

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Empatyczna komunikacja w rodzinie

Marzena Lebowska

Organizatorzy

Politechnika Gdańska  
5 marca 2020 r.



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

## EMPATIA

- empatia to otwarcie się na słowa, emocje, uczucia i potrzeby drugiego (skupienie się na tych potrzebach)
- wg. Marshalla Rosenberga empatia to “pełne szacunku rozumienie tego, czego w danym momencie doświadczają inni”, “oczyszczenie naszego umysłu i słuchania innych całym sobą”

2

## **EMPATIA**

- cel empatii -stworzenie przestrzeni, w której mówiący może spotkać się z własnymi uczuciami i potrzebami, bez obawy bycia analizowanym czy ocenianym –poczucie ulgi, rozumienie siebie (uczucia), odkrywanie potrzeb
- empatyczne mówienie to mówienie bez osądzania, doradzania, bagatelizowania, analizowania, diagnozowania

3

## **Inteligencja emocjonalna**

**.Znajomość własnych emocji.**

•Podstawą inteligencji emocjonalnej jest samoświadomość – rozpoznawanie uczucia, w chwili kiedy nas ogarnia.

•Osoby, które orientują się w swoich uczuciach, lepiej kierują swoim życiem.

4

## Inteligencja emocjonalna

### **•Kierowanie emocjami**

- Panowanie nad emocjami tak, aby były właściwe w każdej sytuacji, jest zdolnością opierającą się na samoświadomości.
- Osoby, u których zdolność ta jest słabo rozwinięta, muszą stale walczyć z negatywnymi uczuciami,
- Osoby, które posiadają ją w dużym stopniu, potrafią szybko uzyskać równowagę po porażkach i niepowodzeniach.

5

## Inteligencja emocjonalna

### **•Zdolność motywowania się**

- Podporządkowywanie emocji obranym celom ma zasadnicze znaczenie dla koncentracji uwagi, samomotywacji i opanowania oraz pracy twórczej.
- Samokontrola emocjonalna leży u podstaw
- wszelkich osiągnięć.

6

## Inteligencja emocjonalna

### **•Rozpoznawanie emocji u innych**

•Empatia, opierająca się na własnej samoświadomości uczuciowej, jest fundamentalną umiejętnością obcowania z ludźmi.

7

## Inteligencja emocjonalna

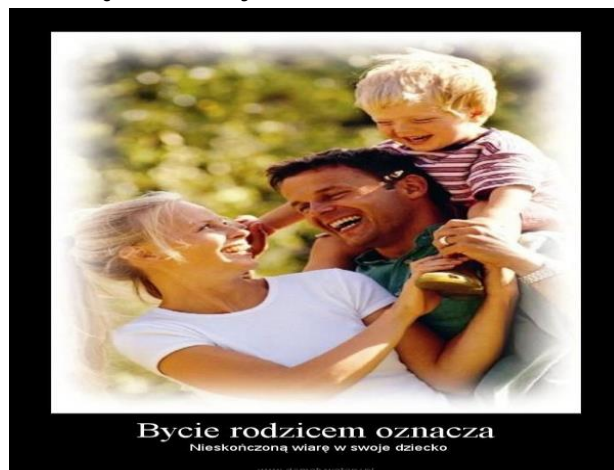
### **•Nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi**

•Sztuka nawiązywania kontaktów polega w dużej mierze na umiejętności kierowania emocjami innych osób.

8

Rodzicem być...

- Obowiązki i wyzwania



9

## ***Rozwój mózgu***

*Nastolatki przechodzą czasowe zaburzenie pracy mózgu , co ma ogromne konsekwencje w ich zachowaniu.*



10

## ***Rozwój mózgu***

Rozwój 95% mózgu przypada na pierwsze 5 lat życia, ale



**rozwój najbardziej skomplikowanych jego części kończy się dopiero z końcem okresu dojrzewania.**

11



**Co z tego dla nas,  
rodziców wynika?**

12

**Doprowadzające nas do szału zachowania  
nastolatków,  
to  
wynik poplątanych połączeń w mózgu,  
które **uporządkują się z czasem**,  
o ile my dorośli będziemy reagować spokojnie,  
cierpliwie i stanowczo,  
bez złości i stosowania upokarzających kar**

13

**Przykłady „zaburzeń” powszechnie  
występujące u nastolatków:  
irracjonalne, dziwaczne zachowania,  
których przyczyn nie zna samo dziecko  
↓  
To sprawa płątów czołowych,  
Impulsy są szybsze niż ocena sytuacji.**

14

**Nagła „utrata” mowy, która może występować  
w połączeniu z całkowitą lub czasową „utrata” słuchu**



Milczenie często oznacza, że dziecko nie potrafi  
samo sobie czegoś wytłumaczyć więc nawet  
nie próbuje wyjaśnić tego rodzicom,  
żeby nie pogorszyć swojej sytuacji.

15

**Niekonsekwentna dojrzałość**



Nastolatek jest uwięziony pomiędzy dwoma  
światami -  
dzieciństwa dorosłości –  
I nie może znaleźć wyjścia z tej sytuacji.

**Huśtawki nastrojów**

16



... a do tego, cała masa problemów,  
z którymi borykają się nastolatki:

*Seks, FB, religia, narkotyki, seks, przemoc,  
instagram, poczucie tożsamości, seks,  
obraz własnej osoby, gry, seks, okrucieństwo,  
zmiany zachodzące w wyglądzie, poczucie przynależności, seks....*

17



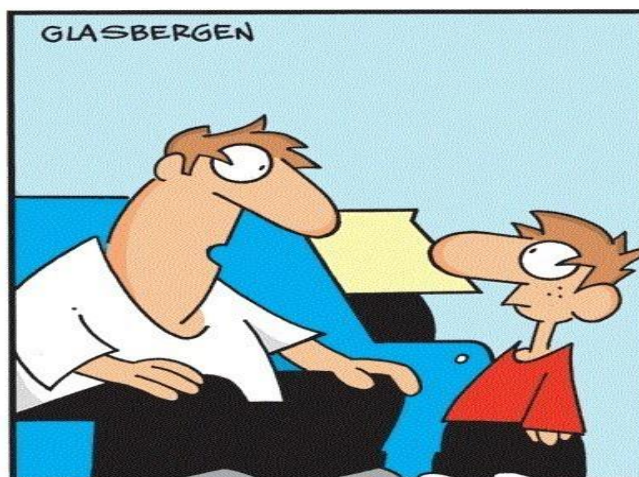
18

## **ŚWIAT DORASTAJĄCEGO DZIECKA**

- Narkotyki –szybko działające antidotum na ból
- Alkohol
- Dopalacze
- Seks
- Przemoc i agresja
- Dostępność informacji o wszystkim...  
internetowe szaleństwo...



19



**Synu, kiedy dorośniesz, chciałbym, żebyś był asertywny, pewny siebie i odważny. Ale teraz - kiedy jesteś dzieckiem - chcę, żebyś był pasywny, greczny i podporządkowany.**

20

## 10 ZASAD EMPATYCZNEJ KOMUNIKACJI



21



Gdy dorośli mówi:

Dziecko myśli:

Uważaj, bo spadniesz/  
zepsujesz itd.!

Jestem słaby i niezdarny.

Zgodzę się, jeśli będziesz  
greczny.

Na wszystko trzeba zasłużyć.

Nie płacz. Nic się nie stało.

Źle odczuwam. Nie  
powinienem być teraz smutny.

Nie wolno tak mówić!

Nie mogę mówić, co myślę.

Jesteś starszy, więc ustąp.

Jestem mniej ważny.

Dzieci i ryby głosu nie mają.

Moje potrzeby się nie liczą.

Zostaw, ja to zrobię lepiej.

Nic nie umiem, jestem gorszy.

Przezań się tak głupio  
zachowywać.

Nie mogę być sobą.

[bezkarinagrod.pl](http://bezkarinagrod.pl)

22

## 1. ZACHOWAJ SPOKÓJ!!!

Będziesz dla swoich dzieci jak spokojny policjant, który nigdy nie pozwala, aby pojawiły się buntownicze myśli, ponieważ jest tak opanowany i pewny siebie.

23

## 2. Będziesz SŁUCHAĆ, nawet wtedy, gdy dziecko krzyczy.

Właściwe słuchanie polega na:

- postawieniu się w jego sytuacji,
  - spojrzeniu na świat z jego punktu widzenia,
- nie po to, aby się przekonać CZY to, co mówi ma sens, ale JAKI to ma sens dla niego.

*Mów jak najmniej, żeby twoje dziecko mówiło jak najwięcej.*

24

### 3.Nie krzycz , mów mądrze

**.Używaj mniejszej liczby słów i buduj krótsze zdania.** Im więcej mówisz ,tym mniej słuchają.

**.Nie powtarzaj się.** Nie powtarzaj się. Nie powtarzaj się (to bardzo irytujące).

**.Zniź głos.** Im głośniej mówisz, tym mniej słyszą.

**.Nie unosź rąk ,zwłaszcza gdy twoje dziecko jest zdenerwowane.** Ręce na wysokości twarzy są dla nastolatków bardzo prowokujące . Nigdy nie nastawaj na dziecko fizycznie lub słownie.

25

**.Używaj pierwszej osoby.** Mów raczej o swoich uczuciach, a nie o zachowaniu dziecka. Mów o tym, jak ci smutno, kiedy było złośliwe w stosunku do siostry, a nie co się z nim dzieje.

**.Uporządkuj swoje myśli, zanim zaczniesz mówić.** Rozmowa z nastolatkiem to ciężka praca. Zredaguj pierwszą wersję tego, co chcesz powiedzieć, zanim zaczniesz mówić. Tak jak było kiedyś napisane w chińskim ciasteczku z wróżbą:

*„Najpierw otwórz rozum potem usta. W głowie trudno palnąć gafę.”*

26

**.Oceń nastrój dziecka przed rozpoczęciem trudnych rozmów.** Poniedziałek, 7 rano to nie najlepszy moment, by poruszać kwestie szkolne. Wycucie czasu jest szalenie ważne w przypadku rozmów z nastolatkami.

**.Nie upychaj zbyt wiele w jednej rozmowie.** Często rób przerwy, jeśli zauważysz, że po którejś stronie narasta frustracja. Kiedy się zrobi gorąco i tak nie osiągniesz nic dobrego. Nie wahaj się powiedzieć: „*Dokończymy tę rozmowę jutro*”.

27

**.Pozwól dziecku czasami skorzystać z zaworu bezpieczeństwa, jakim jest wyjście z pokoju.**

Chociaż może to wyglądać na lekceważenie, może też być sposobem, w jakim dziecko stara się uniknąć wybuchu. Niech wie, że może wyjść, jeżeli później ponownie podejmiecie rozmowę.

**.Nie stawiaj ultimatów, chyba że jest to absolutnie konieczne.** Dzieciaki postrzegają je jako wyzwania, z którymi należy sobie poradzić za wszelką cenę. Jeżeli czujesz, że masz ochotę postawić ultimatum, czas na przerwę.

28

#### **4. Będziesz dodawał 15 min do każdego kontaktu z twym nastoletnim dzieckiem.**

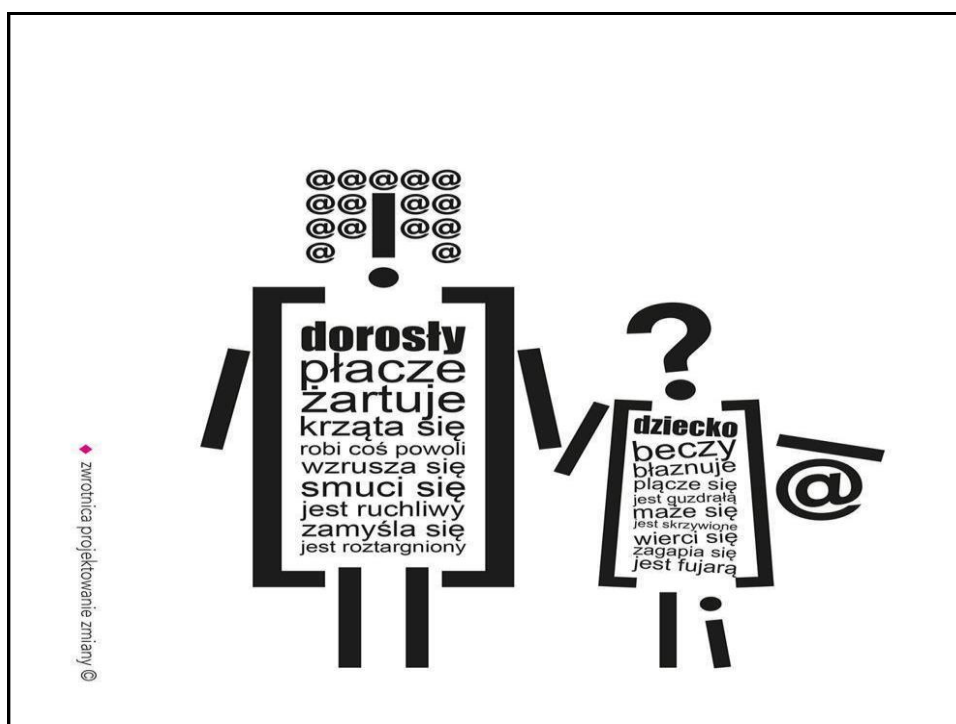
- Nie musisz mieć natychmiastowej odpowiedzi w każdej sytuacji,
- Jeśli nie masz czasu, odmów natychmiastowego podjęcia decyzji i powiedz dziecku, że omówicie z nim ten temat później,
- Ważne jest wypracowanie kontrolowanego systemu podejmowania decyzji.

29

#### **5. Będziesz kierował się dojrzałą dumą.**

- Pozwala dziecku na ostatnie słowo,
- Pozwala dziecku na trochę buntu,
- Oznacza zrezygnowanie z zachowywania pozorów w miejscach publicznych,
- Oznacza przetrzymanie wybuchów wściekłości bez odwzajemnienia się tym samym,
- Oznacza odsunięcie na bok własnych potrzeb i skupienie się wyłącznie na dziecku.

30



31

## 6. NIE BĘDZIESZ STOSOWAŁ PRZEMOCY!

Bicie i tak się nie sprawdza.

Bicie nastolatka, to jak uderzenie w starą laskę dynamitu, może nie wybuchnie od razu, ale jeśli wybuchnie niszczy wszystko dookoła.

Uważajcie też na wszystkie formy kontaktu fizycznego z dzieckiem.


32





Gdy dziecko uderzy dziecko,  
**nazywamy to agresją.**  
Gdy dziecko uderzy dorosłego,  
**nazywamy to wrogością.**  
Gdy dorosły uderzy dorosłego,  
**nazywamy to napaścią.**  
Gdy dorosły uderzy dziecko,  
**nazywamy to dyscypliną.**

Haim G. Ginott



PSYCHOLOGIA  
NA LUZIE

33

## 7. PRZEPRASZAJ PRZY KAŻDEJ SPOSOBNOŚCI

Przeprosiny modelują, uczą i uzdrawiają  
zarówno dziecko jak i rodzica.

Niech płyną prosto z serca, niech będą szczere,  
pokorne i niech skupiają się jedynie na **waszych  
błędach.**

Nigdy nie zatruwajcie swoich przeprosin, żądając  
od dziecka, żeby zrozumiało, dlaczego coś  
zrobiliście, albo żeby również was przeprosiło.

34

## 8. SZANUJ TOŻSAMOŚĆ SWOJEGO DZIECKA (nawet, gdy robi ci się od niej niedobrze)



35

Wszystko, co potem dzieje się w życiu dziecka, całkowicie zależy od tego, jak się ten proces zakończy.

Świadomość tego **KIM JESTEM**, stanowi klucz do wszystkiego co **dobrze** w naszym życiu.

Kiedy tożsamość waszego dziecka się ukształtuje, dotrze ono do końca dorastania.

**Ps.** Gdy nie ma czasu na kształtowanie tożsamości w okresie dojrzewania, wydarzy się to w wieku 30 -40 lat...

36

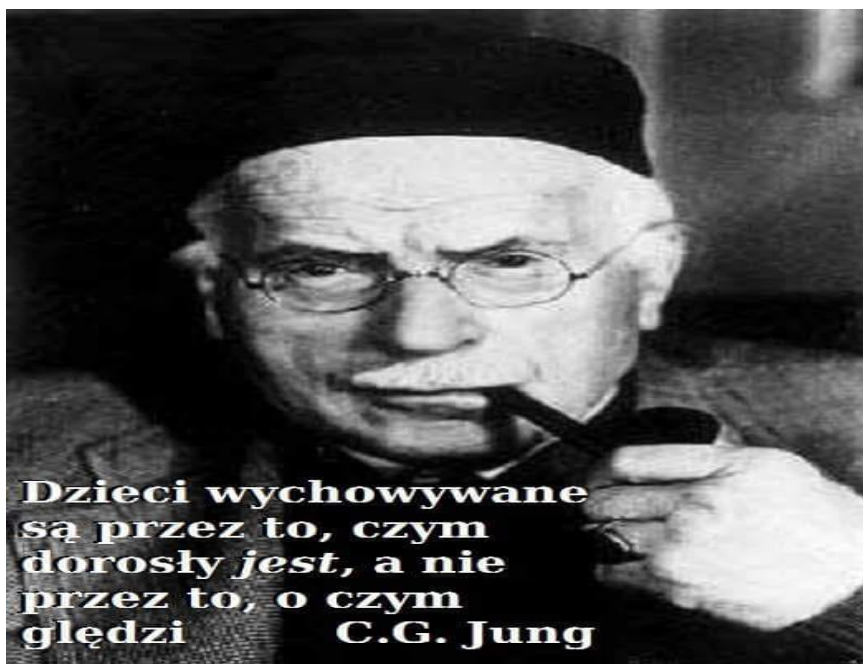
## 9. BĄDŹ WIERNY SAMEMU SOBIE!

*„nastolatki są nosicielami psychozy, kontakt z nimi może sprawić, że oszalejecie”*

Ważne jest, żebyś twardo stał przy swoich zasadach dotyczących ważnych spraw (seks, narkotyki, przemoc itp).

Twoje „staroświeckie” wartości są ważnym punktem odniesienia w ich zwariowanym świecie.

37



38

## 10. PAMIĘTAJ, ŻE TO PRZEMINIE!!!

Czekając na ten czas, patrzcie na coś w waszym dziecku, co naprawdę lubicie.

Zawsze, zwracając się do niego, starajcie się znaleźć coś pozytywnego, na czym możecie skupić uwagę.

Może to wam pomóc zbudować jeden z tych ważnych mostów łączących was z dzieckiem, który pomoże ocalić wasz związek, a być może nawet jego życie.

39

„Nie musimy i nie jesteśmy w stanie być idealnymi rodzicami. Ale możemy być wystarczająco dobrzy dla naszych dzieci”.  
Donald Winnicot



II Banksy

40