

# La ce ajută



## ASCULTAREA ACTIVĂ?

Ascultarea activă:

- ✓ este o abilitate învățată
- ✓ facilitează o comunicare bună părinte-copil
- ✓ ajută copilul să-și verbalizeze sentimentele și îi întărește stima de sine



Ascultarea activă înseamnă:

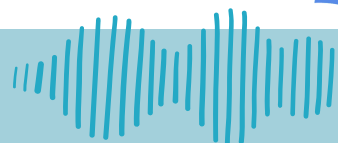
- să stabilești **CONTACT VIZUAL** de la același nivel cu copilul
- să acorzi **ATENȚIE** totală copilului când îți spune ceva, fără a avea orice altă activitate care să te distragă
- să **ASCULȚI** cu atenție (uneori poate fi nevoie doar de atât)
- să folosești expresii care **REPETĂ**/reproduc/parafrazează sau **REFLECTĂ** ceea ce spune/ ce poate simți copilul, pentru a te asigura că **ÎNȚELEGI** corect **NEVOIA** acestuia
- să **RĂSPUNZI** cu empatie, arătând că te interesează ce spune și să fii în acord cu tăirea afectivă a copilului.
- să încurajezi explorea și găsirea de **SOLUȚII** de către copil, fără a te grăbi să repari sau să rezolvi problema din prima

**Exemplu BUN:**

-Aud că te supără tare felul cum se comportă X. Voi asculta cu atenție tot ce îmi spui. Dă-mi detalii. Apoi, dacă ești de acord, putem căuta împreună soluții sau îți pot spune părerea mea.

**Așa NU:**

- Nu înțeleg ce este supărarea asta atât de mare! Prietenii se mai și ceartă.
- Nu te pot ajuta dacă nu îmi spui tot chiar acum!
- Mi se pare că te agiți prea tare pentru... O să uite curând!



*It gets harder before*

**KEEP**

 **ON** **GOING** 

*It gets easier*

IF THERE'S A WAY  
you can  
do it!  
THERE'S A WAY

A circular graphic with a white background. The text is arranged in a circle. At the top, 'IF THERE'S A WAY' is written in orange, uppercase letters. In the center, 'you' is in blue, lowercase letters, 'can' is in orange, lowercase letters, and 'do it!' is in pink, lowercase letters. At the bottom, 'THERE'S A WAY' is written in blue, uppercase letters. There are eight yellow stars arranged in a circle around the text.