

Rozmowy z dziećmi, zwłaszcza nastolatkami bywają prawdziwym wyzwaniem.

Oto podpowiedzi dotyczące metody, która pomoże w określeniu oczekiwań i wesprze rozwój emocjonalny dziecka.

Początkowo wydaje się ona sztuczna, jednak szybko się Państwo przekonacie, że bywa bardzo skuteczna. Pamiętajcie, że spokojny ton głosu poprawia komunikację z dzieckiem.

### **Komunikat JA**

Jest to metoda, która pozwala na wyrażanie naszych uczuć i emocji. Jednocześnie prowadzi do oceny drugiej osoby.

Schemat budowy komunikatu JA:

Czuję.....(wyraź swoje uczucia, emocje np. Czuję złość, szczęście, radość)

Kiedy .....(konkretny opis zachowania dziecka)

Ponieważ.....(opisz, dlaczego sytuacja wywołała w tobie takie uczucia)

Oczekuję.....(opisz konkretnie, jakiego zachowania oczekujesz- nie używaj ogólnych stwierdzeń typu bądź grzeczny, posłuszny)

Pamiętaj, że komunikat ja służy również pochwałom np.

Czuję dumę, kiedy samodzielnie odrabiasz lekcję, ponieważ wiem, że przykładasz się do swoich obowiązków, dzięki czemu kiedyś będziesz odpowiedzialny.

### **Pułapki podczas rozmów z dzieckiem:**

- Zbyt częste dawanie "dobrych rad"
- Częste krytykowanie
- Wyśmiewanie
- Bagatelizowanie trudności i przeżywanych emocji dziecka
- Posiadanie odpowiedzi na wszystko
- Ciągłe komentowanie i ocenianie zachowania dziecka
- Udawanie słuchania - brak zainteresowania tematem, problemem
- Nieszczere komplementowanie
- Ocenianie zachowania innych dzieci lub dorosłych