

# Koniec semestru i ferie!

Już niedługo skończy się pierwszy semestr roku szkolnego i rozpoczną się wymarzone ferie zimowe. Zostało już tylko kilka dni na poprawę ocen, zdobycie punktów dodatnich z zachowania.

W naszym województwie ferie rozpoczynają się 27.01 a kończą 10.02. Niektórzy z was wyjadą na zimowiska, inni zostaną po prostu w domu i zajmą się leniuchowaniem.

Ferie to czas odpoczynku, ale nie chodzi tu o leżenie brzuchem do góry i objadanie się np. chipsami. Może warto, szczególnie myśleć o trzecioklasistach, zacząć przygotowania do egzaminu

gimnazjalnego, w końcu kwiecień już niedługo, a czas szybko mija. Wykorzystajcie te dni aktywnie. Spotkajcie się z przyjaciółmi, wybierzcie się na łyżwy, sanki ... a nie siedźcie całe dnie przed komputerem, telewizorem.

Pamiętajmy, aby w nowym semestrze uczyć się systematycznie, bo jak się okazuje wielu z nas zapomniało o tym w pierwszym półroczu nauki. W następnym numerze zaprezentujemy tych, którzy osiągnęli najwyższe wyniki w nauce z pewnością systematyczność to ich domena. **Kredo optymisty**  
Obiecuj sobie, że



## **Credo optymisty**

Będziesz tak silny, że nic nie zmąci Twojego spokoju ducha.  
Będziesz rozmawiał o zdrowiu, szczęściu i dobrobycie z każdą osobą, którą spotkasz.  
Postarasz się, żeby każdy Twój przyjaciel poczuł się wyjątkowy.  
Będziesz tryskał optymizmem i szukał dobrych stron każdej sytuacji.  
Będziesz zawsze myślał o najlepszym, pracował dla najlepszych i oczekiwał najlepszego.  
Będziesz tak samo entuzjastyczny wobec sukcesów innych ludzi, jak wobec własnych.  
Zapomnisz o błędach z przeszłości i skupisz się na tym, co chcesz osiągnąć w przyszłości.  
Zachowasz pogodę ducha bez względu na okoliczności i obdarzysz uśmiechem każdego, kogo spotkasz na Twojej drodze.  
Skupisz się na udoskonalaniu siebie tak bardzo, że nie będziesz miał już czasu na krytykowanie innych.

## Sudoku - łamigłówki dla cierpliwych

W grudniu już po raz trzeci w szkole odbyły się Mistrzostwa Sudoku. Konkurs był na poziomie łatwym, ale jak się okazało nie dla wszystkich. Wielu z nas pozostawiło puste diagramy.

Sudoku to łamigłówka, której celem jest wypełnienie diagramu 9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu

pogrubionych kwadratów 3x3 (zwanym "blokami" lub "podkwadratami") znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. Jest to rozrywka dla osób lubiących łamigłówki, ale i dla osób cierpliwych, bo człowiek, który jest w gorącej wodzie kąpany podczas rozwiązywania diagramów może się bardzo zdenerwować i tym samym zniechęcić.

Z pewnością nasi zwycięzcy charakteryzują się wielką cierpliwością, gdyż uśmiech nie schodził z ich twarzy w trakcie zmagania z cyferkami. Mistrzem Sudoku Gimnazjum w Spalanej została Aneta Wójcik uczennica klasy drugiej. Kolejne miejsca przypadły Dawidowi Pawelcowi (II miejsce), oraz Weronice Zdziech (III miejsce). Gratulujemy!

Będziesz zbyt pogodny, żeby się martwić, zbyt szlachetny, żeby się złościć, zbyt silny, żeby się bać i zbyt szczęśliwy by myśleć o kłopotach.  
Będziesz myślał dobrze o sobie i ogłaszał ten fakt całemu światu - nie głośnymi słowami, lecz wspaniałymi czynami.

Będziesz żył w przekonaniu, że cały świat jest po Twojej stronie, jeśli tylko pozostaniesz wierny temu, co jest w Tobie najlepsze.

**WOŚP** w tym roku podjęła tematykę związaną z geriatricą. Fundacja Jurka Owsiaaka zamierza kupić niezbędne wyposażenie dla oddziałów geriatrycznych. Pieniądze zostaną także przeznaczone na wymianę sprzętu medycznego do leczenia dzieci, który został kupiony przez fundację kilkanaście lat temu. Wiadomo już że w tym roku podczas akcji zebrano: 39 855 148 zł!

W Legnicy nie zabrakło atrakcji z tej okazji. Był koncert wspaniałych zespołów, m.in. Łzy czy solowych wokalistów jak Natalia Kukulska. Wszyscy świetnie się bawili przy muzyce oraz stoiskach z jedzeniem. Wystąpił także teatr tańca z ogniem "Avatar". Mimo przejmującego chłodu i mrozu publiczność dopisała i bawiła się niezwykle żywiołowo.



## Zmagania z ortografią

Wydaje się, że na etapie gimnazjum nie powinniśmy mieć już problemów z ortografią. W końcu znając zasady i wyjątki od nich, każdy powinien być mistrzem w tej dziedzinie. Okazuje się, że to wcale nie jest takie proste. Wszyscy uczniowie gimnazjum pisali dyktando ortograficzne, ale tylko ci najlepsi



z poszczególnych klas przystąpili do szkolnego konkursu. Na podium, tak samo jak w poprzednim roku, wspięły się dwie uczennice z taką samą ilością zdobytych punktów. A więc składamy gratulacje mistrzyniom ortografii Marii Smutyło z klasy II oraz Małgorzacie Macewicz z klasy trzeciej.

# Zainteresowania gimnazjalistów

## Słyszałeś o czymś takim?

Zainteresowania gimnazjalistów są różne, o czym przekonujemy się każdego dnia. Czasem jesteśmy bardzo zaskoczeni, gdyż o niektórych sprawach nawet nie słyszeliśmy, wiesz np. co to jest dajmon. Otóż jest to twoja podświadomość. Aby odnaleźć dajmona w sobie, musisz zastanowić się: w jakim celu go potrzebujesz, czego od niego oczekujesz. Potrzebne jest optymistyczne myślenie i świadomość chęci poznania go. Zamknij oczy i skoncentruj się tylko na dajmonie, bo on tam jest. Możesz nawet głośno krzyknąć w myślach dajmon, żeby twoje myśli kierowały się w jego kierunku. Jak już jesteś w pełni skoncentrowany, to możesz zadać pytanie, jakiegokolwiek, np. jaki jest twój ulubiony kolor, albo jesteś tam. Jeśli nie wyjdzie za pierwszym razem, to trzeba po prostu ćwiczyć i próbować.

Jeśli masz problem ze skoncentrowaniem się przy biurku, to po prostu spróbuj wieczorem, jak już leżysz w łóżku przy zgaszonym świetle. Jak zobaczyć dajmona?

Gdy będziesz mieć chwilę, usiądź wygodnie. Na początek wybierz jakieś zwierzę. Najlepiej, żeby nie było duże. Takie, które łatwo będziesz mógł sobie wyobrazić. Nie kieruj się na razie żadnymi analizami. Spróbuj zastosować metodę tortu.

Znajdź w miarę wolną przestrzeń. Wyobraź sobie na niej tort. Taki zwykły, urodzinowy. Na samym początku niech pojawią się na nim oczy. Później wyrosną łapki. Następnie głowa (pamiętaj, że tułów cały czas jest tortem), a na sam koniec połącz wszystko razem, czyli z reszty tortu zrób



tułów. Teraz wyobraź sobie jak twój dajmon chodzi po pokoju. Może nawet wskoczyć na biurko, na szafę, na wszystko. Niech twoja wyobraźnia szaleje. Po prostu musisz pobudzić ją do pracy. Czas robi wiele. Próbuj go wizualizować, a niedługo zaczniesz

widzieć swojego dajmona nie tylko w wyobraźni. Płeć dajmonów. Dajmony są prawie zawsze przeciwnej płci, niż ich ludzie. Wielu daemian (ludzie świadomi istnienia swego dajmona) odkrywają, że ich dajmony są przeciwnej

płci. Jednak znajdzie się też grupa, która twierdzi, że ich są tej samej płci, co oni. Teoria o dajmonach oparta na powieściach Philipa Pulmana o mrocznej materii. Zapraszam również do obejrzenia filmu o dajmonach pt. „Złoty kompas”.

### SZKOLNE KOŁĘDOWANIE

Zimą kojarzy nam się ze śniegiem, miłą atmosferą, świętami, kolędami... I to właśnie konkurs kolęd odbył się w poniedziałek, 14 stycznia. Podczas przesłuchania uczestnicy mieli okazję zaprezentować małe "show", nie obyło się bez zabawnych interpretacji chłopców z klas pierwszych, ale też wzruszające

chwile zagwarantowały występujące dziewczyny. W jury zasiadła pani pedagog, pani z biblioteki oraz pani od muzyki. Tak jak podczas śpiewania kolęd w czasie szkolnej wigilii, panowała bardzo przyjemna atmosfera. Zasłużone pierwsze miejsce zajęły Klaudia Głaz i Karolina Marut, natomiast drugie miejsce otrzymały Dominika Gołaska i Monika Rusak. Gratulujemy zwycięzcom i życzymy dalszych sukcesów!

## Podsumowanie akcji charytatywnych w 2012 roku



1. Zbiórka plastikowych nakrętek.  
2. Akcja WATOTO Dzieci Afryki - zbiórka pieniędzy na podopieczną Susanne Laure.  
3. Zbiórka symbolicznej złotówki na akcję Mogiłę pradziada ocal od zapomnienia. Zebraną kwotę przekazaliśmy na Stowarzyszenie Miłośników Kresów.  
4. Zbiórka zabawek dla dzieci chorych przebywających w legnickim szpitalu.  
5. Zbiórka karmy i potrzebnych rzeczy dla zwierząt z legnickiego schroniska.

6. Założyliśmy Pola Nadziei akcja na rzecz Hospicjum we Wrocławiu.  
7. Wykonanie i umocowanie karmików dla ptaków.  
8. Zbiórka żołądźi i kasztanów dla zwierząt leśnych na zimę.  
9. Sprzedaż kartek świątecznych na rzecz fundacji dzieci malującymi ustami i stopami.  
10. Zbiórka pieniędzy Góra Grosza na rzecz dzieci z domu dziecka.  
11. Udział w akcji SZLACHETNA PACZKA.  
12. Akcja I ty możesz zostać św. Mikołajem

W nawiązaniu do artykułu z poprzedniego numeru chcemy wymienić wszystkie akcje, w których uczestniczyli uczniowie naszej szkoły.

zbiórka maskotek dla domu dziecka w Golance.  
13. Zbiórka rzeczy potrzebnych dla Kresowian.  
14. Zbiórka pieniędzy na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.  
15. Zbiórka pieniędzy sprzedaż cegiełek dla Fundacji na rzecz osób niewidomych i niepełnosprawnych Pomóż i Ty.  
15. Zbiórka karmy i potrzebnych rzeczy na rzecz fundacji w Szczedrzykowicach, która spłonęła w sylwestra 2012 r.



### STOPKA REDAKCYJNA

Dominika Gołaska Kamila Hofman Maria Smutyło Kasia Lebedziejewska Ela Graf Klaudia Głaz Karolina Jeżewska Dominika Jurkowska Monika Zarzycka Karolina Rygol Kacper Rynn timer Gosia Turkiewicz Legnicka 52 59-216 Kunice Opiekun: Sylwia MajchrzakSularz

# Przemyślenia gimnazjalisty

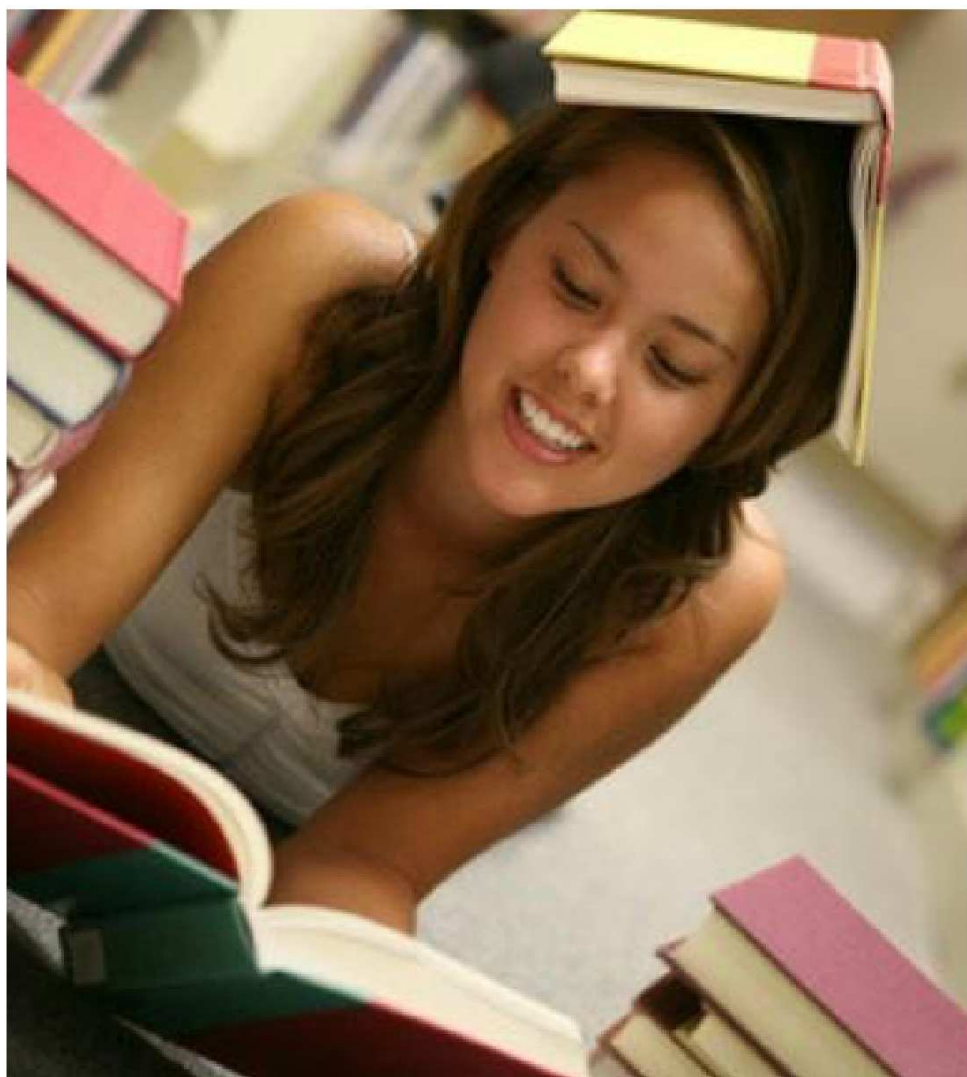
Będę szczerą; jeszcze nie wiem, o czym mam napisać. Po mojej głowie krąży tyle różnych myśli, że nie potrafię skupić się na jednej.

My gimnazjaliści, nie jesteśmy byle myślicielami (niech wybija to sobie z głowy wszyscy ci którzy uważają inaczej). Nie ukrywaj - ty też czasem filozofujesz.

Ludzki organizm jest za bardzo skomplikowany, by nie dać się ponieść wirowi myśli, które zalegają w naszych umysłach. Tylko z przeniesieniem tych myśli na papier jest trudno :).

Za jakiegokolwiek myśli odpowiada nasz stosunek do życia, nasze doświadczenia lub po prostu to nad czym zastanawiamy się w danej chwili. Wniosę tu krótką notkę biologiczną o tym, że im większy mózg, tym więcej posiada synaps i zdolny jest do dobrego, ale powolnego myślenia, choć nie zawsze. Pewne

jest natomiast to że im mniejszy mózg i mniej synaps do uruchomienia, tym szybsza reakcja organizmu. Na przykład małe ptaszki mają bardzo szybki refleks i potrafią poruszać się między wieloma gałązkami z zawrotną szybkością. Ale czy widziałeś kiedykolwiek,



aby duży ptak tak się przedzierał? Może on szybciej lecieć, ale tylko na otwartym terenie, gdyż między tyłoma przeszkodami nie wyrabiałyby skrzydłami. A owady to już w ogóle mają szybką reakcję, no nie?

Ludzki umysł jest w stanie wymyślić niezwykle rzeczy, ale

zajmuje to wiele czasu, gdyż musi uruchomić wiele synaps. Dlatego, kiedy budzimy się nagle z głębokiego snu, to nie jesteśmy w stanie dobrze wykonać nawet prostego zadania matematycznego; dopiero po chwili nas na to stać. Tak samo jest z filozofią. Nic nie wymyślimy, jeśli nie da nam się trochę czasu,

do niczego nie dojdziemy, jeśli wciąż jesteśmy popędzani. Dlatego następnym razem, gdy zechcesz coś zrozumieć, wytłumaczyć sobie - to znajdź takie miejsce, które ci odpowiada, zamysł się o takiej porze, w której nie masz nic pilnego do roboty i myśl tak długo, jak tylko zechcesz. Czas jest matką filozofów. Daj się ponieść potokowi swoich myśli!



## Obywatele decydują

Niby jesteśmy jeszcze młodzi, chodzimy do gimnazjum, w państwie MY do powiedzenia nic nie mamybo to od 18 lat. Polityką się nie interesujemy, bo to nie jest ciekawe. Słyszymy jak w naszym państwie jest źle, jak nasi rodzice

narzekają, czasami sami narzekamy na to. Może słyszeliście o akcji "Obywatele decydują"? Jest to akcja stworzona przez INSTYTUT SPRAW OBYWATELSKICH, po to, aby ułatwić Polakom składanie obywatelskich projektów ustaw. Pewnie nie rozumiecie, zaraz

wam to wytłumaczę. Do parlamentu jest wysyłanych wiele wniosków, petycji czy referendów, aby taki wniosek można wysłać trzeba zebrać ponad 100 tysięcy podpisów W TRZY MIESIĄCE! Przecież to dużo, bo jak w tak krótkim czasie tyle zebrać, ALE TO MAŁO! Prócz tego, że jak już nazbieramy te wszystkie podpisy, co jest nie lada wyzwaniem to te nasze

petycje trafiają do "PARLAMENTARNEGO KOSZA"! Czyli nasze wnioski, nieprzeczytane zostają niszczone, tak po prostu! Czas to zmienić! Niech w Polsce głos obywateli będzie ważny a demokraprawdziwą demokracją! Do niszczenia poszło ponad 45 miliona podpisów, które były zbierane pod Obywatelską Inicjatywą Ustawodawczą! CO CHCEMY ZMIENIĆ

## Bejbi blues w kinach

Od dnia 4 stycznia w kinach wyświetlany jest film pt. Bejbi blues. Kasia Rosłaniec, reżyserka przebojowych i wielokrotnie nagradzanych Galerianek, przedstawia historię niedojrzałej 17-latkę, która zostaje matką. Bejbi blues to kolejny - po Sali samobójców i Jesteś Bogiem - odważny, prawdziwy, wstrząsający, ale też nie pozbawiony

humoru, portret pokolenia młodych Polaków. Generacji facebooka, smsów, chatów i blogów internetowych. Wielu młodych ludzi wybiera się na ten film. Jeżeli interesuje was muzyka to na przebojowej ścieżce dźwiękowej Bejbi blues znaleźli się m.in.: Mustard Pimp, Die Antwoord, Anna Patrini, Cyberpunks, Steve Aoki ft. Beetroots, Dick4Dick i Liroy. Polecamy!



W USTAWIE? Wydłużyć czas na zbieranie podpisów. Uniemożliwić wrzucanie do parlamentarnego kosza podpisów od razu po złożeniu.

Przy połowie zebranej wymaganej liczby podpisów nałożony obowiązek na media publiczne o poinformowaniu o akcji i stworzeniu debaty na jej temat. W przypadku poprawnie przeprowadzonej akcji zwrot poniesionych kosztów z nią związanych.(Szczegóły w ustawie). Jeśli chcecie poprzeć ten projekt, zmienić coś

w naszym kraju podpiszcie internetową petycję na stronie <http://obywateledecyduja.pl>. Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś więcej znajdziecie to także na tej stronie. Oprócz tego zachęcam was do obejrzenia filmiku promującego tę kampanię, szukajcie na YouTube pod nazwą Obywatele Decydują INSPRO v1. ZMIENŹMY COŚ!

# PUŁAPKI POROZUMIEWANIA SIĘ Z DORASTAJĄCĄ MŁODZIEŻĄ

Do tej pory większość artykułów publikowanych w tej gazetce przeznaczona była dla nas, uczniów. Tym razem pomyśleliśmy o rodzicach, w końcu oni też znajdują coś dla siebie. Może niektórzy, po przeczytaniu tego artykułu, dostrzegą w swoim postępowaniu błędy jakie popełniają. Jeżeli tak się zdarzy to może te kilka słów, zamieszczonych tu dzięki pomocy pani pedagog, pokieruje ich na odpowiedni tor i zmienia swoje postępowanie. W końcu nie ma nic ważniejszego niż porozumienie się z własnym dzieckiem, a jak wiadomo czasami jest to bardzo trudne do realizacji.

Umiejętność porozumiewania się ze swoim dzieckiem to najprawdopodobniej najważniejsza umiejętność rodzica. Kiedy dzieci wiedzą, że mogą porozmawiać z rodzicami o swoich sprawach, czują, że są ważne i kontrolują sytuację. Dobra komunikacja jest podstawą uczenia dzieci samooceny, rozwiązywania problemów i współpracy z innymi. Komunikacja jest istotna także dlatego, że kiedy dzieci dorastają, rodzice w znacznym stopniu przestają bezpośrednio wpływać na ich postępowanie. Kiedy rodzice tracą zdolność bezpośredniego kontrolowania najbliższego otoczenia dzieci, otwarty i uczciwy dialog staje się najefektywniejszą i często jedyną metodą wychowawczą. Jeśli nastolatek potrafi rozmawiać z własnymi rodzicami o swoich związkach z innymi, narkotykach lub seksie, to ma większe szanse na pomyślne przetrwanie tych burzliwych lat. Rodzice niezdolni do dobrej komunikacji doprowadzają do niekończącej się

próby sił lub będą zmuszani, by usiąść i czekać na lepsze jutro. Porozumiewanie się z dziećmi może mieć charakter otwarty lub zamknięty. Zbyt często rodzice nieumyślnie zamykają dwukierunkową komunikację z dzieckiem. Czasami nie radzą sobie z silnymi emocjami, zawodząc oczekiwania dziecka. Innym razem, pragnąc nauczać, udzielają rad, których dzieci nie potrzebują lub nie chcą. Z biegiem czasu dzieci dostrzegają, że nie są słuchane i niechętnie zbliżają się do rodziców. Aby komunikacja z dziećmi była otwarta i skuteczna, muszą one czuć, że rodzice naprawdę wysłuchają ich z pełną i szczerą uwagą. Jeśli dzieci wiedzą, że próba nawiązania rozmowy z rodzicem wywoła z jego strony potok krytycznych uwag, po prostu zrezygnują z takiej próby.

Jednym ze sposobów podtrzymywania zamkniętego stylu komunikacji jest takie rozmawianie z dziećmi, gdzie rodzic wchodzi w rolę: rodzica autorytarnego, pouczającego, obwiniającego lub bagatelizującego.

## RODZIC AUTOKRATYWNY

Rodzic przyjmujący ten styl komunikacji jest bardzo zajęty utrzymywaniem kontroli. Kiedy tylko silne uczucia stają się nieuporządkowane, rodzic taki każe dziecku pracować nad sobą i iść w dobrym kierunku. Stosując rozkazy, żądania lub groźby taki rodzic komunikuje, żeby dziecko pozbyło się uczuć, które postrzega jako niepotrzebne lub niechciane. Ten styl komunikacji jasno pokazuje, że rodzic przywiązuje mało znaczenia do tego, co czuje dziecko, myśli i robi. Przyjmuje on zasadę, według

której rodzic większy, silniejszy, mądrzejszy ma ważniejsze potrzeby niż dziecko. Umniejsza w ten sposób potrzeby dziecka i przekazuje mu komunikat, że nie interesuje go to, co dziecko ma do powiedzenia.

## RODZIC POUCAJĄCY

Każdy rodzic, któremu właściwy jest ten sposób komunikowania, zaobserwował u dziecka nieobecne spojrzenie lub wywracanie oczu, gdy zaczyna nakładać na siebie pancierz obronny. Taki rodzic zamyka proces komunikacji, przechodząc od razu do wygłaszania kazania. Ulubionym słowem rodzica pouczającego jest POWINIENIEŚ. Najważniejsze jest dla niego to, aby doznawać tylko właściwych uczuć.

## RODZIC OBWINIAJĄCY

Taki rodzic dokłada starań, by dziecko wiedziało, o ile jest on ważniejszy od niego. Podstawowy cel to skłonienie dziecka, by zrozumiało, że rodzic jest starszy, mądrzejszy i zawsze ma rację. Czasami rodzice obwiniający, by postawić na swoim wybierają sarkazm, obelgi i poniżanie. Takie destruktywne techniki nie tylko wywyższają rodzica, ale także pomniejszają wartość rodziców. Dzieci posługujących się obwiniającym stylem komunikacji wahają się, czy dyskutować z nimi o czymkolwiek. Uczą się, że cokolwiek zrobią, i tak nie będzie to wystarczająco dobre.

## RODZIC BAGATELIZUJĄCY

Takiemu rodzicowi wydaje się, że szybkie udzielanie wsparcia rozwiąże każdy problem. Rodzic bagatelizujący obawia się zaangażowania uczuciowego lub bywa zbyt zajęty innymi sprawami. Niestety, taki styl komunikacji powoduje, że zarówno dzieci, jak i nastolatki czują, że rodzic tak naprawdę nie słucha ich lub po prostu nie przejmują się nimi i ich nie rozumie.

## SZTUKA SŁUCHANIA

Żeby zapewnić otwartą komunikację ze swoimi dziećmi, rodzice muszą nauczyć się być dobrymi słuchaczami. Bycie dobrym słuchaczem to nie bierna, lecz bardzo aktywna postawa. Może brzmieć to dziwnie, ale również słuchanie wymaga wielkiego wysiłku. Pierwszy krok to wyjaśnienie dzieciom, że rodzice są po to, by ich wysłuchać.

Przez codzienny stres i napięcie, którego rodzice doświadczają w życiu, łatwo zaniedbać dziecko lub tylko biernie je wysłuchiwać. Nawet jeśli rodzic w danym momencie nie może poświęcić dziecku całej uwagi, to wystarczy zatrzymać się na chwilę i krótko odpowiedzieć na jego pytanie. O wiele lepiej powiedzieć dziecku: Kochanie, mamusia jest teraz zajęta. Możemy porozmawiać za 15 minut?, niż słuchać tylko połowicznie. Dziecko będzie przynajmniej wiedziało, że mama czy tato przywiązują wagę do tego, co ma ono do powiedzenia, i że poświęcą mu czas trochę później. Jeśli dziecku uda się poczekać określony czas pamiętaj, by mu powiedzieć, że bardzo doceniasz jego cierpliwość. Okazuj dzieciom taki sam szacunek, jakim chciałbyś być darzony przez współmałżonka lub przyjaciela.

## UWAŻNE SŁUCHANIE

Kiedy dzieci wiedzą, że rodzice chcą je słuchać, będą chętniej inicjowały rozmowę. Kolejny krok w otwartej komunikacji to uważne słuchanie. Opiera się ono na uznaniu, że każdy porozumiewa się na dwóch poziomach: treściowym i emocjonalnym. Poziom treściowy każdej komunikacji to faktyczny temat omawianej sprawy. Poziom emocjonalny stanowią ukryte uczucia związane z treścią. Uznanie emocjonalnej treści konwersacji staje się istotną umiejętnością słuchania szczególnie w oczach dzieci, którym trudno zidentyfikować swoje emocje. Kiedy rodzice uznają emocjonalną treść informacji przekazywanych przez dzieci, pozwalają im uświadomić sobie, że są aktywnie słuchane. Jeśli dzieci wiedzą, że są wysłuchiwane i rozumiane, czują się doceniane i chcą rozmawiać.

Szczególnie ważne jest zwracanie uwagi na uczucia, kiedy dzieci okazują złość. Złość to rodzaj emocji parasola, pod którym chowają się inne emocje. Kiedy dzieci okazują złość, w rzeczywistości mogą czuć jedną z innych emocji.

Uważne słuchanie może początkowo wydawać się trudne, jednakże z biegiem czasu, podobnie jak przyswajanie każdej nowej wiadomości, nauka uważnego słuchania stanie się łatwiejsza.

## KOMUNIKACJA OTWARTA I ZAMKNIĘTA

Dzięki gotowości na rozmowę z dziećmi i byciu dobrym słuchaczem możesz stworzyć atmosferę sprzyjającą poczuciu bezpieczeństwa i zaufaniu potrzebnemu do skutecznej i otwartej komunikacji. Efekt będzie odwrotny, jeśli jesteś dla dziecka niedostępny lub

przyjmujesz destrukcyjne role rodzicielskie. Dzieci będą czuły, że nie mogą zwrócić się do ciebie i że nie zostaną uważnie wysłuchane.

## KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

Nie można zakończyć żadnej dyskusji na temat skutecznego porozumiewania się z dziećmi lub nastolatkami, nie wspominając o wadze komunikacji niewerbalnej. Uwrażliwienie na niewerbalne sygnały wysyłane przez dzieci może rodzicom wiele powiedzieć o ich nastroju, uczuciach aktualnym stanie umysłu. Również dzieci są wyjątkowo wrażliwe na sygnały niewerbalne wysyłane przez rodziców. Zachęcanie dzieci do wyrażania własnych uczuć jest bardzo ważne, a reagowania na zachowania niewerbalne daje właśnie taką możliwość. Ważne jest również niewerbalne zachowanie samych rodziców. Nic szybciej nie zablokuje dziecka jak rodzic mówiący: Ja słucham w sytuacji, kiedy wyraźnie widać, że jego uwaga skupiona jest na czymś innym. WARTO ZAPAMIĘTAĆ! Kiedy dziecko dorasta, otwarta komunikacja staje się najskuteczniejszą metodą wychowawczą. Otwarta komunikacja łagodzi konflikty między dzieckiem a rodzicem. - Kiedy rozmawiasz z nastolatkiem skupiaj na nim całą swoją uwagę. Nie bądź rodzicem autorytarnym, pouczającym, obwiniającym czy bagatelizującym. To zamyka twoją komunikację z dzieckiem. - Kiedy to tylko możliwe staraj się wsłuchiwać w treści wypowiedzi dziecka, jak i jego uczucia.