

KOMUNIKACJA W RODZINIE TO PODSTAWA

Masz problem ze zrozumieniem swoich pociech? A może to dzieci nie rozumieją Ciebie?

Zachęcam do zapoznania się z artykułem dotyczącym komunikacji.



Czym jest komunikacja?
Komunikacja to wymiana informacji między dwiema lub więcej osobami.

Tylko 7% komunikatu to słowa!
Pozostałą część stanowią komunikaty niewerbalne, czyli ton głosu, postawa ciała i gesty. W czym problem? Do problemów w komunikacji dochodzi często wtedy, gdy poszczególne części komunikatu są ze sobą sprzeczne. Wyobraź sobie, że wracasz z pracy, w której atmosfera była gęsta tak, że można by ją było kroić nożem. Do tego zepsuty bankomat, kolejka w sklepie i kilka rachunków do zapłacenia. Chcesz dobrze, pytasz pociechę: „Jak było w szkole?” A dziecko jak na złość odpowiada lakonicznie „normalnie” i idzie do swojego pokoju. Dlaczego? Przyczyny oczywiście mogą być różne. Jednak jedno jest pewne – dziecko wyczuło, że coś jest nie tak i postąpiło tak, jak postąpiłby każdy z nas, czyli wycofało się z sytuacji zagrażającej. Dlaczego zagrażającej? Bo ton głosu i Twoje zachowanie zdradziło, że masz zszargane nerwy.

Czym właściwie są emocje? Czy wszyscy odczuwamy je tak samo?
Na te pytania nie znaleziono jeszcze jednoznacznych odpowiedzi. Jednak wszyscy wiemy, czym jest radość, smutek, złość i strach. Wiemy też mniej więcej, jakie sytuacje mogą je wywoływać. Więc w czym problem? Problem leży w ich identyfikowaniu i nazywaniu. To środowisko społeczne, a w szczególności rodzice uczą młodego człowieka, że ten nieprzyjemny ucisk w brzuchu i spoczone dłonie to trema, a radość z dobrej oceny i wszechogarniająca chęć podzielenia się dobrą wiadomością to duma. Rozumienie uczuć, umiejętność ich nazywania i rozmawiania o nich to pierwszy krok na drodze do poznania siebie.

POMÓŻ DZIECKU ZROZUMIEĆ UCZUCIA!

Jak zachęcić dzieci do rozmowy?
*Jeżeli jesteś zdenerwowany – daj sobie chwilę na uspokojenie.
Nie wymagaj od dziecka czegoś, czego sam nie robisz – jeżeli chcesz, żeby z Tobą rozmawiało – rozmawiaj z nim!
Zwróć uwagę na to, żeby Twoje komunikaty były zgodne zarówno pod względem słów jak i tonu głosu.
Nie karz dziecka, kiedy mówi Ci o swoich przeżyciach.
Spróbuj zrozumieć jego motyw i znaleźć wspólnie wyjście z sytuacji.*

OFICyna OFICyna Profilaktyczna, ul. Dworcowa 8a/19, 30-556 Kraków, tel. 12 39 50 665, fax. 12 39 50 664, biuro@oficyna-profilaktyczna.pl, www.oficyna-profilaktyczna.pl, Konto: 84 1050 1445 1000 0091 3972 0339



Jak pomóc dziecku zachować dobry nastrój?

Każdy rodzic chce dla swojej pociechy jak najlepiej. Mówiąc krótko – chcemy, żeby nasze dzieci były szczęśliwe. Jednak istnieje wiele rzeczy, na które nie mamy do końca wpływu: gorsza ocena w szkole, konflikt ze znajomymi, stres przed klasówką.

Dowiedz się więcej!

<http://fdn.pl/artykuly-dla-rodzicow>



**OFICYNĄ
PROFILAKTYCZNA**

Oficyna Profilaktyczna, ul. Dworcowa 8/19, 30-056 Kraków, tel. 12 39 59 665, fax: 12 39 59 664,
biuro@oficyna-profilaktyczna.pl, www.oficyna-profilaktyczna.pl, Konto: 94 1000 1445 1000 0001 3972 0330

Oto kilka wskazówek, dzięki którym dzieci będą w stanie lepiej poradzić sobie z negatywnymi uczuciami:

Zadbaj o zdrową, zbilansowaną dietę dziecka.

Spróbujcie spędzać czas aktywnie razem – ruch to świetny sposób na rozładowanie przykrych emocji!

Nazywanie emocji to pierwszy krok do porażenia sobie z nimi – przekaz dziecku umiejętność rozpoznawania uczuć.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:

116 111