

*Izabela Kubalska*

e-book

---

**“Jak zachęcić dziecko  
do współpracy  
w 5 krokach?”**



# Jak zachęcić dziecko do współpracy - 5 kroków

## WSTĘP

- Powtarzasz to samo dziecku dziesięć razy, a ono i tak Cię nie słucha?
- Masz wrażenie, że Wasze rozmowy kończą się kłótnią albo Twoją frustracją?
- Dopiero jak krzykniesz, jest jakakolwiek reakcja?

Jeśli tak, to nie jesteś sam(a).

Wielu rodziców mierzy się z tym problemem i czuje się bezsilnych.

Dobra wiadomość jest taka, że dzieci chcą z nami współpracować – tylko czasem nie wiedzą jak. A my, rodzice, możemy im to ułatwić. Wystarczy wprowadzić kilka zmian w komunikacji, budowaniu relacji i ustalaniu zasad, aby zauważyć różnicę.

W tym ebooku znajdziesz 5 skutecznych sposobów, dzięki którym Twoje dziecko zacznie Cię słuchać i chętniej z Tobą współpracować. To proste kroki, które możesz wdrożyć od zaraz, bez stresu i zbędnych komplikacji.

Gotowy(a), by odzyskać spokój i lepszą komunikację z dzieckiem?

Zaczynamy!

*Isabella Kubalska*

# Jak zachęcić dziecko do współpracy - 5 kroków

## 1. SPOSÓB KOMUNIKACJI

czy Twoje słowa zachęcają,  
czy zniechęcają?

Jak się zwracamy do dziecka?

Czy nasze komunikaty są pozytywne, czy z wyrzutem, pełne frustracji?

Jeśli mówisz „*Ile razy mam Ci powtarzać?*” lub „*Czemu nigdy mnie nie słuchasz?*”, dziecko może czuć się krytykowane i zaczyna zamykać się na Twoje słowa. Taka komunikacja zniechęca je do współpracy.

Spróbuj mówić życzliwiej. Dużo skuteczniejsze będzie zachęcać dziecko poprzez prośby, pytania, danie dziecku wyboru. Kiedy mówisz do dziecka, nawiąż z nim kontakt wzrokowy, dotknij ramienia, upewnij się, że Cię słyszy.

### **Przykłady:**

*Potrzebuję, żebyś teraz to zrobił.*

*Gdzie odkładamy naczynia po posiłku?*

*Proszę powieś swój ręcznik.*

*Co możemy zrobić, żeby było Ci łatwiej?”*

*Poszukajmy wspólnie rozwiązania.*

*Jaka była nasza umowa?*

*Zbierasz ubrania czy klocki?*

Jeśli dziecko lub Ty jesteście wzburzeni, warto odłożyć rozmowę na spokojniejszy moment. W silnych emocjach trudno o dobrą współpracę.



# Jak zachęcić dziecko do współpracy - 5 kroków

## 2. WIĘŹ MIĘDZY WAMI

im lepsza relacja, tym większa chęć do słuchania

Dzieci chętniej słuchają osób, z którymi czują więź. Jeśli w naszej relacji jest dużo ciepła, bliskości i pozytywnych interakcji, dziecko naturalnie bardziej nas słucha. To nie znaczy, że zawsze się zgodzi, ale będzie bardziej otwarte na nasze prośby.

**Warto zadbać o wspólny czas - zabawa, rozmowy, śmiech, zainteresowanie jego światem.** Jeśli dziecko czuje się ważne dla rodzica, będzie bardziej gotowe do współpracy.

### Przykład:

Codziennie poświęć 10-30 minut dziecku. Niech 150% Twojej uwagi będzie skierowane na nie. Wejdź w jego świat, zabawę, mało mów, dużo słuchaj. Zdecydowanie odłóż telefon, rozmowy z innymi, sprzątanie.

Dziecko każdego dnia potrzebuje czasu 1:1 z rodzicem, choćby to były tylko 3 minuty. **W tym czasie zaspokajają mnóstwo potrzeb: akceptacji, miłości, bliskości, bezpieczeństwa, zauważenia...**, które są niezbędne do budowania zdrowia psychicznego i zdrowego poczucia wartości.



# Jak zachęcić dziecko do współpracy - 5 kroków

## 3. WYBÓR OBOWIĄZKÓW

niech dziecko wybiera i bierze odpowiedzialność

Zamiast narzucać dziecku obowiązki, zaangażuj je w ich wybór. Zapytaj, które dwa obowiązki chciałoby mieć z listy, którą przygotujesz, a potem wspólnie ustalcie plan ich wykonywania. Najlepiej zacząć od 1-2 obowiązków. Dziecko będzie bardziej skłonne do współpracy, jeśli poczuje, że miało wpływ na decyzję. Możecie też razem szukać rozwiązań.

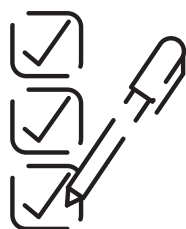
### Przykłady:

*Czy wolisz sprzątać pokój po południu, czy wieczorem? Sprzątasz klocki czy auta?*

*Czy rozpakujesz zmywarkę teraz, czy za 10 min?*

*Czy zaczniesz naukę od polskiego czy matmy? Zdecyduj co wybierasz...*

**Dziecko, które ma wybór, czuje się bardziej odpowiedzialne za swoje zadania.**



# Jak zachęcić dziecko do współpracy - 5 kroków

## 4. JASNE ZASADY, GRANICE I KONSEKWENCJA

więcej spokoju, jasności i porządku w domu

Dzieci potrzebują jasnych zasad. Kiedy nie wiedzą, czego się spodziewać, łatwiej wpadają w bunt i chaos. Jeśli w naszych domach panuje jasność co do obowiązków, czasu ekranowego czy przebiegu wieczoru, to dziecko czuje się pewniej i bezpieczniej.

Ważne jest, by konsekwentnie trzymać się ustalonych zasad: jeśli raz pozwalamy na coś, a innym razem zabraniamy, dziecko będzie testować granice. Nie chodzi o bycie surowym, ale o **stanowczość, jasność i przewidywalność, które dają poczucie bezpieczeństwa.**

Ustalamy z dzieckiem, jakie obowiązki chce wykonywać, ustalamy szczegóły, robimy plakat, listę i wieszamy ją w widocznym miejscu. Na początku pilnujemy, przypominamy i pomagamy dziecku w wykonaniu. Możemy ustalić zasadę: najpierw obowiązki, potem przyjemności.

### Przykłady:

*Po wykonaniu zadań/kiedy sprzątniesz klocki, możesz wyjść z kolegą, obejrzeć bajkę, wziąć telefon...*

*Rozumiem, że nie masz ochoty posprzątać, jednocześnie przypomnij mi, jaką ustaliliśmy zasadę?*

Rodzic/opiekun pilnuje, przypomina żeby dziecko zrobiło to, co do niego należy. Czasami przypominam kilka razy.

# Jak zachęcić dziecko do współpracy - 5 kroków

## 5. ŻYCZLIWOŚĆ, CIERPLIWOŚĆ I WYTRWAŁOŚĆ

zmiana wymaga czasu

Nie oczekujmy, że dziecko od razu zacznie nas słuchać. Budowanie dobrych nawyków i lepszej komunikacji wymaga czasu. Pamiętajmy, że dzieci nie są dorosłymi w miniaturze – ich mózg wciąż się rozwija i wiele rzeczy trzeba im przypominać wielokrotnie. Dodatkowo dzieci mają zupełnie inne potrzeby i priorytety niż my. Jeśli będziemy cierpliwi i konsekwentni, to z czasem zobaczymy efekty. Nie zniechęcajmy się po kilku dniach – kluczowe jest powtarzanie, przypomnianie, wyrozumiałość i dawanie dziecku dobrego przykładu.



Pamiętajmy też o życzliwości. Dziecko dużo chętniej słucha i współpracuje z tym, który mówi do niego życzliwie, okazuje mu zrozumienie i docenia.

Jeśli spotykamy się z dużym oporem ze strony dziecka odpuśćmy i wróćmy do kroku drugiego.

### **Przykłady:**

*Rozumiem, że nie masz ochoty teraz zrobić tego. Może zrobimy to razem?/To jaki masz pomysł na to?*

*Doceniam to, że mimo tego, że Ci się nie chciało wynieść śmieci.*

# Jak zachęcić dziecko do współpracy - 5 kroków

## ZADANIE

Poszukaj powodu, dlaczego dziecko Cię nie słucha

Po zapoznaniu się z 5 krokami może masz już kilka refleksji i pomysłów... ale zanim zastosujesz wyżej wymienione wskazówki, warto najpierw poszukać przyczyny.

Dziecko nie ignoruje nas „dla zasady” – zazwyczaj stoi za tym jakiś powód.

Może nie rozumie Twojej prośby?

Może czuje się niesłyszane i ignorowane?

Może Twoje słowa są dla niego zbyt surowe lub rozkazujące?

Może po prostu jest zajęte czymś innym i nie słyszy Cię w pełni?

Weź kartkę, notes i wypisz wszystkie możliwe przyczyny, **dlaczego Twoje dziecko Cię nie słucha** – im więcej dostrzeżesz, tym lepiej będziesz wiedzieć, co warto zmienić w Waszym domu, w Twoich reakcjach i komunikacji.



# Jak zachęcić dziecko do współpracy - 5 kroków

## ZAKOŃCZENIE

Mam nadzieję, że te wskazówki pomogły Ci spojrzeć na temat słuchania i współpracy w nowy sposób. **Pamiętaj, że zmiany nie dzieją się z dnia na dzień - potrzebna jest cierpliwość, konsekwencja i gotowość do próbowania nowych metod.**

Twoje dziecko nie musi być idealne. Ale może zacząć dużo lepiej współpracować. Czasem wystarczy zmienić kilka drobnych rzeczy: sposób mówienia, reakcję na emocje, stawianie granic, schematy, w które wchodzić każdego dnia. I właśnie tego uczę w kursie „**Dogadaj się z dzieckiem, które nie słucha**”.

### Tematy jakie poruszamy w czasie kursu:

- jak radzić sobie z agresją i złością dziecka?
- jak radzić sobie z roszczeniowością dziecka?
- jak **budować autorytet rodzica** i jak być konsekwentnym rodzicem?
- jak radzić sobie z tym, że dziecko ciągle czegoś od nas chce, nie potrafi się samo bawić?
- jak budować z dzieckiem relację opartą na zaufaniu i szacunku?
- jak zmotywować dziecko do odrabiania lekcji, sprzątanania po sobie?
- jak **wyznaczać i angażować dzieci w obowiązki domowe?**
- jak ograniczać słodczyce, korzystanie z telefonu, komputera, tabletu, TV?
- jak rozwiązać problem ze wstawaniem, kładzeniem się spać, kąpielą, myciem zębów?
- jak uczyć dziecko odpowiedzialności?
- jak dogadać się z drugim rodzicem, jeśli mamy odmienne poglądy na wychowanie i często się o to kłócimy?
- jak dbać o siebie, skąd brać energię i cierpliwość?

# Jak zachęcić dziecko do współpracy - 5 kroków



## „Jak dogadać się z dzieckiem, które nie słucha?”

Program on-line dla rodziców

### Z czego składa się kurs:

- 5 spotkań on-line
- grupa wsparcia na Facebooku
- materiały PDF

Wyobraź sobie, że:

nie musisz już 10 razy powtarzać tego samego, poranki nie wyglądają jak pole bitwy, a Twoje dziecko zaczyna bardziej współpracować nie dlatego, że się boi... tylko dlatego, że czuje z Tobą więź i szacunek.

Ten kurs pokaże Ci:

co robić, mówić i zmieniać, żeby dziecko naprawdę chciało Cię słuchać. Bez krzyku. Bez gróźb. Bez bycia „idealnym rodzicem”.

### **A tutaj opinie uczestników poprzednich edycji:**

*„Metody naprawdę działają, dzieci chcą współpracować i wykonywać nasze prośby. A Iza jest bardzo otwarta na pomoc w rozwiązywaniu problemów.”* Beata

*„Najlepiej zainwestowany czas i pieniądze w ostatnim roku”* Kasia

👉 Więcej informacji o programie znajdziesz na stronie:

<https://izabelakubalska.pl/sluchanie/#kurs>

Trzymam za Ciebie kciuki i życzę Ci dobrej współpracy z dzieckiem oraz żeby Wasza relacja była coraz bliższa 😊

# Jak zachęcić dziecko do współpracy - 5 kroków

## O MNIE

**Izabela Kubalska** - ekspert od relacji w rodzinie, pedagog, nauczyciel, trener rodziców i nauczycieli, edukator Pozytywnej Dyscypliny, twórca cyfrowy, żona i mama.

Od kilkunastu lat pracuję z rodzicami i nauczycielami. Pokazuję im narzędzia do budowania zdrowych relacji z dziećmi i zachęcania ich do współpracy.

Pomagam dorosłym jak nie wypalać się w relacji z dziećmi i dbać o siebie, żeby mieć cierpliwość, zapał i energię.

Jeśli czujesz, że Twoje rodzicielstwo potrzebuje zmiany i **masz już dość ciągłego szarpania się z dzieckiem, drugim rodzicem**, to pokażę Ci jak na nowo cieszyć się rodzicielstwem i pomogę Wam przejść rodzinną transformację.

Sprawdź szczegóły:

Więcej moich materiałów znajdziesz w mediach społecznościowych:

