

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



7 nawyków skutecznego rodzica

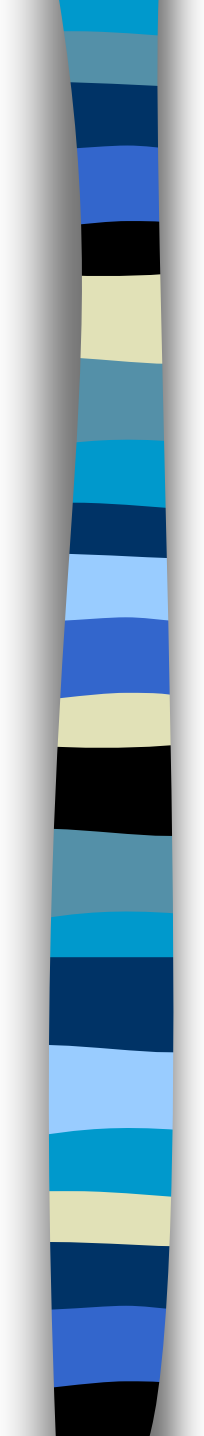
Anna Resler

Szkoła Główna Handlowa

30 marca 2016 rok.

Organizatorzy



- 
1. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem
 2. Identyfikuj jego potrzeby
 3. Twórz jasne zasady
 4. Doceniaj swoje dziecko
 5. Opracuj spójny system nagradzania i wyciągania konsekwencji
 6. Bądź przykładem
 7. Nie poddawaj się !

1. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem



3 części komunikatu JA

**Ja czuję
(jestem)...**

- *Wskaż na konkretne uczucia w danej chwili (jestem zły, smutny, zdenerwowany, jest mi przykro, czuje się niepewnie...)*

kiedy ty ...

- *Przedstaw konkretne zachowanie drugiej osoby, które wywołało w nas wcześniejsze emocje.*

ponieważ...

- *Opisz, jaki wpływ (konsekwencje) ma dla Ciebie przedstawione wcześniej zachowanie, dlaczego wywołuje ono opisane emocje.*

Chcę

- *Wyraź jasno swe prośby i oczekiwania.*

Przykład

Przykłady komunikatu – JA			
Czuję Stwierdzenie uczuć	Kiedy (ty) Zachowanie problematiczne	Ponieważ Konsekwencje	Chcę Cele
Jestem zły	Kiedy nie wykonujesz mojego polecenia	Ponieważ opóźnia to nasze wyjście z domu	Chciałbym, żebyś, odłożył grę i założył buty
Jestem zaniepokojony	Kiedy słyszę, że nie chcesz czytać lektury	Ponieważ to może wpłynąć na Twoją ocenę z polskiego	Chciałbym, żebyś zaczął ją czytać dzisiaj
Czuję się smutny	Kiedy wyzywasz swojego brata	Ponieważ zależy mi na waszej dobrej relacji i nie chcę abyście się obrażali w ten sposób	Chciałbym, żebyś powiedział jaką masz do niego prośbę

Dlaczego warto używać komunikatów JA zamiast TY ?

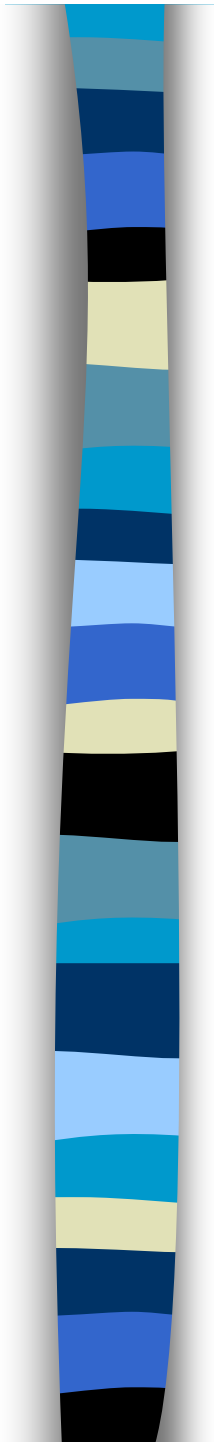
Komunikaty JA

- Są dobrze odbierane
- Są z perspektywy logicznej nie do zakwestionowania
- Uczą wglądu w siebie, we własne emocje.



Komunikaty TY:

- Mówią „za kogoś”,
- Są nieuprawnione, mogą być odebrane jako złośliwy atak.
- Są często oceną osobowości drugiego człowieka, mocną etykietką, która nie daje szansy na poprawę, gdyż rozstrzyga, że przyczyna zachowania tkwi w jego osobowości
- Powodują bariery komunikacyjne



- Dzięki komunikatom „Ja” uczucia nie kumulują się, a dzieci są zachęcane przykładem rodziców do mówienia o uczuciach bo czują, że ich rodzice są z nimi szczerzy.
- Komunikaty „Ja” pomagają uświadomić sobie konsekwencje zachowania i rozwijają sumienie czyli wewnętrzną kontrolę.



Przykłady c.d.

- Jestem rozzłoszczona, kiedy nie wykonujesz mojego polecenia, ponieważ opóźnia to nasze wyjście z domu. Chciałabym, żebyś, odłożył grę i założył buty.
- Jestem zaniepokojony, kiedy słyszę, że nie chcesz czytać lektury, ponieważ to może wpłynąć na Twoją ocenę z j. polskiego. Chciałbym, żebyś zaczął ją czytać dzisiaj.
- Jest mi przykro, kiedy wyzywasz swojego brata, ponieważ zależy mi na waszej dobrej relacji i nie chcę abyście się obrażali w ten sposób. Chciałbym, żebyś powiedział jaką masz do niego prośbę.

Zadawaj pytania

Jak pytać, aby dzieci chciały odpowiadać?

1. zrezygnuj z takich pytań, na które masz już gotowe odpowiedzi,
2. zadawaj mądrze pytania otwarte,
3. zachęć innych, by zadawali pytania Tobie,
4. zadawaj sobie i innym mocne pytania,
5. słuchaj uważnie odpowiedzi.

Zalety zadawania dzieciom pytań otwartych:

- dzieci mogą powiedzieć, co myślą,
- ułatwiają kontynuowanie rozmowy z dzieckiem,
- nie ma na nie dobrych i złych odpowiedzi, więc dziecko może nie obawiać się oceny,
- zachęcają do myślenia i poszukiwania rozwiązań;
- uruchamiają dziecięcą wyobraźnię,
- poprzez ich zadawanie doceniamy to, co dzieci myślą,
- pokazujemy, że są dla nas ważne.

Przykłady pytań otwartych

■ CO...?

Co to dla ciebie znaczy?

Co byś zmienił?

Co możesz zrobić, żeby to osiągnąć?

Co o tym myślisz?

Czego potrzebujesz?

Co już zrobiłeś?

■ JAK...?

Jak możesz to osiągnąć?

Jak to rozumiesz?

Jak mogę ci pomóc?



■ GDZIE...?

- Gdzie możesz to zastosować?
- Gdzie poszukasz informacji na ten temat?
- Gdzie możesz najlepiej zrealizować swój pomysł?
- Gdzie pójdziesz w pierwszej kolejności?

■ KIEDY...?

- Kiedy zaczniesz?
- Kiedy to zrobisz?
- Kiedy wykonasz kolejny krok?
- Kiedy ci się to przyda?

■ **KTO...? Z KIM...?**

- Kto może ci pomóc?
- Kto będzie znał odpowiedź na to pytanie?
- Z kim chciałbyś to zrobić?
- Kto na tym skorzysta?
- Z kim będzie ci najłatwiej?

■ **PO CO...? W JAKIM CELU...?**

- Po co to robisz?
- W jakim celu zadałeś to pytanie?
- Co ci to da?
- Do czego jest ci to potrzebne?
- Po co się starasz?

Rodzaje pytań wspierających:

- pytania o sytuację - *Co się dzieje?*
- pytania uwalniające potencjał - *Jakie widzisz możliwości postępowania?*
- pytania o cele - *Co chcesz osiągnąć?*
- pytania motywujące - *Jakie korzyści przyniesie Ci rozwiązanie tej sprawy?*
- pytania dotyczące działania - *Co zrobisz?*
- pytania o wsparcie – *Jakiej pomocy oczekujesz?*

Dzieci będą chętniej odpowiadały, gdy:

- poświęcisz dziecku czas i wsłuchasz się w jego wypowiedź,
- pokażesz, że doceniasz jego zdanie,
- docenisz samodzielne i twórcze odpowiedzi,
- zastosujesz parafrazę i dopytasz, gdy odpowiedź jest dla ciebie niejasna,
- w przypadku odpowiedzi zawierającej błędy zwrócisz na to uwagę nie oceniając.

Jak zapytać inaczej „*jak w szkole ?*”

- Co było najlepszą/najgorszą rzeczą, która zdarzyła się dzisiaj w szkole?
- Powiedz mi, z czego się dziś śmiałeś?
- Gdzie jest najfajniejsze miejsce w szkole?
- Obok kogo siedziałeś podczas obiadu?
- W jaki sposób pomogłeś dzisiaj komuś?
- Wymień jedną rzecz, jakiej nauczyłeś się dzisiaj, a jakiej nie znałeś wczoraj?
- W którym momencie w szkole byłeś dziś najszcześliwszy ?
- W którym momencie w szkole dzisiaj się nudziłeś?

- Opowiedz mi o czymś dobrym, co się dziś wydarzyło.
- Co możesz zrobić, by dowiedzieć się jak najwięcej podczas lekcji?
- Jakie jest najlepsze miejsce na zabawę podczas przerwy?
- Kto jest najzabawniejszą osobą w twojej klasie? Dlaczego jest taki zabawny?
- Jakbyś jutro mógł na jeden dzień stać się nauczycielem, co byś zrobił?
- Jeśli mógłbyś zamienić się miejscami z kimś w klasie, to z kim? Dlaczego?
- Powiedz mi o trzech różnych sytuacjach, w których użyłeś dzisiaj w szkole ołówka.
- Jeśli do klasy przyleciałby statek kosmiczny, kogo chciałbyś, aby zabrał? Dlaczego?



Bariery komunikacyjne

(Bolton, 1986)

■ Osądzanie

– krytykowanie, obrażanie, orzekanie

■ Decydowanie za innych

– rozkazywanie, moralizowanie, grożenie,
zadaje niewłaściwe pytania

■ Uciekanie od problemu poruszonego przez rozmówcę:

– doradzanie, zmiana tematu, pocieszanie,
logiczne argumentowanie



Osądzanie

■ Krytykuje:

– *„Czy ty naprawdę nic nie rozumiesz?”*

■ Obraża:

– *„To dlatego, że jesteś leniwa?”*

■ Orzeka:

– *„Ciebie w ogóle ten temat nie interesuje.”*

■ „Chwali”

– *„Gdybyś się trochę postarał. Na pewno wyszłoby ci to znacznie lepiej”*



Decydowanie za innych

■ Rozkazuje:

- *„Będziesz od dziś musiał wstawać 2 godziny wcześniej”*

■ Grozi:

- *„Jeśli tego nie zrobisz...”*

■ Moralizuje:

- *„Powinieneś to zrobić”*

■ Zadaje liczne / niewłaściwe pytania:

- *Gdzie byłeś? Co robiłeś? Kto był z tobą? ...*



Uciekanie od problemu...

■ Doradza:

– *„Najlepiej byłoby, gdybyś...”*

■ Zmienia temat:

– *„Jaką przewidujesz pogodę na jutro?”*

■ Logicznie argumentuje:

– *„Takie jest życie...”*

■ Pociesza:

– *„Wszystko będzie dobrze”.*

2. Identyfikuj potrzeby



- Spójrz na dziecko „jako odrębną jednostkę”, zainteresuj się nim (rozmawiaj, zapewnij mu komfort, obserwuj);
- Dbaj o szeroko rozumiany rozwój dziecka (fizyczny, emocjonalny, społeczny, poznawczy);
- Dostosowuj zadania do możliwości dziecka, zbyt wygórowane ambicje rodzica hamują i utrudniają chęć współpracy;
- Oferuj pomoc w przypadku trudności.

Wspieraj, ale nie wyręczaj

- Wdrażaj dziecko do samodzielności.
- Dziecko samo powinno dostrzegać swoje błędy i móc je poprawić.
- Każde dziecko wymaga innej formy wsparcia.

3. Twórz jasne zasady

Zasady zasad

1. Dziecko potrzebuje konkretnych i jasnych informacji jak powinno się zachowywać
np.: *Obiad jemy siedząc przy stole.*
1. Zasady formułujemy krótko.
2. Zasady formułujemy pozytywnie.
3. Dziecko na raz nie przyswaja więcej niż 2 – 3 zasad.
4. System zasad jest dynamiczny, a nie statystyczny.
5. Zasady przypominamy tak często, jak jest to potrzebne.
6. Zasad trzeba przestrzegać zawsze i do bólu.
7. Są zasady, które przestrzegają w domu także dorośli.
8. Z już ustaloną zasadą w konkretnej sytuacji nie dyskutujemy.

Przypominanie zasad

1. Skoncentruj uwagę na sobie, podejdź do dziecka spójrz mu w oczy lekko trzymając za ramię.
2. Przypomnij zasadę, krótko i jasno, np: „po przyjściu do domu zmieniamy buty”.
3. Przypominamy zasadę kilka razy.
4. Przywróć uwagę, jeżeli jest to konieczne, np.: „uwaga to jest ważne”.
5. Pozostań przy dziecku tak długo, aż zastosuje się do zasady, lub przejdź do konsekwencji.

4. Doceniaj swoje dziecko



Doceniaj osiągnięcia dziecka

- Osiągnięcia a stopnie.
- Dziecko mniej i bardziej zdolne.
- Sukces jest efektem wielu drobnych osiągnięć.

Nie pozwól dziecku, by źle mówiło o sobie

- Poszukaj sposobu zaprezentowania dziecku innego obrazu jego osoby.
- Stwórz sytuacje, w której dziecko może zobaczyć siebie w innym świetle.
- Pozwól dziecku usłyszeć, jak mówimy o nim coś pozytywnego.
- Określ wzór zachowania, jakiego oczekujesz.
- Przypomnij dziecku jego poprzednie osiągnięcia.
- Powiedz, jakie są wasze odczucia i oczekiwania.

Buduj w dziecku poczucie własnej wartości

- Poczucie własnej wartości to pozytywne myślenie o sobie.
- Wykorzystywanie silnych stron dziecka.
- Kształtowanie w dziecku energii i inicjatywy.

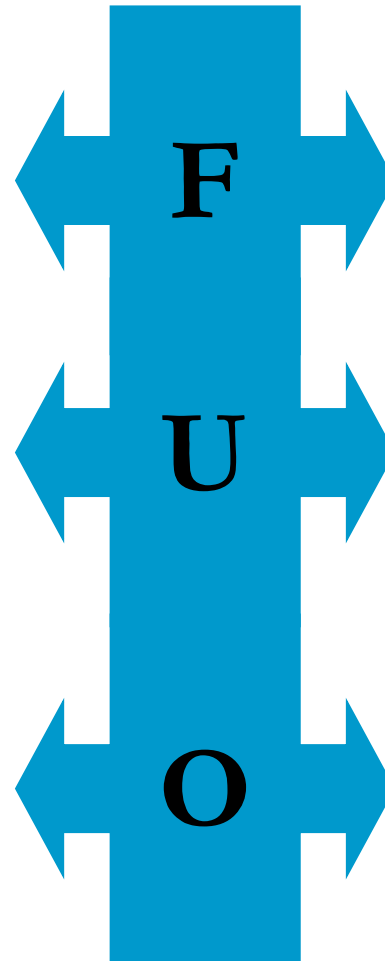
5. Opracuj spójny system nagradzania i wyciągania konsekwencji

Praca na pozytywach

- Mądre nagradzanie jest lepsze niż kara.
- Uznanie rodziców to też nagroda.
- Pochwała opisowa i jej wpływ na proces myślowy dziecka.

Skuteczne przekazywanie informacji zwrotnych – „FUO”

- **Fakty** - odwoływać się do nich, do zachowania, a nie do osoby
- **Uczucia** - własne, wyrażone w sposób łagodny, ale stanowczy
- **Oczekiwania** - konkretne wraz z komunikatem wspierającym



Piotruś posprzątał dziś na biurku.

Cieszę się i jestem zadowolona, że zrobiłeś to bez mojej prośby.

Chciałbym, częściej doznawać takich niespodzianek. To miłe 😊

Jak chwalić ?

- Natychmiast
- Szczerze (bez ironii i aluzji)
- Krótko (3-4 słowa)
- Konkretnie (opisujemy dokładnie to, co zasługuje na pochwałę)

- Pozytywnie (nie stosować pochwał z „nie”, np.: *O! nie pobiteś dziś kolegi, super! 😊* ani z „tak, ale...”)



Skuteczna nagroda powinna być:

- Natychmiastowa
- Niepodważalna – jeżeli jedna strona dotrzymała umowy, to druga też musi
- Niepodzielna – bez zgody zdobywcy nie wolno jej dzielić pomiędzy innymi
- Namacalna
- Naturalna – czyli proporcjonalna do wysiłku dziecka
- Na miarę – a więc wybrana ze sfer ważnych i interesujących dziecko
- Ważna – taka, która jest pożądana przez dziecko



Rodzaje nagród

- Materialne
- Czas spędzony z ważnym dorosłym
- Uzyskanie przywileju
- Zwolnienie z obowiązku – (rodzic wychodzi z psem na spacer)
- „Luksusowy przywilej”- (nagroda materialna + możliwość wyboru np..wybór marki butów)
- „Zakazany owoc”- pozwalamy dziecku robić coś, co jest przez dziecko lubiane i zwykle ograniczane przez dorosłych



Pakiet przywilejów

- **Możliwość wyboru** – trasa spaceru, rodzaj deseru
- **Dodatkowy limit czasu** – opóźnienie pójścia spać, późniejszy powrót do domu z dyskoteki
- **Przywilej skorzystania z limitowanej rzeczy** – fotel dziadka, włożenie odświętnej ubrania, pilot od TV

6. Bądź przykładem

Wspierająca postawa rodzica



7. Nie poddawaj się ! 😊

Dziękuję za spotkanie 😊

aniaresler@gmail.com