

---

---

# Rozmowa z dzieckiem...

choć trudna i stresująca  
jednakże najważniejsza.....

## POROZMAWIAJ ZE MNA.....

*Rozmowa jest jednym z podstawowych  
czynników, dzięki którym dorosły buduje  
pozytywną relację z dorastającym dzieckiem.*

Rozmowa z dzieckiem może być przyjemna i pouczająca, ale również stresująca i trudna do przeprowadzania.

Istotne jest, aby wiedzieć, że dzieci różnią się między sobą pod względem potrzeb, umiejętności komunikacyjnych, temperamentu, co może wpływać na przebieg rozmowy. Rozmowa z dzieckiem może być wyzwaniem, ale też pomaga w umacnianiu więzi, rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych a także może pomóc dziecku w radzeniu sobie z różnego rodzaju trudnościami.

**Rozmowa jest jednym z podstawowych czynników, dzięki którym dorośli buduje pozytywną relację z dorastającym dzieckiem. Dlatego tak ważne jest, aby pomimo wielu trudności, jej nie zaniedbywać.**

# JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ?

Ważne jest, abyś dostosował swoje podejście do indywidualnych potrzeb dziecka, ponieważ pod wieloma względami dzieci różnią się od siebie. Dlatego to, co działa w rozmowie z jednym dzieckiem, może nie działać z innym.



**1** **Słuchaj uważnie:**  
**Bądź obecny i słuchaj uważnie**  
**tego, co dziecko mówi.**



Uważne słuchanie jest jednym z najistotniejszych aspektów rozmowy z dzieckiem. Dzieci potrzebują czuć się ważne i słyszane przez dorosłych. Dzięki temu będą mogły rozwijać umiejętności komunikacyjne, zdolność do wyrażania swoich myśli i uczuć a także budować pewność siebie.

**Po pierwsze:** Wyłącz rozproszenia: Kiedy rozmawiasz z dzieckiem. Staraj się wyłączyć telefony komórkowe, telewizor i inne rozproszenia. Dzięki temu będziesz obecny i skupiony na rozmowie.

**Pamiętaj!** Pamiętaj! Też nie lubisz, gdy rozmawiasz z dzieckiem, a Ono patrzy w ekran monitora lub w telefon. Pamiętaj, że dziecko uczy się przez naśladownictwo.

**Po drugie.** Patrz w oczy: Kontakt wzrokowy może pozwolić dziecku czuć się ważne i zrozumiane. Patrzenie w oczy podczas rozmowy buduje zaufanie i pogłębia więź z rozmówcą. Jest oznaką zainteresowania i uwagi.



**Po trzecie.** Potwierdzaj, że słuchasz: Kiwając głową lub reagując słowami np. "rozumiem" będziesz pokazywać dziecku, że je słuchasz. Pomocne w rozmowie z dzieckiem będą również parafrazy.



**Po czwarte.** Pytaj o szczegóły: Zachęcaj dziecko do tego, aby opowiadało więcej, zadając pytania o szczegóły. Na przykład, zamiast pytać "Jak było w szkole?", możesz zapytać "Co dzisiaj robiłeś na lekcji matematyki?".

**Pamiętaj!** *Nie jesteś prokuratorem! Prowadzimy rozmowę z dzieckiem a nie przesłuchanie!*

**Po piąte.** Unikaj przerywania: Staraj się unikać przerywania wypowiedzi dziecka i czekaj, aż skończy opowiadać, zanim zaczniesz odpowiadać.

**Po szóste.** Nie oceniaj ani nie krytykuj: Staraj się nie oceniać, ani krytykować tego, co dziecko mówi. Daj mu przestrzeń do wyrażania swoich myśli i uczuć.

**Pamiętaj!** *Dziecko jeszcze nie ma tak bogatego słownictwa do opisywania uczuć i emocji tak jak Ty - jako rodzic.*

**Po siódme:** Okazuj empatię: Jeśli dziecko wyraża emocje, takie jak smutek czy złość, okazuj empatię i zrozumienie. Powiedz mu, że rozumiesz, dlaczego tak się czuje, i że jest to w porządku.

## 2 Chęć poznania swojego dziecka

- zadawaj pytania otwarte



Dobrym nawykiem w rozmowie z dzieckiem jest zadawanie pytań otwartych, które zachęcają je do wyrażania swoich myśli i uczuć w bardziej rozwinięty sposób. Pytania otwarte pozwalają dziecku rozwijać swoje umiejętności wyrażania myśli, a także przyczyniają się do głębszych i bardziej interesujących rozmów. Dzięki zadawaniu pytań otwartych możesz lepiej poznać dziecko i zrozumieć jego świat.

**Pamiętaj!** *Nie oceniamy gustu dziecka / nastolatka, po prostu postarajmy się dowiedzieć, co lubi. Może tym sposobem uda się nawiązać nić porozumienia i następnym razem wspólnie zrobić to co lubi, wyjść na ulubionego fast fooda, albo obejrzeć ulubiony film / serial...*

**Uważne słuchanie to kluczowy element budowania relacji z dzieckiem i pomaganie mu w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych. To także sprawia, że dziecko czuje się bezpieczne i wspierane ze strony dorosłych.**

## 3 Rozwijaj zainteresowania dziecka



Rozwijanie zainteresowań dziecka jest doskonałym sposobem na budowanie relacji i pomaganie mu w rozwoju. Kiedy jesteś zainteresowany tym, co fascynuje dziecko, pokazujesz mu, że jesteś zaangażowany i dbasz o jego rozwój. Oto kilka sposobów, jak rozwijać zainteresowania dziecka:

Zadawaj pytania: Pytaj dziecko o jego ulubione zabawki, gry, książki, filmy, a także to, co chciałoby robić w przyszłości. To może pomóc w identyfikowaniu jego pasji.



Pytaj dziecko o jego ulubione zabawki, gry, książki, filmy, a także to, co chciałoby robić w przyszłości. To może pomóc w poznaniu jego pasji.



Jeśli dziecko jest zainteresowane danym tematem, możecie razem uczyć się nowych rzeczy. Na przykład, jeśli dziecko interesuje się piłką nożną, możecie razem oglądać mecze, lub wspierać dziecko w aktywnej realizacji tych zainteresowań.



Planujcie wspólne aktywności związane z zainteresowaniami dziecka. Możecie iść na wycieczki do muzeów, teatrów, parków tematycznych lub zajęć hobbystycznych.



Kiedy dziecko dzieli się swoimi osiągnięciami lub fascynacjami, wyraż swoje zainteresowanie. Może to pomóc w budowaniu pewności siebie.



Daj dziecku możliwość zadawania pytań i rozwijania swojej ciekawości. Odpowiadaj na jego pytania lub pomóż mu znaleźć źródła informacji.



Niech dziecko wie, że zawsze może liczyć na twoje wsparcie i zachętę w rozwijaniu swoich zainteresowań, nawet jeśli się zmieniają.

**Pamiętaj, że rozwijanie zainteresowań dziecka to proces, który może się zmieniać w miarę jego rozwoju. Kluczowe jest, aby być elastycznym i dostosowywać się do ewolucji tych zainteresowań. To nie tylko pomaga budować więź, ale także wspiera rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i samodzielnego uczenia się.**

## 4 Opowiadaj historie



Wspaniały sposób na rozwijanie wyobraźni dziecka, zachęcanie go do myślenia kreatywnego i budowanie więzi jest opowiadanie historii i bajek

Opowiadanie historii to nie tylko rozrywka, ale także ważna forma edukacji, która pomaga rozwijać umiejętności językowe, kreatywność i zdolność do analizy treści. To również doskonały sposób na spędzanie wspólnego czasu z dzieckiem i budowanie więzi.

# 5

## Zadawaj pytania o uczucia



Pytania o uczucia są kluczowym elementem rozmowy z dzieckiem, ponieważ pomagają mu w rozumieniu i wyrażaniu emocji. Dzięki temu dziecko może lepiej zrozumieć siebie i swoje reakcje emocjonalne.

Pytania o uczucia pozwalają dziecku wyrażać swoje emocje i uczyć je rozpoznawania i radzenia sobie z nimi. Ważne jest, aby słuchać tych uczuć bez oceniania lub minimalizowania ich, co pomaga budować zaufanie i otwartą komunikację. Pomaganie dziecku w rozumieniu i zarządzaniu emocjami jest ważnym aspektem jego rozwoju emocjonalnego.

**Wartościowe rozmowy na temat emocji pozwalają dziecku lepiej zrozumieć siebie i innych oraz rozwijać kompetencje społeczne. Ponadto pomaga w radzeniu sobie z trudnościami i konstruktywnym rozwiązywaniem problemów. Dlatego ważne jest, aby tworzyć w domu atmosferę otwartej i akceptującej komunikacji na temat emocji.**

Rozumienie i zarządzanie emocjami to kluczowy element rozwoju emocjonalnego dziecka. Wartościowe pytania o uczucia oraz umiejętność słuchania i reagowania na te emocje bez oceniania czy minimalizowania ich pomagają dziecku:

**1. Rozpoznać swoje emocje:** Pytania pomagają dziecku zidentyfikować i nazywać swoje emocje, co jest pierwszym krokiem do ich zrozumienia.

**2. Wyrazić emocje:** Dzięki otwartej komunikacji dziecko może wyrazić swoje emocje w bezpieczny sposób, co zapobiega tłumieniu lub ukrywaniu emocji.

**3. Rozwijać umiejętności komunikacji:** Dziecko uczy się wyrażać swoje uczucia słowami, co jest ważnym aspektem rozwijania umiejętności komunikacyjnych.

**4. Radzić sobie z emocjami:** Poprzez rozmowę na temat uczuć, dziecko może uczyć się, jak radzić sobie z emocjami w zdrowy sposób, na przykład poprzez rozważanie strategii radzenia sobie z nimi.

**5. Budować więź:** Rozmawianie o emocjach z dzieckiem pokazuje mu, że jesteś dostępny i gotów do wsparcia, co buduje więź i zaufanie.

# 6



## Bądź cierpliwy

To bardzo ważne, aby być cierpliwym w rozmowie z dzieckiem. Dzieci różnią się pod względem tempa myślenia i wyrażania swoich myśli, dlatego warto dać im wystarczająco dużo czasu na przemyślenie i wyrażenie swoich uczuć i myśli.

**Nie przerywaj:** Unikaj przerywania wypowiedzi dziecka. Pozwól mu skończyć to, co chce powiedzieć, zanim zaczniesz odpowiadać.

**Zrozumienie różnicy wieku:** Pamiętaj, że dzieci w różnym wieku mają różne umiejętności komunikacyjne. Dla młodszych dzieci może być trudniejsze wyrażanie myśli i uczuć w sposób zrozumiały.

**Zachęcaj do samodzielności:** Daj dziecku możliwość wyrażania swoich myśli i uczuć w sposób, który jest dla niego komfortowy, na przykład przez rysowanie, pisanie lub opowiadanie historii.



**Daj sygnał, że słuchasz:** Użyj sygnałów słuchawkowych, takich jak kiwnięcie głową lub "tak", aby pokazać, że jesteś zaangażowany i słuchasz.

**Otwarta i przyjazna postawa:** Twój sposób bycia, taki jak uśmiech, ciepły ton głosu i cierpliwość, pomaga dziecku czuć się komfortowo podczas rozmowy.

**Pytaj o to, jak możesz pomóc:** Jeśli zauważysz, że dziecko ma trudności z wyrażeniem się, zapytaj go, w jaki sposób możesz mu pomóc, np. poprzez zadawanie dodatkowych pytań lub proponowanie alternatywnych sposobów wyrażenia myśli.

Cierpliwość w rozmowie z dzieckiem pomaga budować zaufanie i umożliwia mu rozwijanie umiejętności komunikacyjnych. **Daje dziecku pewność, że jego myśli i uczucia są ważne i słyszane.**

## 7 Uwważaj na język ciała



Obserwacja języka ciała dziecka to ważny element w rozmowie, ponieważ wyraz twarzy, gesty i postawa ciała mogą przekazywać wiele informacji o jego emocjach i stanach umysłu.

**Wyraz twarzy:** Zauważ, jakie emocje są widoczne na twarzy dziecka. Uśmiech, zmarszczenie brwi, czy zaciekawienie mogą pomóc zrozumieć jego reakcje emocjonalne.

**Gesty:** Gesty rąk i innych części ciała mogą uzupełniać to, co dziecko mówi. Na przykład, uniesienie kciuka może oznaczać zadowolenie, a skrzyżowane ramiona mogą sugerować obronność lub niezadowolenie.

**Postawa ciała:** Obserwuj, w jaki sposób dziecko siedzi lub stoi. Czy jest zrelaksowane i otwarte, czy zamknięte i spięte?

**Kontakt wzrokowy:** Czy dziecko utrzymuje kontakt wzrokowy podczas rozmowy, czy go unika? Kontakt wzrokowy może przekazywać pewność siebie i otwartość.

**Przytulanie lub odsuwanie się:** Czy dziecko chce być blisko ciebie i być przytulane, czy raczej próbuje się odsunąć? To może dostarczyć wskazówek na temat jego potrzeb emocjonalnych.

**Odpowiedzi niewerbalne:** Zwracaj uwagę na reakcje niewerbalne, takie jak pokręcanie głową, westchnienia czy zmiana koloru twarzy. Mogą one uzupełniać to, co dziecko mówi.

**Obserwowanie języka ciała dziecka pomaga lepiej zrozumieć jego stan emocjonalny i umożliwia dostosowanie komunikacji do jego potrzeb. Może również ułatwić wykrycie sygnałów, które mogą wskazywać na potrzebę wsparcia lub zrozumienia.**

## 8 Pozytywne wzmocnienia



Stosowanie pozytywnych wzmocnień i chwalenie dziecka za jego osiągnięcia oraz wysiłki jest ważne dla jego rozwoju i budowania pewności siebie.





**Chwalenie starania, nie tylko sukcesów:** Ważne jest, aby chwalić dziecko nie tylko za osiągnięcia, ale również za jego starania. Podkreślaj wysiłek, jaki wkłada w próby rozwiązania problemu lub osiągnięcia celu.

**Bądź konkretny:** Podczas chwalenia dziecka, staraj się być konkretny w wyrażeniu uznania. Na przykład, zamiast mówić "Jesteś bardzo mądry," możesz powiedzieć "Bardzo mi się podoba, jak się starałeś, aby rozwiązać to trudne zadanie."

**Zauważ różnorodne osiągnięcia:** Chwal dziecko nie tylko za osiągnięcia szkolne, ale także za postępy w innych obszarach, takich jak sport, sztuka, pomoc innym czy rozwijanie umiejętności interpersonalnych.

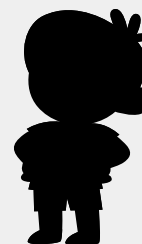
**Bądź autentyczny:** Chwal dziecko w sposób szczerzy i autentyczny. Dzieci potrafią wyczuć, kiedy pochwały są udawane. Wyrażaj swoje uznanie w sposób, który jest szczerzy i bez przesady.

**Wspieraj wysiłek w tworzeniu celów:** Pomóż dziecku określić cele do osiągnięcia. Wspieraj je w dążeniu do tych celów i oferuj pozytywne wzmocnienia na każdym etapie postępów.

**Daj dziecku możliwość samooceny:** Pomóż dziecku samodzielnie ocenić swoje osiągnięcia i wysiłki. To uczy samodyscypliny i buduje poczucie odpowiedzialności za własne postępy.

Pozytywne wzmocnienia pomagają budować pewność siebie dziecka i motywują je do dalszego rozwoju. To także sprzyja budowaniu pozytywnego stosunku do wysiłku i pracy nad osiągnięciami.

## 9 Rozmawiaj o ważnych tematach



Rozmawianie z dzieckiem o ważnych tematach, włączając w to trudne i delikatne tematy, jest istotne dla jego rozwoju i wychowania. To daje szansę na przekazywanie wartości, budowanie empatii oraz wspieranie właściwego zachowania.

**Przyjaźń:** Rozmawiaj z dzieckiem o znaczeniu przyjaźni, empatii, wspieraniu przyjaciół oraz rozwiązywaniu konfliktów w zdrowy sposób.

**Uczucia:** Pomagaj dziecku rozumieć i wyrażać swoje emocje. Ucz ich, że wszystkie emocje są naturalne i ważne.

**Wartości i zasady:** Omawiaj wartości rodzinne i zasady. Daj dziecku jasne wytyczne, co jest akceptowalne, a co nie.

**Bezpieczeństwo:** Rozmawiaj z dzieckiem o bezpieczeństwie w różnych sytuacjach, na przykład w domu, na ulicy, w szkole, a także w internecie.

**Tolerancja i różnorodność:** Naucz dziecko szanować różnice i tolerować inne kultury, przekonania i style życia.

**Przemoc i prześladowanie:** Omawiaj tematy związane z przemocą i prześladowaniem, ucz dziecko, że takie zachowanie jest niewłaściwe, oraz jak się przed nim bronić.

**Edukacja seksualna:** Rozmawiaj z dzieckiem na temat seksualności, relacji między ludźmi, szacunku i zgody, dostosowując rozmowę do wieku i dojrzałości dziecka.

**Szczerłość:** Bądź szczerzy w rozmowach z dzieckiem, unikaj mitów lub nieprawdziwych informacji, a także zachęcaj do zadawania pytań.

**Internet i media społecznościowe:** Omawiaj z dzieckiem bezpieczeństwo w internecie, korzystanie z mediów społecznościowych i świadomość zagrożeń online.

**Poszanowanie innych:** Ucz dziecko, jak postępować z szacunkiem wobec innych ludzi, bez względu na ich płeć, wiek, rasę czy wyznanie.



**Odpowiedzialność i konsekwencje:** Pomóż dziecku zrozumieć, że jego działania mają konsekwencje, i naucz je odpowiedzialności za własne zachowanie.

Rozmawianie o tych ważnych tematach może być trudne, ale jest istotne, aby pomóc dziecku zrozumieć świat i kształtować jego wartości oraz odpowiednie zachowanie. Ważne jest, aby słuchać dziecka i odpowiadać na jego pytania oraz obawy w sposób dostosowany do jego wieku i dojrzałości.

10

Bawcie się  
razem



Bawienie się razem z dzieckiem to nie tylko zabawa, ale także skuteczny sposób na budowanie relacji i więzi.

**Zabawy planszowe:** Wybieraj gry planszowe, które są odpowiednie dla wieku dziecka. To świetny sposób na spędzanie czasu razem i rozwijanie umiejętności logicznego myślenia.

**Czytanie książek:** Czytanie książek razem to nie tylko sposób na rozwijanie umiejętności czytania, ale także na wspólne odkrywanie fascynujących historii i rozmawianie o treści.

**Muzyka i taniec:** Włącz muzykę i tańczcie razem. To doskonały sposób na wyrażanie radości i spędzanie zabawnego czasu.

**Improwizowane sztuki:** Zachęć dziecko do tworzenia improwizowanych przedstawień lub opowiadania własnych opowieści.

**Gotowanie i pieczenie:** Wspólne przygotowywanie posiłków to nie tylko nauka umiejętności kulinarnych, ale też okazja do rozmowy i dzielenia się chwilą przy stole.

**Rysowanie i kolorowanie:** Razem z dzieckiem możecie rysować, malować i tworzyć różnego rodzaju sztuki. To nie tylko kreatywne, ale też pozwala na wyrażanie siebie.

**Zabawy na świeżym powietrzu:** Wspólne spacerowanie, jazda na rowerze, gra w piłkę czy zabawy na placu zabaw pomagają w spędzaniu czasu na świeżym powietrzu i aktywności fizycznej.

**Zabawy konstrukcyjne:** Zbudujcie razem coś z klocków, puzzli lub innego zestawu konstrukcyjnego. To ćwiczy zdolności logicznego myślenia i rozwijania kreatywności.

**Praca w ogrodzie:** Jeśli masz ogród, to prace ogrodowe mogą być ciekawą i pouczającą zabawą. Dziecko może pomagać w sadzeniu roślin, dbaniu o kwiaty czy warzywa.

**Bawienie się razem pozwala na budowanie wspomnień, komunikację, zdobywanie nowych umiejętności i wspólną zabawę. To także momenty, które dziecko zapamięta i cenić będzie przez całe życie.**

**Dekalog rozmowy:**

**Po pierwsze - nie oceniaj!**

Nie można wysłać sygnału do dziecka, pt. "Bo pewnie sprowokowałeś albo sprowokowałaś czymś..."

**Po drugie - słuchaj cierpliwie!**

Nie ważne jak długo dziecko będzie chciało opowiadać — słuchaj!

**Po trzecie - słuchaj aktywnie!**

Jako rodzic wykonujesz dziesiątki obowiązków — zostaw podłogę — niech będzie brudna — bo Twoje dziecko jest ważniejsze niż plamy na podłodze. Odłóż telefon — przecież jako rodzic też lubisz gdy dziecko patrzy Ci w oczy gdy rozmawiacie.

**Po czwarte - nie udawaj specjalisty od wszelkiego rodzaju spraw.**

Dziecko, które przychodzi — nie potrzebuje od razu recepty — czasami najlepsza będzie rozmowa i szeroko rozumiane przytulenie.

**Po piąte - zaproponuj pomoc specjalisty!**

Zapewnij dziecko, że razem poszukacie specjalisty, że możecie się udać do kogoś, kto nam pomoże — przecież to nie jest wstyd prosić o pomoc.

**Po szóste - nie bagatelizuj!**

Nie rób gradacji — ten problem jest mniej ważny niż ten, który obecnie ma Twój brat/ Twoja siostra/ Twoja mama/ Twój tata — każdy ma swoje problemy — dostosowane do swojego psychoemocjonalnego rozwoju.

**Po siódme - bądź!**

Bądź - wtedy gdy dziecko będzie tego potrzebowało, rozmawiaj nawet kilka dni o tym problemie.

**Po ósme - nie reaguj impulsywnie!**

Gdy dziecko coś powie, nie dzwoń od razu do innych rodziców.

**Po dziewiąte - nie mów, ja w twoim wieku....**

W Twoim wieku, czyli 30 może 40 lat temu... dziecko nie chce dzisiaj moralizatora — dziecko potrzebuje Cię jako rodzica.

**Po dziesiąte - daj swojemu dziecku  
czas - a dajemy Ci gwarancje -  
wszystko się ułoży !!!**



**Opracowali:**

**Katarzyna Dudziak** - pedagog, specjalista ds. pracy z rodzinami, kurator społeczny, realizator programu szkoły dla rodziców;

**Mateusz Subkowski** - psycholog, seksuolog, pedagog, mediator;