



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:

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

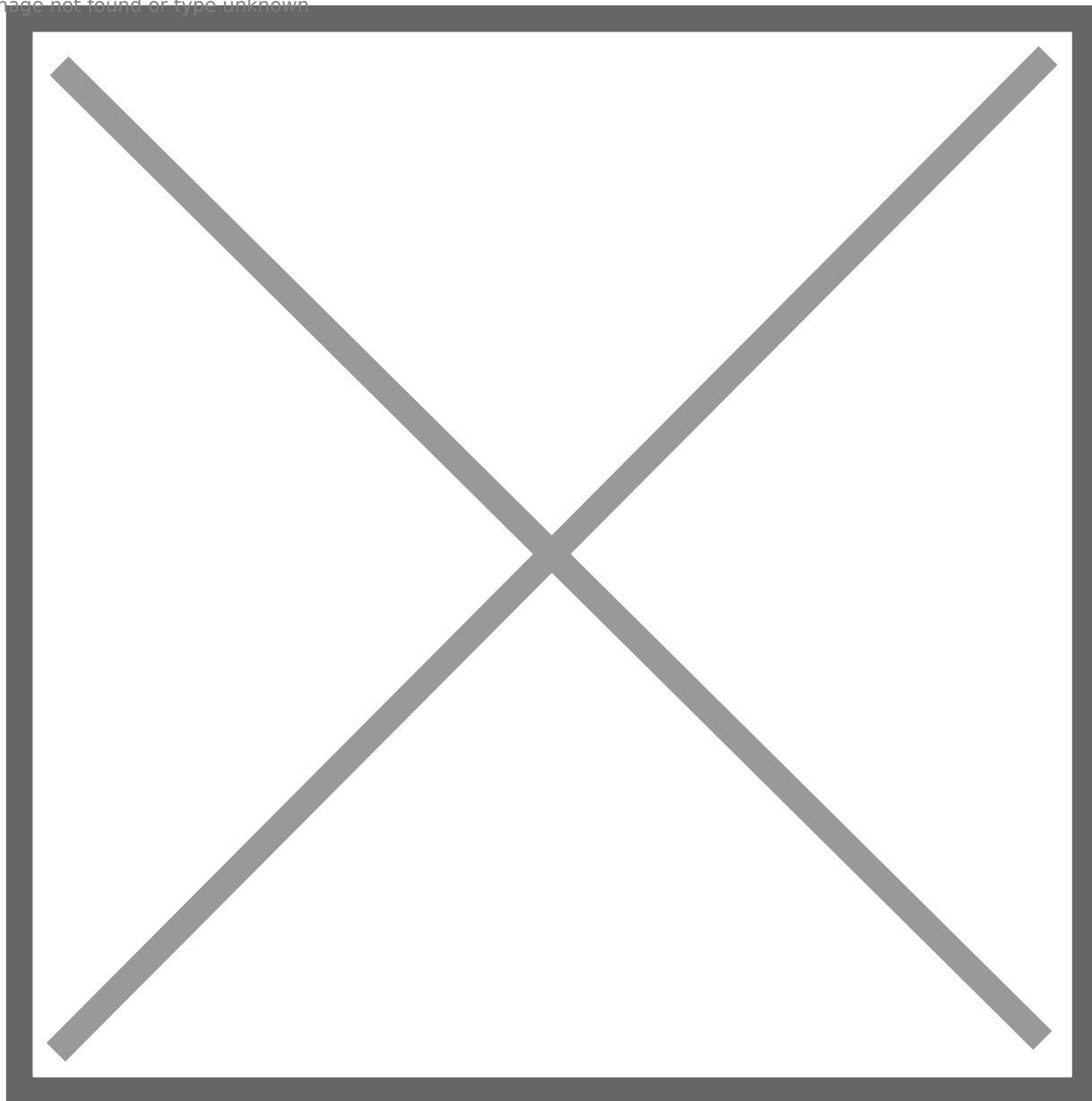
Takie komunikaty mogą prowadzić do zamknięcia się w sobie, buntu lub narastających konfliktów.

Wzmacnianie aktywnego słuchania i unikanie etykietowania:

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

<b>Opublikował w BIP:</b>	Natalia Maziarz
<b>Data opublikowania:</b>	02.04.2026 14:28
<b>Ostatnio zaktualizował:</b>	Natalia Maziarz
<b>Data ostatniej aktualizacji:</b>	02.04.2026 14:29
<b>Liczba wyświetleń:</b>	71