



METODA 5 SEKUND

Metodę pięciu sekund stosujemy w sytuacjach spontanicznych, kiedy osoba, z którą dziecko nie rozmawia, zadaje dziecku pytanie.

5 sekund jest po to, aby uniknąć odpowiadania za dziecko oraz, aby nie wywoływać u dziecka poczucia dyskomfortu związanego z tym, że nie jest w stanie odpowiedzieć.

5 sekund, to **minimalny czas** potrzebny na to, aby dziecko było w stanie zebrać się w sobie na odpowiedź. Czekanie dłużej niż 10 sekund powoduje, że rośnie dyskomfort, który może spowodować nasilenie lęku dziecka.

5 sekund, to **liczenie** w myślach 121,122,123,124,125.

Jak stosować metodę 5 sekund?

Kiedy ktoś zadaje dziecku pytanie:

“1. Odczekaj pięć pełnych sekund (powoli policz do pięciu). Jeśli dziecko potakuje lub kręci głową na „tak” lub na „nie” – to dobrze. Dodaj od siebie komentarz, by podtrzymać rozmowę, na przykład: „Tak, rzeczywiście byliśmy tu w zeszłym tygodniu, prawda?”. W przypadku innego rodzaju pytań dziecku zapewne będzie łatwiej odpowiedzieć, jeśli nie będziesz na nie patrzeć. Daj dłoniom zajęcie i pobaw się czymś, co masz pod ręką, jeśli to ci pomoże!

2. Gdy dziecko nie odpowiada, porozmawiaj z nim na osobności:

- spokojnie powtórz pytanie **lub***
- zamień je na opcje do wyboru „X czy Y?” **lub***
- sparafrazuj je tak, by dziecko musiało odpowiedzieć jedynie „tak” lub „nie”, ewentualnie przytaknąć lub pokręcić głową.*



3. Oczekaj pięć pełnych sekund. Zwróć się twarzą do dziecka, tak by nie mogło szeptać ci do ucha. Jeśli dziecko odpowiada lub gestykuje, uśmiechnij się i dodaj komentarz, by podtrzymać rozmowę. Uznanie dla tego wielkiego osiągnięcia odłóż do czasu, aż zostaniesz sam na sam z dzieckiem. Ono nie chce zwracać uwagi otoczenia na fakt, że przemówiło w miejscu publicznym.

4. Jeśli nie ma odpowiedzi, kontynuuj rozmowę bez niej, na przykład:

- ★ powiedz do dziecka: „Zastanowimy się nad tym, prawda?” lub „Powiesz mi później”
- ★ zadaj pytanie rozmówcy, by odwrócić uwagę od dziecka
- ★ zmień temat
- ★ pożegnaj się

POCZEKAJ-POWTÓRZ/SPARAFRAZUJ-POCZEKAJ-ZMIEŃ TEMAT”

Przykład:

Ktoś pyta dziecko: “Skąd wracacie Jasiek?”, dziecko nie odpowiada; rodzic “Wracamy z przedszkola, prawda?”, dziecko nie odpowiada ani werbalnie, ani niewerbalnie, rodzic zmienia temat nie udzielając za dziecko odpowiedzi, np. “A dokąd Ty idziesz?”.