**JAK ROZMAWIAĆ ZE SWOIM DZIECKIEM**

 Duży problem w relacji dziecko-dorosły stanowi umiejętność komunikowania się pomiędzy dwiema stronami. Warto zwrócić uwagę na poniższe propozycje ułatwiające rozmowę ze swoim dzieckiem. Czasem wystarczy tylko poświęcić swój czas, czasem tylko wysłuchać. Ważne jest, aby mówić o swoich emocjach i uczyć tego dzieci.

**DOROSŁY:**

* mówi w sposób jasny, na co jest się w stanie zgodzić i czego oczekuje,
* negocjuje i pozwala, aby jego argumenty nie zawsze brały górę,
* jest sobą, nie udaje kogoś innego,
* mówi o swoich uczuciach i odczuciach, np. „Kiedy tak postąpiłeś, było mi bardzo przykro (albo: bardzo się zmartwiłem).”
* stawia granice: dziecko musi wiedzieć, że rodzice też mogą się źle czuć, nie mieć na coś ochoty lub czegoś nie lubić, dorosły ma też swoje prawa, np. „ Nie najlepiej się dziś czuję (mam na dzisiaj dużo pracy, miałem dziś ciężki dzień) obiecuję ci, że jutro porozmawiamy,
* neguj zachowanie dziecka, a nie osobę, np. nie mów: „Jesteś bezmyślny !”, tylko: „Postąpiłeś nierozsądnie”, „Nie lubię (nie podoba mi się), kiedy tak robisz”,
* jest atrakcyjny dla swojego dziecka, dorosły ceni i jest otwarty na poglądy innych,
* ma czas na rozmowę,
* słucha uważnie (jest jakby krok do tyłu), nie narzuca swoich poglądów, ale stosuje argumenty odwołujące się do rozsądku (może, np. powiedzieć: „ Uważam,
że warto…”, „Zastanów się, jak najlepiej w tej sytuacji postąpić”),
* służy pomocą,
* uczy dziecko jak odmawiać, aby nie urazić, czy nie zdenerwować drugiej osoby
– trzeba spokojnie podać powód odmowy,
* jest dyskretny – nie opowiada o problemach dziecka swoim znajomym, czy sąsiadom.