

# SPOKOJNY RODZIC – BEZPIECZNE DZIECKO



**Broszura dla rodziców –  
najważniejsze umiejętności  
wychowawcze**

Opracowanie:  
Katarzyna Gorzko



ul. Św. Gertrudy 2  
31-046 Kraków

spppdne@mjo.krakow.pl  
[www.poradnia-psychologiczna.com](http://www.poradnia-psychologiczna.com)

660 637 312  
12 422 43 83

Rodzicielstwo to relacja oparta na miłości, ale też na codziennej komunikacji, stawianiu granic i uczeniu dzieci odpowiedzialności. Poniżej znajdziesz kluczowe narzędzia, które pomagają budować bezpieczną, wspierającą i pełną szacunku relację z dzieckiem.



### Komunikat „JA” – mówienie bez oceniania

Komunikat „JA” pozwala wyrażać swoje potrzeby i emocje bez oskarżania dziecka. Zmniejsza konflikty i uczy dziecko empatii.

#### Schemat komunikatu „JA”:

1. Co się wydarzyło (fakt)
2. Jak się z tym czuję
3. Czego potrzebuję / czego oczekuję

#### Przykład:

☹️ „Zawsze robisz bałagan, ile razy mam ci mówić!”

😊 „Kiedy widzę zabawki na podłodze, czuję złość i zmęczenie, bo zależy mi na porządku. Proszę, posprzątaj je teraz.”

#### Dlaczego to działa?

- dziecko nie czuje się atakowane
- łatwiej przyjmuje odpowiedzialność
- uczy się nazywania emocji

### Mówienie o swoich uczuciach – modelowanie emocji

Dzieci uczą się emocji, obserwując dorosłych. Kiedy rodzic mówi o swoich uczuciach, daje dziecku ważny przykład.

#### Wskazówki:

- nazywaj emocje wprost: radość, złość, smutek, frustrację
- unikaj obwiniania („przez ciebie jestem zły”)
- pokazuj, że emocje są naturalne i można sobie z nimi radzić

#### Przykłady:

- „Jestem zdenerwowana, potrzebuję chwili ciszy.”
- „Czuję radość, gdy spędzamy razem czas.”

*Pamiętaj: emocje są w porządku – ważne jest to, jak je wyrażamy.*



### Wyznaczanie granic – poczucie bezpieczeństwa

Granice są dla dziecka jak drogowskazy – pokazują, co jest dozwolone, a co nie. Dają poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.

#### Dobre granice są:

- jasne i konkretne
- dostosowane do wieku dziecka
- konsekwentnie przestrzegane

#### Przykłady granic:

- „Nie bijemy innych.”
- „Bajki oglądamy do godziny 19.00.”
- „Zabawki sprzątam przed snem.”

### Konsekwencja – granice mają sens tylko wtedy, gdy są przestrzegane

Jeśli granice są zmienne, dziecko uczy się, że warto je testować.

#### Konsekwencja oznacza:

- reagowanie za każdym razem
- spokojne przypominanie zasad
- stosowanie ustalonych wcześniej konsekwencji

#### Konsekwencje powinny być:

- logiczne (związane z sytuacją)
- adekwatne do wieku
- pozbawione krzyku i karcenia emocjonalnego

Przykład: Jeśli dziecko nie sprząta zabawek – zabawki zostają odłożone na pewien czas.

### Konsekwencja – granice mają sens tylko wtedy, gdy są przestrzegane

Jeśli granice są zmienne, dziecko uczy się, że warto je testować.

#### Konsekwencja oznacza:

- reagowanie za każdym razem
- spokojne przypominanie zasad
- stosowanie ustalonych wcześniej konsekwencji

#### Konsekwencje powinny być:

- logiczne (związane z sytuacją)
- adekwatne do wieku
- pozbawione krzyku i karcenia emocjonalnego

Przykład: Jeśli dziecko nie sprząta zabawek – zabawki zostają odłożone na pewien czas.

### Wspierająca postawa rodzica

- słuchaj dziecka bez przerywania
- zauważaj wysiłek, nie tylko efekt
- dawaj wybór (w granicach)
- pamiętaj, że jesteś dla dziecka przewodnikiem, nie sędzią



Nie ma rodziców idealnych – są wystarczająco dobrzy. Każda zmiana zaczyna się od małych kroków. Twoja uważność, spokój i konsekwencja mają ogromne znaczenie.