

WIELKIE SŁOWA DLA MAŁYCH USZU, CZYLI JAK MÓWIĆ PO MALUCHOWEMU?



Magdalena Łukasiewicz
psycholog



communicatio

wymiana

rozmowa

informacje

nadawca

odbiorca

dwukierunkowość

werbalna

niewerbalna

szumy

kontekst

ciągłość

złożoność

świadomość

symboliczność

integracja

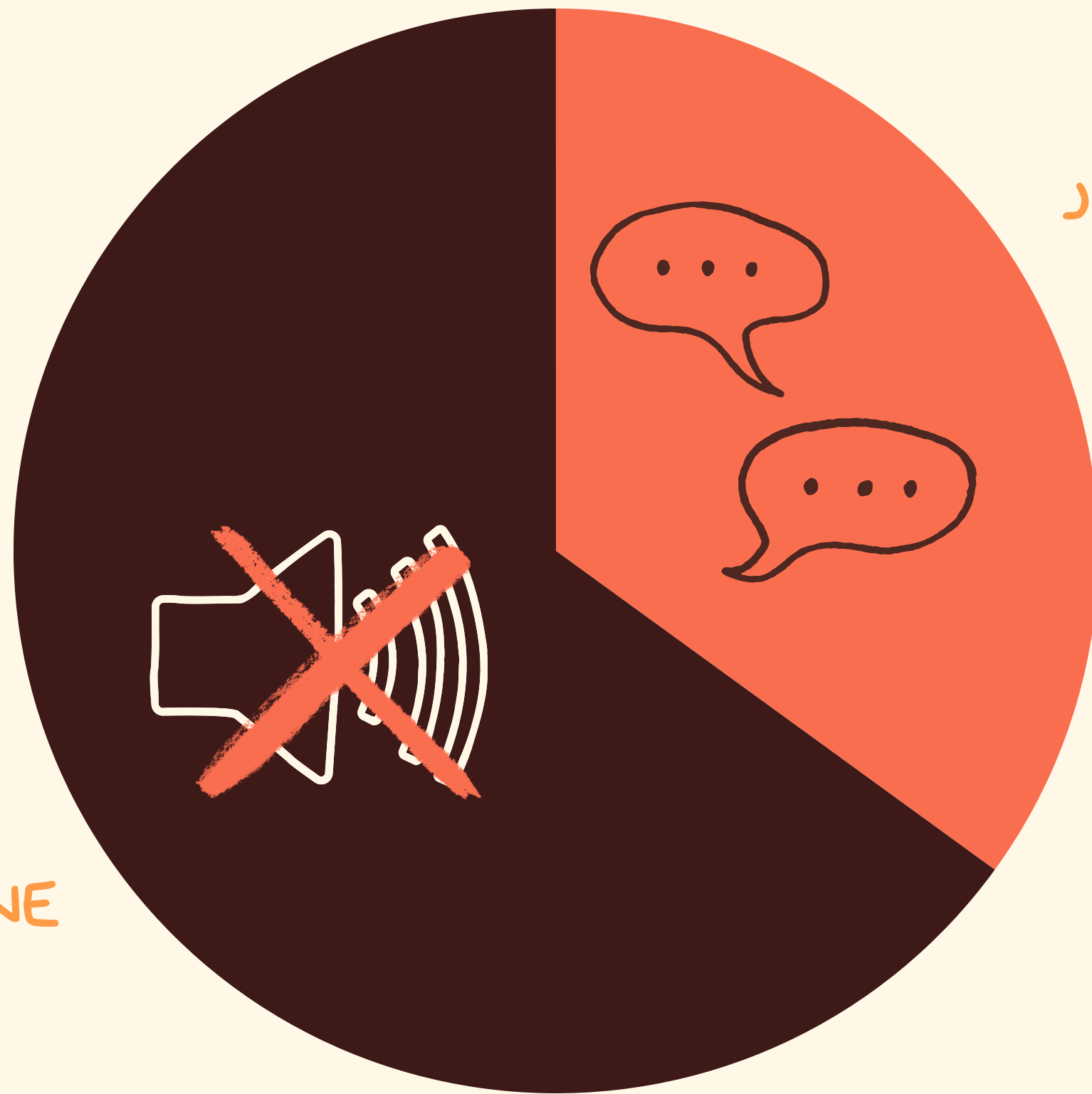
więzi

konflikty

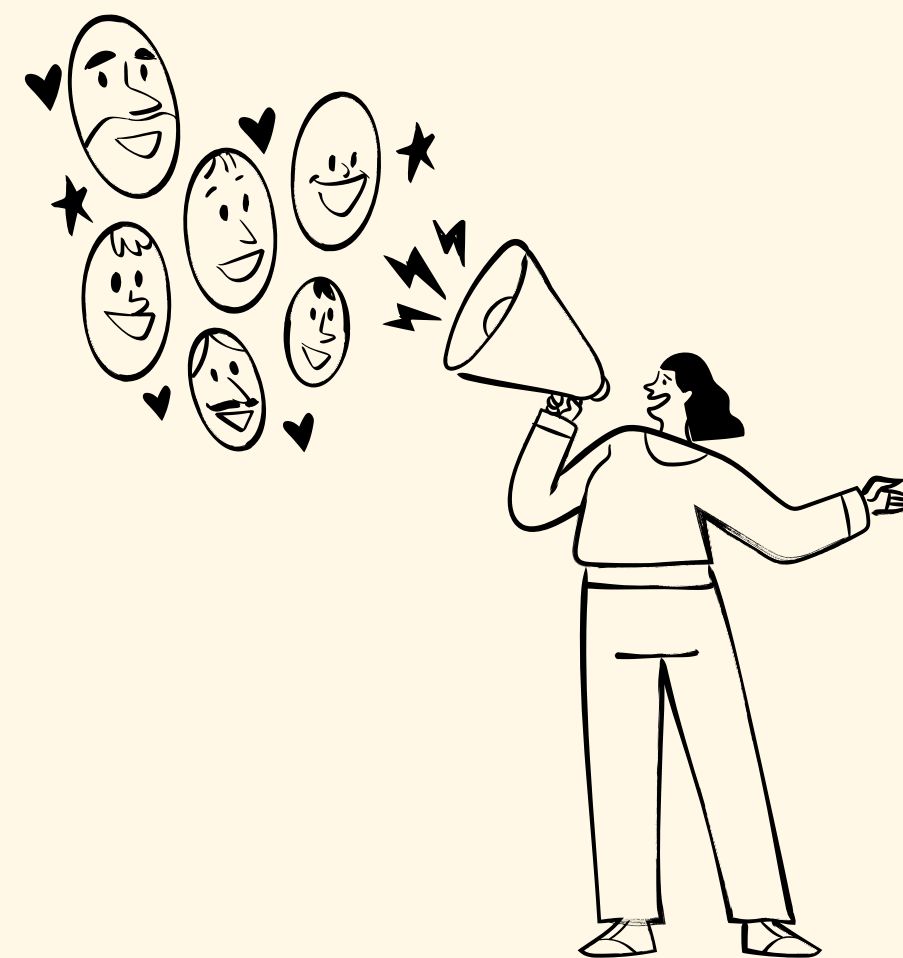
KOMUNIKACJA



SYGNAŁY
NIEWERBALNE
65%



JĘZYK
35%



PODSTAWY SKUTECZNEJ

KOMUNIKACJI



NA GORĄCO

- zapewnienie bezpieczeństwa
- zwrócenie uwagi dziecka (gest, dotyk, zawołanie)
- uważność na emocje dziecka oraz własne
- otwarta, zachęcająca postawa, zapewnienie o obecności
- regulacja emocjonalna dziecka

NA ZIMNO

- dążenie do kontaktu wzrokowego
- usunięcie rozpraszaczy (elektronika, dźwięki, światło)
- uważność na emocje dziecka oraz własne
- aktywne słuchanie
- empatyczna komunikacja
- czas
- dobór pomocnej i skutecznej metody

CZY JESTEŚ DOBRYM SŁUCHACZEM?

4 RZECZY, KTÓRE WIEDZĄ DOBRZY SŁUCHACZE

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=13KU5NX4TMU](https://www.youtube.com/watch?v=13KU5NX4TMU)

EMPATYCZNA KOMUNIKACJA



5 KROKÓW GOTTMANA I DECLAIRE

1. Bądź świadomy emocji dziecka.
2. Uznawaj ekspresję emocjonalną za okazję do bliskości i nauki.
3. Słuchaj z empatią, by uznawać znaczenie uczuć dziecka.
4. Określaj emocje zrozumiałymi dla dziecka słowami.
5. Pomóż dziecku odkrywać odpowiednie sposoby rozwiązywania problemu lub radzenia sobie z przykłą sytuacją.

ZAMIANA SŁÓW

Uspokój się i przestań płakać.



Widzę, że bardzo cię boli. Chodź, przytul się.

Przecież nic się nie stało/
wszystko będzie dobrze.



Pewnie jest ci smutno. Opowiedz mi o tym.

Nie biegaj.



Tutaj chodzimy jak żółwie.

Rozumiem, że jesteś zły, ale nie wolno ci bić siostry.



Byłeś zły na siostrę. Następnym razem jak się zezłościś tup nogami lub zaciśnij pięści - o tak!

Daj, ja to zrobię.



Zobacz, to się robi tak... Spróbuj sam/a jeszcze raz.

UWAŻNOŚĆ NA EMOCJE DZIECKA I WŁASNE

Widzę, że jesteś (emocja),
bo (fakt/sytuacja).

Nie zgadzam się na
(zachowanie). Zamiast
tego...

Kocham cię też wtedy,
gdy się złościę.

Jestem tutaj, przyjdź,
gdy będziesz gotowy/a.

Spróbujmy razem
jeszcze raz.

Potrzebuję teraz chwili
odpoczynku, może
odpoczniemy razem?

Pewnie jesteś teraz
bardzo smutna.

Nic złego się nie stało,
to tylko kubek.

W GŁOWIE SIĘ NIE MIEŚCI

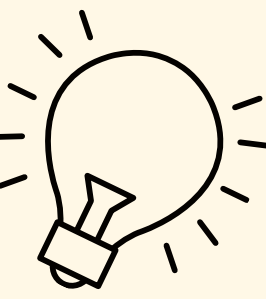
EMPATIA

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=HXICMFFZMVS](https://www.youtube.com/watch?v=HXICMFFZMVS)



JEŚLI NIE JESTEŚ
PEWIEN/PEWNA CO
JEST DOBRE,
WYPRÓBUJ TO NA
SOBIE.

NARZĘDZIA DO RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI



zaakceptuj uczucia słowami

zaakceptuj uczucia za
pomocą sztuki

zaakceptuj uczucia na piśmie

zamień pragnienia dziecka w
fantazję

zaakceptuj uczucia z
(prawie) milczącą uwagą

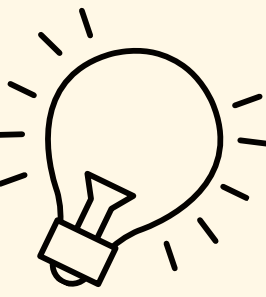


PODCZAS
ZAKUPÓW
DZIECKO NIE
MOŻE SIĘ
USPOKOIĆ, BO
CHCE ZABAWKĘ

NARZĘDZIA
ZACHĘCAJĄCE
DO
WSPÓŁPRACY



ŚMIECH TO ZDROWIE POSŁUŻ SIĘ ŻARTEM :)



wymyśl grę

użyj gadających przedmiotów

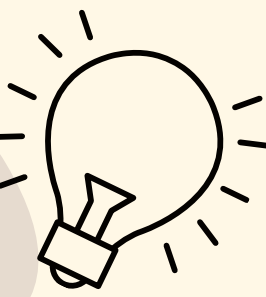
użyj niemądrych głosów lub
intonacji

udawaj!

odgrywaj niekompetentnego
głupca

daj dziecku wybór
(nie rób z wyboru groźby!)

pozwól dziecku za coś
odpowiadać



udziel informacji

powiedz to jednym słowem
lub wyraż gestem

opisz co widzisz

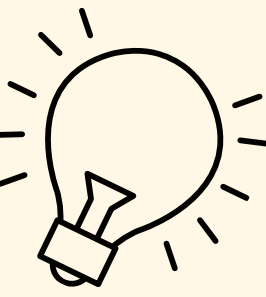
opisz co czujesz

napisz liścik

przejdź do działania, nie
obrażając

DZIECKO NIE
CHCE WYJŚĆ
RANO DO
PRZEDSZKOLA





NARZĘDZIA SŁUŻĄCE DO ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

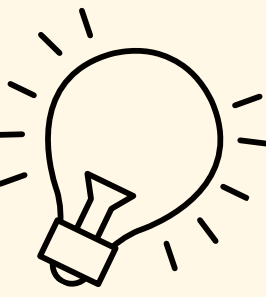
wyraż dobitnie swoje uczucia

pokaż dziecku jak naprawić
szkody

daj wybór

przejdź do czynu, ale nie
obrażaj

metoda rozwiązywania
problemów



METODA

ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

1. zaakceptuj uczucia
dziecka

2. opisz problem

3. poproś o pomysły

4. wybierzcie pomysły, które
podobają się obu stronom

5. wypróbuj rozwiązanie
w praktyce



PODCZAS
ZABAWY
DZIECKO
SZCZYPIE
KOLEŻANKĘ

BIBLIOGRAFIA I NETOGRAFIA

- Komunikacja interpersonalna - Adriana Frączek
- Mali ludzie - wielkie emocje - Alyssa Blask
Campbell, Lauren Elizabeth Stauble
- Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały - Joanna Faber, Julie King

DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ

