



Trudny rodzic

**Jak rozmawiać, nie zagotować się
i budować współpracę**

Na podstawie wystąpienia
dr Ewy Jarczewskiej-Gerc

Dlaczego „trudny rodzic”?

Zdarza Ci się wychodzić ze spotkania z rodzicem z poczuciem bezsilności? Nie dlatego, że zabrakło Ci argumentów – tylko dlatego, że emocje wzięły górę. Trudny rodzic to nie wróg. To ktoś, kto próbuje chronić swoje dziecko – często z lęku i bezradności.

Warto więc znać kilka strategii, które pomogą **zamiast się bronić** – zrozumieć, a zamiast walczyć – **budować współpracę**.

Dlaczego rodzice bywają trudni?

Bo chodzi o dziecko – a tam, gdzie są emocje, łatwo o napięcie. Rodzic często reaguje lękiem, złością lub obroną. Jedni atakują („to szkoła winna”), inni uciekają od rozmowy.

Czasem oczekiwania są sprzeczne, a rozmowa o problemach dziecka uderza w ich poczucie: „jestem dobrym rodzicem”.

Analiza transakcyjna – **3 osoby w komunikacji**.

Każdy z nas ma w sobie 3 komunikacyjne osoby. To, która osoba dochodzi do głosu jest wypadkową naszych cech osobowości i sytuacji. W kontakcie z rodzicem ucznia może się uaktywnić:

- **Rodzic krytyczny** (atak, kontrola)
- **Dziecko** (emocje, bunt lub uległość)
- **Dorosły** (spokój, fakty, rozwiązania)

Klucz nauczyciela: ZAWSZE wracać do DOROSŁEGO.

Jak utrzymać Dorosłego?

- krótka pauza przed odpowiedzią,
- pytania zamiast oskarżeń,
- „ja” zamiast „Pani zawsze...”,
- szukanie wspólnego celu.

Przykłady:

„Widzę, że to ważne. Poszukajmy rozwiązania.”
„Chciałabym zrozumieć Pani perspektywę.”



Nastawienie na rozwój (Growth mindset) zamiast walki

Zamiast: „On się nie nadaje” → „Możemy wspólnie rozwijać jego umiejętności”.

Komunikaty rozwijające growth mindset:

„Co pomogło mu ostatnio zrobić postęp?”

„Jak możemy wesprzeć jego wysiłek, nie tylko wynik?”

Granice i ochrona siebie

Rodzic ma prawo do emocji. Nie ma prawa do braku szacunku.

Asertywne granice:

„Chętnie porozmawiam, gdy będziemy rozmawiać spokojnie.”

„Potrzebuję, byśmy skupili się na faktach.”

Ochrona emocji nauczyciela:

- nie bierz ataku personalnie – to lęk, nie atak na Ciebie;
- po rozmowie: krótki debrief / zapisanie wniosków;
- symboliczne „zamknięcie” tematu (np. zapisanie i odłożenie).

„Wychowywanie” rodziców = profilaktyka konfliktu

- jasne zasady od początku,
- kontakt nie tylko w sytuacji problemu,
- chwalenie postępów dziecka,
- wspólny język: „nasze dziecko”, „nasz cel”.

To buduje zaufanie → mniej eskalacji.

Różne podejścia: 1–3 vs. 4–8

Rodzice 1–3 (emocjonalni, lękowi, nadopiekuńczy)

- empatia: „Rozumiem, że to nowe i ważne”
- uspokajanie: „Poradzimy sobie”
- zapraszanie: „Jak możemy wspólnie wesprzeć?”

Rodzice 4–8 (roszczeniowi lub obojętni)

- konkrety i fakty,
- propozycje rozwiązań,
- aktywowanie odpowiedzialności: „Czego potrzebuje Pani syn, żeby zrobić postęp?”
- przy obojętności – małe sukcesy, pokazywanie sensu zaangażowania.



CHECKLISTA

Trudne rozmowy bez stresu:

- ☐ Zanim odpowiesz – zrób pauzę
- ☐ Szukaj wspólnego celu zamiast winnego
- ☐ Mów z poziomu „ja”, nie „ty”
- ☐ Oddziel emocje rodzica od faktów
- ☐ Zakończ rozmowę, gdy brakuje szacunku
- ☐ Zapisz wnioski po spotkaniu – głowa odpocznie

MINI-WYZWANIE DLA CIEBIE

W tym tygodniu wybierz **jedną trudną rozmowę**, którą możesz poprowadzić inaczej. Zamiast reagować – spróbuj **zadać pytanie lub zrobić pauzę**. Zobacz, co się zmieni.

DO ZAPAMIĘTANIA

Złota zasada:

Nie musisz wygrać rozmowy. Masz zbudować relację sprzyjającą dziecku.

Z notatnika nauczyciela

*Co z tego zastosuję w swojej pracy?
Kiedy i jak to zrobię?*

