

mnie wysłuchać? (prośba)”

Rodzina jest pierwszym miejscem, w którym uczymy się relacji. Styl komunikacji rodziców wpływa na rozwój emocjonalny dziecka, jego poczucie własnej wartości oraz sposób radzenia sobie z konfliktami w dorosłym życiu.

Wzmacnianie więzi emocjonalnych i budowanie wzajemnego zaufania:

- budowanie wzajemnego zaufania,
- wzmacnianie więzi emocjonalnych,
- redukcja konfliktów i napięć,
- rozwój empatii u dzieci,
- poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.

Unikanie krytyki i oceniania, porównywania dzieci, ignorowania uczuć („Nie przesadzaj”, „Nic się nie stało”), groźby i szantaż emocjonalny, brak aktywnego słuchania:

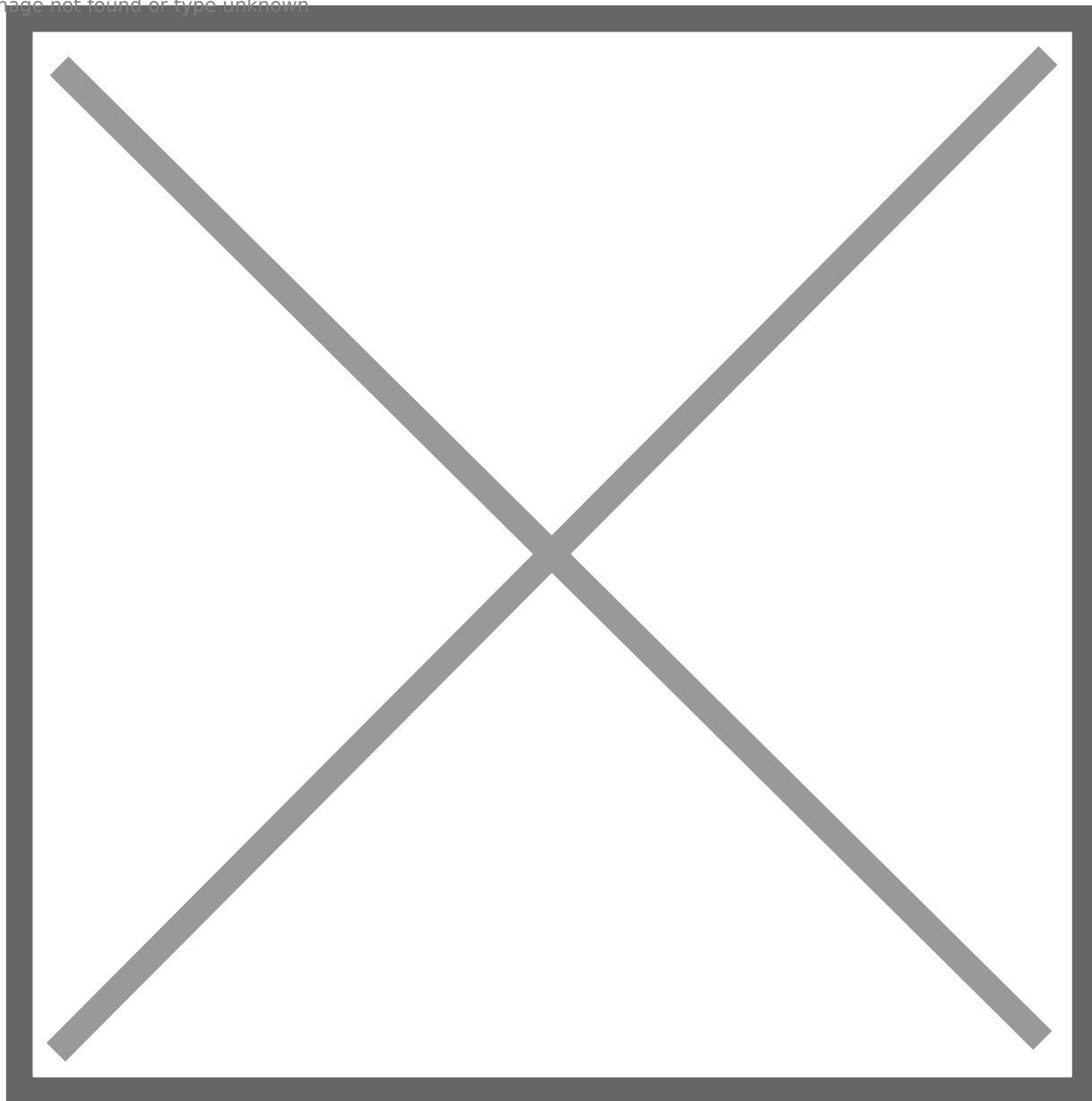
- krytykowanie i ocenianie,
- porównywanie dzieci,
- ignorowanie uczuć („Nie przesadzaj”, „Nic się nie stało”),
- groźby i szantaż emocjonalny,
- brak aktywnego słuchania.

Takie komunikaty mogą prowadzić do zamknięcia się w sobie, buntu lub narastających konfliktów.

Wzmacnianie więzi emocjonalnych i budowanie wzajemnego zaufania:

1. Słuchaj, aby zrozumieć, nie aby odpowiedzieć
Aktywne słuchanie oznacza skupienie się na drugiej osobie, utrzymywanie kontaktu wzrokowego i parafrazowanie tego, co usłyszeliśmy.
2. Nazywaj emocje
Pomagaj dzieciom rozpoznawać i nazywać uczucia: „Widzę, że jesteś rozczarowany” zamiast „Nie denerwuj się”.
3. Unikaj etykietowania
Zamiast „Jesteś leniwy”, powiedz: „Nie odrobiłeś dziś pracy domowej”.
4. Mów o sobie, nie o innych
Używaj komunikatów „ja”: „Martwię się, gdy wracasz późno” zamiast „Jesteś nieodpowiedzialny”.
5. Ustalaj zasady wspólnie
Wspólne ustalanie reguł daje dzieciom poczucie wpływu i odpowiedzialności.

Image not found or type unknown



Metryczka

Opublikował w BIP:	Natalia Maziarz
Data opublikowania:	02.04.2026 14:28
Ostatnio zaktualizował:	Natalia Maziarz
Data ostatniej aktualizacji:	02.04.2026 14:29
Liczba wyświetleń:	50