



Dobrostan

W NASZYM DOMU

Rozmowy o emocjach

 **PORADNIA
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO**

Institut Edukacji Pozytywnej

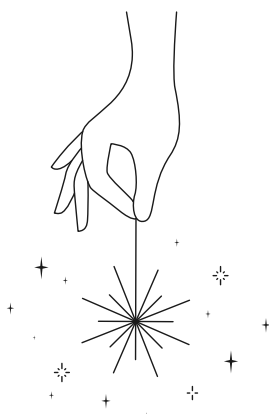
SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	_____	04
<i>Zdrowie psychiczne – fundamenty w codzienności</i>	_____	09
<i>Język emocji w domu</i>	_____	14
<i>Rozmowy, które budują (a nie ranią)</i>	_____	18
<i>Strefa bezpieczeństwa – dom jako bezpieczne miejsce</i>	_____	24
<i>Radzenie sobie z trudnymi emocjami dzieci i wspieranie ich w kryzysach</i>	_____	28



PORADNIK POWSTAŁ PRZY WSPARCIU
FUNDACJI TVN

*“Słowa mają moc.
To, jak mówimy do
dzieci, kształtuje ich
poczucie własnej
wartości, pewność
siebie i sposób, w jaki
postrzegają świat”*





WPROWADZENIE

Czym jest dobrostan?

Wyobraź sobie zwykły poniedziałek. Budzik jeszcze drzemie, a Ty już czujesz w powietrzu zapach kawy i lekki niepokój: „Czy zdążymy? Czy dzieci wstaną w dobrym humorze?”. W takie poranki widać prawdę prostą jak światło: dobrostan psychiczny to nie tylko brak problemów, lecz zdolność, by mimo nich rozwinąć skrzydła. WHO tłumaczy to tak: to stan, w którym potrafimy użyć własnej energii, by uczyć się, kochać i wnosić coś do świata.

Psychologia pozytywna dodaje, że dobrostan to... smak życia. To migdał w rogaliku, który znajdujemy dopiero, gdy jemy powoli. A dzieci? Patrzą na nas i widzą, czy cieszy nas własne życie. Badania pokazują, że gdy rodzic sam czuje sens i spokój, dziecko uczy się tego jak języka ojczystego.

Definicja dobrostanu psychicznego w ujęciu WHO

WHO definiuje dobrostan psychiczny nie tylko jako brak choroby psychicznej, ale przede wszystkim jako stan, w którym człowiek:

- Dobrze się czuje,
- Radzi sobie ze stresem,
- Efektywnie pracuje lub uczy się,
- Jest w stanie budować relacje z innymi,
- Wnosi coś do swojej społeczności.

Mówiąc prościej: to taki stan, w którym czujemy się **wewnętrznie spokojni, spełnieni i potrafimy funkcjonować w codziennym życiu** – mimo różnych trudności.

Dobrostan psychiczny w ujęciu psychologii pozytywnej

Psychologia pozytywna skupia się na tym, co sprawia, że życie jest dobre i wartościowe. Według niej dobrostan psychiczny to coś więcej niż tylko brak problemów – to pełne i satysfakcjonujące życie. Składają się na niego takie elementy jak:

- Pozytywne emocje (np. radość, wdzięczność),
- Zaangażowanie (np. pasje, flow),
- Relacje z innymi,
- Poczucie sensu życia,
- Poczucie osiągnięć i sukcesów.

W skrócie: dobrostan to czucie się dobrze i funkcjonowanie dobrze, rozwijanie się, budowanie sensu i **czerpanie radości z życia**.

Znaczenie zdrowia psychicznego w życiu rodziny

Zdrowie psychiczne to serce każdej rodziny. Gdy domownicy czują się dobrze psychicznie – łatwiej im się dogadać, wspierać i wspólnie cieszyć codziennością.

- Spokojni rodzice = spokojniejsze dzieci.
- Lepsze relacje = mniej konfliktów.
- Więcej empatii = więcej bliskości.



*Spokojni rodzice =
spokojniejsze dzieci.*

*Lepsze relacje = mniej
konfliktów.*

*Więcej empatii =
więcej bliskości.*

Badania potwierdzają:

- Dobre samopoczucie psychiczne rodziców wpływa na rozwój emocjonalny i społeczny dzieci (Harvard, Center on the Developing Child).
- Rodziny, które dbają o zdrowie psychiczne, mają lepszą komunikację i mniejszy poziom stresu (WHO, 2022).
- Wsparcie psychiczne w rodzinie to jeden z kluczowych czynników chroniących przed depresją i wypaleniem u dorosłych (APA, 2020).

Dbając o zdrowie psychiczne, budujemy bezpieczny, ciepły dom, w którym każdy czuje się ważny i kochany. To inwestycja w miłość, zrozumienie i wspólne szczęście.

Dlaczego warto świadomie wspierać się w domu?

Wspieranie się w rodzinie to codzienna siła, która buduje zaufanie, bliskość i odporność na trudności.

- Mniej stresu – więcej zrozumienia i przestrzeni na usłyszenie siebie.
- Więcej bliskości – mniej kłótni.
- Lepsze relacje – silniejsze poczucie bezpieczeństwa.

Rodzice są przykładem i pierwszym źródłem wsparcia. Ich sposób reagowania, rozmawiania i okazywania emocji kształtuje to, jak dzieci uczą się wspierać innych – i siebie.

- Słuchają z uwagą
- Dają przestrzeń na emocje
- Pokazują, jak rozmawiać bez oceniania
- Uczą, że prośenie o pomoc to siła, nie słabość

Świadome wsparcie to nie “wielkie gesty”, ale codzienne słowa, cierpliwość i obecność. Rodzice, którzy wspierają i dają dobry przykład, tworzą dom pełen zaufania i spokoju – najlepsze miejsce do wzrastania.

ĆWICZENIA DLA CIEBIE!

1. Mikro rytuał „Pierwsze słowo”

Ten prosty rytuał pozwala rodzinie nadać wspólny kierunek na cały dzień. Rano, zaraz po przebudzeniu lub przy śniadaniu, każdy wybiera jedno słowo, które będzie dla niego „kompasem” na nadchodzące godziny. Może to być na przykład „spokój”, „radość”, „ciekawość” albo „cierpliwość”. Ważne, aby było krótkie, pozytywne i możliwe do zapamiętania. Dzięki temu rodzice i dzieci mają okazję zatrzymać się na chwilę, zastanowić nad tym, czego potrzebują i co chcą w sobie pielęgnować. W ciągu dnia można do tego słowa wracać – przypominać sobie o nim w trudniejszych momentach, a wieczorem porównać, czy udało się być mu wiernym.

2. „Stacja pogodowa”

Ćwiczenie to pomaga w prosty sposób wyrazić emocje i nastroje, które pojawiają się zaraz po przebudzeniu. Na kartce rysujemy cztery symbole pogody: słońce, wiatr, deszcz i burzę. Każdy członek rodziny, używając spinacza, magnesu lub karteczki z imieniem, zaznacza, jaka „pogoda” najlepiej oddaje jego aktualny stan wewnętrzny. Nie chodzi o dokładne opisywanie emocji, ale o szybki sygnał, który pozwala innym lepiej zrozumieć, z jaką energią zaczynamy dzień. To prosta forma komunikacji, która wspiera uważność na siebie nawzajem i uczy dzieci, że każda emocja jest w porządku – zarówno „słoneczna”, jak i „burzowa”. Atmosfera w klasie stała się nie do zniesienia, była coraz bardziej napięta. Niemal na każdej lekcji, jak zgłaszali nauczyciele, słychać było obraźliwe słowa, wypowiedziane przez uczniów, oceny, a wzajemne osądy były na porządku dziennym. Uczniowie na lekcjach nie chcieli ze sobą współpracować, ponieważ dwójki, trójki wzajemnie antagonizowały się stosując BFF. Niemożliwym dla nauczycieli stało się w pewnym momencie prowadzenie lekcji metodą pracy w grupach czy projektów, ponieważ uczniowie otwarcie okazywali niechęć i sprzeciw.

3. „Łyk wdzięczności”

Poranki bywają pełne pośpiechu, dlatego to ćwiczenie wprowadza moment zatrzymania i świadomego docenienia drobnych rzeczy. Kiedy sięgamy po pierwszy łyk kawy, herbaty czy kakao, robimy to w ciszy, kierując myśli ku jednej rzeczy, za którą już w tej chwili możemy być wdzięczni. Może to być dobrze przespiana noc, zdrowie dziecka, perspektywa ciekawego dnia albo nawet sam aromat ulubionego napoju. Wdzięczność praktykowana w tak niewielkich dawkach buduje w rodzinie pozytywny nastrój i pomaga rodzicom modelować postawę doceniania codzienności. To krótkie ćwiczenie uczy, że nawet kilka sekund skupienia może znacząco wpłynąć na jakość całego dnia.

ROZDZIAŁ 1.

ZDROWIE

PSYCHICZNE

FUNDAMENTY W CODZIENNOŚCI

Zdrowie psychiczne dzieci nie jest czymś „dodatkowym”, o czym myślimy dopiero w trudnych momentach. To fundament, na którym buduje się rozwój emocjonalny, społeczny i intelektualny młodego człowieka. Tak jak dbamy o codzienne posiłki czy higienę, tak samo powinniśmy pamiętać o prostych nawykach i środowisku, które wzmacniają dobrostan psychiczny dziecka.

Na zdrowie psychiczne wpływa wiele czynników, które wzajemnie się przenikają:

- **Biologia** – temperament, predyspozycje genetyczne czy indywidualna wrażliwość układu nerwowego sprawiają, że każde dziecko inaczej reaguje na stres czy wyzwania.
- **Środowisko** – klimat emocjonalny w domu, warunki materialne, dostęp do edukacji czy bezpieczne otoczenie mają ogromne znaczenie. Ważne, aby dziecko mogło dorastać w atmosferze akceptacji i zrozumienia.
- **Relacje** – nic nie kształtuje psychiki tak, jak więź z najbliższymi. Ciepła, wspierająca relacja z rodzicem czy opiekunem daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i stanowi „tarczę ochronną” przed trudnościami.
- **Świadomość** tych trzech obszarów pomaga rodzicom dostrzegać, że nie wszystko zależy wyłącznie od nich.

Rola rutyny, snu, ruchu i odżywiania

Codzienne nawyki to małe cegielki, z których powstaje zdrowie psychiczne. Rutyna – przewidywalność daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Stałe pory posiłków, snu czy nauki pomagają

uporządkować świat i zmniejszając napięcie. Rutyna i rytuały to pajęczyna, która spina razem dzień. Jedno „dobranoc” bez telefonu warte jest stu poradników.

Sen – dzieci i nastolatki potrzebują więcej snu niż dorośli. Niewyspane dziecko łatwiej się denerwuje, ma problemy z koncentracją i gorzej radzi sobie z emocjami. Warto dbać o spokojny wieczorny rytuał bez ekranów i nadmiaru bodźców. Sen to pierwsza strażniczka nastroju. Wyobraź sobie, że mózg Twojego dziecka to biblioteka; nocą sprzątacze ustawiają książki na półkach. Gdy noc jest krótka, część tomów ląduje na podłodze—stąd poranne fochy. Wielka analiza sprzed roku pokazała, że nastolatki, które śpią regularnie, rzadziej wpadają w czarną dziurę smutku.

Ruch – aktywność fizyczna to nie tylko zdrowie ciała, ale też psychiki. Zmniejsza stres, poprawia nastrój i uczy współpracy, zwłaszcza gdy ma formę zabawy. Ruch to ładowarka. Nie trzeba maratonów—wystarczy rodzinny taniec w kuchni lub rower na lody trzy razy w tygodniu, by chemia mózgu zaczęła wydzielać endorfiny jak drożdże CO

Odżywianie – dieta bogata w warzywa, owoce, pełnowartościowe białko i wodę wspiera mózg i układ nerwowy. Regularne posiłki pomagają w stabilizacji nastroju. Jedzenie to list miłosny do ciała. Kolorowa sałatka z dziecięcą nazwą „tęcza w misce” robi dla mikroflory więcej niż moralizatorskie wykłady. Dieta śródziemnomorska (oliwa, fasola, ryba) zmniejsza ryzyko obniżonego nastroju u młodzieży – nie w procencie, lecz w poczuciu lekkości po każdym kąsie

Te elementy są wręcz oczywiste, a jednocześnie zadbanie o nie, stanowi skuteczny element codziennej profilaktyki zdrowia psychicznego.

Domowe rytuały wspierające psychikę

Rodzina to pierwsze i najważniejsze środowisko, w którym dziecko uczy się regulacji emocji. Proste rytuały w domu mogą wzmocnić więzi i poczucie bezpieczeństwa:

- Wspólne posiłki – to czas rozmowy, dzielenia się przeżyciami i budowania bliskości.
- Codzienne rozmowy – pytanie dziecka „jak się dziś czujeś?” uczy je nazywania emocji i pokazuje, że jego przeżycia są ważne.
- Wieczorne rytuały – czytanie, spokojna rozmowa czy przytulenie przed snem pomagają wyciszyć emocje i dają poczucie opieki.
- Małe tradycje rodzinne – np. wspólna sobotnia gra, spacer po szkole czy wieczór filmowy. Powtarzalne i przewidywalne aktywności wzmacniają poczucie wspólnoty.
- Czas na śmiech i zabawę – humor i spontaniczna radość są tak samo ważne jak rozmowy o trudnych sprawach.

To właśnie te codzienne, drobne momenty tworzą przestrzeń, w której dziecko uczy się, że świat jest bezpieczny, a bliskość daje siłę do mierzenia się z wyzwaniami.

5 KROKÓW DO CODZIENNEGO DOBROSTANU PSYCHICZNEGO DZIECKA

1 Dbaj o rutynę – stałe pory posiłków, snu i nauki dają dziecku poczucie bezpieczeństwa.

2 Zwracaj uwagę na podstawy – sen, ruch i zdrowe jedzenie to fundament dobrego nastroju i koncentracji.

3 Twórz czas na rozmowę – pytaj dziecko o jego emocje i doświadczenia, słuchaj bez oceniania.

4 Buduj rodzinne rytuały – wspólne posiłki, czytanie przed snem czy weekendowe spacerki wzmacniają więzi.

5 Daj przykład sam troszcząc się o siebie – dziecko uczy się poprzez obserwację. Kiedy widzi, że rodzic dba o własny odpoczynek i emocje, uczy się tego samego.

ĆWICZENIA DLA CIEBIE!

1. Zdrowy tor przeszkód

To świetna zabawa, która łączy ruch, uważność i zdrowe nawyki. W domu lub w ogrodzie możecie przygotować prosty tor przeszkód związany z trzema filarami zdrowia psychicznego. Na przykład: przeskoczenie pięciu poduszek to element ruchu, dmuchanie piórka przez stół to trening oddechu i koncentracji, a odnalezienie w lodówce dwóch zdrowych produktów przypomina o roli odżywiania. Całość można potraktować jako rodzinną grę, w której liczy się nie wynik, lecz radość ze wspólnego działania.

2. Spacer-zagadki

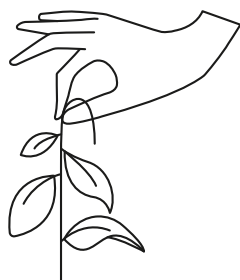
Wieczorny spacer zamienia się w okazję do zabawy i ćwiczenia umysłu. Wystarczy 15 minut, podczas których każdy członek rodziny wymyśla i zadaje innym zagadkę. Ciało się rusza, świeże powietrze dotlenia, a mózg pracuje w trybie rozrywki. To także świetny moment, by wpleść w codzienność trochę kreatywności i wspólnego śmiechu.

3. Tęcza w misce

Raz w tygodniu dziecko losuje kolor, a rodzina wspólnie decyduje, jakie warzywo lub owoc w tym odcieniu pojawi się podczas obiadu. Może to być pomarańczowa marchewka, zielone brokuły albo fioletowe winogrona. Ćwiczenie uczy dzieci, że zdrowe jedzenie może być różnorodne, kolorowe i ciekawe. Daje im też realny wpływ na wybory żywieniowe w domu, co wzmacnia poczucie sprawczości.

4. Światelko stop

To prosty rytuał, który wspiera higienę snu i uczy dzieci zdrowego korzystania z ekranów. Ustalcie godzinę, po której telewizor, tablet i telefon są odkładane na bok. W zamian zapalcie niewielką lampkę albo świeczkę – sygnał, że zaczyna się spokojny czas przed snem. Dzięki temu dzieci uczą się kojarzyć światło lampki z odpoczynkiem, a wieczory stają się bardziej wyciszające i przewidywalne.



*Codzienne, drobne
momenty tworzą
przestrzeń, w której
dziecko uczy się, że
świat jest bezpieczny,
a bliskość daje siłę
do mierzenia się z
wyzwaniami.*

ROZDZIAŁ 2.

Język emocji w domu

Emocje to naturalna część życia każdego człowieka. Są jak wewnętrzne drogowskazy – informują o potrzebach, granicach czy relacjach z innymi. W domu to właśnie rodzice i opiekunowie uczą dzieci, jak rozumieć i wyrażać emocje. Umiejętność mówienia językiem emocji buduje więzi, ułatwia rozwiązywanie konfliktów i sprawia, że dziecko dorasta w atmosferze zrozumienia.

JAK ROZPOZNAWAĆ I NAZYWAĆ EMOCJE – U DZIECI I DOROSŁYCH

Pierwszym krokiem do budowania języka emocji jest nazywanie tego, co się czuje. Dzieci często wyrażają emocje poprzez zachowanie – płacz, złość, krzyk, wycofanie. Rolą rodzica jest pomóc im je zrozumieć i nazwać: „Widzę, że jesteś smutny, bo zabawka się zepsuła” albo „Złości cię, że musimy skończyć zabawę”. Jednocześnie warto pamiętać, że rodzice również pokazują swoje emocje. Dziecko uczy się, obserwując dorosłych – jeśli widzi, że rodzic potrafi powiedzieć: „Jestem dziś zmęczony i potrzebuję chwili ciszy”, uczy się, że emocje można wyrażać wprost i w zdrowy sposób.

AKCEPTACJA TRUDNYCH EMOCJI

Wielu rodziców chciałoby, by ich dzieci zawsze były uśmiechnięte i spokojne. Tymczasem trudne emocje – złość, smutek, frustracja, lęk – są nieodłączną częścią życia. Próby ich tłumienia („nie płacz”, „nie przesadzaj”) uczą dziecko, że niektóre uczucia są „złe” i lepiej ich nie pokazywać.

**Akceptacja trudnych emocji nie
OZNACZA zgody na każde zachowanie.
Musimy umieć powiedzieć: “Rozumiem,
że się złościś, ale nie wolno krzywdzić
innych”. Dzięki temu dziecko widzi,
że wszystkie emocje są dozwolone, ale
już sposoby ich wyrażania nie. To daje
dziecku bezpieczną przestrzeń do nauki
radzenia sobie z uczuciami.**

Narzędzia: koło emocji, dziennik emocji, rozmowy wieczorne

Rodzice mogą wspierać rozwój języka emocji poprzez proste narzędzia i rytuały:

KOŁO EMOCJI – kolorowe plansze z podstawowymi emocjami (radość, smutek, złość, strach, zdziwienie) pomagają dzieciom wskazać, co właśnie czują, nawet jeśli trudno im to nazwać słowami.

DZIENNIK EMOCJI – starsze dzieci mogą prowadzić prosty zeszyt, w którym zapisują (lub rysują) swoje nastroje w ciągu dnia. To rozwija samoświadomość i pozwala rozmawiać o emocjach w bardziej uporządkowany sposób.

ROZMOWY WIECZORNE – codzienna chwila, by zapytać: „Co dziś sprawiło ci radość?”, „Co było trudne?”. To nie tylko ćwiczenie języka emocji, ale też umacnianie więzi i poczucia, że dziecko jest ważne.

1. **Nazywaj emocje na bieżąco** – zarówno swoje, jak i dziecka.
2. **Pokazuj, że wszystkie emocje są potrzebne** – nie dziel ich na „dobre” i „złe”.
3. **Rozmawiaj o emocjach codziennie** – nawet kilka minut wystarczy, by wprowadzić dziecko w świat uczuć.
4. **Używaj narzędzi** – koła emocji, dzienników czy prostych rysunków, aby ułatwić dziecku wyrażanie tego, co czuje.
5. **Bądź przykładem** – dzieci najczęściej uczą się, obserwując, jak rodzic radzi sobie ze swoimi emocjami.

Ćwiczenia dla Was

ĆWICZENIE: EMOCJONALNE SELFIE

To ćwiczenie jest świetnym sposobem na rozpoczęcie rozmowy o uczuciach w sposób kreatywny i angażujący. Weźcie aparat, telefon lub po prostu kartki i kredki. Waszym zadaniem jest strojenie min i pokazywanie różnych emocji: wielkiego, szczerego uśmiechu symbolizującego radość, podkówki ze smutku, zmarszczonych brwi w złości czy szeroko otwartych oczu ze strachu. Możecie nawzajem robić sobie zdjęcia albo rysować portrety. Kiedy zbierzecie już kilka różnych „emocjonalnych selfie”, usiądźcie razem i porozmawiajcie o nich. Przy każdej emocji zadajcie dziecku pytania: „Pamiętasz, kiedy ostatnio tak się czułeś/aś?”, „Co takiego się wtedy wydarzyło?”. To pomoże dziecku połączyć abstrakcyjne pojęcie emocji z konkretnym, osobistym doświadczeniem. Następnie możecie wspólnie zastanowić się: „Co mi wtedy pomogło poczuć się lepiej?” albo „Co możemy zrobić, gdy znów pojawi się to uczucie?”. Ze zdjęć lub rysunków stwórzcie wspólnie kolaż na dużej kartce lub przypnijcie je na tablicy korkowej, tworząc waszą własną „rodzinną galerię emocji”. Będzie to nie tylko piękna pamiątka, ale też praktyczne narzędzie, do którego możecie wracać w każdej chwili.

ĆWICZENIE: DZIENNIK TRZECH KOLORÓW

To proste i wyciszające ćwiczenie, idealne na zakończenie dnia. Przygotujcie

mały zeszyt lub notesik, który będzie waszym „Dziennikiem Emocji”. Każdego wieczoru, przed snem, usiądźcie razem i poproś, aby dziecko zastanowiło się nad minionym dniem. Jego zadaniem jest wybranie trzech kolorów, które najlepiej oddają to, jak się czuło. Nie musi nic mówić – na początek wystarczy, że zamaluje w notesie trzy małe kwadraciki lub kółka. Możecie ustalić własny kod kolorystyczny (np. żółty to radość, niebieski – spokój, czerwony – złość), ale równie dobrze możecie pozwolić dziecku na pełną dowolność w interpretacji barw. Kiedy już namaluje swoje kolory, możecie delikatnie zapytać: „Co oznacza dla ciebie dzisiaj ten żółty kolor?”, „Czy wydarzyło się coś, co sprawiło, że poczułeś/aś się niebiesko?”.

ĆWICZENIE: KOŁO EMOCJI NA LODÓWCE

Koło emocji to wizualna „ściągawka” z uczuć, która może być niezwykle pomocna, zwłaszcza dla młodszych dzieci, którym trudno jest nazwać to, co przeżywają. Na dużej kartce narysujcie razem koło i podzielcie je na kilka części, jak pizzę. W każdej części narysujcie buźkę przedstawiającą inną emocję (np. radość, smutek, złość, zaskoczenie, strach, spokój, wstyd, dumę) i podpiszcie ją. Gotowe koło przyczepcie za pomocą magnesu na lodówkę lub w innym widocznym miejscu w domu. Zachęcajcie dziecko, aby w ciągu dnia podchodziło do koła i za pomocą małego magnesu lub klamerki zaznaczało, co aktualnie czuje. Kiedy widzicie, że dziecko jest zdenerwowane, smutne lub czymś podekscytowane, możecie podejść do koła i zapytać: „Pokaż mi, gdzie teraz jesteś na naszym kole?”.

ĆWICZENIE: DETEKTYW UCZUĆ

Kiedy oglądacie coś razem, w pewnym momencie naciśnijcie pauzę, najlepiej w chwili, gdy na twarzy bohatera malują się silne emocje. Zadajcie dziecku pytanie: „Jak myślisz, co teraz czuje ta postać?”. Zachęćcie je, żeby przyjrzało się mimice bohatera, jego postawie ciała i sytuacji, w jakiej się znalazł. Możecie zadawać pytania pomocnicze: „Po czym to poznajesz?”, „Dlaczego mógł się tak poczuć?”, „Czy ty kiedyś czułeś/aś się podobnie?”. Następnie możecie wspólnie odgadnąć, co za chwilę może się wydarzyć pod wpływem emocji.

ROZDZIAŁ 3.

Rozmowy, które budują (a nie ranią)

Słowa mają moc. To, jak mówimy do dzieci, kształtuje ich poczucie własnej wartości, pewność siebie i sposób, w jaki postrzegają świat. Codzienne rozmowy mogą budować więź, zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, albo – nieświadomie – ranić i zniechęcać.

W tym rozdziale przyjrzymy się, jak świadomie „karmić” dzieci słowami, aby wspierały ich rozwój emocjonalny i społeczny. Dowiemy się, jak dobierać komunikaty tak, by były pełne empatii, zrozumienia i szacunku, a jednocześnie pozwalały stawiać granice i uczyć odpowiedzialności. Nauczymy się rozpoznawać chwile, w których słowa mogą ranić, i zamieniać je na takie, które wzmacniają – codziennie, w małych gestach i prostych zdaniach.

Rozmowy w domu to nie tylko przekazywanie informacji – to przede wszystkim nauka życia, emocji i wartości. Słowa, których używamy wobec dzieci, stają się częścią ich wewnętrznego dialogu. Dobre słowa budują poczucie własnej wartości, pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa, a nieuważne – mogą ranić i wytwarzać poczucie niedoskonałości.

1. Wybieraj słowa, które wzmacniają

Zamiast: „Nie przesadzaj, to nic takiego”, powiedz: „Widzę, że jest ci trudno, porozmawiajmy o tym”. Takie podejście uczy dziecko, że jego uczucia są ważne i mają prawo istnieć.

2. Doceniaj wysiłek, nie tylko efekt

Chwal proces, a nie wyłącznie wynik: „Włożyłeś w to dużo pracy, świetnie sobie poradziłeś”, zamiast „Brawo, masz najlepszą ocenę”. Dziecko uczy się wtedy, że wartość ma wysiłek i wytrwałość, nie tylko rezultat.

3. Zadawaj pytania, które otwierają rozmowę

„Co dzisiaj sprawiło ci radość?” zamiast „Byłeś dzisiaj grzeczny?”. Takie pytania zachęcają dziecko do wyrażania myśli i uczuć, rozwijają samoświadomość i komunikację emocjonalną.

4. Zwracaj uwagę na ton i sposób mówienia

Słowa mogą być łagodne lub raniące w zależności od tonu głosu. Spokojny, ciepły ton ułatwia przyjęcie nawet trudnej informacji i pokazuje szacunek wobec dziecka.

5. Używaj języka budującego, a nie karzącego

Zamiast „Nie rób tak, to złe”, powiedz: „Chcę, żebyś spróbował inaczej, zobaczmy, co się stanie”. Dziecko uczy się podejmować decyzje i eksperymentować w bezpiecznej przestrzeni.

Komunikacja empatyczna i bez przemocy (NVC)

Komunikacja to nie tylko słowa – to również ton głosu, gesty i sposób, w jaki słuchamy innych. W rodzinie to właśnie styl rozmowy decyduje o tym, czy dzieci czują się bezpieczne i rozumiane. Komunikacja bez przemocy (Nonviolent Communication, NVC), stworzona przez Marshalla Rosenberga, opiera się na empatii, szacunku i uważności. Uczy, że za każdym zachowaniem stoją potrzeby – i że można je wyrażać w sposób, który wzmacnia więź zamiast ją osłabiać.

Najważniejszą częścią empatycznej komunikacji jest słuchanie. Dzieci potrzebują czuć, że ich emocje i przeżycia są traktowane poważnie. Aktywne słuchanie to coś więcej niż milczenie – to okazywanie uwagi przez kontakt wzrokowy, potakiwanie czy krótkie podsumowanie: „Rozumiem, że było ci trudno, kiedy kolega nie chciał się z tobą bawić”.

Wspierające pytania pomagają dziecku lepiej zrozumieć swoje emocje i potrzeby. Zamiast: „Dlaczego to zrobiłeś?“, lepiej zapytać: „Co czułeś w tej sytuacji?“, „Czego wtedy potrzebowałeś?“. Takie pytania otwierają przestrzeń do rozmowy, a nie do obrony.

JAK MÓWIĆ O SWOICH POTRZEBACH I GRANICACH?

Empatyczna komunikacja nie polega na spełnianiu wszystkich próśb dziecka. To także umiejętność wyrażania własnych granic i potrzeb w sposób spokojny, ale stanowczy. Zamiast krytyki: „Zawsze robisz bałagan!“, można powiedzieć: „Widzę, że rzeczy są porzucane. Potrzebuję porządku, żebyśmy mogli spokojnie spędzać czas. Czy możesz je odłożyć na miejsce?“.

Ważne są tu cztery kroki NVC:

1. Obserwacja – opis faktów, bez ocen („Na stole leżą książki”).
2. Uczucia – wyrażenie, co czuję („Czuję się zmęczona”).
3. Potrzeby – nazwanie swojej potrzeby („Potrzebuję chwili spokoju”).
4. Prośba – jasne, konkretne zaproszenie do działania („Proszę, czy możesz teraz pobawić się w pokoju?“).

Takie formy wypowiedzi pokazują dziecku, że można mówić o sobie w sposób szczerzy i nieraniący innych.

5 wskazówek do empatycznej komunikacji w domu

1. Patrz i słuchaj uważnie – dziecko czuje, kiedy naprawdę dajesz mu swoją uwagę.

2. Unikaj ocen i etykietek – mów o zachowaniu, nie o dziecku („Widzę bałagan” zamiast „Jesteś niechlujem”).
3. Nazywaj uczucia – zarówno swoje, jak i dziecka.
4. Formułuj prośby, nie żądania – zachęcaj do współpracy, zamiast wymuszać posłuszeństwo.
5. Daj przykład – pokazuj, jak można mówić o granicach i potrzebach z szacunkiem.

Praktyczne wskazówki na co dzień

Stwórz rytuał rozmowy codziennej, np. przy kolacji lub przed snem, kiedy dziecko czuje się bezpiecznie. Unikaj porównań z rodzeństwem czy rówieśnikami – każde dziecko rozwija się indywidualnie. Jeśli zdarzy ci się powiedzieć coś, co raniło dziecko, przyznaj się i przeproś – to uczy pokory i naprawiania relacji. Notuj w głowie lub zeszytcie słowa i zwroty, które szczególnie dobrze działają w waszych rozmowach – łatwiej je powtarzać i utrwalać w codziennej komunikacji.

ĆWICZENIE: GŁUCHY TELEFON... Z EMPATIA

To znana wszystkim zabawa w nowej odsłonie, która uczy, jak ważna jest precyzja i intencja w przekazywaniu wsparcia. Zbierzcie całą rodzinę i usiądźcie w kółku lub rzędzie. Pierwsza osoba wymyśla krótkie, empatyczne zdanie, które ma na celu dodanie otuchy lub okazanie zrozumienia. Zamiast klasycznego „Baba Jaga jeździ na rowerze”, niech to będzie coś w stylu: „Rozumiem, że jesteś dzisiaj zmęczony/a, daj sobie czas na odpoczynek” albo „Pamiętam, że masz jutro trudny sprawdzian, trzymam za Ciebie kciuki”. Tę wiadomość szepczemy kolejnej osobie na ucho, a ona przekazuje ją dalej, starając się jak najwierniej powtórzyć nie tylko słowa, ale też ciepły, troskliwy ton. Ostatnia osoba w kręgu mówi głośno to, co usłyszała. Zabawa polega na wspólnym odkryciu, jak bardzo zmienił się pierwotny komunikat. To ćwiczenie w lekki sposób pokazuje, jak łatwo o nieporozumienia, ale przede wszystkim uczy, że słowa niosą ze sobą emocje. Po każdej rundzie możecie porozmawiać o tym, czy wiadomość, która dotarła na koniec, wciąż była wspierająca i co zgubiło się „po drodze”.

ĆWICZENIE: HERBATA PRAWDY

To prosty rytuał, który pomaga budować głęboką więź i tworzy w domu bezpieczną przestrzeń do dzielenia się swoimi przeżyciami. Wyznaczcie jeden stały dzień w tygodniu i konkretną porę, na przykład środę o 18:00, kiedy na kwadrans siadacie razem przy stole. Zaparzcie ulubioną herbatę lub kakao, wyciszcie telefony i skupcie się tylko na sobie. Ustalcie zasady: każda osoba po kolei ma około trzech minut, aby swobodnie opowiedzieć o dwóch rzeczach – jednej przyjemnej i jednej trudnej, która wydarzyła się w minionym tygodniu. Kluczowa jest rola słuchaczy: ich zadaniem jest tylko i wyłącznie słuchać z pełną uwagą, bez przerywania, dawania rad czy oceniania. Kiedy mówiący skończy, jedna z osób słuchających może sparafrazować to, co usłyszała, np.: „Rozumiem, że cieszyłeś się z wycieczki do lasu, ale było ci przykro, gdy kolega nie chciał się z tobą bawić”. Taki zabieg sprawia, że mówiący czuje się naprawdę wysłuchany i zrozumiany. To ćwiczenie uczy aktywnego słuchania, empatii i pokazuje, że w rodzinie jest miejsce na wszystkie emocje – zarówno te dobre, jak i te trudne.

ĆWICZENIE: SŁOWA – SKRZYDŁA CZY KAMIENIE?

To ćwiczenie wizualne, które w namacalny sposób pokazuje dzieciom (i dorosłym!), jak wielką moc mają słowa. Przygotujcie duże kartki, kolorowe karteczki samoprzylepne i flamastry. Zorganizujcie rodzinną burzę mózgów na temat słów, które działają jak „skrzydła” – czyli takich, które dodają siły, pocieszają, motywują i sprawiają, że czujemy się dobrze. Mogą to być zwroty takie jak: „Wierzę w ciebie”, „Jestem z ciebie dumny/a”, „Dziękuję, że jesteś”, „Spróbuj jeszcze raz, na pewno się uda”. Zapiszcie je wszystkie w widoczny sposób. Następnie zastanówcie się nad słowami, które działają jak „kamienie” – ranią, obciążają i odbierają energię. Kiedy już stworzycie listę „słów-skrzydeł”, przepiszcie je na małe, ozdobne karteczki. Wspólnie znajdźcie w domu strategiczne miejsce – na przykład na lodówce, przy drzwiach wejściowych albo w korytarzu, gdzie często dochodzi do nieporozumień. Przyklejcie tam waszą listę wspierających słów. Będzie ona codziennym przypomnieniem dla wszystkich domowników, by świadomie wybierać słowa, które podnoszą na duchu, a nie ranią.



ROZDZIAŁ 4.

Strefa bezpieczeństwa – dom jako bezpieczne miejsce

Dom to nie tylko dach nad głową – to przede wszystkim przestrzeń, w której dzieci uczą się bezpieczeństwa, zaufania i relacji z innymi. Kiedy w domu panuje atmosfera akceptacji, szacunku i przewidywalności, dzieci czują się pewnie, łatwiej nawiązują kontakty społeczne i rozwijają zdrowe mechanizmy radzenia sobie z emocjami.

JAK BUDOWAĆ KLIMAT ZAUFANIA I AKCEPTACJI?

Zaufanie w rodzinie powstaje, gdy słowa i czyny dorosłych są spójne, a dzieci czują, że ich uczucia i myśli są traktowane poważnie. Ważne elementy:

- Otwartość na rozmowy – daj dziecku przestrzeń do dzielenia się emocjami i opiniami bez oceniania.
- Konsekwencja w działaniu – przewidywalne reakcje dorosłych dają poczucie bezpieczeństwa.
- Akceptacja różnorodności – szanuj indywidualność każdego członka rodziny, jego zainteresowania i emocje.

Przeciwdziałanie przemocy emocjonalnej i wykluczeniu

Bezpieczny dom to miejsce wolne od krzyku, poniżania i wykluczenia. Dzieci uczą się wtedy, że konflikty można rozwiązywać inaczej niż przez przemoc lub manipulację. Ważne praktyki:

- Uważne reagowanie na agresję słowną i wykluczenie – tłumaczenie, jakie zachowania ranią innych i wspólne poszukiwanie alternatyw.
- Nauka empatii – rozmowy o uczuciach własnych i innych domowników.
- Wspólne ustalanie zasad – dzieci lepiej rozumieją granice i normy, kiedy same uczestniczą w ich tworzeniu.

Miejsce na prywatność i przestrzeń każdego domownika

Bezpieczeństwo to także poczucie posiadania swojej przestrzeni, fizycznej i emocjonalnej. Każdy domownik powinien mieć miejsce, w którym może być sam, odpocząć i poczuć kontrolę nad swoim otoczeniem.

- Szanuj prywatność – pukaj przed wejściem do pokoju, szanuj chwilę samotności.
- Wydziel przestrzeń wspólną i osobistą – równowaga między spotkaniami rodzinnymi a czasem dla siebie.
- Buduj rytuały indywidualne i wspólne – dają poczucie bezpieczeństwa i stabilności, a jednocześnie umożliwiają autonomię.

5 praktycznych wskazówek do tworzenia bezpiecznego domu

1. Rozmawiaj codziennie – nawet kilka minut – o tym, co czuje każde dziecko.
2. Ustal jasne i konsekwentne granice, ale w duchu współpracy, nie przymusu.
3. Reaguj spokojnie na agresję i frustrację – pokazuj alternatywne sposoby wyrażania emocji.
4. Doceniaj i respektuj potrzeby prywatności wszystkich domowników.
5. Twórz wspólne rytuały – kolacja, wieczorne czytanie, krótkie rozmowy – które budują poczucie bezpieczeństwa.

ĆWICZENIE: BUDUJEMY NAMIOT ZAUFANIA

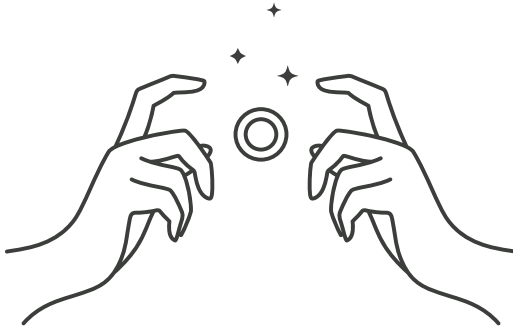
To ćwiczenie polega na stworzeniu fizycznego, bezpiecznego azylu w waszym domu, który będzie służył jako miejsce wyciszenia i odpoczynku dla każdego domownika. Zbierzcie wszystkie dostępne koce, poduszki, prześcieradła i krzesła, a następnie wspólnie zbudujcie fort lub namiot w salonie czy pokoju dziecka. Ważne, aby była to wspólna, radosna praca. Kiedy wasza baza będzie gotowa, usiądźcie w środku i ustalcie zasady jej funkcjonowania. To wasza „Strefa Bezpieczeństwa”, więc wspólnie zdecydujcie, jak będziecie z niej korzystać. Przykładowe zasady to: „Gdy ktoś jest w środku, pukamy i pytamy, czy można wejść”, „W namiocie nie używamy telefonów” albo „To miejsce, do którego idę, gdy potrzebuję побыć sam/a i nikt mi wtedy nie przeszkadza”. Możecie nawet nadać mu specjalną nazwę, jak „Fort Spokoju” czy „Jaskinia Myśli”. Taki namiot staje się czymś więcej niż tylko zabawą – to namacalny symbol tego, że w waszym domu jest przestrzeń na indywidualne potrzeby i emocje każdego członka rodziny.

ĆWICZENIE: MAPA PRAGNIEŃ PRYWATNOŚCI

To kreatywne zadanie pomaga zwizualizować i wzajemnie uszanować potrzebę posiadania własnej przestrzeni. Rozdajcie każdemu domownikowi kartkę papieru i kredki. Zadanie polega na tym, aby każdy narysował swoją osobistą „mapę prywatności”. Nie chodzi o skomplikowany plan, ale o proste rysunki lub symbole pokazujące, gdzie i kiedy dana osoba najbardziej lubi być sama. Na przykład tata może narysować siebie z kubkiem kawy w fotelu wczesnie rano, mama – siebie podczas kąpieli w wannie z książką, a dziecko – siebie słuchające muzyki na łóżku w swoim pokoju. Ważne, aby pod rysunkiem dopisać, o jaką sytuację chodzi (np. „Mój czas na czytanie”, „Chwila spokoju po szkole”). Kiedy mapy będą gotowe, zawieście je w widocznym, ale nie narzucającym się miejscu, na przykład na drzwiach do pokoju każdej osoby. Taka mapa to delikatny i pełen szacunku komunikat dla reszty rodziny: „Hej, to jest dla mnie ważne, proszę, uszanuj to”. Uczy to empatii i pokazuje, że dbanie o własne granice jest czymś naturalnym i zdrowym.

ĆWICZENIE: DZWONECZEK PAUZY

To niezwykle proste, ale potężne narzędzie do zarządzania trudnymi emocjami podczas rodzinnych rozmów czy kłótni. Wybierzcie wspólnie mały, ale słyszalny przedmiot, na przykład dzwoneczek, mały gong, a nawet kastaniet. Ustalcie jedną, żelazną zasadę: każdy członek rodziny, który czuje, że rozmowa staje się zbyt napięta, emocje biorą górę i zaraz powie coś, czego będzie żałował, ma prawo użyć „dzwoneczka pauzy”. Dźwięk dzwonka jest bezdyskusyjnym sygnałem STOP. W momencie, gdy zadzwoni, wszyscy natychmiast milkną, bez względu na to, w połowie jakiego zdania się znajdują. Przez następane 60 sekund nikt nic nie mówi. Ten czas przeznaczacie na wzięcie kilku głębokich oddechów, ochłonięcie i zdystansowanie się od emocji. To nie jest kara, ale świadoma pauza, która pozwala zapobiec eskalacji konfliktu. Po minucie możecie wrócić do rozmowy, ale już ze spokojniejszym nastawieniem. Ćwiczenie to uczy samoregulacji, szacunku do uczuć innych i odpowiedzialności za atmosferę w domu.



ROZDZIAŁ 5.

Radzenie sobie z trudnymi emocjami dzieci i wspieranie ich w kryzysach

Dzieci, tak jak dorośli, doświadczają frustracji, smutku, złości czy lęku. Ważne jest, aby rodzice nie ignorowali tych uczuć ani nie karali dziecka za ich przeżywanie. Trudne emocje są naturalną częścią rozwoju i uczą dziecko rozpoznawania siebie oraz budowania odporności psychicznej.

ROZPOZNAWANIE I NAZYWANIE EMOCJI

Pierwszym krokiem jest pomoc dziecku w identyfikacji uczuć. Można to robić poprzez pytania typu: „Co czujesz teraz?“, „Co sprawiło, że się tak poczułeś?“ oraz przez nazywanie emocji w codziennych sytuacjach. Dzięki temu dziecko uczy się języka emocji i zaczyna rozumieć swoje reakcje.

AKCEPTACJA I WSPARCIE Dziecko potrzebuje wiedzieć, że jego uczucia są w porządku, nawet gdy są trudne czy niekomfortowe dla otoczenia. Empatyczne wsparcie może brzmieć: „Widzę, że jesteś smutny, to normalne. Jestem przy tobie, możemy porozmawiać, kiedy będziesz gotowy“. Akceptacja nie oznacza zgody na wszystkie zachowania – to sygnał, że emocje są naturalne, ale działania nadal podlegają zasadom bezpieczeństwa i granicom.

Strategie radzenia sobie w kryzysach

- Oddech i wyciszenie – proste ćwiczenia oddechowe lub chwilowa przerwa pomagają regulować emocje.
- Nazwanie uczuć – zachęcanie dziecka do opisanie, co czuje, np. w dzienniku emocji lub rysunkach.
- Rozmowa po uspokojeniu – po tym, jak emocje opadną, warto wspólnie zastanowić się nad przyczynami i alternatywnymi reakcjami.
- Modelowanie własnych zachowań – dzieci uczą się przez obserwację, jak dorośli radzą sobie ze złością, stresem czy smutkiem.

Zasady pierwszej pomocy emocjonalnej

Podobnie jak w przypadku urazów fizycznych, w sytuacjach emocjonalnego kryzysu warto stosować szybkie, praktyczne działania wspierające dziecko:

- Zatrzymaj się i bądź obecny – daj dziecku pełną uwagę, wyłącz telefon, skróć rozpraszające bodźce.
- Nazwij emocję i przyznaj jej ważność – np. „Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany, to naturalne, że tak się czujesz”.
- Zapewnij bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne – upewnij się, że dziecko nie zrobi sobie krzywdy ani nie zostanie skrzywdzone przez innych.
- Uspokój i pomóż regulować ciało – oddech, delikatny dotyk (jeśli dziecko akceptuje), ciepły napój czy spokojna muzyka mogą obniżyć napięcie.
- Wspólne planowanie kolejnych kroków – po opadnięciu emocji porozmawiaj o tym, co pomogło i co można zrobić inaczej następnym razem.

Strategie radzenia sobie w kryzysach

Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy w radzeniu sobie z emocjami dziecka lub w sytuacjach kryzysowych, istnieje wiele instytucji i organizacji, które oferują wsparcie:

- Poradnia Zdrowia Psychicznego Online – prowadzona przez Fundację Instytut Edukacji Pozytywnej, oferuje bezpłatne konsultacje online dla

rodziców, nauczycieli i dzieci. Można skorzystać z pomocy psychologów, pedagogów, mediatorów i prawników. Więcej informacji i zapisy: <https://instytutep.pl/poradnia-zdrowia-psychicznego/>

- 800 100 100 – bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci poniżej 18 roku życia. Dyżurują pedagodzy, psycholodzy i prawnicy. Więcej informacji: <https://800100100.pl/>
- 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Możesz porozmawiać z nami o wszystkim, co dla Ciebie ważne. Chętnie wspólnie z Tobą zastanowimy się nad tym, co mogłoby Ci pomóc oraz gdzie jeszcze możesz szukać wsparcia dla siebie. Telefon zaufania 116 111 jest czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Połączenie jest bezpłatne. Więcej informacji: <https://116111.pl/zadzwon/>
- 800 119 119 – anonimowy i darmowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, dostępny codziennie (14.00–22.00). Więcej: <https://zg.tpd.org.pl>
- Poradnia dla Rodziców „Latarnia Morska” – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa, ul. Walecznych 59, tel. 22 616 16 69. Więcej informacji: <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/gdzie-zglosic-sie-po-pomoc/>
- Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS) – oferują wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych, takich jak kryzysy rodzinne, problemy finansowe czy uzależnienia. Skontaktuj się z najbliższym OPS w Twojej gminie.
- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne – oferują pomoc psychologiczną i pedagogiczną dla dzieci i ich rodzin. Można skorzystać z konsultacji, terapii czy diagnozy.
- Życie warte jest rozmowy – platforma internetowa oferująca wsparcie osobom w kryzysie samobójczym oraz ich bliskim. Oferuje anonimowe konsultacje online, materiały edukacyjne i informacje o dostępnych formach pomocy. Więcej informacji: <https://zwjr.pl/>

Pamiętaj, że szukanie pomocy to nie oznaka słabości, ale mądre i odpowiedzialne podejście do problemów. Każda rodzina może czasem potrzebować wsparcia. Nie wahać się sięgać po dostępne zasoby – mogą one mocno poprawić jakość życia Twojej rodziny.



*Każda rodzina może
czasem potrzebować
wsparcia. Nie wahaj
się sięgać po dostępne
zasoby.*

Dziękujemy za zapoznanie się z materiałem

To była pierwsza część cyklu “Dobrostan w naszym domu”.

Zapraszamy do zapoznania się z kolejnymi:

- “Wsparcie rodziny”
- “Dodatkowe aktywności”

Dobrostan

W NASZYM DOMU

rozmowy o emocjach

W chaosie codziennych obowiązków, porannej kawy pitej w pośpiechu i niekończących się list zadań, łatwo zapomnieć o tym, co najważniejsze: wewnętrznym spokoju. Ten poradnik to zaproszenie do zatrzymania się i odkrycia, że fundamentem szczęśliwego dzieciństwa nie są idealne warunki, lecz świadoma troska o to, co niewidoczne – o dobrostan psychiczny całej rodziny. To podróz w głąb relacji, która pokazuje, że siła i odporność psychiczna dzieci zaczynają się od siły i spokoju ich rodziców.

W środku znajdziesz nie tylko teorię, ale przede wszystkim praktyczny zestaw narzędzi: gotowe ćwiczenia, proste rytuały i sprawdzone wskazówki, które pomogą Wam na co dzień. Nauczysz się języka emocji, dowiesz się, jak prowadzić rozmowy, które budują, a nie ranią, i zamienisz swój dom w prawdziwą strefę bezpieczeństwa. To nie jest książka o życiu idealnym rodzicem. To przewodnik o tym, jak być obecnym, wspierającym i wystarczająco dobrym przewodnikiem dla swoich dzieci w świecie pełnym wyzwań.



INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

instytutep.pl