

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Rola rodzica w kształtowaniu charakteru dziecka

Anna Maria Kozielska-Folwaczny  
Psycholog, pedagog specjalny, oligofrenopedagog

Organizatorzy

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

Data: 14.04.2025 r.



# Zaczynij od siebie



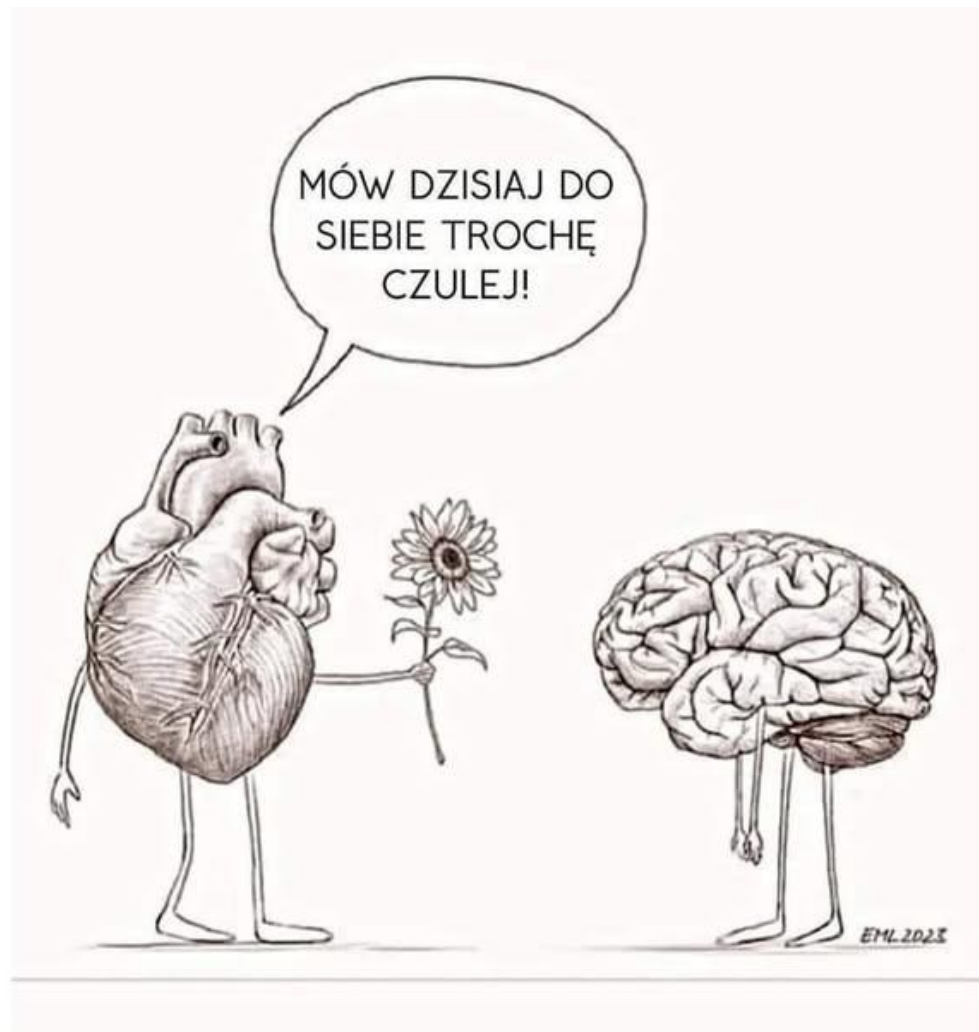
- 
- ❖ Samoocena
  - ❖ Poczucie własnej wartości
  - ❖ Pewność siebie
  - ❖ Wiara we własne możliwości
  - ❖ Świadomość mocnych stron i obszarów do pracy

# Doceniaj siebie

---



# Bądź dla siebie dobry



# Zaakceptuj

---



# Postawy

---



# Postawy prawidłowe

---



- ❖ AKCEPTACJA
- ❖ WSPÓLDZIAŁANIE
- ❖ DAWANIE DZIECKU SWOBODY
- ❖ UZNANIE PRAW DZIECKA

# Postawy nieprawidłowe

---



- ❖ ODTRĄCANIE
- ❖ UNIKANIE
- ❖ NADMIERNE CHRONIENIE
- ❖ NADMIERNE WYMAGANIE

# Stres

---



# Style radzenia sobie ze stresem

---



1. Skoncentrowany na **problem**
2. Skoncentrowany na **emocjach**
3. Skoncentrowany na **zdarzeniu**

# Koncentracja na problemie



Działanie na sytuację stresową, środowisko lub siebie w celu rozwiązania problemu.

Strategie:

- ❖ Poszukiwanie wsparcia;
- ❖ Planowanie;
- ❖ Ustalanie zdrowych granic;
- ❖ Zarządzanie czasem;
- ❖ Odejście od sytuacji stresowej (nie zawsze korzystna).

# Koncentracja na emocjach



Próba regulacji nieprzyjemnych emocji powstałych w wyniku sytuacji.

Strategie:

- ❖ Medytacja
- ❖ Uwaga
- ❖ Ćwiczenia relaksacyjne
- ❖ Ćwiczenia oddechowe
- ❖ Sport
- ❖ Dziennik uczuć i potrzeb
- ❖ Dbanie o swój dobrostan

# Koncentracja na zdarzeniu



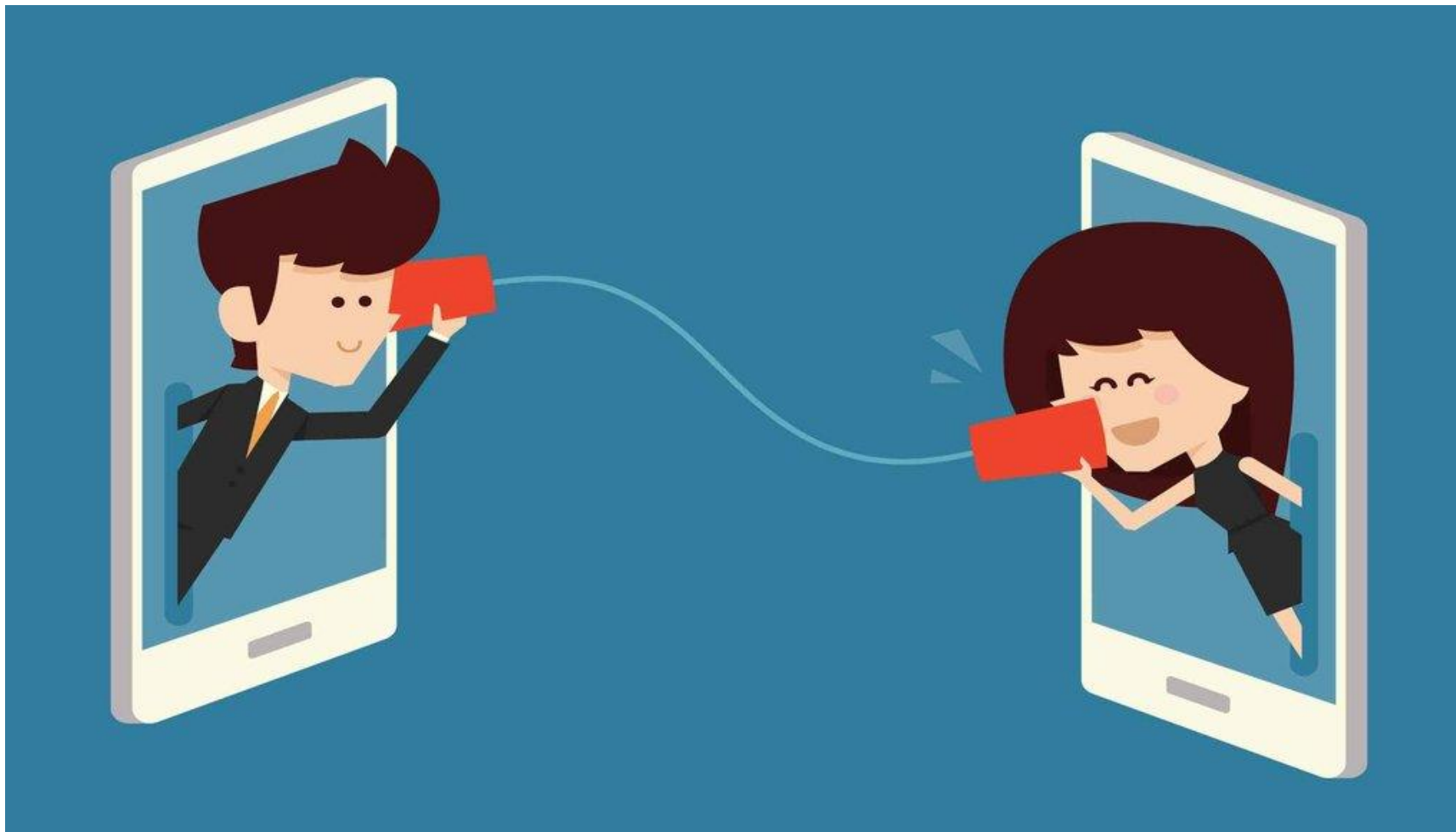
- ❖ Próba przewartościowania dystresu w taki sposób, by uzyskać przyjemne uczucia/emocje;
- ❖ Koncentracja na znaczeniu i celach związanych z doświadczanymi trudnościami;
- ❖ Wypracowanie pozytywnych interpretacji sytuacji;
- ❖ Ustanowienie celów, które pomogą w poradzeniu sobie z problemem.

## Strategie:

- ❖ Odnajdywanie korzyści w sytuacji;
- ❖ Przypomnienie sobie korzyści z innych sytuacji stresowych;
- ❖ Zmiana priorytetów;
- ❖ Nadawanie zwykłym zdarzeniom pozytywnego znaczenia.

# Komunikacja

---



# Co pomaga w komunikacji?



- Samoświadomość;
- Samoakceptacja;
- Obustronne poznanie;
- Obustronne zaufanie;
- Obustronne zrozumienie;
- Sympatia.
- Obustronne zrozumienie;
- Wzajemny wpływ;
- Udzielanie wsparcia i pomocy
- Rozwiązywanie problemów;
- Atrakcyjność.

# Podtytuł

---

AKTYWNE  
SŁUCHANIE

INTELIGENCJA  
EMOCJOANLNA

**Jak poprawić komunikację  
z ludźmi?**



KOMUNIKACJA  
NIEWERBALNA

ZADAWANIE  
PYTAŃ

[www.katarzynapluska.pl](http://www.katarzynapluska.pl)

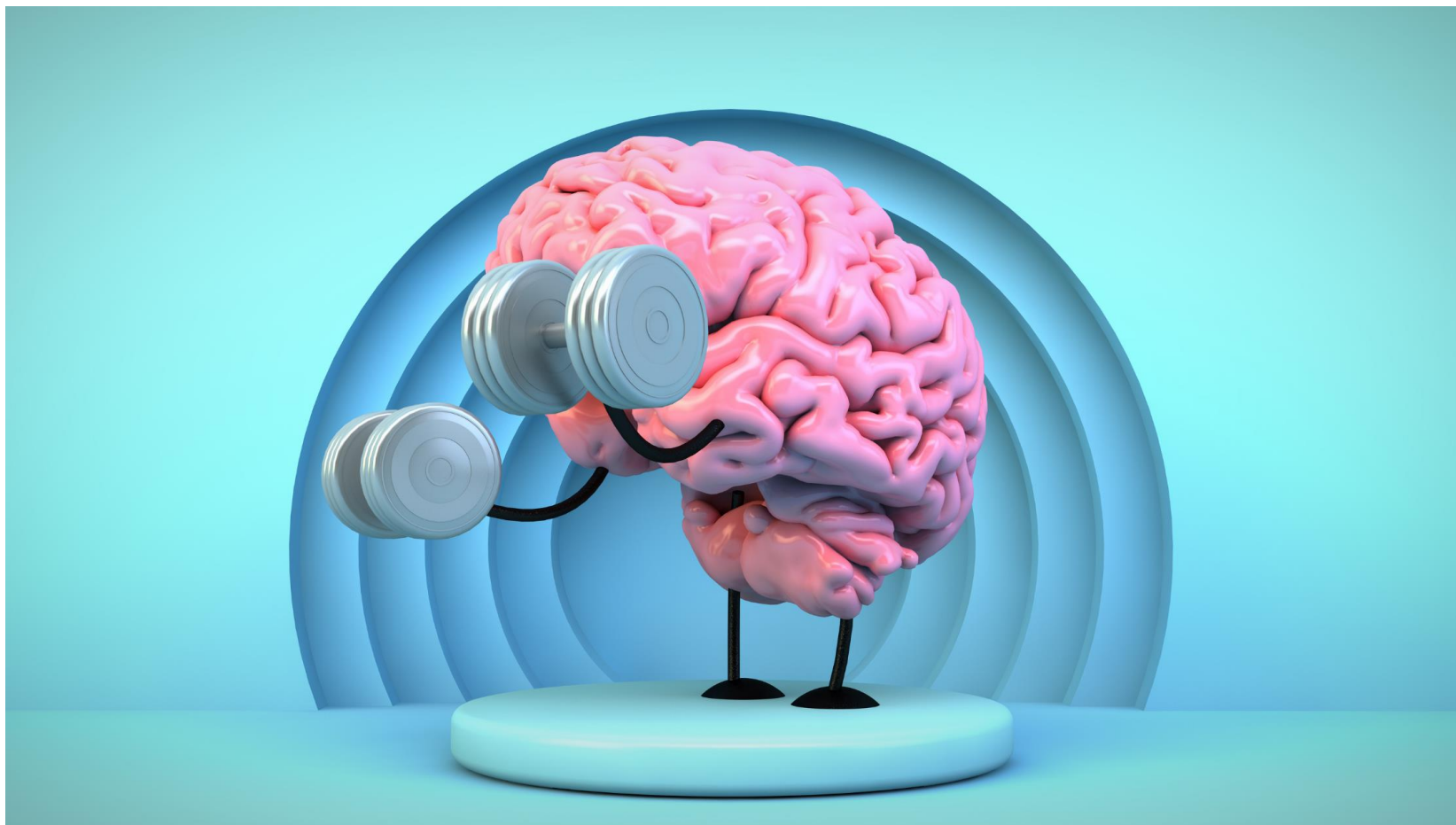
# Modelowanie

---



# Nawyki

---



# Sukces vs porażka



# Ambicja

---



# Wzmacnianie

---



# Samodzielność



# Przestrzeń na błędy



# Oczekiwania

---



**Oczekiwania innych,  
nie są moimi  
obietnicami.**

# Jak kształtować charakter?

---



1. Pracuj nad sobą i nie poddawaj się w małych, codziennych sprawach.
2. Kiedy ktoś Cię zdenerwuje – wyraż to i pamiętaj, że potrafisz kontrolować swoje reakcje.
3. Wymagaj od siebie, nawet jeśli nikogo to nie obchodzi.
4. Rób sobie postanowienia i realizuj je (zaczynaj od małych).
5. Podchodź do swojego życia jak do wyzwania i przygody, a nie jak do nudnej rutyny czy splotu niesprzyjających okoliczności z Tobą w roli ofiary.
6. Miej poczucie kontroli nad tym, co robisz. Dobrze jest zdawać sobie sprawę z tego, co jesteś w stanie kontrolować, a co nie.
7. Bądź zaangażowany. Niech Ci zależy nawet wówczas, gdy innym nie zależy.
8. Nigdy nie daj sobie wmówić, że jesteś gorszy.



**„Dobrze ukształtowany charakter sprawia, że człowiek wytrwale podąża zgodnie z obranym kierunkiem, zgodnie z wizją swojego życia.”**