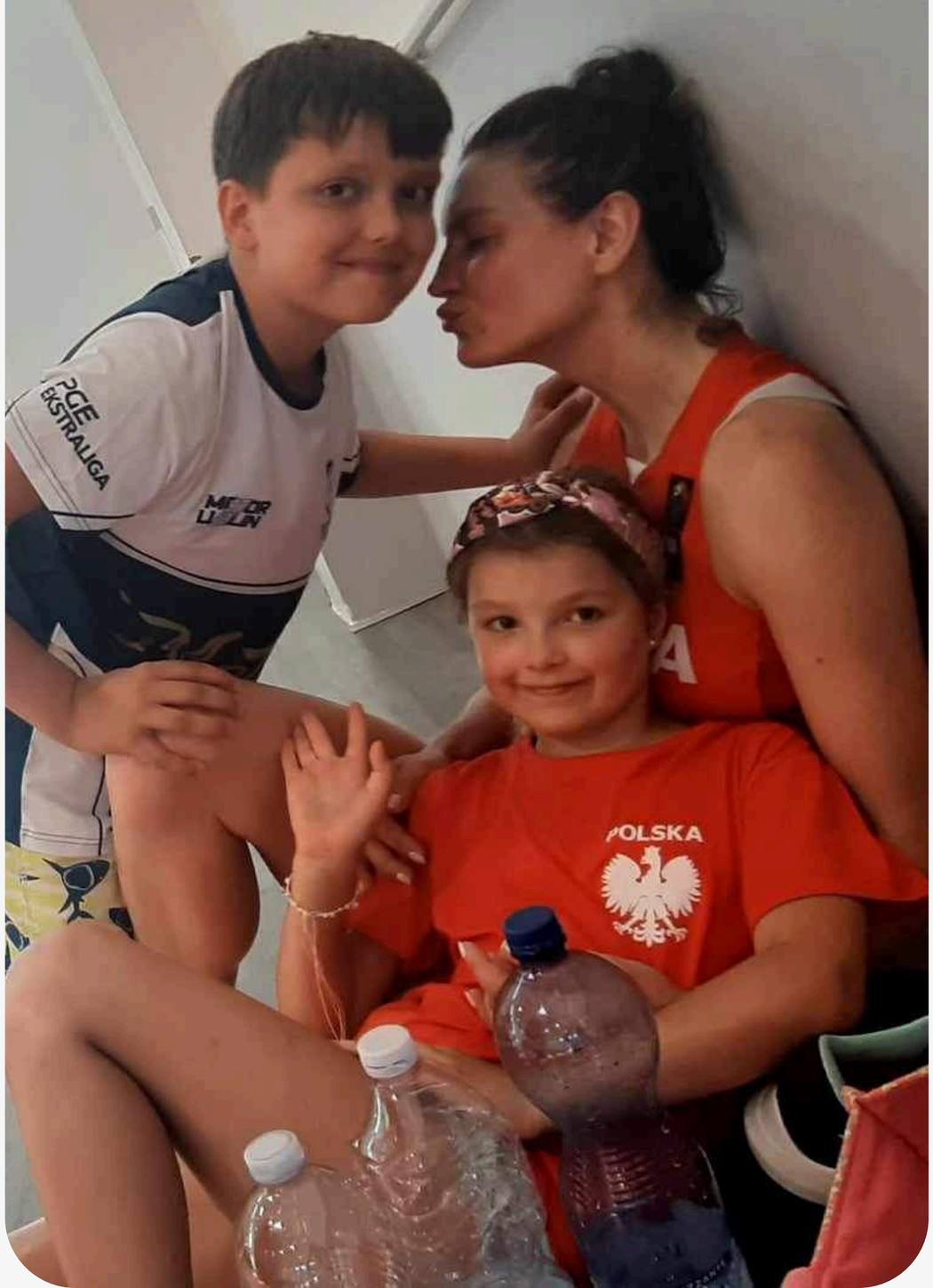
Jak budować więź, która

chroni w świecie online

emoedukacja.pl



Anna Dobrowolska

- Psycholog i trener rozwoju mentalnego.
- Pracuję ze sportowcami, organizuję warsztaty i wyjazdy psychoedukacyjne
- Cel: budowanie odporności psychologicznej, regulacji emocji i pewności siebie, odkrywanie potencjału
- aktywnie uprawiam sport i propaguję ideę równowagi między wykonaniem high performance a dobrostanem.

Relacja z dzieckiem

- Wzmacnianie **relacji** z dzieckiem jest kluczowe dla jego zdrowego rozwoju i **zapobiegania uzależnieniom.**

- Dobre kontakty rodzinne i bycie “**wystarczająco dobrym rodzicem**” pomagają w budowaniu **poczucia bezpieczeństwa i tożsamości**.

Wystarczając o dobry rodzic

- **Empatyczne dostrojenie** do emocji dziecka
- **Autentyczność zamiast perfekcji** – rodzic popełnia błędy, ale naprawia relację
- **Stopniowe wprowadzanie frustracji,** dzięki czemu dziecko uczy się radzić sobie z rzeczywistością (nuda, samoregulacja)
- **Bezpieczna przestrzeń emocjonalna**, w której dziecko może eksplorować, czuć i uczyć się samoregulacji.
- pozwala unikać tworzenia **fałszywego „ja”**

- **Silna relacja rodzinna buduje w dziecku:**

🌱 **tożsamość** – „Wiem, kim jestem i do kogo należę.”
🛡️ **bezpieczeństwo** – „Nawet gdy popełnię błąd, nadal jestem kochany.”
💪 **odporność** – „Umiem radzić sobie z trudnymi emocjami bez uciekania w ekran.”

W świecie presji, porównań i social mediów to właśnie rodzina staje się bezpiecznym portem – miejscem, gdzie można zdjąć maski i być sobą.

Najpierw zatroszcz się o siebie

- **Twój dobrostan** determinuje relację z dzieckiem
- **Akceptacja siebie,** odpoczynek, zdrowy sen, ruch i właściwe odżywianie -biologia empatii
- Jesteś **przykładem- nie nauczycielem**
- Nie bierz emocji dziecka **osobiście**
- Bądź “wystarczająco dobrym rodzicem”

„To, jak rodzic radzi sobie ze swoją niedoskonałością, staje się dla dziecka lekcją życia.”

Twoje samopoczucie, energia, samoakceptacja = jakość relacji z dzieckiem

- **Krok 1:** Zatrzymaj się na chwilę
- weź wdech, poczuj ciało

- **Krok 2:** Refleksja

❤️ Jakie emocje towarzyszą mi najczęściej w ostatnich dniach?
⚙️ W jaki sposób zazwyczaj radzę sobie z tymi emocjami? (np. rozmowa, ruch, unikanie, praca)
🌱 Jakie wartości są dla mnie naprawdę ważne i kierują moimi codziennymi wyborami?
⚡ Jak oceniam swój poziom energii w ciągu dnia – mam w sobie więcej siły czy raczej zmęczenia?

- **Krok 3: Zrozumienie**
- Co moje dziecko widzi, kiedy patrzy na mnie?
- Czy pokazuję mu, że dbanie o siebie jest czymś ważnym, naturalnym, zdrowym?

Świadomość cyfrowego świata dziecka

- Ważne jest, aby rodzice **angażowali** się w świat dzieci, w tym **świat online**
- Zrozumienie ich zainteresowań i aktywności online buduje **zaufanie i bliskość.**

Zamiast oceniać - pytaj i słuchaj.

Rozmawiaj z dzieckiem o jego aktywności online. **Zamiast oceniać - pytaj i słuchaj.**

Zadawaj pytania:

- **Co Ci daje czas spędzony w sieci?**
- Co w tym jest dla Ciebie ważne?
- Jak się czujesz, gdy kończysz korzystać z telefonu czy gry?
- Z kim najczęściej rozmawiasz online i co jest dla Ciebie w tych relacjach ważne?
- Co chciałbyś żebym wiedziała o Twoim świecie w Internecie?

Ćwiczenie: zrozumienie potrzeb

Na kartce dwa koła:

- **„Świat online”** – dziecko wpisuje, co daje mu Internet (relacje, rozrywkę, wiedzę).
- **„Świat offline”** – rodzic wpisuje, co daje mu kontakt z dzieckiem w realu.

👉 Następnie wspólnie szukajcie równowagi między światem cyfrowym i rzeczywistym.

Rozmowa, ciekawość i empatia chronią dziecko lepiej niż kontrola czy zakazy.

Krok 1. Zatrzymaj się i zauważ

Zastanów się:

- Kiedy ostatnio naprawdę słuchałeś swojego dziecka, bez ocen i rad?

- W jakich sytuacjach reagujesz **kontrolą,** a w jakich – **ciekawością?**
- Jak **Twoje reakcje** wpływają na otwartość dziecka?

- Inspiracja: Jesper Juul – dziecko potrzebuje autentycznej obecności, **nie doskonałości.**
- ✍️ Zapisz swoje spostrzeżenia:
- .....

Wprowadzenie do języka empatii (PBP)

Alternatywa dla zakazów i nakazów

4 kroki PBP:

- obserwacja
- uczucie
- potrzeba
- prośba

Schemat rozmowy z dzieckiem

Opisz fakt – powiedz, co konkretnie zauważyłeś w zachowaniu dziecka, bez oceniania i krytyki.

Podziel się emocją – nazwij, co czujesz w związku z tym, co widzisz.

Ujawnij swoje potrzeby – pokaż, jakie wartości, tęsknoty czy pragnienia stoją za Twoimi uczuciami.

Poproś o działanie – sformułuj jasną, konkretną prośbę, która pomoże Wam lepiej się rozumieć i spędzać czas razem.

Schemat rozmowy z dzieckiem

Przykład rozmowy

Fakt: „Zauważyłam, że ostatnio spędzasz bardzo dużo czasu przy komputerze.”

Emocja: „Czuję niepokój i troskę, bo martwię się o Twoje zdrowie i równowagę.”

Potrzeby: „Bardzo Cię kocham i zależy mi na Twoim dobru. Brakuje mi też wspólnego czasu z Tobą.”

Prośba: „Chciałabym, żebyśmy usiedli i wspólnie ustalili zasady korzystania z sieci.”

Jak budować dobre relacje z nastolatkami

Szanuj autonomię i odpowiedzialność

- **Daj wybór w granicach:** „Możesz wybrać między tym a tym, ale reguły są takie…”.
- **Kompromisy:** przygotuj się na ustępstwa z obu stron, aby nastolatek czuł, że ma wpływ na decyzje rodzinne.

Zrozumienie potrzeb nastolatka

Nastolatki chcą być słyszane i traktowane poważnie.

Krytyka i porównania tylko wzmacniają **opór**. **Lepiej:** nazwij emocje dziecka i uznaj jego perspektywę.

Rozumiem, że kontakt z kolegami online jest dla Ciebie ważny. Ja też potrzebuję, żebyś znalazł równowagę między online a offline

Zasady i wspólny czas

Ustalcie zasady dla całej rodziny- ograniczenia dotyczą wszystkich, także rodziców.

Planujcie wspólne chwile stwórzcie listę aktywności offline i traktujcie je wyjątkowo.

Celebrujcie obecność pokazuj dziecku, że relacja z nim jest dla Ciebie ważniejsza niż ekran.

Zasady w naszym domu

📘 **Przykład:**

- Telefony odkładamy przy stole.
- Po 21:00 ekranowy odpoczynek.
- W weekend – wspólna aktywność offline.

✍️ Nasze zasady:

1. .....
.....

Jak budować dobre relacje z nastolatkami

Ustal wspólne rytuały i czas razem

- **Codzienny krótki kontakt:** kilkunastominutowa rozmowa **przy posiłku,** spacerze po szkole, podczas wspólnego gotowania.

- **Wspólne pasje:**
- znajdź aktywności, które interesują nastolatka (gry, sport, muzyka, seriale) i róbcie je razem.

Burza mózgów

Jeśli takie rozmowy nie działają, zaproś dzieci do burzy mózgów. Weźcie dużą kartkę, długopis lub kolorowe mazaki i wypiszcie wszystkie pomysły, jakie macie na rozwiązanie problemów. Poniżej znajdziesz fazy, przez które powinniście przejść

Co się dzieje w mózgu nastolatka?

- Dominującą rolę odgrywają rówieśnicy
- Naturalne przemiany
- Ambiwalencja emocjonalna
- Kształtowanie Tożsamości

Podsumowanie: **„Bezpieczni w relacji”**

Ćwiczenie refleksyjne:

Zakończ zdanie:

- „Po dzisiejszym spotkaniu chcę spróbować…”
- „Najbardziej zapamiętałem…”

„Bezpieczeństwo dziecka nie wynika z zakazów, lecz z relacji, w której czuje się widziane i słyszane.”

Relacja off line

jako ochrona w świcie online

Nasz plan działania

- Zadbaj o siebie
- poznaj świat dziecka
- Nie z miłości
- Wspólny czas

Dziękuję!

Anna Dobrowolska