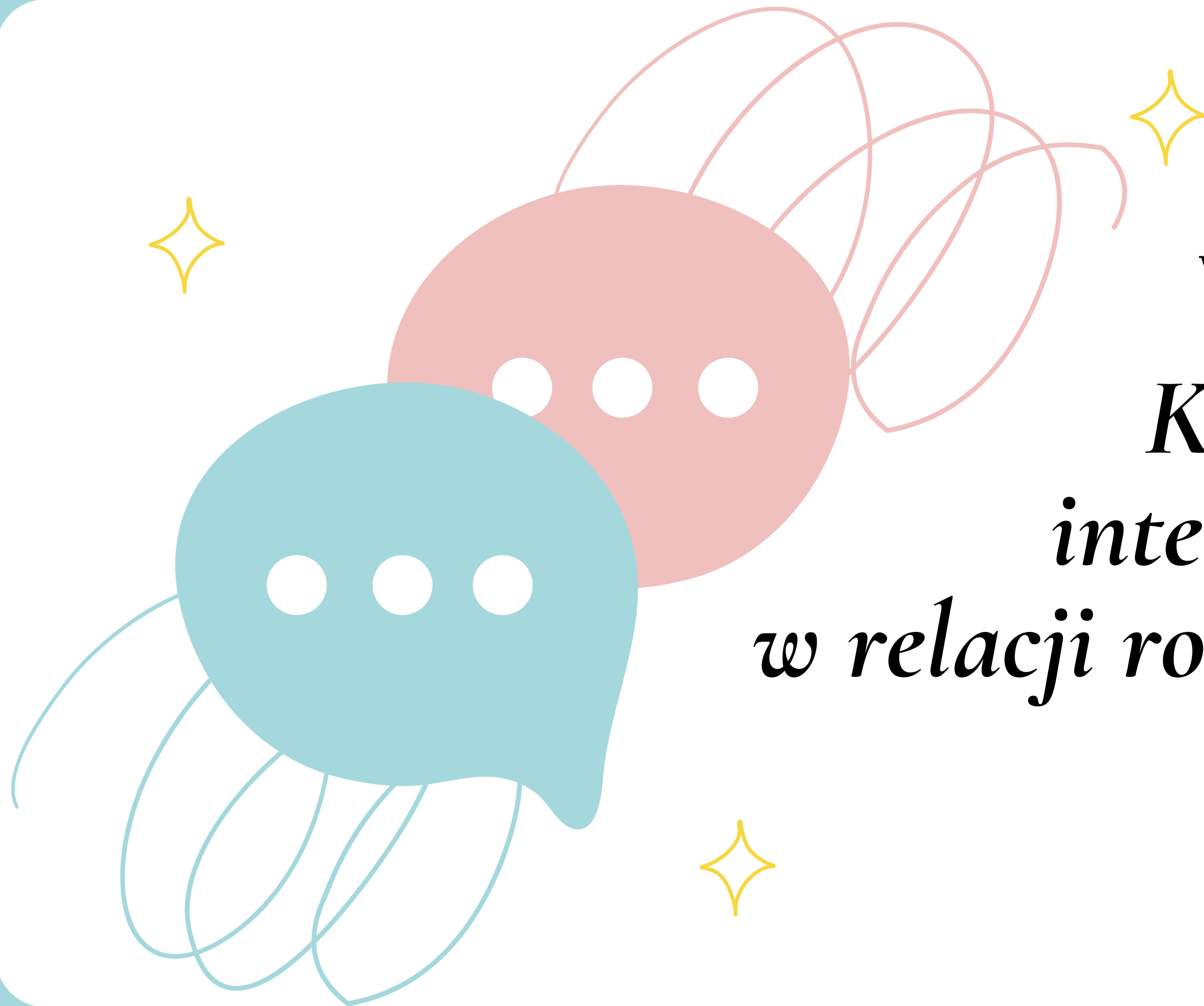




Warsztaty dla rodziców

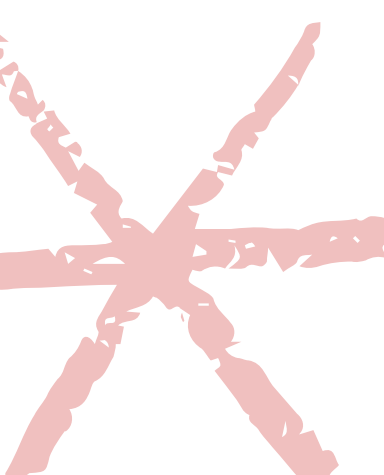
Komunikacja interpersonalna w relacji rodzic-dziecko

Opracowane przez członków
Klubu Pedagoga
w Wieliczce



Cel warsztatów

Wyposażenie rodziców w praktyczne narzędzia komunikacji z dzieckiem, które wspierają budowanie trwałej, opartej na wzajemnym szacunku relacji, z jasnymi granicami i normami rodzinnymi.



Program warsztatów



1. Powitanie i wprowadzenie
2. Fundamenty dobrej komunikacji
3. Normy i granice – fundament odpowiedzialnej relacji
4. Konsekwencje zamiast kar – długoterminowe skutki
5. Budowanie relacji w perspektywie długoterminowej
6. Zakończenie

Kontrakt grupowy

- Zasada poufności
- Prawo do własnego tempa
- Wzajemny szacunek i brak oceniania



Co dla Was jest ważne i co chcielibyście dodać?



Ćwiczenie na rozgrzewkę

"Moja relacja z rodzicami w jednym słowie"

- Uczestnicy dzielą się w parach jednym słowem opisującym ich własne doświadczenie relacji z rodzicami

Refleksja

- Co chcielibyśmy powtórzyć w relacji z własnymi dziećmi?



Wprowadzenie teoretyczne

Kluczowe założenia

Trzy podstawy relacji rodzic–dziecko



Relacja to długoterminowa inwestycja

Komunikacja może budować lub niszczyć więź

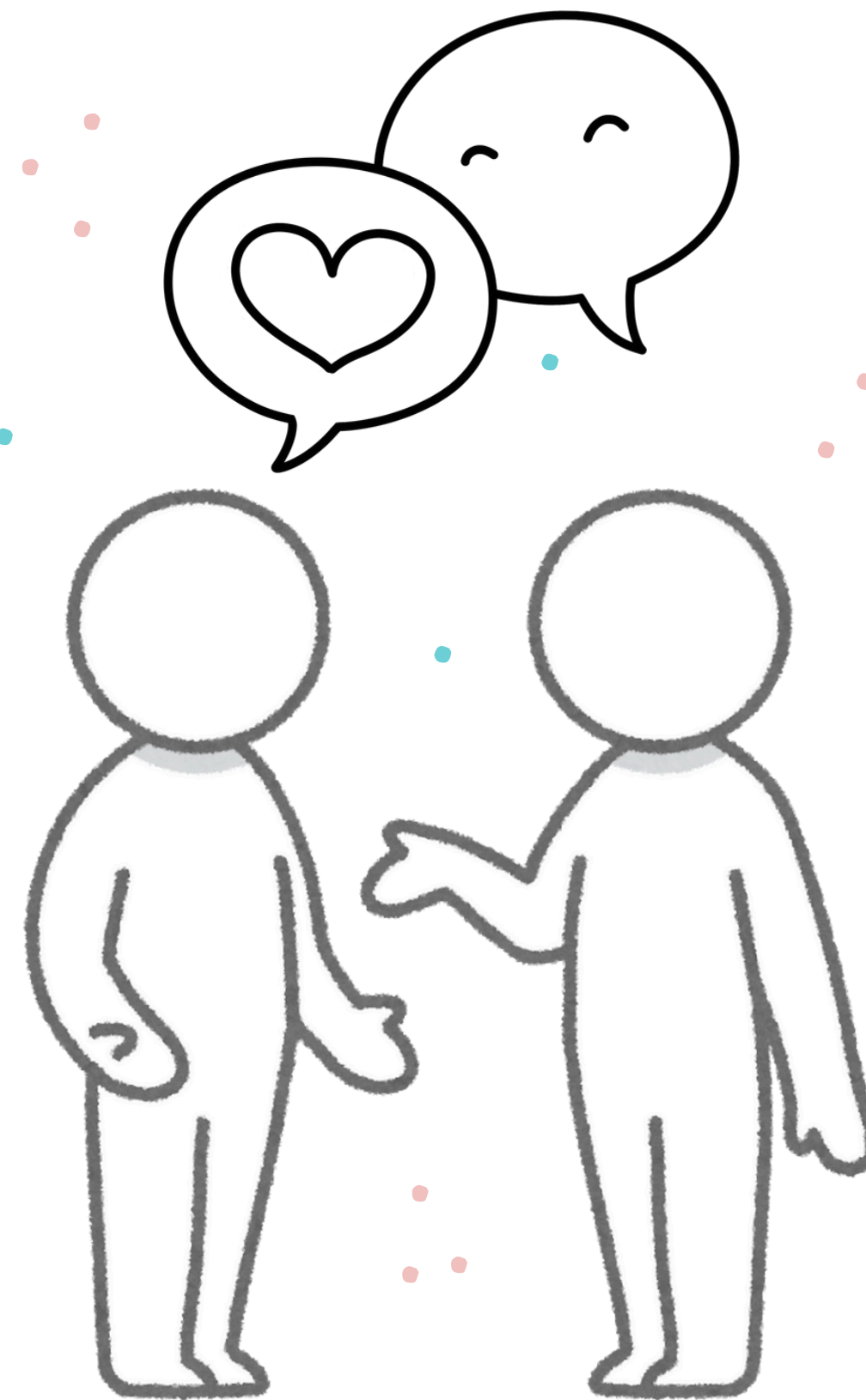


Granice i normy = bezpieczeństwo i stabilność

Czym jest komunikacja?

Komunikacja to nie tylko słowa

- Przekazujemy informacje i emocje
- Ton głosu zmienia znaczenie komunikatu
- Mowa ciała, gesty i mimika mówią często więcej niż słowa
- Dotyk i milczenie również są formą komunikatu



Komunikacja w rodzinie

Dlaczego jest tak ważna?

- W bliskich relacjach wiele komunikatów działa nieświadomie
- Kształtuje poczucie wartości i tożsamość dziecka
- Tworzy poczucie bezpieczeństwa w domu
- Buduje zaufanie, bliskość i wzajemny szacunek



Dobra komunikacja = lepsze rodzicielstwo

Dobra komunikacja pomaga:

- Lepiej zrozumieć dziecko
- Spokojniej stawiać granice
- Uczyć rozwiązywania konfliktów
- Wzmacniać relację na lata



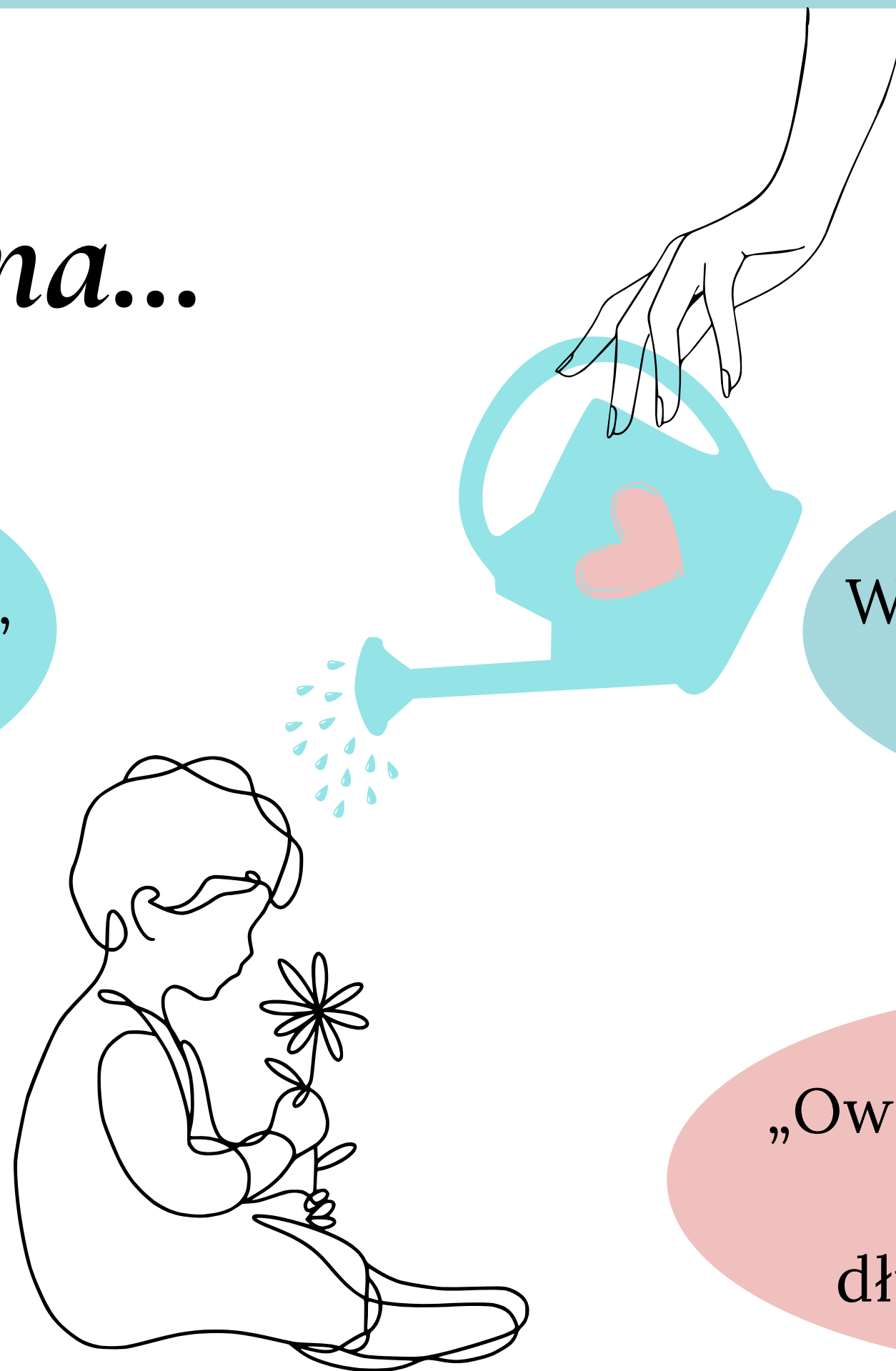
Relacja jak roślina...

Potrzebuje uwagi,
troski i czasu

Wymaga codziennej
pielęgnacji

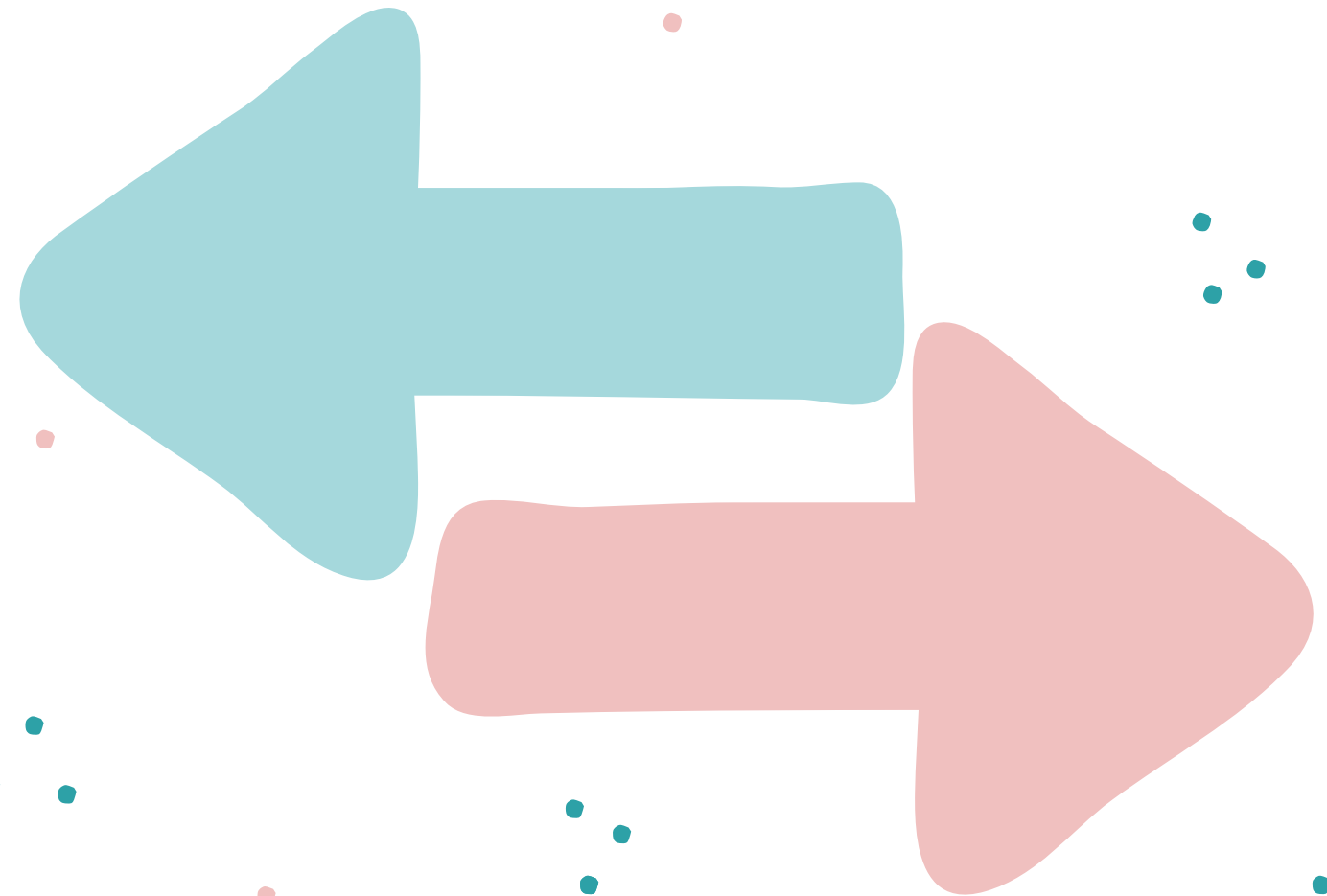
Rośnie stopniowo,
nie „z dnia na dzień”

„Owoce” pojawiają się
dopiero po
dłuższym wysiłku



Fundamenty dobrej komunikacji

KOMUNIKACJA



RELACJA

I. *Aktywne słuchanie*

- Pełna uwaga (odłożenie telefonu, kontakt wzrokowy)
- Parafrazowanie: "Rozumiem, że czujesz się..."

Przykład:

Dziecko mówi "Nikt mnie nie lubi" → zamiast "Nie przesadzaj", spróbuj "Widzę, że coś cię zasmuciło w szkole. Chcesz mi o tym opowiedzieć?"

2. *Komunikaty "JA" zamiast oskarżeń*

- "Czuję się zmęczony, gdy widzę nieporządek" zamiast "Ty jesteś bałaganiarzem"

Ćwiczenie:

Przypomnijcie sobie najgorsze komunikaty jakie usłyszeliście (w dzieciństwie, szkole, pracy...)

Schemat pozytywnej komunikacji:

KIEDY... (sytuacja), CZUJĘ... (emocja), PONIEWAŻ... (potrzeba), CHCIAŁBYM/CHCIAŁABYM... (prośba)

Ćwiczenie

Zdania do przekształcenia:

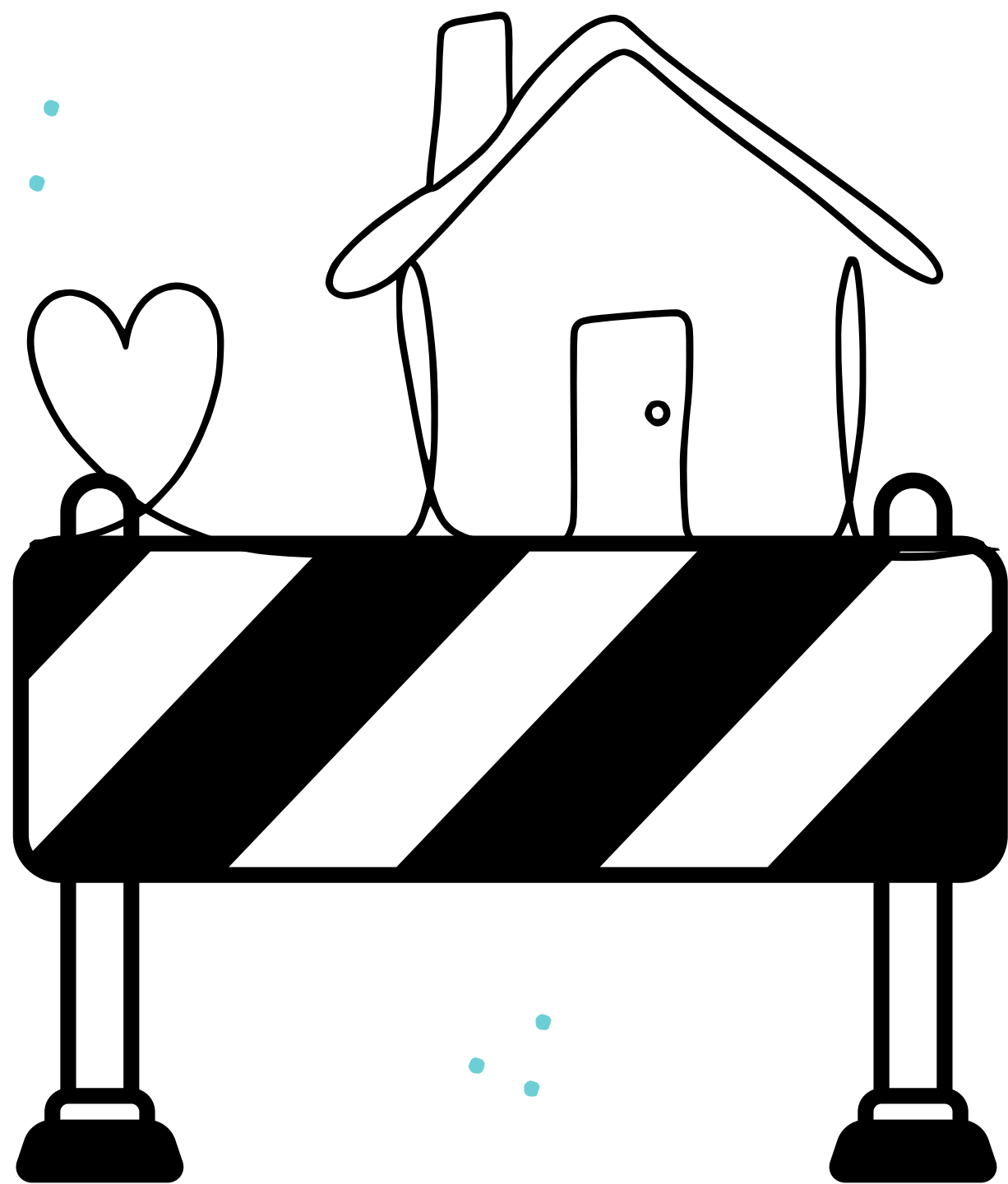
- Ty zawsze zostawiasz bałagan w kuchni.
- Przestań marudzić, musisz umyć zęby.
- Zaraz zwariuję, jak nie wyłączysz tej muzyki.
- Znowu zamiast obiadu kupiłaś coś w sklepiku. Jesteś nieodpowiedzialny.
- Ty nie masz szacunku do rodziców, jak możesz tak do mnie mówić!
- Spóźniłeś się, od dzisiaj masz szlaban!
- Nie dziw się, że masz takie oceny jak nic się nie uczysz!
- Własne propozycje rodziców...

3. *Empatia przed korektą*

- Najpierw należy zrozumieć emocje, potem reagować na zachowanie
- "Widzę, że jesteś zły. Rozumiem, że to trudna sytuacja. I jednocześnie nie możesz bić siostry"

4. *Konsekwencja i przewidywalność*

- Jasne zasady, które są przestrzegane
- Dziecko musi wiedzieć, czego się spodziewać



*Normy i granice
– fundament
odpowiedzialnej
relacji*

Dlaczego granice są wyrazem miłości?

- Granice = bezpieczeństwo i przewidywalność
- Dziecko bez granic czuje się zagubione, może mieć obniżone poczucie bezpieczeństwa.

Brak jasnych zasad może sprawiać, że dziecko samo zaczyna „testować”, gdzie kończy się jego wpływ, a zaczyna odpowiedzialność dorosłego. To często prowadzi do napięcia, trudnych zachowań i niepokoju.

Różnica między granicami a kontrolą

- **Granice** dotyczą zachowań, które służą zdrowiu, bezpieczeństwu, rytmowi dnia, szacunkowi.
- **Granice** są komunikowane spokojnie i konsekwentnie.
- **Granica** mówi: "Dbam o Ciebie."
- **Granice** chronią dziecko, a nie rodzica

Przykład: "Jemy kolację o 18:00"
(struktura)

- **Kontrola** odbiera dziecku poczucie sprawczości, wolności wyboru i autonomii.
- **Kontrola** zwykle wiąże się
- z naciskiem, przymusem i brakiem elastyczności.
- **Kontrola** mówi: "Rób tak, jak ja chcę."

Przykład: "Musisz zjeść wszystko, co ci dam" (brak autonomii)

Do zapamiętania...

Zdrowe granice nie są karą, ale opieką. Pomagają dziecku rozwijać się w bezpieczny sposób.



Ważne, żeby nie zakładać, że dziecko zna i rozumie wszystkie normy i zasady.

Dziecko nie potrzebuje idealnych rodziców. Potrzebuje przewidywalnych rodziców.

Jak ustalać normy rodzinne?

Zasady skutecznych norm:

- **Jasne i konkretne:** "Sprzątamy pokój w soboty" zamiast "Musisz być porządny"
- **Aдекватne do wieku:** 5-latek nie może pamiętać o 10 zasadach
- **Negocjowalne vs. nienegocjowalne:**
 - Nienegocjowalne: bezpieczeństwo (fotelik w aucie, zakaz bicia)
 - Negocjowalne: godzina powrotu 14-latka, wybór koloru ścian w pokoju
- **Wypracowane wspólnie** (z dziećmi 6+): "Co możemy zrobić, żeby poranki były spokojniejsze?"

Ćwiczenie

Dyskusja w małych grupach

Co jest trudne w egzekwowaniu norm?



*Konsekwencje
zamiast kar –
długoterminowe
skutki*

Różnica między karą a konsekwencją

KARA

- Arbitralna ("Bo tak powiedziałem")
- Wywołuje wstyd i gniew
- Niszczy relację
- Rodzic jako władca

KONSEKWENCJA

- Logicznie związana z zachowaniem
- Uczy odpowiedzialności
- Buduje relację
- Rodzic jako przewodnik

Dziecko rozlało sok:

"Idziesz do pokoju!"

"Proszę, weź ścierkę i wytrzyj"

Nastolatek wrócił po czasie:

"Masz zakaz wychodzenia na miesiąc"

"Następnym razem wrócisz godzinę wcześniej, bo straciłeś moje zaufanie"

Ćwiczenie

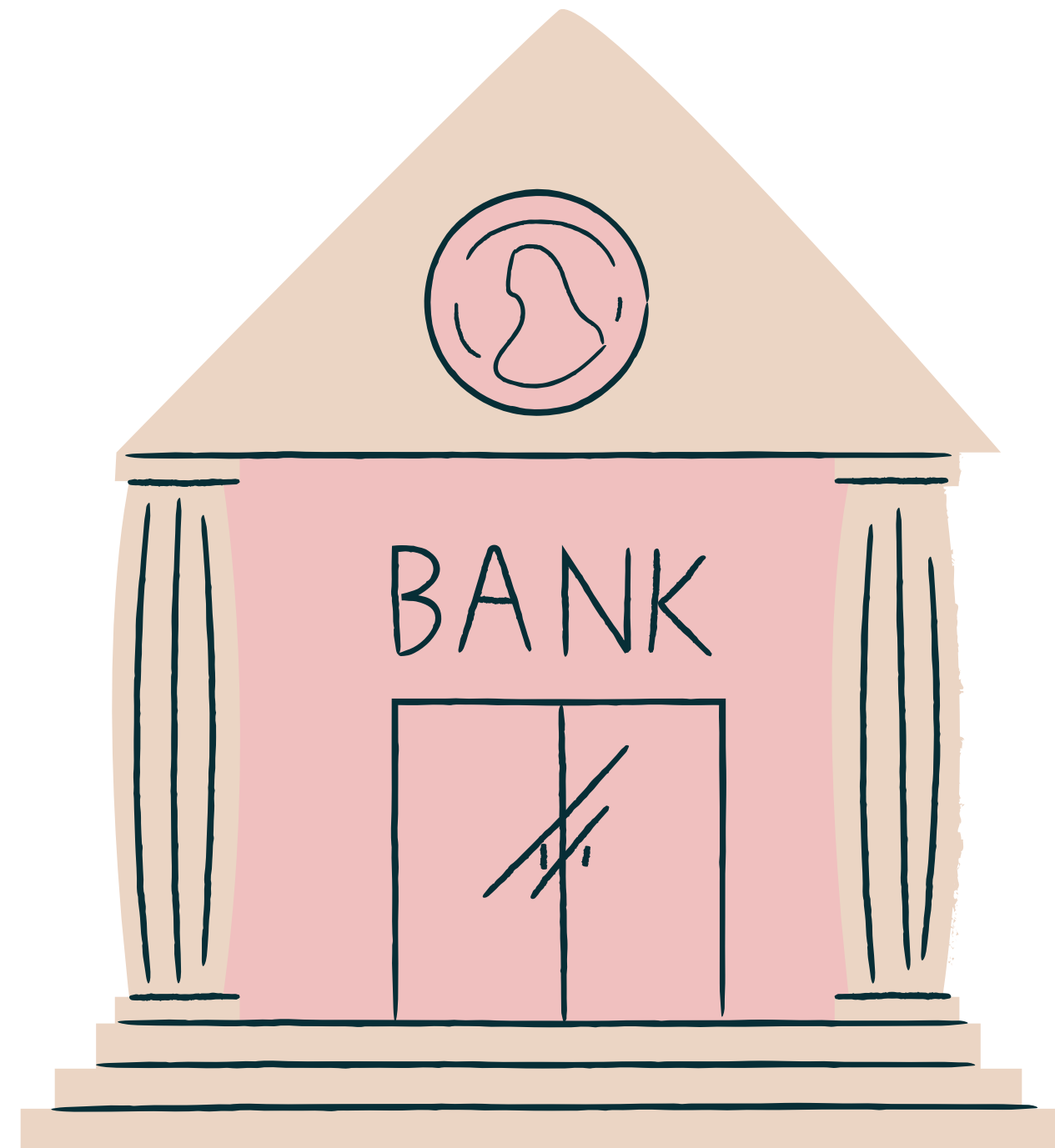
"Od kary do konsekwencji"

Praca w oparciu o karty z sytuacjami:

- 7-latek uderza młodszego brata.
- 12-latka kłamie o odrobionej pracy domowej.
- 15-latek używa wulgaryzmów w rozmowie z rodzicem.
- 5-latek odmawia jedzenia zdrowej kolacji, wcześniej jadł słodycze.

Zadanie: Przeprojektować reakcję rodzicielską z kary na konsekwencję naturalną/logiczną.

*Budowanie
relacji w
perspektywie
długoterminowej*



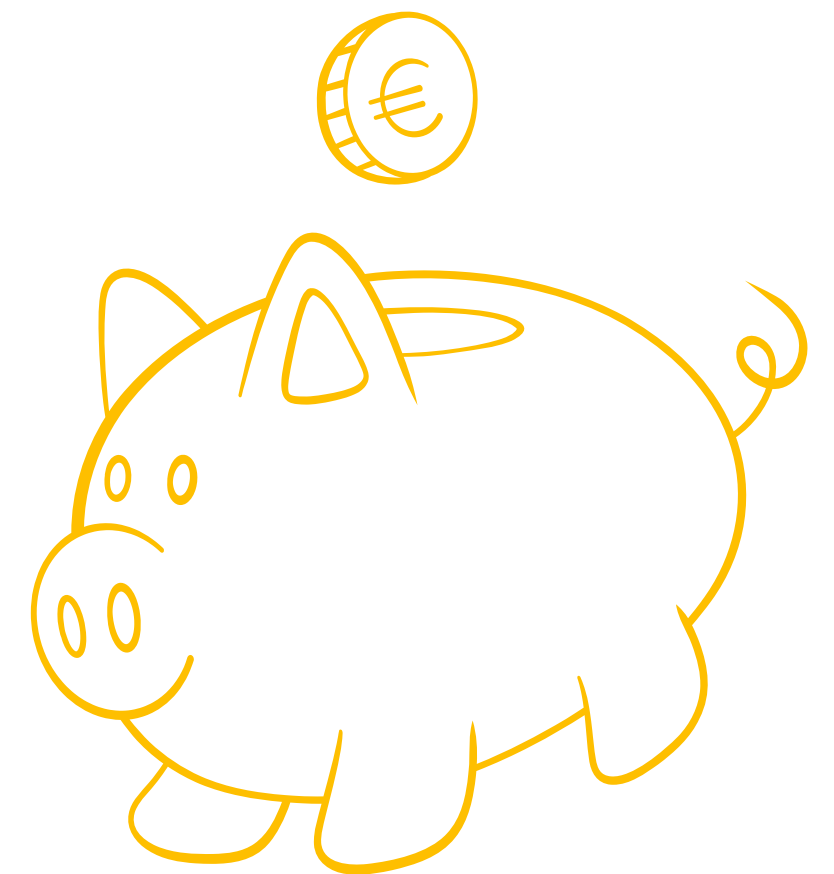
Konto emocjonalne w relacji

Metafora rachunku bankowego (Stephen Covey):

- Każda pozytywna interakcja = wpłata
- Każda negatywna = wypłata
- Żeby móc "wypłacać" (stawiać granice, korygować), trzeba regularnie "wplacać"

Konkretne "wpłaty":

- Czas jeden na jeden (15 min dziennie bez rozpraszaczy)
- Zainteresowanie światem dziecka (jego pasje, przyjaciele)
- Docenianie wysiłku, nie tylko efektów
- Przeprosiny, gdy się pomylimy
- Humor i wspólna radość





Podsumowanie

Zasada "wystarczająco dobrego rodzica"

- **Nie musimy być perfekcyjni**
- **Naprawianie błędów uczy dziecko więcej niż ich unikanie**
- **Autentyczność > perfekcja**

Bycie rodzicem nie wymaga perfekcji — wymaga obecności. Dziecko nie potrzebuje idealnego dorosłego, lecz kogoś życzliwego, przewidywanego i prawdziwego. Autentyczność buduje więź silniej niż doskonałość. „Wystarczająco dobry” rodzic to ten, który miewa gorsze dni, czasem się myli, ale potrafi przeprosić, wytłumaczyć i odbudować bliskość.

Zakończenie



Zadania do realizacji w domu:

Mój osobisty plan

Każdy uczestnik wypełnia kartę:

- **Jedna rzecz, którą zacznę robić**
(np. "Będę codziennie poświęcać dziecku 15 min bez telefonu")
- **Jedna rzecz, którą przestanę robić** (np. "Przestanę krzyczeć, gdy dziecko rozleje mleko")
- **Jedna norma/granica, którą chcę wprowadzić lub wyjaśnić**

Ćwiczenie "Rytuały relacji"

- Jeden rytuał dzienny (np. wieczorne czytanie, wspólne śniadanie)
- Jeden rytuał tygodniowy (np. piątkowa pizza i film)
- Jeden rytuał roczny (np. wspólny wybór choinki)

Pytanie do refleksji: Które z tych rytuałów zapamiętasz za 20 lat?

Okrąg zamykający

W kręgu – każdy kończy zdanie:

"Zabiorę ze sobą..."



Dziękujemy za udział w warsztatach!

Za zaangażowanie, otwartość i chęć pracy nad relacją z dzieckiem.