

Dobra komunikacja ze swoimi dziećmi to:

- **czas** – gdy rozmawiasz z dzieckiem skoncentruj się tylko na rozmowie, nie angażuj się w inne zajęcia, przerwij te aktualnie wykonywane
- **bliski kontakt i kontakt wzrokowy** – odwróć się do dziecka, podejdź bliżej, usiądź obok, patrz mu w oczy
- **zadawanie pytań** – dopytuj, parafrazuj (powtórz innymi słowami, to co powie dziecko, żeby sprawdzić, czy dobrze rozumiesz)
- **okazywanie zaangażowania**
- **komunikaty werbalne** – język dostosowany do wieku dziecka, ton adekwatny do przeżywanych uczuć
- **komunikaty niewerbalne** – gesty, wyraz twarzy, miny, postawa ciała; to co mówisz ma być zgodne z tym jak wyglądasz
- **unikanie przesadnej reakcji i natychmiastowego działania**
- **akceptacja** – nie wyśmiewaj dziecka, nie bagatelizuj jego problemu
- **wysłuchanie do końca bez przerywania i dopowiadania**
- **uważne słuchanie** – skup się na tym co dziecko mówi, nie rób w tym czasie np. przeglądu lodówki w myślach
- **akceptowanie uczuć dziecka** – nieakceptowanie (czyli wypowiedzi typu „na pewno nic ci nie jest”, „nic się nie stało”, „mówisz tak, bo jesteś zmęczony”) powoduje u dziecka zakłopotanie, sprawia, że dziecko nie potrafi ocenić swoich uczuć i odnieść się do nich
- **określanie uczuć, które dziecko aktualnie przeżywa**
- **wyrażanie swoich uczuć, bez obarczania dziecka odpowiedzialnością za nie**
- **unikanie poniżania, raniących słów, przykrych wrażeń**
- **odwoływanie się do doświadczeń dziecka**
- **komunikat „ja”**
- **unikanie słowa „nie”** gdy chcemy, aby dziecko zaprzestało aktualnej aktywności (mówmy co dziecko ma robić, zamiast tego czego ma nie robić np. zamiast „nie biegaj” – idź powoli”)