



Maj miesiącem zdrowia psychicznego w naszej szkole

Broszura dla rodziców: „Rozmawiam i słucham”

Dlaczego rozmowa jest tak ważna?

- *Rozmowa buduje więź i poczucie bezpieczeństwa.*
- *Dziecko, które czuje się wysłuchane, łatwiej mówi o swoich trudnościach.*
- *Regularny dialog wspiera rozwój emocjonalny, społeczny i językowy.*
- *Słuchanie uczy dziecko, że jego myśli i uczucia są ważne.*

Jak rozmawiać z dzieckiem na co dzień?

- *Zatrzymaj się na chwilę – kontakt wzrokowy i spokojny ton pomagają dziecku otworzyć się.*
- *Zadawaj pytania otwarte – zamiast „Było dobrze?”, spróbuj: „Co dziś było dla Ciebie najciekawsze?”*
- *Nazywaj emocje – „Widzę, że jesteś zdenerwowany. Chcesz o tym opowiedzieć?”*
- *Daj przestrzeń – nie każde dziecko mówi od razu; czasem potrzebuje kilku minut ciszy.*
- *Unikaj oceniania – zamiast „Nie przesadzaj”, powiedz: „Rozumiem, że to było dla Ciebie trudne”.*

Jak słuchać dziecka uważnie?

- *Odłóż telefon i inne rozpraszacze – dziecko widzi, kiedy jesteś naprawdę obecny.*
- *Potwierdź, że słyszysz – „Aha”, „Rozumiem”, „Mhm, opowiedz więcej”.*
- *Parafrazuj – „Czyli zdenerwowało Cię, że kolega zabrał zabawkę?”*
- *Nie przerywaj – pozwól dziecku dokończyć myśl.*
- *Akceptuj uczucia, nawet jeśli nie akceptujesz zachowania.*

Sygnaty, że dziecko chce porozmawiać

- *Podchodzi i kręci się obok dorosłego.*
- *Zaczyna opowiadać o drobiazgach – to często „otwarcie rozmowy”.*
- *Zadaje pytania, nawet pozornie niezwiązane z tematem.*
- *Zmienia zachowanie: staje się cichsze lub bardziej pobudzone.*

Co pomaga dziecku mówić o trudnych sprawach?

- *Spokojna atmosfera bez pośpiechu.*
- *Zapewnienie: „Możesz mi powiedzieć wszystko”.*
- *Brak krytyki i moralizowania.*
- *Proste komunikaty: „Jestem tu dla Ciebie”, „Chcę Cię zrozumieć”.*
- *Możliwość rysowania, pokazywania obrazków lub używania kart emocji.*

Przykładowe codzienne sytuacje i reakcje

Sytuacja	Co może czuć dziecko	Jak możesz zareagować
Dziecko wraca smutne ze szkoły	Smutek, rozczarowanie	„Widzę, że coś Cię martwi. Chcesz o tym porozmawiać?”
Dziecko krzyczy lub tupie	Złość, frustracja	„Widzę, że jesteś zły. Pomogę Ci się uspokoić.”
Dziecko nie chce opowiadać o dniu	Zmęczenie, napięcie	„Kiedy będziesz gotowy, chętnie posłucham.”
Dziecko przerywa dorosłym	Potrzeba uwagi	„Widzę, że chcesz coś powiedzieć. Dokończę zdanie i jestem cały dla Ciebie.”

Proste narzędzia wspierające rozmowę w domu

- „Słoik rozmów” – karteczki z pytaniami na wieczór.
- Karty emocji – pomocne, gdy dziecko nie umie nazwać uczuć.
- Skala nastroju – dziecko wskazuje kolor lub liczbę.
- Czas 1:1 – choćby 10 minut dziennie tylko dla dziecka.
- Książki i opowiadania – świetny punkt wyjścia do rozmowy.

Jak wspierać dziecko, które ma trudność z mówieniem o sobie?

- Daj mu wybór: „Chcesz opowiedzieć teraz czy później?”
- Używaj prostych zdań i krótkich pytań.
- Pozwól mówić w ruchu – podczas spaceru, rysowania, zabawy.
- Nie naciskaj – presja zamyka, cierpliwość otwiera.
- Chwal za odwagę: „Dziękuję, że mi to powiedziałeś”.

Współpraca ze szkołą

- Informuj nauczyciela o ważnych zmianach w zachowaniu dziecka.
- Korzystaj z konsultacji z pedagogiem lub psychologiem.
- Wspólnie ustalaj strategie wspierające komunikację.
- Pamiętaj: szkoła i dom tworzą jedną drużynę.

Pamiętaj

„Dziecko, które czuje się wysłuchane, uczy się słuchać innych.”

„Rozmowa to most między sercami. Każde dziecko zasługuje na to, by być usłyszane.”