

## ZAMIENNIKI KOMUNIKATÓW

(z cech → na zachowanie i rozwiązanie)

### 1. Agresja, impulsywność, silne emocje

✗ „Jesteś agresywny!”

✓ „Nie bijemy. Widzę, że jesteś bardzo zły. Chodź usiądź przy mnie.”

✗ „Nie umiesz się zachować!”

✓ „Twoje zachowanie teraz przeszkadza innym. Usiądźmy razem i spróbujmy inaczej.”

### 2. Brak współpracy, sprzeciw

✗ „Jesteś niegrzeczny!”

✓ „W naszej grupie słuchamy dorosłego. Teraz proszę, żebyś usiadł na dywanie.”

✗ „Zawsze robisz na przekór!”

✓ „Widzę, że nie chcesz teraz tego zrobić. Możesz wybrać: sprzątasz klocki albo misie.”

✗ „Nie da się z tobą dogadać!”

✓ „Potrzebujesz chwili. Jestem obok, kiedy będziesz gotowy do rozmowy.”

### 3. Hałas, nadmierna aktywność

✗ „Jesteś za głośny!”

✓ „Teraz używamy cichego głosu. Pokażę ci, jak brzmi.”

✗ „Nie możesz usiedzieć w miejscu!”

✓ „Teraz siedzimy na dywanie. Możesz trzymać piłeczkę albo usiąść obok mnie.”

✗ „Uspokój się w końcu!”

✓ „Widzę, że potrzebujesz ruchu. Zróbmy trzy przysiady i wracamy do zajęć.”

### 4. Sprzątanie, organizacja

✗ „Jesteś leniwy!”

✓ „Po zabawie odkładamy zabawki na miejsce. Zacznijmy od klocków.”

✗ „Nigdy nie sprzątasz!”

✓ „Teraz jest czas na sprzątanie. Pomogę ci na początku.”

✗ „Zawsze zostawiasz bałagan!”

✓ „Twoje zabawki są jeszcze na podłodze. Proszę, odłóż je do pudełka.”

## 5. Relacje z rówieśnikami

✗ „Jesteś niedobry dla innych!”

✓ „W naszym przedszkolu dzielimy się zabawkami. Pamiętasz? Oddaj samochodzik koledze, a on po zabawie przekaże ci go.”

✗ „Nie umiesz się bawić z dziećmi!”

✓ „Widzę, że trudno wam się dogadać. Pokażę wam, jak poprosić o zabawkę.”

✗ „Jesteś samolubny!”

✓ „Każdy uczestniczy w zabawie i każdy czeka na swoją kolej.”

## 6. Emocje, płacz, trudności adaptacyjne

✗ „Nie ma się czego bać.”

✓ „Widzę, że się boisz. Jestem tu z tobą.”

✗ „Przestań płakać!”

✓ „Płaczesz, bo jest ci trudno. Powiesz mi z jakiego powodu ci przykro?”

✗ „Jesteś przewrażliwiony!”

✓ „Wiem, to było dla ciebie ważne. Ale mam dla ciebie dobrą wiadomość, zrobimy to w inny sposób...”

### Uniwersalny schemat zamiennika:

**Nazwij emocję/sytuację >>Przypomnij zasadę >> Zaproponuj rozwiązanie/ okaż wsparcie**

Przykład:

„Biegasz po sali. W środku chodzimy spokojnie. Chodź, pokażę ci gdzie możesz pobiegać.”