



# Skuteczna komunikacja z dzieckiem

mgr Magda Cimoch – pedagog

- W kontakcie z dziećmi musimy nauczyć się prawidłowych reakcji na niewłaściwe zachowania.
- **Powinniśmy przyjąć strategię, w myśl której będziemy otwarcie mówić o uczuciach i emocjach – zarówno swoich jak i dziecka.**
- Bardzo ważne jest, aby w odpowiedni sposób budować komunikaty, które nie będą oceniały dziecka, a jego zachowanie.

---

Rozmowa – to wymiana zdań, co oznacza, że wszyscy jej uczestnicy mają równe prawo zarówno do mówienia, jak i do tego, by być wysłuchanym.

---

## Czego warto unikać w rozmowie z dzieckiem?

„Jesteś zły”, „Jesteś niegrzeczny”

zamiast tego powiedzmy:

„Bardzo mi przykro, że tak się zachowujesz...”, „Ranisz mnie, gdy...” itp.

To pozornie mała różnica, która jednak dla dziecka ma duże znaczenie – nie przypisuje pewnych cech jemu samemu, a opisuje jego zachowania.

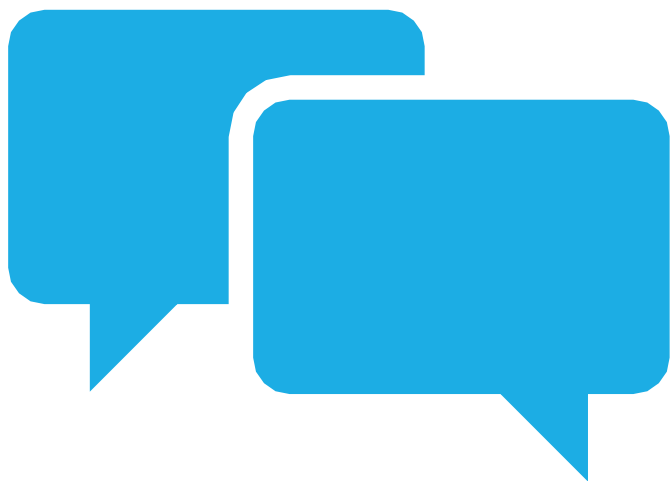
## Rozmowa z rodzicami umożliwia dziecku:

- ✓ rozładowanie napięć,
- ✓ wyrażanie wewnętrznych przeżyć i doznań, w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa

Dzięki temu nie kumulują się one w dziecku i nie dochodzi do gwałtownych wybuchów emocjonalnych, np. złości.

W skrócie -  
dlaczego  
warto  
rozmawiać





Rozmowa z dzieckiem stwarza szansę, że w porę „**usłyszemy – zobaczymy wołanie o pomoc**”, dostrzeżemy, że coś niepokojącego się z naszym dzieckiem dzieje, że się czegoś boi, czymś martwi.

Dzięki rozmowie rodzic ma szansę na przyjaźń z własnym dzieckiem, zbudowanie zaufania.

# Czego warto unikać w rozmowie?

W rozmowie z dzieckiem wystrzegaj się :

- **Osądzania, obwiniania i oskarżania**, np. „Dlaczego zawsze to robisz? „Czy nigdy nie możesz zrobić czegoś dobrze?”
- **Krytykowania**, np. "Jesteś bałaganiarzem", „Jesteś do niczego”.
- **Obrażania**, np. "Straciłeś rozum czy co?, „Zgłupiałeś do reszty?!“.
- **Przezywania**, np. „Jesteś brudasem”.
- **Orzekania, wyrokowania**, np. "To nie twój interes", „I tak tego nie zrozumiesz...”



# Czego warto unikać w rozmowie?

- **Chwalenia połączonego z wytknięciem błędu**, tzw. ale w pochwale ... „To dobra ocena, ale mogło być lepiej...”, „Dzisiaj jest tu czysto, ale wczoraj był prawdziwy chlew”.
- **Rozkazywania**, np. „Natychmiast masz posprzątać swój pokój”, „Pośpiesz się...”,

*Jeśli to  
możliwe unikaj  
stosowania  
słowa „NIE”*

---

**Udziel informacji, nie używaj słowa nie:** – Czy mogę się iść pobawić do Piotra? – Za pięć minut mamy obiad,

---

**Zaakceptuj uczucia:** – Nie chcę iść do domu. – Widzę, że dobrze się bawisz, ale.....

---

**Opisz problem:**

- Mamo czy możesz mnie zawieźć do Ewy?
- Problem w tym, że piekę teraz ciasto.

---

**Kiedy to możliwe zastąp wyraz NIE wyrazem TAK:** – Czy mogę iść teraz na plac zabaw? – Tak, gdy zjesz obiad.

---

**Daj sobie czas do zastanowienia:** – Czy mogę spać u Tomka? – Daj mi nad tym pomyśleć.

**Co warto wprowadzić,  
aby poprawić  
komunikację z  
dzieckiem?**

## Wzmacniaj pozytywne zachowania

- Zamiast skupiać się na błędach, dostrzegaj dobre zachowania. Pokaż nastolatkowi, że widzisz jego starania, a on będzie bardziej chętny do współpracy.

# Chwal małe rzeczy i osiągnięcia

Chwalenie jest sposobem na pokazanie, że doceniasz wysiłek i wierzysz w potencjał dziecka, a także dajesz mu do zrozumienia, że radzi sobie naprawdę dobrze.



# Dowiedz się, co lubi Twoje dziecko

- Wspólne zainteresowania to najlepszy sposób na znalezienie tematu do rozmowy.
- Porozmawiaj o gustach swojego dziecka w muzyce, serialach lub filmach i uczestnicz w tych chwilach.



# Rozmawiaj o przyszłości

Pokazuj zainteresowanie planami i marzeniami Twojego nastolatka.

Nie oceniaj, tylko słuchaj i doradzaj, jeśli jest taka potrzeba.

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**