

**Fiecăruia dintre noi ni se poate întâmpla uneori să dăm astfel de răspunsuri, dar ele pot genera rezistență din partea copilului. Haideți să vedem cum am putea evita această rezistență.**

**Câteva idei de răspunsuri empaticе care ar putea face comunicarea mai eficientă și care ajută în gestionarea conflictului:**

- Ce spui tu de fapt este că...
- Deci ție ți se pare că...
- Dacă am înțeles bine, tu crezi că...
- Ce înțeleg eu că spui tu este că...
- Îmi poți da un exemplu ca să înțeleg la ce te referi?
- Nu înțeleg exact ce vrei să spui. Te rog explică-mi mai mult.
- Înțeleg că asta te face să te simți supărat.
- Văd că asta îți aduce multă bucurie.

## Știați că...

Atunci când comunicăm bine, ne simțim înțeleși și acceptați. Suntem conectați cu cei care sunt importanți pentru noi.

Vă încurajăm să discutați adesea cu copilul dumneavoastră despre trăirile lui – despre ceea ce îl face bucurios și



Contactează-ne la  
email: [office@preventisro](mailto:office@preventisro)  
telefon: 0364 805114



**(Re) conectează-te  
cu copilul tău**



Să fii părinte nu e o treabă ușoară, mai ales când, în relația cu copilul nostru apar conflicte pe care ne e greu să le gestionăm.

Comunicarea eficientă este cheia aici. Dar care sunt barierele care îngreunează acest proces.



## Vă propunem un exercițiu

Bifați propozițiile pe care le-ați folosit cel puțin o dată în conflictele cu copilul dumneavoastră.

- A da ordine, a comanda:** „Trebuie să faci așa!”
- A amenința:** „Ai face bine să faci cum îți spun, că altfel...”
- A da sfaturi, soluții:** „Ceea ce ar trebui să faci este...”
- A convinge, a da lecții:** „De ce nu încerci așa?”
- A ține morală:** „Uite cum stă treaba.”
- A judeca, a critica:** „Nu ești în stare să faci nimic cum trebuie!”
- A fi de acord, a lăuda:** „Era imposibil să faci mai bine!”
- A rușina:** „Să îți fie rușine. Te crezi buricul pământului!”
- A interpreta:** „Probabil te simți așa pentru că...”
- A asigura, a consola:** „Uită-te la partea frumoasă...”
- A chestiona:** „De ce ai procedat așa atunci?”
- A evita subiectul:** „Aș prefera să nu vorbim despre asta.”

**Sănătatea emoțională a copilului este un factor important în prevenirea separării copilului de familie!**