

Warsztaty dla rodziców: Komunikacja interpersonalna w relacji rodzic-dziecko

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

CZĘŚĆ I: Powitanie i wprowadzenie

1. Ustalenie kontraktu grupowego

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

2. Rozgrzewka i integracja

Ćwiczenie "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?

3. Wprowadzenie teoretyczne

Kluczowe założenia:

- Relacja rodzic-dziecko to inwestycja długoterminowa, nie seria pojedynczych interakcji.
- Komunikacja może budować albo niszczyć więź emocjonalną.
- Granice i normy to fundament bezpieczeństwa dziecka.

Umiejętność dobrego komunikowania się z dzieckiem jest dla rodziców kluczowym wyzwaniem. Komunikacja jest rozumiana jako proces przekazywania informacji, ale też uczuć. Odbywa się nie tylko za pomocą słów. Duże znaczenie mają również niewerbalne środki komunikacji takie, jak ekspresja mimiczna, gestykulacja, dotyk, a nawet milczenie. W relacjach szczególnie bliskich, jak więź pomiędzy rodzicem i dzieckiem, jej duża część może dokonywać się w sposób zupełnie nieświadomy. Rodzicielstwo może być szczęśliwsze i radośniejsze, jeśli stworzymy więź z dzieckiem opartą o zasady prawidłowej komunikacji. I nie ma tu znaczenia, czy Wasze dziecko dopiero uczy się chodzić, czy jest nastolatkiem – dobra komunikacja to klucz do bliskich relacji, budowania poczucia własnej wartości dziecka i wzajemnego szacunku. Komunikacja stanowi klucz do lepszego zrozumienia siebie, świata i innych ludzi. Jest narzędziem, które może nam pomóc w wychowaniu, stawianiu granic dziecku i budowaniu relacji. Relacja, którą budujecie z dzieckiem to ogromny wysiłek jak sadzenie i pielęgnowanie roślin. Na owoce czasem trzeba poczekać i włożyć dużo pracy zanim będziemy mogli się nimi cieszyć.

Można rozszerzyć o zasady ważne dla grupy.

Co dla Was jest ważne i co chcielibyście dodać?

Akceptujemy odpowiedzi „Nic”, „Nie wiem”

Przykładowy wstęp:

CZĘŚĆ II: Fundamenty dobrej komunikacji

1. Cztery filary skutecznej komunikacji rodzicielskiej

Mini-wykład z ćwiczeniami:

a) 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?"

b) 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 kupiłeś coś w sklepiu. 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...

c) 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"

d) Konsekwencja i przewidywalność

- Jasne zasady, które są przestrzegane

Parafrazowanie można wytłumaczyć rodzicom jako okazanie zrozumienia, nazwaniem uczuć i emocji dziecka.

Ważne jest przedstawienie komunikacji typu ja jako mówienia o swoich emocjach i odczuciach zamiast oceniania dziecka. Unikanie sformułowań zawsze, nigdy...

Prowadzący może określić co było barierą komunikacyjną i co ona spowodowała u odbiorcy komunikatu.

Prośba powinna być sformułowana jak najbardziej jasno i wykonalna dla dziecka.

Prowadzący może zapytać z jakimi sytuacjami rodzice mieli trudność i wymyślić grupowo pozytywny komunikat, który można skierować do dziecka.

Można poprosić rodziców o podzielenie się zasadami, ...

- Dziecko musi wiedzieć, czego się spodziewać

Granice wyznaczają przestrzeń w której może poruszać się człowiek, kontrola zabiera możliwość poruszania jest pchaniem drugiego człowieka w określonym przez nas kierunku.

Granica mówi: 'Dbam o ciebie'. Kontrola mówi: 'Rób tak, jak ja chcę'."

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

Dziecko nie potrzebuje idealnych rodziców. Potrzebuje przewidywalnych rodziców.

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

1. Dlaczego granice są wyrazem miłości?

Mini-wykład:

- 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.
 - ☐ **Kontrola** odbiera dziecku poczucie sprawczości, wolności wyboru i autonomii.

Granice są komunikowane spokojnie i konsekwentnie. Kontrola zwykle wiąże się z naciskiem, przymusem i brakiem elastyczności.

- Granice chronią dziecko, a nie rodzica

Przykłady:

- ☐ *Granica: "Jemy kolację o 18:00" (struktura)*
- ☐ *Kontrola: "Musisz zjeść wszystko, co ci dam" (brak autonomii)*

2. Jak ustalać normy rodzinne?

Zasady skutecznych norm:

- **Jasne i konkretne:** "Sprzątamy pokój w soboty" zamiast "Musisz być porządny"
- **Adekwatne 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?

CZĘŚĆ IV: Konsekwencje zamiast kar – długoterminowe skutki

Należy zwrócić uwagę rodziców na to, że nie wszystko dziecko powinno otrzymywać od razu.

Istnieją:

Obowiązki rodzica
Przywileje
Nagrody

W przypadku trudności warto wspólnie zastanowić się jaka zasada, wartość została naruszona i w jaki sposób można to naprawić...

1. 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

Przykłady:

- Dziecko rozlało sok: KARA "Idziesz do pokoju!" vs. KONSEKWENCJA "Proszę, weź ścierkę i wytrzyj"
- Nastolatek wrócił po czasie: KARA "Masz zakaz wychodzenia na miesiąc" vs. KONSEKWENCJA "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-latek kłamie o odrobionej pracy domowej.
- ✓ 15-latek używa wulgaryzmów w rozmowie z rodzicem.
- ✓ 5-latek odmawia jedzenia zdrowej kolacji, wcześniej jadł słodczy.

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

CZĘŚĆ V: Budowanie relacji w perspektywie długoterminowej

Dlaczego to ważne?

Kiedy konto jest „na plusie”, dziecko łatwiej akceptuje granice, zasady i korekty.

Kiedy jest „na minusie”, nawet drobna uwaga może wywołać bunt, zamknięcie lub wybuch emocji.

Konto emocjonalne nie zapełnia się wielkimi gestami raz na jakiś czas, ale małymi, codziennymi wpłatami.

1. Konto emocjonalne w relacji (10 min)

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

3. 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.

CZĘŚĆ VI: Zakończenie

1. Zadania do realizacji w domu:

☐ Mój osobisty plan

Każdy uczestnik wypełnia kartę:

- **Jedna rzecz, którą zacząć 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?

2. Okrąg zamykający

W kręgu – każdy kończy zdanie: "Zabiorę ze sobą..."

Materiały na wynos

Rozdanie zestawu:

- Karta "Schematy komunikatów JA"
- Lista pozycji książkowych i podcastów
- Arkusz do samodzielnego opracowania norm rodzinnych

Materiały potrzebne do warsztatów

- Flipchart i markery
- Kartki A4 i długopisy dla uczestników
- Karty ze scenkami do ćwiczeń (wydrukowane)
- Materiały na wynos (kserokopie)
- Kawa, herbata, woda

Literatura uzupełniająca dla uczestników

- Jesper Juul "Twoje kompetentne dziecko"
- Thomas Gordon "Wychowanie bez porażek"
- Marshall Rosenberg "Porozumienie bez przemocy"
- Adele Faber, Elaine Mazlish "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały"

Ewaluacja

Na zakończenie rozdaj krótką ankietę (3 pytania):

1. Co było dla Ciebie najbardziej wartościowe?
2. Co chciałbyś/chciałabyś pogłębić?
3. Jakie jest prawdopodobieństwo, że zastosuje coś z dzisiejszych warsztatów? (skala 1-10)

KARTA: 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 jedynka?! 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."

SKRÓCONE WERSJE (dla codziennych sytuacji)

Nie zawsze trzeba używać pełnego schematu. Czasem wystarczy:

"Czuję się zmęczony, gdy muszę o to samo prosić po raz trzeci."

"Martwię się, gdy wracasz po czasie i nie odpisujesz na SMS-y."

"Cieszę się, gdy pomagasz przy sprzątanii bez przypominania."

SŁOWNIK EMOCJI (podpowiedzi)

Zamiast mówić tylko "źle" lub "dobrze", spróbuj bardziej precyzyjnych nazw:

Emocje trudne:

- zmęczony/a
- przytłoczony/a
- smutny/a
- zaniepokojony/a
- sfrustrowany/a
- bezradny/a
- zawiedziony/a
- zagubiony/a
- zły/zła
- przestraszony/a

Emocje przyjemne:

- szczęśliwy/a
- wdzięczny/a
- dumny/dumna
- spokojny/a
- radosny/a
- zadowolony/a
- zainspirowany/a

PUŁAPKI DO UNIKNIĘCIA

✗ Ukryty komunikat "TY"

"Czuję się źle, kiedy TY zachowujesz się jak egoista" → To nadal oskarżenie!

✓ Prawdziwy komunikat "JA"

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

✗ Nadmierne uogólnianie

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

 **Konkretna sytuacja**

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

TWÓJ TRENING – PRZEPISZ NA KOMUNIKAT "JA"

Ćwiczenie 1: TY: "Ty nigdy nie pomagasz w domu!" JA:

Ćwiczenie 2: TY: "Ciągłe kłamiesz!" JA: _____

Ćwiczenie 3: TY: "Dlaczego zawsze musisz ze mną dyskutować?!" JA:

PAMIĘTAJ!

- ✓ **Bądź konkretny/a** – opisuj 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

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

LISTA POZYCJI KSIĄŻKOWYCH I PODCASTÓW

KSIAŻKI

Adele Faber, Elaine Mazlish – "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły" Dlaczego warto? Konkretnie techniki komunikacyjne z rysunkami i dialogami. Książka nr 1 dla rodziców na całym świecie.

- Komunikaty "JA"
- Alternatywy dla kar
- Rozwiązywanie konfliktów

Jesper Juul – "Twoje kompetentne dziecko" Dlaczego warto? Zmienia perspektywę – dziecko jako pełnoprawny partner w relacji, nie przedmiot wychowania.

- Rola granic w budowaniu szacunku
- Odpowiedzialność vs. posłuszeństwo
- Autentyczność rodzica

Thomas Gordon – "Wychowanie bez porażek" Dlaczego warto? Metoda "trzeciej drogi" – rozwiązania, w których wygrywają obie strony.

- Aktywne słuchanie
- Metoda negocjacji bez przegranych
- Identyfikacja właściciela problemu

Marshall B. Rosenberg – "Porozumienie bez przemocy. O języku serca" Dlaczego warto? Fundamenty komunikacji empatycznej – nie tylko z dziećmi.

- Komunikacja oparta na potrzebach
- Wyrażanie uczuć bez oskarżeń
- Empatyczne słuchanie

Haim G. Ginott – "Między rodzicami a dziećmi" Dlaczego warto? Klasyka – jak mówić, żeby dziecko czuło się rozumiane, a nie oceniane.

- Język akceptacji vs. język odrzucenia
- Dyscyplina bez poniżania
- Budowanie poczucia wartości dziecka

POLSCY AUTORZY

Joanna Sakowska – "Dzieci są z Marsa" - polski kontekst kulturowy + poradnik komunikacyjny dla rodziców nastolatków.

Katarzyna Schoen – "Kochać i rozumieć" - podejście oparte na teorii przywiązania + praktyczne ćwiczenia.

Magda Szczęśniak – "Rodzice kontra rodzice" - rozliczenie z mitami rodzicielskimi i kulturą oceniania.

Aneta Bąkowska – "Kochać bez warunków" - o miłości bezwarunkowej w praktyce – bez teorii perfekcjonizmu.

PODCASTY

1. "Nieidealni rodzice" – Magdalena Boczarska i Arek Jakubik

- Rozmowy z ekspertami: psychologami, terapeutami
- Autentyczność i humor
- Tematy: granice, komunikacja, trudne emocje

2. "Rodzicom na zgodę" – Fundacja Słyszę!

- Mediacja rodzinna i komunikacja bez przemocy
- Rozwiązywanie konfliktów
- Współpraca rodzicielska

3. "Mindful Parenting" – Anna Andrzejewska

- Uważne rodzicielstwo
- Praca nad sobą jako fundamentem relacji
- Praktyki mindfulness dla rodzin

4. "Mama w Pracy" – Agata Stachowska

- Relacje w rodzinie
- Goście-eksperti (psychologowie, pedagodzy)
- Równowaga życia zawodowego i rodzinnego

OD CZEGO ZACZAĆ?

Jeśli masz tylko godzinę:

Podcast: "Nieidealni rodzice" – dowolny odcinek

Jeśli masz weekend:

Książka: "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały" – Faber, Mazlish

Jeśli chcesz głębokiej zmiany:

Książka: "Twoje kompetentne dziecko" – Jesper Juul

WSKAZÓWKI KOŃCOWE

✓ **Nie musisz przeczytać wszystkiego** – wybierz 1-2 pozycje

✓ **Słuchaj podcastów podczas codziennych czynności**

✓ **Dołącz do grup dyskusyjnych** – np. "Rodzice czytający Juula"

✓ **Wróć do książek po czasie** – inne rzeczy będą rezonować w różnych etapach

✓ **Dziel się z partnerem/ką** – wspólna lektura = wspólny język

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