

# "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały"

Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły".

Agnieszka Lepicka MA LPC Ed.D(abd)  
July, 2014



**“(...) Dzieci potrzebują tego, aby ich uczucia były akceptowane i doceniane.”**



# Dwulatek



- **Bunt Dwulatka**-Dziecko staje się nagle zupełnie inne niż dotychczas

## Okres buntu

- Wymusza
- Próbuje rządzić
- Często odpowiada "nie" na prośbę,
- Gdy odmówią mu tego, czego chciał - krzyczy, płacze, tupie, rzuca się na ziemię albo bije.
- Sprawdza granice w jakich może się poruszać

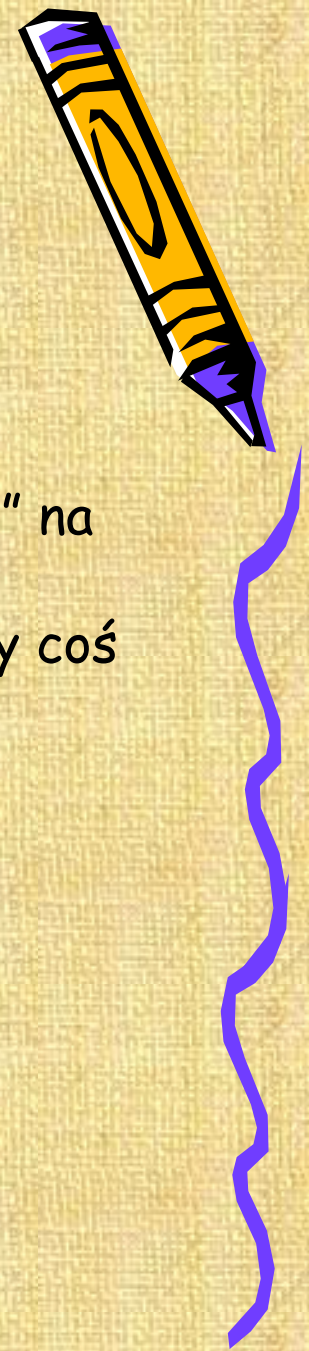


# Dwulatek

- Kształtuje się jego poczucie własnej wartości i sprawczości.
- Stawianie granice, daje Dziecku poczucie bezpieczeństwa. (wie, czego się od niego oczekuje, wie też że dorośli czuwa i panuje nad sytuacją więc czuje się bezpieczne)



# Jak rozmawiac z dwulatkiem



- Zamiast formy "nie wolno" powiedz co "wolno"
  - Zamień "nie wolno rysować po ścianie w przedpokoju" na "w swoim pokoju masz duży blok do rysowania - tam możesz rysować co tylko chcesz. A może narysujemy coś razem?"
- Odwracaj uwagę.
- Dawaj dziecku wybór "Czapka z kotkiem czy misiem?"



# Trzylatki

- **Bunt trzylatka-** Trzylatek nie trzyma się już kurczowo mamy i taty.

## Okres buntu

- Wszędzie go pełno i wszystko chce poznać.
- Chętniej oddala się od rodziców i próbuje wystawiać ich konsekwencję wychowawczą na próbę.



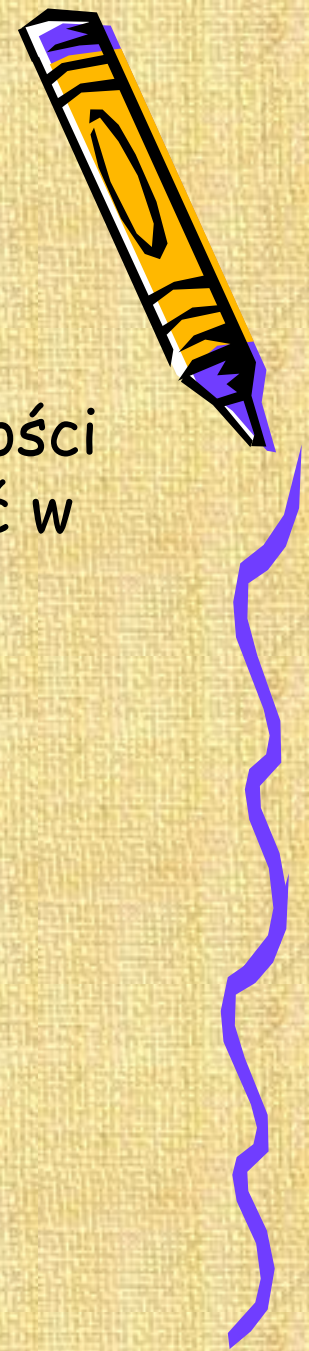
# Jak rozmawiac z trzylatkiem



- Słuchaj dziecka **uwaznie**.
- Nie zbywać malucha krótkim: nie mam czasu. **Musimy rozmawiać!!!**
- Pyania ?-Kochasz mnie jeszcze? Dziecko pragnie naszej bliskości i poczucia bezpieczeństwa
- Zaakceptuj jego uczucia słowami: hmm, och, rozumiem ,tak itp.
- Określ te uczucia słowami np. to przykre, smutne frustrujące itp.



# Czterolatki



- **Bunt czterolatka** - jest sprawdzaniem cierpliwości rodziców, "testuje", na ile może sobie pozwolić w swoich wybrykach.

## Okres buntu

- Naprawdę niesforny i psotny
- Potrafi wyrwać się, ciekąć, kopie
- Używa niestosownych wyrazów,
- **Zmyśla niestworzone historie**
- Niechętnie wykonuje polecenia rodziców.





# Czterolatki



- Słowo "nie" najczęściej gości w mowie czterolatek
- Dziecko poprzez bunt i upór - dąży do wzbogacenia własnego "Ja".
- Wzbudza sobą zainteresowanie innych



# Jak rozmawiac z czterolatkiem

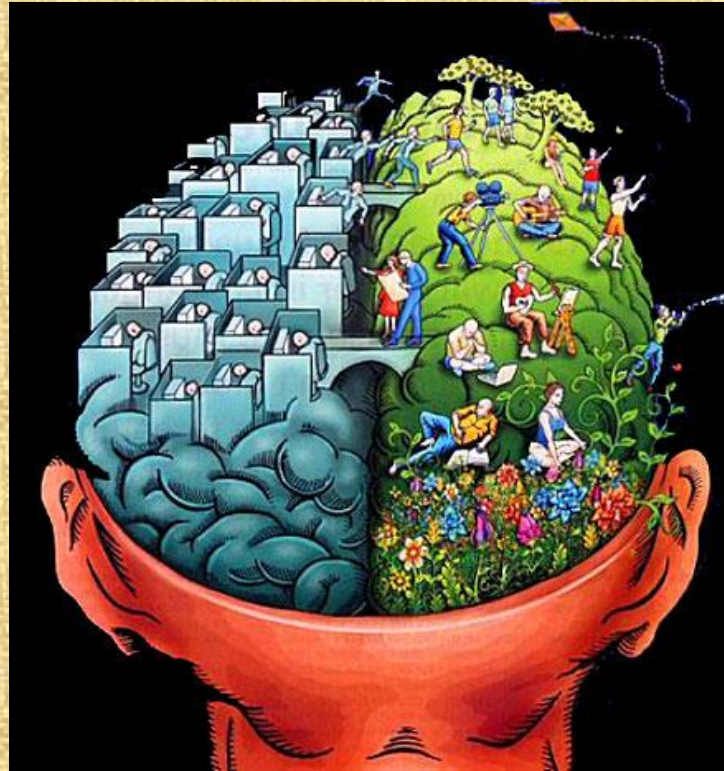


- Musimy byc stanowczy i konsekwetni
- **Złego zachowania dziecka** nie wolno lekceważyc ( rozmawiamy)
- Wyznaczyć jasne zasady i granice.
- Czterolatkowi większą samodzielność
- Zabawy ruchowe (wspinaczki, biegi z przeszkodami, slalom.



# Mózg

LOGIKA



EMOCJE

W początkowym okresie mózg rozwija się jedynie pod wpływem zewnętrznych bodźców.



# Mózg



E  
M  
O  
C  
J  
E



L  
O  
G  
I  
K  
A

Lewa = Emocjonalny Dessert  
Prawa = Emocjonalne Tsunami



# Jakie są metody najczęściej stosowane przez dorosłych, aby skłonić dzieci do współdziałania.

1. Obwinianie i oskarżanie;
2. Straszanie;
3. Rozkazy;
4. Ostrzeżenia;
5. Porównania;
6. Sarkazm
7. Proroctwa



**Obwinianie i oskarżanie** ("Ślady twoich brudnych palców, są znowu na drzwiach! Dlaczego zawsze to robisz? Co się z tobą dzieje? Czy nigdy nie możesz zrobić czegoś dobrze? Ty mnie nigdy nie słuchasz.").

### **Przezywanie**

("Ale z Ciebie flejtuch. Taki brud w pokoju. Daj naprawię ten rower. Sam wiesz, jaki z Ciebie mechanik od siedmiu boleści.").

### **Straszenie**

("Jeżeli jeszcze raz dotkniesz tej lampy, dostaniesz klapsa.").



**Wykłady i moralizowanie** ("Czy sądzisz, że to ładnie zabrać mi książkę? Widzę, że nie zdajesz sobie sprawy, jak ważne są dobre maniery itp.").

**Ostrzeżenia**  
("Bądź ostrożny! Chcesz spaść?...").

**Postawa męczennika**  
("Czy widzisz te siwe włosy? To przez Ciebie. Wpędzisz mnie do grobu").

**Porównania**  
("Dlaczego nie możesz być bardziej podobny do brata? On dobrze się uczy.").



## Sarkazm

("Wiedziateś, że jutro masz klasówkę i zostawiłeś swoją książkę w szkole? Och pięknie! To genialny pomysł!").

## Proroctwa

("Bądź takim egoistą nadal. Zobaczą, nikt nigdy nie będzie chciał się z tobą bawić. Nie będziesz miał przyjaciół.").





# Aby zachęcić dziecko do współpracy:

1. Opisz, co widzisz lub przedstaw problem.

Zamiast: jesteś taki nieodpowiedzialny, zawsze zapominasz zakręcić wodę opisz: **Kamil, woda w wannie za chwilę się przeleje.**

2. Udziel informacji.

Zamiast: kto pił mleko i zostawił butelkę na wierzchu? udziel informacji: **dzieci, mleko kwaśnieje, gdy nie jest w lodówce.**

3. Powiedz to jednym słowem.

Zamiast: dzieci, proszę was i proszę, żebyście ubrały piżamy, a wy rozrabiacie. Zgodziłyście się oglądać telewizję w piżamach. Nie widzę, żeby któraś z was to zrobiła.

Powiedz to jednym słowem: **dzieci, piżamy.**





## Aby zachęcić dziecko do współpracy, cd.:

4. Porozmawiaj o swoich uczuciach.

Zamiast: jesteś niegrzeczny, zawsze przerywasz

Porozmawiaj o swoich uczuciach: **nie lubię, kiedy zaczynam coś mówić i nie mogę skończyć.**

5. Napisz liścik.

Przed pójściem do pracy matka przytwierdziła do

telewizora kartkę z takim napisem: **"Zanim go włączysz**

**- pomyśl - czy zrobiłem już lekcje? Czy uczyłem się?"**



# Zamiast mówić „nie”



## A. Udziel informacji (i nie używaj „nie”):

Dziecko : Czy mogę teraz iść pobawić się na dwór?

Zamiast : “Nie, nie możesz”.

Wyjaśnij : “Za pięć minut mamy obiad”.

Dzięki tej informacji dziecko samo może wywnioskować, że w tej chwili nie może iść.

## B. Zaakceptuj uczucia :

Dziecko ( w zoo) : Nie chcę teraz iść do domu. Możemy zostać dłużej?

Zamiast : “Nie, musimy teraz iść”.

Zaakceptuj jego uczucia : “Widzę, że gdyby zależało to od ciebie, to bylibyśmy tu jeszcze bardzo długo”. Prowadząc je za rękę do wyjścia : “Trudno jest opuszczać miejsce, gdzie jest tak ciekawie”.



# Zamiast mówić "nie" - c. d.

## C. Opisz problem :

Dziecko : Mamo, czy możesz teraz zawieść mnie do babci ?

Zamiast : "Nie, nie mogę, musisz jeszcze poczekać".

Opisz problem : „Chciałabym ci pomóc. Problem polega na tym, że za pół godziny przychodzi elektryk”.

## D. Kiedy to możliwe, zastąp „nie” wyrazem “tak” :

Dziecko : **Czy możemy iść teraz na plac zabaw?**

Zamiast : **"Nie, nie zjadłeś obiadu"**

Zastąp to wyrazem "tak" : **"Tak, naturalnie. Gdy tylko zjesz obiad".**

## E. Daj sobie czas do zastanowienia :

Dziecko : **Czy mogę spać dziś u babci?**

Zamiast : **"Nie, spałeś tam w zeszłym tygodniu".**

Daj sobie czas na zastanowienie się : **"Daj mi nad tym pomyśleć".**



# Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami, warto:



1. Słuchajmy go bardzo uważnie,
2. Zamiast pytań i rad, zaakceptujmy jego uczucia słowami: achha rozumiem
3. Zamiast zaprzeczać uczuciom, pomóżmy dziecku określić te uczucia (np. To jest frustrujące)
4. Zamiast wyjaśnień i uzasadnień, zamieńmy pragnienia dziecka w fantazję (np. pragnę wyczarować dla ciebie balon?).



Co jest złego, gdy pytamy dziecko wprost:  
"Dlaczego tak to odczuwasz?"



## ODPOWIEDŹ

Niektóre dzieci potrafią powiedzieć, że się boją, są złe lub nieszczęśliwe. Dla wielu jednak pytanie: "dlaczego?" tylko powiększa ich problem. Dużo bardziej pomocne dla nieszczęśliwego dziecka jest, gdy usłyszy: "Widzę, że coś cię smuci?", niż pytanie: "Co się stało?", "Dlaczego tak to odczuwasz?".



# Co złego jest w prostym powiedzeniu "Wiem, co czujesz"?



## ODPOWIEDŹ

Problem z powiedzeniem: "Wiem co czujesz.", polega na tym, że niektóre dzieci po prostu nam nie wierzą. Odpowiadają: "Nie, nie wiesz.". Jeżeli jednak potraktujesz kłopot dziecka jako wyjątkowy, wtedy ono wie, że ty rzeczywiście je rozumiesz.



## Czy jest jakiś inny sposób pomocy zmarwnonemu, rozżłoszczonemu dziecku?

- Wszelka aktywność fizyczna;
  - rzut przedmiotem;
  - ryczenie jak lew;
  - wieża złości;
  - Taniec złości
  - rzucanie strzałkami/piłkami do celu;
- Przedstawienie uczuć w rysunku - formy plastyczne
  - z małymi dziećmi - malowanie palcami;
  - ze starszymi - na dużych formatach







" (...) Wszystkie uczucia można zaakceptować, ale pewne działania należy ograniczyć.

Widzę, jak jesteś zły na brata. Powiedz mu, co chcesz, słowami, nie pięściami...".





# Pozwól dziecku dokonywać wyboru

- Wybór - zamiast **rozkazów**

Pozwól dziecku dokonywać wyboru - "Chcesz dzisiaj założyć białą czy niebieską bluzkę?"

Przykłady :

A. Musisz wziąć lekarstwo.

Wiem, jak bardzo nie lubisz tego lekarstwa. Może łatwiej byłoby ci je połączyć z sokiem jabłkowym lub porzeczkowym?

B. Przestań bębnić po stole.

- To bębnienie bardzo mi przeszkadza. Możesz zostać, jeżeli przestaniesz. Jeśli nadal chcesz bębnić, idź do swojego pokoju. Decyduj!

C. Idź zaraz do łóżka.

- - Czy chcesz od razu spać, czy pobawisz się chwilę w łóżku i zawołasz nas, kiedy będziesz chciał, abyśmy powiedzieli ci dobranoc?



# Okaz szacunek dla dziecięcych zmaganiań



- Mówienie dziecku, które ma zrobić coś pierwszy raz w życiu, że *To jest łatwe, jest błędem*, gdyż :
  - jeżeli uda mu się to zrobić , to ma wrażenie, że nie dokonało zbyt wiele,
  - jeśli poniesie porażkę znaczy to, że nie potrafiło zrobić czegoś łatwego.
- Jeżeli mówimy dziecku "To nie jest łatwe", "To może być trudne" - dostarczamy mu mniej frustrujących doświadczeń, gdyż w razie niepowodzenia może mieć szansę pocieszenia się tym, że zadanie było ciężkie.
- Należy unikać sformułowań : "To musi być trudne dla ciebie", gdyż dziecko mogłoby pomyśleć : "Dlaczego dla mnie? Dlaczego nie dla kogoś innego?"



Okaz szacunek dla dziecięcych zmaganiań - "Stój trudno otworzyć. Czasami wystarczy, że popuka się w wieczko."

# Nie zadawaj zbyt wielu pytań



Otwartości dzieci może sprzyjać brak pytań ze strony rodzica. Dzieci bywają zmęczone odpowiadaniem na pytania stawiane przez rodziców, stąd odpowiadają na nie zdawkowo. Ważne, by rodzic zaczął uważnie słuchać, kiedy dziecko zaczyna mówić. Dzieci będą mówiły same o tym, o czym chcą powiedzieć.

Nie zadawaj zbyt wielu pytań - "Miło cię widzieć.  
Witaj w domu."



# Nie spiesz się z udzielaniem odpowiedzi



- Dzieci w trakcie dorastania zadają bardzo dużo pytań, którymi rodzice czują się zakłopotani i na które szybko poszukują zadowalającej odpowiedzi. Jest to zbyt szybkie, gdyż dzieci zwykle, kiedy zadają pytanie, już wcześniej myślały nad odpowiedzią. Dorosłego wykorzystują w tej sytuacji w celu dostarczenia informacji, aby sprawdzić poprawność swego myślenia.
- Udzielanie dziecku natychmiastowych odpowiedzi jest jak rozwiązywanie za nich zadań. Lepiej zachęcić dziecko do własnych dociekań w rozwiązywaniu problemów :
- "Zastanów się nad tym. Co o tym myślisz?"
- Proces szukania odpowiedzi ma taką samą wartość, jak sama odpowiedź.



Nie spiesz się z daniem odpowiedzi - "To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?"



# Zachęć dziecko do korzystania z cudzych rozwiązań

- Zachęć dziecko do korzystania z cudzych rozwiązań - "Być może właściciel sklepu zoologicznego coś poradzi?"



# Nie odbieraj nadziei



Marzenia, fantazjowanie i planowanie dostarcza dzieciom wiele przyjemności, z tego względu nie powinno się okazywać dziecku, że jego pomysły są niedopuszczalne w aktualnej sytuacji. Próby przygotowania dziecka na poniesienie porażki prowadzą do pozbawienia ich ważnych doświadczeń.

- Nie odbieraj nadziei - "A więc myślisz że chcesz zostać rycerzem . To dopiero będzie doświadczenie!"





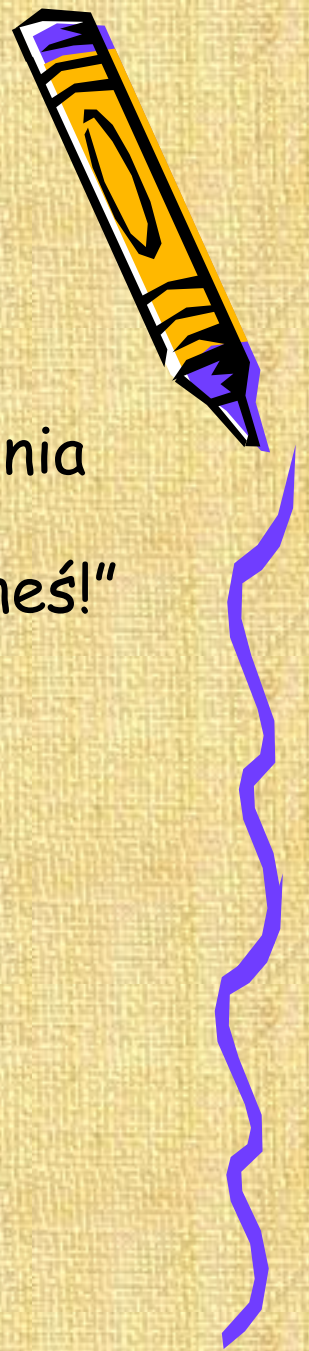
# Pochwały i samoocena :



- **Zamiast chwalić :**
  - A. **Opisz, co widzisz :**
    - "Widzę czystą podłogę, zrobione łóżko, zabawki ułożone na półce".
  - B. **Opisz, co czujesz :**
    - "Przyjemnie wejść do takiego pokoju!"
  - C. **Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka słowami :**
    - "Uporządkowałeś ołówki, kredki i pióra i ułożyłeś w oddzielanych przegródkach. To się nazywa porządek".



## Pochwały i samoocena con.



- Unikaj pochwały, w której ukryta jest poprzednia słabość dziecka lub niepowodzenie :  
"A więc w końcu posprzątałeś tak, jak powinieneś!"  
"Wyglądasz dzisiaj ładniej niż wczoraj".



Przygotowała : Agnieszka Lepicka

Temat- Jak mówić, żeby dzieci nas  
słuchały

Na podstawie książki A. Faber i E. Mazlish  
pt. "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały,  
Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"

