

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Siedem nawyków skutecznego rodzica

Monika Jędrzejewska

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

10 marca 2014 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

7 nawyków skutecznego rodzica



## Czym są nawyki?

To małe elementy codzienności, które mają ogromny wpływ na całe nasze życie.

*Siejesz myśl, zbierasz czyny,  
siejesz czyny, zbierasz nawyki,  
siejesz nawyki, zbierasz charakter,  
siejesz charakter, zbierasz przeznaczenie.*

—Samuel Smiles :

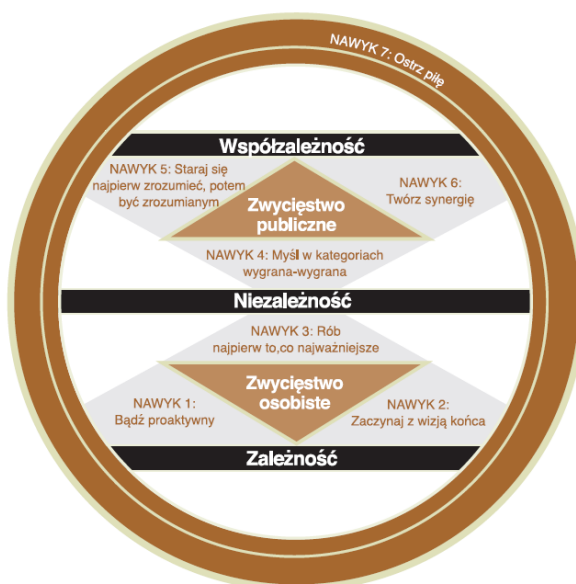
## 7 nawyków skutecznego rodzica



- Nasz sukces zawsze zależy
- od naszych relacji z otoczeniem



### Cykl dojrzałości



7 nawyków skutecznego rodzica



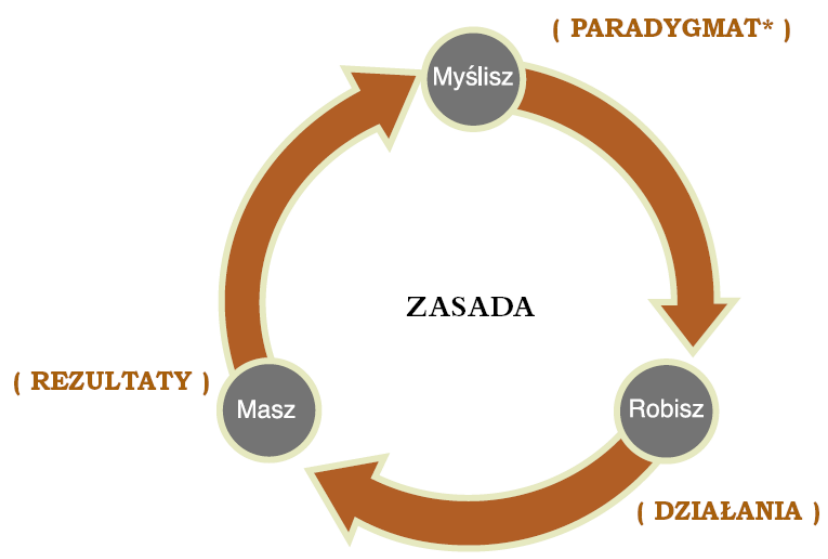
# NOWE NAWYKI



STARE NAWYKI

5

## Model zmiany



6

**Co widzisz na obrazku?**

7

**Co naprawdę widzisz?**



## 7 nawyków skutecznego rodzica



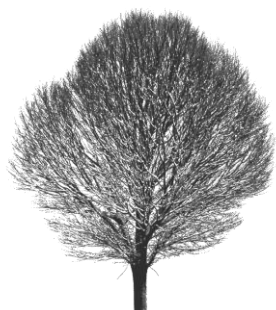
### Prawa naturalne, fundamentalne prawdy

- Uniwersalne
- Ponadczasowe
- Obiektywne
- Działające niezależnie od tego czy je znamy i czy w nie wierzymy



9

## 7 nawyków skutecznego rodzica



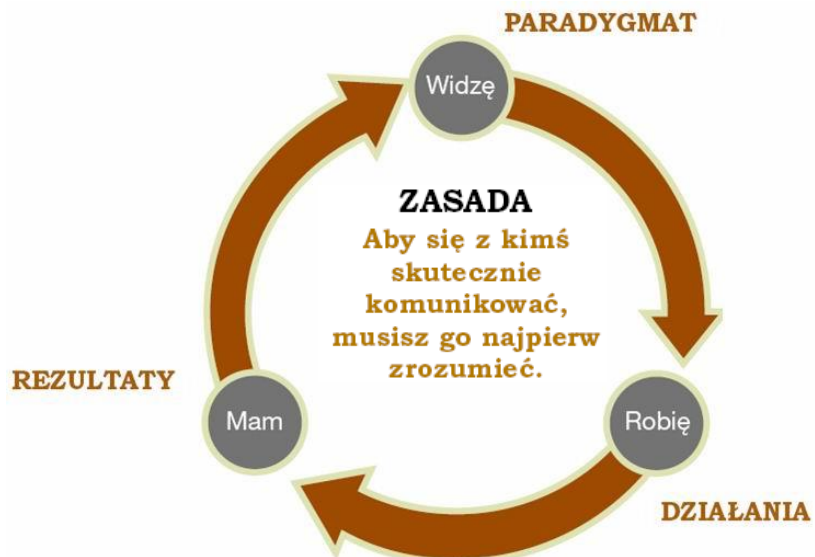
**Staraj się najpierw  
zrozumieć  
potem  
być zrozumiany**

10

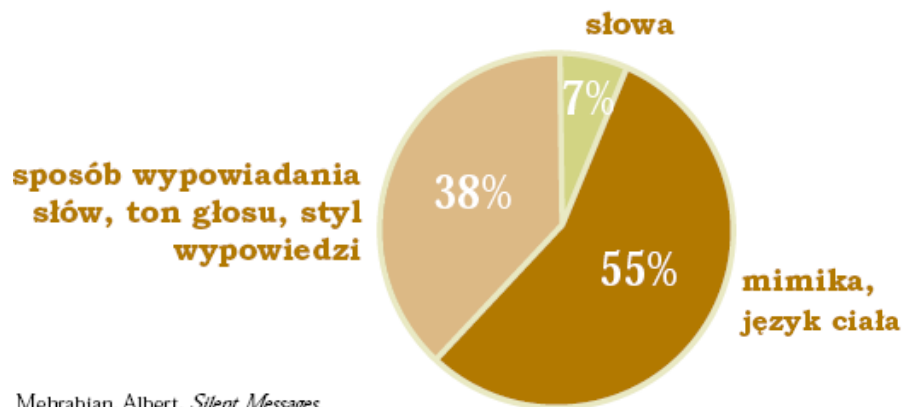
## Nawyk 5: Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym



## Nawyk 5 - Zasada



## Odczytywanie sygnałów



Mehrabian, Albert. *Silent Messages*.

13

## Słuchanie



↑ **pozorna uwaga**  
**selekcja**  
**udawanie**  
**ignorowanie**

14

### Odpowiedzi autobiograficzne

**Doradzanie:** Dawanie rad, wskazówek i oferowanie rozwiązań.

**Sondowanie:** Zadawanie pytań wynikających z naszego punktu odniesienia.

**Interpretowanie:** Tłumaczenie motywów i działań innych osób z perspektywy własnych doświadczeń, „rozgryzanie” ludzi.

**Ocenianie:** Osądzanie, a następnie przyjęcie lub odrzucenie cudzego punktu widzenia.

15

Słuchanie empatyczne **to** słuchanie ze szczerą intencją zrozumienia drugiej osoby.

**Nie** polega ono na dawaniu rad, wskazówek, polemizowaniu, zaprzeczaniu, rozwiązywaniu problemów, osądzaniu, zgadzaniu się lub nie, czy analizowaniu drugiej osoby.



16

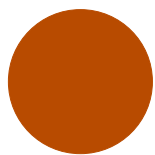


**“Słuchaj czystym sercem”**

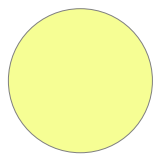


17

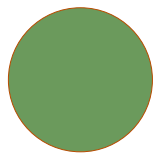
**Uważaj na światła**



Przestań mówić i zacznij słuchać empatycznie.



Zwolnij. Obserwuj i bądź gotów do słuchania empatycznego.



Przedstaw swoje zdanie i staraj się być zrozumiany.

18

**Etapy uczenia się empatycznego słuchania**

**1/ powtarzanie**

**2/ przekształcanie**

**3/ odzwierciedlanie**

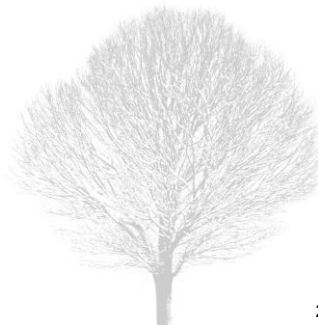
**4/ przekształcanie  
i  
odzwierciedlanie**

19

**Wypróbuj!**

„Czujesz się (jesteś)\_\_\_\_\_

z powodu\_\_\_\_\_”



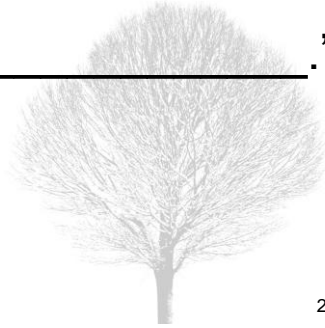
20

## Wypróbuj!

„Jeśli dobrze rozumiem, to czujesz się

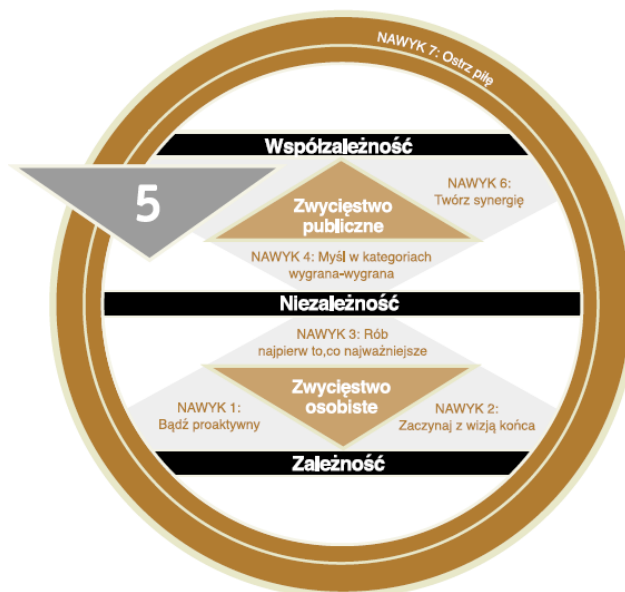
(jesteś)\_\_\_\_\_

z powodu\_\_\_\_\_”



21

## Nawyk 5: Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym



## 7 nawyków skutecznego rodzica



### Stephen Covey



### Sean Covey



23

## 7 nawyków skutecznego rodzica



### Przydatne adresy, linki, publikacje:

- tato.net
- [http://www.ted.com/talks/adora\\_svitak.html](http://www.ted.com/talks/adora_svitak.html)
- <http://zuchpiske.pl/wychowujemy-przebranych/>
- „Skąd się biorą dorośli” Małgorzata Liszyk-Kozłowska

7 nawyków skutecznego rodzica



Chętnie odpowiem na Państwa pytania:

[poczta@mediacjerodzinne.com.pl](mailto:poczta@mediacjerodzinne.com.pl)

Dziękuję za uwagę.

