

*żeby nikt  
w chorobie i żałobie  
nie został sam*

# *SZTUKA ASERTYWNOŚCI I STAWIANIA GRANIC W KONTAKTACH Z RODZICAMI DZIECKA ŚMIERTELNIE CHOREGO*

Interdyscyplinarna Konferencja  
Gdańskich Hospicjów dla Dzieci  
Gdańsk 2024

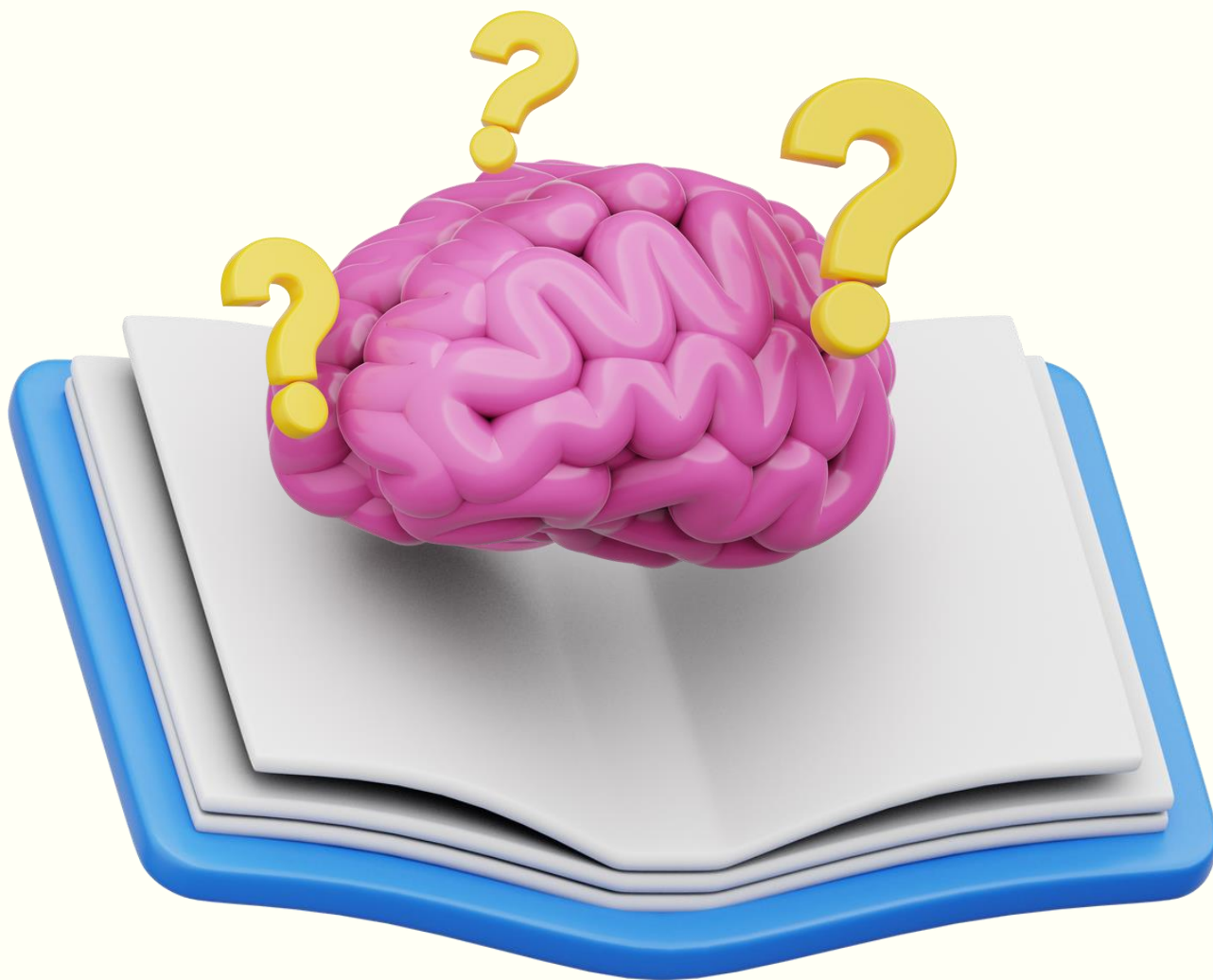


mgr Małgorzata Szwemin



# DLACZEGO RODZINY PRZEKRACZAJĄ GRANICE?

---



fundacja  
pomorze  
dzieciom  
hospicjum

# DLACZEGO TRUDNO JEST POSTAWIĆ GRANICE?

---

- współczucie
- wartości
- przekonania
- chęć niesienia pomocy
- uleganie manipulacji
- brak treningu



# ASERTYWNOŚĆ

---



- To sztuka dbania o siebie, ochrona siebie.
- Stawianie granic z poszanowaniem drugiego człowieka, nawet, gdy on nie okazuje szacunku.

# PODSTAWY STAWIANIA GRANIC

---

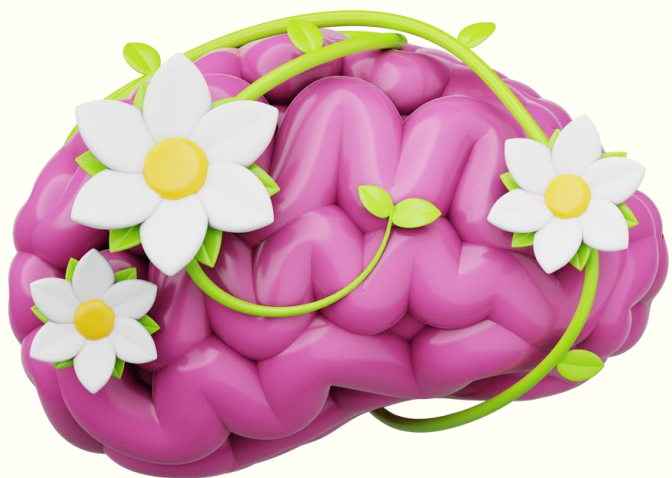
1. Uświadomienie sobie możliwości zadbania o siebie!
2. Postawa ciała;
3. Ton głosu;
4. Komunikaty asertywne:

- ***Rozumiem, że taka jest potrzeba, ale to wykracza poza moje obowiązki.***
- ***Nie zgadzam się.***
- ***Bardzo proszę nie dzwonić do mnie po raz kolejny.***



# ASERTYWNOŚĆ

---



Stawianie granic to nie jest oznaka słabości, czy lenistwa lecz wyraz szacunku do siebie i innych. W pomaganiu innym nie zapominaj o sobie - twoje zdrowie i dobre samopoczucie są kluczowe, abyś mógł efektywnie wspierać innych.

# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

MGR MAŁGORZATA SZWEMIN  
KOORDYNATOR ZESPOŁU  
PSYCHOLOGICZNEGO

HOSPICJUM POMORZE DZIECIOM  
HOSPICJUM PERINATALNE TULIPANI  
HOLISTYCZNE CENTRUM WSPARCIA  
PO STRACIE EMOCJA

 [m.szwemin@centrumemocja.pl](mailto:m.szwemin@centrumemocja.pl)

