

Jak zbudować dobre relacje? –  
wybrane błędy w komunikacji  
między rodzicem, dzieckiem,  
nauczycielem.




# Rodzina i szkoła

Dwa podstawowe środowiska wychowawcze liczące się w sposób istotny w życiu dzieci i młodzieży.

Są zazwyczaj terenem rozlicznych oddziaływań, mających decydujący wpływ na rozwój umysłowy i społeczny dziecka.

Dostarczają przeżyć i doświadczeń, do których na ogół z przyjemnością wraca się chętnie myślami.

To w nich najczęściej i w największym zakresie odbywa się proces socjalizacji jednostki.



By rozwój dziecka przebiegał harmonijnie, niezbędna jest współpraca zarówno nauczycieli jak i rodziców.


Jedna komórka społeczna,  
nie może podważać norm i wartości prezentowanych  
i przekazywanych przez drugą.


Współpraca powinna przebiegać harmonijnie, by dziecko-  
obiekt oddziaływań zarówno jednej jak i drugiej komórki  
społecznej- mogło wynieść z nich jak najwięcej.



Rodzice – dzieci wierzą w to co mówimy.




- 
- Dorosła osoba, jeśli posiada odpowiednią wiedzę na swój temat wie, że jeśli ktoś w określonej sytuacji mówi „jesteś głupi” (choć nie powinien tego mówić) to oznacza tyle, że jego zdaniem dorosły postąpił głupio w tej konkretnej sytuacji, a głupota nie jest jego stałą cechą, czymś niezmiennym co go definiuje. Po prostu w tym momencie postąpił np. bezmyślnie.



Natomiast dla dziecka to tak jakby przykleić mu do czoła naklejkę „głupek”.

- Jestem głupi, jestem nikim, nic nie osiągnę.  
Przy okazji przyszłych wydarzeń chcąc wytłumaczyć swoje niepowodzenie dziecko stwierdza, że przecież powiedzieli, że jestem głupi. Dlatego każdy trud jest zbędny, bo tego u mnie nie da się zmienić, taki jestem. W ten sposób nie wychowamy dziecka na zwycięzcę.



Od dorosłych dziecko uczy się jak  
postępować w sytuacji niepowodzenia  
jak i każdej innej.

Czasem wydaje nam się, że dzieci nas nie  
słuchają .

Możemy być jednak pewni, że nas naśladową.



Dziecko nie jest mazgajem jeśli płacze.

Mamy wpływ na to jaka narracja  
(wewnętrzna rozmowa człowieka z samym sobą)  
uruchomi się w głowie naszego dziecka.


Czy w myślach usłyszy

„I tak jestem słaby”,

„Nic nie potrafię zrobić do końca dobrze”,

„Powinienem się uśmiechać”






czy „Tata mówi, że jestem silny, poradzę sobie”,  
„Jestem ważny” itp.


Treść takiego wewnętrznego monologu odzwierciedla to w jaki sposób człowiek traktuje samego siebie.

To czy jesteśmy dla siebie wyrozumiali, cierpliwi, dajemy sobie prawo do popełniania błędów, czy też mamy karcące, negatywne nastawienie do siebie samych.

Zdania, które myślimy dotyczą najczęściej obrazu własnej osoby, własnych praw i obowiązków.




Jeśli ktoś wcześniej choćby raz  
usłyszy, że jest słaby, inni są lepsi,  
znów wypadł gorzej,  
jest mazgajem i głupkiem choćby  
to była tylko jednorazowa sytuacja,  
może to odcisnąć piętno.



Nie jest też rolą dorosłego ocenianie czy powinno w tej sytuacji płakać czy nie.

I tak z pewnością czuje się źle, więc dokładanie do tego jeszcze własnej dezaprobaty może jedynie pogorszyć sytuację.

Lepiej otoczyć dziecko swoją wyrozumiałością, aby jak najszybciej wyszło ze stanu poczucia beznadziejności i mogło skupić uwagę na rozwiązaniu problemu, kolejnych zadaniach, czy czymkolwiek, czym mogłoby się w danym momencie zająć z pozytywnym dla siebie skutkiem.



„Mamusia Cię tak mocno kocha, sprzątnij talerzyk”,  
„Zrób to dla tatusia.”

Poświęca energię i czas na analizę cudzych potrzeb i szukanie metod ich realizacji, zamiast uczyć się siebie by lepiej siebie rozumieć.





Ludzie są różni

Jednego nagana zmobilizuje do działania innego zniechęci.

Rolą opiekuna jest ocena jakie dziecko ma pod swoja opieką i wybór metod na podstawie tej wiedzy.




Dobry rodzic to pokorny rodzic.


Ważniejsze od tego co mówimy jest to  
w jaki sposób to mówimy. Jeśli już  
zachowamy się źle (nikt nie jest  
zawsze idealny i opanowany)

*przepróśmy.*

Nic nie stracimy,  
a z pewnością wiele zyskamy.




Pamiętajmy, że nasze słowa mają wpływ  
na to jak nasze dzieci czują się  
„we własnej skórze” i co o sobie myślą.  
Mają wpływ na ich zachowanie i na to jak  
postrzegają ludzi i świat.  
Jak traktują innych.







„Słowa ranią na całe życie”

- 
- Według nich 52% dzieci i nastolatków doświadczyło poniżenia ze strony dorosłych. Jedynie 13% rodziców deklaruje, że nigdy nie podnosi głosu na dziecko, a co piąty użył wobec dziecka złych, obraźliwych określeń.”
  - Celem Akcji było pokazanie rodzicom jak komunikować się z dzieckiem nie używając przemocy oraz jaki wpływ na funkcjonowanie dziecka ma przemoc werbalna. Przemoc psychiczna, zwłaszcza ta długotrwała o dużym nasileniu może mieć negatywny wpływ na rozwój dzieci.

## ➤ #FONOHOLIZM – NADMIERNE I SZKODLIWE UŻYWANIE TELEFONU KOMÓRKOWEGO

### 10 SYMPTOMÓW NADUŻYWANIA TELEFONU\*

- 1. Nie rozstaję się z telefonem, biorę go ze sobą zawsze i wszędzie np. do toalety, na dwór, z psem na spacer, na bieganie, na spotkanie z przyjaciółmi.
- 2. Cały czas czekam, aż ktoś do mnie napisze, zadzwoni, skomentuje wpis. Bardzo szybko odpisuję na wiadomości i komentuję wpisy innych osób.
- 3. Staram się mieć telefon zawsze w zasięgu ręki.
- 4. Bardzo często używam telefonu w ciągu dnia, robię selfie, jestem bardzo aktywny/a na różnych portalach społecznościowych.
- 5. Uchodzę w towarzystwie za osobę, która zawsze ma telefon ze sobą.
- 6. Kładę się z telefonem do łóżka. Korzystam z telefonu zanim pójde spać i zaraz jak się obudzę. Sprawdzam wiadomości, email, informacje, przeglądam portale społecznościowe. Czasem budzę się w nocy i używam telefonu.
- 7. Nie wyobrażam sobie życia bez telefonu. Zawsze wracam do domu, gdy zapomnę go wziąć.
- 8. Czasem mam już dosyć telefonu, czasem bym go wyrzucił/a, zostawił/a w domu. Czasem robię sobie własny detoks i świadomie, specjalnie nie używam telefonu.
- 9. Odczuwam niepokój i rozdrażnienie, kiedy nie mogę korzystać z telefonu komórkowego np. mam rozładowaną baterię, nie mam zasięgu, ktoś nie pozwala mi z niego korzystać.
- 10. Nałogowo sięgam po telefon, ciągle go odblokowuję, sprawdzam, często nie wiem, czemu to robię.