



1

Korzystaj z każdej okazji, by rozmawiać z dzieckiem. Zmęczenie i przeciążenia społeczne oraz zawodowe, nie powinno być powodem odkładania rozmowy na nieokreślony czas

2

Unikaj oceny, osądzania, przypisywani ról oraz porównywania dziecka

3

Sprzyjająca atmosfera i warunki rozmowy ułatwią wyrażenie słów i emocji. Wzajemna akceptacja to duży krok w komunikacji

4

Porozumiewaj się zbliżonym kodem – przekazem komunikacyjnym: jeśli trzeba naucz się slangu

5

Rozmawiaj i słuchaj, szanuj potrzeby każdej strony

6

Prawidłowa komunikacja to otwartość w okazywaniu i mówieniu o swoich uczuciach i oczekiwaniach. Bądź otwarty na problemy dziecka

7

Po „burzy przychodzi słońce”. Rozmawiaj po wyciszeniu negatywnych emocji

8

Zwróć uwagę na zainteresowania dziecka i rozwijaj aktywność swoją i innych w rodzinie. Wspólne spędzanie czasu zbliża i sprzyja rozwijaniu prawidłowo ukształtowanej więzi między dzieckiem i rodzicem

9

Nie odkładaj rozwiązania problemów na później. Wykorzystaj aktualne miejsce i czas

19

Niewłaściwa komunikacja utrudnia rozwiązanie problemu

18

Narzucenie własnego zdania utrudnia komunikację

17

Brak zrozumienia kontekstu powoduje niezrozumienie sytuacji konfliktowej

16

Porównywanie i osądzanie nie sprzyja komunikacji

15

Wzajemna akceptacja to warunek dobrej rozmowy

14

Wygaszanie negatywnych emocji ułatwia rozmowę

13

Wspólne rozwiązywanie problemów przynosi efekt

12

Zburz mury między Nami!

11

Rozwiązuj nieporozumienia i problemy wspólnie z dzieckiem

10

Przestrzegaj ustalonych wspólnie zasad i jeśli popełnisz błąd, przyznaj się do niego

KOMUNIKACJA
czyli koło ratunkowe dla rodzica



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

