

PAMIĘTAJ!

- ✓ **Bądź konkretny/a** – opisz konkretne zachowanie, nie osobę.
- ✓ **Mów o sobie** – o swoich uczuciach i potrzebach.
- ✓ **Proś, nie żądaj** – dziecko też ma prawo do swoich potrzeb.
- ✓ **Daj czas** – zmiana sposobu komunikacji wymaga praktyki.
- ✓ **Bądź autentyczny/a** – komunikaty "JA" to nie manipulacja, to szczerość.

**Komunikaty "JA"
to inwestycja
w długoterminową relację.**

Uczą dziecko:

- Nazywania emocji.
- Brania odpowiedzialności za swoje czyny.
- Empatii i rozumienia. perspektywy innych.
- Asertywności i szacunku jednocześnie.

Polecane książki i podcasty

Książki – dla rodziców:

- Faber & Mazlish – Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały...
- Jesper Juul – Twoje kompetentne dziecko.
- Thomas Gordon – Wychowanie bez porażek.
- Marshall B. Rosenberg – Porozumienie bez przemocy.
- Haim G. Ginott – Między rodzicami a dziećmi.

Polscy autorzy:

- Joanna Sakowska – Dzieci są z Marsa.
- Katarzyna Schoen – Kochać i rozumieć.
- Magda Szcześniak – Rodzice kontra rodzice.
- Aneta Bąkowska – Kochać bez warunków.

Podcasty:

1. Nieidealni rodzice.
2. Rodzicom na zgodę.
3. Mindful Parenting.
4. Mama w Pracy.

**"Czytanie o rodzicielstwie nie czyni nas perfekcyjnymi rodzicami.
Czyni nas świadomymi i refleksyjnymi."**

Warsztaty dla rodziców

**Komunikacja interpersonalna
w relacji rodzic-dziecko**

**"Dzieci uczą się więcej z tego,
jak rozmawiamy,
niż z tego, co mówimy."**

SCHEMATY KOMUNIKATÓW "JA"

Czym jest komunikat "JA"?

Komunikat "JA"
to sposób wyrażania swoich uczuć
i potrzeb bez oskarżania drugiej osoby.

Zamiast atakować ("Ty zawsze..."),
mówimy o sobie i swoich odczuciach.

PODSTAWOWY SCHEMAT:

Kiedy

(opis sytuacji – fakty, bez ocen)

Czuję się

(nazwa emocji)

Ponieważ

(moja potrzeba, wartość)

Chciałbym/Chciałabym

(konkretna prośba)

PRZYKŁADY W PRAKTYCE:

✗ KOMUNIKAT "TY" (destrukcyjny)

"Ty zawsze zostawiasz bałagan! Jesteś
nieodpowiedzialny!"

✓ KOMUNIKAT "JA" (konstruktywny)

"Kiedy **widzę** rozrzucone zabawki w salonie,
czuję się zmęczony i przytłoczony, ponieważ
zależy mi na wspólnej przestrzeni, w której
wszyscy czujemy się dobrze. **Chciałbym**,
żebyś posprzątał zabawki przed kolacją."

✗ KOMUNIKAT "TY"

"Nigdy mnie nie słuchasz! Zawsze siedzisz w
tym telefonie!"

✓ KOMUNIKAT "JA"

"Kiedy rozmawiam z tobą, a ty patrzysz w
telefon, **czuję się** smutna i zignorowana,
ponieważ chcę z tobą być blisko i dzielić się
tym, co ważne. **Chciałabym**, żebyśmy raz
dziennie porozmawiali bez telefonów."

✗ KOMUNIKAT "TY"

"Znowu jedyńka?! Ty się w ogóle nie uczysz!"

✓ KOMUNIKAT "JA"

"Kiedy **widzę** słabą ocenę w dzienniku, **czuję się**
zaniepokojony, ponieważ wiem, że masz
potencjał. **Chciałbym** porozmawiać, co mogę
zrobić, żeby cię wesprzeć."

SŁOWNIK EMOCJI (podpowiedzi):

Trudne: zmęczony/a,
przytłoczony/a, smutny/a,
zaniepokojony/a, sfrustrowany/a,
bezzadny/a, zawiedziony/a,
zagubiony/a, zły/zła,
przestraszony/a

Przyjemne: szczęśliwy/a,
wdzięczny/a, dumny/dumna,
spokojny/a, radosny/a,
zadowolony/a, zainspirowany/a

Pułapki, których warto unikać:

✗ Ukryty komunikat "TY"

„Czuję się źle, kiedy TY zachowujesz
się jak egoista.”

➡ Nadal oskarżenie.

✓ Prawdziwy komunikat „JA”

"Czuję się smutna, kiedy planuję
wspólny czas, a Ty rezygnujesz."

✗ Nadmierne uogólnianie

"Czuję się źle, kiedy
ZAWSZE/NIGDY..."

✓ Konkretna sytuacja

"Czuję się źle, kiedy dzisiaj rano
wyszedłeś bez pożegnania."