



AKADEMIA
CZUJNEGO
RODZICA



Transformacja Relacji
ODKRYJ SWÓJ ZWIĄZEK NA NOWO



**POWIAT
PIASECZYŃSKI**



BĄDŹ KOMPETENTNYM RELACYJNIE RODZICEM – AKADEMIA CZUJNEGO RODZICA 12 CZERWCA 2024 R.

Wiedza zaczerpnięta z Terapii Relacji IMAGO dla Rodziców/Opiekunów

Dzieci rozkwitają, gdy w interakcji z rodzicami/opiekunami zaspokajane są ich emocjonalne potrzeby.

1. Wszystkie dzieci potrzebują:
 - **Więzi**
 - **Bezpieczeństwa**
 - **Wsparcia**
 - **Struktury (granic)**
2. Każdy etap rozwoju charakteryzuje jedna główna potrzeba, która jest impulsem do kolejnego stopnia rozwoju dziecka. Ich zrozumienie i zaspokajanie jest kluczowe dla rozwoju zdrowej osobowości.
3. Najważniejszym elementem budowania bezpiecznej więzi jest dostrojona komunikacja. Świetnym narzędziem do nauki dostrojonej komunikacji jest Dialog IMAGO, który tworzy bezpieczną strukturę złożoną z 3 elementów:
 - a) **Odzwierciedlanie** – jest niezbędne dla zdrowego wzrostu i rozwoju Twojego dziecka: pomaga mu rozumieć i akceptować jego uczucia.
 - b) **Walidacja** – pomaga Twojemu dziecku doświadczyć, że rozumiesz jego własną rzeczywistość.
 - c) **Empatia** – pomaga Twojemu dziecku rozwijać samoświadomość emocjonalną, jednocześnie wzmacniając więź.
4. Dziecko uczy się samoregulacji emocji w koregulacji z bezpiecznym, dostrojonym opiekunem.
5. Dopiero na tym fundamencie należy stawiać dalsze kroki: stawianie granic i dawanie opcji do wyboru.

Prowadzący: Hanna Malec i Witold Krzosek – Certyfikowani Coach i Terapeuta Relacji IMAGO

ETAP ROZWOJU	ZADANIE	ROLA OPIEKUNA	ZDROWY REZULTAT	ADAPTACJE DO NIEDOSTROJONEJ LUB BOLESNEJ WIĘZI Z OPIEKUNAMI
Przywiązanie (0-18 mies.)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nawiązanie bezpiecznej więzi ➤ Rozwój mózgu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bądź niezawodnie dostępny i ciepły ➤ Adekwatnie zaspokajaj potrzeby ➤ Dostrajaj się do dziecka: delikatny dotyk, odzwierciedlanie dźwięków i wyrazów twarzy 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Emocjonalne bezpieczeństwo ➤ Podstawowe zaufanie (baza pod zdrowe relacje) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dziecko odłączone ➤ Dziecko Ignące
Eksploracja (18-36 mies.)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rozwój zdolności motorycznych ➤ Odkrywanie świata ➤ Początek różnicowania Ja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pozwól na różnicowanie (Ja nie jestem Tobą, a Ty nie jesteś mną i jest to ok) ➤ Zapewnij bezpieczne miejsca do eksplorowania, ustal granice ochronne ➤ Wspieraj ekscytację odkrywania swoim zainteresowaniem ➤ Bądź dostępny - „bezpieczna baza” 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Początek różnicowania/odczuwania rozdzielności ➤ Nienaruszona ciekawość świata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dziecko dystansujące się ➤ Dziecko ambiwalentne
Tożsamość (3-4 lata)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Przymierzanie” ról i energii ➤ Rozwój poczucia Siebie 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bądź lustrem ➤ Zauważaj, odzwierciedlaj, NIE oceniaj ➤ Wspieraj zabawę wyobraźnią 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bezpieczne, zintegrowane poczucie Ja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dziecko sztywne ➤ Dziecko niewidzialne
Kompetencja (4-7 lat)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rozwój zdolności motorycznych, ➤ Nauka rozwiązywania problemów przez próby i błędy 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bądź przewodnikiem, wspieraj osiągnięcia ➤ Zapewnij okazje do próbowania, popełniania błędów, ponownego próbowania ➤ Udzielaj stałych, ciepłych pochwał za podejmowane wysiłki, nie tylko za osiągnięcia ➤ Ustalaj czytelne granice 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wiara w swoje kompetencje ➤ Poleganie na sobie ➤ Zdrowa samoocena ➤ Umiejętność sięgania po wsparcie innych 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dziecko rywalizujące ➤ Dziecko bezradne/manipulujące

„Jeśli czujesz się bezpieczny i kochany, twój mózg specjalizuje się w eksploracji, zabawie i współpracy; jeśli jesteś przestraszony i niechciany, specjalizuje się w radzeniu sobie z uczuciem strachu i opuszczenia”.

Bessel van der Kolk "Strach ucieleśniony"