

Skuteczna Komunikacja w Relacji Rodzic-Dziecko

SP Zduny

Łukasz Nowak





Jesteś rodzicem na 5?

Dzieci obserwują i uczą się zachowań innych, dlatego warto zadbać o to, by uczyły się zdrowej komunikacji.

Jakie konsekwencje niesie za sobą brak skutecznej komunikacji w relacji rodzic-dziecko?

01

Brak zrozumienia i wsparcia.

02

Niskie poczucie własnej wartości: brak wsparcia i zrozumienia ze strony rodziców może prowadzić do obniżonego poczucia własnej wartości i pewności siebie.

03

Problemy emocjonalne: Niezdolność do wyrażania uczuć i potrzeb może prowadzić do frustracji, złości czy smutku u dziecka. W dłuższej perspektywie może to prowadzić do powstania zaburzeń.

04

Trudności w budowaniu relacji: dziecko może utracić umiejętność nawiązywania i utrzymywania kontaktów z innymi.

05

Problemy w nauce i rozwoju.



Jesteś rodzicem na 5?

Dzieci obserwują i uczą się zachowań innych, dlatego warto zadbać o to, by uczyły się zdrowej komunikacji.

Dlaczego dobra komunikacja jest kluczowa?

01

Buduje więź emocjonalną. Jako rodzic lepiej zrozumiesz swoje dziecko ich potrzeby, pragnienia i obawy.

02

Wspiera zdrowy rozwój emocjonalny. Dobre komunikowanie się z rodzicami daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.

03

Daje możliwość zrozumienia potrzeb i ograniczeń dziecka.

04

Pomaga w rozwiązywaniu konfliktów.

05

Modelowanie zdrowych wzorców komunikacyjnych. Jesteś wzorem i autorytetem dla swojego dziecka. Wykazuj umiejętności skutecznej komunikacji pełnej empatii i szacunku.

Elementy skutecznej komunikacji

01

Jasność i zrozumiałość

- Wyrażaj myśli w sposób prosty i klarowny
- Unikaj wieloznaczności i niejasności

02

Empatia

- Staraj się zrozumieć i akceptować uczucia drugiej osoby
- Wykazuj zainteresowanie i wsparcie

03

Szacunek

- Szanuj perspektywę i granice drugiej osoby
- Unikaj krytyki i negatywnych osądów

Asertywność

- Wyrażaj własne potrzeby i granice w sposób bezkonfliktowy
- Otwarcie i konstruktywnie negocjuj rozwiązanie



Zacznijmy od przykładu.

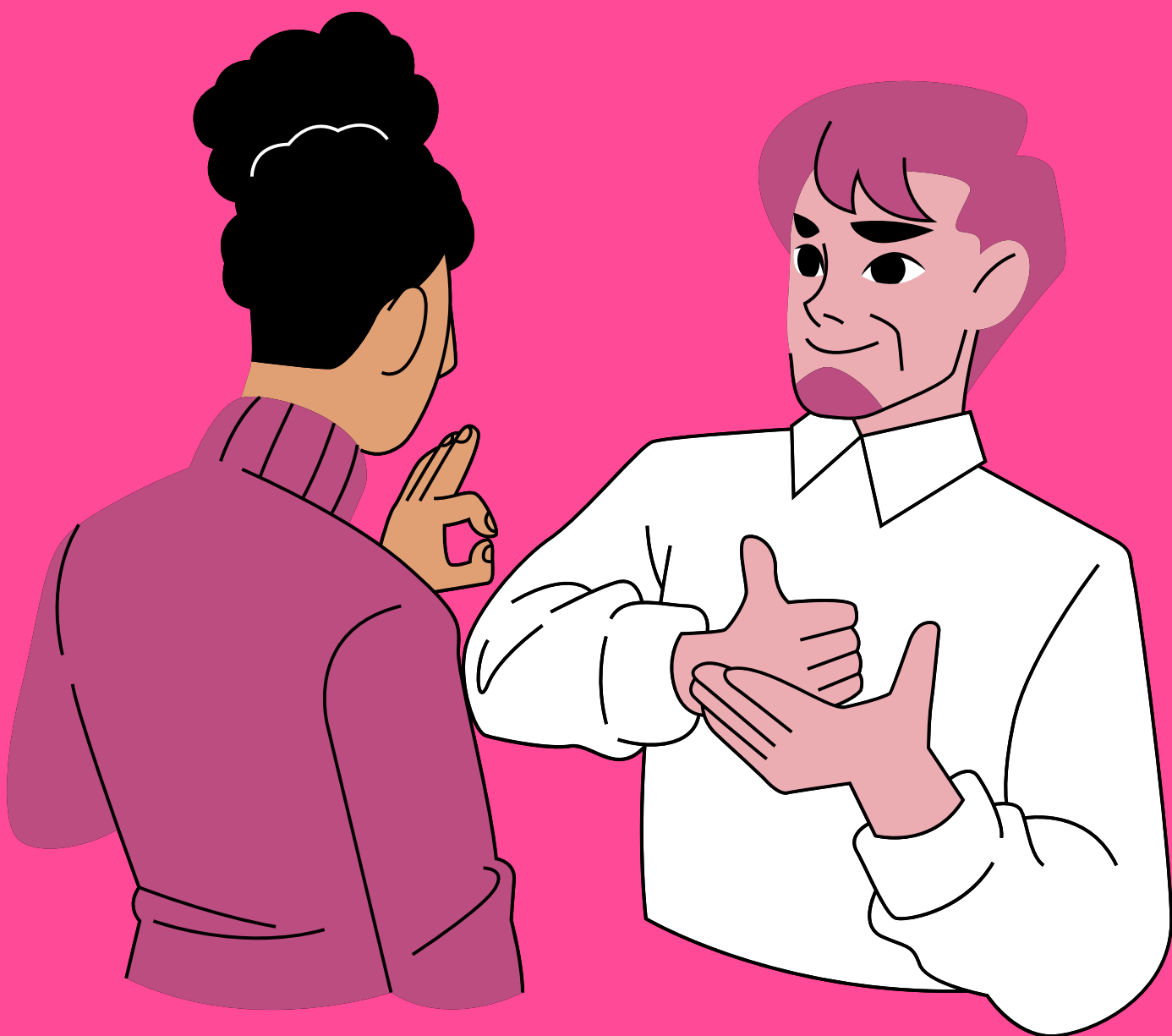


Przykład: Umówienie się z dzieckiem na wspólne sprzątanie pokoju.

Komunikat: "Hej, [imię dziecka]! Dziś chciałabym, żebyśmy razem posprząтали Twój pokój. Czy mogę liczyć na Twoją pomoc? Możemy zacząć od zbierania zabawek z podłogi, a potem razem posprzątamy biurko i poukładamy ubrania do szafy. Czy masz jakieś pomysły, jak możemy to zrobić razem, łatwiej i szybciej?"



Dlaczego komunikat był jasny i zrozumiały:



- Zwrócenie uwagi dziecka po imieniu w sposób przyjazny i bezpośredni.
- Rodzic jasno wyraża swoją potrzebę - posprzątanie pokoju - i prosi dziecko o pomoc, podkreślając, że chce to zrobić razem z nim.
- Rodzic przekazuje konkretne instrukcje dotyczące sposobu sprzątania, zaczynając od zbierania zabawek z podłogi, a następnie przechodząc do posprzątania biurka i poukładania ubrań.
- Rodzic angażuje dziecko w proces podejmowania decyzji, pytając o jego pomysły dotyczące tego, jak mogą wspólnie sprzątać pokój łatwiej i szybciej. To sprawia, że dziecko czuje się zaangażowane i odpowiedzialne za wspólne działanie.

Aktywne słuchanie



- **Koncentrowanie się na mówiącej osobie**

- Pozbądź się własnych myśli na czas rozmowy z dzieckiem i skupiaj się na nim,
- Skup się na słowach, emocjach, gestach dziecka,



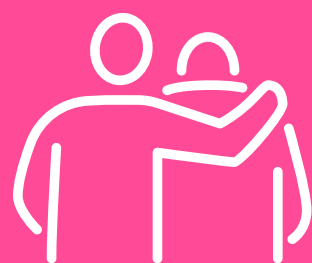
- **Parafrazowanie**

- Powtarzanie słów rozmówcy w swoich własnych słowach
- Potwierdzenie zrozumienia i poprawa komunikacji



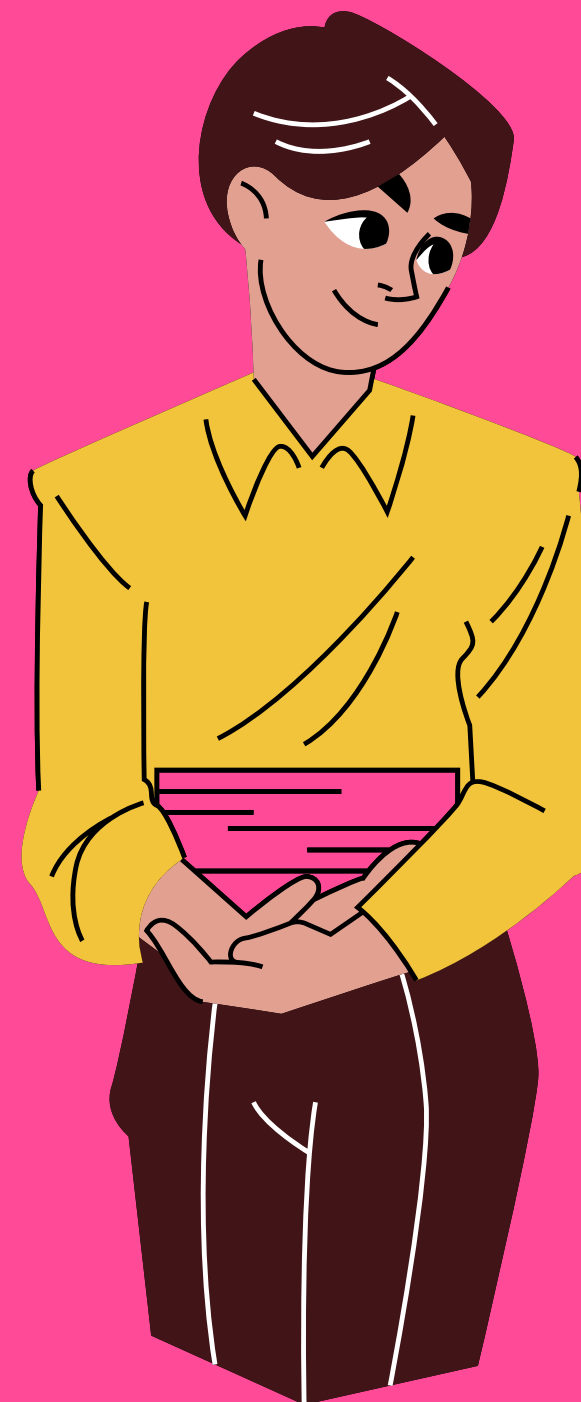
- **Zadawanie Pytań**

- Zachęcaj do rozwinięcia myśli i uczuć dziecka



- **Unikanie Oceniania i Radzenia**

- Skupiaj się na wsparciu i zrozumieniu, zamiast narzucania rozwiązań
- Otwórz się na perspektywę dziecka, staraj się zrozumieć jak dziecko widzi sytuację.





Sytuacja: Dziecko opowiada rodzicowi o konflikcie z kolegą w szkole

Dziecko: Mamo, dzisiaj w szkole miałem przykrą sytuację. Kolega z mojej klasy zaczął do mnie głośno krzyczeć i obrażać mnie przed innymi uczniami.

Rodzic: (Zatrzymuje się, aby skoncentrować się na dziecku) Och, kochanie, to musi być dla Ciebie trudne. Chcę, żebyś wiedział, że jestem tu dla Ciebie. Czy możesz mi opowiedzieć więcej o tym, co się stało?

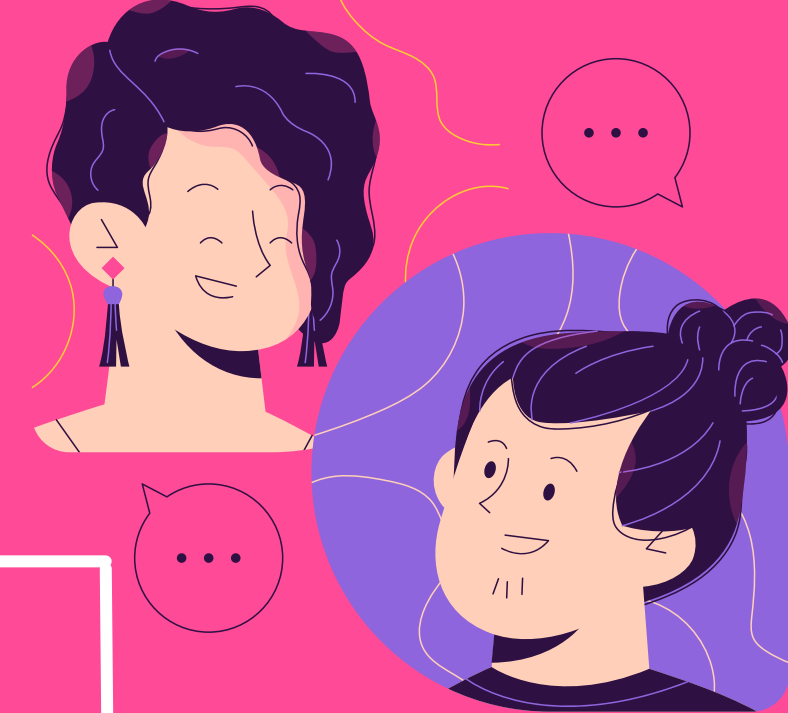
Dziecko: Tak, było to naprawdę nieprzyjemne. Nie wiem, dlaczego on zaczął tak głośno krzyczeć na mnie. Czuję się bardzo zakłopotany i zraniony.

Rodzic: (Parafrazuje słowa dziecka) Rozumiem, że czułeś się zaskoczony i zraniony, gdy kolega zaczął krzyczeć na ciebie przed innymi uczniami. To musiało być bardzo trudne dla ciebie. Czy dobrze to rozumiem?

Dziecko: Tak, dokładnie tak. Nie wiem, co mam zrobić, żeby temu zapobiec w przyszłości.

Rodzic: (Zadaje pytanie) Rozumiem twoje obawy. Czy myślałeś o tym, aby porozmawiać z nauczycielem lub psychologiem o tym, co się stało? Może mogą ci pomóc znaleźć rozwiązanie lub zapobiec podobnym sytuacjom w przyszłości?

Komunikacja w praktyce



Rozwiązywanie Konfliktów

- **Słuchanie obu stron i poszukiwanie kompromisu**
- **Wyrażanie uczuć i potrzeb w sposób konstruktywny**

Wyrażanie Uznanie i Pochwał

- **Podkreślanie pozytywnych zachowań i osiągnięć**
- **Budowanie poczucia wartości i pewności siebie**

Przyjmowanie Krytyki

- **Otwartość na informację zwrotną i chęć zmiany**
- **Skupienie się na poprawie, zamiast na obronie**



Sytuacja: Rozmowa z dzieckiem na temat budowania zdrowej samooceny i podejścia do nauki

Dziecko: Mamo, ostatnio mam trudności w szkole. Czuję się bardzo niepewnie i myślę, że jestem zbyt głupi, aby zrozumieć matematykę.

Rodzic: (Uwaga skupiona na dziecku) Rozumiem, że masz trudności w szkole, ale chciałabym Cię przekonać, że jesteś zdolnym i inteligentnym dzieckiem. Czy możesz mi powiedzieć, dlaczego czujesz się tak niepewnie wobec matematyki?

Dziecko: Bo nie mogę zrozumieć tych skomplikowanych zadań, nawet po wielokrotnym ich czytaniu.

Rodzic: (Potakując głową) Rozumiem, że może to być frustrujące. Warto jednak pamiętać, że każdy ma różne tempo i sposoby uczenia się. Czy próbowałeś rozmawiać z nauczycielem o swoich trudnościach? Może mogą Ci pomóc znaleźć sposób, który będzie dla Ciebie bardziej zrozumiały.

Dziecko: Nie, jeszcze nie rozmawiałem z nauczycielem. Boję się, że powie, że jestem głupi.

Rodzic: (Stosując technikę parafrazowania) Rozumiem, że boisz się otrzymać negatywną opinię od nauczyciela. Jednak warto podkreślić, że nauczyciel jest tu po to, aby pomóc Ci w zrozumieniu materiału i rozwinięciu umiejętności. Może warto spróbować i zobaczyć, jak może Ci pomóc?

Dziecko: Może masz rację. Może spróbuję porozmawiać z nauczycielem.

Rodzic: (Wspierająco) To świetnie, że jesteś otwarty na próbowanie nowych rozwiązań. Jestem tu dla Ciebie, aby Cię wesprzeć i pomóc w każdym kroku. Czy mogę Ci w czymś pomóc?



Budowanie umiejętności komunikacyjnych

01

Regularne rozmowy: zachęcaj dziecko do opowiadania o swoim dniu, zainteresowaniach, obawach i marzeniach.

02

Aktywne słuchanie: staraj się skupiać na tym, co mówi dziecko, bez przerywania i oceniania.

03

Otwarte pytania: "Czy masz jakieś pomysły na to, jak możemy spędzić razem czas wolny?"

04

Ucz się od dziecka: bądź otwarty na nowe pomysły i perspektywy.

05

Zachęcaj do wyrażania emocji: wspieraj dziecko w wyrażaniu swoich emocji i uczuć, nawet jeśli są negatywne.

06

Budowanie zaufania: słuchaj, staraj się rozumieć i akceptuj myśli i uczucia dziecka.

07

Modelowanie zdrowej komunikacji: bądź przykładem dla dziecka.

08

Rozwiązywanie konfliktów: pomóż dziecku rozwijać umiejętności rozwiązywania konfliktów poprzez rozmowy, negocjacje i szukanie kompromisów.



Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

Zachęcam wszystkich chętnych rodziców/opiekunów oraz wychowawców do udziału w programie zajęć psychoedukacyjnych, które odbywają się w Poradni Psychologiczno Pedagogicznej w Krotoszynie. Wnioski można pobrać w sekretariacie.



„Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”

cz. I, cz. II („Rodzeństwo bez rywalizacji”), cz. III („Nastolatek”)

„Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” to program zajęć psychoedukacyjnych mający na celu kształtowanie i doskonalenie umiejętności wychowawczych rodziców i nauczycieli. W naszej poradni realizowany jest od roku szkolnego 2009/2010. Zajęcia odbywają się w kilkunastoosobowych grupach, a całość cyklu obejmuje dziesięć 4-godzinnych spotkań, które prowadzone są raz w tygodniu. Osoby chętne do wzięcia udziału w tej formie pracy mogą składać pisemne wnioski, których wzór dostępny jest na stronie internetowej lub w sekretariacie poradni. Zajęcia organizowane są w edycji wiosennej i jesiennej. Ich realizatorami są pracownicy poradni, którzy ukończyli szkolenie dla realizatorów programu, mają doświadczenie terapeutyczne bądź psychoedukacyjne oraz umiejętność pracy z grupą osób dorosłych z wykorzystaniem technik warsztatowych.

Do udziału w zajęciach zapraszamy osoby, które:

- chcą nauczyć się efektywnej komunikacji i współpracy z dzieckiem,
- poszukują skutecznych sposobów wpływania na zachowanie dziecka bez używania przemocy,
- chcą rozwinąć swoje umiejętności w zakresie wspierającego słuchania oraz wyrażania swoich oczekiwań w sposób przyczyniający się do ich respektowania,
- zastanawiają się jak wspierać rozwój pozytywnej samooceny dziecka, jego szacunku i zaufania wobec siebie i innych,
- chcą poszerzyć dostępny im wachlarz metod wychowawczych,
- podejrzewają, że skuteczne wychowanie należy zacząć od zmian w sobie.

Zajęcia prowadzą: Karina Bratborska, Alina Jańczak, Małgorzata Menzel, Joanna Rogowska-Sroka, Sylwia Minta, Małgorzata Rybicka, Jadwiga Pluta, Marzena Wolkenstein, Agata Hornik-Marek, Joanna Sójka.

Dziękuję za uwagę

