



# **KOMUNIKACJA W RODZINIE, PROBLEMY Z DZIEĆMI W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU I ROZWOJU**

Iwona Pogoda



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej



Po pierwsze  
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ  
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



FUNDACJA  
Misji Obywatelskiej





**FUNDACJA**

**Misji Obywatelskiej**

# Z MYŚLĄ O RODZINIE Z MISJĄ O PRZYSZŁOŚCI

Projekt dofinansowany w konkursie  
Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej  
„Po pierwsze Rodzina!” na rok 2022!



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej



Po pierwsze  
**Rodzina!**

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ  
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



## **Iwona Pogoda**

Od 14 lat pedagog szkolny w Zespole Szkół Agrotechniczno-Ekonomicznych w Weryni, absolwentka Akademii Pedagogicznej im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, na kierunku pedagogika społeczno-opiekuńcza, specjalizacja: terapia i poradnictwo oraz studiów podyplomowych z doradztwa zawodowego na Politechnice Krakowskiej im. Tadeusza Kościuszki. Na co dzień współpracująca ze Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Powiatu Kolbuszowskiego „NIL” oraz instytucjami działającymi na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie na terenie gminy Kolbuszowa.

# **KOMUNIKACJA W RODZINIE, PROBLEMY Z DZIEĆMI W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU I ROZWOJU**

---

*"Najważniejszą rzeczą w komunikacji jest słyszenie tego, co nie zostało powiedziane."*

Peter F. Drucker

Już Platon uważał, że rodzina to podstawowa komórka społeczna. Jest ona najważniejszym środowiskiem wychowawczym. Oddziałuje na dziecko czasami przez całe życie. Ma duży wpływ na kształtowanie postaw, schematów, stereotypów, sposobów myślenia oraz formowanie się osobowości. To w rodzinie dzieci uczą się komunikacji, reakcji na różne sytuacje czy pełnienia ról społecznych. Rodzice powinni być zatem wzorem do naśladowania dla swoich dzieci.

Umiejętność dobrego komunikowania się z dzieckiem jest dla rodziców kluczowym wyzwaniem. Rodzicielstwo może być szczęśliwsze i radośniejsze, jeżeli uda się stworzyć więź z dzieckiem opartą na zasadzie prawidłowej komunikacji. I nie jest istotne, czy dziecko dopiero uczy się chodzić, czy jest już nastolatkiem – dobra komunikacja to klucz do bliskich relacji, budowania poczucia własnej wartości dziecka i wzajemnego szacunku.

P. Rosegger stwierdził, że dziecko jest księgą, którą powinniśmy czytać, i w której powinniśmy pisać. Już takie maleńkie, nowonarodzone jest istotą społeczną zdolną do nawiązywania kontaktów z innymi i komunikowania się. Jak to robi? Za pomocą płaczu, spojrzenia, ruchów ciała, gestów, mimiki.

Najważniejszym sposobem komunikacji w procesie porozumiewania się językowego jest mowa. Człowiek nabywa ją w ciągu swego życia w kontakcie z innymi ludźmi. Pierwszym etapem rozwoju mowy jest dziecięca wokalizacja, czyli produkowanie dźwięków mniej lub bardziej zbliżonych do dźwięków mowy. Później pojawia się okres wyrazu. Dziecko potrafi powtarzać za dorosłymi proste wyrazy z intonacją posłyszanych dźwięków. Używa słów jeszcze w sposób nieprecyzyjny. Zna wiele nazw dźwiękonaśladowczych. Kolejno wzrasta wyraźnie długość dziecięcych wypowiedzi. Zaznaczają się różnice związane z płcią. Dziecko zaczyna rozumieć rozmowę rodziców dotyczącą członków rodziny, przedmiotów interesujących je lub aktualnych

wydarzeń. Wkracza w okres zdania. Przyswaja bardzo dużo słów. Rośnie. Robi się starsze. Wykazuje dużą aktywność ruchową, wzrasta zainteresowanie światem. Co za tym idzie? Mają miejsce niekończące się ciągi pytań.

W wieku przedszkolnym doskonalili się i bogaci struktura opowiadania dziecka. Uwidacznia się umiejętność narracji, która najlepiej rozwija się w kontaktach z osobami dorosłymi. Czasem intensywnego rozwoju umiejętności narracyjnych jest średnie i późne dzieciństwo. Wtedy u dziecka doskonalili się również kolejny sposób komunikacji, a mianowicie prowadzenie konwersacji. Dziecko uczy się uwzględniać punkt widzenia odbiorcy, a monologowanie coraz częściej zastępowane jest przez społeczne formy wypowiedzi, czyli pytania, prośby, zaprzeczenia. Dziecko uczy się słuchać i analizować wypowiedzi, chociaż nie zawsze potrafi odnaleźć w nich najważniejsze informacje. Poznaje zwroty językowe, które służą nawiązywaniu i podtrzymywaniu rozmowy. Uczy się modyfikować swoje komunikaty w zależności od potrzeb odbiorcy. Jednym słowem poznaje zasady komunikacji.

Czym właściwie jest komunikowanie się? To nic innego jak porozumiewanie się, którego celem jest przekazywanie informacji lub zmiana zachowania osoby bądź grupy osób. Komunikacja w rodzinie zachodzi w obrębie zamkniętego systemu. Taki system jest szczególnie trwały, gdyż relacje są dodatkowo pogłębiane przez dużą ilość czasu spędzanego z bliskimi. Niezwykle ważną zasadą w rodzinnej komunikacji jest współpraca, ponieważ każdy domownik w równym stopniu oddziałuje na pozostałe osoby. Wszystkie decyzje powinny być zatem podejmowane wspólnie na drodze porozumienia lub kompromisu. Prawidłowo funkcjonujący system rodzinny daje możliwość otwartej komunikacji pomiędzy wszystkimi jego członkami, bez strachu przed odrzuceniem.

Komunikacja stanowi podstawowe i niezbędne w codziennym życiu narzędzie porozumiewania się ludzi między sobą. Można ją określić jako sztukę niezwykle trudną i wymagającą. Szerzej zastanawiamy się nad nią dopiero wtedy gdy mamy trudności w porozumiewaniu się z drugim człowiekiem, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych.

Komunikacja w rodzinie powinna służyć podtrzymywaniu i pielęgnowaniu więzi między jej członkami: małżonkami, rodzicami i dziećmi, a także między rodzeństwem. Rodzeństwo można ujmować jako pierwsze społeczne laboratorium, w którym dzieci doznają relacji z rówieśnikami. Poznają także na czym polega współpraca i rywalizacja. Mogą się tu nauczyć sposobów nawiązywania przyjaźni, a także jak radzić sobie z nieprzyjaciółmi. Relacje między rodzeństwem należą do najbardziej mocnych i stabilnych. To, jak będą one wyglądały, zależy m.in. od wieku dziecka, kolejności narodzin, płci oraz osobowości. Prawidłowa komunikacja stanowi podstawę właściwych relacji wewnątrzrodzinnych i jest fundamentem poprawnego wypełniania przypisanych społecznie rodzinie funkcji i zadań.

Komunikacja rodzinna jest szczególnym obszarem, bowiem przez odpowiednie narzędzia, można uczyć najmłodszych członków rodziny, w jaki sposób komunikować się z otoczeniem, zdobywać informacje, przetwarzać je i wykorzystywać. Dom jest miejscem, w którym dzieci otrzymują pierwsze lekcje z zakresu umiejętności komunikacji i rozwijają je naśladując starszych członków rodziny. W domu rodzinnym dzieci uczą się nie tylko jak wykorzystywać język, lecz także do jakich celów używać różnorodnych nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych. Młodzi domownicy bacznie obserwują w jaki sposób dorośli korzystają np.: z telewizji, Internetu czy telefonu komórkowego. Wybór programów telewizyjnych jest często efektem dostosowywania się, negocjacji, kompromisu i nie wynika z samodzielnego wyboru.

Dla dziecka relacje pomiędzy rodzicami są zazwyczaj wyznacznikiem ich późniejszego zachowania. Rodzice zadowoleni z prawidłowych więzi małżeńskich w podobny sposób nawiązują relację z dzieckiem, a ono z kolei ze światem. Gdy partnerzy są usatysfakcjonowani ze swojego życia, korzystnie wpływa to na funkcjonowanie całej rodziny. Najmocniejszym fundamentem do budowania relacji jest miłość, szacunek i zrozumienie. Dziecko wychowywane przez rodziców współpracujących, ze sobą na zasadach partnerskich będzie szukało i starało się budować podobne relacje w przyszłości. Nieszczęśliwi partnerzy, żyjący w napięciu i konflikcie, stosujący przemoc lub agresję, uczą dziecko destrukcyjnych sposobów funkcjonowania. Konflikty między rodzicami wzbudzają lęk, podnoszą poziom stresu, dają poczucie niepewności. Przebywanie w tak niekorzystnym



środowisku zaburza funkcjonowanie dziecka we wszystkich sferach.

Z racji tego, że rodziny są przeróżne - w każdej z nich mogą pojawić się problemy. To normalna część rzeczywistości, z którą należy się pogodzić. Najważniejszy jest sposób ich przewycięzania i odpowiednia komunikacja. To ona odpowiada za nawiązywanie, lecz także niszczenie więzi. Problemy z komunikacją w rodzinie zawsze są groźne, ponieważ mogą negatywnie wpłynąć na trwałość relacji.

Istnieje cała lista barier zaburzających prawidłową komunikację. Do najistotniejszych zaliczamy: rozkazywanie, ostrzeganie, perswadowanie, dyktowanie rozwiązania, robienie wyrzutów, osądzanie, chwalenie, ośmieszanie, interpretowanie, uspokajanie, wypytywanie oraz odciąganie uwagi. Wymienione bariery komunikacyjne odnoszą się głównie do komunikacji rodzice – dziecko, ale można uznać też, że zaburzają relacje małżeńskie, rodzicielskie, a także pomiędzy rodzeństwem. Bariery w komunikacji pojawiają się w życiu każdego człowieka notorycznie. Występują najczęściej wtedy, gdy jedna lub dwie strony zmagają się z jakimś problemem, potrzebą, bądź znajdują się w stresie.

Porozumiewaniu się nie sprzyja również brak empatii i zrozumienia. Bez umiejętności przejęcia sposobu myślenia i punktu widzenia rozmówcy tracimy jego zaufanie. To z kolei bezpośrednio wpływa na brak otwartości.

Na komunikację interpersonalną negatywnie wpływa niespójność tego co mówimy, z tym jak się zachowujemy. Mowa ciała powinna pozostawać w zgodzie z wypowiedzianymi przez nas słowami. Stwierdzenie, że wszystko jest w porządku przy jednoczesnej ucieczce wzrokiem sprawia, że rozmówca jest zdezorientowany.

Rodzajem nieprawidłowego wzorca komunikacji jest uciekanie przed problemami. Charakteryzuje się niechęcią do dyskusji na temat problemów, sytuacji trudnych. Milczenie lub wycofanie skutkuje powiększeniem się frustracji i często prowadzi do narastania konfliktów.

Szczególnie zgubne w kontaktach małżeńskich jest decydowanie za innych. Może przejawiać się w narzucaniu własnego zdania lub manipulacji w celu uzyskania pożądanego efektów. Takie zachowanie w rodzinie powoduje nadmierną uległość pozostałych domowników i często prowadzi do zaburzeń lękowych.

Jak poprawić komunikację w rodzinie?

Ważnym krokiem jest rozpoznanie barier i problemów komunikacyjnych występujących w rodzinie. Ponadto na dobrą komunikację wpływa m.in. dojrzałość rodziców. Małżonkowie mogą rozwijać kompetencje komunikacyjne indywidualnie lub wpływać na siebie nawzajem. Sprawdzonej metodą jest podnoszenie poczucia wartości partnera poprzez docenianie jego codziennych starań. Warto również zadbać o zaufanie w związku i poczucie bezpieczeństwa. Komunikacja małżeńska polega głównie na szeroko rozumianej wymianie informacji, sygnalizowaniu własnych potrzeb, okazywaniu uczuć, zdolności do kompromisu. Jest jednym z ważniejszych czynników, który określa jakość relacji między małżonkami i odzwierciedla stopień wzajemnej sympatii. Prawidłowa komunikacja stanowi podstawę sprawnego i umiejętnego radzenia sobie z zadaniami życiowymi w sposób dojrzały i odpowiedzialny. Małżonkowie powinni zatem wspólnie uzgadniać istotne kwestie wiążące się z ich życiem rodzinnym, komunikować się z poszanowaniem godności partnera i jego oddzielnego zdania. Aby tak się działo najlepiej cechować się właściwą samooceną i wspólnym systemem wartości.

Co sprzyja prawidłowej komunikacji? Z pewnością jest to umiejętność otwartego wyrażania siebie polegająca na jasnym prezentowaniu oczekiwań wobec rozmówcy, mówienie o obawach, słabościach i lękach.

Aby komunikacja w rodzinie była skuteczna, powinna być obustronna, co wiąże się nie tylko z wyrażaniem własnych uczuć, ale również z potrzebą aktywnego słuchania. Dużą rolę odgrywa w tym kontakt wzrokowy, potakiwanie poprzez ruch głowy, zmiana mimiki twarzy i/lub zadawanie pytań, które nawiązują do treści rozmowy. Kluczem do zrozumienia rozmówcy jest okazanie mu zainteresowania. Należy skoncentrować się na jego słowach i zadawać dodatkowe pytania, najlepiej otwarte, pozostawiając przestrzeń na wyrażenie szczerej opinii.

Podczas rozmowy dużą rolę odgrywa cierpliwość. Ważne jest abyśmy poświęcili na rozmowę odpowiednią ilość czasu i w tym zabieganym świecie na chwilę zwolnili tempa.

Przed rozpoczęciem rozmowy warto zastanowić się, co planujemy przez nią osiągnąć i jaki jest nasz główny cel. Dobrze jest poinformować o nim rozmówcę. W rozmowie może przecież czasami chodzić jedynie o wysłuchanie przez drugą osobę, ale również

o podpowiedź, radę, podjęcie decyzji.

Jeżeli chcemy być odbierani jako osoby wiarygodne i godne zaufania, musimy podczas rozmowy brać odpowiedzialność za własne słowa. Nie bójmy się zaznaczyć, że nie jesteśmy czegoś pewni. Pamiętajmy również o przyznawaniu się do błędów.

Posługujmy się w trakcie rozmowy językiem prostym i jednoznacznym, a także dopasowanym do rozmówcy. Unikajmy skrótów i zbyt długich i rozbudowanych zdań. Warto powtarzać najważniejsze informacje, używając w tym celu innych słów.

Komunikując się dobrze jest używać informacji zwrotnych, które pomagają uzyskać informacje o tym czy dobrze się zrozumieliśmy z rozmówcą.

Bardzo ważna podczas rozmowy jest mowa ciała, ponieważ zdradza ona czasami więcej niż tysiące słów. Jeżeli chcemy być właściwie zrozumiani nasze gesty powinny być spójne z wypowiedzią.

Jak rozmawiać z dzieckiem? To proste: jak z dorosłym! Należy spojrzeć na swoje dziecko jak na dorosłego. Z szacunkiem. I zwracać się do niego w taki sposób, w jaki byśmy chcieli aby z nami ktoś rozmawiał. Jeżeli zobaczymy w tym małym dziecku drugiego człowieka, to wtedy nic lekceważącego nie powinno paść z naszych ust pod jego adresem.

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

- Słuchać. Bez słuchania nie ma dialogu.
- Poznawać. Rozmawiać o tym, co go interesuje.
- Traktować poważnie. Prosić o radę w sprawach adekwatnych do jego wieku. Przyznawać się do błędów. Przepraszać. Nie obarczać własnymi problemami
- i zbyt dużą odpowiedzialnością.
- Zadawać pytania, ale nie przesłuchiwać.
- Nie oceniać, ale śmiało doceniać jego starania.
- Okazywać zrozumienie i zaufanie.
- Szanować.
- Mówić zwięźle i konkretnie.
- Nie zmuszać do rozmowy. Czekać, aż będzie gotowy. Upewniać, że w każdym momencie może liczyć na wsparcie.
- Spędzać wspólnie czas.

- Argumentować zakazy. Pozwalać mu wyrażać naturalną w danej sytuacji złość, nie zmieniając swojej decyzji, którą uważamy za słuszną.
- Poznawać samego siebie. Zastanowić się, dlaczego niektóre sytuacje czy cechy dziecka denerwują nas bardziej niż pozostałe. Pomyśleć na co reagujemy negatywnie i dlaczego?

Jaki jest klucz do budowania dojrzałych relacji? Współcześni rodzice są chyba ostatnim pokoleniem, które słuchało własnych rodziców i jednocześnie pierwszym, które słucha własnych dzieci. Rodzice słuchający z miłością, dyskretni i mądrzy doradcy, przyciągają dzieci i zachęcają do ponownej rozmowy. Umiejętność właściwego słuchania jest kluczem do budowania relacji dojrzałych, na bazie życzliwości i poczucia bezpieczeństwa. Przywrócenie właściwej rangi takim wartościom jak prawda, sprawiedliwość czy tolerancja jest fundamentem twórczego dialogu współczesnych pokoleń i szansą na prawidłowe wychowanie. Oprócz mówienia do dzieci potrzebna jest także umiejętność milczenia. Chodzi tu o milczenie, które jest skutkiem zdumienia i zamyślenia nad tajemnicą człowieka i jego życia. Znacznie więcej trzeba wiedzieć, aby milczeć, niż aby mówić.

Jak wyleczyć zaburzenia w komunikacji? Mówiąc kolokwialnie, zaburzenia w komunikacji to sytuacja, w której pojawiają się trudności w porozumiewaniu się z innymi.

Problemy najczęściej dotyczą: nieumiejętnego wyrażania własnych potrzeb (brak mówienia o tym, czego się potrzebuje lub wymuszanie na innych, by robili to czego chcemy za pomocą krzyku bądź manipulacji), braku komunikowania własnych emocji (ukrywanie, tłumienie i nieprzyznawanie się do własnych emocji), trudności w asertywnej komunikacji (nieumiejętność odmowy, nieakceptowanie odmowy ze strony innych, brak pokazywania własnych granic).

Najczęstsze formy zaburzeń komunikacji to: agresja werbalna - słowna (krzyk, podnoszenie głosu, negatywne ocenianie rozmówcy, obrażanie go) oraz brak komunikacji (milczenie, obrażanie się, chłód emocjonalny).

Problemy tego typu rozwiązuje się podczas psychoterapii, zarówno rodzinnej jak i indywidualnej. Psychoterapia daje

przestrzeń i narzędzia do tego, by na nowo nauczyć się rozmawiać i komunikować. Podczas psychoterapii można także zdobyć umiejętność komunikacji asertywnej i wyznaczania swoich własnych granic, przy jednoczesnym poszanowaniu granic członków własnej rodziny.