

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



**Jak mówić, żeby dzieci nas  
słuchały?**  
**Od neurobiologii do komunikacji**

**mgr Magdalena Herman**

**Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach**  
**Data: 15.12.2025 r.**

**Organizatorzy**



# Dzień dobry! :)

---



mherman.psycholog@gmail.com

514 263 175

# Dlaczego dzieci nas słuchają, lub też nie...

---



Dziecko nie słucha NIE dlatego, że nie chce, tylko dlatego, że *nie może* lub ma *ważniejszą potrzebę*.

## **Ciekawostka:**

Gdy w relacji pojawia się stres, ciało migdałowate aktywuje “tryb zagrożenia”, a mózg wyłącza obszary odpowiedzialne za przetwarzanie słów.

# Mózg dziecka w pigułce

---



## Trzy piętra mózgu:

1. Mózg gadzi (pień mózgu) - reaguje na zagrożenie, walka, ucieczka, zamrożenie
2. Mózg emocjonalny (układ limbiczny) - poczucie bezpieczeństwa, emocje, relacje
3. Kora przedczołowa (myślenie) - rozumienie poleceń, kontrola impulsów.

**Ciekawostka:** dzieci do ok. 20–25 roku życia nie mają w pełni dojrzałej kory przedczołowej.

# Pułapki komunikacyjne

---



- moralizowanie („bo tak trzeba”)
  - grożenie („jak nie..., to...”)
    - wykłady
- porównania („inne dzieci...”)
  - zawstydzanie

Co dziecko słyszy? Zamiast: „Posprzątaj pokój” - „Nie jesteś wystarczający” albo „Znowu robisz coś źle”.

**Mózg broni się przed zagrożeniem relacji.**

# Złote zasady ;)

---



1. Bezpieczeństwo
2. Regulacja
3. Granica

- Mózg w stresie nie słucha.
- Relacja otwiera dostęp do myślenia.
- Spokojny dorosły = bezpieczne dziecko.

„Nie pozwolę ci bić. Widzę, że jesteś wściekły. Jestem obok.”

# 5 uniwersalnych zasad komunikacji

---

## TON WAŻNIEJSZY, NIŻ TREŚĆ

- 70% komunikacji to ton i mowa ciała
- dziecko słyszy emocje zanim usłyszy słowa



# 5 uniwersalnych zasad komunikacji

## JEDNO ZDANIE - JEDEN KOMUNIKAT

- UN dziecka przetwarza ograniczoną liczbę bodźców

Dorośli: 5 - 7 elementów na raz

Dziecko: 1 - 3 elementów na raz

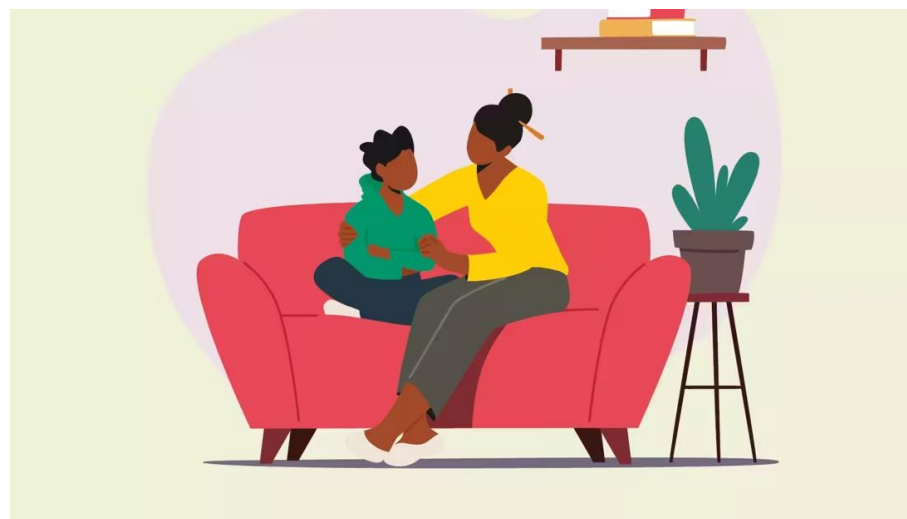


# 5 uniwersalnych zasad komunikacji

## OPIS ZAMIAST NAKAZU

- komunikowanie się w sposób nieautorytarny, opisowy, a nie rozkazujący

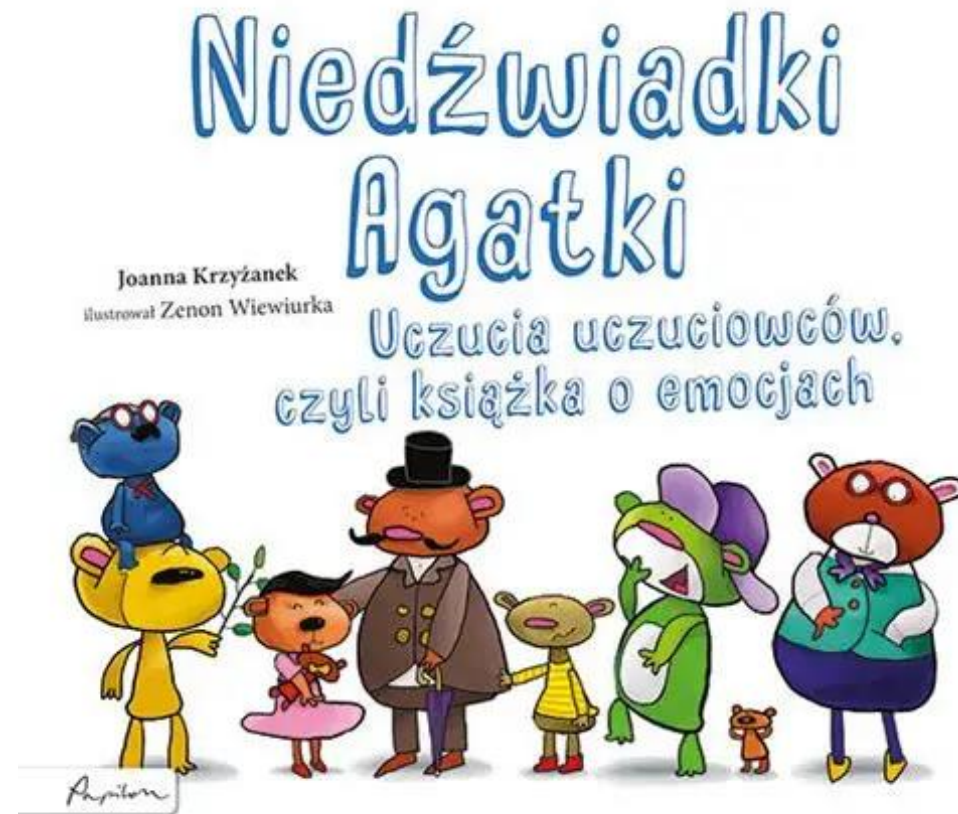
Zamiast: “Posprzątaj natychmiast!” - “Widzę klocki na podłodze, gdzie je schowamy?”



# 5 uniwersalnych zasad komunikacji

## NAZWIJ EMOCJE

Nazywanie emocji obniża aktywację  
ciała migdałowatego  
o mniej więcej 70%



## SPIS TREŚCI

|                                         |    |                       |     |                             |     |
|-----------------------------------------|----|-----------------------|-----|-----------------------------|-----|
| Od Autorki                              | 3  | Życzliwość            |     | Wyśmiewanie                 |     |
| O uczuciowcach,<br>uczuciach i emocjach | 4  | Misiowe babeczki      | 58  | Misia i marchewki           | 130 |
| Odcienie uczuć                          |    | Nadzieja              |     | Poniżanie                   |     |
| Słój konfitur                           | 6  | Pięć minut            | 68  | Niedźwiadki Agatki          | 136 |
| Miłość                                  |    | Optymizm              |     | Poczucie winy               |     |
| Stokrotka i owsianka                    | 10 | Gałąskowe misie       | 74  | Różowy dzbanek              | 142 |
| Radość                                  |    | Szacunek              |     | Porażka                     |     |
| Wiśniowy śnieg                          | 16 | Bagietka i chałka     | 82  | Domowy wciągacz             | 148 |
| Tęsknota                                |    | Troska                |     | Bunt                        |     |
| Cztery walizki                          | 22 | Superbrat             | 88  | Kurze prawa                 | 154 |
| Nieśmiałość                             |    | Wyciszenie            |     | Smutek                      |     |
| Tekturowe niedźwiedzie                  | 28 | Bajka o misiu         | 94  | Szmaragdowy miś             | 160 |
| Strach                                  |    | Zachwyt               |     | Samotność                   |     |
| Gigantyczny pajak                       | 34 | Tartaletka            | 100 | Niebieska wanna             | 166 |
| Trema                                   |    | Zaciekawienie         |     | Misiowe karty               | 174 |
| Teatr Szczypiorków                      | 40 | Domek w domku         | 106 | Misiowy szablon             |     |
| Współczucie                             |    | Wstręt                |     | (wewnętrzna strona okładki) |     |
| Niebieska ptaszyna                      | 46 | Czereśniowa biżuteria | 112 |                             |     |
| Zazdrość                                |    | Złość                 |     |                             |     |
| Dwa lustra                              | 52 | Niedźwiadek z kulką   | 118 |                             |     |
|                                         |    | Zniecierpliwienie     |     |                             |     |
|                                         |    | Sklep z wafelkami     | 124 |                             |     |

Kiedy pani Joanna kocha:

- uśmiecha się do siebie i do innych

- ma zaróżowione policzki

- patrzy na świat przez kolorowe okulary

- zdrowo się odżywia

- błyszczą jej oczy

- ma dobry humor



- mocno bije jej serce

- ma trudności z koncentracją

- wydaje się jej, że porusza się kilka centymetrów nad ziemią

- pragnie spędzać z kochaną istotą każdą wolną chwilę.

# 5 uniwersalnych zasad komunikacji

## DAJ WYBÓR W GRANICACH

Autonomia = współpraca

Przykład:

“Wolisz najpierw umyć zęby czy włożyć piżamę?”

“Zakładasz dzisiaj spódniczkę czy spodnie?”



# Komunikacja na różnych etapach rozwoju



**NIEMOWLĘTA 0 - 1 ROK ŻYCIA DZIECKA**



---

## WCZESNE DZIECIŃSTWO 1 - 3 ROK ŻYCIA



## ŚREDNIE DZIECIŃSTWO 4 - 6 ROK ŻYCIA



# Mózg przedszkolaka

---



- zaczyna rozwijać się logika, jednak emocje nadal dominują,
- myślenie poprzez obrazy i metafory,
- zabawa to główny język dziecka.

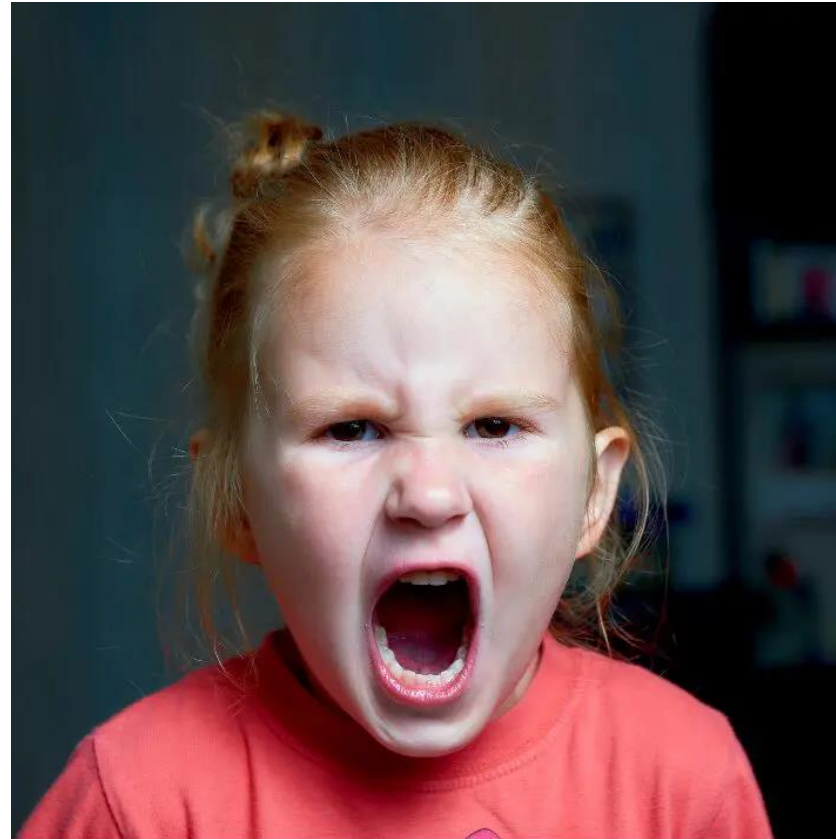
Co działa?

- opowieści,
- zadania zamienione w “misję”,
- proste reguły, stałe rytmy,
- jasne i łagodne granice.

# AFERA!

---

1. Zapewnij bezpieczeństwo.
2. PRZECZEKAJ = bądź obok!
3. Regulacja.
4. Rozmowa.



## WCZESNA SZKOŁA 7 - 9 ROK ŻYCIA



# Rozwój mózgu

- większa zdolność logicznego myślenia,
- wrażliwość na krytykę,
- chimeryczność,
- potrzeba zrozumienia “dlaczego”,
- potrzeba współdecydowania.



## Co działa?

- uzasadnianie wyborów,
- angażowanie dziecka w planowanie,
- mówienie o logicznych konsekwencjach,
- “burza mózgów” podczas rozwiązywania problemów.

## PÓŻNA SZKOŁA 9 - 12 ROK ŻYCIA



- 
- silne porównywanie społeczne,
  - potrzeba kompetencji,
  - coraz bardziej stabilna regulacja,
  - rosnące poczucie samodzielności.

Co działa?

- zachęcanie do samodzielnego rozwiązywania problemów,
- wspieranie poczucia kompetencji,
- chwalenie wysiłku (!!!), nie efektu końcowego.

# Wskazówki

---



1. Okaż zainteresowanie.
2. Aktywnie słuchaj.
3. Zadawaj pytania otwarte.
4. Modeluj dobre nawyki komunikacyjne.
5. Buduj bezpieczną przestrzeń do rozmowy.

## NASTOLATEK 13 - 18 ROK ŻYCIA



# Trzęsienie mózgu ;)

---



Rozwój mózgu nastolatka to **jeden z najbardziej intensywnych i burzliwych etapów życia**, a jednocześnie klucz do zrozumienia zachowań, które dorosłych często frustrują.

Mózg:

- reorganizuje połączenia nerwowe,
- wzmacnia te, które są używane,
- usuwa te, które są zbędne.

**To taki remont generalny!**

# Ryzyko...

---



Dlaczego nastolatki ryzykują?

- dopamina (system nagrody) jest hiperaktywna,
- potrzeba nowości i intensywności jest biologiczna,
- obecność rówieśników zwiększa skłonność do ryzyka.

To biologia, a nie brak wychowania ;)

# Co pomoże?

---



- bezpieczna relacja z dorosłym,
- jasne, przewidywalne granice,
  - sen ;)
  - ruch,
- poczucie bycia wysłuchanym  
(nawet gdy mamy różnice zdań)

# Co nie pomoże?

---



- ✗ moralizowanie
- ✗ krzyk
- ✗ zawstydzanie
- ✗ porównywanie
- ✗ „jak nie zmadrzejesz, to...”

Mózg nie rozwija się szybciej pod presją.

# Jak rozmawiać?

---



1. Zmiana celu rozmowy.
2. Mniej pytań, więcej komentarzy.
3. Brak “poprawiania” emocji.
4. Zatrzymywanie rad (nawet tych dobrych) dla siebie.
5. Brak reagowania natychmiast.
6. Rozmowa obok, a nie naprzeciw.
7. Oddzielnie zachowania od relacji.
8. Pokazanie ludzkiej strony rodzica ;)

**“Nie musimy się zgadzać. Chcę cię zrozumieć.”**

**“Nie musimy się zgadzać, żeby być po tej samej stronie.”**

|                              |                                                                     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Dlaczego ty zawsze...        | Chcę zrozumieć, jak to widzisz.                                     |
| A nie mówiłem?!              | Co było dla ciebie najtrudniejsze?                                  |
| Jestem tobą zawiedziony.     | Nie zgadzam się na to, co się stało.                                |
| To nie jest żaden problem.   | Widzę, że to dla ciebie ważne.                                      |
| Jak tak dalej pójdzie, to... | Martwię się, bo mi na tobie zależy.                                 |
| Uspokój się, wtedy pogadamy. | Widzę, że teraz jest dużo emocji.<br>Możemy wrócić do tego później. |
| Nie masz racji.              | Widzę to inaczej, ale chcę usłyszeć co masz do powiedzenia.         |
| Bo ja tak mówię!             | Zasada jest jasna. Możemy pogadać, jak ją ogarnąć.                  |
| Koniec dyskusji!             | Zatrzymajmy się. Wrócimy do tego, jak emocje opadną.                |

# Emocje...

---



Jedno zdanie wypowiedziane w emocjach potrafi zamknąć nastolatka na długo. Dlatego koniecznie musimy panować nad swoimi emocjami...

Czego warto NIE mówić:

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| ✗ „Jesteś nieodpowiedzialny.”   | ✗ „Nie masz nic do gadania.” |
| ✗ „Z tobą zawsze są problemy.”  | ✗ „To nic takiego.”          |
| ✗ „Nie ma się czym przejmować.” | ✗ „Przesadzasz.”             |
| ✗ „Nic z ciebie nie będzie.”    | ✗ „Nie poznaję cię.”         |
| ✗ „Inni potrafią, a ty nie.”    | ✗ „Skończysz źle.”           |
| ✗ „Rób co chcesz.”              | ✗ „Mam już dość.”            |

---

**Wtedy lepiej powiedzieć jedno z tych zdań:**

„Jestem bardzo zdenerwowany. Wrócimy do tego później.”

„Potrzebuję chwili, żeby ochłonać.”

„To dla mnie ważne. Pogadamy, gdy emocje opadną.”

# Jak mówić?

---



- Jak do młodego dorosłego.
  - Bez moralizowania.
  - Krótkie komunikaty.
  - Konkret, nie wykład.
  - Rozmowa, nie monolog.
- Jasne granice, ale podlegające negocjacjom co do strategii.

# Podsumowanie

---



Dziecko słucha najlepiej wtedy, kiedy czuje się bezpieczne.

Nie ma “trudnych dzieci”, są tylko dzieci w trudnych emocjach.

Ton jest ważniejszy, niż słowa.

Język musi odpowiadać etapowi rozwoju dziecka.

Relacja jest najskuteczniejszym narzędziem wychowawczym.

# POWODZENIA!

