

Ile ważą słowa?

9 zasad wspierającej rozmowy



1. Mów z szacunkiem, nawet gdy się złościś.

“

Jesteś dla mnie ważny również teraz, gdy się kłócimy

”

4. Doceniaj wysiłek, nie tylko efekt.

“

Widzę, że długo nad tym pracowałeś! Kolory są świetnie dobrane!

”

7. Akceptuj emocje – nie musisz ich od razu “naprawiać”.

“

Zezłościłeś się, bo nie stało się tak, jak chciałeś, prawda? To normalne – kiedy sprawy nie idą po naszej myśli, często czujemy złość

”

2. Zadawaj pytania, zamiast wygłaszać osądy

“

Opowiesz mi, co wydarzyło się dzisiaj w szkole?

”

5. Pozwól dziecku rozwiązywać problemy – nie wyręczaj.

“

Widzę, że teraz działasz samodzielnie. Jeżeli będziesz potrzebował wsparcia, zawołaj mnie!

”

8. Słowa zostają w dziecku na długo. Zadbaj, by były jak miękki koc, nie jak ciężar.

“

Kocham Cię. Jesteś ważny. Poradzisz sobie. Wierzę w Ciebie. Spróbuj.

”

3. Daj dziecku przestrzeń do bycia sobą.

“

Właściwie to możemy zrobić to tak, jak proponujesz.

”

6. Mów o swoich uczuciach i emocjach.

“

Kiedy nie dzwonisz tak jak się umówiliśmy, czuję się zaniepokojony, bo nie wiem, czy wszystko u Ciebie w porządku. Potrzebuję wiedzieć, że jesteś bezpieczny. Możemy się umówić, że następnym razem dasz znać, choćby SMS-em?

”

9. Unikaj uogólniających stwierdzeń (“zawsze”, “nigdy”). Mów o tym, co tu i teraz.

“

Widzę, że teraz trudno Ci się skupić – może chwilę odpoczniesz, zanim spróbujesz ponownie?

”