

A top-down view of four children sitting on a grey paved surface, engaged in drawing with colorful chalk. The children are positioned around a central yellow text box. The child at the top is wearing a yellow long-sleeved shirt and dark pants, drawing a blue circle. The child on the left is wearing a red shirt and light blue overalls, drawing a pink shape. The child at the bottom is wearing a purple shirt and light blue pants, drawing a blue shape. The child on the right is wearing a pink shirt and light blue shorts, drawing a blue shape. The ground is covered with various colorful chalk drawings, including circles, lines, and abstract shapes in shades of blue, pink, yellow, and green.

**JAK ROZMAWIAĆ
Z DZIECKIEM?**

CO POWINNO USŁYSZEĆ KAŻDE DZIECKO OD RODZICA?

Jesteś
ważny/ważna

Brawo!
Udało Ci się!

Wierzę, że
potrafisz

Kocham
Cię!

Jestem z Ciebie
dumna/dumny

Jesteś
piękna

Cieszę się,
że jesteś

Tęskniłam/em
za Tobą

Jesteś
mądra/mądry



SŁOWA BUDUJĄCE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

- Poczucie bezpieczeństwa jest niezbędne do prawidłowego rozwoju emocjonalnego i społecznego. Słowa nie zastąpią czynów, ale są również ważne przy budowaniu poczucia bezpieczeństwa u każdego dziecka.

Chodź, przytul się.

Jesteś potrzebny/potrzebna.

Chodź, wypłacz się jeśli
potrzebujesz.
Masz prawo się
bać/złościć/smucić.

Co o tym myślisz?
Twoje zdanie jest dla mnie
ważne.

Jestem przy Tobie.
Kocham Cię.
Możesz na mnie liczyć.
Dasz sobie z tym radę.
Jesteś ważny/a.
Podziwiam Cię.

Szanuję Twoją decyzję.
Rozumiem.
Wspieram.
Wyjaśnię Ci to.
Zróbmy to razem.
Czy chcesz?



JAKIE KOMUNIKATY DAJESZ DZIECKU?

GDY RODZIC MÓWI:

Bo przyjdzie Pan i Cię zabierze



Stasiu tak ładnie siedzi, a Ty?



Dostaniesz różgę!



Jak będziesz grzeczny, to
Cię przytulę.



Daj mi spokój.



Taki duży, a płacze.



DZIECKO MYŚLI:

Jestem zagrożony. Ludzie są źli, a
rodzice mi nie pomogą

Jestem gorszy...

Nie zasługuję na prezent.

Muszę zasłużyć na miłość.

Jestem nieważny.

Nie mam prawa odczuwać smutku.

POWIEDZ TO INACZEJ

W tej chwili cisza!
Nie tak głośno!
Co to za krzyki!

Ile można na Ciebie czekać?
Czy możesz szybciej?
Znowu się guzdrzesz!

Czy możesz przestać już ryczeć?
Uspokój się.
Płaczesz z takiego powodu?

Nie tak! Daj, ja to lepiej zrobię.

„Mówimy do siebie ciszej”.
„Proszę, powiedz to ciszej”.
„Słyszę Cię kochanie”.

„Jestem ciekawa, kto szybciej założy czapkę, ja czy Ty”
„Jak wskazówka pokaże 12, musimy wyjść z domu. Jak
myślisz, razem damy radę?”
„Jeszcze został tylko jeden but i kurtka i jesteś gotowy”

„Widzę, że to Cię bardzo zezłościło”
„Každy czasem płacze i czuje smutek.
Potrzebujesz przytulenia?”

„Chodź, zrobimy to razem. Popatrz. Najpierw ja
pokazuję, a teraz Ty!”
„Spróbuj jeszcze raz”
„Widzę, jak się starasz to zrobić”.

JAK WSPIERAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECKA?

1. SŁUCHAJ.

Po prostu – kiedy dziecko próbuje Ci coś powiedzieć, wysłuchaj go. Pozwól mieć swoje zdanie na dany temat. Niech wie, że jest ważne i mimo że jest małe, jego zdanie i to, czego ono chce, też się liczy.



2. POZWALAJ WYRAŻAĆ EMOCJE.

Kiedy jest smutne, chce popłakać – to jest okej. Nie mów, że nic się nie stało. Nie zabraniaj łez, kiedy cisną się one dziecku do oczu. Nie wychowasz w ten sposób silnego psychicznie człowieka, tylko takiego, który tłamsi swoje emocje, a nie tego chcesz, prawda?



3. NIE ZMIENIAJ NA SIŁĘ.

Twoje dziecko jest mniej towarzyskie niż jego rówieśnicy? Po prostu zaakceptuj to i uszanuj. Pamiętaj, że każde dziecko jest inne i każde rozwija się w swoim tempie. Pozwól mu na rozwijanie swojej osobowości bez nacisków i presji.





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ.

Psycholog
mgr Ola Kowalczyk

BIBLIOGRAFIA

- Berger, K.S. (2016). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bujnowski, S. (2010). Wprowadzenie do psychologii wychowawczej. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Faber, A. & Mazlish, E. (1999). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Warszawa: Wydawnictwo MUZA SA.
- Ginott, H.G. (2013). Wychowanie bez porażek. Skuteczna komunikacja z dziećmi. Warszawa: Wydawnictwo REBIS.
- Gottman, J. & DeClaire, J. (1998). Wychowanie w emocjach. Jak pomóc dziecku opanować własne emocje. Warszawa: Wydawnictwo REBIS.
- Johnson, C.S. (2006). Dziecięca pewność siebie. Poznań: Wydawnictwo Dom Wydawniczy Rebis.
- Klaus, M.H. & Kennell, J.H. (1982). Parent-infant bonding. CV Mosby.
- Morris, D. (2016). The effects of physical touch on child development: A review of the literature. Journal of Child Health Care, 20(2), 179-188.
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R.D. (2017). Psychologia rozwoju człowieka. Wprowadzenie do nauki o dziecku i dorosłym. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.