



MEDIUJ W SZKOLE

# Komunikacja interpersonalna dla rodziców

PROGRAM „MEDIUJ W SZKOLE”  
[mediujwzskole.pl](http://mediujwzskole.pl)



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



# Komunikat to treść i forma

W procesie komunikacji ważne jest zarówno to, CO chcemy zakomunikować oraz sposób przekazu, czyli JAK go wysyłamy.

Sposób komunikowania może wzmacniać lub osłabiać komunikat, może go uwiarygodnić lub odebrać mu wiarygodność.









# Co przeszkadza w dobrej komunikacji?

- wydawanie rozkazów
- ostrzeganie
- moralizowanie
- sugerowanie odpowiedzi
- pouczanie
- krytykanctwo
- zmiana tematu
- niepokój słuchającego



# Co sprzyja dobrej komunikacji?

- poczucie bezpieczeństwa
- przyjazna atmosfera,
- poczucie zaufania,
- cierpliwość, otwartość i uważność słuchającego
- dogodne warunki zewnętrzne (miejsce, otoczenie, wystrój, etc.)



**Zrozumieć wypowiedź  
mówiącego to sprawdzić, na ile  
nasze rozumienie tego, co  
zostało powiedziane, jest zgodne  
z intencją nadawcy.**

# Słuchacz aktywny

dąży do zrozumienia rozmówcy utrzymuje kontakt wzrokowy, okazuje zainteresowanie, nie ocenia, nie

krytykuje, nie poucza, nie uważa, że wie co rozmówca ma na myśli, jest skoncentrowany na rozmowie nie rozprasza się, jest cierpliwy, zadaje

pytania otwarte pomocne w wyjaśnieniu i

uporządkowaniu spraw



**Słuchać nie znaczy usłyszeć,  
usłyszeć nie znaczy zrozumieć,  
zrozumieć nie oznacza  
zaakceptować.**



# Style komunikacji

Dorośli krytykujący – wiecznie niezadowolony, widzi wyłącznie negatywne strony dziecka, stawia wysokie poprzeczki, surowo ocenia, dostrzega wyłącznie negatywne zachowania. Narzuca swój autorytet, opinie, oceny.

Dorośli nadopiekuńczy/ratownik – rozwiązuje problemy za dziecko, pomaga, wyręcza, ochrania. Dziecko jest dla niego najważniejsze i wszystkie problemy i konflikty chce rozwiązać za nie (typowe wychowanie pod kloszem)



# Style komunikacji

Dorosły strukturalizujący – doradza, podsuwa rozwiązania i gotowe recepty. Nie krytykuje, ale odbiera poczucie kompetencji i sprawstwa, wiary w siebie, wpływu na własne życie i swoje możliwości.

Dorosły wspierający – okazuje miłość i akceptację, rozumie sytuację w której znajduje się dziecko i emocje, z tym związane. Pomaga ujawniać uczucia i rozprasza obawy. Ufa w możliwości dziecka, jego umiejętności rozwiązywania problemów, jest gotowy do pomocy, ale to dziecko ma znaleźć sposób rozwiązania konfliktu, problemu.



# KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

{  
**RENATA WIŚNIEWSKA**  
**MACIEJ CIECHOMSKI**  
}





**Język gestu jest trudny do opanowania,  
uwalnia się automatycznie.**

**Jeśli ktoś próbuje go oszukać, zakładając  
jedną z wielu masek dla ukrycia prawdy,  
z reguły szybko zostanie rozszyfrowany  
/teoria blokady/.**