

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Komunikacja kluczem do zrozumienia. Budowanie dialogu z dziećmi

dr Joanna Szydło

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
Data: 26.04.2025r.



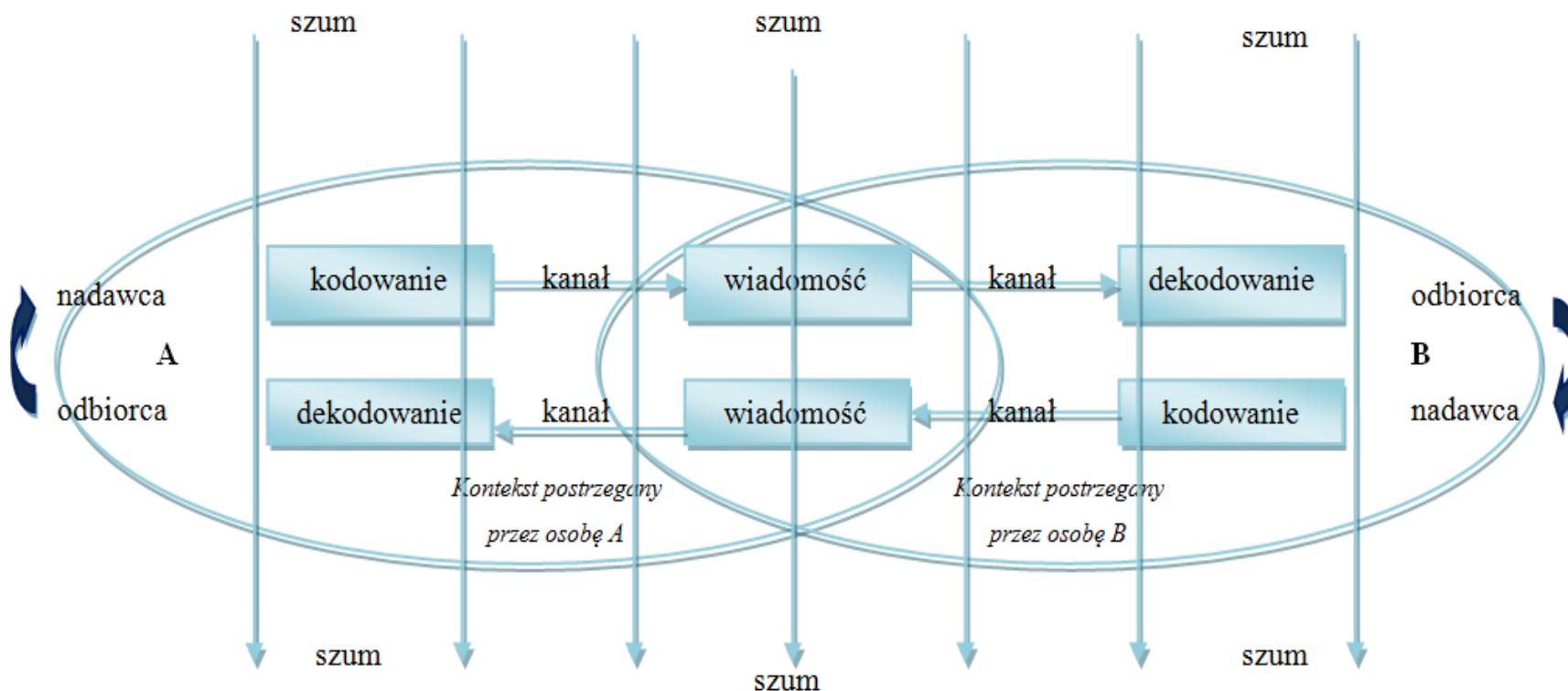
Organizatorzy



**Wydział Inżynierii
Zarządzania**

POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA

Model porozumiewania się



Zadanie

Proszę o zastanowienie, w jakich sytuacjach mówimy:

„Chce mnie wpędzić do grobu”

„Chce mnie przyprawić o zawał serca”

„Nie ma litości”

„Nie szanuje tego, co dla niego/dla niej robię”



Wyzwania rozwojowe adolescencji

- **Adolescencja** – okres przejściowy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością; okres przemian
- Na poziomie fizycznym, emocjonalnym i umysłowym dochodzi do zmian, które wiodą do dorosłości
- Stare wzorce i schematy ukształtowane w dzieciństwie już nie są do zastosowania, nowe zaś jeszcze się pojawiły
- Okres poszukiwania nowych wzorców, własnej drogi, nowej roli, własnego obszaru, tożsamości- kim chcę być

Dojrzewanie fizyczne

- Wzrost masy ciała, dojrzewanie seksualne – zmiany skokowe, obce ciało

Zmiany emocjonalne

- Wzrost ilości hormonów

(u chłopców testosteronu- osiemnastokrotnie;
u dziewcząt estrogenu – ośmiokrotnie) / pojawia się
trudność w panowaniu nad emocjami

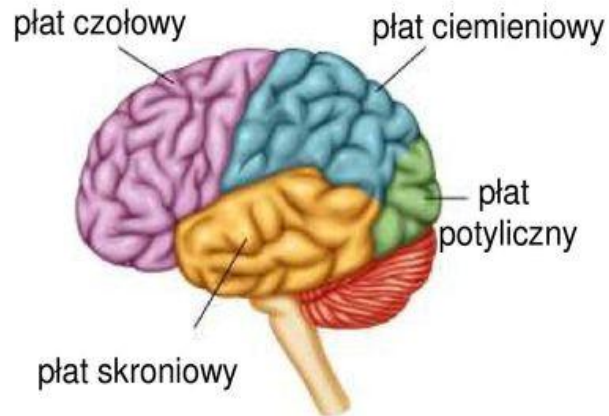


Funkcjonowanie emocjonalne

- Labilność emocjonalna - wahania nastroju
- Nadmierne silne reakcje emocjonalne
- Buntowanie się przeciwko zasadom
- Egocentryzm afektywny (raczej nie stawiają się w skórze innej osoby)
- Negacja
- Uleganie naciskom grupy rówieśniczej
- Konflikty z rodzicami (rodzice przestają być autorytetem)

Ośrodkowy układ nerwowy

1. Mózg – obszary odpowiedzialne za **myślenie, węch, mowę, wzrok, słuch, ruch ciała**



(a)



(b)

Copyright © 2006 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

Budowa i rozwój mózgu



- Najstarszą i najbardziej prymitywną częścią mózgu jest **pień** mózgu. Reguluje podstawowe czynności życiowe: **oddychanie, odżywianie**.
- Z pnia wyłoniły się **ośrodki emocjonalne**: układ limbiczny, ciało migdałowate- tzw. mózg emocjonalny. Dziecko rodzi się z w pełni ukształtowanym ciałem migdałowatym; nawet jak nie potrafi mówić, gromadzi doświadczenia w postaci emocjonalnych schematów.
- Na końcu powstała nowa **kora**, tworząca wierzchnią warstwę mózgu, odpowiedzialna za procesy myślowe, poznawcze- tzw. **mózg myślący**. **Lewa przednia część płata czołowego** odpowiedzialna jest za obróbkę poznawczą reakcji emocjonalnych, czyli za hamowanie, kontrolowanie, planowanie, **przewidywanie konsekwencji - wyłącznik emocji**. Ta część w mózgu nastolatków nie jest w pełni rozwinięta (**kształtowanie do 25 roku życia**).

- Nastolatek nie myśli jak osoba dorosła
- Mózg nastolatka nie jest mniejszą wersją mózgu osoby dorosłej
- Mózg nastolatka nie jest w pełni rozwinięty do obróbki sygnałów emocjonalnych; nie jest w pełni zdolny do hamowania emocji
- Lepsza kontrola reakcji emocjonalnych, przewidywanie skutków zachowań pojawia się około 20 roku życia

Skutki



- Podejmowanie działań ryzykownych, łamiących normy
- Trudność z przewidywaniem konsekwencji własnych działań
- Skłonność do reakcji impulsywnych
- Trudność z kontrolą emocji, nieadekwatne reakcje emocjonalne

Funkcjonowanie poznawcze

- Intelaktualny egocentryzm- przekonanie, że to świat ma się podporządkować (nauczyciele muszą się podporządkować)
- Myślenie w kategoriach 0:1
- Albo zaniżona, albo zawyżona samoocena



SYSTEM

0 - 1

Najczęstsze zniekształcenia poznawcze u nastolatków



- Myślenie czarno-białe
- Czytanie w myślach (wiedzą, co inni ludzie o nich myślą, projektują, przekładają swoje obawy na to, co myślą o nich inni ludzie)
- Personalizacja (myślą, że są powodem negatywnych zachowań innych osób)
- Etykietowanie
- Uzasadnienie emocjonalne (skoro ja tak się czuję, to tak jest)

To wszystko przekłada się na relacje NASTOLATEK- RODZIC

- Stare sposoby nie działają
- Redefinicja ról (z podporządkowania do współpracy)



Relacje Rodzic-Nastolatek

- Nastolatek: widzi siebie jako osobę dorosłą, oczekuje równości praw i przywilejów, całkowitej wzajemności; pragnie wolności i prawa kontroli nad własnym życiem, przestrzegania granic prywatności.
- Rodzic: wzrost wymagań, oczekiwań (skoro już jest taki dorosły), ale także utrzymanie, a nawet wzrost kontroli w obawie o bezpieczeństwo dziecka, brak dialogu, dominacja zamiast współpracy. Często większe zamartwianie się i bezradność ze względu na dziwne, nieprzewidywalne, aroganckie zachowania dziecka.

Trudne jest wchodzenie we wzajemne relacje z osobą nieodpowiedzialną.

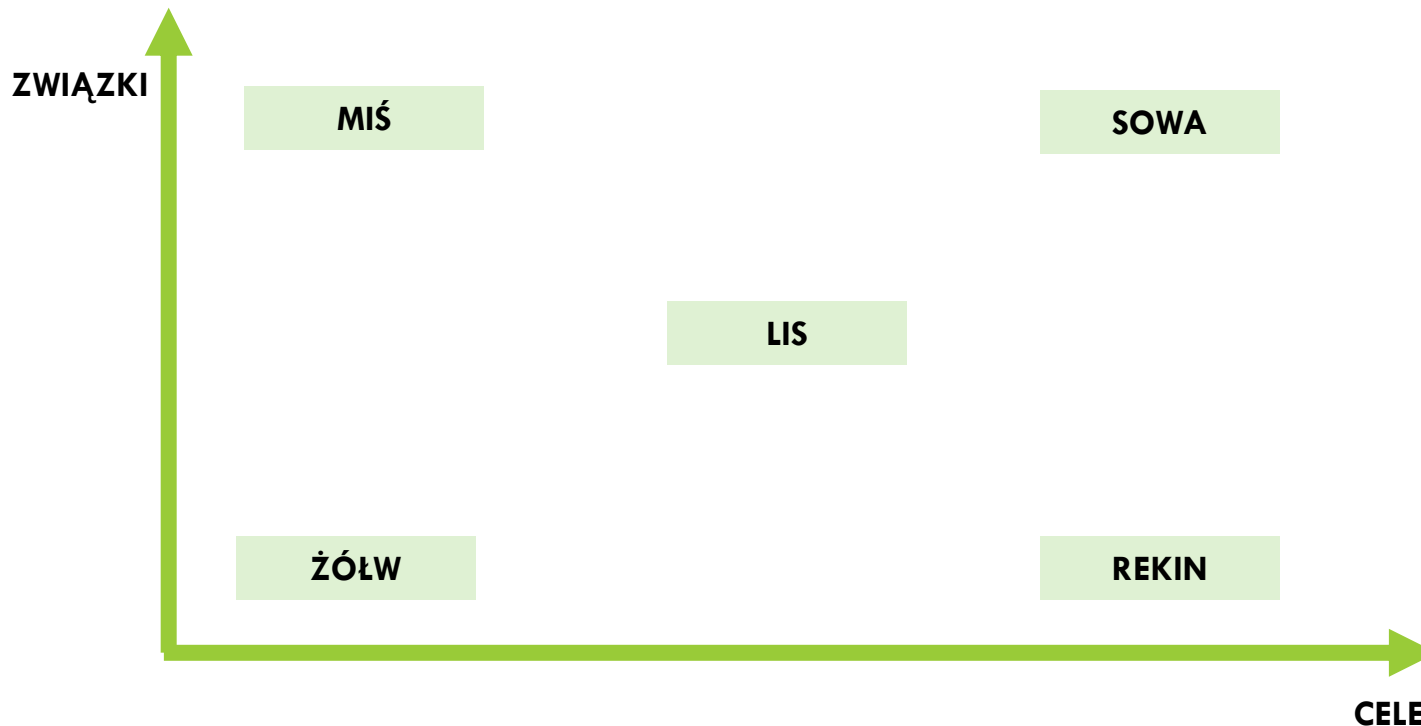
Skutki

- Większa liczba konfliktów
- Dystans- brak dialogu
- Wzrost kontroli rodziców
- Brak porozumienia (poczucie niezrozumienia)



Strategie rozwiązywania konfliktu

Wykorzystując dwa zasadnicze wymiary: cele i związki, można opisać pięć różniących się od siebie strategii rozwiązywania sytuacji konfliktowych



ŻÓŁW



Mało znaczące cele i związki

Chowa się w swojej skorupie, aby uniknąć konfliktów. Z góry zakłada, że nie jest w stanie rozwiązać zaistniałego konfliktu. Rezygnuje ze swoich osobistych celów i związków. Trzyma się z dala od spraw i ludzi, którzy mogą być źródłem konfliktów.

REKIN



Bardzo znaczące cele, a mało
istotne związki

Próbuje pokonać oponentów poprzez narzucanie im własnej woli. Dąży do osiągnięcia celu za wszelką cenę (atak, zastraszanie, przemoc), nie biorąc pod uwagę potrzeb innych. Uważa, że w sytuacji konfliktu jedna osoba wygrywa, a druga musi przegrać.

MIŚ



Mało znaczące cele, bardzo istotne
związki

Chce być lubiany i akceptowany przez innych. Uważa, że należy unikać konfliktów. Rezygnuje z własnych celów, aby zachować dobre stosunki ze stroną konfliktu.

LIS



Średnio znaczące cele i związki

Powściągliwy, zwracający uwagę na własne cele i związki z innymi. Szuka kompromisu rezygnując z części swoich celów i przekonując stronę konfliktu do podobnego postępowania.

Próbuje w trakcie rozwiązywania konfliktu jak najmniej ustąpić (stracić) i jak najwięcej zyskać od drugiej strony.

Można powiedzieć, że realizuje w praktyce zasadę: „Minimum strat, maksimum zysków”.

SOWA

Bardzo znaczące cele i związki

Ma inną filozofię działania niż wcześniejsze strategie. **Konflikt jest traktowany jako zadanie**, które podejmowane jest przez obie strony. Zachęca drugą stronę konfliktu do współpracy. „Sowa” nie czuje się usatysfakcjonowana dopóki nie znajdzie rozwiązania pozwalającego osiągnąć cel osobisty i drugiej strony.

Jest niezadowolona do czasu, kiedy napięcie związane z konfliktem nie zostanie rozładowane. Ta strategia prowadzi nie tylko do rozwiązania aktualnego konfliktu między stronami, ale **daje stabilne podstawy do współpracy w przyszłości**. Obie strony osiągają stawiane sobie cele i pozostają w dobrych relacjach.



© Can Stock Photo - csp9784566

Twoja metoda rozwiązywania konfliktów

1.

- A) Czasem pozwalam drugiej osobie wziąć odpowiedzialność za rozwiązanie problemu.
- B) Zamiast negocjować sprawy sporne, kładę nacisk na to, w czym jesteśmy zgodni.

2.

- A) Próbuję znaleźć kompromisowe rozwiązanie.
- B) Próbuję pogodzić poglądy drugiej osoby z moimi.

3.

- A) Zazwyczaj jestem wytrwały w dążeniu do celu.
- B) Próbuję wyciszyć uczucia drugiej osoby i zachować dobrą relację.

4.

- A) Próbuję znaleźć kompromisowe rozwiązanie.
- B) Czasem poświęcam własne życzenia na rzecz tego, czego chce druga osoba.

5.

- A) Konsekwentnie szukam u innych pomocy w rozwiązaniu problemu.
- B) Nie zabiegam o swoje, jeśli miałyby to się wiązać z popsuciem relacji.

6.

- A) Unikam stwarzania nieprzyjemnych dla mnie sytuacji.
- B) Za wszelką cenę chcę postawić na swoim.

7.

- A) Staram się odłożyć sprawę do czasu, aż ją dobrze przemyślę.
- B) W niektórych kwestiach poddaję się ze względu na innych.

8.

- A) Zazwyczaj twardo dążę do celu.
- B) Wszystkie sprawy natychmiast próbuję rozstrzygać otwarcie.

9.

- A) Myślę, że różnicami nie zawsze warto się przejmować.
- B) Próbuję połączyć moje korzyści z korzyściami drugiej osoby.

10.

- A) Twardo obstaję przy swoim.
- B) Próbuję znaleźć kompromisowe rozwiązanie.

11.

- A) Wszystkie sprawy natychmiast próbuję rozstrzygać otwarcie.
- B) Próbuję wyciszyć uczucia drugiej osoby i zachować dobrą relację.

12.

- A) Czasami unikam zajmowania stanowiska, które wywołałyby kontrowersje.
- B) Częściowo godzę się na to, czego życzy sobie druga osoba, jeśli ona zgodzi się częściowo ustąpić mnie.

13.

- A) Proponuję złoty środek.
- B) Naciskam, aby stanęło na moim.

14.

- A) Mówię drugiej osobie o mojej koncepcji i pytam o jej pomysł.
- B) Staram się przedstawić drugiej osobie logikę i zalety mego stanowiska.

15.

- A) Próbuję wyciszyć uczucia drugiej osoby i zachować dobrą relację.
- B) Robię wszystko, aby uniknąć napięć.

	R Rywalizacja (rekin)	W Współpraca (sowa)	K Kompromis (lis)	U Unikanie (żółw)	P Przystosowanie się (miś)
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A			B
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.		B		A	
10.	A		B		
11.		A		B	
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B		A		
15.				B	A

BUNT

- Etap I: dobre jest to, co mówią dorośli (np. mama wie najlepiej)



- Etap II: Rodzice mnie nie rozumieją, nie wiedzą o co chodzi w dzisiejszym świecie (nie nadążają, nudzą)



- Etap III: Każdy ma swoje racje i punkt widzenia, niektórym zasadom warto się podporządkować, aby funkcjonować w społeczeństwie (rodzice też ludzie)

Rola buntu

- Budowanie autonomii
- Narzędzie kreowania siebie, własnej tożsamości, indywidualności



Oblicza buntu

- Przejawianie zachowań lekceważących
- **Pozytywne zachowania (aktywność twórcza, sport, przejęcie określonego stylu życia)**
- Bunt wewnętrzny (nieprzejawiany): niechęć, wycofanie się z relacji z ludźmi



Zmartwienia nastolatka

- Jestem inny/inna, nie pasuję do reszty
- Czy jestem akceptowany?
- Nie mam tego co inni
- Czy dobrze wyglądam?
- Czy jeśli czegoś nie zrobię uznają mnie za „fajera”?
- Znowu mi coś wyskoczyło na twarzy
- Tylko mnie krytykują, nic nie rozumieją
- We wszystko wtykają swój nos, wszystko kontrolują
- O matko, ale obciach!



Myśli rodziców nastolatków

- To było takie dobre dziecko....
- Już nie wiem, co robić; na nic nie reaguje (ani prośbą, ani groźbą)
- Żadnej odpowiedzialności, tylko je śpi i nigdy nie ma go w domu
- Wszystko robi na ostatnią chwilę, jak tak dalej będzie....
- Z kim on się spotyka, co z tego wyniknie?
- Ale się ubrała....Jest minusowa temperatura
- Czy ona nie jest za chuda?
- Co ona robi tyle czasu w tej łazience?
- Gdy ja byłem w jego wieku.....



BEZRADNOŚĆ- ZWIĘKSZENIE KONTROLI

Nieefektywne metody najczęściej stosowane przez dorosłych, aby skłonić dzieci do współdziałania...

1. Obwinianie i oskarżanie
2. Przezywanie
3. Straszenie
4. Rozkazy
5. Wykłady i moralizowanie
6. Ostrzeżenia
7. Postawa męczennika
8. Porównania
9. Sarkazm
10. Proroctwa



Źródło: <https://samequizy.pl>

Źródło: A. Faber, E. Mazlich, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Media Rodzina, Poznań 2001.

- **Groźby:** jak tak dalej będzie z Twoją nauką, będziesz kopał rowy
- **Obwinianie:** zawsze się spóźniasz, zrobisz kiedyś coś na czas
- **Kwestionowanie:** nic się nie stało, nie wygaduj głupot
- **Zaprzeczanie emocjom:** to nic wielkiego, żeby się tym przejmować



Zastanów się, co może czuć Twoje dziecko słysząc takie komunikaty!!!!

Wynik komunikatów

- Nie wiesz czego chcesz
- Nie powinieneś czuć tego, co czujesz
- Nie myślisz tego, co myślisz
- Jesteś nie ok



Reaktancja

Opór psychiczny, dążenie do przywrócenia wolności wyboru

Istotna interwencja niedyrektywna!!!!

(sprzyja zwiększeniu poczucia odpowiedzialności; poczucia kontroli nad sytuacją)



WNIOSKI

Nie kontrola, lecz wzajemne zrozumienie i współpraca, mogą stworzyć pozytywną atmosferę na linii rodzic-nastolatek i ograniczyć negatywne efekty buntu młodzieńczego.



- Rozmowa, współpraca i szukanie rozwiązań

????????????????

Jaki jest nasz cel wychowywania dzieci, jakiego dorosłego chcemy wychować?

Chcemy, aby nasze dziecko:

- było człowiekiem, który potrafi kierować własnym życiem;
- dążyło do samorealizacji z szacunkiem do siebie i innych;
- akceptowało siebie, nawet swoje słabsze strony;
- było świadome swoich mocnych stron;
- było autonomiczne, miało poczucie sprawczości.



Kroki planowania zachowania



Czerwone- stój, zatrzymaj się

Pomarańczowe- pomyśl, uspokój się
zaplanuj, co będzie najlepsze

Zielone- wykonaj to, co zaplanowałeś

Kroki kontroli złości

1. Dlaczego się rozzłościłem - ZAPALNIKI
 - a) co mnie rozzłościło
 - b) co wtedy myślałem
2. Co się działo z moim ciałem - SYGNAŁY
3. Co zrobiłem, aby zmniejszyć poziom swojej złości – REDUKTORY
4. Jak inaczej pomyślałem o tej sytuacji - MONITY
5. Co zrobiłem, aby rozwiązać problem – ZACHOWANIE
6. Czym się nagrodziłem za opanowanie złości - SAMOOCENA

Rady

Szanuj uczucia, aktywnie słuchaj

Pomóż zebrać myśli i nazwać uczucia (widzę, jesteś zła, masz tyle nauki, a wolałabyś się spotkać z koleżankami)

NIE WOLNO ZAPRZECZAĆ UCZUCIOM!!!!!!

Czasami dobrze jest się odnieść do tego, czego nie możemy mieć w rzeczywistości (fajnie byłoby teraz siedzieć na koncercie, a nie czytać o Mieszku I)

ZAAKCEPTUJ UCZUCIA, ALE UKIERUNKUJ POSTĘPOWANIE



Opisuj zachowanie, nie oceniaj

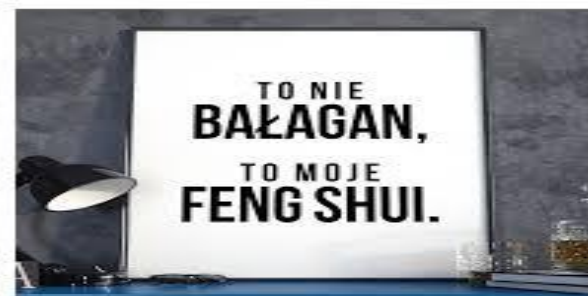
OPISZ TO, CO WIDZISZ I DAJ INSTRUKCJĘ

PRZYKŁAD

Zamiast: jesteś bałaganiarzem i flejtuchem, tak w życiu do niczego nie dojdiesz...

POWIEDZ: ubrania są porozrzucane, plecak jest w przedpokoju...

DAJ INSTRUKCJĘ: ubrania do szafy, plecak do pokoju



Co bardziej skuteczne: krytyka, czy
pochwała?

UWAGA!!!!

Na to, na co zwracamy bardziej uwagę
zostanie wzmocnione i utrwalone

Jeżeli chwalimy dobre zachowania, jest
szansa, że będą się powtarzały

Ważna jest mądra pochwała, adekwatna do
sytuacji

Osoba, która słyszy wystarczająco dużo wiadomości aprobujących, łatwiej przyjmuje wiadomości negatywne bez poczucia, że jest niedoceniana.



DOCENIAJ!!!!!!

Jak pomóc dziecku uprać się z emocjami



- Bądź lustrem dla dziecka- nazwij uczucia, które przeżywa
- Towarzysz w trudnościach/ Daj dziecku poczucie bezpieczeństwa
- Bądź wzorem do naśladowania
- Ogranicz tłumaczenia
- Dawaj wybór
- Ustalaj zasady i pamiętaj o konsekwencji
- Podsuwaj wskazówki
- Nie zwalczaj oporu, tylko zachęcaj do współpracy
- Stwórz szansę na odreagowanie napięć
- Zapobiegaj
- Chwal i doceniaj
- Kochaj i mów o tym
- Nie porównuj z innymi

**Nie zawsze muszę mieć rację.
Wystarczy, że mam relację!**



- Jacy jesteśmy, dowiadujemy się stąd, jak inni na nas reagują;
- Porozumiewanie się pomaga nam w określeniu kim jesteśmy;
- Dzięki porozumiewaniu powstają wszelkie **relacje**.

Reguły rządzące porozumiewaniem się

- **Komunikacja jest transakcyjna** (wzajemny wpływ partnerów interakcji).

Badania: **rodzice** o niskim poczuciu własnej wartości mają skłonność do wysyłania sygnałów osłabiających poczucie wartości własnych dzieci, które w odpowiedzi prawdopodobnie będą się zachowywały tak, że rodzice poczują się jeszcze mniej warci.

- **Porozumiewanie się może być zamierzone lub niezamierzone**
- **Porozumiewanie się zawiera komponent relacyjny, który wyraża uczucia mówiącego**
- **Nie da się cofnąć bolesnych słów**

Cechy skutecznego porozumiewania się

- Zaangażowanie
- Przyjęcie postawy empatycznej
- Złożoność poznawcza (zdolność tworzenia różnych interpretacji zachowania)
- Samoobserwacja (monitorowanie własnych zachowań; zachowaniu towarzyszy refleksja- oby nienadmierna; strefy zachowań: zielona, żółta, czerwona, niebieska:

<https://www.youtube.com/watch?v=K3SniAdwXFA>)

Bariery w komunikowaniu

Osądzanie

krytykowanie, obrażanie, orzekanie

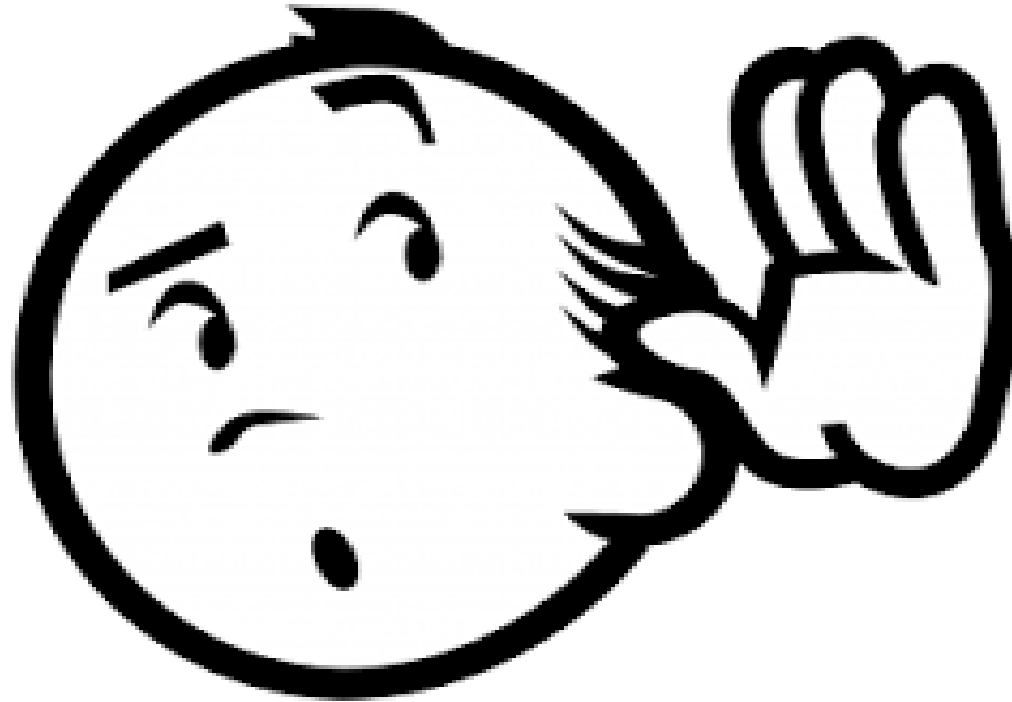
Decydowanie za innych

rozkazywanie, grożenie, moralizowanie, nadmierne wypytywanie

Uciekanie od cudzych problemów

zmienianie tematu, „logiczne argumentowanie” (wszędzie czają się źli ludzie, taki jest ten świat)

SŁUCHANIE



Wyrażanie siebie- komunikat JA

Komunikaty typu JA:

- akcentują nadawcę, jego stan emocji, sytuacji lub zachowań;
 - pozwalają na wyrażanie siebie i odnoszą się do relacji z inną osobą (pozytywnie lub negatywnie).
-
- *Czuję się nieswojo, gdy mówisz do mnie podniesionym tonem.*

Zrozumienie źródła problemów

- **Brak koncentracji, uzależnienie od telefonu czy brak pasji** to często objawy, a nie przyczyny.
- To może wynikać z przeciążenia bodźcami, braku relacji, stresu lub nawet braku wzorców w domu (np. wszyscy domownicy przyklejeni do ekranów).

Refleksja

- Jak wygląda Wasz wspólny czas?
- Czy są momenty w ciągu dnia bez telefonów – u wszystkich domowników?
- Czy Wasze dziecko widzi, że coś Was pasjonuje?

O komunikacji, która buduje więź

Rodzice często mają dobre intencje, ale rozmowy z nastolatkami zamieniają się w monologi, kazania albo kontrolę. Jak temu zaradzić?

Wskazówki:

- **Zamień "musisz" na "jestem ciekaw"**: zamiast „musisz się ogarnąć”, spróbuj: „widzę, że ostatnio dużo czasu spędzasz z telefonem, ciekawi mnie, co Cię tam tak wciąga”.
- **Zamiast rad – pytania**: „Jak się z tym czujesz?”, „Co by Ci pomogło?”, „Co Cię interesuje?”
- **Unikaj walki o władzę** – zamiast zakazów, zapraszaj do współtworzenia zasad (np. „ustalmy razem, kiedy telefony odkładamy”).

O komunikacji, która buduje więź

Rodzice często mają dobre intencje, ale rozmowy z nastolatkami zamieniają się w monologi, kazania albo kontrolę. Jak temu zaradzić?

Wskazówki:

- **Zamień "musisz" na "jestem ciekaw"**: zamiast „musisz się ogarnąć”, spróbuj: „widzę, że ostatnio dużo czasu spędzasz z telefonem, ciekawi mnie, co Cię tam tak wciąga”.
- **Zamiast rad – pytania**: „Jak się z tym czujesz?”, „Co by Ci pomogło?”, „Co Cię interesuje?”
- **Unikaj walki o władzę** – zamiast zakazów, zapraszaj do współtworzenia zasad (np. „ustalmy razem, kiedy telefony odkładamy”).

Jak wspierać pasję i motywację?

- Zachęcaj, ale nie ciśnij – pytaj: „co byś chciał spróbować?” zamiast „musisz coś robić poza szkołą”.
- Modeluj pasję własną postawą – jeśli rodzic sam jest zaangażowany w coś ciekawego, to działa jak zaproszenie.

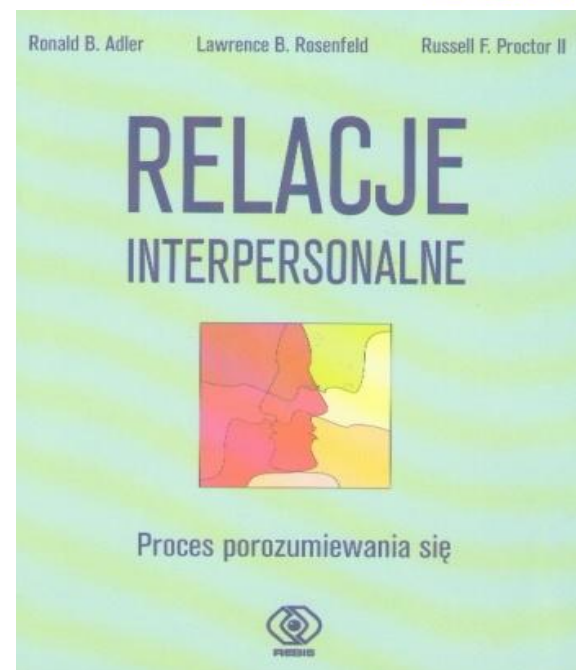
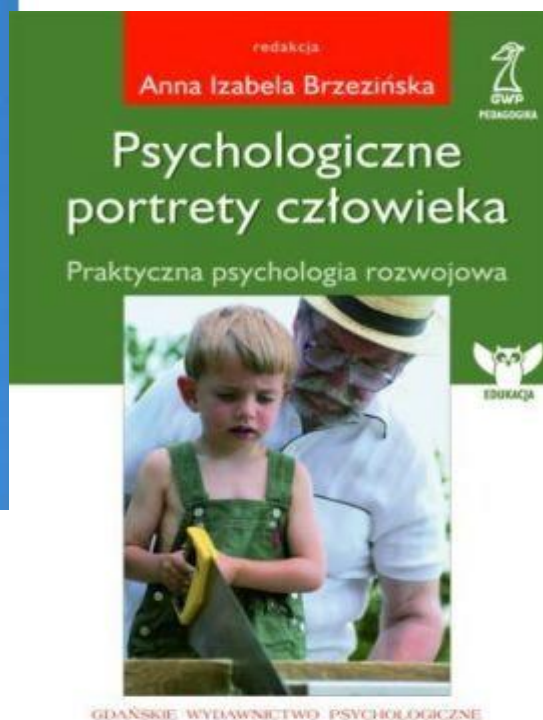
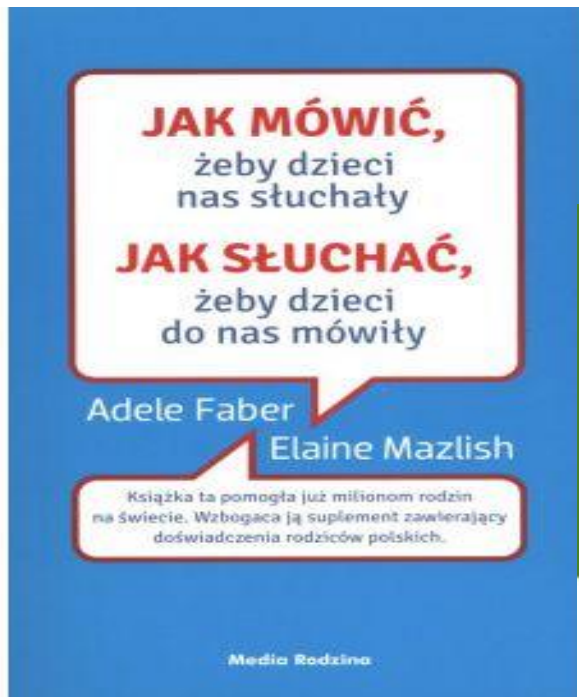
Wsparcie emocjonalne i budowanie relacji



Czasem „problematyczne” zachowania to **sposób wołania o uwagę**.

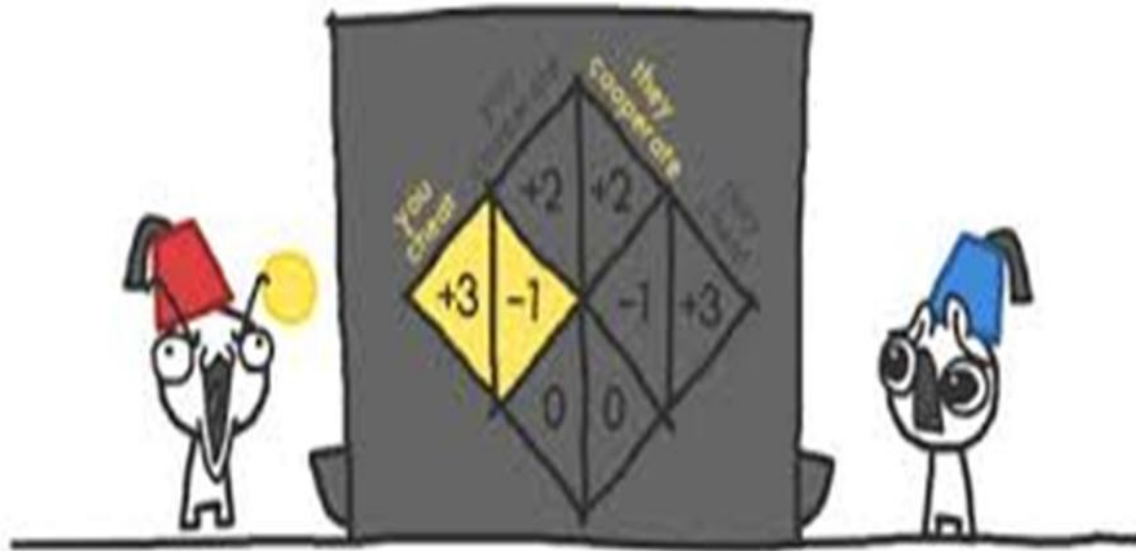
Warto, by rodzic zadał sobie pytania:

- Czy moje dziecko czuje się przy mnie bezpieczne?
- Czy mam czas tylko „dla niego”, bez oceniania?
- Czy nasze rozmowy są bardziej o nim, czy o moich oczekiwaniach?



Gra

- <https://ncase.me/trust/>



Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Komunikacja kluczem do zrozumienia. Budowanie dialogu z dziećmi

dr Joanna Szydło

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
Data: 26.04.2025r.



Organizatorzy



**Wydział Inżynierii
Zarządzania**

POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA