

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



**Empatyczna komunikacja w rodzinie**  
Dr Andrzej Smolarczyk

**Politechnika Białostocka**  
3 marca 2018 r.

Organizatorzy



# Definicja RODZINY

- „**Rodzina** - zbiorowość ludzi powiązanych ze sobą więzią małżeństwa, pokrewieństwa, powinowactwa lub adopcji”.
- „**Rodzina** - para małżeńska, która ma i wychowuje co najmniej jedno dziecko. Tradycyjny model rodziny jest następujący: mama – tata – dziecko. Powszechnie uważa się, że kobieta i mężczyzna, którzy nie mają dzieci nie są rodziną, są małżeństwem”.
- „**Rodzina** - stanowi podstawowe i jednocześnie pierwotne środowisko opiekuńczo-wychowawcze i socjalizacyjne dziecka, począwszy od jego urodzenia, i uczestniczy w większym bądź mniejszym stopniu w poszczególnych jego fazach rozwojowych”.
- „**Rodzina** - stanowi wewnętrzny świat, jednak podlega wpływom z zewnątrz, które docierają tam różnorodnymi kanałami i kształtują społeczny i indywidualny system wartości oraz norm zachowania się społecznego poszczególnych członków”.
- „**Rodzina** - związek naturalny, pierwotny w stosunku do państwa czy jakiegokolwiek innej wspólnoty, posiada swoje własne, niezbywalne prawa, rodzina, będąca czymś znacznie więcej niż tylko zwykłą jednostką prawną, społeczną czy ekonomiczną, stanowi wspólnotę miłości i solidarności, jedyną pod względem możliwości nauczania i przekazywania wartości kulturalnych, etycznych, społecznych, duchowych i religijnych, istotnych dla rozwoju i powodzenia własnych członków oraz społeczeństwa, rodzina jest miejscem spotkania różnych pokoleń, które pomagają sobie wzajemnie w osiągnięciu pełniejszej mądrości życiowej oraz w godzeniu praw poszczególnych osób z wymaganiami życia społecznego”.



# Empatia

- **Empatia** (z greckiego „empathia” - cierpienie) – to umiejętność zrozumienia innych osób oraz zdolność współodczuwania z nimi ich uczuć i emocji. Jest to dar wczuwania się w sytuację innych ludzi i zrozumienia motywów nimi kierujących, jako źródeł ich decyzji i postaw.
- Empatia **jest podstawową cechą umożliwiającą prawidłowy dialog** zarówno na płaszczyźnie interpersonalnej, jak i ogólnospołecznej.
- Brak empatii u spierających się członków rodziny powoduje polaryzację stanowisk oraz ich zaostrzenie do stopnia uniemożliwiającego rozwiązanie konfliktu w sposób inny niż siłowy. Zdolność odczuwania empatycznego, jako podstawa zrozumienia pomiędzy członkami rodziny jest wstępem do wybaczenia. Osoby empatyczne dzięki znakomitemu wczuciu się w sytuację i psychikę innych osób mają zdolność rozwiązywania konfliktów.
- Empatia, obok [asertywności](#) jest jedną z dwóch podstawowych umiejętności wchodzących w skład tzw. [inteligencji emocjonalnej](#).



# Asertywność



- **Asertywność to określone typy zachowań umożliwiające lepsze [porozumiewanie się](#), [pewność siebie](#) i dobrą [samoocenę](#), [umiejętność samorealizacji](#) w ramach swoich możliwości.**
- **Asertywność to samokontrola** - zachowując się asertywnie, kontrolujemy siebie, nie innych ludzi. Doświadczanie samokontroli wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie i oddziałuje na innych. Osoba, która od pierwszej chwili sprawia wrażenie zorganizowanej, nawiązuje [kontakt](#) wzrokowy, uśmiecha się, przyjaźnie pozdrawia innych ma większe szanse osiągnięcia spodziewanego efektu. Zachowując się asertywnie sprawiamy wrażenie, że jest nam dobrze ze sobą. Jesteśmy z siebie zadowoleni, ponieważ dajemy innym do zrozumienia, jak nas należy traktować. Nie czujemy się zestresowani, mamy poczucie własnej [wartości](#).
- **Asertywność to [umiejętność](#) wypowiedzania się** - komunikując się w sposób asertywny, przekazujemy treść jasno i prosto, mówimy to, co mamy na myśli. Nie oznacza to, że nasze wypowiedzi mają być niegrzeczne czy obcesowe. Najskuteczniej porozumiemy się, gdy wczujemy się w sytuację odbiorcy komunikatu. Sposób wyrażania naszej obecności i poglądów powinien zależeć od rozmówcy, czasu i miejsca. Czasem warto pozostawić niektóre sprawy. Jeśli sam dokonasz takiego wyboru, to jest to oznaka asertywności, [a](#) nie bierności. Mów w swoim imieniu: myślę, że..., moim zdaniem...; wydaje mi się...
- Mamy [prawo](#) do własnych opinii, ale nasze poglądy nie są jedynymi słusznymi. Oczywiście komunikujemy się nie tylko za pomocą słów - olbrzymią rolę odgrywa także [komunikacja niewerbalna](#), [język ciała](#). Kontrolując ton, natężenie głosu, możemy swoją wypowiedź uczynić mniej emocjonalną. Zrelaksuj się, zachowuj spokojnie i pewnie, staniesz się wiarygodniejszy.
- **Asertywność to wzajemny szacunek** - wzajemny szacunek jest istotnym aspektem asertywności. Wysłuchanie czyjegoś punktu widzenia jest tak samo ważne jak wygłoszenie własnego stanowiska. Słuchaj uważnie, nie rozpraszaaj się, słuchaj całości, nie wybiórczo. Powstrzymaj się od osądów i ujawniania emocji aż do czasu aż rozmówca skończy.
- **Jesteśmy asertywni, gdy mówimy jasno co myślimy, co czujemy i czego chcemy**

# Szacunek jako ekspresja miłości w rodzinie

# Zasady fundamentalne

- **Podczas empatycznej komunikacji należy uwzględniać, że dziecko komunikuje się z poziomu emocji, rodzic zaś z poziomu rozumu. Dopiero gdy opadną emocje, robi się przestrzeń do rozmowy.**
- **W trakcie empatycznej komunikacji skuteczne słuchanie dziecka uzależnione jest od rozpoznawania, czyje emocje są w danej sytuacji naruszone, i kto z tego powodu na kłopot. Problem może mieć dziecko lub rodzic.**

# Warunki empatycznej komunikacji:

- gotowość rodzica do rozmowy
- poświęcony czas
- gotowość rodzica do zaakceptowania wszystkich uczuć dziecka
- wiara rodzica, że dziecko sobie poradzi



# Zasady dobrego słuchania:

1. Pełna akceptacja drugiej osoby.
2. Szacunek dla uczuć drugiej osoby.
3. Tolerancja





# Funkcje aktywnego słuchania:

- 1. Aktywne słuchanie umożliwia dziecku **odczucie naszej akceptacji** i przez to staje się ono **dowartościowane**. Świadczy o zrozumieniu, bądź chęci zrozumienia dziecka.
- 2. Aktywne słuchanie **prowołuje dziecko do mówienia subiektywnego**, zgodnego z tym jak problem widzi i przeżywa. Niezbędna jest **atmosfera wzajemnego zaufania**.
- 3. Aktywne słuchanie **pozwała uporządkować informację**, umożliwia mówiącemu **samodzielne odszukanie rozwiązania**.
- 4. Aktywne słuchanie **zapobiega wyciąganiu przedwczesnych wniosków** na podstawie przypuszczenia. Umożliwia **nieudzielanie zbędnych rad**.
- 5. Aktywne słuchanie umożliwia **wygadanie się rodzicowi i dziecku**. **Przynosi to ulgę i problem jest łatwiejszy do zniesienia**.

# Zachowanie słuchającego:

- kontakt wzrokowy
- okazywanie zainteresowania
- zachęcanie rozmówcy do kontynuacji jego wypowiedzi
- dopytywanie o szczegóły
- dopytywanie o kolejne informacje
- regularne streszczanie
- pominięcie własnych spostrzeżeń, opinii i poglądów
- nieokazywanie dezaprobaty
- cierpliwość
- akceptowanie pauz (poszukiwanie przez mówiącego właściwych określeń)



# Najczęściej popełniane błędy:

- postawa wyrażająca brak zainteresowania
- przerywanie czyjeś wypowiedzi
- zmiana tematu rozmowy
- myślenie o czymś innym
- reakcje impulsywne
- pochopne rady
- wartościowanie
- przedwczesne przypuszczenia

- **Umiejętne słuchanie jest już formą pomocy dziecku. Jest to objaw bycia obok, okazania mu zainteresowania. To dawanie dziecku tego, co w danym momencie jest mu najbardziej potrzebne.**
- **Podczas rozmowy należy dziecko informować, że usłyszeliśmy to, co mówi, poprzez werbalne i niewerbalne sposoby.**

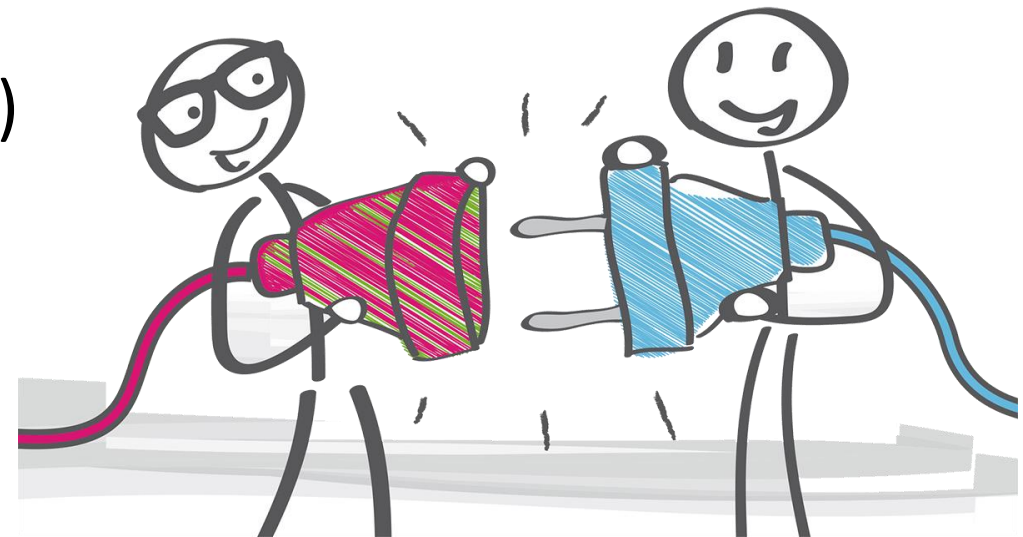
# Wербalnymi sposobami słuchania są:

- parafrazowanie
- klaryfikacja
- zadawanie pytań
- odzwierciedlenie uczuć
- dzielenie się własnymi uczuciami

- **Parafrazowanie** – wierne powtórzenie tego, co powiedziało nasze dziecko. Jest to powtórzenie w sposób fotograficzny. W parafrazowaniu nie należy interpretować tego, co się usłyszało. Parafrazując należy użyć własnych słów, ale oddając klimat mówiącego dziecka.
- **Klaryfikacja** – prośba o wyjaśnienie, gdy nie możemy zrozumieć wypowiedzi, albo gdy podczas wypowiedzi pojawia się wiele wątków i prosimy o wybranie jednego.
- **Zadawanie pytań** – w czasie zadawania pytań należy unikać pytań zamkniętych, tzn. takich, gdzie udzielamy odpowiedzi: „tak” lub „nie”.
- Pytania otwarte dają możliwość zaproszenia lub nie do swojego terytorium. Pytanie w postaci: „Dlaczego tak zrobiłeś...” nie jest dobre, ponieważ odcina od dalszych uczuć. Natomiast pytanie: „Co tobą kierowało...” jest lepszym pytaniem, ponieważ zachęca do rozmowy, zmusza dziecko do kontaktu z własnymi uczuciami, zmusza je do myślenia. Podczas zadawania pytań pragniemy dotrzeć do wewnętrznego świata naszego dziecka.
- **Odzwierciedlanie uczuć** – im bliższe sercu uczucie, tym trudniej się go wyraża. Aby pomóc dziecku, należy się skoncentrować na jego i naszych uczuciach. Podkreślić i pomóc uświadomić sobie te uczucia, które wyraża się nieświadomie. Jest to dobre dla dzieci, które mają kłopoty z wyrażaniem swoich uczuć

# Pomocne zwroty empatycznej komunikacji

- - Czuję... (wyrażamy emocje)
- - Bardzo mnie wtedy... (boli, zasmuca, przeraża)
- - Kiedy Ty... (opis sytuacji)
- - Potrzebuję... (wyrażenie swoich potrzeb)
- - Chcę... (oczekiwania na przyszłość)



# 5 WAŻNYCH SEKUND DLA DZIECKA, które uczynią Cię **fajnym** rodzicem!

1. Zróbcie "noski eskimoski"
2. Bitwa na łaskotki
3. Powiedz "Kocham Cię"
4. Zrób wyścig wózkiem sklepowym
5. Powierz mu jakiś drobny sekret
6. Pośpiewajcie razem jadąc autem
7. Zróbcie walkę na miny
8. Ścigajcie się do drzewa
9. Przytul mocno bez powodu
10. Pokaż fajny cień na ścianie
11. Naśladuj śmiesznie odgłosy zwierząt
12. Daj malutki smakołyk, tak po prostu
13. Poskaczcie razem po łóżku
14. Podrap po pleckach
15. Puść oczko, prześlij całuska, lub pokaż serduszko  
ułożone z dłoni
16. Zanuć lub zagwiżdż ulubioną melodię np. z bajki
17. Opowiedz śmieszny kawał
18. Przybij piątkę
19. Powiedz, że masz fajne dziecko.
20. Poganiajcie się razem przez okno



## Literatura

1. Hamer H., Rozwój umiejętności społecznych. Jak skutecznie dyskutować i współpracować, Warszawa 1999.
2. Król-Fijewska M., Fijewski P., Asertywność menedżera, Warszawa 2007.
3. Rosenberg M.B., Porozumienie bez przemocy. O języku serca, Warszawa 2009.
4. Sobaczak-Matysiak J., Psychologia kontaktu z klientem, Poznań 1998.
5. Szymczak J., Definicje rodziny, „Studia nad rodziną” 6/2, 2002.