

## Čo, kedy, prečo a ako?

Deti majú často problémy s komunikáciou o svojich potrebách a emocionálnom vplyve nepríjemného správania iných ľudí. Avšak schopnosť efektívne komunikovať ako sa cítia - či už pozitívne alebo cítia silné emócie - a požiadať o to, čo potrebujú, môže otvoriť konverzáciu a posilniť zručnosti v oblasti vzťahov a sociálneho povedomia. Používanie otázok Čo, kedy, prečo a ako môže deťom pomôcť komunikovať to, ako sa cítia, a požiadať o to, čo potrebujú.

Tu je pár príkladov ako používať otázky Čo, kedy, prečo a ako:

1. **ČO** Pomenuj čo cítiš. *Cítim (sa) \_\_\_\_\_.*
2. **KEDY** Vysvetli, aké správanie ťa trápi alebo čo si vážiš. *Ked' \_\_\_\_\_.*
3. **PREČO** Vysvetli prečo sa tak cítiš. *Pretože \_\_\_\_\_.*
4. **AKO** (Použite ako možnosť pri správaní, ktoré vás trápi.)  
Uved'te, ako by ste chceli, aby sa druhá osoba správala, aby lepšie vyhovovala vašim potrebám.  
*Želám si / chcem / pomohlo by mi, keby \_\_\_\_\_.*

*Ludia sa často vyhýbajú vyjadrovaniu svojich pocitov a žiadaniu toho, čo potrebujú, pretože sa obávajú, ako bude reagovať druhá osoba.*

## Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho dieťaťa

Vzťahové zručnosti a sociálne povedomie sú sociálne a emocionálne schopnosti, ktoré pomáhajú deťom nadviazať a udržiavať zdravé a prospešné vzťahy s rôznymi jednotlivcami a skupinami. Tieto aktivity pomáhajú deťom budovať zručnosti komunikácie, empatie a hľadania pomoci.

### Trénuj!

Zavolajte svoje dieťa na precvičenie používania otázok Čo, Kedy, Prečo a Ako. Nechajte svoje dieťa premýšľať o situácii, kedy sa vyhli zdieľaniu toho, čo cítili, a žiadaniu o to, čo potrebovali, a aby si precvičili, ako by mohli použiť otázky "čo, kedy, prečo a ako".

### Zapamätaj si to!

Nabádajte svoje dieťa k tomu, aby prišlo s jednoduchým rýmom alebo inou mnemotechnickou pomôckou, aby si zapamätalo otázky „Čo, kedy, prečo a ako“.

Mnoho detí pociťuje pocity neistoty, úzkosti a strachu v dôsledku nástupu COVID-19. Potrebujú šancu podeliť sa o svoje myšlienky a pocity a klásť otázky. Uistite sa, že ste presne informovaní a pripravení vzdelávať svoje dieťa s vedomím, že tieto informácie sa neustále vyvíjajú. Získajte informácie od: The Centers for Disease Control (CDC) at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.