



Wiesław Poleszak

.....

Jakie potrzeby mają dzieci?

Scenariusz zajęć dla rodziców

.....

Wiesław Poleszak

.....

Jakie potrzeby mają dzieci?

Scenariusz zajęć dla rodziców

.....

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2025

Konsultacja merytoryczna

Elżbieta Stawecka

Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

Redakcja i korekta

Karolina Strugińska

Projekt okładki, layout,

redakcja techniczna i skład

Wojciech Romerowicz

Fotografia na okładce i elementy graficzne: © spotty / Bank zdjęć Photogenica,

© newb1 / Bank zdjęć Photogenica

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2025

Wydanie I

ISBN 978-83-68584-16-5

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji

Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC)

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl

Spis treści

Wprowadzenie	4
Scenariusz zajęć dla rodziców	5
Przebieg zajęć	6
Załącznik nr 1	
Mentimeter – instrukcja korzystania z bezpłatnego konta	8
Załącznik nr 2	
Zbieranie informacji na dany temat	15
Załącznik nr 3	
Zadania rozwojowe w okresie adolescencji	16
Załącznik nr 4	
Podstawowe informacje o emocjach	17
Załącznik nr 5	
Zasady budowania relacji	20



Wprowadzenie

Celem ogólnym zajęć dla rodziców jest uświadomienie im przyczyn przemocy rówieśniczej tkwiących w kryzysach psychicznych przeżywanych przez dzieci i młodzież. Zajęcia te powinny uzmysłwić rodzicom możliwe konsekwencje braku wsparcia z ich strony dla nastolatków i ogromną rolę opiekunów w zapobieganiu aktom przemocy w środowisku szkolnym.

Warsztatowy charakter spotkania ma posłużyć wypracowaniu przez uczestników metod skutecznego wspierania dzieci i młodzieży oraz identyfikowania ich potrzeb i problemów. Zaproponowane zajęcia składają się z trzech części: refleksyjnej, analitycznej i praktycznej. Załączone materiały teoretyczne stanowią źródło wiedzy dla rodziców w zakresie psychologii rozwojowej, identyfikacji emocji i kształtowania kompetencji komunikacyjnych oraz budowania pozytywnej relacji z nastolatkiem. Osobą prowadzącą zajęcia zgodnie z niniejszym scenariuszem powinien być specjalista szkolny, zaproszony przedstawiciel poradni psychologiczno-pedagogicznej lub pracownik ośrodka doskonalenia nauczycieli.



Scenariusz zajęć dla rodziców

Temat zajęć: Potrzeby emocjonalne i rozwojowe dzieci a reakcje rodziców.

Treści nauczania:

- edukacja prozdrowotna,
- edukacja społeczna,
- profilaktyka zachowań problemowych.

Cel ogólny:

- identyfikacja potrzeb rozwojowych i emocjonalnych dzieci w okresie adolescencji,
- wypracowanie metod wspierania młodych ludzi w doświadczanych kryzysach.

Cele operacyjne:

Rodzic:

- nazywa emocje przeżywane przez dziecko,
- wskazuje przyczyny emocji dziecka,
- koncentruje się na emocjach dziecka i potrafi o nich rozmawiać,
- charakteryzuje złożoność emocji dziecka,
- oddziela emocje dziecka od własnych,
- wymienia potrzeby rozwojowe dziecka,
- stosuje skuteczne metody wspierania dziecka w sytuacji kryzysowej.

Formy pracy: indywidualna, grupowa.

Metody pracy: dyskusja, praca z materiałem multimedialnym.

Materiały i środki dydaktyczne:

- materiały eksperckie,
- karteczki o wymiarach 10 x 10, długopisy lub ołówki (adekwatnie do liczby uczestników – dla rodziców, którzy nie dysponują swoimi),
- komputer połączony z rzutnikiem multimedialnym, z dostępem do internetu,
- materiał filmowy nr 1: [\(NIE\)Widoczny](#) – film profilaktyczny o hejcie w reż. Jakuba Bortlika, zrealizowany przez uczniów oraz nauczycieli Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Pawłowicach we współpracy z Gminą Pawłowice [dostęp: 16.09.2025].
- uzupełniające materiały zamieszczone na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej: [Jak reagować na cyberprzemoc – poradnik dla szkół](#) [dostęp: 17.09.2025]; [Przemoc rówieśnicza - scenariusz zajęć profilaktycznych](#) [dostęp: 17.09.2025].

Ewaluacja zajęć: refleksja końcowa i lista skutecznych sposobów wspierania dziecka.

Łączny czas realizacji zajęć: 45 minut.

Prowadzący: specjalista szkolny, zaproszony przedstawiciel poradni psychologiczno-pedagogicznej lub pracownik ośrodka doskonalenia nauczycieli.

Przebieg zajęć

Część 1. Identyfikacja potrzeb rozwojowych i życiowych dzieci.

Osoba prowadząca zajęcia prezentuje uczestnikom film profilaktyczny *NIE(Widoczny)* w reż. Jakuba Bortlika.

Prowadzący inicjuje analizę treści zawartych w przedstawionym fragmencie filmu, skłaniając do refleksji na temat konieczności spełniania przez młodych ludzi oczekiwań rodziców oraz braku akceptacji dorosłych dla młodzieńczych pasji i częstego zjawiska niezrozumienia przez opiekunów potrzeb własnych dzieci. Następnie prosi uczestników, by za pośrednictwem strony Mentimeter każdy z nich udzielił zwięzłej – hasłowej odpowiedzi na pytanie: Jakie są najważniejsze potrzeby rozwojowe Twojego dziecka?

Prowadzący podaje kod QR albo kod numeryczny do udzielenia odpowiedzi w aplikacji Mentimeter (szczegółowa instrukcja założenia konta i jego obsługi znajduje się w załączniku nr 1). Dla prowadzących, którzy nie mogą skorzystać z tego wirtualnego narzędzia, zamieszczono propozycję realizacji zadania bez użycia tej strony (opis znajduje się w załączniku nr 2). Uczestnicy zapisują po 3 odpowiedzi.

Dane zebrane poprzez Mentimeter prowadzący wyświetla, korzystając z rzutnika multimedialnego, i zachęca zebranych do dyskusji na ich temat. Następnie konfrontuje uzyskane wyniki z zadaniami rozwojowymi okresu środkowej adolescencji (ich charakterystyka znajduje się w załączniku nr 3), omawiając je z uczestnikami zajęć.

Część 2. Emocje dziecka a emocje rodzica.

Czas realizacji: 15 minut.

Prowadzący moderuje dyskusję w oparciu o fragment filmu, angażując jak największą grupę rodziców. Powraca do rozmowy wychowawczej rodziców z synem Robertem. Zachęca do refleksji na temat relacji rodziców i syna. Zadaje pytania:

1. Co rodzice chcieli osiągnąć w rozmowie?
2. Czym skończyła się ta rozmowa?

3. Czego w niej zabrakło?
4. W jaki sposób można byłoby poprowadzić taką rozmowę, żeby osiągnąć zamierzone rezultaty?

Prowadzący zwraca uwagę uczestników na fakt, że pomimo silnych emocji bohaterów filmu, żaden z nich nie powiedział, co naprawdę czuje.

Prowadzący, odnosząc się do materiału filmowego, stara się zebrać odpowiedzi na następujące pytania:

1. Co Państwa poruszyło w tym filmie?
2. Jakie są potrzeby emocjonalne Państwa dzieci?
3. Czy potraficie Państwo oddzielić swoje emocje od emocji swojego dziecka?
4. Czy akceptujecie emocje swych dzieci i zachęacie je do ich wyrażania?
5. Czy w Państwa rodzinie wyrażało się uczucia i czy Państwo na co dzień mówicie do swoim dzieciom o przeżywanych emocjach? Czy zachęacie dzieci do mówienia o emocjach?

Na zakończenie tej części zajęć prowadzący rozdaje rodzicom materiał (zawarty w załączniku nr 4) zawierający podstawowe informacje o emocjach, zachęając do ich rozpoznawania i nazywania.

Część 3. Identyfikacja sposobów wspierania dziecka w trudnych doświadczeniach.

Każdy z rodziców otrzymuje trzy karteczki o wymiarach 10 x 10 cm. Ma za zadanie zapisać na każdej z nich jeden z najbardziej skutecznych jego zdaniem sposobów wspierania dziecka w sytuacji trudnej (każdy rodzic ma podać 3 różne metody wsparcia). Prowadzący zachęca, aby były to konkretne propozycje, które rodzice mogą uznać za sprawdzone na podstawie swego doświadczenia.

Następnie prowadzący zbiera odpowiedzi, prezentuje je na forum oraz omawia najbardziej skuteczne sposoby wspierania dziecka, objaśniając mechanizm ich działania i wskazując mocne strony. Zwraca także uwagę na potencjalne trudności we wdrażaniu tych pomysłów. W przypadku pojawienia się metod niekonstruktywnych prowadzący subtelnie (bez etykietowania rodzica) ukazuje negatywne strony takich rozwiązań. Podczas ich omawiania zachęca do dyskusji i zgłaszania pytań oraz wątpliwości.

Kończąc zajęcia, prowadzący zachęca rodziców do zapamiętania lub zapisania i zastosowania przy najbliższej okazji którejs z najbardziej obiecujących metod. Przekazuje rodzicom w formie kserówek listę konstruktywnych sposobów wspierania dziecka opartych na budowaniu bliskiej relacji i dialogu (znajduje się ona w załączniku nr 5).

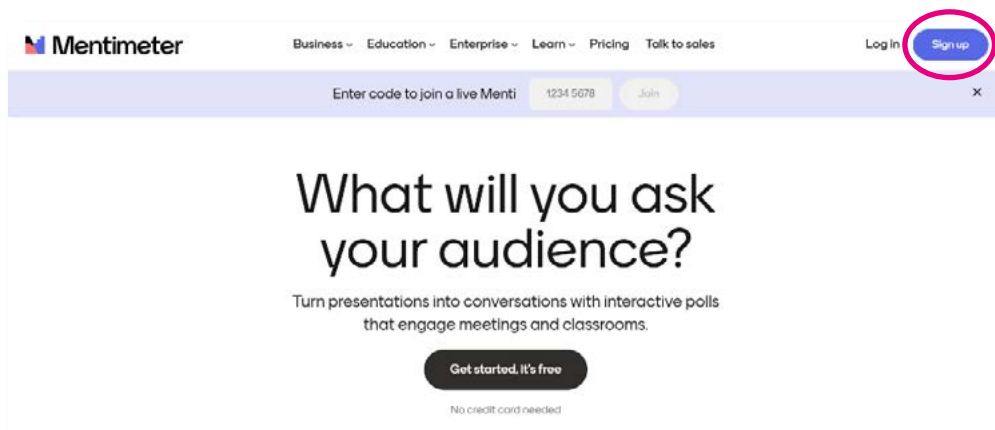


Załącznik nr 1

Mentimeter – instrukcja korzystania z bezpłatnego konta

Założenie bezpłatnego konta na stronie mentimeter.com*

1. Wejdź na stronę: www.mentimeter.com.
2. W prawym górnym rogu kliknij: **Sign up**.



3. Wybierz metodę logowania:
 - a. Poprzez konto Google – klikając: **Sign up with Google**.
 - b. Poprzez pocztę elektroniczną – podając w kolejnych polach: imię i nazwisko (*first and last name*), adres e-mail (*work email*) i hasło składające się z przynajmniej 8 znaków (*choose a password*).
4. Po uzupełnieniu danych wskazanych w punkcie 3.b. kliknij **Sign up**.

Create a free account

We recommend using your work or school email to keep things separate

 Sign up with Google

or using email

First and last name 50

Work email
john@company.com

Choose a password 👁

At least 8 characters

Sign up

5. Na wskazany podczas rejestracji adres e-mail zostanie wysłany 6-cyfrowy kod weryfikacyjny – wpisz go we wskazane pole i kliknij: **Verify**.

The screenshot shows a form titled "Enter code to verify your email". Below the title, it says "Enter the 6-digit code we just sent to" followed by a blacked-out email address and the word "below.". There are six empty input boxes for the code. A pink hand icon points to the first box. To the right of the input boxes is a button labeled "Verify", which is circled in pink.

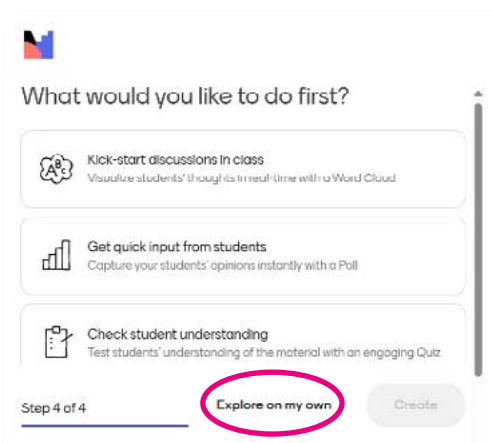
6. W kolejnym kroku możesz zostać zapytany o miejsce, w którym będziesz wykorzystywać Mentimeter, jakiego rodzaju pracę wykonujesz oraz jaki jest cel użycia platformy – wybierz te opcje, które najbardziej Ci odpowiadają i kliknij: **Continue**.

The screenshot shows a screen titled "Where will you use Mentimeter?". Below the title, it says "Your choice will help us customize your experience.". There are six radio button options: "Company", "Educational institution", "Public sector", "Non-profit", "I am a student", and "Other/Not sure". A pink hand icon points to the "Educational institution" option. At the bottom right, there is a button labeled "Continue", which is circled in pink. At the bottom left, it says "Step 1 of 4".

7. W miejscu wyboru planu wybierz opcję: **Continue with free**.

The screenshot shows a screen titled "Choose a plan - Educational pricing". There are three pricing plans: "Free" (\$0), "Basic" (\$10), and "Pro" (\$16). The "Free" plan has a button labeled "Continue with free", which is circled in pink. The "Basic" plan has a button labeled "Buy Basic". The "Pro" plan has a button labeled "Buy Pro". The "Pro" plan is marked as "Recommended" with a star icon. Below each plan, it says "Includes:" followed by a list of features.

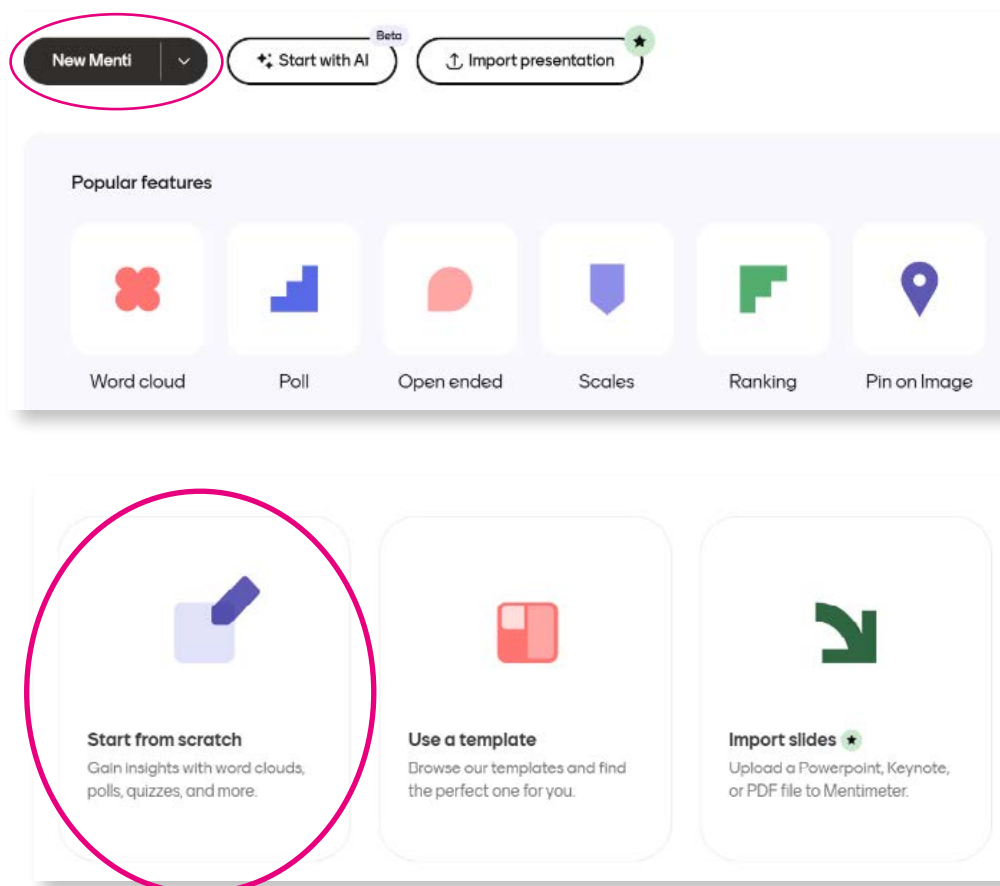
8. W miejscu pytania o to, od czego chciałbyś rozpocząć, wybierz opcję: **Explore on my own**.

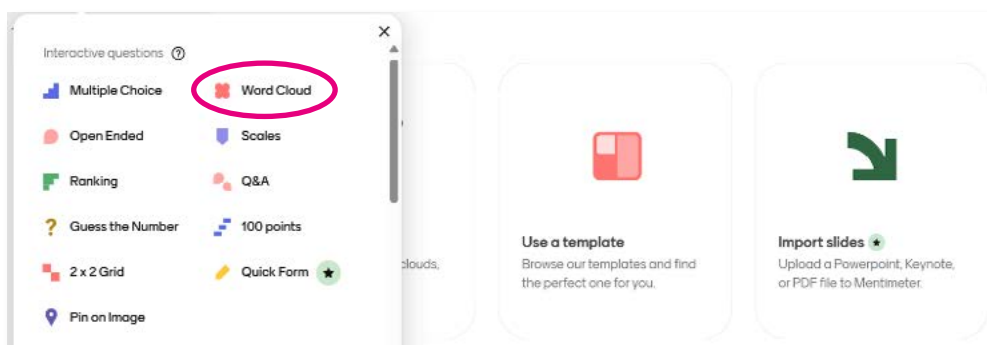


* Jeżeli masz już konto, kliknij: **Log in** i przejdź do sekcji *Tworzenie prezentacji*.

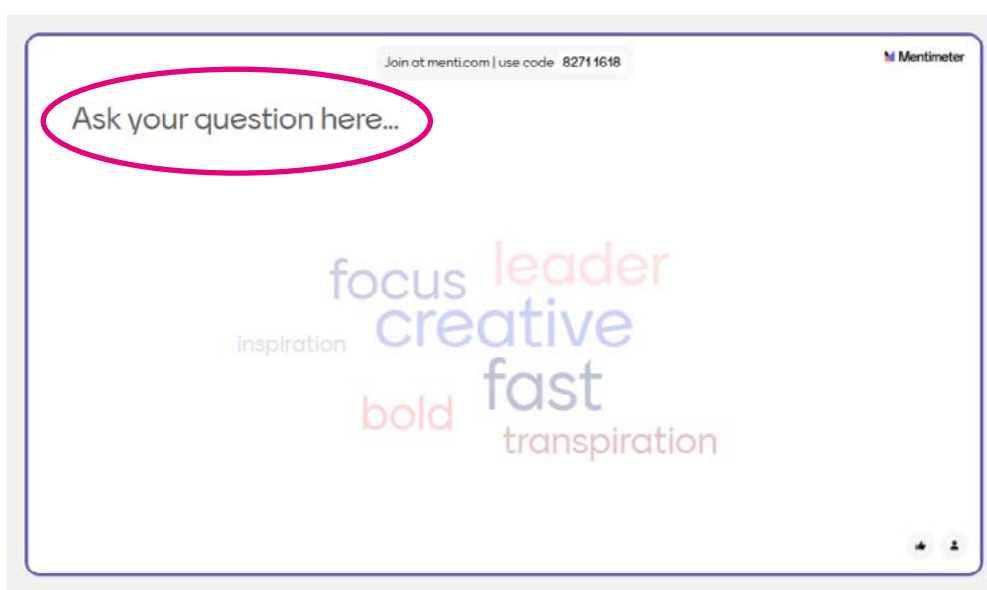
Tworzenie prezentacji

1. Na ekranie głównym kliknij: **New Menti**, a następnie: **Start from scratch** i **World Cloud**.

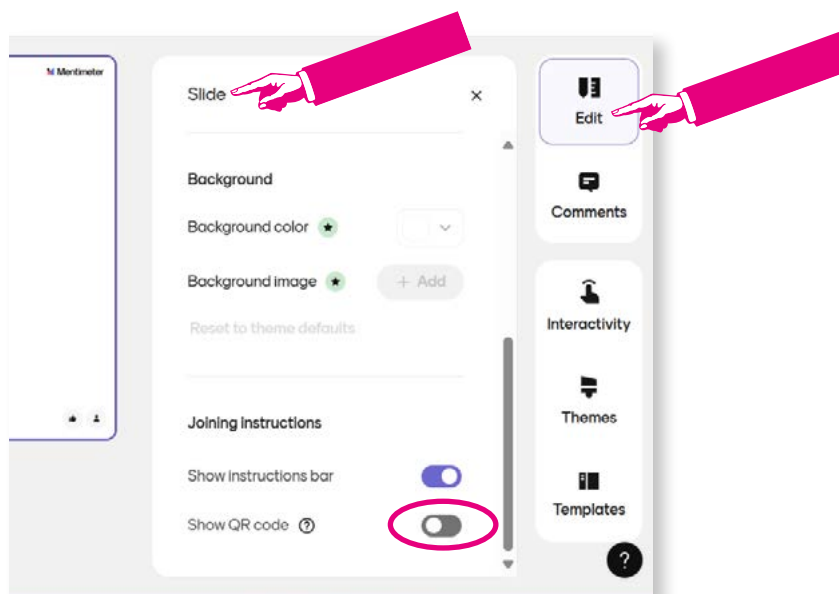




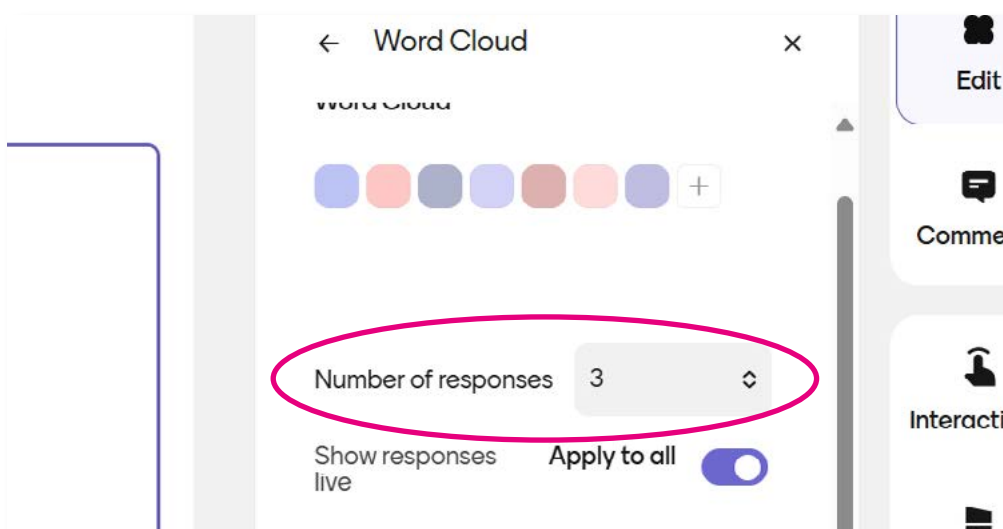
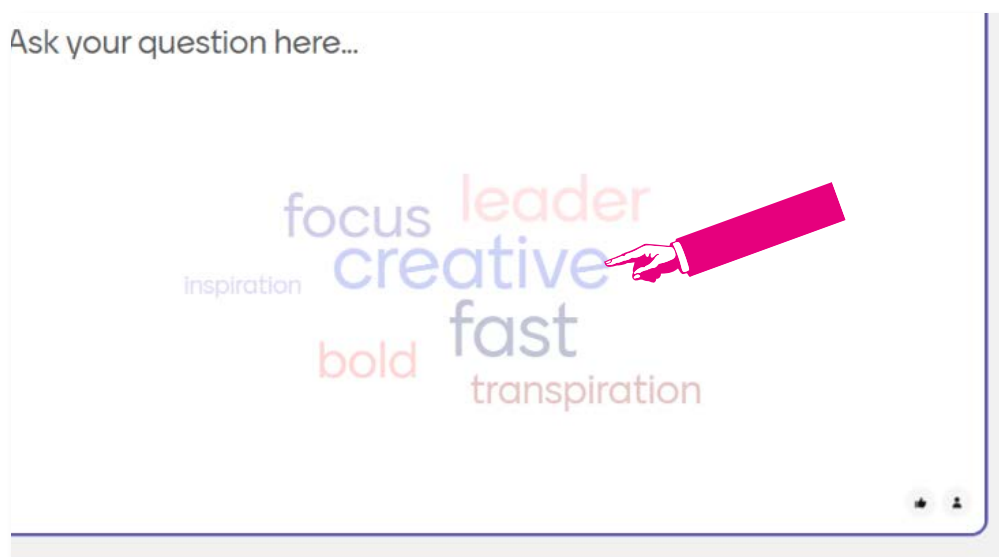
2. W polu pytania wpisz jego treść, zgodną z realizowanym scenariuszem.



3. Na slajdzie możesz dodać kod QR – ułatwi to pracę z uczestnikami. Po prawej stronie kliknij: **Edit**, następnie zjedź na dół panelu **Slide** i kliknij na szary suwak przy **Show QR code**.

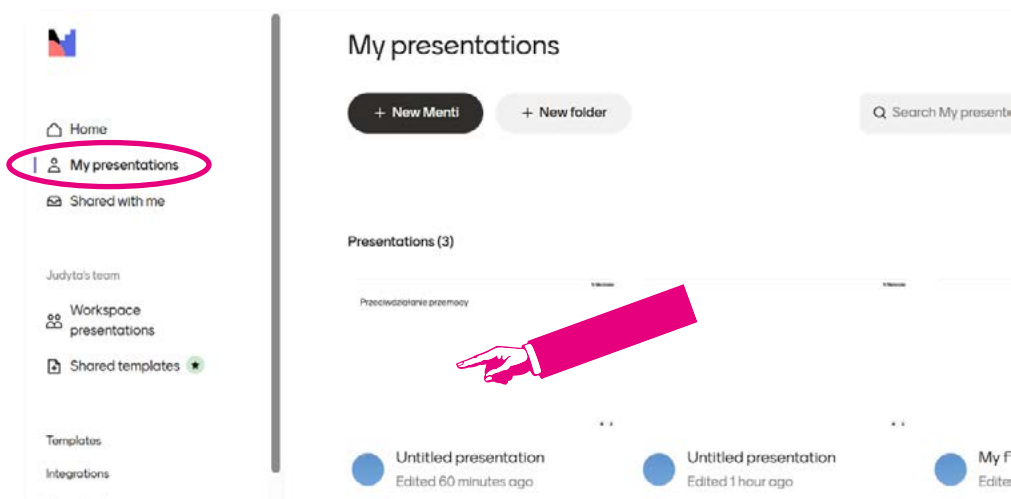


4. Aby wybrać liczbę odpowiedzi, których mogą udzielić uczestnicy, kliknij na środek slajdu. W panelu po prawej stronie, w miejscu **Number of responses**, wybierz **3**.

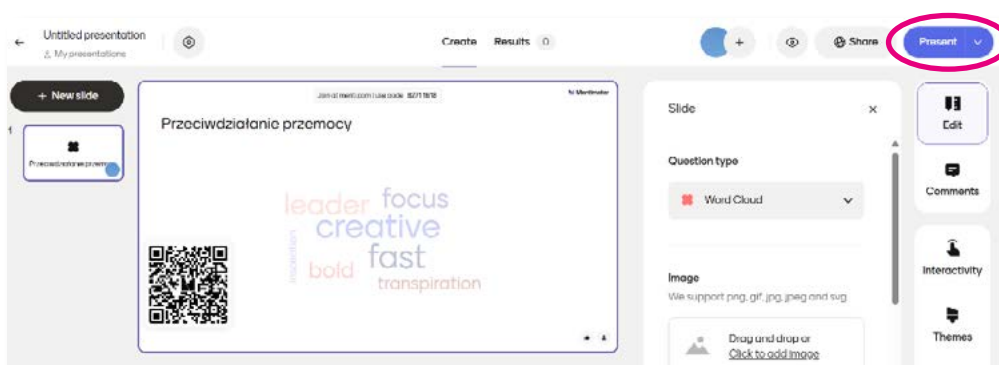


Praca z uczestnikami szkolenia

1. Zaloguj się na swoje konto, na stronie www.mentimeter.com (Jeżeli przechodzisz od bezpośrednio z poprzedniej sekcji tworzenia prezentacji, to idź do punktu 3).
2. Po lewej stronie kliknij: **My presentations**, a następnie wybierz przygotowaną wcześniej prezentację.

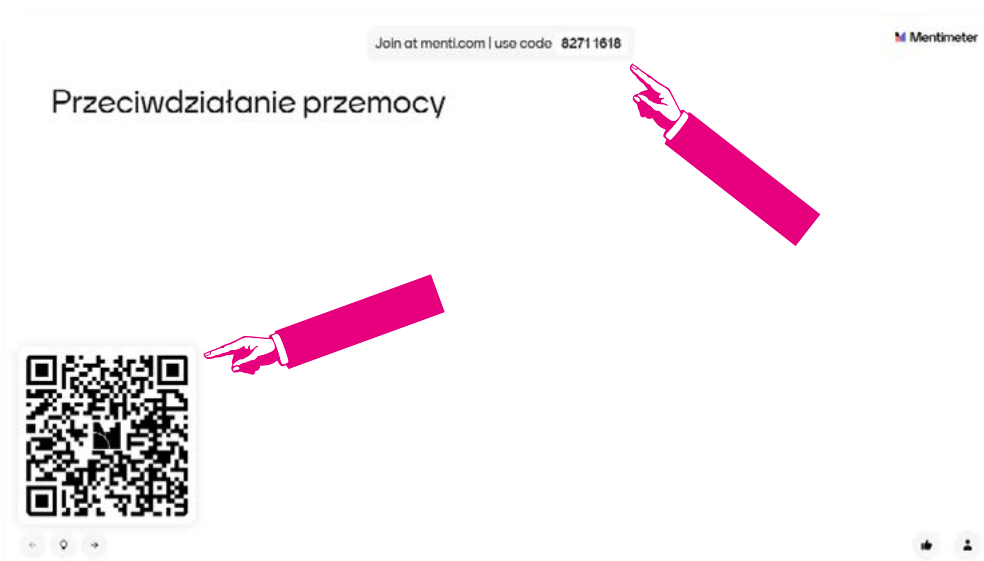


3. W prawym górnym rogu kliknij: **Present**.



Pamiętaj, aby wyświetlić prezentację na ekranie/telewizorze w taki sposób, by wszyscy uczestnicy ją widzieli.

4. Na ekranie pojawi się kod numeryczny oraz kod QR.



5. Instrukcja dla uczestników:

„Proszę, aby Państwo weszli na stronę menti.com i wpisali kod znajdujący się u góry ekranu lub zeskanowali widoczny w lewym dolnym rogu kod QR.

Następnie proszę odpowiedzieć na zadane pytanie, wpisując odpowiedzi w wyświetlone pola. Odpowiedzi powinny być krótkie – hasłowe. Po udzieleniu odpowiedzi na pytanie, proszę kliknąć: **Submit**”.

6. Anonimowe odpowiedzi uczestników będą pojawiać się na ekranie w czasie rzeczywistym.

7. Słowa o największym rozmiarze, pojawiające się w centrum, to odpowiedzi, które zostały wskazane przez największą liczbę osób – im większe jest wyświetlone hasło, tym więcej osób udzieliło takiej odpowiedzi.



Załącznik nr 2

Zbieranie informacji na dany temat

1. Przygotuj po trzy małe karteczki dla każdego uczestnika.
2. Na tablicy zapisz pytanie zgodne z realizowanym scenariuszem.
3. Poproś uczestników, aby na każdej karteczce zapisali jedną odpowiedź (odpowiedzi powinny być krótkie – hasłowe).
4. Zbierz wszystkie odpowiedzi do woreczka lub pojemnika.
5. Każdą odpowiedź zapisz na tablicy.
6. Za każdym razem, kiedy jakaś odpowiedź się powtórzy, zapisz przy niej znak plus (+) lub rozłóż te same odpowiedzi na różnych kupkach, żeby można je było szybko policzyć.
7. Otocz kółkiem te odpowiedzi, które pojawiły się najczęściej.



Załącznik nr 3

Zadania rozwojowe w okresie adolescencji

Jest wiele koncepcji zadań rozwojowych w wieku adolescencji. Trafne wydaje się podejście Barbary i Philipa Newmanów zajmujących się teorią rozwoju człowieka.

Analizując zadania rozwojowe, badacze wyodrębnili następujące przejawy zmian zachodzących u dzieci/młodzieży w okresie adolescencji¹:

1. Dojrzewanie fizyczne, które obejmuje wzrost i masę ciała, dojrzewanie płciowe oraz skok pokwitaniowy;
2. Operacje formalne, obejmujące złożone operacje na pojęciach, stabilizację wzajemnych powiązań, co w efekcie prowadzi do kształtowania się tożsamości oraz rozumowania moralnego;
3. Rozwój emocjonalny, w ramach którego jednostka potrafi panować nad własnymi emocjami;
4. Uczestnictwo w grupach rówieśniczych, które charakteryzują się różnorodnością płciową oraz zadaniową;
5. Związki heteroseksualne, które obejmują bliskie przyjaźnie, inicjację seksualną oraz związki preintymne;
6. Autonomia w stosunku do rodziców, obejmująca sferę emocjonalną, fizyczną oraz ekonomiczną;
7. Tożsamość związana z rolą seksualną, która dotyczy przyjęcia i wypełniania standardów oraz oczekiwań społecznych, związanych z rolami przypisanymi danej płci;
8. Uwewnętrznienie moralności objawiające się tworzeniem przez młodego człowieka własnych zasad, które potrafi porównywać z zasadami innych, a także posiadaniem własnych ideałów;
9. Wybory dotyczące zawodu i pracy, które stanowią zaczątki tożsamości zawodowej.

¹ Newman B.M., Newman P.R., (1984), *Development through life: a psychosocial approach*, Nowy Jork: Wadsworth Inc. Fulfillment za: Brzezińska A.I., Appelt K., Ziółkowska B., (2016), *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot: GWP.



Załącznik nr 4

Podstawowe informacje o emocjach

Definicja emocji

Emocje można rozumieć, najogólniej rzecz ujmując, jako zmiany w gotowości organizmu do działania – ustosunkowanie się do tego, co dzieje się na zewnątrz lub wewnątrz naszego organizmu. Gdy przeżywamy emocje, doświadczamy podwyższonego poziomu energii (aktywacja), koncentrujemy na danej sytuacji naszą uwagę i podejmujemy działania zmierzające do zmiany siebie lub sytuacji zewnętrznej. Emocje to swego rodzaju „programy działania” uruchamiane przez różne sytuacje życiowe.

Emocje stanowią stosunkowo niezależny system reagowania na rzeczy i sytuacje dla nas ważne. Ich podłożem są wartości, rozumiane jako znaczenia przypisywane innym ludziom, elementom otoczenia i celom działania. Bodźce wyzwalające emocje to takie, które nie są obojętne dla wartości. Dlatego emocje pojawiają się wtedy, gdy dzieje się dla nas coś ważnego (realnie lub w naszych wyobrażeniach).

Emocje mają kluczowe znaczenie dla funkcjonowania człowieka:

1. Pozwalają na szybkie reagowanie (działają prędzej niż poznanie – dlatego nie zawsze nasze reakcje emocjonalne wydają się właściwe). W okresie dojrzewania, kiedy procesy kontroli nie są jeszcze dojrzałe, reakcje emocjonalne często okazują się nieadekwatne do sytuacji – przerysowane, nadmierne, a nawet nietrafne).
2. Stanowią istotny element w procesie wzbudzania motywacji do działania, nauki czy pracy.
3. Pełnią niezmiernie ważną rolę w komunikacji interpersonalnej, ale także w rozumieniu siebie i zarządzaniu wewnętrznymi procesami.

W zarządzaniu emocjami ważne są trzy etapy:

1. Umiejętność identyfikowania emocji w organizmie (np. „motyle w brzuchu”, „ścisk żołądka” itp.) – odczucie emocji poprzez doznania w ciele, pobudzenie afektywne lub procesy poznawcze.
2. Nazwanie przeżywanych emocji – rozpoznanie poszczególnych pobudzeń jako konkretnych programów działania (np. „czuję złość/smutek/radość”).
3. Wyrażenie emocji – czyli komunikowanie swoich stanów emocjonalnych; ważne jest, aby w procesie komunikacji padały konkretne nazwy emocji (np. „Czuję wielki lęk, gdy nie wiem, co się z tobą dzieje”).

Rodzina to miejsce, w którym człowiek uczy się sposobów identyfikowania, nazywania i wyrażania emocji.

Podstawowe emocje i ich znaczenie

Wyróżniamy następujące emocje podstawowe:

- zadowolenie i radość,
- strach i lęk,
- smutek,
- gniew,
- wstręt,
- wstyd i poczucie winy.

Zadowolenie i radość to:

- emocje o pozytywnym charakterze (pozytywnej walencji), różniące się jedynie intensywnością doświadczania;
- najprostsze stany emocjonalne, albowiem dla ich zaistnienia wystarczającym powodem jest zdarzenie się czegoś korzystnego, przyjemnego dla jednostki;
- emocje, które pojawiają się, gdy jednostka działa zgodnie ze swoimi celami – gdy jest przekonana, że dokonuje znacznego postępu w realizacji założonych celów: zarówno drobnych (np. komfort w codziennych sytuacjach), jak i ważnych w aspekcie całego życia (np. osiągnięcia zawodowe czy rodzinne).

Strach i lęk to:

- bliskie sobie emocje, ale wyraźnie rozróżniane w kontekście realności i bliskości zagrożenia;
- stany, które łączy obecność ogólnie rozumianego zagrożenia jako czynnika wywołującego, a więc takiej sytuacji, w której jednostka spodziewa się zdarzenia czegoś dla niej niekorzystnego i szkodliwego;
- emocje o charakterze antycypacyjnym, gdyż są związane z oczekiwaniem tego, co ma nastąpić;
- emocje, które różnią się ze względu na jakość zagrożenia i stopień niepewności z nim związany.

Smutek to:

- emocja trudna do jednoznacznego zdefiniowania, albowiem trudno jest wyodrębnić i określić jego biologiczne mechanizmy, a także oddzielić go od niezadowolenia i związanego z nim płaczu;
- stan związany z osłabieniem tendencji do działania lub wręcz zahamowaniem działania i zamknięciem się w sobie;
- odpowiedź jednostki na utratę czegoś ważnego lub nieosiągnięcie celu – ma charakter reaktywny;
- stan związany z wydarzeniem prowadzącym do utraty czegoś, co wiąże się z zaangażowaniem *Ja* – jest więc emocją o wyraźnie egzystencjalnym charakterze;

- przeżycie związane z tym, że odpowiedzialności za utratę podmiot nie może przypisać ani innym, ani sobie – wiąże się zatem z bezradnością, pasywnością oraz skupieniem się na sobie.

Gniew to:

- emocja powstająca jako efekt niekorzystnego doświadczenia – np. szkody wywołanej przez inną osobę, frustracji w realizacji zamierzeń;
- typowa i bezpośrednia reakcja na silny ból (fizyczny i psychiczny);
- reakcja w sytuacji, gdy za doznany uraz lub utratę jednostka obwinia inną osobę i przypisuje jej działaniom intencjonalność;
- uczucie powodujące bardzo silną chęć do działania mającego na celu kogoś skrzywdzić lub coś uszkodzić;
- emocja, której ekspresja spotyka się z negatywnym odbiorem społecznym, przez co już małe dzieci poddawane są treningowi hamowania jego ekspresji.

Wstyd i poczucie winy to:

- efekt złożonych procesów poznawczych dotyczących *Ja* – warunkiem ich doświadczenia jest posiadanie przez jednostkę zinternalizowanych norm, zasad i celów działania oraz przynajmniej elementarnej świadomości samego siebie;
- emocje, do których wzbudzenia konieczne jest przypisanie sobie odpowiedzialności za działania i ich konsekwencje będące powodem tych emocji;
- swoiste reakcje na niekomfortowe sytuacje: wstyd to reakcja na niespełnianie ideałów *Ja*, szczególnie wtedy, gdy inna osoba znacząca dla jednostki jest tego świadkiem (prototypem takiej osoby jest rodzic, od którego zazwyczaj pochodzą wymagania *Ja idealnego*, a jej obecność może być symboliczna lub wyobrażona); poczucie winy pojawia się wtedy, gdy jednostka robi, albo tylko chce zrobić coś, co jest sprzeczne z zasadami moralnymi – szczególnie wtedy, gdy powoduje to krzywdę innej osoby.



Załącznik nr 5

Zasady budowania relacji

W sytuacji gdy dziecko doświadcza trudności psychicznej, niezwykle ważna okazuje się jakość jego relacji z rodzicem. Więzy z opiekunem i zaufanie do niego pozwalają młodej osobie ujawnić i przezwyciężyć kryzys. By tak się stało, należy na co dzień świadomie budować z dzieckiem bliskość, wykorzystując poniższe wskazówki.

Zasady budowania bliskiej relacji z dzieckiem:

1. Przede wszystkim nie lekceważ poniższych zasad – są one proste, ale mają olbrzymi wpływ na to, czy dziecko Ci zaufa.
2. Bądź dostępny dla dziecka – najlepszą do tego okazją jest wspólny posiłek, gra w planszówki czy wspólny spacer lub aktywność fizyczna jako forma rekreacji.
3. Zwracaj uwagę na każdy przejaw informowania o problemach (dziecko w okresie adolescencji na ogół niechętnie dzieli się z rodzicem swymi kłopotami, raczej próbuje sobie poradzić samodzielnie lub przy pomocy rówieśników). Jeśli nastolatek otwiera się przed rodzicem, to znaczy, że sobie nie radzi z tym, czego doświadcza.
4. Postaraj się dowiedzieć, jakie wsparcie rówieśnicze ma Twoje dziecko – z kim spędza czas, jakiego rodzaju są to kontakty, ile ma bliskich osób, czy może liczyć na ich wsparcie.
5. Jeśli dziecko zwraca się do Ciebie – skup na nim swoją uwagę, zadawaj otwarte pytania, nie ponaglaj, nie formułuj pochopnych wniosków, a przede wszystkim nie lekceważ problemu (często młody człowiek najpierw sprawdza, czy warto Ci powierzyć swój problem).
6. Staraj się zadbać o poprawną komunikację:
 - 6.1. Aktywnie słuchaj:
 - Zadawaj otwarte pytania. Staraj się reagować otwartością na otwartość – w rozmowie ujawniaj informacje o swoich doświadczeniach i sposobach radzenia sobie z trudnościami. Odzwierciedlaj – czyli mów, jakie emocje dostrzegasz w wypowiedzi swojego dziecka. Parafrazuj – czyli mów swoimi słowami o tym, co zrozumiałeś z wypowiedzi dziecka – daje mu to poczucie bycie słuchanym i rozumianym. Kiedy dziecko porusza wiele wątków, postaraj się koncentrować rozmowę na najważniejszym z nich (np.: „Mówisz o wielu ważnych sprawach, która z nich jest dla ciebie najważniejsza?”).
 - 6.2. Unikaj komunikatów tworzących bariery między rozmówcami:
 - Nie krytykuj, nie moralizuj, nie pouczaj i nie oceniasz. Nie używaj sformułowań typu: „Rozumiem cię, ale...” – w ten sposób zaprzeczasz, że rozumiesz.
 - Wyeliminuj używanie kwantyfikatorów: jak zwykle, jak zawsze, nigdy itp. – mówiąc: „Zawsze masz jakieś problemy” czy „Na ciebie nigdy nie można liczyć”, generalizujesz i oskarżasz.

7. Rozmawiając z dzieckiem w trudnej sytuacji, zachęcaj je, żeby mówiło, jak się czuje i nazywało emocje – pomaga to w dokonaniu wewnętrznego uporządkowania i pozbyciu się napięcia emocjonalnego.
8. Szukaj wspólnie z dzieckiem rozwiązań (np.: „Jak myślisz, co możemy w takiej sytuacji zrobić?”).
9. Nie bój się przyznać do bezradności i konieczności sięgnięcia po pomoc z zewnątrz lub wsparcie specjalistyczne. Ustal to najpierw z dzieckiem i zadбай, żeby to była jego decyzja. Zewnętrzna pomoc zakłada większy dystans i będzie służyć dobru dziecka.
10. Pamiętaj, że lepiej zapobiegać niż leczyć – to łatwiejsze i mniej kosztuje!

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl