

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Empatyczna komunikacja w rodzinie

Monika Frąckowiak

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie

Data: 27.04.2021 r.



**SGH**  
Szkoła Główna  
Handlowa  
w Warszawie

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

## Od czego zacząć?



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

## Od czego zacząć?



Rodzina jest najważniejszym miejscem, w którym dzieci od małego uczą się przez naśladowictwo **co mówić** i **jak mówić**. A od kogo? Od rodziców i dorosłych, z którymi mają najwięcej kontaktu, czyli również dziadków i opiekunek oraz w szkole.

Modelowanie, czyli **uczenie się** od innych ludzi **przez obserwację** następuje u Twojego dziecka nie tylko w sferze zachowań w różnych sytuacjach lecz także jest bardzo **widoczne w sferze językowej**.



*„Mocne rodziny podkreślają, że dobra komunikacja nie koniecznie się po prostu „zdarza”; zwykle wymaga ona czasu i praktyki” – Nick Stinnett i John DeFrain*

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

3

## Empatia...



Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=hxiCmFFZmvs>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

4

## Empatia - co to jest?



**Empatia** – zdolność odczuwania stanów psychicznych innych osób (empatia emocjonalna), umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość (empatia poznawcza).

**Empatia** to odczuwanie z innymi ludźmi.

**Empatia** paliwo bliskości.

**Empatia** to wrażliwy wybór ponieważ, aby nawiązać więź z drugim człowiekiem w pierwszej kolejności muszę połączyć się z częścią mnie, która zna to uczucie.



Źródło: Słownik języka polskiego PWN,  
Bene Brown o empatii - <https://www.youtube.com/watch?v=f6HGHRiefdU>

5

## Empatia



### Cztery atrybuty empatii:

- Przyjmowanie perspektywy
- Powstrzymanie się od oceny
- Rozpoznanie emocji innych
- Zakomunikowanie



Źródło: Bene Brown o empatii - <https://www.youtube.com/watch?v=f6HGHRiefdU>

6

## Komunikacja - co słyszymy?



Słowne odpowiedzi, wypowiedzi zawierają więcej niż jedno znaczenie komunikat.

Przykład:

Dziecko: *Nie znoszę szkoły!*

Rodzic: *Ach kiedyś wszyscy narzekaliśmy na szkołę, kiedyś z tego wyrośniesz...*

Dziecko może usłyszeć/wywnioskować:

- "Uważasz, że moje odczucia są niezbyt ważne"
- "mam poczucie, że to szkoła jest winna, ale ja"
- "Więc nie bierzesz mnie bardzo poważnie"
- "wydaje się, że jest Ci obojętne co ja czuję"

Kiedy mówimy do dziecka, często mówimy jednocześnie o dziecku. Każda rozmowa to budowanie gmachu wzajemnych stosunków, relacji. Stopniowo powstaje obraz jak widzimy dziecko jako osobę...

*Na podstawie Thomasa Gordona "Wychowanie bez porażek"*

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

7

## Komunikacja - czego unikać?



### "Typowa dwunastka" - Błędy komunikacyjne

- 1) **Pouczanie, robienie wykładu:** „Zostało ci 10 dni do egzaminu. Musisz coś zrobić”.
- 2) **Moralizowanie, głoszenie kazań:** „Wiesz dobrze, że twoim zadaniem jest nauka. Każdy w Twoim wieku musi chodzić do szkoły”.
- 3) **Doradzanie, sugerowanie, proponowanie rozwiązań:** „Musisz lepiej zorganizować sobie dzień. Musisz ograniczyć inne rzeczy i dłużej siedzieć nad książką”.
- 4) **Nakazywanie, komenderowanie, polecanie** „Przestań się użalać i weź się do”
- 5) **Osądzanie, krytykowanie, dezaprobata** „Jesteś po prostu leniwy. Lubisz odkładać wszystko na ostatnią chwilę”
- 6) **Wypytywanie, krzyżowy ogień pytań** „Czy uważasz, że zadanie jest za trudne? Ile czasu mu już poświęciłeś? Ile godzin dziennie na to poświęcasz?”

*Na podstawie Thomasa Gordona "Wychowanie bez porażek"*

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

8

## Komunikacja - czego unikać?



### "Typowa dwunastka" - Błędy komunikacyjne

- 7) **Interpretowanie, analizowanie, diagnozowanie** „Starasz się po prostu wykręcić od wykonania tego zadania. Za dużo kombinujesz”
- 8) **Ostrzeżenie, groźba** „Jeżeli nie poprawisz ocen, nie masz co marzyć o lpadzie”
- 9) **Obrzucanie wyzwiskami, wyśmiewanie, ośmieszanie** „Zachowujesz się jak małe dziecko. To śmieszne, co wymyślasz. Nie bądź taką beksą”
- 10) **Chwalenie, aprobowanie:** „Jesteś naprawdę bardzo zdolnym uczniem. Jestem pewien, że jakoś dasz sobie z tym radę”
- 11) **Uspokajanie, okazywanie współczucia, pocieszenie:** „Daj spokój. Nie jesteś jedyny, który to przeżywa. Ja miałem takie same problemy w Twoim wieku”
- 12) **Odwracanie uwagi, dowcipkowanie, zabawianie:** „Oj, nie przesadzaj. Porozmawiajmy o czymś przyjemniejszym. Ktoś wstał dziś lewą nogą”

Na podstawie Thomasa Gordona "Wychowanie bez porażek"

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

9

## FUKO metoda komunikacji:



**Fakty**-odwoływać się do nich, do zachowania, a nie do osoby

**Uczucia**-własne, wyrażone w sposób łagodny, ale stanowczy. *Informacja o uczuciach i potrzebach (ustosunkowanie)*

**Konsekwencje**-nazwij konsekwencje jakie dane zachowanie niesie dla Ciebie

**Oczekiwania**-konkretne wraz z komunikatem wspierającym.  
*Prośba o inne zachowanie*



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

10

	<p><b>SPRECYZUJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Używaj precyzyjnego języka</li> <li>• Mów o zachowaniu, a nie o jego interpretacji</li> <li>• Odnosź się do faktów</li> <li>• Kontroluj własne emocje</li> </ul>
	<p><b>POZYTYWY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaczynaj od pozytywnych informacji</li> <li>• Znajdź przynajmniej 3-4 wartościowe zachowania</li> <li>• Mów „<i>podobało mi się</i>”, „<i>dobrze zrobiłeś</i>...”</li> </ul>
	<p><b>I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomiedzy „<i>+</i>” i „<i>-</i>”, nigdy nie używaj słowa „<i>ALE</i>”</li> <li>• Zamiast <i>ALE</i> mów: „<i>jednocześnie</i>”</li> <li>• „<i>To, co mi się nie podobało...</i>”, „<i>To, co powinieneś poprawić...</i>”</li> </ul>
	<p><b>NEGATYWY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nazwyj negatywne zachowania bez „<i>skrowania</i>”</li> <li>• Wskaż maksymalnie 3 negatywy – nad większą ilością nie da się pracować jednocześnie</li> </ul>
	<p><b>KONSEKWENCJE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wskaż konsekwencje negatywnych zachowań</li> <li>• Mów: „<i>efekt był taki, że...</i>”, „<i>to co powiedziałeś spowodowało...</i>”</li> </ul>
	<p><b>ALTERNATYWY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaproponuj lepszy sposób wykonania zadania</li> <li>• Mów „<i>proponuję...</i>”, „<i>następnym razem...</i>”</li> </ul>

<https://www.westhill.pl/inspiracje/model-spinka/>

**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY**

**WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

11

## Informacja zwrotna - rozmowa

- **ogólne wrażenie**(podkreślamy pozytywwy)
- wskazanie **dobrych elementów**(konkrety)
- wskazanie, co **wymaga poprawy**(konkrety)
- wskazanie, w **jaki sposób można to poprawić**
- wskazanie, w jakim kierunku można pracować dalej (co jest mocną stroną, **co warto rozwijać**)

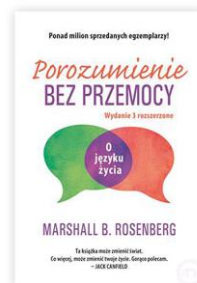
**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY**

**WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

12

## Empatyczna komunikacja

(ang. Nonviolent Communication, NVC) czyli jak odnaleźć swoje potrzeby



*W życiu szukamy współczucia, przepływu między sobą a innymi ludźmi, opartego na wzajemnym dawaniu z serca.*  
Marshall B. Rosenberg

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

13

## Empatyczna komunikacja



### Jak działa NVC w praktyce?

NVC jest formą komunikacji, na który składają się dwie główne fazy:

- empatia – wysłuchanie rozmówcy z głębokim współczuciem
- szczere wyrażenie siebie.

### Główne założenia:

- Dialog
- Zaufanie
- Uwzględnianie potrzeby
- Współpraca
- Szacunek



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

14

## Empatyczna komunikacja



(ang. Nonviolent Communication, NVC) czyli jak odnaleźć swoje potrzeby

<b>Krok 1 OBSERWACJA</b> spostrzeżenia (pozbawione własnych osądów i interpretacji),	VS	<b>OCENY</b>
<b>Krok 2 UCZUCIE</b> uczucia (emocje odseparowane od myśli)	VS	<b>MYŚLI</b>
<b>Krok 3 POTRZEBY</b>	VS	<b>STRATEGIE</b>
<b>Krok 4 PROŚBY</b> (konkretne, wykonalne, wyrażone pozytywnie, sprawdzane tu i teraz).	VS	<b>ŻĄDANIA</b>



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

15

## Empatyczna komunikacja



### LISTA UCZUĆ

#### GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE

**Pełen energii**, pełen weny, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozbudzony, uszczęśliwiony, uszczęśliwiony, pełen pasji

**Komfort** zaspokojony, uszczęśliwiony, rozluźniony, bezpieczny, bez troski

**Wypoczęty**, odciążony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości

**Zainteresowany**, zaciekawiony, podniecony, podniecony, zafascynowany, zainteresowany, zaintrygowany, zainsprowany, zachęcony

**Zadowolony**, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny

**Spokojny**, uszczęśliwiony, wyzyczny, zrelaksowany

**Kochający**, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny

**Wesoły**, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii

**Wdzięczny**, doceniający, szczęśliwy, zadowolony, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, rozdziwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony

#### GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE

**Bez energii**, apatyczny, markotny, odrętwiały, okłapanie, osowiały, ostepiały, przybity, przygaszony

**Dyskomfort**, zaniepokojony, zryflowany, zewstydzony, zakłopotany, skostniony, speszony, apatyczny, śpiący, strapiiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany

**Zmęczony**, wyczerpany, śpiący, ostepiały, słaby, przyłoczony

**Niezainteresowany**, zmęczony, pusty

**Niezadowolony**, nieszczęśliwy, rozczarowany, ostepiały, osamotniony

**Nerwowy**, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, poruszony

**Wiekliki**, zły, zryflowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdrgany, rozdzony

**Rozsierdzony**, zagłębiony, wzburzony

**Zasmucony**, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany

**Rozgorączony**, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony

**Przestraszony**, pełen obaw, wstydliwy, zaskoczony, zmartwiony, przerażony, spłakany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony

*Nasze uczucia to drogowskazy do potrzeb, czyli do cennych kawałków życia w nas.*



NVC Lab.pl  
Laboratorium Porozumienia  
bez Przemocy

Źródło: <https://nvclab.pl/>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

16



## Empatyczna komunikacja



---

### LISTA POTRZEZ

<h4 style="margin: 0;">POTRZEBY FIZYCZNE</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Powietrza</li> <li>• Wody</li> <li>• Schronienia</li> <li>• Ruchu</li> <li>• Odpoczynku</li> <li>• Śniegu</li> <li>• Wyrażenia swojej seksualności</li> <li>• Dotyku</li> <li>• Bezpieczeństwa fizycznego</li> </ul>	<h4 style="margin: 0;">ZWIĄZKU Z INNYMI LUDZMI</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyczyniania się do wzbogacania życia</li> <li>• Informacji zewnętrznej, czyż może dobitania przyczyni się do wzbogacania życia</li> <li>• Pomocności</li> <li>• Wspierania</li> <li>• Współnoty</li> <li>• Kontakt z innymi</li> <li>• Towarzystwa</li> <li>• Błaskotki</li> <li>• Dzielenia się smutkami i radościami, talentami i zdolnościami</li> <li>• Wiedzi</li> <li>• Uwagi, bycia widzianym pod uwagę</li> <li>• Bezpieczeństwa emocjonalnego</li> <li>• Szacunku</li> <li>• Empatii</li> <li>• Współzależności</li> <li>• Szacunku</li> <li>• Równych szans</li> <li>• Bycia widzianym</li> <li>• Zrozumienia i bycia zrozumianym</li> <li>• Zaufania</li> <li>• Ciepła</li> <li>• Oczuły</li> <li>• Miękkoci</li> <li>• Intrymności</li> <li>• Siły grupowej</li> <li>• Współpracy</li> <li>• Wzajemności</li> </ul>
---	--

<h4 style="margin: 0;">AUTONOMII</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości</li> <li>• Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji</li> <li>• Wolności</li> <li>• Przeważenia</li> <li>• Spontanności</li> <li>• Niezależności</li> </ul>	<h4 style="margin: 0;">KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autentyczności</li> <li>• Wyzwania</li> <li>• Uczenia się</li> <li>• Jasności</li> <li>• Świadomości</li> <li>• Kompetencji</li> <li>• Kreatywności</li> <li>• Integralności</li> <li>• Samonowocju wzrostu</li> <li>• Autokreacji/ wyrażania "własnego ja"</li> <li>• Poczuła własnej wartości</li> <li>• Samokrepcacji</li> <li>• Szacunku dla siebie</li> <li>• Osiągnięć</li> <li>• Prywatności</li> <li>• Samego</li> <li>• Poczuła sprawczości i wpływu na swoje życie</li> <li>• Ciekoci jednostki</li> <li>• Spójności</li> <li>• Radości</li> <li>• Stymulacji, pobudzenia</li> <li>• Zaufania</li> <li>• Świeżowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych</li> <li>• Celu</li> </ul>
--	---

<h4 style="margin: 0;">RADOŚCI ŻYCIA</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabawy</li> <li>• Radości</li> <li>• Latwości</li> <li>• Przygody</li> <li>• Różnorodności/ urzmalenia</li> <li>• Inspiracji</li> <li>• Prostoty</li> <li>• Dobrostanu fizycznego/ emocjonalnego</li> <li>• Komfortu/ wygody</li> <li>• Nadziei</li> </ul>	<h4 style="margin: 0;">ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piękna</li> <li>• Kontakt z przyrodą</li> <li>• Harmonii</li> <li>• Porządku</li> <li>• Spójności</li> <li>• Pokoju</li> </ul>
---	--



NVC Lab.pl  
Laboratorium Porozumienia bez Przemocy

Źródło: <https://nvclab.pl/>

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

17

## Empatyczna komunikacja



			
radość	zdziwienie	smutek	złość

Źródło: bing.com

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

18

## Empatyczna komunikacja



**„Zabójcy” Empatii – przykłady:**

- Pouczanie
- Ocenianie
- Korygowanie
- Moralizowanie
- Porównywanie do siebie lub innych
- Szukanie winnych
- Przekonywanie
- Licytowanie się
- Odwracanie uwagi
- Ironia
- Cynizm



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

19

## Inspiracje



- **Porozumienie bez przemocy. O języku życia.**  
Marshall B. Rosenberg
- **Strona internetowa - <https://nvclab.pl/>**




EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

20

## Inspiracje



- **Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez przemocy - ćwiczenia dla Rodziców.**  
Joanna Berent, Magdalena Sendor
- **Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek w relacji.**  
Joanna Berent, Agnieszka Kozak



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

21

## Inspiracje



- **Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii.**  
Aneta Ryczyńska, Joanna Berendt, Ewa Beniak-Haremska
- **Blog**  
<http://przyjacielezyrafy.blogspot.com/p/ksiazka-bajki-empatyczne.html>
- **Marzenia się spełniają - z cyklu "Bajki o empatii"**  
<https://www.youtube.com/watch?v=YSU7pk91P60&list=WL&index=19>



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

22

## Inspiracje



- **Jak budować relacje z dzieckiem?**  
**DROGA do porozumienia bez przemocy.** Emilia Kulpa-Nowak

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

23

## Inspiracje - gdzie mogę się szkolić jako rodzic?



- **Szkolenia dla rodziców i przedstawicieli rad rodziców:**

<https://kursy.wcies.edu.pl/pl/Szkolenia-dla-rodzicow-i-przedstawicieli-rad-rodzicow>

The screenshot shows the website for WCIĘS (Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń). The page is titled 'Szkolenia dla rodziców i przedstawicieli rad rodziców'. It lists three courses:

- Rodzice na 0+ - Jak zadbać o rozwój swoich dzieci? Wzrost w szkole - spotkanie edukacyjną 300 minut.** Termin: 27 kwietnia 2021. Lista rozprawa. [więcej >](#) [Początek za dzisiaj](#)
- Rodzice 3.0. Bezpieczny start - przedsiębiorstwa i nowa technologia.** Termin: 04 maja 2021. Lista rozprawa. [więcej >](#) [Początek za 7 dni](#)
- Psychologia. Nastolatek a depresja.** Termin: 11 maja 2021. Lista rozprawa. [więcej >](#) [Początek za 14 dni](#)

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

24

## Inspiracje



### Główne koncepcje i umiejętności kształcone w modelu:

- trzy style wychowania: autorytarny, permisywny, demokratyczny
- nacisk położony jest na naukę stylu demokratycznego
- nie wykorzystuje się siły; potrzeby dorosłych i dzieci są tu równie ważne; konflikty rozwiązywane są tak, by zaspokojone zostały potrzeby obu stron
- **trening jest niezbędny do opanowania każdej nowej umiejętności**
- **definicja zachowania w oparciu o obserwacje bez ocenia, interpretacji czy obwiniania**
- rozpoznawanie strony/osoby, która „ma problem”
- akceptacja dziecka takiego jakim ono jest
- akceptacja demonstrowana poprzez podstawowe i aktywne słuchanie
- 12 blokad komunikacyjnych
- termin „złe zachowanie” jest językiem siły
- szczerze, adekwatne wyrażanie prawdziwych uczuć bez obwiniania
- złość i to co się za nią kryje
- komunikat JA zamiast komunikat TY
- sposoby radzenia sobie z oporem wobec komunikatu JA
- ....



Polskie Centrum Edukacji GORDONA

[https://gordon.edu.pl/model\\_gordona](https://gordon.edu.pl/model_gordona)

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

25

## Inspiracje



### Filary pedagogiki Jespera Juula

#### RÓWNA GODNOŚĆ DOROSŁYCH I DZIECI

Każdy człowiek, bez względu na wiek, zasługuje na empatyczne i poważne traktowanie swoich potrzeb i uczuć. W relacji z dorosłym dzieckiem jest podmiotem, a nie przedmiotem, a relacja ta jest dwukierunkową, równocześnie wzajemnie się od rodzica i rodzic od dziecka).

#### AUTENTYCZNOŚĆ

Bycie człowiekiem z krwi i kości, ze słabościami i gorzкими momentami. Reagowanie z wewnątrz i nie udawanie nikogo ani niczego. Odbicie o granice swojej i dziecka.

#### JĘZYK OSOBISTY

Dzieci (choć pamięć swoich rodziców, a nie odgrywane przez nich role (matki i ojca). Aby relacja mogła być autentyczna, potrzebny jest język, który wypływa z serca, jest prosty i informuje o uczuciach, potrzebach i wartościach. Proszym się w zerkniętych typach: lubię/nie lubię, chcę/nie chcę.

#### INTEGRALNOŚĆ

Czyli wszystko, co należy do mnie ciała, przeszłości, teraźniejszości, myśli, uczucia, wrażeń, potrzeby, pragnienia – wszystko, kim jestem. Wszystko to, czym ja jestem i dorosły, jest w porządku. Integralność człowieka należy do niego i należy je respektować. Naruszenie integralności jest nadużyciem, które krzywdzi i osłabia.

#### ODPOWIEDZIALNOŚĆ OSOBISTA

Dorosły bierze odpowiedzialność za swoje czyny i emocje. Podchodzi dojrzałe do swoich problemów, akceptuje błędy i szuka rozwiązań. Nie przetrzuca odpowiedzialności na dziecko ani osoby trzeciej.

#### PRZYWÓDZTWO DOROSŁYCH

Dzieci potrzebują przywódców, bo mają za mało doświadczonego życia i nie potrafią zadbać o swoje potrzeby. Dorosli są empatycznymi przewodnikami, którzy wprowadzają dzieci w świat, dbając o nie i wspierając.

[www.bezkarinagrodl.pl](http://www.bezkarinagrodl.pl)

*Mów od serca, używając rozumu.  
Jesper Juul  
Problemy to fakty, do których odnosimy się w problematyczny sposób*

**10 cytatów z Jespera Juula**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

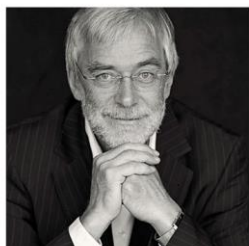
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

26

## Inspiracje



*„Trawa nie rośnie szybciej, gdy się za nią ciągnie.”*



prof. Gerald Hüther



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

27

## Inspiracje



Michał Zawadka

<https://www.facebook.com/MichZawadka>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

28

**RODZIC**



**MISJA SPECJALNA**  
warunki powodzenia misji

- kochaj bezwarunkowo
- słuchaj uważnie
- dawaj przykład
- doceniaj, nie oceniaj
- nie zawstydzaj
- szanuj
- wspieraj, nie wyręczaj
- pozwalaj na błędy
- rozmawiaj bez tabu
- przytulaj bez umiaru :)

 **MICHAŁ ZAWADKA**  
<https://www.facebook.com/MichZawadka>

**EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY**

**WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL**

29



Dziękuję za uwagę  
*Monika Frąckowiak*

**EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY**

**WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL**

30