Cum să comunici eficient cu copilul tău mic

*9 moduri de a-ți întări legătura prin cuvintele și acțiunile tale.*

Fiecare interacțiune pe care o ai cu copilul tău este o formă de comunicare. Nu este vorba doar despre cuvintele pe care le spui: tonul vocii tale, privirea din ochii tăi și îmbrățișările și sărutările pe care le oferi – toate transmit mesaje copilului tău. Modul în care comunici cu copilul tău nu numai că îl învață cum să comunice cu ceilalți, ci îi modelează dezvoltarea emoțională și modul în care își construiesc relații mai târziu în viață.

### Care sunt tipurile de comunicare?

Comunicarea poate lua două forme: verbală și nonverbală.

**Comunicarea verbală** este modul în care comunicăm prin cuvinte și include:

* Tonul și tonul vocii
* Cuvintele pe care le spui
* Dialect sau folosirea cuvintelor pe care copilul dumneavoastră le poate înțelege cel mai bine.

**Comunicarea nonverbală** este atât comunicare intenționată, cât și neintenționată prin limbajul corpului. Include lucruri precum:

* Expresii faciale
* Contact vizual
* Spatiu personal
* Gesturi cu mâna
* Atingerea fizică ca o îmbrățișare

Încercați aceste nouă sfaturi pentru a vă exersa abilitățile de comunicare verbală și nonverbală:

#### 1. Ascultare activă

Ascultarea activă îi ajută pe copii să se simtă auziți și înțeleși. Folosind gesturi precum încurajarea zâmbetelor și afirmarea încuviințării, poți arăta că ești implicat cu ceea ce spune copilul tău și că îți pasă cu adevărat. Coborârea la același nivel al ochilor ca și copilul tău în timp ce îți vorbește îl poate ajuta să se simtă mai în siguranță și mai conectat cu tine.

Arătați că ascultați cu atenție ceea ce au de spus punându-le întrebări precum „ce?” "De ce?" si cum?". Acest lucru îl ajută și pe copilul dumneavoastră să-și îmbunătățească propriile abilități de comunicare, învățându-l cum să spună o poveste și ce detalii să includă.

#### 2. Ascultarea reflexivă

O modalitate excelentă de a-i arăta copilului tău că ești atent și îți pasă de ceea ce are de spus este să te comporți ca o oglindă. Repetați ceea ce vă spun ei folosind cuvinte diferite. De exemplu, dacă copilul tău spune „Nu mă mai joc cu Marco”, ai putea răspunde cu „Nu te joci cu prietenul tău?”. Acest lucru lasă loc copilului dumneavoastră să-și exprime emoțiile fără a judeca. S-ar putea să fii surprins de cât de multe au de spus!

#### 3. Vorbind clar

Folosiți un limbaj care este pe înțeles pentru copilul dumneavoastră și adecvat vârstei sale. Fii clar, specific și nu folosește cuvinte derogatorii. Folosirea unui limbaj amabil ajută la stabilirea unui exemplu pozitiv pentru copiii tăi. Ține minte, conversația ar trebui să-l facă pe micuțul tău să se simtă respectat și iubit.

#### 4. Evitarea mita

Oferirea de recompense, cum ar fi bomboane pentru comportamentele de bază, poate avea impresia că vă oferă control pe termen scurt, dar nu vă permit să dezvoltați limite clare și poate duce la neîncredere între dvs. și copilul dumneavoastră. Încercați să stabiliți așteptări clare și realiste cu privire la ceea ce ați dori să facă copilul dvs., lăudați comportamentul bun când îl vedeți și folosiți consecințe calme pentru a încuraja un comportament mai bun atunci când este necesar.

> Citește: [Cum să-ți disciplinezi copilul într-un mod inteligent și sănătos](https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-discipline-your-child-smart-and-healthy-way)

#### 5. Explicarea sentimentelor

Pentru a-ți ajuta copilul să dezvolte inteligența emoțională, este important ca el să învețe cum să-și numească sentimentele. Când copilul dumneavoastră își exprimă sentimentele verbal, ascultați ceea ce are de spus cu empatie și fără judecată. Luați în considerare cum arată viața prin ochii lor. Dacă micuțul tău își exprimă sentimentele într-un mod nonverbal – de exemplu printr-o criză de furie sau râzând și distrându-se făcând o activitate care îi place – ajută-l să pună cuvinte despre cum se simte, cum ar fi fericit, trist, relaxat, rănit, speriat. , flămând, mândru, somnoros, furios, neputincios, iritat, jenat sau bucuros.

#### 6. Folosind afirmații de „observare”.

Când îți lauzi copilul pentru anumite acțiuni, îl ajută să se simtă bine cu sine și îi lasă să știe ce comportamente îți plac. În loc să spui „bună treabă!” încercați să fiți mai precis cu o „afirmație de observare”: „Am observat că ți-ai pus toate jucăriile deoparte după timpul de joacă. Buna treaba!"

#### 7. Să ne distrăm împreună

Pe măsură ce copiii tăi cresc, educația parentală poate părea o sarcină mai serioasă. De aceea este cu atât mai important să vă distrați împreună și să vă bucurați de o conversație uşoară – este o modalitate grozavă de a vă consolida relaţia! Găsiți modalități de a vă relaționa cu copilul spunând ceva pozitiv despre ceva la care îi pasă, acordând atenție intereselor sale și glumând împreună. Amintește-ți, râzi cu copilul tău, dar niciodată de copilul tău.

#### 8. Concentrarea pe comportament

Dacă ești supărat pe copilul tău în legătură cu ceva, asigură-te că criticile și comentariile tale sunt îndreptate către comportamentul lui și nu către el ca persoană. De exemplu, în loc de „Nu-mi place că ești dezordonat”, încearcă „Nu-mi place când îți lași hainele peste tot pe podea”.

#### 9. Să conduci prin exemplu

Luați în considerare ce exemplu dați. Părinții sunt introducerea copiilor în lume. Ceea ce te vede copilul tău că faci este la fel de important ca ceea ce te aude spunând.

Fă doar o promisiune copilului tău pe care ești sigur că o poți respecta. Acest lucru ajută la construirea și menținerea încrederii între tine și copiii tăi.

Amintiți-vă, conducerea cu bunătate și dragoste este întotdeauna calea de urmat atunci când vă relaționați și comunicați cu copilul dvs.!

https://www.unicef.org/parenting/child-care/9-tips-for-better-communication