



*dam radę*

# **Słowami po moc**

jak mówić  
aby wspierać dziecko

**Elżbieta Kucińska**

**Renata Janik**



*nie dam  
rady*

Copyright © 2020 „Integracja” Stowarzyszenie Rodzin  
i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi

„Integracja” Stowarzyszenie Rodzin  
i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi

ul. A. Grottgera 25A  
00-785 Warszawa

[www.stowarzyszenie-integracja.pl](http://www.stowarzyszenie-integracja.pl)



KRS: 0000022856



Projekt okładki: Konrad Gelert | Pracownia BAZA

Redakcja i opracowanie graficzne: Maria Czubek | Ad punctum

Wychowanie dzieci to prawdziwa sztuka, to proces dynamiczny i nieprzewidywalny, gdyż każde dziecko jest inne. Kto nie chce wychować dzieci na szczęśliwych, dobrych ludzi? Wkładamy dużo serca i wysiłku, by kształtować ich postawy i wspierać je w różnych sytuacjach. Robimy to najlepiej, jak potrafimy. Obiecujemy sobie, że nie powtórzymy błędów naszych rodziców...

### **Zdarza się, że zachowania dzieci są wiernym odbiciem zachowań dorosłych, którzy je wychowują.**

To oni pokazują sposób reagowania w wielu sytuacjach. Często jest to przekaz kulturowy, czyli powielanie wzorców znanych od pokoleń.

W życiu każdego rodzica przychodzi moment bezradności. Dzieje się tak, gdy dziecko zachowuje się w nieoczekiwany sposób. Wprawia to dorosłego w stan niedowierzania, a nawet wstydu wobec otoczenia. Rodzą się pytania, co robić i czy oboje na pewno jest się dobrym rodzicem?

Jak do tego doszło? Właśnie o tym porozmawiamy na łamach niniejszej broszury. Jej celem jest przyjrzenie się, jak duże znaczenie w wychowaniu mają **słowa kierowane do dzieci, rozmowy, komunikacja**. Jak wpływają na poczucie wartości dziecka, jego stosunek do samego siebie, do otoczenia, na podejmowane przez dziecko aktywności na rzecz własnego rozwoju i życiowego powodzenia.

## O słowach, które niosą MOC

Przywołując **przykłady** z życia wzięte, zilustrujemy, jak są odbierane i co mogą spowodować słowa. W chmurce będziemy przytaczać zasłyszane rodzicielskie wypowiedzi.

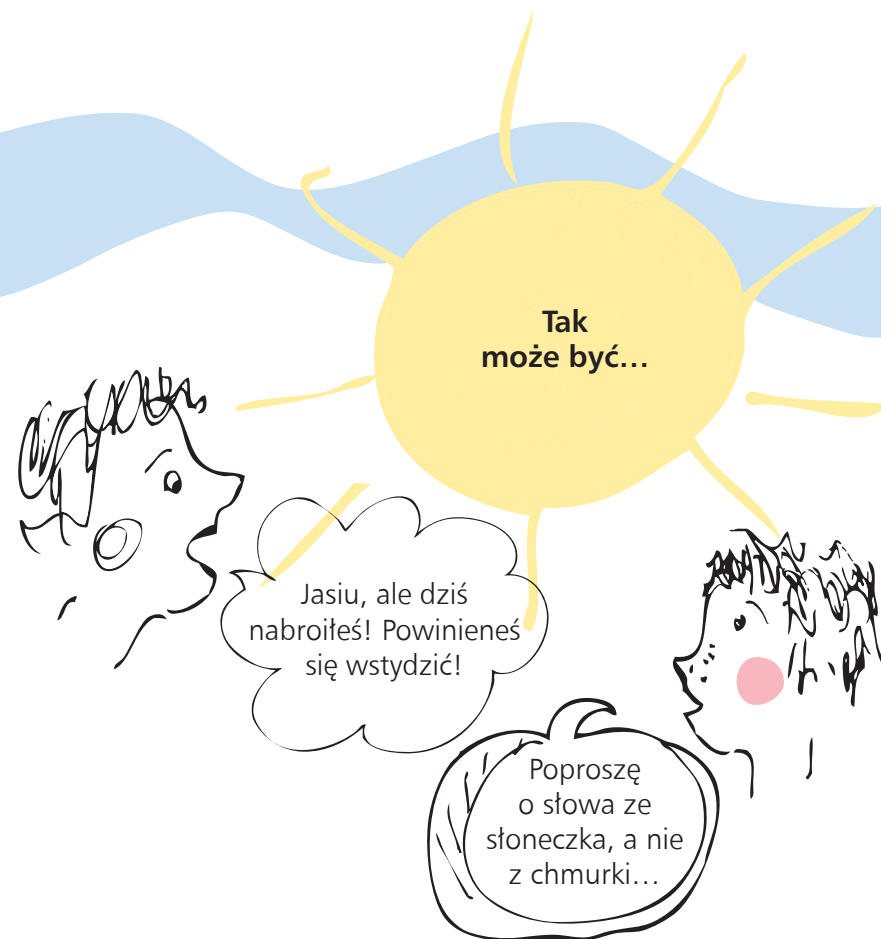
Tak  
zwykle bywa...

W słoneczku proponujemy słowa, które sprzyjają budowaniu relacji rodzic – dziecko.

Jedne i drugie opatrzymy **komentarzami**, aby wyjaśnić, co usłyszało dziecko.

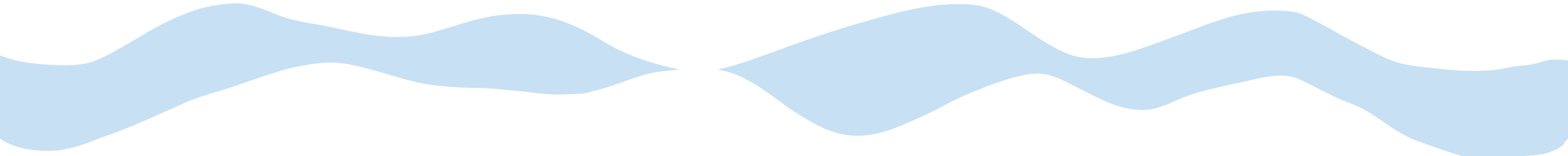
Jeśli nauczymy dzieci komunikować się ze światem, stanie się to dla nich zasobem, z którego będą mogły korzystać przez całe życie. Dzieci, które czują, że są szanowane i akceptowane, mogą się rozwijać. Mają poczucie sprawstwa, są spokojne, uczą się właściwej samooceny i współpracy.

Sposoby komunikowania dzieciom, jakie zachowanie jest najważniejsze, są tak wdrukowane w naszą codzienność, że nie przychodzi nam do głowy, aby je kwestionować. A jednak! Często można uznać je za przemoc, zwykle przez rodziców nieświadomą. Takie komunikaty jak: *Nie masz*



*głosu, bo jesteś za mały lub Masz zrobić to, co Ci każą i nie dyskutować, w przekonaniu rodziców, nie są niczym złym. Jednak reakcje i przeżycia wewnętrzne wywołane przez tego rodzaju słowa nie przynoszą dzieciom dobra.*

Większość rodziców ma dobre intencje. Jednak sposób ich komunikowania, nie zawsze jest budujący, dlatego warto **przeanalizować wpływ słów.**



Naprawdę warto odkryć, że **słowa niosą MOC**. Poszukajmy sformułowań, które budują u dziecka:

- **zaufanie do dorosłych,**
- **wiarę we własne możliwości,**
- **poczucie własnej wartości,**
- **umiejętność rozpoznawania uczuć i potrzeb,**
- **szacunek do siebie i otoczenia,**
- **prawo do szczęścia i samorealizacji,**
- **umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach,**
- **umiejętność radzenia sobie z emocjami,**
- **umiejętność budowania pozytywnych relacji i rozwiązywania konfliktów.**

Przekazanie tych wartości dzieciom ma znaczenie **profilaktyczne**. Przeciwdziała wielu niepożądanym zjawiskom, np. byciu sprawcą lub ofiarą przemocy rówieśniczej, uzależnieniu, skłonności do obniżonego nastroju, depresji, trudnościom w relacjach z bliskimi.

Małe dziecko przyjmuje bezkrytycznie wszystko, co mówi dorosły. Uznaje, że tak po prostu jest i już. Rodzic to dla niego najważniejszy człowiek na świecie. Wszystko, co powie, jest święte.

**Rodzicielskie wypowiedzi mają duży wpływ na budowanie przez dziecko obrazu świata i obrazu siebie samego.** Jeśli dorosły je skrytykuje, dziecko przyjmie to za pewnik i będzie rosło z negatywnym obrazem siebie.

Ważne, by **dbać o komunikację już z małym z dzieckiem**, aby – gdy będzie starsze – rozmowy z nim mogły być szczere i otwarte.

## Czy kocha się za coś?

Mama karmi 3-letnią Zosię, ale dziewczynka nie chce jeść.

Bezradna mama mówi:

Zosiu, jeśli nie zjesz zupki, mama przestanie Cię kochać.

Mama chce, żeby dziecko było zdrowe i najedzone. A jak jej słowa odbiera Zosia? Dowiaduje się, że **miłość** mamy jest **warunkowa**, że najważniejsza dla niej osoba na świecie kocha ją za coś, a nie mimo wszystko. **Aby stracić miłość, wystarczy nie zjeść zupki.** Zosia usiłuje zjeść zupę, mimo że jej nie smakuje, boli ją brzuch, ma mdłości...



Mama przedstawiła swoje racje. Zainterесowała się też powodem, dla którego córka nie chce jeść. Jeśli Zosia go wyjawia, mama będzie mogła odpowiednio zareagować.

Dla wielu rodziców żywienie dzieci jest sprawą zasadniczej wagi. Bywa że zbyt koncentrują się na tej powinności. Warto zadbać o regularność i jakość posiłków, ale też umieć zaufać dziecku, jeśli powie, że nie jest głodne.

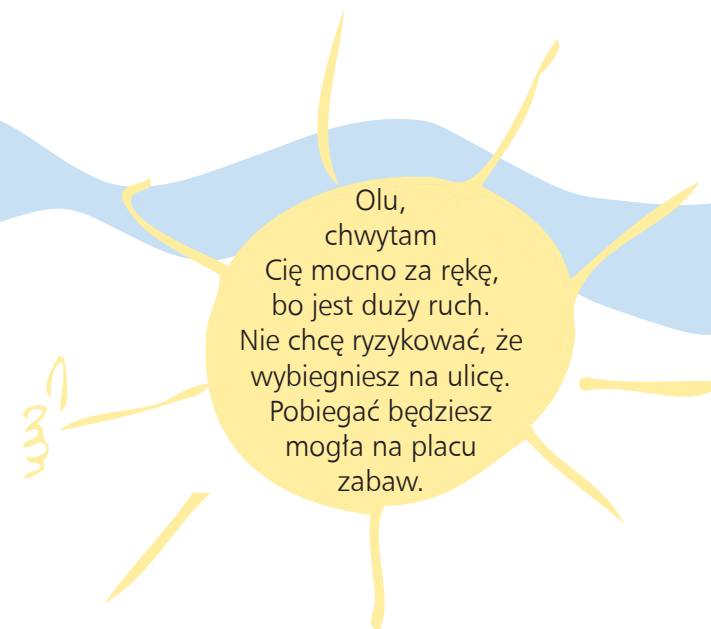
## Czy mama mogłaby mnie oddać?

Mama trzyma 5-letnią Olę za rękę. Idą wzdłuż ruchliwej ulicy. Dziewczynka wolalaby podskakiwać, wyrywa się, chce biec do przodu.

Mama nie może na to pozwolić. Bezradna mówi:

Olu, jeśli nie przestaniesz się wyrywać, oddam cię temu panu!

Mama chce zapewnić córce bezpieczeństwo. Używa mocnego argumentu, by ta nie wybiegła na jezdnię. Ola **odbiera komunikat dosłownie**. Dowiaduje się, że mama byłaby gotowa oddać ją obcemu panu tylko dlatego, że nie chce iść spokojnie. Przeraża ją taka perspektywa. Wyobraża sobie, że nie jest dla mamy ważna, skoro ta mogłaby tak postąpić.



Olu,  
chwytam  
Cię mocno za rękę,  
bo jest duży ruch.  
Nie chcę ryzykować, że  
wybiegniesz na ulicę.  
Pobiegać będziesz  
mogła na placu  
zabaw.

Mama chwyciła córkę za rękę dość mocno, dziewczynka poczuła to jako zdecydowany gest. Mama dotykiem przekazała komunikat: – Za nic Cię nie puszcę, jesteś dla mnie zbyt ważna! Ola dowiedziała się, że mamie zależy na jej bezpieczeństwie. Wie też, że mama rozumie potrzebę ruchu i zadba o jej zaspokojenie.

W obliczu ruchu ulicznego należy podejmować działania szybkie i zdecydowane. Trzeba zapewnić dziecku bezpieczeństwo, nie ma czasu na wyjaśnianie, przedkładanie swoich racji. Zasady bezpieczeństwa na ulicy i właściwe zachowanie się w obliczu ruchu samochodowego powinny zostać omówione z dzieckiem spokojnie w domu.

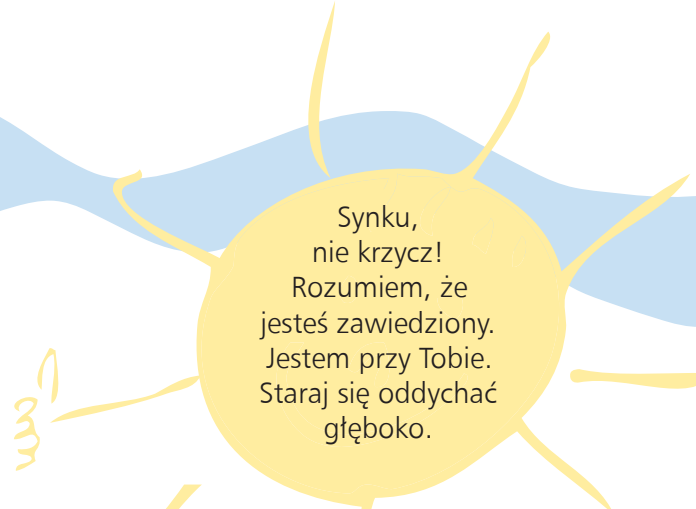
## Co przyniesie święty mikołaj?

Tata nie chce kupić 6-letniemu Bartkowi jajka niespodzianki. Chłopiec stoi na środku sklepu, tupie i głośno krzyczy. Tata jest zażenowany, gdyż widzi to dużo ludzi.

Mówi do syna:

Jeśli natychmiast nie przestaniesz, święty mikołaj przyniesie Ci różgę!

Tata chciał zyskać spokój, a jaki komunikat usłyszał Bartek? Dla Bartka prawdopodobnie odmowa kupna jajka niespodzianki była tylko **pretekstem do rozładowania fali emocji**, które gromadziły się przez dłuższy czas. Dzieci często przeżywają silne emocje, ale nie wiedzą, jak je wyrazić. Teraz usłyszał się, że święty mikołaj, który dla dziecka stanowi siłę wyższą, będzie go oceniał i karał. Pogłębia się w Bartku przekonanie, że za trudności w radzeniu sobie z emocjami (ze złością), dostanie lanie.



Synku,  
nie krzycz!  
Rozumiem, że  
jesteś zawiedziony.  
Jestem przy Tobie.  
Staraj się oddychać  
głęboko.

Tata pochyla się, by spojrzeć synowi w oczy, kładzie ręce na jego ramionach, daje mu odczuć, że go wspiera i zachęca, by się uspokoił. Bartek nie przyjąłby teraz racjonalnych argumentów, ale dotarło do niego, że tata akceptuje jego emocje. Wie, że ma prawo do złości i nie będzie za nią karany. Poczł się bezpiecznie – fizycznie (dzięki dotykowi taty) i psychicznie (bo ktoś ważny go rozumie). W domu warto dowiedzieć się, czy odmowa zakupu jajka niespodzianki była jedynym powodem zachowania dziecka. Warto też wyjaśnić, dlaczego rodzic odmówił kupna gadżetu.

Silne emocje ujawniają się w sposób niekontrolowany. Dopiero potem rodzi się przestrzeń na przemyślenia. Zarówno dorośli, jak i dzieci płacą wysoką cenę za niewyrażoną złość. Warto wspólnie poszukać sposobu radzenia sobie z nią, np. gniecienie lub darcie papieru; głośne wypowiedanie swoich racji, tak by nikogo nie ranić; uderzenie w poduszkę; ruch...

## Jak podziękować za prezent?

Nie chcę jej pocałować. Ona jest stara! A tak w ogóle, to nikogo nie lubię całować...

8-letni Kazio dostał od cici prezent. Mama prosi go, aby dał jej buziaka. Kazio krzywi się i myśli:

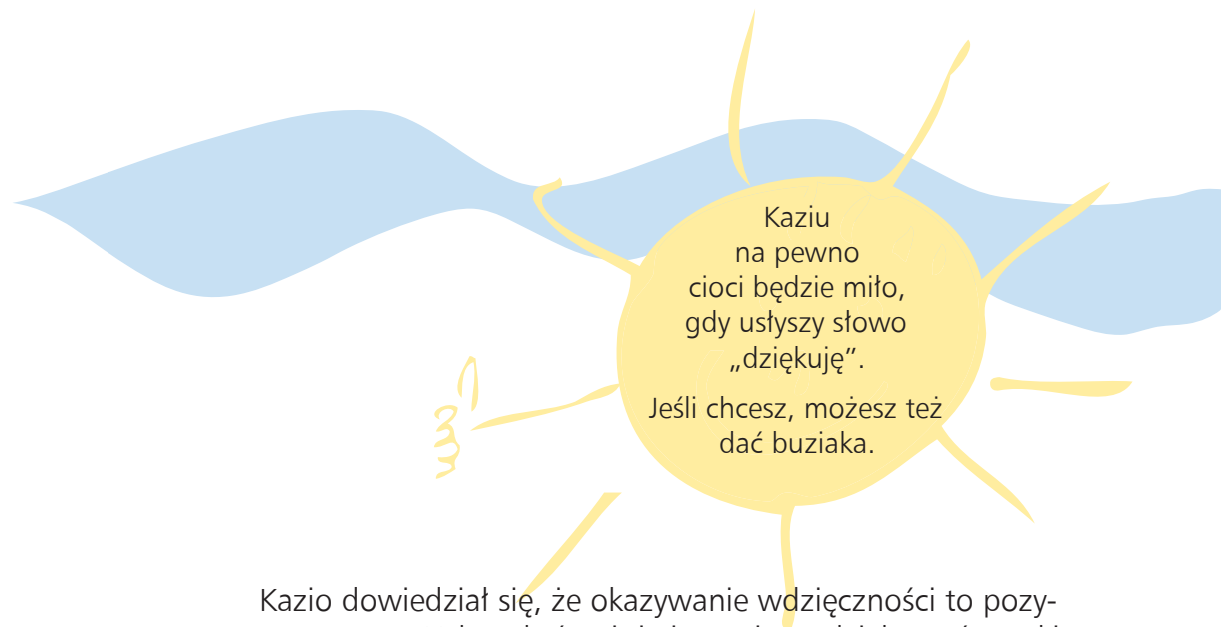
Kaziu, nie wypada odmówić cici buziaka.

Mama pragnie, by Kazio zachował się kulturalnie i potrafił wyrazić wdzięczność.

Jak to odbiera Kazio? Czuje, że pocałowanie cici będzie dla niego przykre. **Chciałby podążyć za intuicją.**

Dowiaduje się jednak od mamy, że może to być odebrane jako złe potraktowanie cici bądź niewdzięczność.

Wstrzymując powietrze, szybko cmoka cicię w policzek.



Kazio dowiedział się, że okazywanie wdzięczności to pozytywny gest. Usłyszał również, że może podziękować w taki sposób, jaki jest dla niego komfortowy. Dzięki **wolności wyboru**, być może da cici buziaka z własnej woli.

Mama i tata często całują dziecko, gdy jest ono malutkie. Dziecko rośnie z przekonaniem, że to gest, który świadczy o szczególnie bliskiej więzi. Może zrodzić się w nim przekonanie, że buziaki są zarezerwowane dla najbliższych. Uszanowanie granic malca przejawia się w tym, że nie musi on okazywać czułości temu, komu nie chce. Dorosły nie powinien odbierać tego jako odrzucenie. Istotne są też względy estetyczne czy higieniczne.



## Grzeczna, czyli jaka?

10-letnia Julka została dłużej w szkolnej świetlicy, ponieważ jej mama została dłużej w pracy. Koleżanki dziewczynki poszły już do domu, nie miała się z kim bawić, wyjęła więc, wbrew zakazowi, telefon komórkowy i zaczęła na nim grać. W dodatku nie posłuchała pani, gdy ta poprosiła dziewczynkę, by go schowała. Mama przyszła po Julkę i usłyszała, że dziewczynka była nieposłuszna.

Dowiedziałam się od pani, że byłaś niegrzeczna. Kto to słyszał, żeby w świetlicy grać na telefonie?!

Czego dowiedziała się Julka, słysząc, że była niegrzeczna? Została negatywnie oceniona, bo **nie spełniła** oczekiwań dorosłych.

Tymczasem pod zasadą, że nie gramy w świetlicy, kryją się **pozytywne intencje**, np.: dbamy o oczy, rozwijamy kreatywność, talenty (malowanie, rysowanie...), kontaktujemy się z drugim człowiekiem, a nie z ekranem. Słowo „niegrzeczny” nie zwróciło uwagi Julki na te wartości.



Dowiedziałam się od pani, że grałaś na telefonie. Proszę, nie rób tego więcej. Czy wiesz, czemu służy zakaz grania? Zastanówmy się wspólnie, co innego mogłabyś robić, gdybyś w przyszłości musiała zostać w świetlicy dłużej.

Mama **wykazwała zrozumienie** dla znużenia córki i jej potrzeby zajęcia umysłu grą. Wyobraziła sobie, że dziewczynce zrobiło się smutno, gdy została w świetlicy bez koleżanek. Mama, **inicjując dialog**, zaprasza dziewczynkę do współpracy.

Słowa „grzeczny” i „niegrzeczny” bardzo często pojawiają się w uwagach przekazywanych przez dorosłych. Zwykle **nie wnoszą one treści wychowawczych, niczego nie wyjaśniają**. Dzieci potrzebują komunikatów, co konkretnie powinny zrobić.

## Czy przeproszenie zawsze jest słuszne?

Zuzia i Piotrek mają po 11 lat, są dobrymi kompanami z klasy. Powierzyli sobie wiele sekretów. Pewnego dnia Zuzia usłyszała przypadkowo, jak Piotrek zdradzał koleżkę jej tajemnicę.

Gdy chłopiec został sam, Zuzia podeszła do niego i, pełna emocji, wzburzona, szarpnęła go za sweter, krzycząc:

– Ty głupku, już nigdy ci nie zaufam!

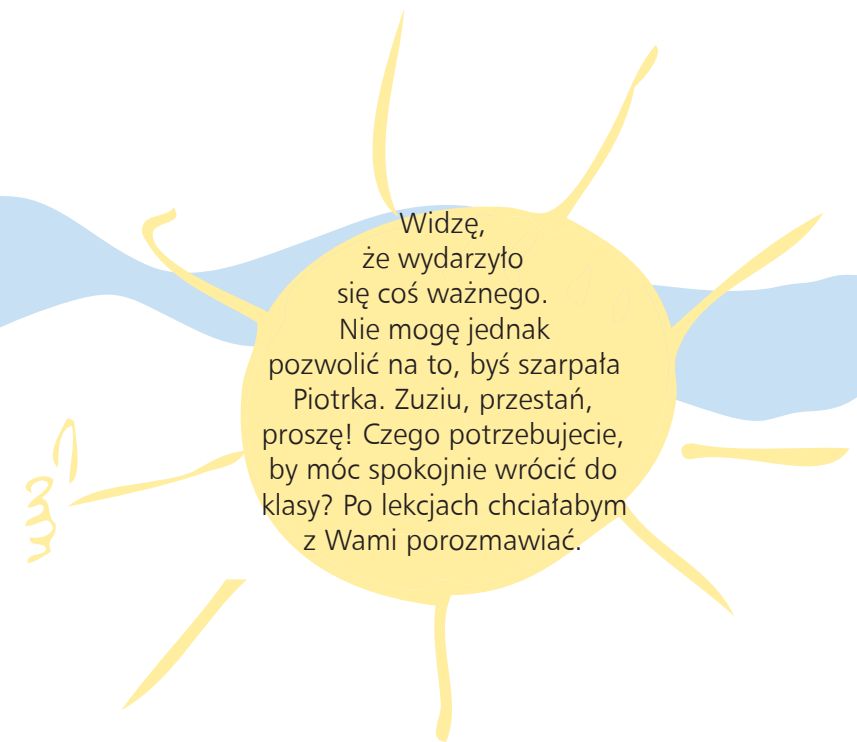
Tę scenę zauważyła dyżurująca nauczycielka. Na oczach drugiej nauczycielki oraz innych uczniów powiedziała:

Zuziu, uspokój się! Nie można szarpać kolegi. Proszę, przeproś go natychmiast!

Co usłyszała Zuzia? Zuzia, tak naprawdę, nic nie słyszy. Jest wściekła i czuje się upokorzona tym, że nauczycielka każe jej przeproszać tego zdrajcę na oczach wszystkich.

– WWWRRRRRRR!!!

W obliczu przemocy, nauczycielka nie mogła nie zareagować. Niestety, nie wzięła pod uwagę, że silnych emocji nie da się na zawołanie wyciszyć. Nie uwzględniła również tego, że jest to sytuacja osobista, która nie powinna być upubliczniona. Polecenie Zuzi, by przy świadkach przeproszała Piotrka, było ryzykowne.



W drugim przypadku nauczycielka nie oceniła zachowania Zuzi, nie upubliczniła prywatnej sprawy dwojga przyjaciół.

Choć dzieci mają **prawo do swoich tajemnic**, budowania koleżeńskich relacji w taki sposób, jak je rozumieją, nauczycielka musiała zareagować na zachowanie przemocowe. Uznając wagę sprzeczki, podjęła próbę wyciszenia uczniów, aby mogli spokojnie wrócić na lekcje.

Dziecko może przeprosić dopiero wtedy, gdy emocje opadną i samo **odczuje taką potrzebę**. Zuzia musi zrozumieć, że jeśli nawet jej pretensja była uzasadniona, użycie przemocy werbalnej i fizycznej nie było w porządku.

## Czy mogę prosić o wsparcie?

12-letni Tomek nie wychodzi z klasy, choć lekcje już się skończyły. Wychowawczynie pyta, dlaczego. Tomek odpowiada, że boi się wyjść ze szkoły, bo 2 kolegów mu groziło.

Wychowawczynie na to:

Nie wymyślaj. Taki duży chłopak nie powinien bać się kolegów.

Nauczycielka **próbowała zachęcić Tomka, by sam poradził sobie z problemem**. Być może też chciała już skończyć pracę, bo była zmęczona.

Jak to odebrał Tomek? Tomek pożałował, że poprosił o pomoc. Zrozumiał, że nie warto dzielić się swoimi obawami z dorosłymi. **Nie otrzymał wsparcia, a w dodatku został oceniony** jako chłopak, który nie radzi sobie w relacjach z rówieśnikami.



Tomek doświadczył, że **jego uczucia** są ważne także dla innych osób, że ma **prawo** do słabości i ochrony. Wzmocnił się w przekonaniu, że jego **zachowanie było adekwatne do sytuacji** i świadczyło o rozsądku, a nie o braku odwagi. Nie jest łatwo być odważnym w obliczu przewagi fizycznej i liczebnej.

Ważne, aby przemoc rówieśnicza została jak najwcześniej rozpoznana przez dorosłych. Do tego niezbędna jest uważność. Wówczas można podjąć kroki zapobiegawcze, np. rozmowy z młodymi ludźmi, przypominanie zasad, szukanie innych sposobów rozładowania napięć.

## Czy wszystko trzeba zrobić perfekcyjnie?

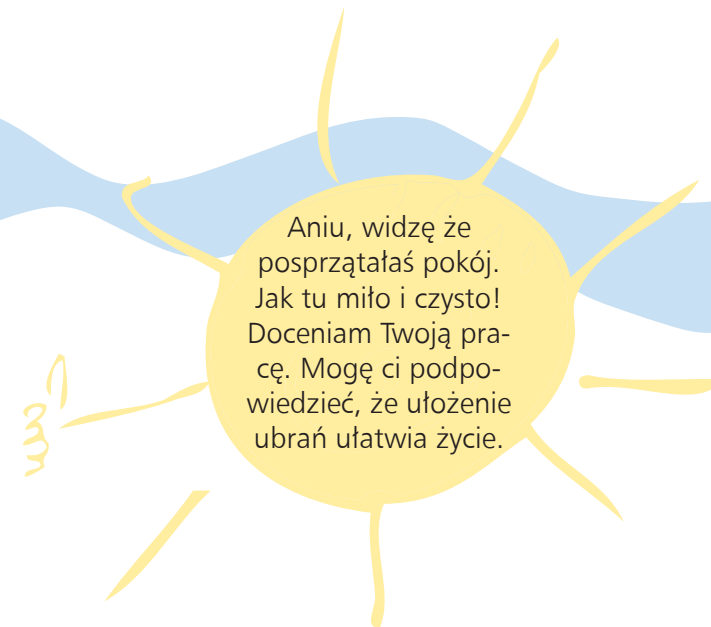
13-letnia Ania posprzątała swój pokój, włożyła w to dużo wysiłku.

Mama wchodzi do pokoju i mówi:

Posprzątałaś, ale jak zwykle, niedokładnie. Nie poskładałaś ubrań! Mogłabyś się wreszcie przyłożyć i zrobić coś porządnie?!

Intencją mamy było zachęcenie Ani, by wykonywała wszystko, co robi, najlepiej, jak tylko może i zadbała o każdy szczegół.

Jak to odebrała Ania? Opadły jej skrzydła. Tyle czasu i tyle wysiłku włożyła w sprzątanie pokoju, bardzo się starała. Rozumie teraz, że **cokolwiek zrobi, mama zawsze będzie niezadowolona**, nie doceni wysiłku. Zawsze znajdzie szczegóły, które pomniejszą wartość jej pracy. Jest zdemotywowana i smutna. W przyszłości Ania będzie miała mniej wiary w siebie, w to, że uda jej się coś zrobić dobrze.



Aniu, widzę że posprzątałaś pokój. Jak tu miło i czysto! Doceniam Twoją pracę. Mogę ci podpowiedzieć, że ułożenie ubrań ułatwia życie.

Ania poczuła się doceniona. Mama **dostrzegła jej pracę**. Wie, że warto się starać. Poukładanie ubrań w szafie traktuje jako dodatkową propozycję i może nawet jest wdzięczna za tę sugestię.

Czasami dorosłym się wydaje, że krytykując dziecko, motywują je do poprawy czy lepszego działania. A właśnie w ten sposób zwykle je zniechęcają. Dzieci (zresztą tak jak i dorośli) potrzebują pochwały i dostrzeżenia tego, co **już** zrobiły!

## Co mówi o mnie jedyńka?

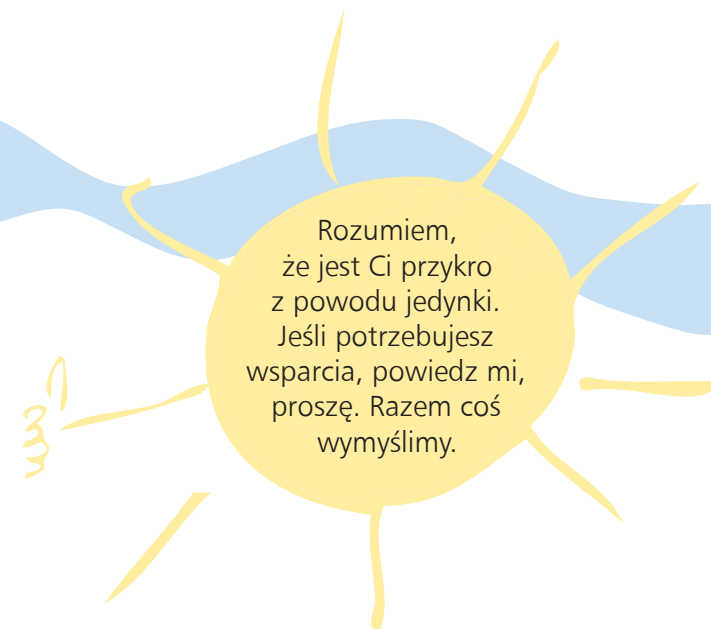
15-letnia Ewa oznajmiła mamie, że dostała jedynekę z klasówki. Mama zareagowała gwałtownie:

Nie podoba mi się to! Porządne uczennice nie dostają jedynek. Czy nie mówiłam w niedzielę, żebyś siedziała nad książką, zamiast iść do koleżanki?!

Mama chce, aby córka dobrze się uczyła, a zatem zasługiwała na szacunek i miano bycia porządnym. Chce również uświadomić jej, jakie są w życiu priorytety: najpierw nauka, potem zabawa.

Jak to odbiera Ewa? Jest jej przykro i to potrójnie. Po pierwsze dostała jedynekę. Po drugie zadania były trudne, nie rozumiała ich, mimo że bardzo chciała. Po trzecie przykro jej z powodu wypominania przez mamę spotkania z koleżanką. Ewa poszła do przyjaciółki, z którą potrzebowała pilnie porozmawiać o swoich problemach.

Wypowiedź mamy skupiła się na **ocenie** zachowania córki i **krytyce**. Taka reakcja blokuje kontakt, nie sprzyja też rozwiązaniu problemu.



Rozumiem, że jest Ci przykro z powodu jedyńki. Jeśli potrzebujesz wsparcia, powiedz mi, proszę. Razem coś wymyślimy.

Druga wypowiedź to **empatyczne bycie z dzieckiem**. Propozycja mamy otwiera na wspólne działanie: – Jeśli masz problem, powiedz, spróbujemy go razem rozwiązać.

Nastolatki często obawiają się przyznać, że czegoś nie rozumieją i trudno im prosić o pomoc. Potrzebują od rodziców **wsparcia, nie oceny**. Ważne, aby skupić się na konkretnej trudnej sytuacji, na szukaniu rozwiązań.

## Czy mogę decydować o swoim ciele?

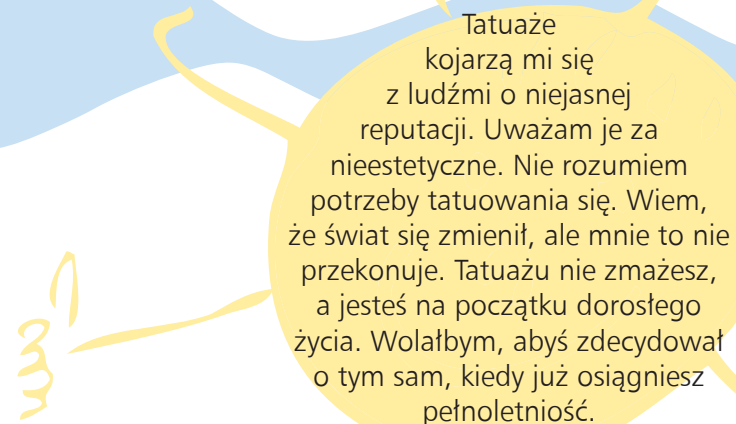
16-letni Łukasz prosi tatę o podpisanie zgody na wykonanie tatuażu. Osoba niepełnoletnia musi bowiem przedstawić zgodę rodzica lub opiekuna.

Tata odpowiada:

Po moim trupie! Porządni faceci nie mają tatuaży!

Tata chce, aby syn był postrzegany jako przyzwoity mężczyzna. W jego przekonaniu, tatuaż świadczy o postawie życiowej, noszą go często osoby ze świata przestępczego. Myśli też o tym, że jest to zabieg nieodwracalny.

Jak Łukasz odbiera słowa taty? Według Łukasza, tatuaż nie świadczy o złej postawie wobec otoczenia, służy tylko wyrażeniu siebie, swoich myśli. Tata przekazał mu informację, że przyłgnie do niego łaska nieporządnego człowieka i że ojciec nie otworzy się na wartości syna, **nie spróbuje go zrozumieć**. A także, że tata zdecydowanie odmawia synowi zarządzania własnym ciałem.



Tatuaże kojarzą mi się z ludźmi o niejasnej reputacji. Uważam je za nieestetyczne. Nie rozumiem potrzeby tatuowania się. Wiem, że świat się zmienił, ale mnie to nie przekonuje. Tatuażu nie zmażesz, a jesteś na początku dorosłego życia. Wolałbym, abyś zdecydował o tym sam, kiedy już osiągniesz pełnoletniość.

Dzięki takiej rozmowie Łukasz zrozumiał, że jest dla taty **partnerem**, że ten nie patrzy na niego z góry. Łukasz wie, że ma prawo do wyrażania własnych przekonań. Poznał również argumenty ojca, które będzie mógł przemyśleć. Tata postawił granicę – do uzyskania pełnoletniości przez Łukasza to on podejmuje decyzję w sprawie tatuażu, a gdy syn skończy 18 lat, będzie mógł wybrać sam.

Dzieci mają prawo do decydowania o swoim ciele i do własnych przekonań, a rodzice mają prawo do wyrażania swoich odczuć i stawiania granic.

## Gdy mama się nie odzywa

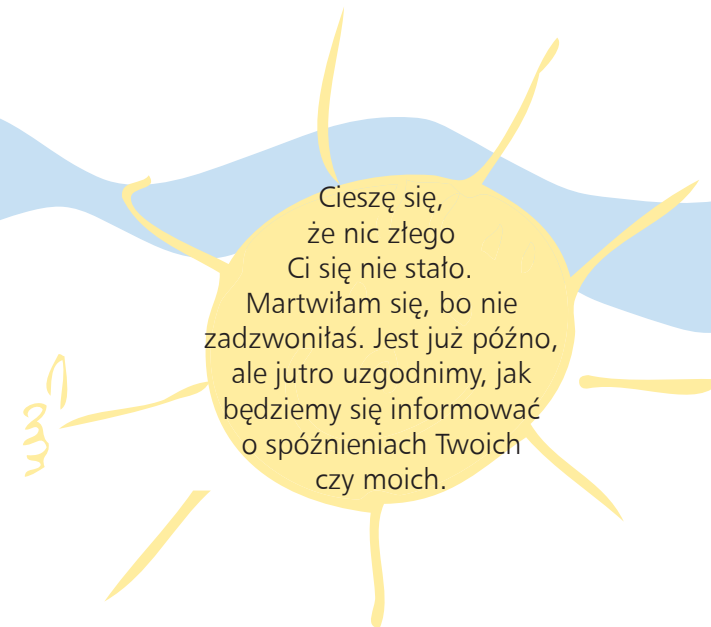
Gdy 16-letnia Kasia wróciła do domu pół godziny później niż obiecała, mama wykrzyczała:

Umówiliśmy się, że wrócisz o 22.00. Już nigdy Ci nie zaufam!  
Nie chcę z Tobą rozmawiać!  
Zawiodłam się na Tobie!  
Nie odzywaj się do mnie do końca tygodnia!

Co usłyszała Kasia? Że nie jest ważny powód spóźnienia. Że ona nie jest ważna... Kasia dowiedziała się, że jeśli kogoś chcemy ukarać, można się do niego nie odzywać.

Obrażanie się to jeden z mechanizmów radzenia sobie z trudną sytuacją. Jest to, niestety, działanie przemocowe. Mama chciała **ukarać** córkę za to, że nie wróciła na czas. Jej intencją było **nauczenie** dziecka **dotrzymywania umów**.

Wypowiedź mamy wyraźnie pokazuje sposób, w jaki radzi sobie ona z trudnymi sytuacjami. W przypadku nastolatków zamykanie komunikacji jest bardzo ryzykownym działaniem. Dziecko może czuć się odtrącone i szukać zrozumienia u innych osób, np. może związać się z nieformalną grupą, wyznającą ideologię niebezpieczną dla młodego człowieka.



Cieszę się,  
że nic złego  
Ci się nie stało.  
Martwiłam się, bo nie  
zadzwoniłaś. Jest już późno,  
ale jutro uzgodnimy, jak  
będziemy się informować  
o spóźnieniach Twoich  
czy moich.

Druga wypowiedź pokazuje, że rodzic też przeżywa emocje i to silne. Zwłaszcza, gdy martwi się o bezpieczeństwo dziecka. Mama prosi o czas, aby ochłonąć... Przekazuje też informację, iż trudne sytuacje mogą się zdarzyć i że zawsze warto później im się przyjrzeć i porozmawiać.

Każdy może popełnić błąd, rodzic również. Istotne jest, aby **wyobrazić sobie, jakie to przynosi konsekwencje dla drugiej osoby** i otwarcie o tym rozmawiać. W ten sposób wzmacnia się komunikację z dzieckiem i pokazuje, że pomimo popełnienia błędu, można mieć do siebie zaufanie.



## Podsumowanie

### **Słuchać, to nie to samo, co słyszeć**

Komunikacja z dzieckiem rozpoczyna się przed jego narodzinami. Rodzice reagują na sygnały wysyłane przez maluszka, a on uspokaja się, gdy słyszy głos mamy czy taty. Są uważni na siebie nawzajem. Malutkie dziecko płaczem, gaworzeniem, przeróżnymi dźwiękami informuje świat o swoich potrzebach – głodzie, bólu, niewygodzie, chęci do zabawy. Rodzice reagują. I właśnie to jest podstawą komunikacji – **słuchanie i reagowanie**.

Komunikacja z małym dzieckiem zależy wyłącznie od dorosłych. Dzieci nie tyle słuchają, co przede wszystkim naśladowują. Uczą się, mogą próbować, sprawdzać, popełniać błędy.

Umiejętność słuchania jest istotna, szczególnie w rodzinie. To tam w dziecku buduje się fundamentalne przekonanie, że jest ono ważne i kochane. Jeśli ma prawo głosu, to znaczy, że zasługuje na uwagę najważniejszej dla siebie osoby, czyli rodzica. Dzieci są bardzo mądre. Potrafią znaleźć rozwiązanie nawet w trudnych sytuacjach. Potrzebny jest im tylko czas i otwartość dorosłych na to, co mówią.

### **Jeśli niczego nie narzucamy...**

Jeśli niczego nie narzucamy, dziecko może pozytywnie odnieść się do naszej propozycji. Jeśli je zmuszamy, w sposób naturalny stawia opór. Nie jest to objaw złego zachowania,

tylko naturalna i zdrowa reakcja. Zmuszanie do czegoś jest równoznaczne z przekraczaniem czyjejś granicy. **Możliwość wyboru stwarza dziecku przestrzeń do podejmowania decyzji.**

### **Gdy dziecko jest przedszkolakiem...**

Dzieci w wieku przedszkolnym nie dostrzegają różnicy między tym, co czują a tym, co okazują. Jeśli dziecko negatywnie wyraża się o rodzicu, warto mieć do tego dystans, a nawet wprowadzić elementy życzliwości, swobody, humoru. Jeśli np. dziecko do rodzica mówi „nie lubię Cię”, to warto pamiętać, że to nie jest o tym, że dziecko pomniejsza wartość rodzica czy go lekceważy. Wyraża jedynie emocje, których nie potrafi wyartykułować. Przekazuje, najlepiej jak potrafi, że jego granica jest nadwerężona, co zwykle przejawia się w złości.

Dziecko często nie potrafi sobie poradzić ze złością, nie wie, jak regulować emocje. Dopiero się tego uczy. Konsekwencją złości są zachowania niewygodne dla dorosłych – krzyk, płacz, rzucanie się na ziemię, rzucanie klockami. Tymczasem złość to coś bardzo naturalnego. Najważniejsza jest **próba odgadnięcia, co tak naprawdę kryje się pod płaszczykiem silnie ekspresyjnego zachowania** oraz umiejętność regulacji emocji, np. poprzez ćwiczenia oddechowe, ruchowe, plastyczne...



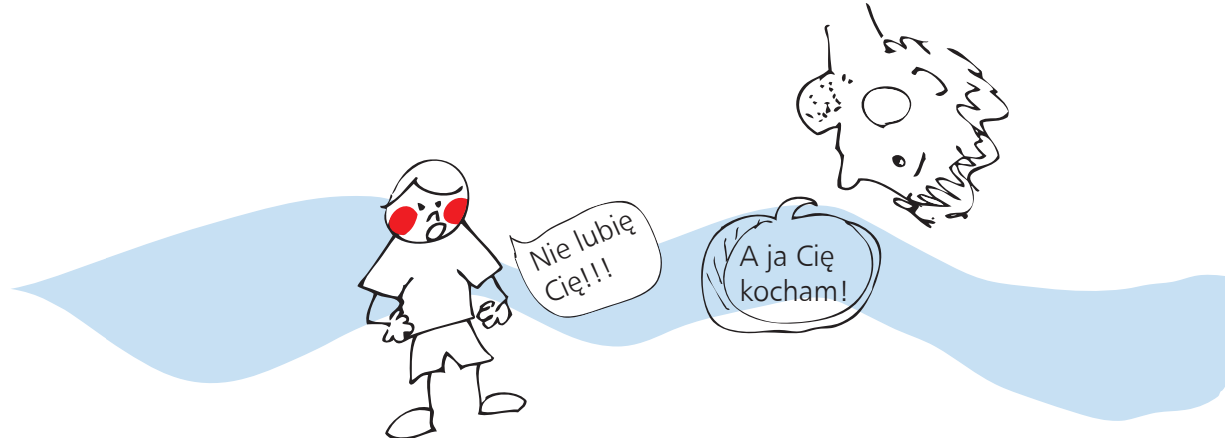


### Gdy dziecko dorasta...

Gdy przychodzi wiek dojrzewania, dorosły może przejrzeć się w zachowaniach dziecka jak w lustrze. Teraz już wiadomo, które metody wychowawcze zadziałały, a które nie.

Naturalne jest, że dziecko rośnie i zaczyna weryfikować przekaz rodzicielski z tym, co mówi otoczenie – koledzy, pani w szkole... Dziecko szuka własnego zdania. To krok w stronę samodzielnego myślenia, naturalny w procesie rozwoju. **Ważne, by rodzice dali dziecku szansę dokonywania wyborów, kształtowania własnych poglądów.** Często rodzice nie mają dystansu i traktują poszukiwania dziecka jako krytykę ich samych. Gdy rodzicom nie podoba się jakaś reakcja dziecka, okazują oburzenie.

Zdarza się, że nastolatek w trakcie emocjonalnej wymiany zdań zarzuci rodzicowi, że jego zachowanie to wina rodziców, bo został przez nich źle wychowany! Takie słowa bołą i mogą wywołać bezradność i frustrację. Należy pamiętać, że nastolatki, targane hormonami, często reagują silnie emocjonalnie i mówią słowa, które mogą ranić, ale nie znaczy to, że naprawdę tak myślą. Jeśli rodzice, mimo emocji, nie odpowiedzą tym samym, czyli atakiem, jest szansa, że komunikacja z dzieckiem pozostanie otwarta. Jak dziecko ochłonie, warto mu powiedzieć, że kiedy rodzic słyszy takie słowa, jest mu przykro.



### Czego unikać?

- grożenia, straszenia (bo dziecko bierze je na serio);
- krytyki i oceniania (bo zamykają na kontakt z otoczeniem);
- naruszania granic dziecka (bo odmawia współpracy);
- zmuszania dziecka (bo to zabiera mu wolność, o którą i tak się kiedyś upomni);
- ośmieszania dziecka (bo obniża poczucie własnej wartości).

### Jak postępować?

- szanować (bo to miara człowieczeństwa);
- słuchać (bo wtedy spotykamy człowieka);
- dać przestrzeń dla autonomii (bo szczęśliwy człowiek to taki, który może wybierać);
- towarzyszyć w konstruktywnym wyrażaniu złości (bo rozładowanie napięć sprzyja zdrowiu psychicznemu);
- rozmawiać szczerze i otwarcie (bo wtedy relacja jest partnerska);
- cieszyć się z każdego sukcesu dziecka (bo to buduje wiarę w siebie);
- wspierać w porażkach (bo to tylko życiowe lekcje);
- kochać, kochać, kochać...



## O czym warto pamiętać?

- Krzyczenie na i do dziecka powoduje, iż uczy się ono, że można się tak do kogoś zwracać. Rodzi się w nim uczucie strachu, pojawia się myśl, że jest złym człowiekiem.
- Słuchanie. Gdy dziecko chce nam coś powiedzieć, odłóżmy ekrany, popatrzmy mu w oczy, wysłuchajmy go. Wtedy poczuje, że jest dla nas ważne.
- Zabawa z dzieckiem to najlepsza forma nauki o świecie.
- Wprowadzenie elementu humoru w rozmowach z dzieckiem spowoduje, iż kontakt może stać się przyjemny, na czym skorzystają zarówno rodzice, jak i dziecko.
- Uśmiech. Dziecko, do którego rodzic się uśmiecha, czuje się akceptowane.
- Unikanie porównywania dziecka z innymi dziećmi. Każdy ma swoje tempo wzrostu i rozwoju. Doceniajmy to, co widzimy, zamiast doszukiwać się niedoskonałości.
- Pozwolenie dziecku na wyrażanie emocji, nawet takich, które są trudne dla dorosłych.
- Pamiętajmy o sobie. Dbajmy o zaspokajanie własnych potrzeb oraz o wypoczynek. Dzieci, obserwując rodziców, uczą się, jak być szczęśliwymi oraz jak rozwiązywać problemy.

## Uwagi recenzentów

**B**roszurka to pozornie króciutki poradnik dla rodziców, dotyczący sprawnego i skutecznego komunikowania się rodziców z dzieckiem. Ale oprócz licznych porad i wskazówek autorki przemycają także propagowanie takiego modelu wychowania, w którym wykluczony jest przymus, narzucanie dziecku własnego zdania, a w to miejsce promowany jest szacunek dla dziecka i jego odczuć, pozwolenie – a nawet zachęcanie do poszukiwania przez nie własnych dróg i rozwiązań.

Koncepcja książeczki jest prosta i przejrzysta: zestawianie przedstawianych w chmurkach, wziętych z bogatego doświadczenia autorki, autentycznych wypowiedzi rodziców, kierowanych najczęściej do dzieci w sytuacjach problemowych – z umieszczanymi obok (ale w promiennym słoneczku) słowami postulowanymi w tej sytuacji, optymalnymi, wzmacniającymi dziecko i sprzyjającymi osiągnięciu porozumienia z rodzicem. Tym zestawieniom „chmurek” i „słoneczek” towarzyszą cenne komentarze, uświadamiające rodzicom, jak określona wypowiedź odbierana jest przez dziecko.

Jasny i czytelny przekaz, przystępny język – bez zbędnego epatowania zawodowym żargonem – oraz świetna oprawa graficzna, porządkująca tekst i uwypuklająca jego przesłanie, ułatwiają rodzicom odczytanie przesłania książeczki. Dodatkową wartość mają zamieszczone na końcu, ujęte w lakoniczne punkty, podstawowe prawdy dotyczące wychowania i odpowiedzi dla rodziców: czego w kontakcie z dzieckiem unikać, jak postępować i o czym koniecznie pamiętać, aby zwiększyć szanse na sukces w wychowaniu.

Warto, aby ta książeczka trafiła do jak najliczniejszej grupy współczesnych, pełnych wątpliwości i często bezradnych wychowawczo rodziców.

dr Aleksandra Piotrowska – psycholog dziecięcy, pracownik naukowy Uniwersytetu Warszawskiego

**J**ako rodzice czy opiekunowie dzieci wypowiadamy pewne sformułowania, bo... słyszeliśmy je w przeszłości, bo powszechnie się ich używa, znamy je i nadal słyszymy w różnych kontekstach.

Niejednokrotnie słowa utrudniają kontakt dorosły – dziecko, a nawet przekraczają granice poszanowania godności małego człowieka. Jednocześnie bywa, że stoją za nimi piękne i uniwersalne potrzeby dorosłych, choć nieraz ukryte czy zamaskowane.

Gdy mówimy nie o tym, jak powinno być, co trzeba, czego nie wolno itp., lecz otwieramy serce na drugiego człowieka przy jednoczesnej uważności na swoje potrzeby, możliwe staje się wzajemne usłyszenie i zrobienie kroku w kierunku świata dialogu i pokoju, w którym potrzeby obu stron (bez względu na wiek, rolę itp.) są brane pod uwagę.

W tej broszurce autorki zapraszają do przyjrzenia się znanym i zapewne nadal używanym sformułowaniom, by je przekształcić na zwroty bardziej budujące kontakt i zwiększające szanse na uwzględnienie zarówno potrzeb dorosłego, jak i dziecka.

Joanna Berendt – trenerka i mediatorka „Porozumienia bez przemocy”

**B**roszura o dobrej komunikacji, którą trzymają Państwo w rękach, ma potrójną MOC!

Po pierwsze autorki przyjmują perspektywę rodziców. Bez oceny i krytyki starają się zrozumieć, jakie wartości leżą u podłoża ich wypowiedzi.

Po drugie wchodzi w buty dzieci i pokazuje, jak te komunikaty są przez nie odbierane i jak kształtują dziecięcą psychikę.

Po trzecie poradnik zawiera mnóstwo treści oraz konkretnych przykładów niepomocnych jak i pomocnych wypowiedzi – budujących dobre relacje między rodzicami i dziećmi. Całość wzbogacona jest kolorowymi ilustracjami.

Barbara Puton – mama Lidki, Gucia i Franka; psychoterapeutka

Broszurka to pozornie króciutki poradnik dla rodziców, dotyczący sprawnego i skutecznego komunikowania się rodziców z dzieckiem. [...] Autorki przemycają propagowanie takiego modelu wychowania, w którym wykluczony jest przymus, narzucanie dziecku własnego zdania, a w to miejsce promowany jest szacunek dla dziecka i jego odczuć, pozwolenie – a nawet zachęcanie do poszukiwania przez nie własnych dróg i rozwiązań.

[z rekomendacji dr Aleksandry Piotrowskiej]

**Elżbieta Kucińska** – od 27 lat pracuje w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 2 „Kąt” w Warszawie.

Współautorka i od 10 lat koordynatorka merytoryczna projektu „Specjalistyczne Punkty Konsultacyjne”, w ramach którego świadczona jest na terenie Warszawy pomoc w zakresie rozpoznawania u dzieci i młodzieży trudności emocjonalnych oraz edukacyjnych.

Prowadzi zajęcia ze studentami, nauczycielami, rodzicami oraz uczniami. Certyfikowana psychoterapeutka TPB (terapia poznawczo-behawioralna).

**Renata Janik** – socjolog, trenerka komunikacji i coach w nurcie empatycznym w oparciu o koncepcję Marshalla B. Rosenberga „Porozumienie bez przemocy”. W doskonaleniu umiejętności komunikacji wspiera głównie osoby pracujące zawodowo z dziećmi i młodzieżą, m.in. nauczycieli, wychowawców, pedagogów. Ze Stowarzyszeniem „Integracja” współpracowała m.in. w ramach inicjatywy *Zespół na rzecz Aktywnej Polityki wobec Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży*. Posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji projektów służących przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu młodzieży i wyrównywaniu szans edukacyjno-zawodowych.

