



**Fundusze Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



***Dobra rozmowa z dzieckiem.  
Jak słuchać? Co mówić?***



UNIWERSYTET  
WARSZAWSKI



WYDZIAŁ NAUK  
EKONOMICZNYCH



**dr Karolina Małek**

# Byłam świetną matką, dopóki nie miałam własnych dzieci....



Rola rodzica to skomplikowana sprawa. Trzeba jednocześnie:

rozumieć, wspierać, uczyć, tłumaczyć, stawiać granice, budować ciekawość dziecka, nie ograniczać – ale nie porzucać, być blisko gdy dziecko tego potrzebuje, ale dawać okazje do samodzielności, pomagać w radzeniu sobie z własnymi emocjami przez dziecko, jednocześnie przeżywając swoje...

**Dodatkowo** – dzieci są sobą. Są innymi osobami niż rodzice, inaczej doświadczają, widzą rozumieją.

**Dodatkowo** – dzieci zmieniają się! Rosną i rozwijają się. Każdego dnia!

**Dodatkowo** – rzeczywistość dzieci się zmienia. To, co jest wokół ma znaczenie.

## Dzieci mówią...

“Nienawidzę tego miejsca. Nie będę tam więcej chodzić. Nic mi się tam nie podoba. Możesz mówić co chcesz, a ja i tak tam nie pójdę.”

“Nie mam mojego nowego ołówka. Ktoś mi go na pewno ukradł albo zabrał.”

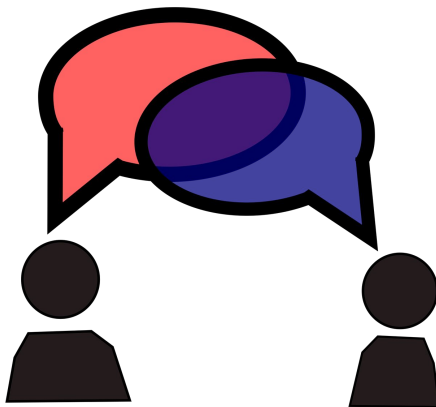
“Zaraz mu przyłożę, normalnie zleję go, co za głupek. (BEĆC).”

“Nie będziesz mi mówić, co mam robić. Ja wiem lepiej, nie ma Cię tam, więc nie wiesz jak to jest”.



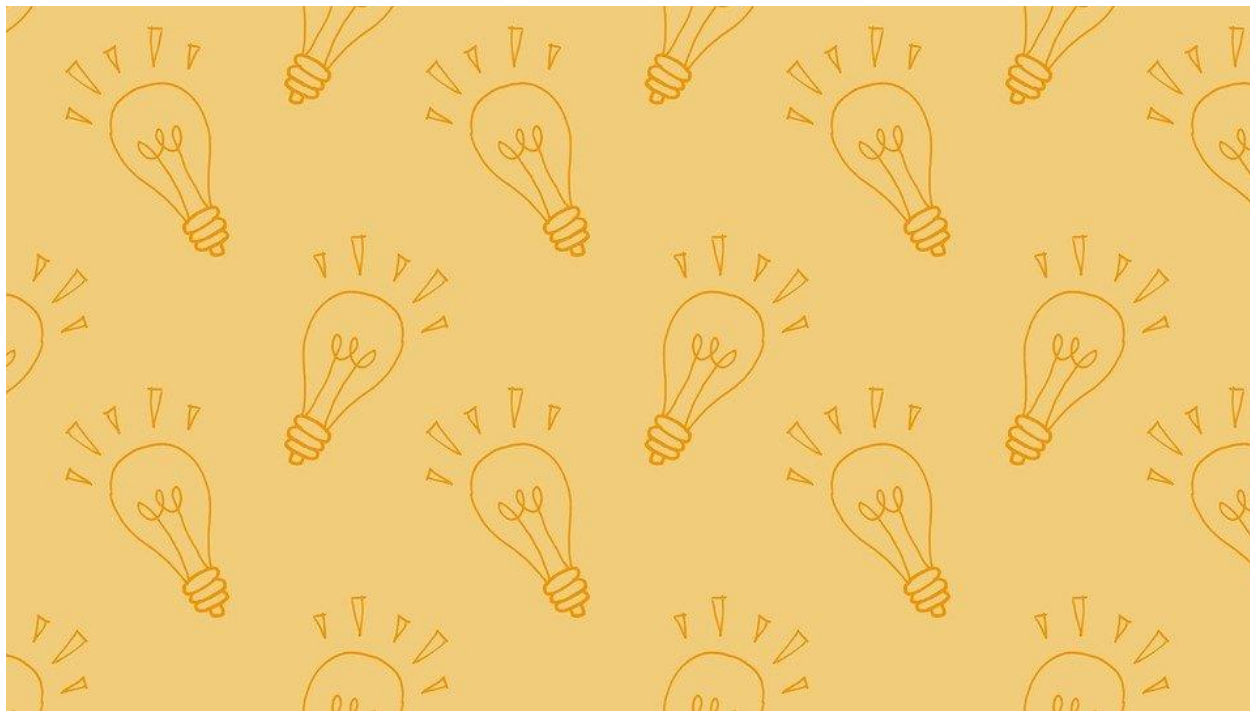
# Czym jest dobra rozmowa?

1. Kiedy mamy wrażenie/poczucie, że prowadzimy dobrą rozmowę?
2. Jaki jest jej cel? Cele?



**KONTAKT**

# CO TO ZNACZY “BYĆ W KONTAKCIE”?



# KONTAKT jako fundament rozmowy

SYTUACJA rozmowy dorosłego i dziecka JEST ASYMETRYCZNA.

To do dorosłego należy obowiązek i odpowiedzialność za wysiłek budowania dobrego porozumienia.

Co buduje dobre porozumienie?

- Bezwarunkowa akceptacja (???)
- Troska - zaangażowanie (???)
- Spójność zachowania (???)



# Bezwarunkowa akceptacja



- Osoby/Dziecka

Tego kim jest, jakie jest, jak doświadcza świata i siebie, jak widzi to, co wokół

- Uczuć/Potrzeb

Emocje są odpowiedzią na to, co dzieje się wokół. Są reakcją na rzeczywistość. Są. Mogą być różnie wyrażane - i tu, na wiele sposobów wyrażania emocji nie musimy/nie możemy się zgadzać. Ale na samą ich treść

**TAK**



## Spójność zachowania...

W rozmowie ważna jest autentyczność...



“Nie, nie, ja się wcale nie denerwuję/martwię/złoszczę.....”

Gdy rozmawiamy z dziećmi przeżywamy przecież różne uczucia... często bardzo intensywnie. Jako osoby dorosłe w kontakcie z dzieckiem mamy większe możliwości rozpoznawania tego, co przeżywamy i regulowania ekspresji emocji. To jest jednak co innego niż zaprzeczanie temu, że się one pojawiają.

# Troska i zaangażowanie

Czy w danym momencie są możliwe? Dostępne?  
Czy można do nich sięgnąć?

Czy też warto odzyskać odrobinę zasobów i zasygnalizować, że porozmawiamy za chwilę...



## **CO ZAWIERA KONTAKT?**

- **SŁUCHANIE** -
- SZACUNEK
- POZYCJA EMPATYCZNA
- UWAŻNOŚĆ NA JAKOŚĆ KONTAKTU

# Aktywne słuchanie.



# Aktywne słuchanie

- Podążanie za rozmówcą
- Komunikaty niewerbalne (dostrojenie, kontakt wzrokowy, mimika, gesty)
- Werbalne reagowanie na wypowiedź rozmówcy, jako sposób na budowanie kontaktu



# Pytania otwarte

- **Pytania otwarte** – mają na celu zachęcić rozmówcę do szerszej wypowiedzi na dany temat, pozwalają „otworzyć się „ rozmówcy”. Zadając tego typu pytania nie tylko zdobywamy informacje, ale dajemy do zrozumienia, że liczymy się ze zdaniem drugiej strony. Pytania tego typu pomagają rozładować negatywne emocje i radzić sobie z kategorycznymi twierdzeniami.
- Przykłady:
  - *Co sądzisz o...*
  - *Jaka jest Twoja reakcja?*
  - *Dlaczego tak sądzisz?*
  - *Co sprawia, że twierdzisz, iż..*
  - *Czy opowiesz mi coś więcej?*
  - *Co się stało?*



“ Nienawidzę tego miejsca. Nie będę tam więcej chodzić. Nic mi się tam nie podoba. Możesz mówić co chcesz, a ja i tak tam nie pójdę.”

“Nie mam mojego nowego ołówka. Ktoś mi go na pewno ukradł albo zabrał.”

“Zaraz mu przyłożę, normalnie zleję go, co za głupek.”

# Parafraza

- **Parafrazowanie** – ujmujemy w inne słowa, to, co ktoś powiedział, sprawdzając, czy dobrze zrozumieliśmy. Odpowiedź słuchacza wskazuje, że odbiorca ma zamiar jedynie zapytać, czy dokładnie zrozumiał: co nadawca powiedział, co czuje wobec swoich problemów i jak je spostrzega. Np.:
  - „O ile cię dobrze zrozumiałem...”
  - „Z tego co mówisz, wydaje się, że.....”
  - „A więc twierdzisz, że...”
- Funkcje parafrazy:
  - pokazuje rozmówcy, że uważnie słuchamy tego, co mówi,
  - pozwala nam upewnić się, że dobrze zrozumieliśmy rozmówcę,
  - pozwala uporządkować chaotyczną rozmowę,
  - pozwala trzymać się faktów w sytuacji konfliktowej.





“ Nienawidzę tego miejsca. Nie będę tam więcej chodzić. Nic mi się tam nie podoba. Możesz mówić co chcesz, a ja i tak tam nie pójdę.”

“Nie mam mojego nowego ołówka. Ktoś mi go na pewno ukradł albo zabrał.”

“Zaraz mu przyłożę, normalnie zleję go, co za głupek.”

# Odzwierciedlenia

- **Odzwierciedlanie** (klaryfikacja) – skupianie się na emocjach rozmówcy i mówienie, jakie – naszym zdaniem – mogą być jego odczucia: np.:
  - „zdaje się, że jesteś zadowolony z tych planów”
  - „wygląda na to, że cię rozzłościłem”
  - „wydajesz się być tym zmartwiony”
- Głównym celem słuchania odzwierciedlającego emocje i uczucia, jest uświadomienie mówiącemu, jakie są jego własne emocje.
- Są to sygnały wysyłane przez odbiorcę (mogą to być też sygnały niewerbalne) mówiące nadawcy, że jest on świadomy i rozumie to, jak się czuje rozmówca, bez wskazywania, czy się z nim zgadza, czy nie.



“ Nienawidzę tego miejsca. Nie będę tam więcej chodzić. Nic mi się tam nie podoba. Możesz mówić co chcesz, a ja i tak tam nie pójdę.”

“Nie mam mojego nowego ołówka. Ktoś mi go na pewno ukradł albo zabrał.”

“Zaraz mu przyłożę, normalnie zleję go, co za głupek.”

# Skupianie się na najważniejszym

- Prosimy mówiącego o skoncentrowanie się na najważniejszej sprawie np.:
- „wygląda na to, że jest wiele ważnych spraw, o których chciałbyś porozmawiać, ale czy jest jakaś konkretna rzecz, w której moglibyśmy coś zrobić?”

“ Nienawidzę tego miejsca. Nie będę tam więcej chodzić. Nic mi się tam nie podoba. Możesz mówić co chcesz, a ja i tak tam nie pójdę.”

“Nie mam mojego nowego ołówka. Ktoś mi go na pewno ukradł albo zabrał.”

“Zaraz mu przyłożę, normalnie zleję go, co za głupek.”

## Czego tu nie znajdziemy:

- Podważania:  
“Oj na pewno nie jest tak źle, jak mówisz...”
- Filozofowania:  
“Słuchaj, takie jest życie, nie zawsze dostaje się to, czego się chce..”
- Rad:  
“Pójdź tam, porozmawiaj z kimś a na pewno okaże się fajny. Zobaczysz”
- Moralizowania:  
“Jak możesz tak mówić, przecież to nieładnie.”
- Zaprzeczania:  
“Na pewno tak nie myślisz/nie czujesz...”



## Co nam (rodzicom i dzieciom) to da?

1. Damy dziecku doświadczenie bycia słuchanym – pokażemy, że jego doświadczenie i ono samo, są dla nas ważne.
2. Zwiększymy prawdopodobieństwo tego, że przyjdzie do nas kolejny raz i opowie co u niego się dzieje.
3. Dowiemy się czegoś o rzeczywistości dziecka i jego doświadczeniach.
4. Poznamy samo dziecko – dowiemy się co myśli, czuje, jak reaguje.
5. Pomożemy dziecku uczyć się siebie samego – przez pytania otwarte, parafrazy i klaryfikacje uczymy dziecko autorefleksji i samoregulacji. Być może, gdy dorośnie będzie mogło korzystać z tych strategii samo:).

# Bibliografia

Sztander W. (1999) Rozmowy, które pomagają.

M. Król – Fijewska „Łagodnie, stanowczo, bez lęku”