

Poradnik dla rodziców

Jak rozmawiać, reagować
i budować silne więzi z dzieckiem?



„Bliskość, rozmowa
i zrozumienie – to fundament,
na którym dziecko buduje swoją
przyszłość.”



Silna rodzina –
pewny start w dorosłość



Jak rozmawiać z dzieckiem?

SŁUCHAJ • ROZUMIEJ • WSPIERAJ

- Znajdź czas na rozmowę, bez pośpiechu i telefonu.
- Słuchaj uważnie, nie przerywaj.
- Okazuj zainteresowanie tym, co mówi.
- Zadawaj otwarte pytania: „Jak się dziś czujesz?”, „Co o tym myślisz?”.
- Szanuj jego zdanie, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz.
- Mów spokojnie, używaj komunikatów „ja”
(np. „Martwię się, gdy...” zamiast „Ty zawsze...”).



Jak reagować na trudne zachowania?

ZŁOŚĆ • BUNT • AGRESJA • WYCOFANIE

- Zachowaj spokój – Twoja reakcja ma znaczenie.
- Staraj się zrozumieć przyczynę zachowania.
- Nie oceniaj, lecz rozmawiaj o emocjach.
- Stawiaj jasne granice – konsekwentnie i z szacunkiem.
- Unikaj krzyku, gróźb i poniżania.
- Wspólnie szukajcie rozwiązań.



Przykłady trudnych sytuacji i jak na nie reagować

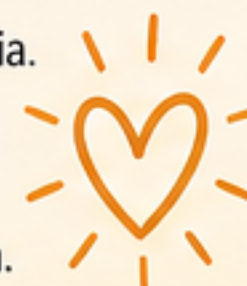
Zachowanie dziecka	Co możesz zrobić?
Złość, agresja	Zachowaj spokój, nazwij emocje, porozmawiaj, ustal zasady.
Bunt, sprzeciw	Wysłuchaj, poznaj powody, ustal wspólne granice.
Wycofanie, brak rozmowy	Daj czas i wsparcie, okazuj zainteresowanie, bądź obecny.
Spadek wyników w nauce	Porozmawiaj, zapytaj o trudności, zaoferuj pomoc, skontaktuj się ze szkołą.
Ryzykowne zachowania	Rozmawiaj otwarcie, informuj o skutkach, w razie potrzeby poproś o pomoc specjalistów.



Jak budować silne więzi rodzinne?

WSPÓLNY CZAS • ZAUFANIE • WSPARCIE

- Spędzajcie razem czas – nawet krótkie chwile mają znaczenie.
- Rozmawiajcie o codziennych sprawach.
- Celebруйте wspólne posiłki, wyjścia, zainteresowania.
- Okazuj ciepło – słowami, gestami, obecnością.
- Doceniaj wysiłek i starania dziecka.
- Twórzcie dom, w którym można mówić o wszystkim.



Na jakie sygnały warto zwrócić uwagę?

TO MOŻE ŚWIADCZYĆ O TRUDNOŚCIACH EMOCJONALNYCH

- Nagłe zmiany nastroju.
- Wycofanie z kontaktów rodzinnych i rówieśniczych.
- Problemy ze snem, apetytem.
- Spadek motywacji do nauki.
- Zachowania agresywne lub autoagresywne.
- Częste skargi na złe samopoczucie.
- Utrata zainteresowań.



Wsparcie w szkole – nie jesteście sami!

W RAZIE POTRZEBY SKORZYSTAJ Z POMOCY

- Pedagog i psycholog szkolny są do dyspozycji uczniów i rodziców.
- Możesz skonsultować trudne sytuacje, uzyskać poradę i wsparcie.
- Szkoła współpracuje z poradniami specjalistycznymi.
- Wspólnie szukamy najlepszych rozwiązań dla dobra dziecka.



**Twoje wsparcie
ma ogromne znaczenie!**

Bliska relacja z rodzicem to siła,
która pomaga dziecku pokonywać trudności
i wierzyć w siebie.

