

## **Jak zachęcić dziecko do współpracy, gdy nie akceptujemy jego zachowania?**

Trudne sytuacje między rodzicami i dziećmi czasem nie dają się rozwiązać, mimo zastosowania różnych metod. Nie każde rozwiązanie konfliktu jest korzystne, szczególnie gdy jedna ze stron zwycięża, a druga przegrywa. Zwycięzca jest pewny siebie, pokonany ma małe poczucie własnej wartości, może być agresywny.

Trzy metody rozwiązywania konfliktów:

1. Rodzice zwyciężają - dziecko traci
2. Rodzice tracą - dziecko zwycięża
3. Nikt nie traci – wszyscy zwyciężają

Najkorzystniejsza jest trzecia metoda, gdy obie strony są zadowolone. Ta metoda rozwija u dziecka myślenie, zaradność, uczy je empatii i odpowiedzialności.

**Przykładowe sposoby komunikowania się z dzieckiem, które pozwalają uniknąć przykrych scen, bez złych uczuć i urażania jego godności osobistej.**

*Sytuacja: Dziecko ma odrabiać lekcje, na stole leżą książki i przybory do pracy, dziecko siedzi i słucha muzyki – bardzo głośno nastawionej, przeszkadza to wszystkim domownikom.*

◆ ***Zamiast oskarżać, opisz, co widzisz lub przedstaw problem:***

*W pokoju jest bardzo głośno, trzeba ściszyć muzykę*

Język opisowy nie wskazuje winnego i pozwala każdemu skupić się na tym, co należy zrobić. Dziecko dostaje szansę, aby zastanowić się, co zrobić.

◆ **Zamiast pouczać, udziel informacji:**

*Tak głośna muzyka przeszkadza ci w koncentracji na odrabianiu lekcji.*

Informacje powinny być krótkie, bez uwag i komentarzy. Należy powstrzymać się od mówienia o tym, o czym dziecko już wie. Informacja jest łatwiejsza do przyjęcia niż oskarżenie.

◆ **Powiedz to jednym słowem lub wyraz gestem:**

*Muzyka, lekcje, uszy.*

Nie powtarzamy, nie prawimy kazań i wykładów, krótko przypominamy.

◆ **Opisz, co czujesz – określ swoje uczucia:**

*Głośna muzyka bardzo mnie męczy i nie pozwala na koncentrację podczas pracy.*

Dzielimy się z dzieckiem własnymi uczuciami, wyrażamy je. Jesteśmy wiarygodni, gdy opisujemy to, co czujemy.

◆ **Napisz liścik, może być humorystyczny i zostaw w widocznym miejscu:**

*“Nie słyszymy własnych myśli. Jesteśmy zmęczone.*

*Twoje na zawsze uszy”*

Dzieci lubią otrzymywać liściki. Zachęcajmy je do przekazywania informacji zwrotnych.

Zadbajmy o to, aby codzienne sytuacje, w których uczestniczymy i nasza kontrola nad aktywnością dziecka nie przeradzała się w konflikt.