

Možnosti komunikácie s dospelujúcim

Komunikácia s dospelujúcim je často náročná. Správanie dospelujúceho je pre rodičov v mnohých prípadoch nepochopiteľné. Často tak vznikajú nezhody medzi dospelujúcim a rodičmi. Prinášame pár možností, ako zmeniť spôsob komunikácie s dospelujúcim...

Pýtajte sa ich na ich potreby, pocity. Zisťuje čo by potrebovali aby boli spokojní, skúste nájsť spoločné riešenia.

Prejavte empatiu voči ich prianiam, skúste hľadať možnosti ako sa dajú splniť.

Nediktujte požiadavky, príkazy a zákazy, snažte sa komunikovať, ponúkať možnosti.

Prejavte im dôveru, dajte im možnosti voľby, porozprávajte sa o možnostiach či dôsledkoch.

Zaujímate sa o ich plány a ciele, podporujte ich v dosahovaní.

Prijímate ich emócie, prejavte im pochopenie ich emócií.

Ak nemajú chuť na rozhovor, podajte im informáciu, že ste tu pre nich, kedykoľvek budú potrebovať.

Rozprávajte sa pokojne, bez hnevu, bez výčitiek, zľahčovania.

Nepýtajte sa ako bolo v škole, pýtajte sa ako sa dnes cítili, čo zažili.

Vyhňte sa kritike, pokúste sa nájsť čo najviac dôvodov na ocenení, či pochvalu.

Diskutujte s dospelujúcimi o témach, ktoré ich zaujímajú, odpovedajte im na ich otázky. Snažte sa prijať ich názor, diskutovať o ňom.

