



## Program Konferencji dla Rodziców – 21 marca 2026r.

### **JESTEM RODZICEM – WYBIERAM EMPATIĘ** **Jak współtworzyć rodzinę, w której energia płynie z relacji?**

#### **Organizatorzy:**

**Liceum Ogólnokształcące FILOMATA w Gliwicach oraz FILOMATA – Strefa Rozwoju**

Działanie
Rejestracja Gości - biuro Konferencji – CKS Mrowisko, Gliwice, Pszczyńska 85
Otwarcie Konferencji – przywitanie Gości
<b>Marcin Szulc</b> Między zmęczeniem a miłością – o rodzicielstwie z jasnej strony Mocy
<b>Marek Kaczmarzyk:</b> W krainie trudnych relacji czyli neurobiologia empatii
<b>PRZERWA KAWOWA</b>
<b>Jagoda Sikora</b> Wspólna sprawa – jak budować w dzieciach i nastolatkach poczucie wpływu i odpowiedzialności?
<b>Katarzyna Milewska – Dworaczyk:</b> Przepraszam, które łączy - od rutyny do autentycznej bliskości
<b>PRZERWA KAWOWA</b>
<b>Agnieszka Misiak</b> Maski lęku. O nieoczywistych objawach lękowego napięcia u dzieci
<b>Jacek Pyżalski</b> Jak zrozumieć cyfrowe dorastanie, czyli co musimy wiedzieć o życiu online dzieci i młodzieży?
<b>Tomasz Bilicki:</b> Jak towarzyszyć dzieciom i nastolatkom w kryzysie?
Przerwa na lunch (Mrowisko)

### **Część warsztatowa (osoby prowadzące w układzie alfabetycznym)** **(można wybrać tylko jedno warsztaty – odbywają się w tym samym czasie):**

Przejdźcie do siedziby FILOMATY, Gliwice, ul. Bojkowska 20a, warsztaty wg wyboru
<b>Ewa Bensch-Smagala</b> Od spojrzenia do rozmowy – wspieranie kontaktu społecznego u dzieci rozwijających się w spektrum autyzmu
<b>Tomasz Bilicki</b> Jak wspierać osoby rozwijające się z ADHD/ADD?
<b>Marek Kaczmarzyk:</b>

Różnorodność, która sprzyja - czyli o cierpliwości jako inwestycji w przyszłość
Katarzyna Kulesza-Gutow ska Jak radzić sobie z dziecięcymi konfliktami? Minimediacje czyli o sile prostych rozwiązań
Katarzyna Milewska – Dworaczyk: Dlaczego rodzice nie przeproszą za Twoje dzieciństwo? O tym, jak uzdrowić siebie i nie przenosić bólu dalej
Agnieszka Misiak Kiedy lęk ogranicza. Jak wspierać dziecko w codziennym życiu?
Jacek Pyżalski Domowe zasady, cyfrowy kompas - jak mądrze wychowywać do mediów w domu?
Jagoda Sikora Regulacja zamiast rewolucji – jak wspierać dziecko w trudnych emocjach i samemu nie wybuchnąć?
Joanna Szulc Gdy ziemia usuwa się spod nóg... Warsztaty dla rodziców, którzy wiedzą, czym jest choroba przewlekła, trudna diagnoza, rozstanie, zdarzenia losowe itp.
Marcin Szulc Halo, tu dorastanie! Jak budować wspierający dialog z nastolatkiem?
Zakończenie Konferencji (Szkola)

## OPISY WYKŁADÓW

### Marcin Szulc – wykład inauguracyjny

#### Między zmęczeniem a miłością – o rodzicielstwie z jasnej strony Mocy

##### O czym będzie wykład?

Rodzicielstwo to jedna z najpiękniejszych i jednocześnie najbardziej wymagających ról życia. Często słyszymy, co powinniśmy robić lepiej. Rzadziej słyszymy – że naprawdę się staramy. Tymczasem rodzic też potrzebuje troski, zrozumienia i bliskości – tak samo jak dziecko. Wykład otwierający konferencję da pełne empatii spojrzenie na rodzicielską codzienność: zmęczenie, wypalenie, wewnętrzne rozterki. Ale też przypomnienie, że w relacji z dzieckiem ważniejsza od perfekcji jest obecność. Bo rodzic jest trochę jak mistrz Jedi: czasem walczy z chaosem, czasem z ciemną stroną własnej cierpliwości – ale zawsze kieruje się sercem. W tym wykładzie, drogi Rodzicu, nie dostaniesz kolejnej listy zadań. Dostaniesz oddech, wsparcie i przypomnienie, że też jesteś ważny. I że w tej Galaktyce nie jesteś sam.

### Marek Kaczmarzyk

#### W krainie trudnych relacji czyli neurobiologia empatii

##### O czym będzie wykład?

Neurobiologia podpowiada, iż empatia to nie tylko wrażliwość serca, ale też niezwykle mechanizm naszego mózgu. Neurony lustrzane pozwalają nam odczuwać stany emocjonalne innych osób – czasem jednak łatwo pomylić własne uczucia z tym, co naprawdę przeżywają nasi bliscy.

To właśnie wtedy rodzą się nieporozumienia i konflikty. Neurobiologia pozwala nam lepiej zrozumieć, jak powstają te subtelne różnice i dlaczego emocje bywają złudne. Choć nauka nie daje prostych rozwiązań, oferuje cenny klucz: zrozumienie, które jest pierwszym krokiem do szacunku, bliskości i prawdziwego porozumienia w rodzinie. Jeśli to wiemy, łatwiej budować rodzinę, w której energia płynie z relacji, także wtedy, gdy pojawiają się trudności.

Ten wykład jest zaproszeniem do świata, w którym nauka spotyka się z relacją – by lepiej rozumieć siebie i innych, budować mosty zamiast murów.

**Jagoda Sikora**

### **Wspólna sprawa – jak budować w dzieciach i nastolatkach poczucie wpływu i odpowiedzialności?**

#### **O czym będzie wykład?**

Chcemy, by nasze dzieci były odpowiedzialne, samodzielne, zaangażowane, by czuły się częścią domu i rodzinnych relacji. Ale jak to zrobić mądrze? Jak nie wpaść w pułapkę zbyt dużych oczekiwań albo wyręczania?

Porozmawiamy o tym, dlaczego warto dostosowywać wymagania do wieku, dojrzałości oraz indywidualnych możliwości dziecka i jak rozpoznać moment, w którym zadanie staje się dla niego szansą na rozwój, a kiedy – zbyt wielkim ciężarem. Chodzi o znalezienie tego delikatnego balansu, by powierzać dziecku adekwatne zadania i obowiązki, które budują jego pewność siebie i zaangażowanie, zamiast poczucia bezradności. To wszystko razem jest drogą do budowania domu opartego na współodpowiedzialności przy jednoczesnym zdrowym przywództwie w rodzinie.

**Katarzyna Milewska-Dworaczyk**

### **Przepraszam, które łączy - od rutyny do autentycznej bliskości**

#### **O czym będzie wykład?**

Zastanawiasz się, dlaczego „przepraszam” często nie wystarcza? Bo stało się słownym nawykiem, który raczej zamyka temat, zamiast otwierać drzwi do widzenia siebie. Przyjrzymy się przekonaniom, które stoją za automatycznym przepraszaniem, bez szansy na usłyszenie – siebie i dziecka.

Prowadząca omówi powszechne, lecz nieskuteczne sposoby przepraszania, które bardziej kaleczą, niż leczą. Tymczasem prawdziwe przeprosiny to coś więcej niż słowo – to proces, który wymaga empatii i odwagi, aby spojrzeć na drugą osobę, a nie tylko na własne poczucie winy. Poznasz proste i skuteczne wzorce przepraszania, które naprawdę odbudowują kontakt i dają szansę na uzdrowienie relacji. Dowiesz się, dlaczego tak trudno nam przepraszać i jak rozwinąć tę kluczową umiejętność – zarówno wtedy, gdy sam/a przepraszasz, jak i wtedy, gdy przyjmujesz przeprosiny. Będzie też o tym, komu jest łatwiej przeprosić.

A to wszystko razem daje szansę na zmianę perspektywy i budowanie rodziny, w której energia naprawdę płynie z relacji.

**Agnieszka Misiak**

### **Maski lęku. O nieoczywistych objawach lękowego napięcia**

#### **O czym będzie wykład?**

Dzieci nie mówią: "odczuwam nieokreślony niepokój", "zalewają mnie myśli pełne zmartwienia", "mam wysoką gotowość do reagowania lękiem". Kiedy jest im trudno i czują lęk, wylewają niepokój objawami zamkniętymi w zachowaniach, które mogą w ogóle nie kojarzyć się z lękiem.

Lęk wpływa na wiele obszarów funkcjonowania dziecka i warto wiedzieć, jakie przybiera maski i dlaczego właśnie takie. Będziemy zaglądać pod podszewkę nieoczywistych lękowych komunikatów.

**Jacek Pyżalski**

### **Jak zrozumieć cyfrowe dorastanie, czyli co musimy wiedzieć**

*Jestem Rodzicem – wybieram empatię. Jak współtworzyć rodzinę, w której energia płynie z relacji?*

Program Ogólnopolskiej Konferencji, organizowanej w Gliwicach 21 marca 2026r.

## **o życiu online dzieci i młodzieży?**

### **O czym będzie wykład?**

Podczas wykładu Prowadzący opowie o tym, jak naprawdę wygląda życie młodych ludzi w internecie – z perspektywy badań, a nie uproszczonych przekazów medialnych. Skupimy się zarówno na wyzwaniach, jak i na potencjale, jaki daje im świat cyfrowy. Dowiesz się, dlaczego nie da się mówić o młodzieży w sieci bez zrozumienia specyfiki współczesnego internetu – jego logiki, mechanizmów algorytmicznych i środowisk cyfrowych, w których młodzi funkcjonują na co dzień.

Porozmawiamy o tym, gdzie kończy się ryzyko, a zaczyna rozwój, jak wygląda dzisiaj przemoc rówieśnicza w internecie, ale też jakie formy twórczości, zaangażowania czy wsparcia pojawiają się online.

Wykład będzie oparty na danych z międzynarodowych i polskich badań, ale też zawierać będzie praktyczne wnioski dla tych, którzy chcą lepiej rozumieć młodzież i wspierać ją w świecie cyfrowym.

**Tomasz Bilicki**

## **Jak towarzyszyć dzieciom i nastolatkom w kryzysie?**

### **O czym będzie wykład?**

Kryzys w życiu dziecka czy nastolatka to moment, w którym rodzic często czuje się bezradny, niepewny i pełen obaw. Naturalnie pojawia się chęć pocieszenia, „naprawienia” sytuacji, sięgnięcia po banalne frazy: „nie martw się”, „będzie dobrze”, „inni mają gorzej”. Choć te słowa wynikają z troski, jednak nie pomagają.

Prowadzący pokaże ścieżki do budowania autentycznego kontaktu z dzieckiem lub nastolatkiem w kryzysie. Dowiesz się, na czym polega akceptowanie przeżywanych emocji – także tych trudnych, jak lęk, smutek czy złość. Sprawdzisz, jak wygląda słuchanie bez oceniania i udzielania rad oraz czego unikać, nawet, jeśli to robimy „z dobrego serca”.

Ten wykład jest zaproszenie do podejścia, w którym wybierasz obecność zamiast pocieszania, słuchanie zamiast doradzania, bycie obok zamiast naprawiania.

Przyjrzymy się, jak wspierać dzieci i nastolatki w kryzysie tak, by czuły się zauważone, wysłuchane i nie samotne w swoim cierpieniu.

## **OPISY WARSZTATÓW (osoby prowadzące w układzie alfabetycznym)**

**Ewa Bensch-Smagala**

### **Od spojrzenia do rozmowy – wspieranie kontaktu społecznego u dzieci rozwijających się w spektrum autyzmu**

#### Opis warsztatów

Czy Twoje dziecko ma trudności w nawiązywaniu relacji? Niechętnie lub z wielkimi trudnościami wchodzi w interakcje? Chcesz wiedzieć, jak skutecznie wspierać je w budowaniu umiejętności społecznych? Te warsztaty pomogą Ci lepiej zrozumieć, jak dzieci w spektrum autyzmu rozwijają umiejętności społeczne i co możesz zrobić, by ten rozwój wspierać każdego dnia.

#### **Podczas warsztatów:**

- dowiesz się, jak rozwija się kontakt społeczny u dzieci w spektrum autyzmu – od pierwszych spojrzeń po bardziej złożone formy komunikacji,
- poznasz konkretne strategie i techniki wspierające rozwój kontaktu społecznego, uwspólnionej uwagi, gestów i rozmowy,

*Jestem Rodzicem – wybieram empatię. Jak współtworzyć rodzinę, w której energia płynie z relacji?*  
Program Ogólnopolskiej Konferencji, organizowanej w Gliwicach 21 marca 2026r.

- przećwiczysz sposoby budowania relacji z dzieckiem poprzez zabawę, codzienne aktywności i uważne reagowanie,
- nauczysz się, jak rozpoznawać sygnały dziecka i odpowiadać na nie wspierająco, bez presji i frustracji,
- otrzymasz praktyczne materiały i wskazówki, które możesz wykorzystać w domu.

### **Tomasz Bilicki**

#### **Jak wspierać osoby rozwijające się z ADHD/ADD?**

##### Opis warsztatów

Zapraszamy na praktyczne spotkanie, oparte na najnowszej wiedzy neurobiologicznej i psychologicznej dotyczącej ADHD i ADD. Dziś już wiemy, że to nie „brak wychowania” ani „nadmiar energii”, lecz odmienny sposób funkcjonowania mózgu, który wpływa na uwagę, emocje i relacje. ADHD i ADD to nie tylko wyzwania – to też wyjątkowa wrażliwość, kreatywność i intensywność.

Podpowiemy, jak tworzyć otoczenie wspierające neuroróżnorodność, z empatią podchodzić do trudnych zachowań, budować zaufanie oraz jak dobrać indywidualne metody wsparcia – zarówno w domu, jak i w szkole.

##### **Podczas warsztatów:**

- dowiesz się, czym naprawdę są ADHD i ADD – bez mitów i uproszczeń,
- poznasz skuteczne sposoby wspierania dzieci i młodzieży w codziennym funkcjonowaniu,
- nauczysz się, jak rozpoznawać potrzeby tych osób i budować wspierające relacje,
- otrzymasz narzędzia pomocne w domu, w klasie i w terapii.

### **Marek Kaczmarzyk**

#### **Różnorodność, która sprzyja – o cierpliwości jako inwestycji w przyszłość**

##### Opis warsztatów

W świecie pełnym oczekiwań łatwo zapomnieć, że rozwój dzieci nie musi przebiegać według jednego schematu. Nie znamy wyzwań przyszłości i nie możemy zaplanować gotowych rozwiązań. Nietypowy rozwój naszych mózgów powoduje, że na pewnych etapach naszego życia trudności w porozumieniu są wpisane w codzienność. Najczęściej widzimy w tym problem, któremu musimy zaradzić. Z perspektywy ewolucji kultury można jednak spojrzeć na to inaczej. W społecznej grze nie ma przegranych, jeśli potrafimy dostrzec, że interesy kolejnych pokoleń nie są sprzeczne, a dopełniają się wzajemnie.

##### **Podczas warsztatów:**

- pokażemy, że cierpliwość i zaufanie do różnorodnych ścieżek rozwoju to nie rezygnacja z wymagań, lecz świadoma inwestycja w przyszłość dziecka – i relacji,
- porozmawiamy o tym, jak odmiennie sposoby uczenia się i reagowania u dzieci mogą być ich największym atutem,
- pokażemy, jak wspierać rozwój autonomii i poczucia odpowiedzialności u swojego dziecka na jego własnych, unikalnych zasadach,
- Sprawdzimy, dlaczego spojrzenie na "trudności" jako na naturalny element rozwoju może otworzyć drzwi do wzajemnego zrozumienia i harmonii.

### **Katarzyna Kulesza-Gutowska**

## **Jak radzić sobie z dziecięcymi konfliktami? Minimediacje czyli o sile prostych rozwiązań**

### Opis warsztatów

Kiedy pojawia się konflikt, zamiast oceniać, szukać winnych i narzucać rozwiązania, możemy pomóc dzieciom rozwijać umiejętności, które budują empatię, odpowiedzialność i sprawczość. Zamiast ustalać, kto ma rację, a kto jest winny, zapraszamy do świata, w którym wszyscy zostają usłyszani.

MINI MEDIACJE to praktyczne narzędzie oparte na Porozumieniu bez Przemocy (NVC), dzięki któremu konflikty stają się okazją do nauki i wzmacniania relacji.

### **Podczas warsztatów:**

- pokażemy, jak towarzyszyć dzieciom w konflikcie bez bycia sędzią,
- nauczymy się kroków mini mediacji możliwych do zastosowania od razu,
- poćwiczymy praktyczne sposoby wspierania dzieci w trudnych emocjach,
- odkryjemy, jak budować środowisko oparte na zaufaniu i współpracy.

**Katarzyna Milewska-Dworczyk**

## **Dlaczego rodzice nie przeproszą za Twoje dzieciństwo? O tym, jak uzdrowić siebie i nie przenosić bólu dalej**

### Opis warsztatów

Niektórzy z nas wciąż czekają na przeprosiny rodziców za to, co bolą w dzieciństwie. I nigdy ich nie usłyszą. Dlaczego tak jest? Zapraszamy do wejścia w rodzicielski świat z dwóch perspektyw i pooglądanie, co się dzieje u nas, czyli jakie nasze kawałki są w miejscu dziecięcego pragnienia wystarczająco dobrej mamy i taty. To, co dostajemy zamiast wyczekiwanego "widzę Cię w Twoim bólu" zwykle nie jest tym, co chcielibyśmy usłyszeć.

Warsztaty będą oparte na modelu SWR/IFS – nie musisz go znać, by skorzystać z procesu.

### **W czasie warsztatów:**

- przyjrzymy się mechanizmom, które stoją za milczeniem naszych rodziców i temu, jak wpływa to na nasze dorosłe życie oraz relacje z własnymi dziećmi,
- sprawdzimy, co naprawdę otrzymaliśmy zamiast oczekiwanego „widzę Cię w Twoim bólu” i czego tak bardzo nam brakowało,
- poprzez medytację, pracę własną i w małych grupach, nauczymy się, jak bezpiecznie dotknąć miejsc bólu, puścić to, co już nam nie służy i z większą empatią patrzeć na siebie i swoje rodzicielstwo,
- dowiesz się, jak uznając swój ból, nie przenosić go na kolejne pokolenie.

**Agnieszka Misiak**

## **Kiedy lęk ogranicza. Jak wspierać dziecko w codziennym życiu?**

### Opis warsztatów

Dzieci często radzą sobie z lękiem unikając wyzwań, wycofując się z aktywności, nie wchodząc w to, co nowe. Oglądają urodziny z kolan rodzica, plac zabaw zza ogrodzenia, "wołą bawić się same" i "nie zależy im żeby iść z chłopakami do parku trampolin", "nie lubią wycieczek".

Bardzo łatwo utrwalić te strategie, uwierzyć, że te decyzje wynikają z realnego wyboru.

### **Podczas warsztatów:**

- spróbujemy zbudować skrzynkę z narzędziami do rozbijania lęku,
- przyjrzymy się, jak zachęcać do wchodzenia w nowe aktywności,

*Jestem Rodzicem – wybieram empatię. Jak współtworzyć rodzinę, w której energia płynie z relacji?*

Program Ogólnopolskiej Konferencji, organizowanej w Gliwicach 21 marca 2026r.

- podpowiemy, czego dziecko potrzebuje od dorosłych, żeby lepiej radzić sobie z lękiem.

### Jacek Pyżalski

## Domowe zasady, cyfrowy kompas - jak mądrze wychowywać do mediów w domu?

### Opis warsztatów

Spotkanie adresujemy raczej do rodziców dzieci ze szkoły podstawowej. Warsztaty będą miały charakter praktyczny – oparty na przykładach, rozmowie i refleksji nad codziennymi sytuacjami z życia rodzinnego.

### **Podczas warsztatów:**

- wspólnie zastanowimy się, co to znaczy „mądrze wychowywać do mediów” w świecie, w którym cyfrowość stała się częścią codzienności – także dziecięcej,
- będziemy rozmawiać nie tylko o zagrożeniach, ale też o możliwościach, jakie media dają dzieciom w rozwoju, nauce i budowaniu relacji,
- skupimy się na tym, jak tworzyć domowe zasady korzystania z mediów, jak wspierać dzieci w samodzielnym i odpowiedzialnym używaniu technologii oraz jak rozmawiać z nimi o tym, co robią online.
- porozmawiamy również o tym, czym różni się wychowanie do mediów od zwykłego „kontrolowania” dziecka przy ekranie i jak znaleźć równowagę między troską a zaufaniem.

### Jagoda Sikora

## Regulacja zamiast rewolucji – jak wspierać dziecko w trudnych emocjach i samemu nie wybuchnąć?

### Opis warsztatów

Silne emocje dzieci – złość, histeria, krzyk, płacz – potrafią poruszyć w nas wszystko. Zwłaszcza gdy sami jesteśmy zmęczeni, bezradni albo po prostu mamy za sobą trudny dzień. W takich momentach łatwo powiedzieć czy zrobić coś, czego później żałujemy.

Te warsztaty to przystanek dla każdego rodzica, który pragnie zrozumieć neurobiologię dziecięcych emocji i dowiedzieć się, jak wspierać swoje dziecko (i siebie!) w trudnych chwilach. Pokażemy Ci, że za tym, co wydaje się "niegrzeczne", nie ma złej woli, a jedynie małe zasoby i ogromna potrzeba wsparcia w regulacji emocji.

Nie będziemy mówić, że musisz być „zawsze spokojnym” rodzicem. To nie jest o byciu idealnym – raczej o byciu wystarczająco uważnym w budowaniu relacji, która niesie siłę, nawet gdy bywa bardzo trudno.

### **Podczas warsztatów:**

- opowiemy, co dzieje się w mózgu dziecka w chwili wybuchu emocji,
- odkryjemy razem, jak budować bezpieczną bazę, do której dziecko zawsze może wrócić, nawet w obliczu największej burzy.
- poznamy praktyczne sposoby na to, jak pomóc dziecku wrócić do równowagi i nawiązać ponownie „kontakt z bazą”,
- sprawdzimy, jak można wspierać siebie w tych trudnych chwilach, by zareagować z większym spokojem.

### Joanna Szulc

## Gdy ziemia usuwa się spod nóg... Warsztaty dla rodziców, którzy wiedzą, czym jest choroba przewlekła, trudna diagnoza, rozstanie, zdarzenia losowe itp.

*Jestem Rodzicem – wybieram empatię. Jak współtworzyć rodzinę, w której energia płynie z relacji?*

Program Ogólnopolskiej Konferencji, organizowanej w Gliwicach 21 marca 2026r.

### Opis warsztatów

Bycie rodzicem w czasie kryzysu – choroby, rozwodu, wypalenia czy lęku – to ogromne wyzwanie. Trudno wtedy zadbać o siebie, a jeszcze trudniej nie przenosić napięcia na dzieci. Chcemy na spotkaniu stworzyć przestrzeń, w której z empatią przyjrzymy się własnym granicom, emocjom i potrzebom.

#### **Podczas warsztatów:**

- poszukamy sposobów na wspieranie siebie w trudnych chwilach, by relacja z dzieckiem była bezpieczna, nawet gdy świat się wali,
- porozmawiamy o tym, jak odzyskać choć trochę wewnętrznej siły – nie po to, by być idealnym rodzicem, ale wystarczająco obecnym,
- przypomnimy sobie, dlaczego zasada maski tlenowej jest tak ważna w ogarnianiu rodzinnego świata.

**Marcin Szulc**

### **Halo, tu dorastanie! Jak budować wspierający dialog z nastolatkiem?**

#### Opis warsztatów

Znasz to uczucie, gdy Twoje dziecko jeszcze niedawno opowiadało Ci niemal wszystko, a teraz... zamyka drzwi i milczy?

W świecie nastolatków dużo się dzieje – wewnątrz i na zewnątrz – a dorosłym nie zawsze łatwo tam wejść. Nie chodzi o to, by mieć kontrolę, tylko by mieć połączenie - zwłaszcza w obliczu wyzwań okresu dojrzewania. Nastolatek bywa trudny do zrozumienia, a to może prowadzić do oddalania się. Warto pamiętać, że za milczeniem, ironią czy buntem często stoi potrzeba kontaktu – tyle że na nowych zasadach.

#### **Podczas warsztatów:**

- przyjrzymy się, jak rozmawiać z młodym człowiekiem tak, by nie uciekał, tylko chciał zostać,
- dowiemy się, jak czytać nastoletni język emocji i zachowań,
- porozmawiamy o tym, co w komunikacji z nastolatkami warto odpuścić, a co pielęgnować,
- sprawdzimy, jaka jest różnica między rodzicielskim przemawianiem a rozmawianiem, podpowiemy, jak być rodzicem, który nie traci zasięgu.