Jak kochać i wymagać

Poradnik dla rodziców

ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70
www.ore.gov.pl

JAK KOCHAĆ I WYMAGAĆ

PORADNIK DLA RODZICÓW

e-poradnik

Pracownia Wychowania i Profilaktyki

Joanna Sakowska
Anna Zajic
Maria Talar
Marta Witkowska

Warszawa 2011

ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70
www.ore.gov.pl

Spis treści:

Wprowadzenie 3

I. Jak określać dziecku granice? ……..….4

II. Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami? 10

III. Jak zachęcać dziecko do współpracy? ……..….26

IV. Czy powinno się karać dzieci? ……. 35

V. Jak zachęcać dziecko do samodzielności? ……40

VI. Jak uwolnić dziecko od narzuconych mu ról? ……..47

VII. Jak mądrze chwalić dzieci? 55

Literatura 59

Wprowadzenie

Skuteczność oddziaływań wychowawczych zależy od jakości relacji rodzic (wychowawca) – dziecko. Co więcej – jak wskazują liczne badania – więź emocjonalna jest najważniejszym czynnikiem chroniącym przed podejmowaniem przez dziecko zachowań ryzykownych (używanie substancji psychoaktywnych, agresja, łamanie prawa, przedwczesna inicjacja seksualna m.in.). Więź ponadto pozwala dziecku na osobową identyfikację z dorosłym przez co może on modelować pożądane zachowania dziecka.
Prawidłowa relacja powinna zawierać w sobie dwa aspekty:

1. Miłość, akceptację, szacunek
2. Granice, normy wymagania

Rodzice mają najlepsze intencje a mimo to czasami ich działania nie przynoszą oczekiwanego rezultatu. Czy można nauczyć się budowania prawidłowych relacji ? Na pewno koniecznie trzeba się tego uczyć – i to nie tylko w stosunku do dziecka.

Konkretną, sprawdzoną przez wiele lat funkcjonowania propozycją w tym zakresie, jest program Szkoła dla Rodziców i Wychowawców. Zasady wychowawcze proponowane uczestnikom podczas zajęć opierają się na dialogu i wykorzystują wiedzę z psychologii rozwojowej i komunikacji. Choć w swej istocie proste w rzeczywistości czasami okazują się trudne w praktycznym stosowaniu, wymagają bowiem zmiany utrwalonych nawyków i przyzwyczajeń, a te trudniej jest rozbijać niż kształtować nowe.

Prezentowany Poradnik zawiera najważniejsze wskazania, praktyczne podpowiedzi zachowań, ćwiczenia do autorefleksji.
Mamy nadzieję, że będzie również zachętą do udziału w zajęciach Szkoły dla Rodziców i Wychowawców.

Informacje o programie można znaleźć na stronie http://www.ore.edu.pl/
Strona zawiera m.in.: informacje ogólne, tytuły przydatnych pozycji książkowych oraz bank realizatorów – osób prowadzących zajęcia dla rodziców i wychowawców (tam należy szukać kontaktu i informacji o możliwości uczestniczenia w zajęciach).

Joanna Sakowska

I. Jak określać dziecku granice?

Rodzice chyba zapomnieli, iż dzieci bardziej niż czegokolwiek innego potrzebują zasad życia, które jasno ustalają, co jest dobre, a co złe.
R. Coles

Czasem słyszy się takie stwierdzenie: „To przekracza wszelkie granice". O co chodzi? O jakie granice? Co zostało przekroczone?
W wychowaniu codziennością są sytuacje, w których rodzice i wychowawcy zmierzają się z pragnieniami czy kaprysami dzieci, ich dobrym bądź uciążliwym czy wręcz nieznośnym zachowaniem.

Oto kilka przykładów:

- ✓ Nie będę tego jadł. To jest niedobre.
- ✓ Kup mi grę. Aaaaaaaaaaaa...!!! (wrzask na cały sklep).
- ✓ Pani w szkole jest głupia i wstrętna. Nie pójdę tam więcej.
- ✓ Nie zostawiaj mnie w przedszkolu. Nie kochasz mnie.
- ✓ Co się pani czepia? Zawsze tylko mnie pani widzi!

Nie jest łatwo odróżnić kaprysy dzieci od ich rzeczywistych potrzeb. Zresztą do jednego i drugiego dzieci mają prawo. Dopiero reakcja dorosłego może przyczynić się do tego, że dziecko samo spostrzeże różnicę i wyciągnie wnioski albo – wprost przeciwnie – utwierdzi się w przekonaniu, że wszystko mu wolno.

Życie dziecka jest jak droga. Jeśli droga jest dobrze oznakowana, to dziecko bezpiecznie osiągnie cel.

Nie ma wychowania tam, gdzie nie ma oznakowanych szlaków, po których można się bezpiecznie poruszać.

Zasady zapewniają poczucie bezpieczeństwa. Dzięki nim wiemy, czego się spodziewać. Mogą także pomóc w takim porozumiewaniu się z ludźmi, aby nie ranić siebie nawzajem.

Aby móc dziecku określać granice, trzeba najpierw poznać swoje granice, trzeba otworzyć się na prawdę o sobie. Nasze granice budują poczucie własności i odpowiedzialności. Kiedy wiem, jakie mam granice, wiem też, za co jestem odpowiedzialny, a za co nie: jestem odpowiedzialny za siebie i w stosunku do innych, ale nie jestem odpowiedzialny za myśli i uczucia innych. Dziecko dopiero uczy się ustawiania granic, przestrzegania zasad i norm – najpierw od rodziców, potem do innych dorosłych – by móc w odpowiednim momencie swojego życia dokonywać świadomych wyborów w taki sposób, aby nie ranić siebie i innych.

Jak określać dziecku granice?

Krok pierwszy: słowa

1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka – skoncentruj się na zachowaniu, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach dziecka:

NIE	TAK
Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?	Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

2. Bądź bezpośredni i konkretny – powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka, oraz w razie potrzeby, kiedy i jak ma wykonać określone zadanie:

NIE	TAK
Tylko nie wracaj zbyt późno!	Wróć na kolację o wpół do siódmej.

3. Dokładnie określaj konsekwencje.

NIE	TAK
Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!	Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu.

4. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

Krok drugi: czyny

Popieraj słowa działaniem – twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania! Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np. *„Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdziesz z psem”* lub *„Jeśli po sobie nie posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni”*.

Materiał do autorefleksji

Ćwiczenie 1

Poniżej podano sposoby, które stosują rodzice przy wytyczaniu granic. Każdy z tych sposobów stwarza inne warunki dla rozwoju dziecka oraz przekazuje mu odmienne informacje na temat określonych zasad i reguł. Przeczytaj uważnie opisy kilku sytuacji. Zastanów się i zakreśl te opisy, które są ci najbliższe.

☐ Jeśli spóźnię się na obiad, mama mi go odgrzeje i poda.
☐ Jeśli mam po sobie posprzątać to zwlekam i głośno marudzę, a wtedy mama sprząta za mnie.
☐ Jeśli nie wstanę na czas, rodzice zawsze podwożą mnie do szkoły.

☐ Jeśli spóźnię się na obiad, nie dostanę go wcale.
☐ Jeśli nie chcę sprzątać po sobie, mama krzyczy i zabiera mi zabawki.
☐ Jeśli nie wstanę na czas, w domu jest okropna awantura.

☐ Jeśli spóźnię się na obiad, muszę sam sobie odgrzać lub zrobić sobie kanapkę.
☐ Jeśli nie posprzątam po sobie, mama stanowczo mówi mi, jakie będą konsekwencje, gdy tego nie zrobię (i dotrzymuje słowa).
☐ Jeśli nie wstanę na czas, rodzice nie czekają, aby mnie podwieźć do szkoły.

Ćwiczenie 2

Które z podanych niżej zdań określa granice w jasny sposób:

☐ Czy nie powinieneś już iść do łóżka?
☐ Chcę, abyś oddawał resztę zaraz po powrocie ze sklepu.
☐ Niestety, dzisiaj masz szlaban na komputer!
☐ Sto razy mówiłam, żebyś tego nie ruszał!
☐ Kiedy zamierzasz posprzątać swój pokój?
☐ Mleko służy do picia, a nie do zabawy!
☐ Jeśli chcesz jeździć na rowerze, załóż kask! Inaczej nie ma jazdy!
☐ Weźmiesz się wreszcie za lekcje, czy nie!

☐ Następnym razem oddasz resztę, prawda?
☐ Możesz wyjść na dwór, jeśli najpierw wywiążesz się z dyżuru przy zmywaniu!
☐ Nie pozwalam na niszczenie ściany! Do malowania służą kartki!
☐ Chcesz wstać już teraz, czy za 5 minut?

Ćwiczenie 3

Zastanów się i odpowiedz:

☐ Kiedy trudno jest ci stawiać dzieciom jasne granice?
☐ Co robisz, gdy dzieci testują twoje zasady?
☐ Jak myślisz, jakiego rodzaju komunikat dzieci otrzymują na temat twoich zasad, jednoznaczny czy sprzeczny?
☐ Czy wysyłany przez ciebie komunikat pomaga dzieciom uczyć się określonych zachowań i postaw?

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

Jak określać dziecku granice

Dzieci potrzebują jasno wytyczonych granic, żeby nauczyć się wybierać między dobrem a złem.

1. Mów o zachowaniu dziecka, a nie o jego postawie, uczuciach lub wartościach:
   „Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza".
2. Bądź bezpośredni i konkretny:
   „Wróć na kolację o wpół do siódmej".
3. Dokładnie określaj konsekwencje:
   „Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu".
4. Popieraj słowa działaniem:
   „Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdziesz z psem".
5. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

II. Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami?

Uczucia są podstawą rozwoju człowieka, wartościową i istotną częścią ludzkiej natury. Traktowane z należytą troską i szacunkiem mogą stać się podstawą dalszego rozwoju i osiągnięcia dojrzałości. Uczucia są po prostu faktem, są moralnie neutralne, są cennym darem i istotnym wsparciem w naszym życiu. Bez nich niemożliwe byłoby zrozumienie innych ludzi i wchodzenie z nimi w prawidłowe relacje.

(J. Sakowska)

Wszystkie stany emocjonalne można zaakceptować
– pewne działania należy ograniczać.

Często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których wolelibyśmy nie mieć. Nie lubimy odkrywać w sobie uczuć nieprzyjemnych. Jeżeli jednak nie pozwolimy sobie na ten rodzaj uczuć, nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a tylko to, co uważamy, że powinniśmy czuć.
Pozwalanie oznacza mówienie sobie: *Mogę przyznać się do tych uczuć*, a następnie branie odpowiedzialności za działania podjęte pod ich wpływem. Dopuszczanie naszych przykrych, niewygodnych przeżyć emocjonalnych nie oznacza jednak przyzwolenia na wyładowanie ich na innych. Oznacza natomiast wzięcie ich pod kontrolę i obcowanie z bliższym prawdzie, a nie wyimaginowanym obrazem samego siebie. Stanowi też przyzwolenie na rzeczywiste istnienie tych części nas samych, których nie chcemy i do których wolimy się nie przyznawać. Jedynie świadomie przyjmując ich istnienie, potrafimy je kontrolować i nie dopuszczać do sytuacji, gdy wtłaczane do wewnątrz pękną, wydostaną się na zewnątrz i zdominują nasze działania.

(Nash)

Kiedy pozwolimy sobie na istnienie uczuć, możemy podjąć decyzję,
co w danej sytuacji powinniśmy z nimi zrobić.

Dzięki wiedzy o uczuciach i emocjach, potrafimy się kontrolować, możemy nauczyć się sposobów uwalniania od nich, wyrażania ich bez wyrządzania krzywdy innym. Życie emocjonalne powinno nam służyć i dostarczać energii do podejmowanych działań.

(J. Sakowska)

Aby pomóc dziecku, żeby radziło sobie z własnymi uczuciami:

1. SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE

a) Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą. Oznacza to przerwanie swoich zajęć, odłożenie gazety, wyłączenie telewizora.

b) Dobre słuchanie nie zakłada nigdy, że się wie, co druga osoba powie. Jedną z przyczyn zamknięcia się drugiej osoby jest przypisywanie jej czegoś, czego tak naprawdę nie miała na myśli.

c) Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało: *„Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze zrozumiałam?”*

d) Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później, po przemyśleniu, podjąć działanie za zgodą dziecka. Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania nici porozumienia. Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.

e) Dobre słuchanie oznacza akceptację i nie wyśmiewanie się z tego, co dziecko mówi. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać nić porozumienia.

Aktywne słuchanie działa, gdy:

- ✓ masz ochotę i czas, by słuchać;
- ✓ rzeczywiście jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka;
- ✓ masz zaufanie do możliwości dziecka.

Aktywne słuchanie nie działa, gdy:

- ✓ manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby zrobiło to, o co ci chodzi,
- ✓ bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania;
- ✓ „otwierasz drzwi", by zaraz „zamknąć" je oceną;
- ✓ usiłujesz słuchać, gdy nie masz czasu;
- ✓ stosujesz aktywne słuchanie, gdy dziecko potrzebuje po prostu informacji.

2. ZAAKCEPTUJ JEGO UCZUCIA
(np. krótkimi „och", „mmm", „rozumiem")

Dziecko, tak jak dorosły, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Najczęściej potrafi pomóc sobie samo, jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź.
Języka akceptacji i empatii trzeba się uczyć, gdyż tym, czego ludzie najbardziej oczekują, jest zrozumienie!
Wszelkiego rodzaju rady, również psychologiczne i filozoficzne, często sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej. Użalanie się i współczucie pogłębiają naszą frustrację, a zaprzeczanie uczuciom i bagatelizowanie ich budzi złość. Bardzo często zwracamy się do dzieci przez: filozofowanie, zaprzeczanie, dawanie rad, stawianie pytań, obronę drugiej osoby, wyrażanie żalu, zabawę w psychoanalizę.

Istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem.

Trudności w akceptowaniu uczuć dziecka:

- ✓ nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, gdy nie akceptujemy swoich uczuć;
- ✓ ważniejsze wydaje nam się to, jak dziecko się zachowuje, od tego, co przeżywa;
- ✓ walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu się uporać z emocjami.
- ✓ zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby uwolnić od nich siebie.

3. OKREŚL TE UCZUCIA

Gdy chcemy pomóc dziecku rozpoznać i określić emocje, warto pamiętać, że:

- ✓ trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, gdy nie starasz się rozpoznać własnych.
- ✓ nie należy ingerować na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać;
- ✓ aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji;
- ✓ nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, co czuje.
- ✓ nie należy reagować zaangażowaniem większym, niż wymaga tego sytuacja, nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa.
- ✓ trzeba uważać na dobór słów – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: *„Wygląda na to, że…”, „Wydaje mi się…”, „Mam wrażenie…”* niż: *„Wiem, co czujesz”.*
- ✓ nie należy obawiać się, że gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, zerwiesz z nim kontakt – ono samo to sprostuje (jeśli oczywiście nie stwierdzasz autorytarnie, że wiesz, co ono czuje albo co powinno czuć).
- ✓ zawsze można wrócić do sprawy, gdy w pierwszym momencie zareagujesz nieprawidłowo (zaprzeczysz uczuciom, zignorujesz je).

4. ZAMIEŃ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości.

(J. Sakowska)

Dziecko potrzebuje „luster", w których mogłoby dostrzec swoje możliwości i uczucia oraz je ocenić. Takimi lustrami są dla dziecka przede wszystkim rodzice. Przez obserwację swojego odbicia dziecko dowiaduje się, kim jest.

Odczuwając np. głęboki smutek, początkowo nie jest tego świadome. Smutek jest, istnieje, ale dziecko nie potrafi uświadomić sobie, że jest to jego własne uczucie, że jest ono częścią niego. Jeśli natomiast ów smutek będzie dostrzegalny w lustrze, dziecko przyjmie je jako swój, stanie się on jego częścią, a wnioskiem w psychice dziecka będzie: „Mam prawo odczuwać smutek, smutek jest czymś dobrym".

Odbiciem smutku dziecka jest dostrzeżenie go przez rodziców. Widzą go, akceptują, zatem dziecko otrzymuje od nich „przyzwolenie" na to uczucie, które stanie się odtąd częścią jego życia. Jeśli natomiast rodzice sami nie mają uregulowanej relacji do emocji nazywanej smutkiem, nie dostrzegą jej również u swojego dziecka. Lustro będzie puste, nieme, nie będzie w stanie pokazać dziecku („odpowiedzieć" na jego pytanie), co się z nim dzieje, co odczuwa.

Dziecko ogląda w lustrze wszystkie swoje uczucia. Jeśli dorosły **akceptuje np. strach** dziecka, **to może** ono zauważyć w lustrzanym odbiciu, że:

- ✓ *uczucia są dobre, mają prawo istnieć;*
- ✓ *jestem akceptowana/y, gdy się boję, to znaczy, że ja również mogę zaakceptować swój strach;*
- ✓ *moja potrzeba ukojenia, pociechy jest czymś dobrym, mogę z niej korzystać, mam prawo odczuwać taką potrzebę oraz oczekiwać, że będzie zaspokojona.*

Jeśli dorosły **nie akceptuje np. strachu** dziecka, **to może** ono zauważyć w lustrze:

- ✓ *strach nie jest czymś dobrym, co można uznać za część siebie;*
- ✓ *nauczę się odwracać uwagę od strachu, np. poprzez skupienie się na czymś zupełnie innym;*
- ✓ *moich potrzeb nie należy traktować poważnie, a najlepiej o nich zapomnieć.*

Jeśli dorosły będzie wielokrotnie powtarzał określone zachowania, dziecko przyjmie je jako obowiązujący wzorzec. Przez wielokrotne obserwacje swojego odbicia w lustrze dziecko zaczyna budować własny wizerunek oraz wyobrażenie o sobie samym.
Z tych dzień po dniu, miesiąc po miesiącu widzianych obrazów z czasem formuje się ja dziecka: „Takim się staję".

(T. Hellsten)

Kiedy stosować powyższe umiejętności?

- ✓ gdy dziecko ma problem lub przeżywa trudne dla siebie uczucia
- ✓ gdy jest czas na słuchanie
- ✓ gdy dziecko ma ochotę na rozmowę
- ✓ gdy rodzic jest w stanie zaakceptować każde uczucie dziecka
- ✓ gdy rodzic wierzy, że dziecko poradzi sobie z problemem.

Jeszcze o uczuciach

Dwa lub więcej sprzecznych uczuć może współistnieć, np. jedna twoja część chce jechać na obóz, a inna chce zostać w domu – to trudny wybór. Sfera emocjonalna każdego człowieka jest jedyna w swoim rodzaju, podkreślają ją różnice mówiące o indywidualności, np. twoja siostra uwielbia czekoladę, a ty wolisz banany.

Gdy dorosły szanuje stany emocjonalne dziecka, dziecko uczy się szacunku do osoby dorosłej, która okazuje mu szacunek. Mówiąc dziecku, że nie czuje tego, co czuje, pozbawiamy je naturalnego instynktu obrony (który opiera się na odczuciach), pozbawiamy je pewności siebie i ufności we własne siły. Kiedy uznajemy realność przeżyć emocjonalnych dziecka, rozwijamy u niego zdolność postępowania zgodnie z wewnętrznymi bodźcami, umiejętność dbania o swoje potrzeby.

Aby nasza miłość służyła dzieciom, musimy krok po kroku nauczyć się, jak zamieniać ją na właściwe słowa. Gdy na przykład się gniewamy, także możemy używać słów, ale tylko takich, które nie wyrządzają szkody. Osobowość dziecka jest jak „mokry cement", dobrze więc wiedzieć, jakie ślady na nim zostawiamy.

Rolą rodziców nie jest pilnowanie, by dziecko było ciągle szczęśliwe, ale by dojrzewało, a w tym pomaga przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania. Nie można chronić dziecka przed tymi przeżyciami, trzeba nauczyć je, jak sobie z nimi radzić.

Materiały do autorefleksji

Ćwiczenie 1

Co jest bezpośrednim, a co pośrednim wyrazem uczuć?

Następujące wypowiedzi stanowią przykłady, w jak różny sposób wyrażamy własne uczucia. Spróbuj znaleźć te zdania, które są bezpośrednim wyrazem uczuć mówiącego, i postaw przy nich literę B.

Przykład:

Zostaw to!

Przestań mnie denerwować!

Tak się nie robi!

Nie lubię, gdy to robisz! **B**

1. *Razi mnie, gdy tak obchodzisz się z ludźmi.*
   Zachowujesz się jak słoń w składzie porcelany!
   Inni ludzie nic cię nie obchodzą?
   Mógłbyś przynajmniej zachować zasady uprzejmości!

2. *Nie śmiej się tak!*
   Czuję się niespokojna, gdy się tak śmiejesz.
   Jesteś niemożliwy.
   Czy naprawdę wydaje ci się to takie śmieszne?

3. *Ależ ja jestem głupia!*
   Widzę, że popełniłam wielki błąd.
   Jestem z siebie niezadowolona.

4. *Widzę, że chcesz mnie sobie podporządkować.*
   Twoje zachowanie mnie oburza.
   Czuję się przy tobie przegrana.

5. *Musiałam czekać całą godzinę!*
No, nareszcie!
Jestem zirytowana, że dopiero teraz przychodzisz.
Zupełnie przemarzłam.

6. *Czy to ćwiczenie będzie bardzo trudne?*
Znowu coś, nad czym trzeba się pogłowić.
Pani chce nas tu zamęczyć.
Trochę się boję tego ćwiczenia.

7. *To nie był dobry dzień.*
Pech prześladuje mnie od samego rana.
Wszyscy się na mnie dzisiaj uwzięli!
Jestem zmęczona po całym dniu.

8. *Nigdy nie dotrzymujesz słowa.*
Jestem zawiedziona, że nie załatwiłeś tego, co obiecałeś.
Nie liczysz się ze mną!
Lekceważysz moje potrzeby.

9. *Jesteś bezwzględny i bez serca!*
Życie z tobą to jedno pasmo udręki.
Przykro mi, że zapomniałeś o moich urodzinach.
Powinnam była uważniej słuchać przestróg mojej matki.

10. *Jesteś cudowny!*
Kto ci powiedział, że o czymś takim marzyłam?
Naprawdę cieszę się z twojego prezentu.

Ćwiczenie 2

Zapoznaj się z proponowanym podziałem uczuć.

Nie jest on wartościujący. Pozwala nazwać uczucia, nie budząc wewnętrznych oporów powstających wtedy, gdy mamy przyznać się (przed sobą!) do uczuć, które uważamy za złe albo za które byliśmy w dzieciństwie karani.

UCZUCIA GNIEWNE: zły nastrój, irytacja, niepokój, napięcie, zniecierpliwienie, rozdrażnienie, oburzenie, bunt, gniew, wrogość, nienawiść, niechęć, mściwość, podleganie, zniewolenie, wściekłość, złość ...

.....

.....

UCZUCIA LĘKOWE: niepewność, wytrącenie z równowagi, niepokój, speszenie, zagubienie, zdenerwowanie, wahanie, trema, lęk, strach, obawa, poczucie zagrożenia, obcość, nieufność, panika, przerażenie...

.....

.....

UCZUCIA SMUTKU: zdeprymowanie, zawód, rozczarowanie, bezradność, smutek, przygnębienie, upokorzenie, poczucie odrzucenia, utraty, znudzenie, żal, troska, poczucie braku, poczucie krzywdy, niedocenienia, depresja, załamanie, beznadziejność, poczucie nędzności, grzeszności ...

.....

.....

UCZUCIA POGODNE: dobry nastrój, swoboda, zadowolenie, optymizm, wesołość, radość, rozczarowanie, zachwyt, entuzjazm, rozbawienie, szczęście, satysfakcja, triumf, bezpieczeństwo, ufność ...

.....

.....

UCZUCIA WIĘZI: sympatia, uznanie, przyjaźń, akceptacja, wdzięczność, lubienie, docenianie, szanowanie, pozostawanie pod czyimś urokiem, fascynacja, zakochanie, miłość, poczucie wspólnoty, związanie, przynależność, oddanie, uwielbienie, podziw ...

.....

.....

Ćwiczenie 3

a) Do każdej grupy uczuć dopisz nie wymienione jeszcze rodzaje uczuć.

b) Określ swoje uczucia wobec kilku wybranych ważnych dla ciebie osób.

Wyobraź sobie, że:

Jesteś w podróży do miejsca, gdzie od dawna pragnąłeś być. Podróż przebiega sprawnie. Twoje uczucia:

.....

.....

Wiesz, że jesteś oczekiwany. Wyobraź sobie osobę oczekującą. Twoje uczucia do niej:

.....

.....

Niespodziewana przeszkoda w podróży. Już wiesz, że nie dojedziesz na czas. Wszystko się komplikuje. Twoje uczucia:

.....

.....

Wymień za każdym razem trzy rodzaje uczuć. Pamiętaj, że najczęściej przeżywamy uczucia mieszane, rzadko jednorodne, a czasem nawet przeciwstawne.

Ćwiczenie 4

Spróbuj odpowiedzieć: Co znaczy dla ciebie zmagać się z uczuciem?

.....

.....

.....

.....

Przypomnij sobie taką sytuację. Co ci wtedy pomogło?

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 5

Wyobraź sobie sytuację w pracy: masz bardzo dobrą pracę, w miarę samodzielne stanowisko i przyjaźnie nastawionych współpracowników. Rozwijasz się i w pełni realizujesz. Twoje zarobki są także satysfakcjonujące. Pewnego dnia szef przychodzi do waszego pokoju i ogłasza, że wygraliście bardzo ważny przetarg, więc teraz trzeba „sprężyć się" i dokonać dodatkowych obliczeń i podsumowań. Chce, żeby wszystko było gotowe pod koniec dnia. Oczywiście zabierasz się do tego z ochotą, wykonując jednocześnie swoją pracę na bieżąco. Niemało trudu i wysiłku kosztowało cię to, aby zdążyć ze wszystkim. Pod koniec dnia oddajesz szefowi wymaganą dokumentację.

Zbierasz się do domu, składasz swoje rzeczy i masz zamiar już wyjść, kiedy sekretarka szefa prosi cię do jego gabinetu. Wchodzisz, widzisz jakichś ludzi, sekretarkę, a szef, nie zważając na ich obecność krzyczy: *Świetnie, że raczyłaś przyjść. To, co mi tu przyniosłaś, nie nadaje się nawet do kosza. Zastanawiam się, za co ci płacę*! – „*Ależ...*" – chcesz wejść szefowi w słowo. On jednak nie dopuszcza cię do głosu i jeszcze głośniej krzyczy: *Nie mamy o czym rozmawiać! Zastanów się, czy chcesz u mnie pracować, bo ja zastanawiam się, czy chcę mieć takiego pracownika!* Kiedy znowu chcesz coś powiedzieć, szef ucina szorstko: *Już skończyłem! Do widzenia.*

Jak się czujesz w tej sytuacji?

.....

.....

.....

.....

.....

Twoi współpracownicy udają, że nic nie słyszeli. Kończysz zbierać swoje rzeczy i opuszczasz biuro. Nie ukrywasz zdenerwowania i w drodze do domu opowiadasz ośmiu różnym osobom o tym, co cię spotkało w biurze. Twoi rozmówcy reagują w różny sposób. Po usłyszeniu każdej wypowiedzi krótko zapisz swoją wewnętrzną reakcję (to, co pomyślałeś i poczułeś, a nie to, co faktycznie odpowiedziałbyś). Nie zastanawiaj się, co powinieneś poczuć. Ważne jest to, co naprawdę czujesz. Znakiem „+" lub „-" zaznacz swoją chęć lub niechęć do kontynuowania rozmowy w danym momencie i na ten temat z daną osobą.

Osoba 1. *Nie histeryzuj i nie przesadzaj. Przecież nic takiego się nie stało. Robisz z igły widły, bo jesteś przewrażliwiona. No, głowa do góry.*

.....

.....

.....

Osoba 2. *No cóż, takie jest życie. Widzisz, jak to jest – raz się jest na wozie, raz pod wozem. Niestety, życie nie jest usłane różami. Musisz się z tym pogodzić.*

.....

.....

.....

Osoba 3. *Posłuchaj. Powiem ci, co masz zrobić. Weź tę pracę do domu, posiedź nawet w nocy, ale zrób to i jutro z samego rana idź do szefa. Przeproś go, pokaż, co zrobiłaś, i obiecaj, że więcej taka sytuacja się nie powtórzy.*

.....

.....

.....

Osoba 4. *Opowiedz mi dokładnie, jak to było. Co to były za sprawy nie cierpiące zwłoki, które przeszkodziły ci wykonać specjalne polecenie szefa? Czy nie było oczywiste, że będzie zły, jeżeli nie wykonasz tego natychmiast? Czy zdarzyło ci się wcześniej coś podobnego? Dlaczego nie przyszło ci do głowy, by pójść za nim i zaraz mu wszystko wyjaśnić?*

.....

.....

.....

Osoba 5. *Naprawdę rozumiem twojego szefa. Wiesz, on przecież za wszystko odpowiada. Przejmuje się bardzo swoją pracą i chce, żeby było jak najlepiej. Najprawdopodobniej żyje w ogromnym stresie. No i widać, że puściły mu nerwy.*

.....

.....

.....

Osoba 6. *Tak mi ciebie strasznie żal, moje biedactwo. Ależ masz pecha! Takie poświęcenie i co! Taka zapłata! Inni to mają dobrze. Nic nie robią, a awansują. A ty zawsze musisz mieć jakieś kłody pod nogami. No bardzo mi ciebie żal.*

.....

.....

.....

Osoba 7. *Słuchaj, znam cię już tyle czasu i uważam, że to zupełnie inny problem. Ty po prostu masz trudności w relacjach z facetami. Może to wynika z urazów z dzieciństwa? Trzeba by się przyjrzeć, jakie były twoje relacje z ojcem.*

.....

.....

.....

Osoba 8. *Wygląda na to, że było to dla ciebie bardzo przykre i trudne – być zaatakowaną w obecności innych i to bez możliwości wyjaśnienia. Całe to zdarzenie chyba mocno wytrąciło cię z równowagi.*

.....

.....

.....

Ćwiczenie 6:

Opisz kilka wydarzeń, które miały miejsce w twoim życiu w tym tygodniu. Jakie uczucia im towarzyszyły?

SYTUACJE	UCZUCIA

Przyjrzyj się im i napisz, czy i jak wyrażałeś przeżywane uczucia. Czy zdarzyło ci się, że pod wpływem uczuć wywołałeś sytuację lub zdarzenie, które miało wpływ na osoby z twojego otoczenia?

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie refleksje masz po wykonaniu tego ćwiczenia?

.....

.....

.....

.....

.....

Zapisz kilka dialogów z dzieckiem, w których udało ci się zastosować nowy język porozumiewania się, tzn. reagować empatycznie, nazywać uczucia dziecka, słuchać z uwagą itd.

.....

.....

.....

.....

.....

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

Jak pomóc dzieciom, aby radziły sobie z własnymi uczuciami

Dzieci potrzebują tego, aby ich uczucia były akceptowane i doceniane.

1. Słuchaj dziecka spokojnie i z uwagą
2. Zaakceptuj jego uczucia słowami:
   „Och, mmmm, rozumiem".
3. Określ te uczucia
   „To frustrujące".
4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję
   „Pragnę wyczarować dla ciebie natychmiast całą kiść bananów".

*

Wszystkie uczucia można zaakceptować.
Pewne działania należy ograniczyć.
„Widzę, jak jesteś zły na brata.
Powiedz mu, co chcesz, słowami, nie pięściami".

Uwaga: Może wygodne byłoby zrobienie kopii tego i innych przypomnień i umieszczenie ich w domu we wszystkich strategicznych miejscach.

III. Jak zachęcać dziecko do współpracy?

W porozumiewaniu się z dzieckiem najważniejszy jest sposób przekazywania mu poleceń, próśb, informacji. Jeśli zrobisz to właściwie, współpracę dziecka masz zapewnioną.

Aby zachęcić dziecko do współpracy:

- ✓ opisz, co widzisz, lub przedstaw problem – *„Podłoga w kuchni jest brudna.”*,
- ✓ udziel jak najkrótszej informacji – *„Brud z podłogi przykleja się do kapci i roznosi po całym mieszkaniu.”*,
- ✓ wyraź to jednym słowem lub gestem – *„Podłoga.”,*
- ✓ opisz, co czujesz, ale nie wypowiadaj się na temat charakteru dziecka – *„Nie lubię, kiedy brud lepi mi się do kapci.”*,
- ✓ daj dziecku wybór – *„Wolisz wytrzeć podłogę mokrą szmatą czy umyć mopem?”* ,
- ✓ napisz liścik – *„Jestem brudna i cała się kleję. Pragnę wody i ścierki. Podłoga w kuchni.”,*
- ✓ unikaj niejasnego, nieprecyzyjnego formułowania oczekiwań wobec dziecka, typu: *„Szykuj się do spania.”, „Bądź grzeczny.”, „Weź się w garść.”, „Przestań.”, „Uspokój się.”.*

Istotne są właściwie sformułowane komunikaty, którymi chcemy zachęcić dziecko do współpracy z nami. Oto słowa-klucze:

Zależy mi…

Potrzebuję…

Oczekuję…

Chcąc zdyscyplinować dziecko, należy nie tylko uwzględnić jego uczucia, lecz także zrozumieć i zaakceptować niechęć do ograniczeń. Trudno się przecież spodziewać, żeby cieszyło się z zakazów. Tylko wtedy mamy szansę na dobrowolne zaakceptowanie przez dziecko zmiany zachowania i wyrobienie samodyscypliny.

Zachęcanie dziecka do współpracy wiąże się ze stawianiem dziecku ograniczeń. Ustawienie ograniczeń w sposób, który chroni szacunek do samych siebie – zarówno rodziców, jak i dzieci – pozwala dzieciom na identyfikowanie się z rodzicami i wartościami, które oni wyznają, oraz zdefiniowanie wewnętrznych form zachowań.

(J. Sakowska)

Niestety, rodzice często stosują niekorzystne metody w celu nakłonienia dziecka do posłuszeństwa, np.:

- ✓ groźbę – *„Jeśli tego nie zrobisz, to…”*,
- ✓ przekupstwo – *„Jeśli to zrobisz, to…”* (obietnica nagrody),
- ✓ obietnice – oznacza to tyle samo, co – bez obietnicy nie można ufać,
- ✓ krytykę, sarkazm – rodzice uważają, że wpłyną w ten sposób na ambicje dziecka,
- ✓ porównywanie,
- ✓ poniżanie.

(H. Ginnot)

Najczęstsze błędy popełniane przez rodziców:

- ✓ zwracanie uwagi w czasie sprzeczki, w złości,
- ✓ restrykcje chaotyczne, obraźliwe i nieadekwatne,
- ✓ zapominanie, że w czasie przeżywania silnych uczuć dziecko nie jest w stanie słuchać,
- ✓ stosowanie słów, które bardziej wzmacniają opór niż skłaniają do porozumienia.

(J. Sakowska)

W takiej „rozmowie” obie strony nie słuchają się nawzajem.

Aby dzieci cię słuchały i aby do ciebie mówiły, warto pamiętać o kilku zasadach:

- ✓ mów, jakie odczucia wywołują w tobie zachowania drugiej osoby. Zaczynaj wypowiedź od informacji o swoich uczuciach, np. *„Złoszczę się…”, „Denerwuje mnie…”,*
- ✓ mów o konkretnych zachowaniach drugiej osoby, a nie o tym, jaka ona jest, np. *„Złoszczę się, kiedy nie wyrzucasz papierków do kosza na śmieci.”* zamiast *„Jesteś bałaganiarzem.”*,
- ✓ nie oceniaj i nie dawaj rad,
- ✓ unikaj uogólnień typu: „zawsze”, „każdy”, „wszyscy”,
- ✓ mów tylko o sprawach, na które rozmówca ma wpływ,
- ✓ mów stanowczo, ale łagodnie, w trybie oznajmującym, a nie rozkazującym,
- ✓ nigdy nie trać cierpliwości – to ostatni klucz, który otwiera drzwi.

Materiały do autorefleksji

Ćwiczenie 1

Wyobraź sobie, że wracasz z pracy i wchodząc do domu widzisz na podłodze w przedpokoju mokry ręcznik, strój kąpielowy, klapki i porozrzucane książki, a w kuchni – górę brudnych naczyń. Twoje dziecko wróciło przed tobą do domu prosto z basenu i gra na komputerze. Napisz zdania, które mogłyby być wypowiedziane do dziecka, ale nie pomogłyby rozwiązać sytuacji.

.....

.....

.....

.....

A teraz pomyśl, na czym ci zależy i czego oczekujesz. Zapisz to poniżej:

.....

.....

.....

.....

Jakie masz refleksje, kiedy czytasz obydwie wypowiedzi? Znajdując się w tej samej sytuacji, spróbuj wykorzystać każdą z poznanych umiejętności, aby zachęcić dziecko do współpracy.
Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem:

.....

.....

.....

.....

Udziel informacji:

.....

.....

.....

.....

Powiedz to jednym słowem:

.....

Powiedz o swoich uczuciach:

.....

.....

.....

.....

Daj dziecku wybór:

.....

.....

.....

.....

Napisz liścik:

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2

Oto sytuacje pokazujące różne zachowania dzieci. Stosując poznane sposoby, spróbuj zachęcić dzieci do współpracy.

a) Chcesz przyszyć guzik i nie możesz znaleźć igły. Twoje dziecko ostatnio wyjęło całe pudełko, ale nie odłożyło na miejsce.
Twoja reakcja:

.....

.....

.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....

.....

.....

b) Dziecko nie oddało reszty z zakupów.

Twoja reakcja:

.....

.....

.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....

.....

.....

Dziecko nie wyszło z psem o ustalonej porze.

Twoja reakcja:

.....

.....

.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....

.....

.....

Rano, wychodząc do pracy, zostawiasz mieszkanie „ogarnięte”. Po przyjściu okazuje się, że łazienka jest zalana i pełno w niej błota, a w mieszkaniu panuje ogólny nieład. Twoje dziecko bawi się z kolegami.

Twoja reakcja:

.....

.....

.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....

.....

.....

Dziecko chce iść się pobawić, ale nie sprzątnęło swoich rzeczy w pokoju.

Twoja reakcja:

.....

.....

.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....

.....

.....

Twoje dziecko zaprasza swoich kolegów i „zajmują” całe mieszkanie.

Twoja reakcja:

.....

.....

.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3

Wymień kilka sytuacji, w których chcesz, aby dziecko coś robiło lub czegoś nie robiło.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Do wyżej wymienionych sytuacji zastosuj poznany sposób, który może zachęcić dziecko do współpracy. Wybierz tę umiejętność, która według ciebie da najlepszy efekt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 4

Wypisz słowa, których udało ci się nie powiedzieć (czasem to, czego nie powiesz, może być tak samo pomocne jak to, co powiesz).

Sytuacja:

.....

.....

.....

.....

Słowa:

.....

.....

.....

Które pomysły zachęcania dziecka do współpracy udało ci się zrealizować? Jaka była reakcja dziecka?

.....

.....

.....

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

Aby zachęcić dziecko do współpracy:

1. Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem.
   „Na łóżku leży mokry ręcznik".
2. Udziel informacji.
   „Ten ręcznik moczy mój koc".
3. Powiedz to jednym słowem.
   „Ręcznik"
4. Opisz, co czujesz.
   „Nie lubię spać w mokrym łóżku".
5. Napisz liścik.
   (powyżej wieszaka na ręczniki)
   „Proszę, odwieś mnie na miejsce, abym mógł wyschnąć.
   Dziękuję!
   Twój ręcznik!"

IV. Czy powinno się karać dzieci?

Dzieciom potrzebne są jasne, przejrzyste reguły – jakie zachowania akceptujemy, a jakie nam się nie podobają. Ta jasność buduje poczucie bezpieczeństwa: *„Kocham cię i nie zgadzam się na to, co robisz.”, „Kocham cię i nie pozwalam na pewne zachowania.”, „Ciebie akceptuję bez zastrzeżeń, ale nie zamierzam akceptować nieodpowiedniego zachowania.”.*

W każdej rodzinie powinny istnieć zasady, których obie strony będą przestrzegać. Ich złamanie oznacza pewne konsekwencje. Zanim jednak je wyegzekwujesz:

- ✓ uprzedź dziecko o istnieniu zasady (umowy),
- ✓ bądź stanowczy w jej utrzymaniu i egzekwowaniu,
- ✓ pamiętaj o regule: minimum słów, maksimum czynów.

Czego unikać przy ustalaniu konsekwencji?

- ✓ szukania odwetu,
- ✓ karania samych siebie,
- ✓ nagradzania nieodpowiedniego zachowania,
- ✓ wygłaszania pogróżek i obietnic,
- ✓ zawstydzania,
- ✓ przywiązywania nadmiernej wagi do konsekwencji.

Przyczynami trudności w respektowaniu zasad stawianych dzieciom są:

- ✓ lęk przed narażeniem dziecka na konsekwencje,
- ✓ nieumiejętność jasnego określania swoich oczekiwań i wymaganych reguł zachowania,
- ✓ niepoważne traktowanie przez rodzica stawianych dziecku wymagań lub stawianie zbyt wygórowanych i zbyt wielu wymagań.

Nie można pozwalać dzieciom w imię dobrego samopoczucia np. na okrucieństwo wobec zwierząt, wulgarne słowa, wyśmiewanie się ze słabszych. Nie można im bowiem w ten sposób przekazać pewnych wartości.

Musimy pamiętać, że jeśli podejmujemy działanie, które ma położyć kres niewłaściwemu zachowaniu dziecka, to wyświadczamy mu przysługę, czyli:

zamiast kary – właściwe działanie,

zamiast kary – właściwe konsekwencje.

To daje dziecku możliwość zastanowienia się nad sobą, daje szansę na zmianę i rozwój. I pamiętajcie:

KARY RANIĄ – KONSEKWENCJE WYCHOWUJĄ

Najlepszym miejscem pod słońcem jest dom, w którym żyją ludzie ofiarowujący sobie w najtrudniejszych chwilach tak rzadki dar, jak wybaczenie.

G. McDonald

Karanie przynosi najlepsze efekty, gdy stosują je ci, którzy kochają, a nie ci, którzy kochają karać.

P. Callway

Przemoc jest zawsze okrutna, nawet jeśli słuszny jest jej powód.

F. Schiller

Zamiast karania:

- ✓ wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka – *„Jestem wściekła, gdy rano nie mogę znaleźć swojej srebrnej biżuterii!”*,
- ✓ określ swoje oczekiwania – *„Oczekuję, że będziesz mnie uprzedzała o pożyczeniu mojej biżuterii.”*,
- ✓ wskaż dziecku, jak może naprawić swój błąd – *„Miejsce biżuterii jest w szkatułce.”*,
- ✓ daj dziecku wybór (informując je o konsekwencjach) – *„Możesz zakładać swoją biżuterię albo pożyczać moją i odkładać ją na miejsce. Sama decyduj.”*,
- ✓ podejmij działanie – Dziecko: *„Dlaczego nie mogę znaleźć twojej biżuterii?”*, Rodzic: *„Ty mi powiedz, dlaczego.”*,

- ✓ rozwiąż problem – **6 kroków rozwiązywania problemów i konfliktów:**
  - rozpoznać konflikt i nazwać go,
  - zrozumieć dziecko, jego uczucia i potrzeby,
  - wspólnie poszukać możliwych rozwiązań,
  - krytycznie ocenić propozycje rozwiązań,
  - zdecydować się na najlepsze rozwiązanie,
  - wcielić w życie powziętą decyzję.

Materiały do autorefleksji

Ćwiczenie 1

Bartek ma dziesięć lat. Po szkole lubi chodzić do swojego kolegi Antka, z którym grają w piłkę i oglądają filmy. Mama umówiła się z Bartkiem, że będzie wracał do domu o 15.30. Ale Bartek zajęty zabawą zapomina o tym. Wczoraj znów się spóźnił. Mama była na niego bardzo zła. Dzisiaj co prawda pamiętał, by się nie spóźnić, ale znów zapomniał spytać o godzinę. Gdy dowiedział się, jak jest późno, pobiegł jak najszybciej do domu. Nie chciał, żeby mama znowu na niego krzyczała. Wpadł bez tchu i od razu zaczął tłumaczyć mamie, że pamiętał o tym, o której ma być. Kiedy okazało się, że jest tak późno, biegł całą drogę do domu.

Pierwsza odpowiedź matki:
Mam dosyć twoich tłumaczeń! Wiem teraz, że nie można ci ufać! Poczekaj, aż wróci ojciec! W przyszłym tygodniu codziennie po szkole będziesz siedział w domu. I nie myśl sobie, że będziesz bez przerwy oglądał telewizję i grał na komputerze. Koniec z kolegami! I nie licz na żadne kieszonkowe. A teraz możesz iść do swojego pokoju, bo już jest po obiedzie. Może to cię wreszcie czegoś nauczy!

Co Bartek pomyśli sobie w takiej sytuacji?
.....
.....
.....
.....
.....

Druga odpowiedź matki:
Ojej, cały jesteś spocony, tak się zmęczyłeś! Po co tak biegłeś? Chodź, wytrę ci twarz. Obiecaj mi, że nigdy więcej się nie spóźnisz. Jestem przez ciebie kłębkiem nerwów. Ty to mnie do grobu wpędzisz. Idź teraz umyć ręce. Mamusia odgrzeje ci obiad. Tylko pośpiesz się, bo znów będzie zimny.

Co Bartek mógłby sobie pomyśleć w takiej sytuacji?

……
……
……
……
……

Trzecia odpowiedź matki:

Mówisz mi, że starałeś się zdążyć na czas, i to mnie cieszy. Nie chcę jednak zamartwiać się z powodu twoich spóźnień. Oczekuję, że kiedy powiesz: „Będę w domu o 15:30", to dotrzymasz słowa. Jedliśmy już. Nie ma więcej kurczaka, ale jeśli chcesz, możesz sobie zrobić kanapkę z szynką.

Co Bartek mógłby sobie pomyśleć w takiej sytuacji?

……
……
……
……
……

Ćwiczenie 2

W nadchodzącym tygodniu – zamiast wymierzenia kary – użyj innej metody. Jaką alternatywną metodę udało ci się zastosować? Jaka była reakcja dziecka?

……
……
……
……
……
……
……

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

Zamiast karania:

1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka.
   „Jestem wściekły, że moja nowa piła została na dworze i zardzewiała na deszczu".
2. Określ swoje oczekiwania.
   „Oczekuję, aby moje narzędzia zostały zwrócone po pożyczeniu ich".
3. Wskaż dziecku, jak może naprawić zło.
   „Piła potrzebuje teraz trochę szklanej waty i cienkiej warstwy oleju".
4. Zaproponuj wybór.
   „Możesz pożyczać moje narzędzia, ale musisz je zwracać, inaczej utracisz przywilej używania ich. Decyduj sam".
5. Przejmij inicjatywę.
   DZIECKO: Dlaczego pudło z narzędziami jest zamknięte?
   OJCIEC: Ty mi powiedz dlaczego?
6. Wspólnie rozwiąż problem.
   „Możemy ustalić, że będziesz używał moich narzędzi, kiedy zechcesz, ale ja chcę być pewien, że będą na swoim miejscu, kiedy będę ich potrzebował".

V. Jak zachęcić dziecko do samodzielności?

Pragnąłem mleka matki, a dostałem butelkę z mlekiem.
Pragnąłem Rodziców, a dano mi zabawkę.
Pragnąłem rozmowy, a dano mi książkę.
Pragnąłem się uczyć, a wystawiono mi świadectwo.
Pragnąłem myśleć, a otrzymałem wiadomości.
Pragnąłem mieć szerokie spojrzenie, a otrzymałem krótkie informacje.
Pragnąłem szczęścia, a dano mi pieniądze.
Pragnąłem sensu, a umożliwiono mi karierę.
Pragnąłem nadziei, a dostałem niepewność.
Pragnąłem się zmienić, a obdarowano mnie współczuciem.
Pragnąłem żyć…

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 zmagań: *„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 dawaniem 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 wspaniałe zobaczyć ziemię z góry.”*.

Samodzielność może być „funkcjonalna" – kształtowana od najmłodszych lat, np. *„Trzeba nakryć do stołu", „ Są talerze do wytarcia"*, lub polegająca na umiejętności podejmowania decyzji – bardzo ważna, może być doświadczeniem dziecka, jeśli rodzice zechcą podjąć pewne ryzyko.

(J. Sakowska)

Skąd bierze się odwaga u dziecka?

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)

Ważne uwagi o wychowaniu do samodzielności:

- ✓ 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)

Materiały do autorefleksji

Ćwiczenie 1

Przekształć poniższe 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 zmagań):

.....

.....

.....

.....

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 dawaniem 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 2

Opowiedz na pytania:
Co robisz za swoje dziecko, choć wiesz, że nie powinieneś?

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

Co robisz za dziecko, bo:
– to jest dla niego za trudne,
– jeszcze się w życiu napracuje,
– nie możesz się nim wysługiwać,
– sam zrobisz to szybciej, lepiej, ładniej itd.?

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

Co robisz za dziecko, bo czujesz się winny?

.....

.....

.....

.....

Co robisz za dziecko, gdy mówi do ciebie np. *„Ale ja się wstydzę”, „Boję się”, „Nie umiem”, „Nie dam sobie rady”* itp.?

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3

Odpowiedz 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…”*)

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 4

Zastosuj w praktyce przynajmniej dwie metody zachęcające twoje dziecko do postrzegania samego siebie jako odrębnej osoby, która sama potrafi zrobić wiele rzeczy i na której można polegać.
Jakich metod użyłeś? Jaka była reakcja dziecka?

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

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

Aby zachęcić dziecko do samodzielności:

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru.
   „Czy dzisiaj chcesz założyć szare lub czerwone spodnie?"
2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmagań.
   „Słój trudno otworzyć. Czasem wystarczy, gdy postuka się łyżką w wieczko".
3. Nie zadawaj zbyt wielu pytań.
   „Miło cię widzieć. Witaj w domu".
4. Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi.
   „To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?"
5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych rozwiązań.
   „Być może właściciel sklepu zoologicznego coś poradzi".
6. Nie odbieraj nadziei.
   „A więc myślisz o sprawdzeniu swoich umiejętności aktorskich! To dopiero będzie doświadczenie".

VI. Jak uwolnić dziecko od narzuconych mu ról?

By wierzyć w siebie, muszę mieć kogoś, kto we mnie uwierzy.
S. Garczyński

Uwolnij dziecko od grania ról, w które wchodzi, gdy przyklejasz mu negatywne etykietki. Jak to zrobić?

- ✓ wykorzystaj okazję, aby pokazać dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa: *„Ten tydzień był chyba dla Ciebie bardzo trudny. Mimo nawału pracy i obowiązków zrealizowałeś jednak wszystko, co sobie zaplanowałeś."*
- ✓ stwórz okazję, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej: *„Kasiu, dzisiaj będę bardzo zajęta, dlatego Twoje zadanie to zrobienie wieczorem kolacji dla naszej rodziny.".*
- ✓ pozwól „podsłuchiwać" dziecku, gdy mówisz o nim pozytywnie: *„Magda wkłada tyle wysiłku, aby nauczyć się płynnie czytać. Poproś ją, to może przeczyta Ci coś na dobranoc.".*
- ✓ zademonstruj (zamodeluj) zachowanie godne naśladowania: *„Teraz jestem tak zdenerwowana, że mogłabym krzyczeć, ale nie chcę tego robić. Gdy się uspokoję, przyjdę do Twojego pokoju i porozmawiamy.".*
- ✓ w szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy: Dziecko: *„Pan od plastyki nie jest zadowolony z moich rysunków. Nigdy nie zachwycił się żadnym z nich."*; Rodzic: *„Uważam, że wkładasz dużo wysiłku w swoje plastyczne prace już od najmłodszych lat. Gdy chodziłaś do przedszkola, wykonywałaś mnóstwo rysunków. Były dopracowane i pokazywały Twoją bogatą wyobraźnię. Chcesz, to Ci je pokażę, bo większość z nich trzymam na pamiątkę.".*
- ✓ kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraź swoje uczucia lub oczekiwania: *„Jestem niezadowolona, kiedy nie przychodzisz na czas. Oczekuję, że będziesz punktualnie.".*

U rodziców często działa wybiórczość spostrzegania. Zwracają uwagę na złe zachowanie dziecka, bo to ich boli, ale równocześnie staje się to dla nich bardzo ważne. Złe zachowanie potęguje się! A słowa działają nieświadomie jak nasiona zasiane w umyśle: nasiona, które wykiełkują

i ukształtują w dziecku obraz samego siebie, obraz, który uzna ono za swój i będzie go realizowało. Pamiętajcie, że dobre nasiona dają dobre owoce. To, co mówicie do dziecka, też wyda owoc. Będzie nim to, co dziecko o sobie myśli.

Za każdym razem, gdy powtarzamy pewne zwroty i wyrażenia, docieramy do podświadomości naszych dzieci i programujemy je, chociaż nie mamy takiego zamiaru. Nawet stwierdzenie zaczynające się od „jesteś" działa zarówno na poziomie świadomości, jak i podświadomości. Dzieci uczą się kierować sobą i organizować swoje zachowanie poprzez to, w jaki sposób my, dorośli, kierujemy nimi i organizujemy je za pomocą słów.

Musimy pamiętać, że dzięki pochwale i zachęcie dziecko uwierzy w siebie, poczuje się docenione i zachęcone do robienia czegoś dobrego, słowem, ruszy przed siebie, zaczynając właściwą drogę. Można zaryzykować stwierdzenie, że wychowanie to odkrywanie w dziecku tego, co dobre, i stwarzanie takich warunków, aby to dobro mogło się rozwijać.

Jak to się dzieje, że uporczywie trzymamy się starych, nieefektywnych zachowań?

Działa wtedy mechanizm wpisywania w rolę, czyli nierozpoznanie. Polega on na nieświadomym ignorowaniu informacji wiążącej się z rozwiązaniem jakiegoś problemu. Konsekwencją nierozpoznania jest nierozwiązanie problemów dotyczących:

- ✓ siebie (brak analizy własnych możliwości),
- ✓ innych (ignorowanie sygnałów innych od już przez nas posiadane),
- ✓ sytuacji (przypisywanie sytuacjom właściwości, których nie posiadają, niedostrzeganie zmian).

Typy nierozpoznania:

- ✓ brak definicji problemu: *Nie widzę jako matka smutku u dziecka*,
- ✓ ignorowanie bodźca: *Nic się nie dzieje*,
- ✓ ignorowanie możliwości rozwiązania, brak jakichkolwiek działań: *Jest ciężko, ale nie można nic na to poradzić.*

Poziomy nierozpoznania:

- ✓ zablokowana świadomość istnienia sygnałów: *To niemożliwe, nic się nie działo, przecież byśmy to zauważyli*,
- ✓ problem uważany za nieistotny, brak wysiłku prowadzącego do jego rozwiązania: *To taki wiek, jeszcze z tego wyrośnie*,
- ✓ nierozpoznanie możliwości zmiany problemu, bezradność, nieefektywne wzorce reagowania: *Problem jest, ale nic nie można z tym zrobić*,

- ✓ nierozpoznanie własnych możliwości działania: *Tak, wiem, że inni jakoś sobie radzą, ale my na to nie mamy siły.* (J. Sakowska)

Spróbujmy uwierzyć, że nasze dzieci to nie utrapienie (żaby), ale nierozpoznany potencjał (księżniczka).

Nie ma samolubnego dziecka. Jest tylko dziecko, które musi rozpoznać radość płynącą z dzielenia się (stwórz ją).

Nie ma leniwego dziecka. Jest tylko dziecko, któremu brakuje motywacji, które potrzebuje kogoś, kto uwierzy, że ono umie ciężko pracować, jeśli jemu i komuś na tym zależy (wykorzystaj okazję, pozwól posłuchać).

Nie ma dziecka niezdarnego. Jest tylko dziecko, które powinno ćwiczyć swoje ciało i którego sposób poruszania się trzeba zaakceptować (znajdź „grudkę złota").

Materiały do autorefleksji

Ćwiczenie 1

Poczuj się znowu dzieckiem. Wróć myślami do szkolnych lat i przypomnij sobie, czy twoi rodzice, nauczyciele lub rówieśnicy „przyklejali" ci jakieś etykietki. Aby nie koncentrować się na uczuciach, które mogą się pojawić wraz z tymi wspomnieniami, spróbuj zastanowić się, czy były też osoby, które myślały o tobie inaczej (uwalniały cię od przypisanej roli). Co robiły te osoby, co mówiły o tobie i do ciebie? Wypisz te wszystkie komunikaty, które pomagały ci być sobą.

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2

Pomóż pozbyć się dziecku etykietki „leniwe".
Wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa:

.....

.....

.....

Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej:

.....

.....

.....

Pozwól dziecku „podsłuchać", gdy mówi się o nim pozytywnie:

.....

.....

.....

Zademonstruj zachowanie godne naśladowania:

.....

.....

.....

W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy:

.....

.....

.....

Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraź swoje uczucia lub oczekiwania:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3

Zastanów się, czy jest jakaś rola, którą gra twoje dziecko w domu, w szkole, w stosunku do przyjaciół czy dalszej rodziny? Na czym polega ta rola?

.....

.....

.....

Czy możesz zauważyć coś pozytywnego w tej roli? (np. spostrzegawczość u „papli”, śmianie się z siebie u „niezgraby”):

.....

.....

.....

Jak chcesz, aby twoje dziecko myślało na swój temat (spokojny, pracowity itp.):

.....

.....

.....

A teraz spójrz na zaproponowane niżej metody i wypisz właściwe słowa, których można użyć, aby pomóc dziecku być sobą:

1. Wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa:

.....

.....

.....

2. Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej:

.....

.....

.....

3. Pozwól dziecku „podsłuchać", gdy mówi się o nim pozytywnie:

.....

.....

.....

4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania:

.....

.....

.....

5. W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy:

.....

.....

.....

6. Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraź swoje uczucia lub oczekiwania:

.....

.....

.....

Czy są jakieś inne metody, które według ciebie mogłyby być pomocne?

.....

.....

.....

Ćwiczenie 4

1. Zastosuj jeden z poznanych sposobów uwalniania dzieci od grania ról. Pomocne mogą być następujące działania:

Wybierz trzy cechy charakteru lub trzy pożądane zachowania, które chcesz, aby dziecko w sobie wypracowywało (np. cierpliwość, pracowitość, troska o porządek).

.....

.....

.....

Spośród tych trzech wybierz jedną cechę, na której będziesz się koncentrować przez dłuższy czas.

.....

.....

.....

Za każdym razem, kiedy dziecko zachowa się tak, jak tego oczekujesz, podkreśl to za pomocą poznanych metod.

.....

.....

.....

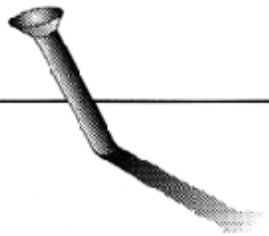
2. Opisz reakcję dziecka.

.....

.....

.....

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...



Aby uwolnić dziecko od grania określonych ról:

1. Wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa.
   „Masz tę zabawkę od trzeciego roku życia, a wygląda ona prawie jak nowa".
2. Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.
   „Sara, mogłabyś wziąć śrubokręt i przymocować uchwyty do tej szuflady?"
3. Pozwól dziecku „podsłuchać", gdy mówi się o nim pozytywnie.
   „Trzymał rękę spokojnie, chociaż zastrzyk był bolesny".
4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania.
   „Trudno jest przegrywać, ale muszę się z tym pogodzić. Gratuluję!"
5. Bądź skarbnicą wiedzy dla dziecka w szczególnych momentach.
   „Pamiętam czas, gdy ty..."
6. Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraź swoje uczucia lub swoje oczekiwania.
   „Nie podoba mi się to. Mam nadzieję, że pomimo silnych emocji nie zrobisz mi zawodu i potrafisz także przegrywać".

VII. Jak mądrze chwalić dzieci?

Porównując siebie z innymi, zawsze możesz stać się próżny lub zgorzkniały, zawsze bowiem znajdziesz lepszych lub gorszych od siebie.

Pochwały i zachęty:

- ✓ pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,
- ✓ dodają wiary we własne możliwości,
- ✓ pomagają lepiej radzić sobie z problemami,
- ✓ dają poczucie bezpieczeństwa.

Sposób, w jaki chwalimy, nie jest obojętny. Źle sformułowana pochwała może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (np. pychę, nierealny obraz samego siebie). Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek. Często natomiast wywołuje: mieszane uczucia, niechęć do osoby chwalącej, rozżalenie, zniechęcenie, lekceważenie, porównywanie się z innymi, niechęć do działania, rywalizację czy poczucie niesprawiedliwości.

Dobra pochwała to nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy) oraz wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie). Lepiej zatem opisywać niż wychwalać. Przy wychwalaniu mogą pojawić się mieszane uczucia: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalącej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o manipulowanie.

Aby pochwalić bez oceniania:

- ✓ opisz, co widzisz (słyszysz): *„Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.”,*
- ✓ opisz, co czujesz: *„Miło jest wejść do takiego pokoju.”,*
- ✓ podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: *„Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzieliłeś płyty z muzyką, filmami i grami. To się nazywa porządek.”.*

Pułapki i szanse dobrej pochwały:

- ✓ nasze dzieci i my sami jesteśmy przyzwyczajeni do ocen i „etykietek”,
- ✓ należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypominanie wcześniejszego niepowodzenia,

- ✓ wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę,
- ✓ lepiej unikać komunikatów, w których bardziej dajemy wyraz własnej pewności siebie, niż chwalimy dziecko,
- ✓ oceniając nastolatka, zachowujmy pewną ostrożność ze względu na nieprzewidywalność jego stanu emocjonalnego.

To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba chcieć dostrzec „grudki złota” (czasem są one tylko posypane kurzem lub zabrudzone błotem). Każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku.
Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć. Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione. Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach. Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi. Buduje w nim szacunek do samego siebie.

(J. Sakowska)

Materiały do autorefleksji

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 porządnie. 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 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 przykładało 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 3

Cechy, które najbardziej lubię w swoim dziecku.

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

Jak je pochwalić w sposób opisowy?

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

Za co nigdy nie podziękowałam/em?

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

Ćwiczenie 4

Napisz list z podziękowaniami do każdego domownika. To specyficzna praca domowa. Niech ten list zaczyna się np. od słów: *„Uświadomiłem sobie, że nigdy dotychczas nie podziękowałem Ci za to, że..”*. (zastosuj pochwałę opisową do konkretnych faktów, zachowań).

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

Pochwały i samoocena

Zamiast chwalić:

1. Opisz, co widzisz.
   „Widzę czystą podłogę, zrobione łóżko, książki równo ułożone na półce".

2. Opisz, co czujesz.
   „Przyjemnie wejść do takiego pokoju!"

3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka słowami:
   „Uporządkowałeś ołówki, kredki i pióra i ułożyłeś w oddzielnych pudełkach. To się nazywa porządek".

Literatura:

1. A. Faber i E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", Poznań 1992;

2. J. Sakowska, „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców", Warszawa 2008.

Aleje Ujazdowskie 28, 00-478 Warszawa, tel. 22 345 37 00, fax 22 345 37 70, www.ore.edu.pl