**7 pytań "do obiadu", zamiast "jak w szkole?". Tak dowiesz się, co naprawdę słychać u twojego dziecka**

**Codzienny pośpiech powoduje, że niestety nie zawsze mamy czas, by usiąść i porozmawiać z naszymi dziećmi. Dobrą okazją, by pogłębić łączącą was wieź, jest rozmowa przy przynajmniej jednym wspólnym posiłku. Jakie ważne pytania warto wtedy zadać dziecku?**

Przyjemna atmosfera podczas posiłków z dzieckiem sprzyja swobodnej rozmowie.

Możesz wtedy zorientować się, co wydarzyło się u dziecka, w jakim jest nastroju, jakie ma poglądy na różne tematy. Możesz wówczas dowiedzieć się, w jakim jest obecnie momencie swojego życia.

**1.** Co interesującego, zabawnego lub trudnego zdarzyło się dzisiaj? W zależności od wieku twojego dziecka, odpowiedzi mogą być bardzo różne, ale to dobre pytanie na start. Zauważysz, że jesteś bliżej życia i spraw swojego dziecka, gdy codziennie dowiesz się, jak wyglądał jego dzień.

Przykładowe pytanie :

-"Jaka była najciekawsza rzecz, której nauczyłeś się dzisiaj?”. Przy okazji dowiesz się więcej o jego obecnych zainteresowaniach lub fascynacjach.

**2.** Co chciałbyś usłyszeć o moim dniu? Możesz podzielić się z dzieckiem swoim sukcesem, zabawną historią, ale też opowiedzieć o sytuacji, która cię sfrustrowała. Chodzi o to, aby przekazać dziecku, że nie wszystkie dni są zawsze wspaniałe, a sprawy nie zawsze układają się po naszej myśli.Zarazem jednak dajesz dobry przykład, dziecko uczy się, że możemy doświadczać [różnych uczuć i emocji](https://mamadu.pl/122437%2C10-znanych-mitow-na-temat-emocji-w-ktore-z-nich-wierzylas-do-tej-pory).

**3.** Zapytaj o konkretny przedmiot. Czego nauczyło się ostatnio na lekcjach np. z matematyki lub historii. Oczywiście nastolatki mogą nie być tak wylewne jak młodsze dzieci i nie będą chciały opowiadać szczegółowo o poszczególnych przedmiotach. Na pewno jednak otrzymasz o wiele więcej informacji niż w przypadku, gdy zadasz pytanie: ["Jak było w szkole?”](https://mamadu.pl/121279%2C30-pytan-zamiast-jak-ci-minal-dzien-wyprobuj?fbclid=IwAR1kXw09fpqIZ8t5k-sXlFAXmMlFV8-BvgK8JSc-qln_5aQ_dCDiavb95nk), na które odpowiedź zwykle brzmi: "W porządku”.

**4.** Czy uważasz, że matematyka lub jakikolwiek inny przedmiot jest łatwa lub zbyt trudna? Czasem dziecko wstydzi się opowiadać, że z czymś sobie nie radzi, a dzięki tak postawionemu pytaniu, dowiedz się, w jakich [obszarach nauki](https://mamadu.pl/131421%2Cszkola-metody-nauczania) może potrzebować dodatkowej pomocy.

**5.** Czy masz jakieś pytania, dotyczące tego, co dzieje się na świecie? Dzieci, również te młodsze, są często narażone na przyjęcie nadmiernej ilości negatywnych informacji (zobaczą coś w telewizji, przeczytają w internecie). Może to prowadzić do niepokoju, który zmniejszysz właśnie poprzez rozmowę i wyjaśnienie zjawisk, zachodzących w otaczającym nas świecie.

**6.** Z kim spędzałeś czas podczas przerw w szkole? Dzięki temu pytaniu, dowiesz się, czy dziecko radzi sobie w kontaktach z rówieśnikami. "Być może straciło ostatnio przyjaciela z powodu małej sprzeczki, a ty nawet o tym nie wiesz”

Ważne, by zachować też czujność na opowieści dzieci, które mogłyby świadczyć o zastraszaniu czy innych formach przemocy.

**7.** Za co jesteś dziś wdzięczny? Wspólny posiłek może być świetną okazją, aby porozmawiać o wartościach czy zasadach, którymi kierujemy się w życiu. Ważne jest, by stworzyć przyjemną atmosferę podczas jedzenia, która będzie sprzyjała swobodnej rozmowie i wymianie poglądów.

Źródło- https://mamadu.pl/145503,wspolny-posilek-z-dzieckiem-moze-poglebic-wasza-wiez-zadaj-mu-te-pytania