

**INSPIRACJA
DLA RODZICÓW**

POROZUMIENIE BEZ KRZYKU



DEFINICJA

CO TO ZNACZY „POROZUMIENIE BEZ KRZYKU”?
TO SPOSÓB KOMUNIKACJI, KTÓRY POMAGA ZROZUMIEĆ EMOCJE I POTRZEBY -
-ZARÓWNO DZIECKA, JAK I RODZICA. NIE CHODZI O BRAK ZASAD, LECZ
O SZACUNEK, EMPATIE I WSPÓŁPRACĘ ZAMIAST ZŁOŚCI I KAR.

I. Jak mówić, by dziecko słuchało?

**Zatrzymaj się zanim zareagujesz.
Weź oddech. Daj sobie chwilę,
zanim coś powiesz.**

III. Mów o swoich uczuciach i potrzebach.

**“Martwię się, gdy nie chcesz
jeść, bo chcę żebyś był zdrowy
i miał siłę do zabawy”**

V. Zamiast kar - - konsekwencje i rozmowa.

**“Wspólnie zastanówcie się,
co można zrobić inaczej
następnym razem”**

II. Nazywaj emocje

**„Widzę, że jesteś zły, bo
chciałeś się jeszcze bawić”**

IV. Dawaj wybór zamiast rozkazow

**„Chcesz najpierw założyć
bluzkę czy spodnie?”**

POLECANA LITERATURA:

1. MARSHALL B. ROSENBERG,
„POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY”
- 2.. JOANNA FABER, JULIE KING
„JAK MÓWIĆ, ŻEBY MALUCHY NAS
SŁUCHAŁY”
3. ADELE FABER, ELAINE MAZLISH -
„RODZENSTWO BEZ RYWALIZACJI”