

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy

## Skuteczne nawyki rodzica

Magdalena Migda

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

16.09.2023 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET  
EKONOMICZNY  
W POZNANIU

# **SKUTECZNA KOMUNIKACJA RODZICIELSKA, CZYLI JAK MOWIĆ, ZEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY**

**Magdalena Migda**

psycholog kliniczny

specjalista psychoterapii

[kontaktmigda@gmail.com](mailto:kontaktmigda@gmail.com)

[kontaktmigda@gmail.com](mailto:kontaktmigda@gmail.com)

# **DLACZEGO KOMUNIKUJE SIĘ Z DZIECKIEM?**

**Czyli do czego służy mi  
komunikacja.**

# JAKI JEST MÓJ CEL?

## wsparcie rodziców w:

Używaniu troskliwego i refleksyjnego stylu komunikacji, by pomóc dzieciom w przechodzeniu przez wyzwania uczenia się społecznego, poczuciu bycia kompetentnym, przynależnym do relacji i rozumianym.



# GŁÓWNA IDEA

**założenia, które przyświecają realizacji celu:**

- Styl komunikacji, o którym będę mówiła dotyczy kilku ważnych obszarów - pozwala rodzicowi zrezygnować ze zmagania komunikacyjnego na rzecz tworzenia pozytywnej relacji z dzieckiem w bardziej naturalny sposób.
- Jeśli damy dziecku więcej informacji, więcej zrozumienia, więcej troskliwego współczucia, więcej cierpliwości otrzymamy niezwykły zwrot.

**Ale najpierw zaczniemy od Siebie.**

# CZYM JEST TEN ZWROT



Kiedy rodzic stosuje troskliwy i uważny styl komunikacji pomaga to dziecku poczuć się lepiej bo jego uczucia zostały uprawomocnione (validation), co umożliwia im korzystanie z dojrzałych sposobów radzenia sobie w odpowiedzi na doświadczane emocje. Pomaga im to w lepszym zrozumieniu siebie jako indywidualności, budowaniu samo - świadomości i wewnątrz - sterowności. Co więcej, nasze dzieci będą swoimi samo - rzecznikami wobec swoich potrzeb i będą to robić w sposób akceptowany i rozumiany przez innych.



# REAKCJA WALKI/UCIECZKI







**WSZYSTKO JEST  
KOMUNIKATEM...  
BRAK KOMUNIKATU  
TEZ**



## **DEKLARATYWNA KOMUNIKACJA (DECLARATIVE LANGUAGE)**

Deklaratywna komunikacja to opis, komentarz lub twierdzenie. Może zawierać obserwacje wydarzeń, zachowania ludzi, narracje wewnętrznych doświadczeń, myśli, uczucia, predykcje, dialog wewnętrzny dotyczący rozwiązania problemu, itp.

**Jeśli chcesz stosować deklaratywny język pamiętaj, aby dopasować przekaz do wieku odbiorcy.**

## **ROZKAZUJĄCA KOMUNIKACJA (IMPERATIVE LANGUAGE)**

Rozkazujący język to pytanie lub zdanie, które wymaga odpowiedzi. Może to być werbalna odpowiedź lub jakieś zachowanie. Odpowiedzi mogą być dobre lub złe. Jest to komunikacja "czarno - biała"

# ROZKAZUJĄCA KOMUNIKACJA (IMPERATIVE LANGUAGE)

- Powiedz dzień dobry Babci.
- Spójrz na mnie.
- Posprzątaj pokój.
- Wynieś śmieci.

# DEKLARATYWNA KOMUNIKACJA (DECLARATIVE LANGUAGE)

- Babcia przyszła.
- Obawiam się, że kiedy na mnie nie patrzysz, to możesz coś przegapić.
- Zauważyłam, że w twoim pokoju na podłodze leży dużo zabawek.

# ZAKŁÓCENIA W KOMUNIKACJI

**Czyli co każdy z nas robi, bo jesteśmy tylko ludźmi i możemy popełniać błędy.**

- niespójność komunikacji werbalnej i niewerbalnej.
- reagowania z własnych trudnych doświadczeń
- wyjście z okna tolerancji (reakcja 3F)
- uruchomienie wewnętrznego krytyka/cenzora
-



# **NUTURED HEART APPROACH**

**Filozofia, której celem jest  
tworzenie zdrowych relacji  
z ludźmi w Twoim życiu.**

**3 standardy**



# **NUTURED HEART APPROACH**

**W obliczu dzisiejszego  
niepewnego czasu tego, co  
potrzebujemy to  
humanitarności, czyli otwartego  
serca na troskliwe współczucie i  
relację z drugim człowiekiem.**

# STANDARD 1

## ABSOLUTNE NIE!

Odmawiam dawania swojego czasu, energii relacji, negatywnym zachowaniom. Nie będę przypadkowo wspierał niepowodzeń ani nagradzał problemów, reagując na nie.



# STANDARD 1

## ABSOLUTNE NIE!

Absolutne NIE! nie dotyczy IGNOROWANIA trudnych/nieodpowiednich zachowań, ale jest aktywną odmową “do-energetyzowania” negatywizmu.

Pozytywność nie działa, dopóki nie zbudujemy fundamentu, na którym nie jesteśmy już dostępni w odpowiedzi na negatywność.

# STANDARD 2

## ABSOLUTNE TAK!

Będę nieustannie i strategicznie wprowadzać dziecko w nowe wzorce sukcesu i osiągnięć, które dzieci wykazują bez względu na to, jak małe są, i przedstawiać im jasne, niezaprzeczalne dowody ich wartości i tego, jak wspaniałe są.

# STANDARD 2

## ABSOLUTNE TAK!

W tym stanowisku chodzi o to, aby zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby dostrzec wielkość w dziecku i często komunikować Jemu tę wielkość z intencją. NHA daje narzędzia do opisywania dziecka w jaki sposób jego charakter znajduje odzwierciedlenie w jego codziennych wyborach i działaniach, używając języka na poziomie serca, który trafia do “domu” nawet najbardziej opornego dziecka.

# STANDARD 2

## proaktywne rozpoznanie

Proaktywne rozpoznanie dotyczy obserwacji dziecka i przekazaniu mu swoich spostrzeżeń w troskliwy i relacyjny sposób:

- **Zauważyłam.... Usłyszałam....Zauważyłam.... To brzmi jak...**
- **+ deklaratywny język**

Proaktywne rozpoznanie jest szczególnie “zjadliwe” dla nastolatków, którzy często “bojkotują” komentarze rodziców dla dzieci, dla których bardziej szczerze pozytywne komentarze mogą na początku wywoływać wątpliwości i popychać do działania.

# STANDARD 2

## proaktywne rozpoznanie

“Canon moments”

Proaktywne rozpoznanie podkreśla zasady, które nie zostały złamane. Proaktywne rozpoznanie jest stwierdzeniem, które adresuje sukces dziecka w podjęciu decyzji o swoim zachowaniu, co powoduje, że wzmacniona zostaje sprawczość dziecka i zaufanie.

### **Przykład:**

Wyglądasz, że jesteś zezłoszczony, ale nadal nie uderzyłeś siostry. To pokazuje jak potrafisz poradzić sobie z e złością w tej sytuacji.

# STANDARD 2

## proaktywne rozpoznanie

Czy widzisz różnicę:

**“Brawo! w końcu zdołałeś włożyć swoje pranie do pralki. Lepiej kupię toto lotka, to musi być mój szczęśliwy dzień.”**

**“Zauważyłam, że włożyłeś swoje brudne rzeczy do prania, mimo, że strasznie tego nie lubisz. To mi pokazuje, że pomagasz mi w dbaniu o wspólny porządek. Brawo/ Dziękuję.**

# STANDARD 2

## proaktywne rozpoznanie

Uwaga na komunikację, która tylko pozoruje “Pozytywne tak!”, a jest bogata w sarkazm, ironię, niewypowiedzianą wprost złość.

# STANDARD 2

## kreatywne rozpoznanie

Pozwala na wykreowanie sukcesu dziecka, który bez tego by nie zaistniał. Ta metoda wskazuje na to, co chcemy i do-energetyzowanie najmniejszych kroków na drodze do sukcesu.



# STANDARD 2

## kreatywne rozpoznanie

- Widzę, że jesteś gotowy do....
- Właśnie miałam Ciebie poprosić, żeby... a Ty już to zrobiłeś.
- Potrzebuję, żebyś....
- Jest czas, żeby.....

# STANDARD 2

## kreatywne rozpoznanie



Robert, potrzebuję, abyś do mnie podszedł. (chwila przerwy). Dziękuję, ze spojrzaleś na mnie kiedy do Ciebie mówiłam. Cieszę się, że wstałeś i podchodzisz do mnie. To pokazuje twój szacunek.

Ania, zauważyłam, że zirytowało Ciebie to zadanie domowe, ale zostałeś jeszcze chwilę na krześle i dalej próbowałaś je rozwiązać. Ale masz dużo samodyscypliny.

# STANDARD 3

## ABSOLUTNA JASNOŚĆ

Będę mieć jasne i przewidywalne konsekwencje dla dzieci, gdy zasada zostanie złamana. "Oto zasady, a oto co się stanie, gdy je złamiesz".

# STANDARD 3

## ABSOLUTNA JASNOŚĆ

Będę mieć jasne i przewidywalne konsekwencje dla dzieci, gdy zasada zostanie złamana. "Oto zasady, a oto co się stanie, gdy je złamiesz".

# STANDARD 3

## ABSOLUTNA JASNOŚĆ

Nie dawanie energii negatywności nie działa samo w sobie; trzeba pokazać, że relacja jest w pełni dostępny poprzez uznanie, potwierdzenie i walidacje (pozytywność). To formuje fundament, w którym przejrzystość i spójność można osiągnąć poprzez jasne zasady i jasne, pozbawione napięcia konsekwencje.