



Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



**Komunikacja kluczem do zrozumienia.
Budowanie dialogu z dziećmi.**


Mgr Izabela Bancewicz – Mikulewicz
specjalista psychologii klinicznej, psychoterapeuta

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu
Data: 02.12.2024r.



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1



**„Sposób, w jaki mówimy do naszych dzieci,
staje się ich wewnętrznym głosem”**

- Peggy O'Mara

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

DZIECI



„To niesamowite, ile rodziców przychodzi do poradni z głębokim przekonaniem, że na przykład „ulegając” płaczowi dziecka, mogą osłabić jego przyszłą samokontrolę, lub z obawą, że ich niemowlę celowo manipuluje nimi, kiedy płacze”.


- Dr Stuart Shanker

3



- Mamy tendencje do brania poważnie tego, co dziecko mówi, kiedy jest w stanie pobudzenia.
- Tak bardzo przyzwyczailiśmy się do języka jako naszego podstawowego środka komunikacji, że słuchamy jedynie słów dziecka, a nie jego głosu.

4




- W stresie dominuje układ limbiczny. Rozumowa, racjonalna kora przedczołowa ma niewiele do powiedzenia, jeśli chodzi o zachowanie dziecka.
- Kiedy układ limbiczny się uspokaja, wraca zdolność do angażowania się w relację.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

5




- Kiedy dorośli reagują gniewem na wybuchy dziecka, nasilają neuroreceptywne poczucie zagrożenia u dziecka, czyli to, co było pierwszą przyczyną ekspresji złości.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL


6



- Najbardziej niebezpieczne dla dzieci jest zawstydzanie ich z powodu ich uczuć, obwinianie ich za brak samokontroli i karanie w sposób, który tylko zwiększa podatność na szeroki wachlarz negatywnych emocji: uczucia bezsilności, bezwartościowości, melancholii czy nawet nienawiści do samego siebie.
- Z tym wszystkim dziecko nie jest ani odrobinę bliżej „panowania nad sobą”.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

7



- Osiemdziesiąt pięć procent młodych ludzi nie jest w stanie myśleć o konsekwencjach swoich działań z czysto biologicznych przyczyn.
- W ich mózgu po prostu nie działają odpowiednie połączenia nerwowe. I jest to fakt biologiczny, którego nie należy interpretować w inny sposób, a zwłaszcza nie należy go traktować osobiście.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

8

Zmiana stylu rodzicielstwa




– od autorytarnego do zaangażowania emocjonalnego, skierowanego na dziecko, jego emocje i potrzeby.

Objawy wypalenia rodzicielskiego:



- utrata energii, motywacji, mniejsze angażowanie się w obowiązki rodzicielskie
- emocjonalny dystans wobec dzieci
- poczucie beznadziejności/ frustracji
- uczucie irytacji i gniewu towarzyszące kontaktom z dziećmi
- utrata zainteresowań i aktywności, które były wcześniej przyjemne
- problemy ze snem, objawy somatyczne
- myśli ucieczkowe „spakować się, wyjechać i nie wrócić”


Skąd się bierze?



- presja społeczna
- oczekiwania
- rozliczanie siebie (przekonanie, że błędy dzieci świadczą o rodzicach)

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

11



- **Grupa rodziców na WhatsAppie** – pytanie o zadanie domowe w imieniu dziecka. Rozmowa o wartościach rodzicielskich, oczekiwaniach, lękach, nie o zadaniu domowym

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

12

OCZEKIWANIA - FRUSTRACJA



- **Jak często używamy w odniesieniu do dziecka sformułowania:**
 - „powinno”
 - „w tym wieku już powinno, ja w jego wieku ...”
 - „jeśli teraz tego nie robi, jak poradzi sobie w życiu, co będzie za kilka lat”

13

OCZEKIWANIA - FRUSTRACJA



- Dr Małgorzata Sikorska (socjolożka)

Pytanie do rodziców o oczekiwania względem dzieci – większość

odpowiadała:

„Chciałbym, żeby moje dziecko było samodzielne, myślało niezależnie, nie ulegało wpływom innych”

I równocześnie:

„Żeby mnie słuchało, żeby uznawało mój autorytet, postępowało tak, jak mówię, że ma postępować”

14





A (AKCEPTACJA) Z (ZMIANA)



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

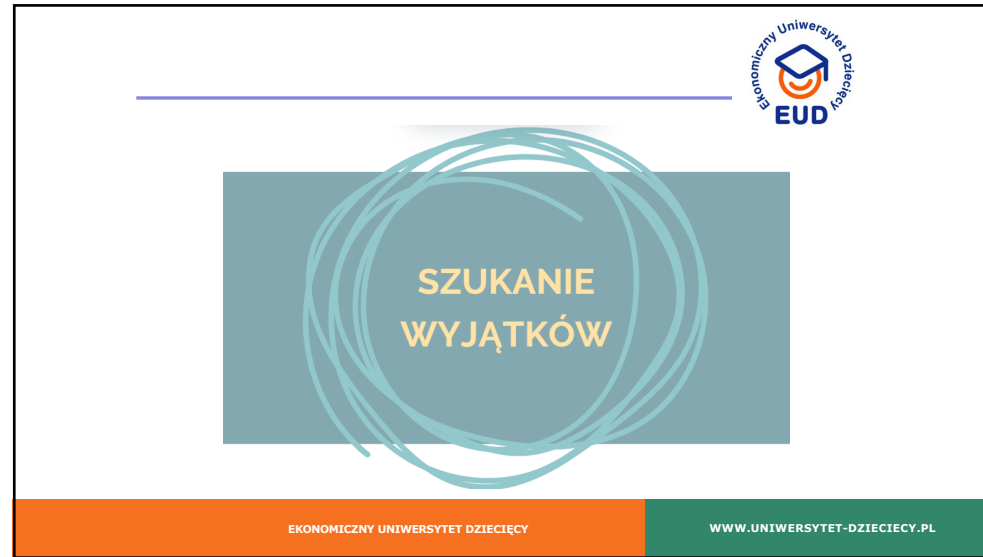
15

Warto traktować rozwijanie świadomości siebie jako profilaktykę. Dobrym czasem nagromadzenie wiedzy o sobie, o swoich potrzebach jest czas, kiedy kryzysu jeszcze nie ma.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

16




Slide 17 features a white background with a blue horizontal line at the top. In the top right corner is the logo of the Economic University of Cracow (EUD), which includes a graduation cap icon and the text "Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy" and "EUD". The central focus is a teal rectangular box containing the text "SZUKANIE WYJĄTKÓW" in yellow, bold, uppercase letters. This text is surrounded by several overlapping, hand-drawn teal circles. At the bottom of the slide, there is a footer bar with an orange left half and a green right half. The orange part contains the text "EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY" and the green part contains "WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL".

17



Slide 18 features a white background with a blue horizontal line at the top. In the top right corner is the logo of the Economic University of Cracow (EUD), which includes a graduation cap icon and the text "Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy" and "EUD". The central focus is a teal rectangular box containing the text "WPROWADZANIE DROBNYCH RÓŻNIC" in white, bold, uppercase letters. This text is surrounded by several overlapping, hand-drawn yellow circles. At the bottom of the slide, there is a footer bar with an orange left half and a green right half. The orange part contains the text "EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY" and the green part contains "WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL".

18






Warto traktować rozwijanie świadomości siebie jako profilaktykę. Dobrym czasem nagromadzenie wiedzy o sobie, o swoich potrzebach jest czas, kiedy kryzysu jeszcze nie ma.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

19



CZARNA OWCA



Można też inaczej spojrzeć na tę metaforę.

W stadzie najbardziej pożądane były owce z białą wełną, ponieważ ich wełna mogła być farbowana na dowolny kolor. Kiedy w stadzie pojawia się czarna owca, była traktowana jako niepożądana, ponieważ jej wełna nie spełnia oczekiwań możliwości wyboru koloru. Wełna czarnej owcy zawsze będzie czarna, czyli musi być akceptowana taka, jaka jest.


EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL


20

MÓJ WEWNĘTRZNY AKUMULATOR

Gdy nasza energia jest bliska wyczerpania, możemy znaleźć się w sytuacji, w której trudno nam będzie poradzić sobie ze zwykłymi, codziennymi wyzwaniami. Aby skutecznie przeciwdziałać temu zjawisku, ważne jest nauka umiejętnego gospodarowania energią, monitorowanie jej poziomu i skuteczne odbudowywanie zasobów. Poniższe ćwiczenie pomoże Ci zwiększyć świadomość na temat czynników stresogennych, które wykorzystują Twoją energię. W teorii self-reg, stresem nazywa się wszystko, co pochłania naszą nadmierną energię.

Instrukcja:
W lewej kolumnie w ramach zapisz, co pomaga Ci odzyskać wewnętrzną siłę i naładować baterie. Mogą to być pozytywne myśli, przekonania, przerwa/ odpoczynek od bodźców, spacer, rozmowy z bliskimi, czy słuchanie ulubionej muzyki lub czytanie książek. W prawej kolumnie w ramach zapisz, co najczęściej pochłania dużo twojej energii. To mogą być sytuacje, takie jak egzaminy, kolokwia, wystąpienia publiczne, przerwy na korytarzu, niektóre miejsca, zmiany w zajęciach, czy rozmowy z innymi ludźmi. Po uzupełnieniu obu kolumn, zastanów się, czy istnieją konkretne strategie, które możesz zastosować, aby zminimalizować negatywne skutki sytuacji z prawej kolumny i jednocześnie zwiększyć korzystne wpływy sytuacji z lewej kolumny. Pamiętaj, że skuteczne zarządzanie energią to klucz do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami, a świadomość tego, co nam pomaga i co nas przeciąża, jest pierwszym krokiem w kierunku budowania równowagi i odporności psychicznej.





EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

21




DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

22