

Čo, Kedy, Prečo a Ako

Môže byť ťažké presne vyjadriť emocionálny vplyv správania iných osôb a oznámiť, aké nové správanie by bolo úctivejšie. Používanie otázok „Čo, kedy, prečo a ako“ pomáha dospievajúcim rozvíjať zručnosti v oblasti vzťahov a spoločenského povedomia tým, že im pomáha komunikovať pozitívne aj silné emócie, rozvíjať schopnosť žiadania o to, čo potrebujú, a rozvíjať schopnosť primerane počuť a reagovať na potreby ostatných.

Tu je niekoľko spôsobov, 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 _____.

Potrebujeme otázky typu "Čo, kedy, prečo a ako", aby sme vyjadrili svoje emócie a oznámili naše potreby, aby boli následne vypočuté a pochopené.

Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho adolescenta

Vzťahové zručnosti a sociálne povedomie sú sociálne a emocionálne schopnosti, ktoré pomáhajú dospievajúcim nadviazať a udržiavať zdravé a prospešné vzťahy s rôznymi jednotlivcami a skupinami. Tieto činnosti pomáhajú adolescentom budovať komunikačné, vyhľadávacie a empatické zručnosti.

Zahrajte si to!

Spolupracujte s vašim adolescentom, aby ste zistili, ako používať otázky „Čo, kedy, prečo a ako“ na riešenie emocionálnych situácií s ostatnými, ktorým na nich záleží, ale mohli neúmyselne raniť ich pocity alebo nesplniť dôležitú potrebu.

Odpovedajte!

Požiadajte adolescenta, aby aplikoval otázky „Čo, kedy, prečo a ako“ na skutočné situácie, ako napríklad nesúhlas so súrodencom alebo priateľom. Nechajte ich vytvárať otázky „čo, kedy, prečo a ako“ z pohľadu druhej osoby.

Mnoho adolescentov 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>.