

# JAK WSPIERAĆ DZIECKO

## W BUDOWANIU BEZPIECZNYCH RELACJI



PODSTOLICE, 4 LUTEGO 2025 ROKU

# FILARY BEZPIECZNYCH RELACJI DZIECKA



## BEZPIECZEŃSTWO

REAGOWANIE NA  
TOKSYCZNE RELACJE,  
CYBERPRZEMOC, MANIPULACJĘ

## ZAUFANIE

RELACJE OPARTE  
NA WZAJEMNYM  
ZAUFANIU I SZCZEROŚCI

## SZACUNEK

KAŻDY MA PRAWO  
DO SWOICH GRANIC  
I UCZUĆ

## KOMUNIKACJA

OTWARTOŚĆ,  
AKTYWNE SŁUCHANIE,  
MÓWIENIE O EMOCJACH

## ASERTYWNOŚĆ

UMIEJĘTNOŚĆ  
MÓWIENIA „NIE”  
I OBRONY SWOICH GRANIC



# AGRESJA

Agresja to wszelkie działanie (fizyczne lub słowne), którego celem jest wyrządzenie krzywdy fizycznej lub psychicznej - rzeczywistej lub symbolicznej - jakiejs osobie lub czemuś, co ją zastępuje

JAK WSPIERAĆ DZIECKO  
W BUDOWANIU  
BEZPIECZNYCH RELACJI



gdy  
wyrządzam  
krzywdę

**OSOBIĘ**

daję tym  
świadcstwo

**O SOBIE**

w konsekwencji  
wyrządzam krzywdę

**SOBIE**

JAK WSPIERAĆ DZIECKO  
W BUDOWANIU  
BEZPIECZNYCH RELACJI

# EKSPERYMENTY BANDURY



dzieci podobne pod względem rozwoju  
fizycznego, psychologicznego,  
społecznego, moralnego



JAK WSPIERAĆ DZIECKO  
W BUDOWANIU  
BEZPIECZNYCH RELACJI

# EKSPERYMENTY BANDURY

**EKSPERYMENTATOR  
ZWIĄZANY  
EMOCJONALNIE**



**EKSPERYMENTATOR  
NIE ZWIĄZANY  
EMOCJONALNIE**



JAK WSPIERAĆ DZIECKO  
W BUDOWANIU  
BEZPIECZNYCH RELACJI

# EKSPERYMENTY BANDURY



dzieci podobne pod względem rozwoju  
fizycznego, psychologicznego,  
społecznego, moralnego



JAK WSPIERAĆ DZIECKO  
W BUDOWANIU  
BEZPIECZNYCH RELACJI

# EKSPERYMENTY BANDURY



SŁOWNNA



SŁOWNNA

JAK WSPIERAĆ DZIECKO  
W BUDOWANIU  
BEZPIECZNYCH RELACJI

# EKSPERYMENTY BANDURY



AGRESJA

SŁOWNNA  
+ FIZYCZNA



SŁOWNNA





# POSTAWY RODZICÓW A ZACHOWANIA DZIECKA

# POSTAWY RODZICÓW A ZACHOWANIA DZIECKA

## POSTAWA CIEPŁA POBŁAŻLIWA

Gdy dziecko **wie**, że może przyjść i zostanie przyjęte, wysłuchane;  
**czuje** się kochane;  
**zna** jasne normy(zakazy-kary);  
**identyfikuje** się z modelem dorosłym;

Gdy rodzice są elastyczni

### EFEKT

**dziecko jest:** aktywne, ambitne, twórcze, przyjacielskie;  
trudne do kierowania;  
agresywne adekwatnie.

# POSTAWY RODZICÓW A ZACHOWANIA DZIECKA

## POSTAWA ZIMNA POBŁAŻLIWA

**Gdy dziecko nie zwraca** się o radę, nie omawia problemów  
**czuje się odtrącane** - stosowane są wobec niego  
ciężkie kary

**Gdy niechęć rodziców** wyzwala w dziecku niechęć do rodziców,  
wzrasta w nim obojętność

### EFEKT

**dziecko jest:** dziecko jest agresywne  
w sposób aspołeczny  
(agresja wynika z konfliktu wewnętrznego)

# POSTAWY RODZICÓW A ZACHOWANIA DZIECKA

## POSTAWA CIEPŁA OGRANICZAJĄCA

**Gdy dziecko doświadcza** miłości przytłaczającej (nadopiekuńczej)  
**odczuwa** lęk przed spontanicznością, gdyż otwarta  
agresja jest karana

### EFEKT

**dziecko jest:** lękliwe, „grzeczny uczeń”, konformista  
czasami (gdy rodzice „pozwalają”)  
agresywne względem kolegów

# POSTAWY RODZICÓW A ZACHOWANIA DZIECKA

## POSTAWA ZIMNA OGRANICZAJĄCA

**Gdy dziecko** ma bardzo utrudniony kontakt z rodzicami;  
odczuwa niechęć rodziców, m.in. poprzez ciężkie kary,  
czy informacje, że rodzice „poświęcają się” dla dziecka;  
**otrzymuje komunikaty:** wszystko co robię przeciwko tobie  
(nadmierne kary) - robię dla ciebie, jesteś niewdzięcznikiem;

### EFEKT

**dziecko przejawia:** agresję przeciw sobie  
neurotyzm  
poczucie winy

1

2

3

4

5

6

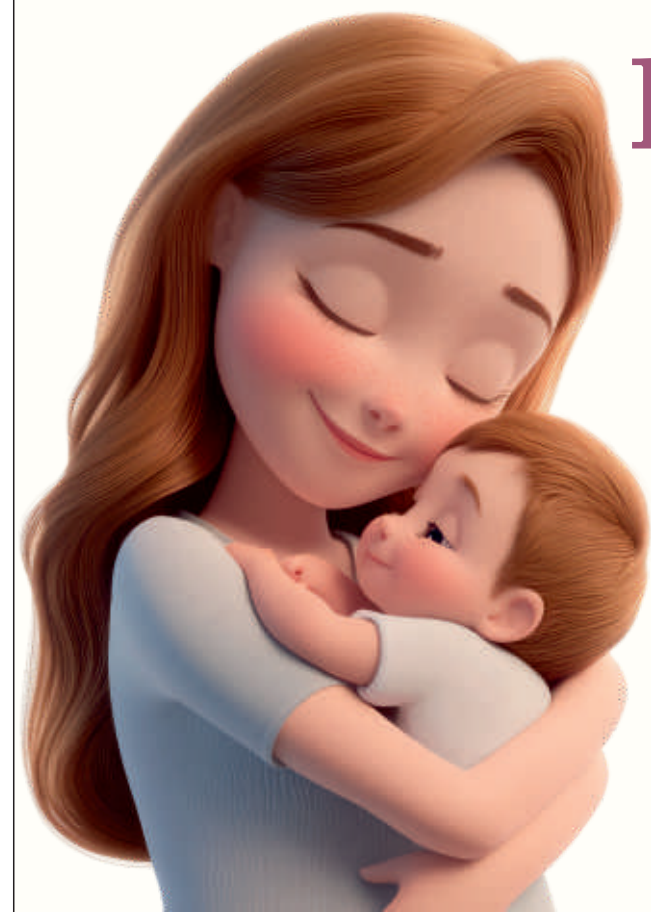
7

8

9

10

# 10 sposobów na budowanie bliskiej relacji z dzieckiem



# 1. Dotyk to uniwersalne narzędzie

Klepanie po plecach, łaskotki, przybijanie piątki, przytulasy i naleśniki.

(“Czy wiesz czemu Cię czochram? Jeśli nie odpowie, to mu powiedz: “Bo Cię kocham”)

# 2. Zrób coś szalonego z dzieckiem

Niech rodzicielstwo będzie dla Ciebie frajdą.

# 3. Bądź obok i obserwuj

Czasem usiądź obok dziecka i obserwuj jak się bawi.

Gdy spyta się po co tak siedzisz, powiedz, że lubisz z nim być.

# 4. Pozwól dziecku mówić i nie komentuj

Patrz co się stanie jeśli nic nie zrobisz, daj sobie chwilę.

Nie musisz być ciągłym narratorem swojego dziecka.

Taka narracja jest barierą w budowaniu relacji i w uważnym słuchaniu.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

## 5. Jeśli nie wiesz co powiedzieć nie mów nic

Daj sobie czas...

## 6. Pracuj razem z dzieckiem

Stwórz w ciągu dnia, tygodnia takie momenty, w których będziecie robić coś razem.

## 7. Opowiadaj dziecku o swoim dniu

Co było miłe? Co przykre? Czego się nauczyłeś? Co Cię podekscytowało?  
To pokaże Twojemu dziecku o co chodzi w opowiadaniu o dniu.

## 8. Buduj złoty most po kłótni

Czasem, po kłótni ciężko jest odbudować relację.  
Chodzi i danie drugiej stronie przestrzeni na wycofanie się z błędu, a czasem o wyciągnięcie ręki.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

## 9. Pamiętaj, że jesteś wzorem

Jeśli chcesz, żeby dziecko umiało przeproszać po kłótni - przeproś. R

10. Na pewno kochasz swoje dziecko,  
ale czy ten przekaz miłości  
zawsze dociera do adresata?

