

## JAK POPRAWIĆ KONTAKT Z DZIECKIEM...

Bywa, że mimo wielu wysiłków włożonych w wychowanie dziecka nasz kontakt z nim w okresie dorastania nie jest najlepszy. Czy można coś naprawić? Na pewno można nad tym pracować, ale nie jest to łatwe. Utracone zaufanie, brak wiary, złość to sprawy, które - gdy narastały latami - mogą być trudne do zmiany, ale są możliwe i należy próbować.

Jeżeli chcesz wprowadzić zmiany, to powiedz o tym dziecku. Porozmawiaj z nim o tym, co i jak chcesz zmienić. Wyjaśnij mu dlaczego i poproś o współpracę. Dziecko musi widzieć, że zależy ci na poprawieniu kontaktu.

Jeśli dotychczasowe próby porozumienia się z dzieckiem nie powiodły się, należy podjąć nowe działania. Nie warto rezygnować z bliskości. Oboje tego potrzebujecie.

Jeżeli jakieś zachowanie twojego dziecka jest dla ciebie nie do przyjęcia, spróbuj to zmienić. Powiedz mu:

- o jakie konkretnie zachowanie ci chodzi,
- jakie uczucia przeżywasz, gdy ono zachowuje się w ten nieakceptowany przez ciebie sposób,
- dlaczego to zachowanie jest twoim zdaniem niewłaściwe,
- jakie konsekwencje dla ciebie lub innych ma to jego zachowanie,
- jakiej zmiany oczekujesz.

Jeśli chcesz przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę po to, by wprowadzić zmiany w waszej rodzinie, to:

- znajdź na nią jakiś spokojny moment,
- zajmuj się tylko tą konkretną sprawą,
- mów o tym, co w związku z konkretnym zdarzeniem czujesz,
- słuchaj uważnie, co dziecko ma ci do powiedzenia,
- zadbaj o to, by każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia i wyrazić własną opinię,
- zakładaj możliwość zmiany swojego zdania,
- bądź gotowy do kompromisów,
- koncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie na tym kto wygra.

