

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?

Tomasz Kilarski

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Dlaczego dzieci „nie słuchają”?



- Dynamiczny rozwój struktury mózgu może wpływać na impulsywność
- Silne emocje ograniczają zdolność logicznego myślenia
- Dzieci bardziej reagują na relację niż samą treść komunikatu
- Krzyk i krytyka aktywują mechanizmy obronne

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Najczęstsze błędy komunikacyjne rodziców



- Moralizowanie i wykłady
- Ocenianie („Jesteś leniwy”)
- Zawstydzanie i porównywanie
- Komunikaty pełne rozkazów i gróźb
- Brak uważnego słuchania

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Komunikat, który buduje współpracę



- Opisuj sytuację zamiast oceniać dziecko
- Mów o swoich emocjach i potrzebach
- Używaj komunikatu „JA”
- Formułuj jasne i krótkie prośby

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Siła aktywnego słuchania



- Utrzymuj kontakt wzrokowy
- Parafrazuj („Rozumiem, że jesteś zły...”)
- Nazywaj emocje dziecka
- Nie przerywaj i nie bagatelizuj uczuć

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Jak stawiać granice bez przemocy?



- Granice zwiększają poczucie bezpieczeństwa
- Konsekwencje powinny być spokojne i przewidywalne
- Oddzielaj zachowanie od wartości dziecka
- Unikaj kar opartych na upokorzeniu

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Co działa lepiej niż krzyk?



- Regulacja emocji rodzica
- Krótki komunikat zamiast długiego wykładu
- Wybór zamiast przymusu („Wolisz teraz czy za 10 minut?”)
- Wzmacnianie pozytywnych zachowań

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Budowanie relacji = większe słuchanie



- Codzienny czas „1 na 1” z dzieckiem
- Docenianie wysiłku, nie tylko efektów
- Poczucie więzi zwiększa współpracę
- Dzieci uczą się komunikacji przez obserwację rodziców

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Wnioski z badań psychologicznych



- Styl autorytatywny daje najlepsze efekty wychowawcze
- Empatia i konsekwencja zwiększają skuteczność komunikacji
- Bezpieczna relacja wspiera rozwój emocjonalny dziecka

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Dziękuję za uwagę

Najważniejsze pytanie:

„Czy moje dziecko czuje się wysłuchane i bezpieczne w rozmowie ze mną?”



Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.

Bibliografia



- **Adele Faber i Elaine Mazlish** "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"
- **Thomas Gordon** "Wychowanie Bez Porażek. Czyli Trening Skutecznego Rodzica"
- **Daniel J. Siegel** "Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko"
- **Jesper Juul** "Twoje kompetentne dziecko"
- **Diana Baumrind** "Child Maltreatment And Optimal Caregiving in Social Contexts"

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

18.05.2026 r.