

Co wspiera dobrą komunikację z dzieckiem:

- ★ **Mówienie otwarcie, językiem dostosowanym do jego wieku.**
- ★ **Zainteresowanie dzieckiem** – jego życiem, kolegami, pasjami i ważnymi sprawami, nawet jeśli dla dorosłego to błahostki.
- ★ **Wysłuchanie dziecka** – czuje się ono wtedy zauważone i docenione.
- ★ **Wspieranie** – okazanie dziecku, że jest się po jego stronie i może ono liczyć na naszą pomoc.
- ★ **Mądre chwalenie i dawanie pozytywnych komunikatów** – zauważanie w dziecku dobrych stron i mówienie mu o tym.
- ★ **Wspólne stanowisko rodziców** – dziecko czuje się pewniej jeśli w ważnych kwestiach rodzice mówią jednym głosem.
- ★ **Panowanie nad emocjami** – może to być trudne, jednak opanowanie przyniesie więcej korzyści niż wypowiadanie słów np. w złości.
- ★ **Mówienie dziecku o swoich emocjach.**

Co pogarsza komunikację i blokuje porozumienie:

- ✗ **Krytykowanie** (stroju, wyglądu, zachowania, poglądów, zainteresowań dziecka) – zwłaszcza nastolatki są wyjątkowo wrażliwe na krytykę i mogą odbierać ją jako atak.
- ✗ **Manipulowanie**, mówienie nie wprost, ukrywanie swoich prawdziwych intencji - dzieci, choć może nie potrafią się przed manipulacją obronić, to jednak ją wyczuwają. Powtarzające się komunikaty, którym brakuje szczerości mogą prowadzić do utraty zaufania do dorosłego.
- ✗ **Obrażanie** – umniejszanie dziecku, zwłaszcza powtarzające się, pogorszy jego samoocenę i nie poprawi porozumienia z rodzicem.
- ✗ **Rozkazywanie** – nikt nie lubi być traktowany z góry, wydawanie rozkazów zamiast tłumaczenia i rozmowy może rodzić w dziecku bunt.
- ✗ **Grożenie** – straszenie konsekwencjami i karami może spowodować, że dziecko nie przyjdzie do rodzica w razie problemów w obawie przed obwinianiem i ukaraniem.
- ✗ **Moralizowanie** – wygłaszanie wykładów na temat np. dobrego zachowania zwykle nie powoduje zmiany zachowania dziecka, za to utrudnia nawiązanie dialogu.
- ✗ **Zaprzeczanie uczuciom dziecka** - dzieci mają prawo do własnych odczuć, nawet jeśli z punktu widzenia dorosłego dana sytuacja nie jest jeszcze powodem do np. lęku lub złości.