

PANI ANNA CHYTŁA - PSYCHOLOG SZKOLNY **podpowiada, co zrobić, aby:**

- **pomóc dziecku by radziło sobie z własnymi uczuciami :**
 - Słuchaj bardzo uważnie .
 - Zaakceptuj jego uczucia słowami: „Och”, „mmmm”, „rozumiem”
 - Określ te uczucia.
 - Zamień pragnienia dziecka w fantazję.
- **zachęcić dziecko do współpracy:**
 - Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem.
 - Udziel informacji.
 - Powiedz to jednym słowem.
 - Porozmawiaj o swoich uczuciach.
 - Napisz liścik.
- **rozwiązać trudny problem :**
 - Krok 1. Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach.
 - Krok 2. Porozmawiaj o twoich odczuciach i potrzebach.
 - Krok 3. Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem obopólnie korzystnego rozwiązania.
 - Krok 4. Wypisz wszystkie pomysły bez oceniania ich.
 - Krok 5. Zdecyduj, który pomysł ci się podoba, który nie, a który planujesz wprowadzić w życie.
- **zachęcić dziecko do samodzielności:**
 - Pozwól dziecku dokonać wyboru.
 - Okaż szacunek dla dziecięcych zmaganiań.
 - Nie zadawaj zbyt wielu pytań.
 - Nie śpiesz się z daniem odpowiedzi.
 - Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń.
 - Nie odbieraj nadziei.

Jeśli chcesz, by Twoje dziecko prawidłowo budowało poczucie własnej wartości zastosuj:

- **pochwałę i samoocenę.**
 - Opisz, co widzisz.
 - „Widzę czystą podłogę, zrobione, łóżko, książki równo ułożone na półce”
 - Opisz, co czujesz.

- „Przyjemnie wejść do takiego pokoju „
- Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka słowami :
- „Uporządkowałeś ołówki, kredki i pióra w oddzielnych pudełkach. To się nazywa porządek „

- **zamiast karania :**

- Wskaż, w czym dziecko mogłoby ci pomóc.
- Wyraź ostry sprzeciw(nie atakując charakteru)
- Wyraź swoje uczucia i oczekiwania.
- Pokaż dziecku, jak może naprawić zło.
- Zaproponuj wybór.
- Przejmij inicjatywę.
- Daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania.