

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



**Komunikacja kluczem do
zrozumienia.**

Budowanie dialogu z dziećmi

Aleksandra Czajka-Heine

Politechnika Gdańska

Data: 08.05.2025 r.



Cel spotkania

- Lepsze zrozumienie potrzeb dzieci oraz wspieranie relacji poprzez komunikację.
- Uświadomienie roli komunikacji w relacji z dzieckiem.
- Nauka podstawowych technik komunikacji empatycznej i aktywnego słuchania.

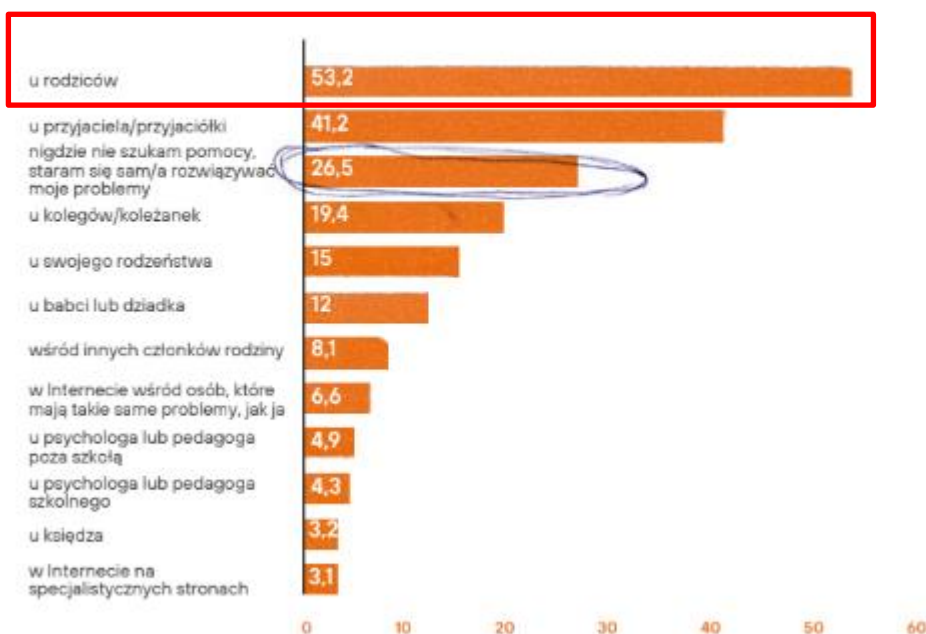
**Z czym kojarzy Ci się „dobra”
rozmowa z Twoim dzieckiem?**

Dlaczego ważna jest komunikacja?

23

(%)*

Kiedy masz problem, kiedy jest Ci ciężko i nie wiesz co robić, gdzie, w jakich miejscach, u kogo szukasz pomocy?



*procenty nie sumują się do 100% gdyż respondent mógł zaznaczyć więcej niż 1 odpowiedź

W ramach przeprowadzonego badania, pytając dzieci o zasłyszane i raniące je treści, mogliśmy zaobserwować mnogość defaworyzujących i dyskryminujących komunikatów, z jakimi się spotykają, zarówno ze strony rówieśników, rodziców, jak i nauczycieli oraz innych dorosłych. Komunikaty te dotyczyły między innymi:

Wyrażania emocji

- „Dramatyzujesz”
- „Przez te psychotropy nie masz uczuć”
- „Takie coś, to nie problem”
- „Dzieci w twoim wieku nie mają problemów”

Osobowości dziecka

- „Bezwartościowa chora psychicznie wariatka”
- „Możesz tyle nie gadać? To irytujące”
- „Po prostu nic nie umiesz i tylko i wyłącznie użalas się nad sobą”
- „Też cię nienawidzę” – tata; „Jesteś dziwna” – mama
- „Jesteś leniwa, nic nie robisz. Nauka to twój obowiązek”

Odrzucenia

- „Mama cię nie kocha”
- „Jesteś moim największym błędem” – matka
- „Powinnam się oddać do adopcji” – mama
- „Nie zasługujesz dziś na jedzenie”
- „Nie zasługujesz, żeby ze mną rozmawiać” – ojciec

Dlaczego ważna jest komunikacja?

Wszyscy dorośli byli kiedyś dziećmi, ale niewielu z nich pamięta o tym.

Antoine de Saint-Exupéry

Dzieci i zegarki nie mogą być stale nakręcane. Trzeba im także pozwolić chodzić.

F. Froebel

Nie oczekuj, że Twoje dziecko będzie takie, jakim Ty chcesz, żeby było.

Pomóż mu stać się sobą, a nie Tobą.

Janusz Korczak

Dziecko rzadko potrzebuje dobrego mówcy, częściej dobrego słuchacza.

Robert Brault

Dziecko ma prawo być sobą. Ma prawo do popełniania błędów. Ma prawo do posiadania własnego zdania. Ma prawo do szacunku.

Nie ma dzieci - są ludzie.

Janusz Korczak

Wiek szkolny - co się zmienia?

- Rozwijają samodzielność i chcą decydować o sobie.
- Coraz bardziej liczy się dla nich zdanie rówieśników.
- Doświadczają burzy emocjonalnej - mózg dojrzewa nierównomiernie.
- Często testują granice i kwestionują autorytety.
- Potrzebują zrozumienia i obecności dorosłych, nawet jeśli tego nie okazują.

 *Pamiętaj: to wiek przejściowy - ani jeszcze dzieciństwo, ani dorosłość.*

Komunikacja jako most, a nie kontrola



🔑 Celem komunikacji **nie jest posłuszeństwo - tylko relacja.**

- **Słuchanie > mówienie** - najpierw usłysz, potem odpowiadaj.
- Dziecko uczy się **radzenia sobie z emocjami poprzez rozmowę z dorosłym.**
- **Wspólne szukanie rozwiązań** wzmacnia poczucie wartości u dziecka.
- Komunikacja to **budowanie zaufania**, nie narzucanie woli.

🧠 „Dzieci lepiej się rozwijają, gdy czują, że są widziane, słyszane i ważne.”

Komunikacja jako most, a nie kontrola



Empatia + granice = *relacja, która rozwija - nie tłamsi.*

***Jaka była Twoja komunikacja z
rodzicami/rodzicem/opiekunem w
dzieciństwie?***

Najczęstsze błędy w komunikacji z dziećmi:

 Zachowania, które oddalają - mimo dobrych intencji:

1. Krytykowanie i ocenianie

„Zawsze tak robisz!”, „Jesteś nieodpowiedzialny.”

► Wg Dr. Amena: krytyka zwiększa aktywność struktur odpowiedzialnych za lęk - dziecko się zamyka.

2. Ośmieszanie lub porównywanie

„Z taką miną nie pójdziesz do ludzi.” / „Zobacz, jak Kasia się stara!”

► Faber & Mazlish: porównania niszczą poczucie wartości i wywołują zazdrość, nie motywację.

Najczęstsze błędy w komunikacji z dziećmi:

3. Bagatelizowanie emocji

„Nie przesadzaj.” / „Nic się nie stało.”

- Siegel & Bryson: dziecko uczy się, że jego przeżycia są nieważne - a mózg nie uczy się regulacji.

4. Rozkazy i groźby bez dialogu

„Masz to zrobić teraz, bo inaczej...”

Z badań: dziecko rozwija uległość lub bunt, ale nie poczucie sprawczości.

5. Krzyk i złość

„Ile razy mam ci powtarzać?!”

- Aktywacja układu walki/ucieczki - dziecko słyszy ton, nie treść. (Dr. Amen)

Jak ulepszyć komunikację?



◆ Technika 1: Zamiast rozkazywać - nazwij, co widzisz lub czego potrzebujesz

✗ „Posprzątaj pokój!”

✓ „Widzę, że wszystko leży porozrzucane. Chciałabym, żeby było trochę czystiej – łatwiej się wtedy skupić i znaleźć rzeczy.”

◆ Technika 2: Nazwij uczucia, zanim cokolwiek powiesz lub zrobisz

✗ „Nie histeryzuj.”

✓ „Wygląda jakbyś był bardzo zawiedziony. Chcesz mi o tym opowiedzieć?”

◆ Technika 3: Daj wybór w ramach granic (kontrola + autonomia)

✗ „Masz natychmiast wyjąć naczynia ze zmywarki!”

✓ „Zrobisz to teraz, czy za 10 minut po odpoczynku?”

Jak ulepszyć komunikację?

◆ Technika 4: Zamiast pytań zamkniętych – pytania empatyczne

✗ „Czemu znowu to zrobiłeś?”

✓ „Co się wydarzyło, że tak zareagowałeś?”

✓ „Co pomogłoby ci w tej sytuacji następnym razem?”

◆ Technika 5: Wysłuchaj bez przerywania, zanim odpowiesz

✓ „Rozumiem, że jesteś zły, bo nie dostałeś tej gry. To naprawdę trudne.”

(pauza – żadnych rad, rozwiązań, uspokajania)

Refleksja



5 ZŁOTYCH ZASAD skutecznej komunikacji z dzieckiem:

1. Zamiast rozkazywać - zaproś do współpracy

„Jak możemy to rozwiązać razem?”

2. Zamiast moralizować - pytaj i słuchaj

„Co według ciebie było trudne w tej sytuacji?”

3. Zamiast oceniać - opisuj i obserwuj

„Widzę, że rzuciłeś plecakiem. Co się stało?”

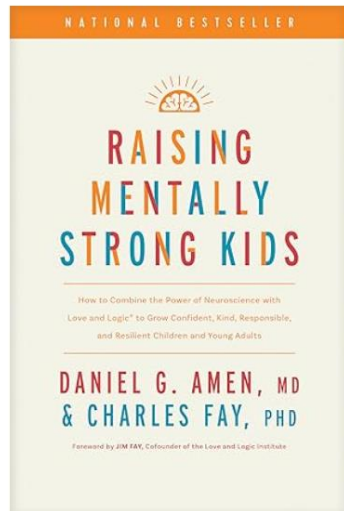
4. Zamiast „ratować” - towarzysz emocjom

„Nie musimy od razu rozmawiać - po prostu jestem przy Tobie.”

5. Zamiast szukać perfekcji - bądź obecny/a i ludzki/a

„Czasem nie wiem, co powiedzieć. Ale chcę być blisko.”

Polecane książki i linki:



https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=avx4Ww9h3Tc&t=1920s&pp=ygUHZHlgYW1lbG%3D%3D>

<https://www.youtube.com/watch?v=PHpPtdk9rco&t=413s&pp=ygUbY29tbXVuaWNhdGlubiB3aXRolGtpZHMgdGVk>

<https://www.youtube.com/watch?v=fC2z69q3L0o&t=496s&pp=ygUbY29tbXVuaWNhdGlubiB3aXRolGtpZHMgdGVk>

Źródła:

Amen, D. G., & Fay, C. (2023). *Raising mentally strong kids: How to combine the power of neuroscience with love and logic to grow confident, kind, responsible, and resilient children and young adults*. Tyndale House Publishers.

Bryson, T. P., & Siegel, D. J. (2020). *The power of showing up: How parental presence shapes who our kids become and how their brains get wired*. Ballantine Books.

Faber, A., & Mazlish, E. (2013). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły* (M. Nowak, Tłum.). Media Rodzina. (Oryginał wydany w 1980 r.)

Gordon, T. (2003). *Wychowanie bez porażek*. Instytut Wydawniczy PAX.

Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2021). *Chłopiec wychowany jak pies: I inne opowieści z pracy psychiatry dziecięcego* (E. Abgarowicz, Tłum.). Media Rodzina.

Rosenberg, M. B. (2015). *Porozumienie bez przemocy: O języku serca* (E. Krasucka, Tłum.). Czarna Owca.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *Zintegrowany mózg, zintegrowane dziecko* (J. Kowal, Tłum.). Mamanía.

https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf