Drodzy Rodzice,

poniżej przesyłam kilka porad dotyczących tematu: Jakich słów warto używać w rozmowie ze swoim dzieckiem. Nasze słowa skierowane do dziecka mają również bardzo duży i istotny wpływ na podejście, zachowanie i nastawienie naszych pociech. Oczywiście, jeśli chcemy widzieć efekty, potrzebujemy czasu, naszej wytrwałości i systematyczności w utrzymaniu takiej postawy do dzieci oraz nie poddawania się przeciwnościom. Bardzo ważne jest, byśmy sami jako dorośli również potrafili przyznać się do błędu i przeprosić w sytuacji, gdy podnieśliśmy głos, nazwaliśmy dziecko np. "jesteś leniuchem" i nazwać swoje uczucia, np.:
"Przykro zrobiło mi się, że nie chciałeś mi pomóc w sprzątaniu, a potrzebowałam Twojej pomocy".

Pozdrawiam serdecznie,

Beata Sokołowska

**1. Zamiast pochwały**

**Zamiast pochwały opartej na przymiotnikach lepiej wyrazić uznanie, czyli podziękować za jakiś konkretny czyn, który zaspokoił jakąś naszą potrzebę.**

**Przykłady:** ***dziękuję, że pomogłeś mi posprzątać po obiedzie, bo lubię kiedy razem coś robimy.***Albo: *kiedy usłyszałam, że stanąłeś w obronie młodszego kolegi, byłam naprawdę poruszona, bo chciałabym, żeby ludzie czuli się bezpiecznie. Myślę, że dzięki temu, co zrobiłeś, ten chłopiec poczuł się bezpiecznie.*

**2. Zamiast osądów**

W miejsce osądów, etykietowania, krytykowania proponuję posługiwanie się językiem osobistym, który tak dobrze jest znany dzieciom i choćby dlatego jest przez dzieci słyszany. **Chcę/nie chcę, lubię/nie lubię, podoba mi się/nie podoba mi się**.

Zamiast: jak mogłeś uderzyć brata, można powiedzieć: *chcę, żebyście bawili się tak, by żadnemu z was nie działa się krzywda bo nie chcę, żebyś bił brata*. Zamiast: jesteś kłamcą, lepiej powiedzieć: *chciałabym usłyszeć, jak to wyglądało z twojego punktu widzenia*.

**3. Zamiast porównań**

**Kiedy porównujemy dzieci do siebie lub nadajemy im etykiety, to nie tylko zrywamy kontakt, ale i tworzymy dwubiegunowy świat, w którym ja jestem mądra, a ty głupi.**
W takim świecie trudniej wchodzi się w relacje, bo ten drugi nie zasługuje na przyjaźń ze mną lub ja nie jestem wystarczająco dobry, by należeć do tej paczki. Przestaniemy porównywać, gdy będziemy patrzeć wyłącznie na nasze dziecko, a patrząc będziemy widzieć niepowtarzalny, wyjątkowy egzemplarz.

Przykład: Jeśli chciałabyś, by dziecko samodzielnie myło zęby powiedz: *Chodź, pokażę ci jak szczotkować zęby, żeby pozbyć się resztek jedzenia*.

Autorką jest Pani Monika Szczepanik.

Źródło materiału: https://dziecisawazne.pl/czego-nie-powinnismy-mowic-dzieciom/