

Jak komunikować się z dzieckiem bez krzyku?

1. Daj sobie czas. Kiedy tracisz cierpliwość, poświęć kilkanaście minut (15, 20 albo tyle, ile potrzebujesz), by się uspokoić. To nie jest proste, ale skieruj swoją uwagę na coś innego. Dopiero po jakimś czasie wróć do problemu i już na spokojnie wyjaśnij dziecku, jakie czekają go konsekwencje. Np. kilkakrotnie prosisz dziecko, by posprzątało pokój. Jeśli tego nie zrobi, powiedz, że będzie mogło w dniu dzisiejszym korzystać z przyjemności i np. oglądać TV, lub korzystać z telefonu. Bądź stanowczy/a, ale nie podnoś głosu.

2.2. Ułatw dziecku zadanie. Staraj się przynajmniej od czasu do czasu przyjąć punkt widzenia dziecka. Jeśli prosisz je, by posprzątało, a właśnie gra w grę na tablecie czy konsoli, daj mu określony czas na wykonanie zadania. Powiedz, np. że za kwadrans ma przerwać grę, by zająć się swoimi obowiązkami, zamiast od razu krzyżeć, że jest leniem, który nic nie robi.

3. Wymień rzeczy, które dziecko robi dobrze. Następnym razem, gdy będziesz zły na swoje dziecko, spróbuj tego ćwiczenia: wymień w myślach wszystkie rzeczy, które robi dobrze. Następnym razem, gdy będziesz rozmawiać z dzieckiem na temat jego zachowania i twoich oczekiwań, możesz również powiedzieć mu o wszystkich rzeczach, które według ciebie robi świetnie.

4. Gdy się uspokoisz, usiądź z dzieckiem i poproś je o uwagę. Mów spokojnie, wyrażnie i raczej krótko – powiedz mu, dlaczego jesteś niezadowolony z jego zachowania i co chciałbyś, żeby robiło inaczej. Taki spokojny, zrównoważony ton lepiej przemówi do twojego dziecka niż krzyk.

5. Nigdy nie obrażaj swojego dziecka. Obojętnie, jaki masz problem z jego zachowaniem lub jak bardzo jesteś sfrustrowany jego postępowaniem, nie wyzywaj go. Obraźliwe słowa czy wręcz obelgi nie przyniosą pożądanego rezultatu, a tylko obniżą samoocenę i pewność siebie twojego dziecka.