

ZAŁĄCZNIK 7– Program warsztatów Rodzice na miarę czasów!

„RODZICE NA MIARĘ CZASÓW”

PROGRAM WARSZTATÓW

Dla dzieci rodzice są najważniejszymi autorytetami na świecie. Bycie rodzicem jest dla wielu osób doświadczeniem, które zmienia sposób patrzenia na świat, dotychczasowe życie. Często rodzice zadają sobie pytanie: czy dobrze opiekujemy się, naszym dzieckiem? Czy dobrze je wychowujemy? Czy mógłbym/mogłabym robić coś lepiej? Wielu z rodziców doświadcza poczucia niezrozumienia zachowań dziecka, czasem poczucia niepowodzenia, zmęczenia, rozdrażnienia, co może prowadzić do zachowań krzywdzących dziecko, których można uniknąć.

Ważne jest, aby idea dobrego rodzicielstwa dotarła do jak najszerzej rzeszy rodziców. Wsparcie rodziców, wzmocnienie ich umiejętności wychowawczych i poszerzenie ich wiedzy na temat właściwej opieki nad dziećmi jest najskuteczniejszą drogą do zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom, do stworzenia optymalnych warunków dla ich prawidłowego rozwoju.

Osoby uczestniczące: Rodzice, opiekunowie borykający się z problemami wychowawczymi, chcący poprawić funkcjonowanie rodziny poprzez naprawę i ochronę więzi emocjonalnych, poprawić relacje z dziećmi i innymi członkami rodziny, aby zagwarantować dzieciom lepsze wzorce i przykłady.

Długość warsztatu: 10 spotkań po 4 godz. dydaktyczne.

Warsztat przeznaczony jest dla grupy max 16 osobowej.

Czas trwania poszczególnych ćwiczeń jest szacunkowy i należy dostosować go do liczności i aktywności grupy.

Spis treści

Spotkanie I Wprowadzenie, zasady, „pierwsze wrażenie”, czym jest wychowanie.	4
Spotkanie II Wzorce relacji w rodzinie	9
Moduł III Dlaczego nie warto chwalić dzieci?.....	15
Moduł IV Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka	22
Moduł V Radzenie sobie z emocjami u dzieci	33
Moduł VI Wyznaczanie granic	39
Moduł VII Jak zachęcić dziecko do samodzielności	44
Moduł VIII Droga do dorosłości	47
Moduł IX Profilaktyka zachowań agresywnych	49
Moduł X Moje dziecko i używki (nikotyna, alkohol, narkotyki).....	51

Spotkanie I

Wprowadzenie, zasady, „pierwsze wrażenie”, czym jest wychowanie.

Cele zajęć

- integracja grupy, rozluźnienie i stworzenie dobrej atmosfery;
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa;
- ustalenie zasad spotkania;
- ustanowienie swobody wypowiedziania się na spotkaniu;
- zilustrowanie zjawiska „pierwszego wrażenia”;
- pokazanie, że wszyscy posługujemy się stereotypami, często w krzywdzący i uproszczony sposób;
- zwrócenie uwagi rodziców na konieczność dbania o harmonijny rozwój dziecka;
- uświadomienie, że zbyt duży nacisk położony na jedną ze sfer zaburza funkcjonowanie wszystkich pozostałych, a w konsekwencji powoduje złe funkcjonowanie dziecka także w życiu dorosłym.

1. Przedstawienie się osoby prowadzącej, powitanie osób uczestniczących, przedstawienie tematu warsztatów, planu i celów spotkania.

2. Prezentacja uczestników - każda z osób uczestniczących przedstawia się.

3. Kontrakt - ustalenie zasad spotkania

Wspólnie ustalone zasady warsztatów - Prowadzący zapisuje na plakacie i wiesza w widocznym miejscu.

- Szanujemy opinie innych;
- Słuchamy się nawzajem i sobie nie przerywamy;
- Wszyscy uczestniczymy aktywnie w zajęciach;
- Każdy ma wnieść coś „swojego” do zajęć;
- Jesteśmy otwarci na nowe opinie, nawet jeśli są sprzeczne z naszymi;
- Wszystko, co tutaj powiemy, zostaje między nami;
- etc.

4. Ćwiczenie „Przewidywania” - ćwiczenie pozwalające uczestnikom poznać się i zintegrować, ale też ilustrujące i weryfikujące zjawisko pierwszego wrażenia.

Uczestnicy zostają podzieleni na 3-4 osobowe grupy, pomieszane zostają pierwotne pary. Każda z uczestników ma przewidzieć, jak pozostałe osoby w jej grupie odpowiedzą na poniższe pytania:

- Czym zajmujesz się w wolnym czasie?
- Jakim dzieckiem byłeś/eś?
- Kto jest twoim autorytetem?
- Kim jesteś z zawodu?

Grupa wybiera osobę, od której zaczną się „przewidywania” - poszczególne osoby opisują tą osobę, zgodnie z powyższymi pytaniami (przy czym nie może ona podpowiadać, czy przewidywania są słuszne, czy też nie). Po tym, jak wszystkie osoby w grupie podzielą się swoim przewidywaniem, uczestnik, będący przedmiotem dyskusji weryfikuje ich słuszność i ujawnia swoje odpowiedzi.

B. Omówienie ćwiczenia i wprowadzenie tematyki stereotypów

Ćwiczenie ma na celu zilustrować pochapność ludzi w wydawaniu sądów, szczególnie na nieznane, nowe tematy; ich częste przekonanie o własnej słuszności, a także skłonność do wyszukiwania faktów potwierdzających wydawane opinie (np. ona się tak ubiera, wobec tego musi być adwokatem, etc.).

Omawiając to ćwiczenie, podkreślamy, że wszyscy posługujemy się uproszczonym wnioskowaniem opartym na przypuszczeniach i przewidywaniach – pozwala nam to na szybsze przetwarzanie docierających do nas bodźców, wypełnianie ewentualnych luk poznawczych i oszczędzanie czasu w sytuacji gdy musimy podjąć jakąś decyzję. Bardzo szybko wydajemy opinie na czyjs temat i w ponad 50% są to opinie błędne.

- Jak to wpływa na nasze relacje interpersonalne?

Mamy skłonność do wnioskowania uproszczonego i klasyfikowania ludzi ze względu na niektóre ich cechy – co czyni potrzebę szanowania i podkreślenia naszej różnorodności tym bardziej istotną, etc. W życiu zdarza się, że wydajemy nie tylko niegroźne i zabawne przypuszczenia, takie jak w ćwiczeniu. Uprozczone wnioskowanie i generalizowanie

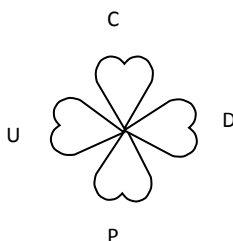
pojedynczych opinii na grupy społeczne prowadzi do stereotypów, uprzedzeń, czy w końcu dyskryminacji.

- Jak czuliście się, gdy ktoś rozmiął się z prawdą o was? Dlaczego tak?
- Jak czujemy się, gdy nie podoba nam się sformułowana przez kogoś opinia i odwrotnie – jak sprawia przyjemność pochlebna etykieta?

Każdy stosuje stereotypy, funkcjonują one w każdym z nas (jako mechanizm radzenia sobie ze złożonością naszego otoczenia). Nie oznacza to jednak, że każdy z nas nie lubi blondynek, czy jest rasistą. Uświadomienie sobie tych tendencji umożliwia nam ich diagnozowanie i odsunięcie „na bok”, gdy tylko pojawią się w naszym umyśle. Wtedy dopiero możemy dostrzec człowieka takim, jaki jest.

C. omówienie pojęć efektu pierwszego wrażenia, etykietowania, stereotypów, samospełniającego się proroctwa, uprzedzeń i dyskryminacji

Ćwiczenie 5. "Koniczynka"



Osobowość człowieka można porównać do tej koniczynki. Każdy płatek to odrębna, ważna i niepowtarzalna u każdego sfera:

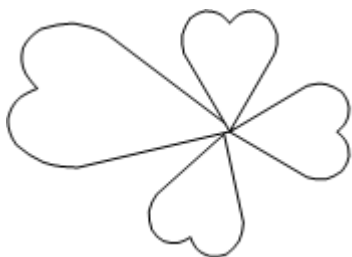
- płatek U symbolizuje umysł, intelekt (myślenie, procesy pamięciowe, uwaga, procesy logicznego, ale i twórczego analizowania rzeczywistości, zdolność do wykrywania błędów w myśleniu i działaniu),
- płatek C symbolizuje ciało (z jego fizycznością, sprawnością, zdrowiem, wyglądem zewnętrznym, metabolizmem, także chorobami i niepełnosprawnością)
- płatek P symbolizuje psychikę (wrażliwość, temperament, emocje, odczucia, lęki, fobie),
- płatek D symbolizuje duchowość (wartości, zasady, uznawane normy, światopogląd oraz styl życia).

Ćwiczenie 6. W czterech grupach – „Warianty”

Każda grupa otrzymuje inny model koniczynki oraz pytania, na które ma znaleźć odpowiedź.

Czasem dorośli (rodzice) kładą duży nacisk na rozwój jednego płątka, zaniedbując pozostałe; uważają, że ich rola w życiu i przyszłości dziecka będzie szczególnie istotna; w tym ćwiczeniu każda z grup otrzymuje inny model naszej koniczynki;

Prowadzący prezentuje model koniczynki obrazujący nacisk na rozwój intelektu przy skrajnym zaniedbaniu pozostałych sfer:



Pytania dla każdej grupy:

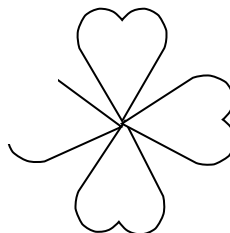
- Jakie będzie nasze dziecko w przyszłości (jakim będzie dorosłym)?
- Jak będzie sobie radzić w życiu?
- Jaki zawód może uprawiać?
- Jakim człowiekiem będzie dla swojej rodziny (partnera życiowego i dzieci)?
- Jak będzie sobie radzić z trudnościami, problemami?
- Jak będzie rozwiązywać konflikty?
- Co może się stać w przypadku pojawienia się niepowodzeń zawodowych czy rodzinnych?
- Jaki będzie jego stosunek do używek - czy będzie sięgać po używki (jakie), czy mogą się pojawiać problemy z ich nadużywaniem?

Liderzy grup kolejno przedstawiają analizę swojej koniczynki, prowadzący uzupełnia o elementy, których grupa nie wypracowała. Wspólna dyskusja.

Podsumowanie: Refleksja na temat rozumienia definicji wychowania: wychowanie dbaniem o harmonijny rozwój każdej z wymienionych sfer.

Ćwiczenie 7. "Zranienia"

Prowadzący prezentuje model koniczynki
z nadszarpniętym płatkami:



Często nasza koniczynka jest poraniona; tak dzieje się w domu i w szkole. Rodzice zastanawiają się, czym można zranić, skrzywdzić każdą ze sfer u dziecka. To ćwiczenie warto przeprowadzić w parach lub małych grupach, następnie krótko podsumować na forum. Celem jest refleksja indywidualna.

Spotkanie II Wzorce relacji w rodzinie

- Cele aktywności
- powielanie wzorców;
 - relacje w rodzinie
 - kontakty
 - więzi, które łączą

Więzi wszystkich członków rodziny tworzą przez lata pewien układ, który wpływa na codzienne funkcjonowanie osób. Dzieje się tak, nie tylko za sprawą celowego podtrzymywania kontaktów w rodzinie, ale i działań, przeciwnych temu dążeniu, na przykład gdzie brak jakiegokolwiek wspólnoty między rodzicem a dziećmi. Relacje występują zawsze pomiędzy osobami, nawet, jeśli wzajemne kontakty są wrogie, odległe czy odcięte, a ludzie nie spotykają się ze sobą i mogłoby się wydawać, że nie ma między nimi żadnych więzi. Bywa, iż na przestrzeni lat, związki w rodzinie zmieniają się w naturalny sposób, za sprawą narodzin czy odejścia kogoś spokrewnionego. Mimo to, można mówić o pewnej stałości - wzorcach relacji między osobami, które obecne w danej rodzinie są przenoszone na następne pokolenia. Nie są one przypisane konkretnej osobie, stanowią po prostu schemat zachowań powstały na bazie przeszłych, i powielanych doświadczeń (Bateson, 1996, ?de Barbaro, 1998, Kołbik, 1999).

Właśnie dlatego – budując związek – powtarzamy to, co jest nam znane z domu rodzinnego.

Ćwiczenie 1

Instrukcja dla rodziców - Pomyśl o swojej roli rodzica i dokończ takie dwa zdania (zapisz je na kartce):

A. Rodzic powinien...

B. Jako rodzic chcę...

Przy uzupełnianiu zdań pomyśl o wszystkich myślach, jakie masz na ten temat, postaraj się pisać szczerze, nie cenzurując swoich wypowiedzi. Następnie uczestnicy na forum grupy dzielą się zapisanymi treściami. Prowadzący zapisuje je na dużym arkuszu papieru.

Podsumowanie:

Ważne, aby żadna z treści podawanych przez uczestników nie została poddana ocenie, ani ze strony prowadzącego, ani innych osób. Nie ma tutaj dobrych i złych odpowiedzi. Celem tego ćwiczenia jest pokazanie, jakie są przekonania na temat rodzicielstwa i w jakiej mierze rodzice próbują je realizować. Pytanie – czy tego potrzebują dzieci?

Ćwiczenie 2.

W zespołach czteroosobowych zastanówcie się nad poniższym studium przypadku i podajcie możliwe rozwiązania

Opis przypadku:

Wielu rodziców poprzez nadmiar codziennej pracy, częste wyjazdy służbowe, pracę za granicą, nie ma czasu dla swoich dzieci. Nie rozmawiają z nimi, nie bawią, nie odrabiają lekcji itd. W związku z tym dzieci coraz bardziej oddalają się od swoich rodziców i nie chcą z nimi rozmawiać o swoich sprawach i problemach. Czują się odrzucone i osamotnione. W związku z tym szczególnie młodzież znajduje sobie nieodpowiednie towarzystwo, ponieważ tam czuje się potrzebna i zrozumiana. Często też popadają w nałogi lub robią/próbują sobie zrobić krzywdę. Ponadto brak więzi rodzinnej może powodować również liczne awantury i kłótnie, przez co dzieci czują się niekomfortowo w swoim domu. Wiemy coś o tym, gdyż wielu naszych przyjaciół zmaga się z tym problemem na co dzień. Trzeba temu zaradzić!

Proponowane rozwiązania:

Można zorganizować debatę w szkole, na której dzieci i dorośli szczerze wyznaliby to co myślą, a następnie naprawiliby swoje relacje poprzez wspólne gry i zabawy (np. łamigłówki rodzinne, kalambury, konkurencje sportowe).

Można zorganizować szkolenie dla rodziców w szkole na temat „potrzeby dzieci i młodzieży w środowisku rodzinnym” lub „Grunt to rodzinka.”

Można zorganizować festyny rodzinne przy szkole np. Dzień Rodziny, Piknik Trzech Pokoleń.

Można zakupić ciekawe książki dla rodziców na temat wychowania dzieci, relacji w rodzinie. Książki dostępne byłyby w bibliotece szkolnej lub gminnej.

Można także organizować wspólne wyjazdy, rajdy piesze wycieczki dla rodziców wraz z dziećmi (np. wyjazd do kina, teatru czy muzeum).

Dzieci i dorośli poprzez wspólne spędzanie czasu wolnego zbliżają się do siebie, nawiązują prawidłowe relacje interpersonalne, dzięki którym lepiej się poznają i wzmacniają więzi rodzinne, które zaowocują w przyszłości.

Ćwiczenie 3. Jak rozmawiam z moim dzieckiem?

Praca indywidualna uczestników. Prowadzący rozdaje uczestnikom arkusze –załącznik 1 i prosi o rzetelne wypełnienie. Uczestnicy nie będą musieli ich nikomu pokazywać ani czytać na głos swoich odpowiedzi, jeśli nie będą chcieli. Prowadzący prosi uczestników, aby mając przed sobą wypełnione arkusze włączyli się do wspólnej dyskusji.

Załącznik 1

Proszę pomyśleć o tym, jak zazwyczaj wyglądają Państwa rozmowy z nastoletnim dzieckiem. Proszę udzielić szczerych odpowiedzi na wszystkie pytania. Można wybierać więcej niż jedną odpowiedź.

1. W jakich okolicznościach najczęściej rozmawiam ze swoim dzieckiem?

- w samochodzie
- podczas wspólnych posiłków - przy stole
- podczas oglądania telewizji
- „w tzw. międzyczasie”
- inne

2. Ile czasu zazwyczaj trwa taka rozmowa?

- ok. 1 minuty
- ok. 5 minut
- ok. 15 minut
- dłużej

3. Jak najczęściej wygląda taka rozmowa?

- kto ją zaczyna? JA DZIECKO
- jaką rolę zazwyczaj JA przyjmuję w rozmowie?
 - eksperta (bo wiem lepiej)
 - sędziego (bo ja podejmuję decyzje)
 - przyjaciela (partnera)
 - słuchacza (dziecko podejmuje decyzje)
 - inne
- jaką rolę DZIECKO przyjmuje w rozmowie?
 - eksperta (bo myśli, że wie lepiej)
 - sędziego (bo samo podejmuje decyzje)
 - przyjaciela (partnera)
 - słuchacza (rodzic podejmuje decyzje)
 - inne
- jakim tonem JA mówię.....
- jakim tonem mówi DZIECKO
- czy Ja mówię o swoich uczuciach?
- czy DZIECKO mówi o swoich uczuciach?

4. O czym moje nastoletnie dziecko chciałoby ze mną rozmawiać?

.....
.....
.....

5. O czym najczęściej rozmawiam ze swoim dzieckiem?

- o szkole
- o planach na najbliższy czas
- o wydarzeniach minionego dnia
- o domowych obowiązkach
- o polityce
- inne

6. Czy rozmawiamy na tzw. trudne tematy?

o papierosach, alkoholu	TAK	NIE
o narkotykach	TAK	NIE
o seksie	TAK	NIE

7. Jeśli nie rozmawiamy na takie tematy, to dlaczego tak się dzieje?

- dziecko ich unika
- ja ich unikam
- nie ma takiej potrzeby
- inne

8. Czy dziecko powierza mi swoje tajemnice?

- często
- czasami
- nigdy

9. Czy dziecko prosi mnie o radę?

- często
- czasami
- nigdy

10. Z kim moje dziecko częściej rozmawia?

- z matką
- z ojcem

Dlaczego?

11. Jak dużo tak naprawdę wiem o następujących sprawach:

	dużo	niewiele	nie wiem nic
Kim są znajomi mojego dziecka?	☐	☐	☐
Na co moje dziecko wydaje pieniądze?	☐	☐	☐
Gdzie jest moje dziecko po szkole?	☐	☐	☐
Gdzie moje dziecko spędza wieczory?	☐	☐	☐
Co moje dziecko robi w wolnym czasie?	☐	☐	☐

Ćwiczenie 4. Burza mózgów – Jak rozmawiamy z naszymi dziećmi?

Uczestnicy wspólnie zastanawiają się na tym, jak w większości rodzin wyglądają rozmowy z dziećmi.

Prowadzący dzieli tablicę/flip chart pionową kreską na dwie części. Poprosi, aby uczestnicy na podstawie własnych doświadczeń lub obserwacji innych rodzin odpowiedzieli na kolejne pytania. Odpowiedzi zapisują po lewej stronie tablicy.

- 1) W jakich okolicznościach najczęściej rozmawiamy ze swoimi dziećmi?
- 2) Jaką rolę zazwyczaj przyjmuje w rozmowie rodzic?
- 3) Jaką rolę zazwyczaj przyjmuje w rozmowie nastolatek?
- 4) O czym dzieci chciałyby rozmawiać?
- 5) czym najczęściej rozmawiamy ze swoimi dziećmi?
- 6) Czy rozmawiamy na tzw. trudne tematy (ew. na jakie), a jeśli nie – dlaczego?
- 7) Czy dzieci powierzają nam swoje tajemnice, jeśli nie – dlaczego?
- 8) Czy dzieci proszą nas o radę, jeśli nie - dlaczego?
- 9) Z kim dzieci częściej rozmawiają - z matką, z ojcem, dlaczego?

Prowadzący prosi uczestników, aby zastanowili się nad tym, jak powinno być. Zadaje te same pytania co w poprzednim zadaniu (tylko w pyt. 9 pyta co zrobić, aby dzieci mogły swobodnie rozmawiać z każdym z rodziców), a odpowiedzi zapisuje po prawej stronie tablicy. Jeśli pojawią się rozbieżności pomiędzy lewą a prawą stroną, pyta dlaczego nie jest tak, jak być powinno i co można byłoby zrobić, aby było lepiej.

Po prawej stronie tablicy powinny znaleźć się m.in. elementy:

- 1) *Wspólne spożywanie posiłków (według badań jest to bardzo ważny element sprzyjający komunikacji i więzi w rodzinie)*
- 2) *Rola rodzica jako doradcy, przewodnika i partnera (przyjaciela)*
- 3) *Rola nastolatka jako partnera – nastolatek chce być traktowany jako prawie dorosła, odpowiedzialna osoba*
- 4) *Porównanie tematów rozmów z potrzebami dzieci. Dzieci chcą rozmawiać na różne tematy, nie tylko o szkole. Chcą uczestniczyć w planowaniu, dyskutować o życiu i codziennych sprawach, itp.*

- 5) *Dzieci często sama nie chce rozmawiać na trudne tematy, bo ma wrażenie, że rodzice jej nie rozumieją, traktują jak dziecko, używając argumentu „Nie, bo NIE”*
- 6) *Dzieci potrzebują powierników tajemnic (szczególnie dziewczęta), ale musi mieć pewność, że rodzic dochowa tajemnicy.*
- 7) *Rodzic powinien być autorytetem dla dziecka.*

Podsumowanie wypowiedzi uczestników wskazując, że komunikacja jest kluczowym elementem funkcjonowania rodziny, który przyczynia się do wzmacniania więzi emocjonalnych oraz pozwala rodzicom z jednej strony przekazywać dzieciom swoją wiedzę i wartości, a z drugiej - zdobywać wiedzę o tym, co robią, myślą i czują nasze dzieci. Są to podstawowe czynniki, które pomagają chronić dzieci i młodzież przed używaniem substancji psychoaktywnych.

Ćwiczenie 5. Praca indywidualna – Co wiem o życiu mojego dziecka?

Prowadzący prosi uczestników spotkania, aby przyjrzeni się wypełnionej przez siebie na początku spotkania tabelce w pytaniu 11. Informuje, że zawarte w niej pytania dotyczące kolegów, wydawania pieniędzy i spędzania czasu przez dzieci sprawdzają ich wiedzę o życiu dzieci. Prowadzący zwraca uwagę, że bardzo ważne jest, by wiedza ta była jak największa i by dzieci miały jej świadomość. Kluczowe jest jednak to, **by wiedza ta pochodziła od dzieci, które same nam mówią o sobie**, a nie była efektem przesłuchań czy śledzenia. Niezbędna do tego jest skuteczna komunikacja i silna więź emocjonalna. Dzieci chcą, by rodzice się nimi interesowali, ale nadmiernie nie ograniczali.

Uczestnicy indywidualnie zastanawiają się nad tym co mogą zrobić, aby ich wiedza, jeśli nie jest pełna, wzrosła.

Moduł III Dlaczego nie warto chwalić dzieci?

Cele aktywności

- mądre chwalenie;
- świadomość własnych kompetencji
- szczera pochwała
- pochwała dopasowana do sytuacji spowodowanie do myślenia, refleksji
- podzielenie się doświadczeniami
- świadomość swoich zasobów i umiejętności

Dlaczego nie warto chwalić dzieci? tą część merytoryczną rozpoczynamy od pytania, które ma zaskoczyć uczestników, spowodować do myślenia, refleksji oraz dyskusji. Prowadzący parafrazuje obawy opiekunów i zapisuje propozycje na flipcharcie.

Przykładowe odpowiedzi: chwalenie rozpuszcza dzieci, przez to stają się zarozumiałe i zadufane w sobie, przestają się starać, pochwały nie działają, dziecko nie zmienia zachowania, dziecko uzależni się od pochwał, brak pochwał będzie traktować jak karę, będzie robić różne rzeczy, by zostać pochwalonym, a nie dlatego, że coś lubi, przyklejamy dziecku łatkę, np. grzecznej dziewczynki, dzielnego chłopca, wprowadza rywalizację między dziećmi.

Ćwiczenie 1

Uczestnicy łączą się w pary/trójki i proszeni są o przypomnienie sobie konkretnej sytuacji z okresu dzieciństwa lub życia dorosłego, gdy ktoś ich docenił, pochwalił. Następnie w parach opowiadają sobie o tym, co wówczas czuli, co myśleli i jak się zachowali lub mieli ochotę zachować w reakcji na docenienie, którego doświadczyli.

W dalszej części tego ćwiczenia uczestnicy proszeni są, by na forum całej grupy podzielili się tym, co wypracowali w parach.

Gdy uczestnicy zastanawiają się nad tą sytuacją, prowadzący rysuje tabelę z trzema kolumnami: UCZUCIA MYŚLI ZACHOWANIE

Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami. Prowadzący zapisuje propozycje grupy w odpowiednim miejscu tabeli.

Przykładowe odpowiedzi:

UCZUCIA duma, radość, entuzjazm, optymizm, przyjemność, zaskoczenie, konsternacja, zażenowanie.

MYŚLI Potrafię dobrze wykonać to zadanie; Mam jakąś umiejętność, np. dobrze piszę scenariusze; Można na mnie polegać; Inni są ze mnie zadowoleni; Jestem wartościową osobą; Osoba, która mnie doceniła jest miła, lubię ją; Nie rozumiem tej pochwały, przecież nic takiego nie zrobiłem; Ten ktoś ma nieczyste intencje.

ZACHOWANIE pracować dalej dobrze, a nawet lepiej, postarać się; nie zawieść następnym razem osoby, która mnie pochwaliła; rozwijać się dalej w tej dziedzinie; mam chęć rozwijać się; nic nie robić, mogę sobie teraz nawet odpuścić.

Prowadzący podsumowuje pracę grup, zwraca się z pytaniem o wnioski do uczestników. Nawiązuje do poprzedniego ćwiczenia i obaw uczestników, które dotyczą zagrożeń płynących z chwalenia dzieci.

Wnioski: pochwała raczej poprawia nasz nastrój; większość osób czuje się zmotywowana do dalszej pracy; często pochwała jest dla nas informacją dotyczącą naszych umiejętności; mamy większą świadomość swoich zasobów, umiejętności i dzięki temu mamy wyższe poczucie własnej wartości; nie mieliśmy wrażenia, że teraz to możemy sobie już odpuścić, wręcz przeciwnie; nie staliśmy się bardziej zarozumiali, pochwała pomaga w pozytywnym myśleniu na swój temat; miło myśli się o osobie, która potrafi docenić innych.

Ćwiczenie 2. Jak chwalić? DOŚWIADCZENIE – RYSUNEK

Do udziału w ćwiczeniu zapraszamy trzech ochotników. Każdy dostaje trzy kartki. Zadaniem będzie zrobić rysunki na zadane tematy.

Sytuacja nr 1: „Narysujcie domek”. Gdy ochotnicy narysują, prowadzący bierze kartkę każdej z osób i stawia ocenę – każdy dostaje ocenę 5.

Sytuacja nr 2: „Narysujcie psa”. Gdy ochotnicy narysują, prowadzący ponownie bierze kartkę każdej z osób i stawia ocenę – każdy dostaje inną ocenę, ocena ma być przypadkowa.

Sytuacja nr 3: „Narysujcie kwiatek”. Prowadzący podchodzi do każdego rysującego, przysiada się lub schodzi do poziomu osoby rysującej, jeśli siedzi ona niżej. Prowadzący opisuje, co widzi na rysunku, np. „widzę dużo kolorów”, „a tu chyba leci jakiś ptak?”, może zadawać pytania: „a to, co to za kwiatki? Przypominają mi maki”; mówi co mu się szczególnie podoba, np. „bardzo podobają mi się te duże, zielone, wywinięte liście” albo „podoba mi się, że tak dużo kolorów użyłeś, bo to przypomina mi prawdziwą łąkę pełną kwiatów”.

Ochotnicy są poproszeni by opowiedzieli, jak się czuli w tych trzech sytuacjach i w której z nich najlepiej.

Celem ćwiczenia jest pokazanie uczestnikom, jaka jest różnica między oceną a wyrażeniem swojej aprobaty. W ćwiczeniu bezpośrednio bierze udział tylko trzech uczestników, ale reszta grupy również może komentować, wysnuwać wnioski.

Wnioski, które się pojawiają:

Ocena – często brak jasnych kryteriów, wydaje się subiektywna, niejasna, zależna, np. Od nastroju oceniającej osoby, tego czy mnie lubi, nie wymaga kontaktu, uwagi poświęconej osobie ocenianej, powoduje czasem uczucie, że jest się zbywanym, ocena nawet jeśli jest pozytywna, to niewiele wnosi w życie osoby, bo nie wiadomo z czego wynika.

Docenianie, pochwała – niezbędny jest czas, kontakt na równym poziomie, np. Zejście do poziomu dziecka, uwaga poświęcona osobie docenianej, zaciekawienie, dzielenie się swoimi odczuciami, zadawanie pytań, wyrażanie aprobaty bez ocen, zamiast tego nazwanie swoich uczuć i pozytywnych konsekwencji dla siebie. Taka forma jest uznawana przez większość osób za najprzyjemniejsza i mimo że w docenianiu nie pojawiły się oceny, to osoba jest zadowolona z siebie i czuje się doceniona.

Ćwiczenie 3. JAK CHWALIĆ ?

Dzielimy grupę na trzy podgrupy na przykład prosząc, by uczestnicy odliczyli do trzech i potem dobrali się w podgrupy – jedynki razem, dwójki razem, trójki razem. Każda podgrupa ma za zadanie wypracować:

Grupa 1 – ogólne zasady: jaka powinna być pochwała? Kiedy się ją stosuje?

Grupa 2 – komunikat werbalny: z czego powinien składać się komunikat doceniający?
Co warto powiedzieć?

Grupa 3 – komunikat niewerbalny: jak naszym zachowaniem przekazać dziecku, że coś nam się podoba? Co można zrobić, żeby dziecko czuło naszą aprobatę?

Następnie grupy po kolei prezentują swoją pracę. Jeśli coś nie zostało powiedziane, osoby prowadzące dopowiadają bądź dopytują.

Ogólne zasady dotyczące formułowania pochwał:

- Powinny być uczciwe i realistyczne;
- Zawierają opis zachowania oraz uczucia rodzica;
- Częstotliwość – dostosowana do potrzeb dziecka; ważne, żeby chwalić adekwatnie - dopasowujemy pochwałę do możliwości dziecka lub osoby;
- Pamiętamy także o chwaleniu za codzienne obowiązki;
- Pochwały są konkretne, opisujące zachowanie a nie cechę. Zamiast więc mówić córce, że jest „wspaniała”, skup się na konkretnej rzeczy, która zdobyła twoje uznanie. Możesz jej na przykład powiedzieć: „Aniu, podoba mi się Twoje wypracowanie, szczególnie zakończenie – bardzo pomysłowe!”;
- Docenienie powinno zostać wypowiedziane od razu po zachowaniu;
- Nagradzać należy również za wysiłek, nie tylko za osiągnięcia;
- Chwal w cztery oczy, ale jeśli wokół są inni ludzie – nie czekaj z pochwałą aż zostanieie sami.

Komunikat werbalny:

Chwaląc, pamiętaj o trzech elementach:



1. Opisz, co widzisz, np. „Podzieliłeś się chrupkami z Krzysiem.”.
2. Opisz, co czujesz, np. „Jestem zadowolona.”.
3. Podsumuj. Możesz też powiedzieć dziecku, np. „To się nazywa przyjacielskie zachowanie. Możesz być z siebie dumny.”.

Komunikat niewerbalny:

Uśmiech, przytulenie, poklepanie po ramieniu, SMS, zostawiony liścik, mimika, gesty oraz ton głosu spójne z treścią, którą przekazujemy.

Ćwiczenie 3. CO MOŻE ZEPSUĆ POCHWAŁĘ? CZYLI KILKA SŁÓW O „ANTYPOCHWAŁACH”

Prowadzący odczytuje przykłady niepoprawnych, nieskutecznych pochwał. Uczestnicy mówią, jakie zostały popełnione błędy w konstruowaniu takich wypowiedzi.

No pięknie, super! (ocena)

Jesteś najładniejszą dziewczynką w klasie. (nieadekwatne, etykieta)

Podoba mi się jak bawiłeś się z Krzysiem, ale nie zabieraj mu więcej zabawek.

(słowo „ale” – dziecko pamięta tylko to, co wypowiadamy po „ale”)

Zaskoczona jestem, że potrafisz sprzątać. (ukryta krytyka, brak wiary w dziecko)

Widzisz, jak chcesz to potrafisz. (odwoływanie się do wcześniejszych niepowodzeń)

Rysujesz ładniej niż siostra. (porównywanie)

Zrobiłeś ładny, kolorowy rysunek nie to co twoi koledzy – istne bohomyzy!

(oceny, obrażanie innych, porównywanie)

Tak, tak, bardzo ładnie – mówi mama nie odrywając oczu od komputera.

(brak zainteresowania, brak szacunku)

Podoba mi się, że sprzątnąłeś wszystkie klocki z podłogi – mówi mama i jednocześnie wyciąga jeszcze trzy klocki spod kaloryfera. (poprawianie)

Ćwiczenie 5. PRAWIDŁOWE KOMUNIKATY

Grupę dzielimy na trzy osobowe zespoły. Poniżej wymienione zostały trzy konkretne sytuacje. Zastanówcie się w grupach jak pochwalić dziecko dzieląc na następujące role: dziecko, rodzic obserwator oraz odegrajcie scenkę. Rola obserwatora polega na sporządzeniu notatek z symulacji i ich omówienie. Zatem zastanów się jak pochwalić dziecko w następujących sytuacjach:

Ćwiczenie 6. PRAWIDŁOWE KOMUNIKATY

Każdy uczestnik ma za zadanie pomyśleć, za co chciałby pochwalić swoje dziecko i zapisać przykładowy komunikat, sformułowany według omawianych zasad. Chętni odczytują swoje propozycje.

- 1) Gdy powiedziałaś "idziemy na spacer" twoje pięcioletnie dziecko samo, bez poganiania ubrało się szybciotko, nie zapominając nawet o szalu i rękawiczkach!
- 2) Twoja jedenastoletnia córka dostała bardzo dobrą ocenę za prezentację o kotach, którą przygotowała zbierając informacje z kilku książek, ilustrując ją szeregiem krótkich filmów znalezionych w Internecie.
- 3) Syn zajął trzecie miejsce w zawodach pływackich. Widzisz, że jest trochę rozczarowany, że nie jest to miejsce pierwsze.

Ćwiczenie 7. JAK POCHWALIĆ DZIECKO – ĆWICZENIE 1

W poniższych przykładach znajdziesz opisy sytuacji, w których ktoś cię chwali. Przeczytaj każdy opis i zanotuj swoją reakcję; to, co czujesz i myślisz.

1. Rano dowiedziałaś się, że po południu odwiedzą cię teściowie. Po drodze do domu kupujesz gotowe ciasto na deser. Twoi goście mówią: *Pieczesz świetne ciasta.*
2. Po tygodniu niesprzątania w domu zrobiłaś wreszcie porządek. Przypadkowo wpada do ciebie koleżanka i mówi: *W twoim domu jest zawsze tak czysto i porządknie. Nie to, co u mnie.*

3. Uczestniczysz w konferencji warsztatowej. Po żywej dyskusji z twoim udziałem ktoś podchodzi do ciebie i mówi: *Świetnie umiesz uzasadnić swoje argumenty.*
4. Od dwóch tygodni uczysz się pływać. Szybko się męczysz, boisz się dużej głębokości i nadal nie czujesz się bezpiecznie w wodzie. Nowy ratownik mówi do ciebie: *Umiesz świetnie pływać.*

Ćwiczenie 8. JAK POCHWALIĆ DZIECKO – ĆWICZENIE 2

W poniższych przykładach zastosuj pochwałę opisową. Przeczytaj uważnie każdy tekst.

Wyobraź sobie, co dziecko zrobiło, a następnie opisz w szczegółach, co widzisz i co czujesz.

1. Małe dziecko po raz pierwszy samodzielnie nakryło do stołu. Z niecierpliwością patrzy na ciebie, oczekując tego, co powiesz.
2. Oglądasz mecz piłki siatkowej. W jednej z drużyn gra twoje dziecko. W czasie przerwy podbiega do ciebie i pyta: *Jak ci się podoba moja gra?*
3. W ciągu ostatniego tygodnia twoje dziecko solidnie przykładło się do nauki. Odrabiało wszystkie prace domowe, systematycznie uczyło się słówek z angielskiego, przygotowało dodatkowe rysunki na plastykę.
4. Szef zlecił ci dodatkową pracę do wykonania na następny dzień. Potrzebujesz spokoju, by szybko uporać się z tym zadaniem. Kiedy wracasz do domu, dziecko wręcza ci laurkę.
5. Twoje dziecko chciało pomóc ci posprzątać ze stołu. Niestety, niechcący wylało kawę na dywan.

Ćwiczenie 9. REFLEKSCJA KOŃCOWA

Uczestnicy indywidualnie odpowiadają sobie na pytania...

Cechy, które najbardziej lubię w swoim dziecku.

Jak je pochwalić w sposób opisowy?

Za co nigdy nie podziękowałam?

Moduł IV Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka

Cele aktywności - budowanie poczucia własnej wartości u dzieci
- rola rodzica we wzmacnianiu dziecka

Ćwiczenie 1. CZYM JEST POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

Pytania do uczestników:

- Po czym poznamy, że ktoś ma wysokie poczucie własnej wartości?
- Czym przejawia się poczucie własnej wartości?
- Jak zachowuje się taka osoba?
- Jak czuje się osoba posiadająca wysokie poczucie własnej wartości?

Spisanie propozycji uczestników – odniesienie się do opinii, weryfikowanie czy podane przykłady rzeczywiście są przejawami poczucia własnej wartości.

Prowadzący dopytuje i naprowadza na właściwe przykłady.

Propozycje podawane przez uczestników:

ma swoje zdanie,
zna swoje prawa,
umie bronić swoich granic, swoich praw,
jest spokojna/y,
zna swoje mocne strony,
akceptuje siebie, swoje słabości,
żyje w zgodzie z sobą, umie przyznać się do błędów,
wierzy w swoje możliwości,
jest odważna/y – nie boi się nowych wyzwań,
jest otwarta/y na ludzi,
jest samodzielna/y,
nie uzależnia samooceny od opinii innych.

Ćwiczenie 2. DEFINICJA POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI mini wykład

Przedstawienie zapisanej wcześniej na arkuszu definicji poczucia własnej wartości:

Poczucie własnej wartości (...) to:

- zaufanie do własnej umiejętności myślenia i radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nami życie.
- wiara w nasze prawo do szczęścia, poczucie, że jest się wartościowym człowiekiem, zasługującym na miłość, uprawnionym do spełniania własnych potrzeb i realizacji pragnień oraz czerpania satysfakcji z efektów własnych starań.

/Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości, N. Branden, GWP, 2007/

Ćwiczenie 3. CO MOGĄ ROBIĆ RODZICE/ OPIEKUNOWIE, BY BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

Prowadzący informuje uczestników, iż różnego rodzaju badania pokazują, że:

- największym źródłem poczucia własnej wartości są opiekunowie, których własna samoocena jest wysoka. Opiekunowie tacy w codziennym życiu mogą modelować poczucie własnej wartości swoim dzieciom.

/Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości, N. Branden, GWP, 2007/

Bezpośrednie sposoby przejawiania się poczucia własnej wartości w zachowaniu lub postawie osoby, której poczucie własnej wartości jest wysokie, podzielono na potrzeby spotkania na dziewięć kategorii (załącznik nr 2). Każdy przejaw poczucia wartości przed spotkaniem został zapisany na oddzielnym arkuszu flipchartowym.

Prowadzący kolejno odśladania przed grupą poszczególne kategorie i wspólnie, w trakcie burzy mózgów tworzą listę sposobów, reakcji, za pomocą których uczestnicy mogą budować u dziecka wysokie poczucie wartości.

I. Widoczna przyjemność czerpana z życia, akceptacja siebie, która przejawia się w wyrazie twarzy, sposobie mówienia, poruszania się, bycia – ruchy są swobodne, spontaniczne

Co powinien robić opiekun?

akceptować dziecko takim, jakie ono jest,

obdarzać je miłością bezwarunkową,
obdarzać zaufaniem,
okazywać wiarę w dobroć dziecka,
okazywać szacunek dziecku – szanować jego uczucia, potrzeby, granice,
szanować swoje granice, czyli wyznaczać dziecku granice,
ustalać zasady

II. Widoczna harmonia między werbalnymi i niewerbalnymi sposobami komunikowania się z innymi, przejawiająca się spokojem i zgodnością pomiędzy tym, co mówimy i robimy oraz tym, co widoczne jest w naszych ruchach, reakcjach ciała

Co powinien robić opiekun?

informować o przeżywanych uczuciach (nie zaprzeczać),
być spójny na poziomie werbalnym i niewerbalnym,
przekazywać dziecku spójne komunikaty na temat oczekiwań, zasad,
być wzorem dla dziecka.

III. Otwarta postawa wobec faktów i rzeczywistości, która przejawia się otwartością w mówieniu zarówno o własnych osiągnięciach i zasobach, jak i o porażkach czy brakach osobistych

Co powinien robić opiekun?

potrafić przyznać się do błędu,
dawać sobie i innym prawo do popełniania błędów, doświadczania porażek,
uczyć, że z błędów można wyciągać wnioski na przyszłość,
mieć świadomość własnych mocnych stron,
dostrzegać i doceniać mocne strony dziecka,
znać swoje ograniczenia,
akceptować realne możliwości dziecka, w tym także jego ograniczenia,
wspierać dziecko, gdy doświadcza porażek czy rozczarowań.

IV. Łatwość w obdarzaniu innych, jak i w przyjmowaniu komplementów, a także w radzeniu sobie z krytyką, przejawiająca się w gotowości do przyznawania się do błędów

Co powinien robić opiekun?

umieć przyjmować komplementy, pozytywne informacje zwrotne na swój temat (bez zaprzeczania,

umniejszania),

doceniać i chwalić dziecko,

przyjmować także krytyczne informacje zwrotne na swój temat.

V. Swoboda w okazywaniu i przyjmowaniu wyrazów uczucia

Co powinien robić opiekun?

okazywać dziecku uczucia, miłość, czułość,

dawać bliskość zarówno emocjonalną, jak i fizyczną, np. przytulać dziecko,

być otwarty na sygnały wysyłane przez dziecko, a które świadczą o uczuciach do rodzica,

przyjmować czułość ze strony dziecka.

VI. Otwartość, samodzielność i ciekawość wobec nowych doświadczeń, idei, możliwości, wiara we własne siły i możliwość odniesienia sukcesu

Co powinien robić opiekun?

zachęcać dziecko do samodzielności,

stawiać adekwatne do możliwości dziecka granice – zapewniające bezpieczeństwo, ale jednocześnie

pozwalające na rozwój,

tam, gdzie to możliwe dawać dziecku dokonywać wyboru, doceniać wysiłek dziecka, a nie tylko końcowy efekt,

wykazywać zainteresowanie i dawać wsparcie w samodzielnych inicjatywach dziecka,

towarzyszyć dziecku, pomagać, ale nie wyręczać,

zamiast dawać dziecku gotowe odpowiedzi – zachęcać do samodzielnego myślenia,

podsuwać dziecku pomysły,

pozwalać dziecku na marzenia, w tym także na te, które dotyczą przyszłości dziecka i tego kim będzie, pokazywać, że inne osoby także mogą być cennymi źródłami wiedzy,

stawiać adekwatne oczekiwania – tak, by dziecko mogło doświadczyć własnej skuteczności, odnieść sukces, dodawać otuchy w sytuacjach porażek, być oparciem dla dziecka.

VII. Poczucie humoru w stosunku do świata i samego siebie

Co powinien robić opiekun?

mieć dystans do siebie,

umieć zażartować nawet z samego siebie,

pokazywać, że nie trzeba być „idealnym”.

VIII. Akceptowanie uczuć, także tych trudnych jak złość, bezsilność, strach czy smutek

Co powinien robić rodzic?

radzić sobie z przeżywanymi uczuciami, panować nad emocjami,

uczyć swoje dziecko, że nie ma złych i dobrych uczuć,

starać się zrozumieć uczucia dziecka,

nazywać dziecku uczucia,

powstrzymywać się od ocen, nawet jeśli uczucia dziecka nie zawsze wydają mu się zrozumiałe,

zapewniać dziecku bliski kontakt, zarówno fizyczny, jak i emocjonalny,

zapewniać dziecko o swojej miłości niezależnie od przeżywanych przez nie uczuć – także tych nieprzyjemnych jak złość, frustracja, rozżalenie.

IX. Asertywność

Co powinien robić opiekun?

umieć odmówić, postawić granice,

umieć przyjąć odmowę dziecka,

przyjmować perspektywę dziecka, także w sytuacji, gdy różni się ona od jego perspektywy,

szanować innych ludzi, ich odmienne zdanie, wartości, potrzeby.

Budowanie poczucia własnej wartości u dzieci to jedno z najistotniejszych zadań wychowawczych, stojących przed współczesnymi nauczycielami i rodzicami. Pomoże to mądrze ukształtować charakter najmłodszych, dzięki czemu w przyszłości będą w stanie sprostać wyzwaniom nowoczesnego świata, dokonując tym samym życiowych wyborów w zgodzie z własnymi potrzebami, predyspozycjami czy możliwościami.

Dzieci wychowane w domu, w którym szanuje się drugiego człowieka i pokazuje jego wyjątkowość i niepowtarzalność, nie mają potrzeby porównywać się z innymi czy udowadniać, że zasługują na uznanie. Nie ulegają negatywnym wpływom. Potrafią za to mądrze uzasadniać swoje wybory. Otwarcie mówią o własnych osiągnięciach czy niepowodzeniach, są bardziej odporne na krytykę i z większym spokojem przyznają się do błędów. Takie dzieci potrafią asertywnie wyrazić swoje oczekiwania, są ciekawe świata.

Ćwiczenie 3. WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW, POMAGAJĄCE KSZTAŁTOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

Chwal swoje dziecko konkretnie za dane zachowanie, cechę czy umiejętność. Nazywaj to, co widzisz, w danym momencie. Rób to często, jak tylko jest ku temu okazja i bezpośrednio po zaobserwowanym zachowaniu. W ten sposób nie tylko budujesz poczucie własnej wartości dziecka, ale i wzmacniasz pozytywne, pożądane zachowania, czy utrwalasz nawyki.

Obserwuj swoje dziecko, ukierunkowuj, ale w zgodzie z jego możliwościami i predyspozycjami. Pozwól dziecku być najlepszym w wybranej przez niego dziedzinie, daj szansę rozwijania jego pasji, a nie twoich wyobrażeń o tym, kim chciałbyś, żeby było, czy jakie miało zainteresowania.

Mów dobrze o dziecku, nie krytykuj, nie narzekaj. Chwal dziecko przy innych, dziel się swoimi sukcesami z innymi rodzicami. Pamiętaj jednak, aby nie porównywać go do rówieśników czy rodzeństwa.

Nie poprawiaj, nie udoskonalaj tego, co zrobiło dziecko. To nie znaczy, że nie możesz uczyć go, że można coś zrobić inaczej, lepiej. Pamiętaj jednak wówczas, aby najpierw docenić to, co dobrze zrobiło, a potem zaproponować coś jeszcze, np. Widzę, że posprzątałeś po sobie talerz. Brawo, to się nazywa samodzielność. Sprzątnij ze stołu jeszcze szklankę. Zamiast mówić: Dobrze, że odniosłeś talerz, ale zapomniałeś o szklance, postaraj się używać łączników: *i, też, jeszcze*, zamiast *ale*.

Pozwól dziecku uczyć się nowych umiejętności. Rób to w taki sposób, aby stanowiły dla niego wyzwanie, a nie przekraczały jego możliwości. W ten sposób dasz dziecku możliwość pocucia sukcesu i unikniesz niepotrzebnej frustracji.

Ćwiczenie 5. ĆWICZYMY POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

W celu skutecznego budowania dziecięcych charakterów istotne jest wdrażanie danej cechy, umiejętności czy kształtowanie określonego nawyku jednocześnie w środowisku przedszkolnym, jak i poza nim. Zadaniem nauczyciela jest odpowiednie przygotowanie rodziców w tym zakresie, ukierunkowanie ich działań, udzielenie wskazówek, a także zaproponowanie określonych zadań do realizacji w domu. Przedstawiamy propozycje kilku konkretnych ćwiczeń, zabaw w zakresie kształtowania pocucia własnej wartości u dzieci.

Wyjątkowy Ktoś. Celem zabawy jest wyrabianie umiejętności budowania pozytywnego obrazu na własny temat. Odrysuj kontur dziecka na dużym arkuszu papieru. Wspólnie zastanówcie się i wymyślcie jak najwięcej pozytywnych cech na temat dziecka. Pomóżcie mu wpisać ustalone cechy w kontur odrysowanego na papierze ciała. Poszczególne zdania można również wyrazić w postaci obrazka. Na początku niech dziecko samo wymienia pozytywne cechy. Podpowiedz dziecku, że wymyślone cechy mogą dotyczyć jego wyglądu, cech charakteru, umiejętności, zainteresowań itp. Kiedy zabraknie mu pomysłów, warto wówczas mu pomóc, uzupełniając wpis o twoje spostrzeżenia.

Najwspanialszy prezent. Celem ćwiczenia jest kształtowanie samoświadomości oraz akceptacja i pokochanie siebie takiego, jakim się jest, zrozumienie swojej wyjątkowości i niepowtarzalności. Na początku poinformuj dziecko, że przedstawiś mu dziś kogoś wyjątkowego, przyjaciela, którego otrzyma w prezencie. Najpierw postaraj się, nie używając imienia opisać w pozytywny sposób jego osobę. Następnie ukryj lustro w zakrytym pudle. Poproś dziecko, aby zajrzało do pudła, odpakowało prezent. Pozwól mu zrozumieć, że ono samo jest wyjątkowe.

Magiczne cukierki. Celem zabawy jest budowanie pozytywnego obrazu na własny temat oraz umiejętności pozytywnego mówienia o sobie. Na małych kolorowych papierkach zapiszcie niedokończone, pozytywne zdania, np.: Jestem wspaniała-(y) bo... Kocham siebie za... Potrafi ę świetnie... Mam piękny... Umiem dobrze... Znam się na... Młodszym dzieciom, obok napisów, możecie narysować malutkie symbole w postaci rączek czy buziek, które będą symbolizowały dane zdanie. Oczywiście, wcześniej przeczytajcie zdania i powiedzcie, co oznaczają konkretne piktogramy. Następnie w każdy papierek zawińcie cukierka i wrzućcie do pojemnika. Losujcie naprzemiennie cukierki. Każdy, kto wylosuje słodycz, czyta zdanie na papierku i kończy je. Rodzice pomagają dzieciom rozszyfrować zapisane zdanie, połączone z obrazkiem. Dzięki temu dzieci nie tylko ćwiczą umiejętność pozytywnego wypowiadania się na własny temat, czy budują samoświadomość, ale trenują pamięć. Warto zaangażować w tę zabawę wszystkich członków rodziny.

Najpiękniejszy portret. Ćwiczenie ma na celu kształtowanie samoświadomości w obrębie własnego ciała i akceptację swojego wyglądu. Poinformuj dziecko, że pokażesz mu dziś najpiękniejszy portret. Najpierw opisz w sposób pozytywny wygląd osoby przedstawionej na portrecie (dziecko). Następnie zakryj oczy dziecku i zaprowadź je przed lustro. Odkryj oczy i przedstaw wyjątkową osobę na portrecie, którą jest jego odbicie w lustrze. Przyjrzyjcie się jeszcze raz odbiciu w lustrze, porozmawiajcie na ten temat. Zachęcaj dziecko do tego, aby samo odkrywało i mówiło o tym, co jest ładnego w jego wyglądzie. Możesz zachęcić je również, aby powiedziało sobie głośno, że się akceptuje i lubi takim, jakim jest.

Bank komplementów. Celem zabawy jest nauka mówienia i przyjmowania komplementów. W zabawie mogą brać udział wszyscy członkowie rodziny. Przygotujcie karteczki z numerkami, np. 1-3, lub w określonych trzech kolorach. Papierki wrzućcie zwinęte do pojemnika. Każdemu z numerków przyporządkowana jest kategoria, z jakiej osoba będzie mówiła komplement komuś innemu. Tak jak w zabawie z „magicznymi cukierkami”, możecie się posłużyć narysowanymi symbolami. Przykładowe kategorie: charakter, wygląd, umiejętności. W przypadku młodszych dzieci możecie zastosować prostszy wariant gry, pozostawiając wygląd i umiejętności (co potrafię zrobić dobrze?). Starsze dzieci można zachęcić do wymieniania również pozytywnych cech charakteru. Pamiętaj, aby najpierw sprawdzić, czy dzieci rozumieją znaczenie tych kategorii, podać konkretne przykłady komplementów. Losujcie naprzemiennie karteczki, zgodnie ze wskazówkami zegara. Osoba, która losuje, mówi komplement komuś, kto jest po jej prawej stronie. Ktoś, kto otrzymuje komplement, okazuje wdzięczność, nie tłumacząc się, nie wyjaśniając. Pamiętajcie, aby komplementy były szczere, adekwatne do danej osoby i konkretne.

Galeria umiejętności. Zabawa ma kształtować świadomość dziecka na temat jego umiejętności i pasji, zgodnych z zainteresowaniami i możliwościami. Obserwuj swoje dziecko. Zobacz, w czym radzi sobie doskonale, co jest jego mocną stroną. Doceniaj jego starania w określonej dziedzinie. Rób wystawy prac dziecka, organizuj teatrzyki, razem grajcie, śpiewajcie, tańczcie. Szczególnie istotne jest to w przypadku młodszych dzieci. Chwaląc dziecko, staraj się robić to konkretnie. Zamiast ogólnego stwierdzenia ładnie namalowałeś ten obrazek, postaraj się nazwać konkretnie poszczególne elementy, kolory, kształty. Zróbcie wystawę umiejętności wszystkich członków rodziny. Dzięki temu dziecku łatwiej będzie zrozumieć, czym jest wyjątkowość i niepowtarzalność.

Laurka dla ciebie. Celem ćwiczenia jest budowanie w świadomości dziecka wiary w jego możliwości i poczucia akceptacji ze strony rodziców. Rodzic odrysowuje dłoń dziecka. W każdy z palców wpisuje pięć pozytywnych informacji na temat dziecka. Następnie przekazuje laurkę dziecku, czyta i wyjaśnia.

Bajka o wyjątkowym chłopcu/dziewczynce. Ćwiczenie ma uświadomić maluchowi, jakie są jego mocne strony. Opowiedzcie dziecku bajkę, której głównym bohaterem będzie ono samo. W opowiadanie możecie wpleść prawdziwe prawdziwe zdarzenia z życia dziecka oraz wymyślone przygody. Postarajcie się, aby w opowiadaniu użyte zostały same pozytywne cechy dziecka. Opiszcie jego wygląd, charakter. Powiedzcie, co potrafi robić, jaki jest samodzielny, odważny, uczynny, pomysłowy itd. Na koniec bajki zdradźcie imię głównego bohatera.

Budowanie poczucia własnej wartości w oczywisty sposób wiąże się również, a może przede wszystkim z czynnościami życia codziennego, dzięki którym dziecko może w prosty sposób wyrazić swoje „umiem, potrafię, dam sobie radę”. Dotyczy to nie tylko czynności samoobsługowych, operacji umysłowych, komunikacji, zabawy, ale również relacji z rówieśnikami. Warto przy tym pamiętać, aby to, czego uczy się dziecko, było na miarę jego możliwości psychicznych i fizycznych. Trzeba starać się, aby napotykane na co dzień trudności dziecko traktowało jako wyzwanie, wyzwaniem, z którym warto się zmierzyć, a nie jako trudny do pokonania problem.

Załącznik nr 2

KATEGORIE ZACHOWAŃ I POSTAW OSÓB Z WYSOKIM POCZUCIEM WARTOŚCI

(każdy przejaw poczucia wartości zapisujemy na oddzielnym arkuszu flipchartowym)

I. Widoczna przyjemność czerpana z życia, akceptacja siebie, która przejawia się w wyrazie twarzy, sposobie mówienia, poruszania się, bycia – ruchy są swobodne, spontaniczne

II. Widoczna harmonia między werbalnymi i niewerbalnymi sposobami komunikowania się z innymi, przejawiająca się spokojem i zgodnością pomiędzy tym, co mówimy i robimy oraz tym, co widoczne jest w naszych ruchach, reakcjach ciała

III. Otwarta postawa wobec faktów i rzeczywistości, która przejawia się otwartością w mówieniu zarówno o własnych osiągnięciach i zasobach, jak i o porażkach czy brakach osobistych

IV. Łatwość w obdarzaniu innych, jak i w przyjmowaniu komplementów, a także w radzeniu sobie z krytyką, przejawiająca się w gotowości do przyznawania się do błędów

V. Swoboda w okazywaniu i przyjmowaniu wyrazów uczucia

VI. Otwartość, samodzielność i ciekawość wobec nowych doświadczeń, idei, możliwości, wiara we własne siły i możliwość odniesienia sukcesu

VII. Poczucie humoru w stosunku do świata i samego siebie

VIII. Akceptowanie uczuć, także tych trudnych jak złość, bezsilność, strach czy smutek

IX. Asertywność

Moduł V Radzenie sobie z emocjami u dzieci

Cele aktywności

- emocje u dzieci
- zaspokajanie potrzeb, a emocje
- radzenie sobie z emocjami u dzieci

Ćwiczenie 1. „NIEGRZECZNE” CZY „W EMOCJACH”?

Prowadzący dzieli grupę na dwie części i prosi, by grupy nie kontaktowały się ze sobą.

Każdy członek grupy nr 1 dostaje kartkę A4 z zapisaną instrukcją: Jak Twoim zdaniem zachowuje się „niegrzeczne” dziecko? Co robi? Podaj przykłady takich zachowań. Każdy członek grupy nr 2 dostaje kartkę A4 z zapisaną instrukcją: Jak Twoim zdaniem zachowuje się dziecko, które przeżywa złość, zazdrość, rozczarowanie? Co robi? Podaj przykłady takich zachowań.

Ćwiczenie 2. SPISANIE WYNIKÓW PRACY I OMÓWIENIE

Prowadzący na dużym arkuszu rysuje tabelę składającą się z dwóch kolumn i zostawia na górze każdej z nich miejsce na wpisanie tytułu.

Gdy uczestnicy skończą zapisywanie, prowadzący prosi grupę nr 1 o odczytanie przykładowych zachowań dziecka. Nadal ważne, by nie zdradzać, jakie polecenie widniało na kartkach. Analogicznie prowadzący prosi grupę nr 2 o odczytanie swoich przykładów.

Powstaje tabela – w każdej z kolumn pojawiają się bardzo podobne zachowania dziecka.

Po uzupełnieniu tabeli prowadzący prosi uczestników grupy nr 1, żeby podali instrukcję do zadania – podpisuje pierwszą kolumnę w tabeli hasłem: „NIEGRZECZNE” DZIECKO.

Następnie prosi grupę nr 2, by przeczytała instrukcję do zadania – podpisuje drugą kolumnę tabeli hasłem: DZIECKO PRZEŻYWAJĄCE ZŁOŚĆ, ZAZDROŚĆ, ROZCZAROWANIE.

Prowadzący pyta uczestników o to, czy mają jakieś refleksje na temat wyników zadania. Zachęca do podzielenia się nimi.

Ćwiczenie 3. CO ROBI DOROSŁY SKUPIAJĄCY SIĘ WYŁĄCZNIE NA TYM, BY WYELIMINOWAĆ „NIEGRZECZNE” ZACHOWANIA DZIECKA?

Pytanie do grupy, burza mózgów, wnioski.

PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI:

tłumaczy, że nie wolno tak robić mówi, że to brzydko – krzyczeć, wrzeszczeć, płakać wychodzi z pokoju ignoruje dziecko, dopóki się nie uspokoi krzyczy na dziecko daje karę obiecuje nagrodę, czyli przekupuje dziecko obraża się na dziecko

Czy tego typu reakcje rodzica pomagają dziecku, uczą je, jak radzić sobie z emocjami?

Odpowiedź brzmi: nie. Dorosły skupiający się wyłącznie na tym, by zmienić zachowanie dziecka, będzie robił wszystko, żeby dziecko jak najszybciej przestało się zachowywać w „niewłaściwy” sposób. Ma jak najszybciej przestać być „niegrzeczne”. Przestać krzyczeć, płakać, uderzać itp. W taki sposób jednak nie pomagamy dziecku poradzić sobie z uczuciami, dziecko nie jest spokojniejsze, nie wraca do równowagi. Opiekun przez jakiś czas może starać się tłumaczyć, wyjaśniać zachowanie, ale gdy to nie pomaga, sam zaczyna się złościć, odczuwać coraz większą bezradność, bo jego działanie okazuje się nieskuteczne, a nieakceptowane zachowanie dziecka nie znika tak od razu. Wtedy często zdarza się, że dorosły zaczyna nasilać swoje reakcje. Czasem taka sytuacja kończy się komunikatem „jak się uspokoisz, to przyjdź do mnie, a teraz zamykam cię w pokoju, bo mam dość twojej histerii”, co dla dziecka oznacza, że nie może przeżywać trudnych emocji, bo wtedy jest odrzucone przez opiekuna. A czasem reakcją dorosłego może być także klaps, krzyki, obrażanie, które również mogą być dla dziecka bolesnym dowodem na to, że niektórych emocji nie warto przeżywać.

Ćwiczenie 4. CZEMU DO ZROZPACZONEGO, ROZZŁOSZCZONEGO DZIECKA NIE DOCIERAJĄ RACJONALNE ARGUMENTY I TŁUMACZENIE?

Mini wykład.

W reakcji na stres organizm uwalnia do krwi adrenalinę i kortyzol, czyli tzw. hormony stresu. Hormony te ograniczają przepływ informacji do kory przedczołowej, czyli części naszego mózgu, która

jest odpowiedzialna za racjonalne myślenie i regulację stanu emocjonalnego. Jesteśmy „zalani przez emocje”, a racjonalne argumenty nie trafiają do nas w takiej sytuacji. Nasze zachowanie w takich okolicznościach będzie często wynikiem nawyków, pewnych automatów, wzorców najłatwiej dostępnych, czyli tych, z którymi mamy najczęściej styczność, a nie racjonalnych wniosków i zaplanowanych strategii. Człowiek w stresie ma ograniczoną zdolność uczenia się, zapamiętywania, elastycznego reagowania na nowe sytuacje, skupiania uwagi i efektywnego planowania. Dopóki nie zredukujemy poziomu stresu, nie zapanujemy nad emocjami, które nas przepełniają, nie będziemy w stanie efektywnie używać naszego mózgu do rozwiązywania istoty problemu. Dlatego zanim zaczniemy zwracać się do dziecka z rzeczowymi argumentami, spróbujmy mu pomóc poradzić sobie z emocjami, które w tym momencie wzięły górę nad tym, co racjonalne. Spróbujmy pomóc mu się uspokoić, a potem rozmawiajmy, tłumaczmy i planujmy działanie.

Ćwiczenie 5. JAK POMAGAĆ W EMOCJACH?

Prowadzący prosi uczestników grupy, by przypomnieli sobie sytuację, gdy przeżywali trudne emocje: byli czymś rozzłoszczeni, zasmuceni, rozżaleni. Niech spróbują sobie przypomnieć, jakie reakcje osób były dla nich pomocne. Reakcje, które nie były rozwiązaniem ich problemu, ale dawały poczucie bezpieczeństwa, bycia zrozumianym, sprawiały, że chcieli z tą osobą rozmawiać na temat swoich kłopotów.

Zadaniem uczestników jest, by w trzyosobowych zespołach porozmawiać na zadany temat i zanotować pomocne reakcje osób ze swojego otoczenia.

Po czasie przeznaczonym na pracę w podgrupach uczestnicy proszeni są o odczytanie zapisanych reakcji. Prowadzący spisują propozycje.

Prowadzący: Dobrze, żeby osoba, która chce komuś pomóc, także dziecku, w przeżywanych emocjach, zachowywała się właśnie w opisany powyżej sposób. Dorosłym pomaga

towarzystwo i zrozumienie kogoś zaufanego, tym bardziej potrzebują tego dzieci, które dopiero uczą się radzić sobie z emocjami. Żeby jednak dzieci się tego nauczyły, muszą dowiedzieć się, że istnieje coś takiego jak złość, smutek, zazdrość i inne uczucia. Podobnie jak nazywamy przedmioty w otoczeniu dziecka, tak należy nazywać różne stany emocjonalne, które mogą dzieciom towarzyszyć. Dlatego od początku niezmiernie istotne jest, by opiekunowie:

zauważali uczucia dziecka i je akceptowali,
nazywali to, co dzieje się z dzieckiem,
nazywali uczucia dziecka, także odnosząc je do konkretnych sytuacji, np. „Zezłościłeś się, bo nie chcę ci kupić lizaka”.

Ważne, by na liście sposobów na pomaganie osobie przeżywającej trudne emocje pojawiły się te elementy. Jeśli nie wypracuje tego grupa, elementy te wprowadza trener i tłumaczy grupie, czemu są one tak ważne.

Ćwiczenie 6. CO JESZCZE POTRZEBNE JEST DZIECIOM PRZEŻYWAJĄCYM SILNE EMOCJE?

Mini wykład: Warto powiedzieć o tym, że dzieci w silnych emocjach czasem zachowują się w sposób, który może zagrażać im albo ich otoczeniu. Oprócz towarzyszenia dzieciom w emocjach warto pamiętać, że zadaniem dorosłych jest także dbanie o bezpieczeństwo dziecka. Warto zabrać ciężki przedmiot, którym maluch właśnie próbuje rzucić, zatrzymać rączki, którymi próbuje uderzyć opiekuna w twarz, czy przytrzymać malucha, który próbuje uderzać główką o podłogę. Nikt w silnych emocjach nie myśli racjonalnie, tym bardziej małe dziecko. Pomóżmy mu zatem i zadbajmy, by nieświadomie nie zrobiło sobie krzywdy.

Ćwiczenie 7. NAZYWANIE UCZUĆ – ĆWICZENIE

Uczestnicy dostają arkusze z opisami sytuacji i zachowań dziecka

1. Jaś przybiega do babci do kuchni z płaczem. Szlochając mówi, że Zosia – starsza siostra zabrała mu wszystkie tory od kolejki i przez to ciuchcia nie ma po czym jeździć.

Uczucie
Komunikat

2. Krysia jak tylko widzi, że jej mama przygotowuje się do karmienia albo przewijania jej młodszego brata zaczyna domagać się wspólnej zabawy, krzyczy, że jej się chce pić, że nie może dosięgnąć książeczki z półki i natychmiast chce się przytulać do mamy.

Uczucie

Komunikat

3. Patrycja na dźwięk dzwonka biegnie czym szybciej do drzwi i jak tylko dziadek z babcią wejdą, rzuca im się na szyję i ściska mocno, piszcząc przy tym i śmiejąc się.

Uczucie

Komunikat

4. Staś jest z tatą na zakupach w markecie. Kolejny raz prosi, żeby kupić mu lizaka. Tata odpowiada, że nie kupi mu lizaka, bo lizaki są niezdrowe, ale zamiast tego może mu kupić jogurt, który Staś sam wybierze. Staś marszczy brwi i przechodząc obok półki z chrupkami zrzuca kilka paczek, po czym gdy tata mówi, żeby odłożył je na miejsce, zaczyna płakać i odpycha tatę od siebie.

Uczucie

Komunikat

5. Marysia upiekła z babcią ciasteczka. Gdy rodzice wracają z pracy, już w progu wita ich z uśmiechem i ciągnie co sił, by pokazać talerz pełen wypieków.

Uczucie

Komunikat

Zadaniem każdego uczestnika jest rozpoznanie, jakie uczucia mogą towarzyszyć w danej sytuacji dziecka. Następnie każdy próbuje nazwać to uczucie i odnieść go do konkretnej sytuacji, w której znalazło się dziecko.

Do stworzenia komunikatu nazywającego uczucia warto używać sformułowań typu:

Wydaje mi się, że... (uczucie) + (opis sytuacji) Mam wrażenie, że... (uczucie) + (opis sytuacji)
Wygląda na to, że... (uczucie) + (opis sytuacji) Widzę, że... (uczucie) + (opis sytuacji) Chyba jesteś... (uczucie) + (opis sytuacji)

Każde z tych sformułowań pozwala wyrazić przypuszczenie na temat rozpoznanych przez nas uczuć, ale nie zakłada, że mamy stuprocentową pewność, co do tego, co przeżywa druga osoba. Warto unikać sformułowań typu: wiem, że..., to jasne, że..., na pewno jesteś... itp.

Prowadzący podaje kilka wymyślonych przez siebie przykładów prawidłowych komunikatów. Pomoże to grupie w lepszym zrozumieniu konstrukcji komunikatu, a także w formułowaniu adekwatnych komunikatów do opisanych w arkuszach sytuacji.

Ćwiczenie 8. NAZYWANIE UCZUĆ DZIECKA – ĆWICZENIE NA WŁASNYCH PRZYKŁADACH

Zadaniem każdego uczestnika spotkania jest zapisanie na kartce przykładowej trudnej sytuacji w relacji ze swoim dzieckiem. Następnie zadaniem każdego jest odpowiedź na pytanie: jakie uczucia mogą towarzyszyć dziecku w tej sytuacji? W kolejnym etapie uczestnicy próbują sformułować komunikat nazywający uczucia dziecka w tych określonych okolicznościach.

Po upływie przewidzianego na zadanie czasu prowadzący prosi, by osoby chętne podzieliły się swoim przykładem z resztą grupy.

Moduł VI Wyznaczanie granic

Cele aktywności

- czym jest bezsilność
- poznawanie metod sprzyjających wychowaniu
- poznawanie własnych uczuć
- rozluźnienie i stworzenie dobrej atmosfery;
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa;
- przeciwiczenie umiejętności mówienia

Ćwiczenie 1. Pomyśl o swojej roli rodzica:

Pomyśl o swojej roli rodzica i spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania:

A. Jakie dziecko chcesz wychować, jakie ono ma być, gdy dorośnie?

Prowadzący dzieli tablicę/kartkę na dwie części – na jednej zapisuje odpowiedzi rodziców na pytanie z punktu A, a na drugiej części odpowiedzi z punktu B, tak, by można było jednocześnie widzieć wszystkie propozycje rodziców.

Uczestnicy podają wszystkie określenia, jakie przychodzą im do głowy w odpowiedzi na to pytanie – spisujemy je na dużym arkuszu papieru.

Powstaje lista określeń, która pokazuje rodzicom, do czego dążą w procesie wychowania dziecka (np. zaradne, potrafiące kochać, potrafiące szanować, osiągające sukces, przyjacielskie, empatyczne, ciekawe świata, radosne, szczęśliwe, uczciwe, potrafiące dbać o własne potrzeby itp.)

B. Jakie metody stosujesz, żeby wychowywać swoje dziecko?

Uczestnicy podają wszystkie określenia, jakie przychodzą im do głowy w odpowiedzi na to pytanie – spisujemy je na dużym arkuszu papieru.

Powstaje lista metod wychowawczych, które stosują rodzice (tłumaczenie, rozmowa, krzyk, bicie, klaps – ważne, aby się pojawił, jeśli się nie pojawi to prowadzący sam musi o nim powiedzieć; szantażowanie, straszenie, przekupywanie, pokazywanie, itp.)

Po spisaniu odpowiedzi rodziców prowadzący zadaje pytanie:

Którymi metodami z pkt. B da się osiągnąć cele z pkt. A?

Omówienie ćwiczenia.

Prowadzący: Okazuje się, że większością metod wychowawczych spisanych na arkuszu nie da się osiągnąć postawionego sobie celu wychowawczego. Zazwyczaj rodzice reagują pytaniem: to co mamy robić? Mogą również pojawić się silne emocje, będące konsekwencją uświadomienia sobie faktu, że być może to, co robili dotychczas dla swojego dziecka, nie było dla niego dobre. Mimo, że czynili to dla jego dobra. Ważne, aby powiedzieć uczestnikom, że to, co zobaczyli nie świadczy o tym, że są „złymi rodzicami” i nie jest celem prowadzących ocenianie ich ani krytykowanie – byli takimi rodzicami, jakimi potrafili być, a fakt, że są na tych zajęciach, świadczy, że jako rodzice chcą się rozwijać, a przez to dbają o swoje dziecko.

Ćwiczenie 2 Dlaczego klaps?

Burza mózgów – dlaczego rodzice dają dzieciom klapsa, albo stosują inne metody wychowawcze, wymienione wcześniej, typu: szantażowanie, straszenie, przekupywanie, które określamy jako „niekonstruktywne”?

Sporządzamy listę na bazie wypowiedzi uczestników, np.: - z bezsilności; - bo to skuteczna metoda; - bo inaczej nie potrafię; - mnie bili i wyrosłem na porządnego człowieka, mojemu dziecku też nie zaszkodzi; - bo dziecko musi wiedzieć, że źle postępuje itd.

Ćwiczenie 3 Wspomnienie

Uczestnicy łączą się w pary, każdy proszony jest, aby przypomnieć sobie sytuację, kiedy był dzieckiem i ktoś z dorosłych dał mu klapsa lub zastosował inną z metod nie sprzyjających dobremu wychowaniu. Uczestnicy w parach mają opowiedzieć sobie o tym, co wtedy czuli.

Następnie na forum uczestnicy (kto chce) mówią o uczuciach, jakie przeżywali w tamtych sytuacjach. Wypisujemy te uczucia na arkuszu papieru.

Wskazówki dla prowadzącego: Lista uczuć, o których opowiadają rodzice, to lista uczuć, które przeżywają dzieci, gdy są karane. Ważne, aby rodzice dostrzegli tę analogię.

Ćwiczenie 3. Teoria: błędne koło ZŁOŚCI

Prowadzący przekazuje informację na temat tego, że złość budzi złość, agresja budzi agresję.

Gdy rodzice nie reagują na pozytywne zachowania dzieci, nie wzmacniają ich – doceniając, chwalcąc, dzieci próbują zwrócić ich uwagę na siebie w inny sposób. Podejmowane wtedy przez dzieci działania i zachowania są bardzo często nieakceptowane przez najbliższych – krzyk, tzw. "jęczenie", szturchanie, szarpanie, zaczepianie, bicie, itp. Rodzic wtedy podejmuje interwencję - może to mieć formę krzyku, klapsa, uderzenia dziecka itd., wierząc, że nauczy to dziecko, że tak nie wolno robić. Dzieje się jednak inaczej. Takie zachowania rodzica mogą sprawiać, że negatywne zachowania dziecka, zamiast się wyciszać, będzie się powtarzać i nasilać, w myśl zasady: „lepiej być skrzyzczanym i zbitym, niż ignorowanym”. Dla dziecka najważniejsza jest uwaga rodzica, więc gdy rodzic skupia się wyłącznie na złym zachowaniu dziecka, dziecko je powtarza. I wtedy możemy mówić o BŁĘDNYM KOLE ZŁOŚCI, czyli im dziecko się gorzej zachowuje tym gwałtowniej reaguje rodzic; im rodzic gwałtowniej reaguje, tym dziecko bardziej eskaluje swoje zachowanie, itd.

Ćwiczenie 4 co robić aby zachęcić dziecko do współdziałania?

Tworzymy listę konstruktywnych metodach wychowawczych i omawiamy je.

- dawanie wskazówek;
- sygnał na zatrzymanie, jedno słowo – hasło, np. „stop”;
- określenie czasu do wykonania zadania – czas na „ochłonięcie” dla rodzica;
- umowa z dzieckiem (mówienie o oczekiwaniach, ustalenie zasad, pomoc rodzica w realizacji, powiedzenie o konsekwencjach niewykonania polecenia lub nieprzestrzegania zasad);
- chwalenie – chwalimy konkretne zachowania dziecka, opisujemy to, co widzimy, doceniamy wysiłek dziecka, opisujemy swoje uczucia w związku z tą sytuacją ;

- poświęcanie dziecku czasu;
- pokazywanie;
- modelowanie – rodzic wzorcem do naśladowania;
- uczenie;
- tłumaczenie;
- rozmowa,
- metoda otwartej komunikacji,
- komunikat „Ja”

Następnie dopisujemy do tej listy pięć nowych sposobów:

- **OPISZ CO WIDZISZ LUB PRZEDSTAW PROBLEM** – ten sposób nie wskazuje winnego, pozwala skupić się na tym, co należy zrobić. „Mleko jest rozlane, potrzebna jest ścierka”. Komunikat „Rozlałeś mleko”, może wywoływać poczucie winy i chęć walki, żeby obronić siebie. Lepiej wskazać dziecku od razu, co może zrobić z problemem lub jak może naprawić szkodę.
- **UDZIEL INFORMACJI** – tu dajesz dziecku coś bardzo cennego: informacje o świecie i wskazówki z których może zawsze skorzystać np. „mleko kwaśnieje, kiedy nie jest w lodówce”, „skaleczenie musi być zdezynfekowane”. Trudnością w tej metodzie jest powstrzymanie się od komentarzy „Mleko kwaśnieje, kiedy nie jest w lodówce. Ty nigdy tego nie robisz, czekasz, aż ktoś zrobi to za ciebie”.
- **ZDANIE JEDNOWYRAZOWE** – to oszczędza nasze struny głosowe i nerwy. Komunikat: „Pies”, gdy pupil domaga się wyjścia na spacer lub „Krzyczysz”, gdy maluch podnosi głos - jest dla dziecka wystarczająco jasny, a przy tym dajemy mu możliwość wykazania się. Uwaga: nie używaj tego sposobu, używając imienia dziecka, np. „Agnieszka!”. Kiedy dziecko często słyszy swoje imię wypowiedziane z pretensją, zacznie je źle kojarzyć.
- **POWIEDZ O SWOICH UCZUCIACH** - „Lepiej poczekaj, czuję się teraz zdenerwowana i nie mam ochoty patrzeć na Twoje wypracowanie. Jak poczuje się lepiej, to chętnie je przeczytam”. Dzięki temu dziecko rozumie powody postępowania rodzica, oraz dowiaduje się o przeżywanych przez niego emocjach.

- **NAPISZ LIŚCIK**- dzieci lubią listy „one nie krzyczą”, niewiele nas kosztuje wzięcie ołówka i kartki. Dobrze, żeby list był krótki i konkretny. Będzie jeszcze skuteczniejszy, jeśli będzie humorystyczny.

Moduł VII Jak zachęcić dziecko do samodzielności

Cele aktywności

- przezwyciężenie własnych stereotypów
- dbanie o rozwój dziecka
- zachęcanie do samodzielności
- zaufanie do dziecka

Właściwie wychowywać to zachowywać się tak, jak się zachowuje morze wobec kontynentów: usuwa się, aby umożliwić im wypłynięcie...

- pozwól dziecku dokonać wyboru: „Czy dzisiaj wolisz pójść na plac zabaw czy jeździć na rowerku?”,
- okaż szacunek dla dziecięcych zmagających: „Aby ugotować makaron, należy go wrzucić na gotującą się wodę.”,
- nie zadawaj zbyt wielu pytań: „Witaj, kochanie. Dobrze, że już jesteś.”,
- nie śpiesz się z daniem odpowiedzi: „Ja też się nad tym zastanawiałem, a jakie jest twoje zdanie?”,
- zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń: „Może pani w sklepie plastycznym coś ci doradzi.”,
- nie odbieraj nadziei: „A więc myślisz, że będziesz dobrym pilotem. To wspaniale zobaczyć ziemię z góry.”

Ćwiczenie 1 Skąd bierze się odwaga u dziecka?

Burza mózgów uczestników. Omówienie, podsumowanie:

Rodzice okazują dziecku zaufanie i szacunek. Rodzice dają dziecku szansę dokonania wyboru lub samodzielnego rozwiązania problemu. U dziecka rodzi się zaufanie i szacunek do siebie oraz wiara we własne możliwości i znajomość własnych ograniczeń. Dziecko ma odwagę podejmować coraz trudniejsze zadania. U rodziców wzmacnia się zaufanie i szacunek do dziecka. (J. Basistowa)

Ćwiczenie 2 Ważne uwagi o wychowaniu do samodzielności

Dyskusja: Co sądzicie o takim wychowaniu, aby jak najbardziej pozwolić dziecku na samodzielność?

Omówienie, podsumowanie:

- kochać dziecko to pomóc mu żyć samodzielnie,
- obowiązkiem rodziców jest wychowanie dzieci w taki sposób, aby były one zdolne
- w odpowiednim momencie rozpocząć życie na własny rachunek. Dziecko, dorastając, staje
- się od nas coraz mniej zależne,
- wychowywać dziecko to znaczy pomóc mu stać się panem samego siebie,
- wychowywać to znaczy nie uzależniać,
- rodzice, zaraz potem, jak obdarowali swoje dziecko życiem, powinni mu dać prawo do swobodnego przeżywania go, miłość nie może być bojaźliwa. Rodzice często mają zwyczaj trzymania dziecka „pod kloszem” albo wyręczania go. Nie jest to jednak miłość, ale zwykła zaborczość i wstrzymywanie rozwoju. Czy tak ograniczone dziecko będzie umiało zmagać się z życiem, jeśli wcześniej nie nauczyło się pokonywania trudności. Nie uczyni tego, jeśli o wszystkim zawsze decydowali inni. Za każdym razem, kiedy wykonujemy coś za dziecko, odbieramy mu część jego życia. Prawdziwa miłość musi być mocna, skromna, wymagająca od siebie i od innych, ofiarna, a czasami nie pozbawiona bólu. Jedynie taka miłość czyni życie ludzkim,
- samodzielność dziecka można rozwijać lub tłumić. Zależnie od postępowania rodziców, mamy do czynienia z dwudziestolatkiem, który nie wie, jak załatwić najprostszą sprawę, lub z młodym człowiekiem, który w sposób odpowiedzialny potrafi podejmować decyzje, samodzielnie uporać się z wieloma problemami. (P. Pellegrino)

Ćwiczenie 3 Jak zachęcać dziecko do samodzielności?

Uczestnicy najpierw indywidualnie, później wspólnie na forum starają się przekształcić zdania na takie, które będą zachęcały dziecko do samodzielności.

1. *Teraz posprzątaj w pokoju (zaproponuj wybór):*
2. *Dlaczego tak grubo i długo obierasz ziemniaki? Daj ten nóż, sama zrobię to lepiej (okaż szacunek dla dziecięcych zmagień):*

3. *Co robiłaś dzisiaj w domu? Czy zjadłaś śniadanie? Jak długo siedziałaś przy komputerze? Czy przeczytałaś już lekturę? Czy skończyłaś rysunek do szkoły?* (nie zadawaj zbyt wielu pytań):

4. Dziecko: *Dlaczego muszę myć zęby po każdym posiłku?*

Rodzice: *Dlatego, że resztki pokarmu zostają na zębach i wtedy psują się zęby* (nie śpiesz się z daniem odpowiedzi):

5. *Chcę upiec ciasteczka. Powiedz, jak mam to zrobić* (zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń):

6. Dziecko: *Chcę mieć domek z ogródkiem.*

Rodzic: *Nie licz na to. Aby mieć dom, trzeba być bogatym lub mieć bogatych rodziców, a my nie mamy pieniędzy* (nie odbieraj nadziei):

Ćwiczenie 4 Autorefleksja

Każdy z uczestników poddaje się autorefleksji i odpowiada na pytania:

1. Co robisz za swoje dziecko, choć wiesz, że nie powinieneś?
2. Wymień co robisz za dziecko, bo:
 - to jest dla niego za trudne,
 - jeszcze się w życiu napracuje,
 - nie możesz się nim wystugiwać,
 - sam zrobisz to szybciej, lepiej, ładniej itd.?
3. Co robisz za dziecko, bo czujesz się winny?
4. Co robisz za dziecko, gdy mówi do ciebie np. *Ale ja się wstydzę, Boję się, Nie umiem, Nie dam sobie rady* itp.

Ćwiczenie 5 Autorefleksja 2

Każdy z uczestników poddaje się autorefleksji i odpowiada na pytania:

1. Co twoje dziecko mogłoby zacząć robić samo, bez twojej pomocy?
2. Jak mógłbyś przerzucić odpowiedzialność na dziecko tak, by nie poczuło się ono przytłoczone? (pamiętaj, że większość dzieci nie reaguje dobrze na stwierdzenia typu: *Jesteś już dużym chłopcem/dziewczynką. Możesz już sam/sama się ubierać, jeść, przygotować sobie kąpiel, odrobić lekcje, wysprzątać własny pokój, zrobić sobie kolację...*)

Moduł VIII Droga do dorosłości

Cele aktywności

- określenie trudności związanych z okresem dorastania
- uświadomienie potrzeby wzmocnienia oddziaływań wychowawczych w tym czasie
- ustalenie jak rozmawiać z dzieckiem o dojrzewaniu

Ćwiczenie 1. Powrót do przeszłości

"Gdy" byliście w okresie dojrzewania" Rodziców prosimy, aby w swojej autorefleksji uwzględnili przede wszystkim uczucia związane z tym okresem oraz relacje rodzinne.

Ćwiczenie 2. Mini wykład prowadzącego na temat prawidłowości rozwojowych okresu dorastania ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju psychoseksualnego nastolatka.

Ćwiczenie 3. „Trudne tematy” - praca w dwóch grupach

Uczestników dzielimy na grupę rodziców oraz grupę dzieci. Grupa A - rodzice - ustalają, jakie tematy trzeba koniecznie omówić z nastolatkiem. Grupa B - dzieci - ustalają, na jakie pytania chcieliby uzyskać wiarygodną i rzeczową odpowiedź. Zestawienie odpowiedzi obu grup. Wspólna dyskusja - wymieniają tematy, o których jest im z różnych powodów trudno rozmawiać z dzieckiem. Prowadzący deklaruje realizację konkretnych tematów

Ćwiczenie 4. "Instruktaż" - scenki

Rodzice w dwóch parach odgrywają scenki symulujące sposób uzyskiwania przez młodzież informacji o seksie. Para A pokazuje, w jaki sposób rodzice informują swoje dzieci o sprawach związanych z życiem seksualnym człowieka. Para B odgrywa sposób przekazywania sobie przez młodzież informacji na temat seksu. Wspólna refleksje - kto i kiedy powinien zacząć?

Ćwiczenie 5. "Wrzuć do kapelusza"

Rodzice anonimowo na małych karteczkach piszą tematy, które ich zdaniem powinny być omówione w pierwszej kolejności podczas zajęć z młodzieżą.

Podsumowanie: Prowadzący odczytuje tekst: *Kurczątka* (autor nieznany).

"Na pewnym wiejskim podwórku toczyło się gospodarskie życie. Mieszkały tam różne zwierzęta. Kogut chodził po podwórku bardzo dumny ze swojej rodziny.

Matka Kura, dumna pani, z zacietrzewieniem ochraniała i pilnowała swoje dzieci. Za wszelką cenę starała się nikogo do nich nie dopuścić i nie pozwalała też kurczątkom oddalać się od niej. Ciąggle tłumaczyła, że jak oddalą się od niej, to może je złapać nieznośny Burek, porwać w szpony jastrzęb lub zadusić łasica. Biegała więc Kura i gdakała kurczątkom: nie oddalajcie się ode mnie, bądźcie blisko. A jeżeli któreś z nich samodzielnie oddaliło się, od razu podbiegała i dziobała w głowę, starając się wymierzyć małemu karę.

Małe kurczaki, bojąc się matki i bojąc się wszystkich na podwórku, chodziły smutne i zastraszone. Nie wiedziały, z kim porozmawiać o swoich problemach, bo matka Kura tylko gdakała, jaki ten świat okrutny, i nie pozwalała im na samodzielne poznawanie podwórka. Matka Kura nie chciała nawet słuchać argumentów swoich pociech, nie miała nawet na to zbytnio czasu, bo przecież tak bardzo była zajęta pilnowaniem dzieci, dogadzaniem im i trzymaniem pod swoimi skrzydłami.

Kurczątka rosły żółty puch zmienił się w pierwsze małe piórka, ale nasza Kura nawet tego nie zauważyła, bo tak była zajęta ciągłym gdakaniem własnym; nie zauważyła, iż jej dzieci też zaczynają gdakać.

Pewnego dnia jednak stała się rzecz straszna, bowiem stało się tak, jak Kura przez całe życie gdakała - na podwórku pojawiła się łasica. Wpadła do kurnika i ... No właśnie i... i wtedy Kura zobaczyła rzecz straszną... za wszelką cenę starała się zgarnąć wszystkie swoje dzieci pod swoje skrzydła... ale one już nie mieściły się tam. Były za duże... A kura dotychczas tego nie zauważyła. Wystraszone i zalęknione dzieci nie wiedziały, co robić, przecież matka nie nauczyła ich tego, jak mają sobie radzić w życiu, nigdy nie pozwoliła im samodzielnie decydować, nie umiały więc podjąć właściwej decyzji... Skuliły się bezradnie i czekały na to, co będzie robić łasica. A łasica, widząc taki łatwy kąsek, już... już miała dopaść największe z nich... Ale tym razem do akcji wkroczył gospodarz i przepędził pazerną łasicę. Kurczątka ocalały. Kura zaś cicho przykucnęła i chyba po raz pierwszy w życiu postanowiła się zastanowić, gdzie popełniła błąd..."

Moduł IX Profilaktyka zachowań agresywnych

Cele aktywności

- Uświadomienie rodzicom, że reakcje młodzieży na trudne, konfliktowe sytuacje są związane ze środowiskiem rodzinnym, w którym się wychowuje
- Wypracowanie mechanizmów obronnych związanych z sytuacjami stresogennymi
- Ukazanie rodzicom, że najlepszą nauką opanowania emocji przez dziecko jest ich opanowanie.

Celem spotkania jest uświadomienie rodzicom, że reakcje młodzieży na trudne, konfliktowe sytuacje zależą od wieloletnich wpływów wychowawczych. Szczególne znaczenie ma oczywiście oddziaływanie rodziców - ich miłość, akceptacja dziecka, metody wychowawcze, a przede wszystkim własny wzór. Nie bez znaczenia są przy tym: rodzicielska umiejętność wyrażania, ale również przyjmowania krytyki, umiejętność reagowania na zachowania agresywne dziecka, stawianie i egzekwowanie wymagań, rozwiązywanie konfliktów.

Ćwiczenie 1. "Jak się czułem..."- autorefleksja

Prosimy rodziców, żeby sobie przypomnieli ostatnią sytuację, gdy ktoś zachował się wobec nich agresywnie, i nazwali w myślach doznane uczucia.

Ćwiczenie 2. "Jak może zareagować rodzic?" - "burza mózgów"

Prowadzący odczytuje opis 2-3 sytuacji, które mogą wywołać "burzę rodzinną", i prosi uczestników o propozycje reakcji rodziców

- Rodzice odpoczywają po powrocie z pracy, w pokoju nastoletnich córek wybucha kłótnia. Mimo prośby o spokój hałas nasila się.
- Mimo ustalenia, że piętnastoletni syn będzie wracał do domu przed dwudziestą pierwszą, po raz kolejny przychodzi spóźniony o pół godziny
- Matka prosi córkę i syna o posprzątanie mieszkania zaraz po powrocie ze szkoły, gdyż wróci z pracy z gościem. Niestety, dzieci nie spełniły prośby.

Ćwiczenie 3. Mini wykład etapy wyrażania krytyki



Wyrażanie krytyki

- *wycisz się*
- *przyjmij spokojny, stanowczy i pozbawiony złości ton głosu*
- *zaczynij pozytywnym akcentem*
- *określ, jakiej zmiany oczekujesz*
- *nastaw się na kompromis*
- *zakończ pozytywnym akcentem*

Ćwiczenie 4. Praca w grupach

Rodzice dzielą się na trzy grupy, każda otrzymuje opis jednej sytuacji z ćwiczenia 2 i opracowuje reakcję rodzica według przedstawionych w ćwiczeniu trzech etapów wyrażania krytyki. Wyniki pracy są prezentowane na forum.

Ćwiczenie 5. Praca w grupach

Uczestników dzielimy na dwie grupy, które opracowują listę korzyści i strat:

Grupa A - wynikających z zachowań agresywnych

Grupa B - wynikających z zachowań uległych

Podsumowanie: Zwracamy uwagę na możliwość reakcji pośrednich, tzw., asertywnych, które krótko omawiamy (mogą być tematem oddzielnego spotkania).

Moduł X Moje dziecko i używki (nikotyna, alkohol, narkotyki)

Cele aktywności

- Zapoznanie rodziców z negatywnym wpływem używek na dzieci
- Ukazanie dróg reakcji w momencie, gdy dziecko sięga po używki

Część I - NIKOTYNA

Ćwiczenie 1. "Moje skojarzenie związane z papierosami" - "burza mózgów"

Podawane przez uczestników skojarzenia zapisujemy na tablicy. Podsumowanie: Zwracamy uwagę, których jest więcej - pozytywnych czy negatywnych.

Ćwiczenie 2. Powrót do przeszłości

"Mój pierwszy papieros - reakcja rodziców i jej wpływ na dalszy kontakt z nikotyną"

Chętni rodzice wypowiadają się na forum.

Podsumowanie: Prowadzący prosi o podzielenie się doświadczeniami osobistymi - czy i w jaki sposób reakcja rodziców wpłynęła na dalszy kontakt z nikotyną i obecny stosunek do palenia.

Ćwiczenie 3. "Wpływ rówieśników"

W parach rodzice odpowiadają na pytanie: "Jaki był wpływ rówieśników na zapalenie przeze mnie papierosa?"

Ćwiczenie 4. "Substancje szkodliwe w papierosach" Mini wykład

Ćwiczenie 5.

Rozdajemy uczestnikom wycięte z czasopism reklamy papierosów i omawiamy wspólnie ich treść. Analizujemy, do jakich wartości odwołują się reklamy, co przedstawiają i czy to prawda, że papierosy dają młodzieży to, co obiecuje reklama.

Podsumowanie: Zachęcamy rodziców do przeprowadzenia ćwiczenia 5 z własnym dzieckiem, oczywiście w formie swobodnej rozmowy, a nie obowiązkowego zadania.

Ćwiczenie 7. „Bilans korzyści z powodu rzucenia palenia”

To ćwiczenie może być przeprowadzone jako świadectwo osoby, która rzuciła palenie, lub w formie pracy w grupach.

Część II - ALKOHOL

Ćwiczenie 1. Powrót do przeszłości - "Mój pierwszy kontakt z alkoholem" Po krótkiej autorefleksji uczestnicy dzielą się swoimi uwagami na forum grupy. Zwracamy szczególną uwagę na wiek inicjacji i porównujemy z tendencjami wskazanymi w aktualnych badaniach ogólnopolskich lub szkolnych.

Ćwiczenie 2. "Jak działa alkohol na organizm człowieka?" - "burza mózgów"

Prowadzący uzupełnia wypowiedzi w formie mini wykładu

Ćwiczenie 3. "Czym ryzykujemy pijąc?"

Uczestnicy w grupach układają listę strat spowodowanych piciem alkoholu.

Podsumowanie: Prowadzący zwraca uwagę na szkody odległe oraz bezpośrednie, uwzględniając w tym zakresie różnice między dorosłymi a młodzieżą.

Ćwiczenie 4. "Stereotypy na temat alkoholu" - "burza mózgów"

Prowadzący prosi uczestników o podawanie potocznych opinii na temat alkoholu i jego działania (np. nie ma zabawy bez alkoholu, mężczyzna musi mieć mocną głowę); sporządza listę na planszy. W dyskusji grupowej weryfikuje podane mity i stereotypy.

Podsumowanie: Refleksja uczestników na temat szkód wynikających z funkcjonowania stereotypów.

Ćwiczenie 5. "Reguły rodzinne"

Uczestnicy dobierają się w pary - jedna osoba jest dzieckiem, druga rodzicem. W ciągu 10 minut pary ustalają ścisłe reguły dotyczące picia oraz konsekwencje związane z ich przekroczeniem przez nastolatka. Prezentują swoje pomysły na forum. Wspólna dyskusja.

Część III - NARKOTYKI

Ćwiczenie 1. "Dlaczego dzieci sięgają po narkotyki?"

Praca w kilku grupach- Rodzice ustalają listę powodów dlaczego dzieci sięgają po narkotyki

Podsumowanie: Szukamy motywów związanych z rodziną.

Ćwiczenie 2. Mini wykład: narkotyki, nazwy, slang, sposób działania, rynek lokalny.

Ćwiczenie 3. Gdzie można zdobyć narkotyki i w jakich sytuacjach są one najczęściej używane? - "burza mózgów"

Podsumowanie: Prowadzący przedstawia wyniki badań ogólnopolskich i lokalnych.

Ćwiczenie 4. "Strategie zapobiegania narkomanii wśród młodzieży"

Uczestników dzielimy na grupę rodziców i nauczycieli. Grupy opracowują listy pomysłów dotyczące sposobów zapobiegania narkomanii i zapisują je na dużych planszach. Zestawiamy pomysły nauczycieli i rodziców Dyskusja grupowa na temat wspólnych rozwiązań oraz podziału obowiązków. Można przeprowadzić głosowanie oraz ustalić ranking zaproponowanych strategii według ich skuteczności.