



5 zdań bez przesłuchania

KARTA 7 DNI | 2-3 NATURALNE OKAZJE

PRZED ROZPOCZĘCIEM - USTALENIA

1

Z którym dzieckiem chcę ćwiczyć spokojniejszy kontakt?

2

Kiedy najczęściej zaczynam przesłuchanie?

3

Jakich zdań przestaję używać? (ironia, seria pytań, wykład)

4

Dwie lub trzy naturalne okazje do rozmowy w tym tygodniu:

5

Zdanie na krótką odpowiedź: „spoko”, „nic”, „nieważne”:

6

Zdanie, gdy teraz nie jest dobry moment:

7

Zdanie naprawcze, gdy zacznę oceniać zamiast słuchać:



Pięć zdań + naprawa

5 ZDAŃ DO WYBORU | JEDNO ZDANIE NAPRAWCZE

Nie używaj wszystkich naraz. Wybierz jedno zdanie i powiedz je własnym językiem.

ZDANIA DO WYBORU

1

Gdy odpowiedź jest krótka:

Nie musisz opowiadać całego dnia. Było bardziej okej, średnio czy trudno?

Moja wersja: _____

2

Gdy dziecko nie chce mówić teraz:

To temat do zostawienia czy chcesz, żebym wrócił do niego później?

Moja wersja: _____

3

Gdy widzisz napięcie:

Mam wrażenie, że coś cię dziś ruszyło. Trafiam czy nie?

Moja wersja: _____

4

Gdy dziecko zaczyna mówić:

Dobrze rozumiem, że najbardziej chodziło o...?

Moja wersja: _____

5

Gdy nie wiesz, czego potrzebuje:

Chcesz, żebym posłuchał, czy pomógł pomyśleć, co dalej?

Moja wersja: _____

6

Gdy zareagowałeś źle:

Zacząłem oceniać zamiast słuchać. Spróbuję jeszcze raz.

Moja wersja: _____



Zapis okazji

2-3 NATURALNE ROZMOWY W CIĄGU TYGODNIA

Nie próbuj codziennie rozgadać dziecka. Zapisz tylko sytuacje, które faktycznie się wydarzyły.

MIKRO-TATOPLAN W PRAKTYCE

1

Okazja 1

Naturalna sytuacja / miejsce: _____

Zanim zapytałem:

☐

bez telefonu

☐

bez publiczności

☐

miałem czas

Po odpowiedzi:

☐

jedno pytanie

☐

pauza

☐

słuchanie czy pomoc

Jedno zdanie obserwacji: _____

2

Okazja 2

Naturalna sytuacja / miejsce: _____

Zanim zapytałem:

☐

bez telefonu

☐

bez publiczności

☐

miałem czas

Po odpowiedzi:

☐

jedno pytanie

☐

pauza

☐

słuchanie czy pomoc

Jedno zdanie obserwacji: _____

3

Okazja 3

Naturalna sytuacja / miejsce: _____

Zanim zapytałem:

☐

bez telefonu

☐

bez publiczności

☐

miałem czas

Po odpowiedzi:

☐

jedno pytanie

☐

pauza

☐

słuchanie czy pomoc

Jedno zdanie obserwacji: _____



Po siedmiu dniach

EWALUACJA I STAŁY ELEMENT ROZMÓW

PODSUMOWANIE TYGODNIA

1

Czy rzadziej zamieniałem rozmowę w serię pytań?

2

W jakich okolicznościach dziecko mówiło najłatwiej?

3

Które zdanie brzmiało najbardziej naturalnie?

4

Czy słuchałem, zanim dawałem radę albo granicę?

5

Czy chroniłem to, co dziecko powiedziało?

6

Co wymagało jasnej granicy albo pomocy drugiego dorosłego?

7

Co zostawiam jako stały element rozmów?
