

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcý



Doskonalenie współpracy w rodzinie.

Anna Ciszewska

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 2021.03.08 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

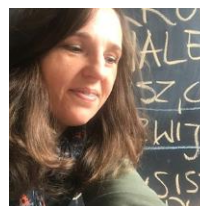
1

o mnie



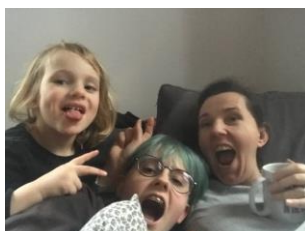
filolog

tutor



trener

edukator



mama 4-ki
świątecznych
dzieciaków

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

O czym będziemy dziś rozmawiali?



1. Współpraca – jasne zasady, nawyki, przyzwyczajenia.
2. Kłótnie? Komunikacja do współpracy.
3. Korzyści płynące ze współpracy.
4. Wartości – czyli wspólna wizja rodziny.
5. Pytania kontrolne - stan relacji w rodzinie.
6. Nawyki, rytuały i marzenia
7. Vision board.
8. Faktory budujące współpracę.
9. Zadanie domowe.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

3



Dzieci współpracują, ale nie zawsze zgodnie z naszymi oczekiwaniami.

ET-DZIECIECY.PL

4

Współpraca czy przymus?



WSPÓŁPRACA TO DOBROWOLNE
ZAANGAŻOWANIE DWÓCH
STRON. JEŚLI JEST PRZYMUSEM,
ZWIĄZANA Z NAKAZAMI,
ZAKAZAMI, KARAMI I
NAGRODAMI – TO JUŻ NIE JEST
WSPÓŁPRACA!

Współpraca - zasady w rodzinie



Współpraca nabiera innego
znaczenia gdy w domu są:

- **jasno wyznaczone zasady i granice,**
- pomaganie sobie nawzajem jest normą,
- obowiązki domowe są podzielone.

Współpraca - nawyki i poszanowanie potrzeb



Akceptujemy zasady, jeśli są elementami codziennej rutyny, bo stają się wtedy częścią naszego życia.

Dzieci akceptują wyznaczone granice i obowiązki, gdy rodzice szanują ich potrzeby, przyjmują emocje.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

7



Do pokoju nastolatka, wchodzisz jak do IKEI. Wpadasz po koc, a wychodzisz z 6 talerzami, 4 miskami i ręcznikiem.

8

Kłóćcie się?



- Kłótnia to burza, która rozładowuje atmosferę, przynosi ulgę i równowagę w rodzinie;
- Każda kłótnia ma drugie dno (albo nawet więcej niż dwa dna);
- Sprzeczki pozwalają na bieżąco wyjaśnić sporne kwestie, nie dając im szansy na kumulację;
- Kłótnie konstruktywne vs. destruktywne (rozpoznaj i używaj).

Czego dotyczą najczęściej kłótnie z dziećmi?



1. SZKOLNE OBOWIĄZKI, NAUKA, OCENY.
2. ZBYT DUŻO CZASU PRZED EKRADEM.

Czego dotyczą najczęściej kłótnie z dziećmi?



3. OBOWIĄZKI DOMOWE –
zapominanie o przynależnych
obowiązках, ignorowanie ich.

4. BAŁAGAN W POKOJU – czyli to
jest mój pokój i nie masz tam wstępu.

Komunikacja, która buduje chęć współpracy



Jak wygląda najczęściej nasz komunikacja podczas sporów? Najczęściej padają oskarżenia, epitety, pełne złości – skierowane przeciwko drugiej osobie.

„Znowu nie rozpakowałeś zmywarki, ile godzin jeszcze będzie czekać?”

„Ale mnie wkurzasz!”

„Znowu nie powiesiłaś kurtki, buty były jak rzucone!”

„Czepiasz się mnie o wszystko – daj mi żyć”

„Zachowujesz się jak dziecko, obrażasz się zamiast ze mną porozmawiać!”

Komunikacja, która buduje chęć współpracy



„Komunikat Ty” – to wyrażenie swojego zdania w sposób skupiający się na odbiorcy.

Taki sposób komunikacji wywołuje negatywne emocje, wyklucza tym samym konstruktywną rozmowę. Atakujesz, co wywołuje reakcję obronną. Druga strona blokuje się i reaguje w podobny sposób: „A Ty...”

Komunikacja, która buduje chęć współpracy



„Komunikat JA” – komunikacja bez przemocy*.

Zapobiega wzajemnemu oskarżaniu się i ocenianiu podczas rozmowy.
Polega na komunikowaniu swoich odczuć, emocji i oczekiwań.

*twórcą komunikacji bez przemocy jest Marshall Rosenberg, twórca NVC (Nonviolent Communication)

Komunikacja, która buduje chęć współpracy - schemat



*Ja czuję
(jestem)...*

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

kiedy Ty...

Przedstaw konkretne zachowanie drugiej osoby, które Cię zdenerwowało.

ponieważ...

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

*chcę w
przyszłości...*

Wyraź jasno swe prośby i oczekiwania.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

15

Komunikacja, która buduje chęć współpracy



Obowiązki domowe: „Jestem zła, gdy ignorujesz fakt, że zmywarka jest pełna, ponieważ nie mogę posprzątać naczyń ze zlewu i stołu – a już się wysypują! Wiesz, że lubię ład i nie mogę się skupić, gdy jest bałagan! Oczekuję, że będziesz sam sprawdzał, czy zmywarka skończyła pracę i rozpakowywał ją niedługo po tym”.

Nauka: „Jestem zaniepokojona, tym, że nie pamiętasz o planowaniu nauki przed klasówkami. Dzień przed nie zdążysz się nauczyć i zapamiętać wszystkiego. Oczekuję, że chemię i biologię będziesz traktował serio i przykładał się do uczenia ich, przecież chcesz się dostać na AWF/ medycynę/ fizjoterapię...”.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

16

Współpraca w rodzinie



Proszę sobie przypomnieć ostatnią sytuację podczas której współpracowaliście w rodzinie.

Zastanówcie się:

Jak do tego doszło? (Jaka ta była sytuacja? Kto zainicjował współpracę? Jak to zrobił? Jaka była reakcja innych w rodzinie?)

Jakie uczucia towarzyszyły (Wam i innym)?

Jaki był efekt ?

17

Współpraca w rodzinie



Jakie korzyści płyną ze współpracy?

- zaspokojenie potrzeb: uznania, przynależności, bezpieczeństwa,
- budowanie zaufania,
- bliskość, wsparcie, wzajemna pomoc,
- poczucie jedności, siły i ważności,
- poczucie sprawczości,
- wymiana doświadczeń i informacji,
- podział pracy (więcej czasu wolnego, mniej wysiłku).

18

Wspólne wartości w rodzinie



Lubicie wracać do domu? Z wakacji, wyjazdów, pracy? Co czujecie, przechodząc przez próg? Cieszycie się z powrotu? Czujecie poczucie bezpieczeństwa? Czy jesteście zadowoleni z jakości Waszego rodzinnego życia?


Wspólne wartości w rodzinie



Wartości (czyli wspólna wizja rodziny)

Można je spisać, wspólnie siedząc przy stole. Albo po prostu kierować się nimi w życiu, pokazując dzieciom i partnerom co jest najważniejsze.

Wspólne wartości w rodzinie




Jakie wartości są dla Was najważniejsze?

- Humor
- Zabawa
- Odpoczynek
- Jakość jedzenia
- Wspólne posiłki
- Aktywność fizyczna

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

21

Wspólne wartości w rodzinie



Jakość relacji kształtowanych w rodzinie określa i determinuje wszystkie inne relacje Waszych dzieci na przestrzeni życia.

- Wdzięczność
- Życzliwość
- Szacunek
- Akceptacja
- Branie pod uwagę
- Wolność
- Styl komunikacji

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

22

Pytania kontrolne.



Warto zadać sobie raz na jakiś czas pytania kontrolne – one unaoczną nam aktualny stan relacji w naszej rodzinie!

1. Czy mamy w domu podział obowiązków domowych, który jest adekwatny do ilości czasu wolnego członków rodziny, umiejętności, możliwości?
2. Pewnie to Ty jesteś liderem organizującym życie domowe. Czy wyrażasz prośby czy raczej wydajesz zarządzenia w związku z obowiązkami, rzeczami do zrobienia, naprawienia w domu?

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

23

Pytania kontrolne.



3. Czy doceniasz wkład i pracę innych? Czasem proste dziękuję sprawia, że Twój partner/ dziecko czuje się doceniony!

4. Jak podchodzicie do konfliktów w domu - zamiatacie pod dywan niewygodne tematy? Milczycie tygodniami? Czy szukacie dialogu i porozumienia?

5. Czy troszczycie się nawzajem o siebie? Czy sprawiacie sobie nawzajem przyjemność?

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

24

Pytania kontrolne.



6. Czy interesujecie się sprawami członków rodziny?

7. Czy dajcie sobie wystarczającą przestrzeń na realizację marzeń i planów?

8. Czy macie czas sam na sam ze sobą – z parterem, randka z dzieckiem?

9. Czy liczycie się ze zdaniem każdego członka rodziny?

10. Jecie wspólnie posiłki, rozmawiacie?

Rytuály i nawyki budujące rodzinę



Chciałabym żeby...w domu pachniało ciastem. Żeby wszyscy członkowie rodziny uprawiali sporty. Żebyśmy razem codziennie jedli wspólnie posiłek, podczas którego rozmowa będzie przerywana wybuchami śmiechu. Żeby w domu wszyscy się często śmiali. Żeby żartowali, bawili się ze sobą, lubili razem spędzać czas...

Vision board

Zwizualizowanie tego o czym marzymy, pomaga nam osiągać cele.



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

27

Vision board

Tablica marzeń, celów, jedna z najskuteczniejszych technik pomocnych w rozwoju osobistym. Robiąc z rodziną mapę marzeń:

- dowiemy się czego pragną dzieci i partner (partnerka),
- nauczymy ich planowania i myślenia o osiągnięciu celu,
- pokażemy rzeczy i sprawy dla nas ważne



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

28

Rytuály i nawyki budujące rodzinę



Rytuály. Robienie z czegoś nawyku. Kultywowanie tradycji.

1. Wspólny ruch.
2. Jedzenie jednego posiłku dziennie razem.
3. Wspólne dbanie o otoczenie – sprząatanie razem.
4. Odpoczynek – granie w planszówki, karty, oglądanie filmów familijnych.
5. Wspieranie zainteresowań (maszyna do szycia, ukulele, deska, hulajnoga wyczynowa, szarfa do ćwiczeń, wyjazd w miejsce gdzie można nurkować).

Rytuály i nawyki budujące rodzinę



6. Celebrowanie urodzin – z lodami do łóżka, prezentem wymarzoným, w tym dniu robimy to co chce dziecko.
7. Na 16-te urodziny nasze dziecko wyjedzie z nami w wymarzone przez siebie miejsce (w Europie).
8. Dzień dziecka – ścieżka ze słodyczy, do prezentów, wyjazd w miejsce, które jest naprawdę frajdą dla dzieci (Energylandia).

Składniki (faktory) zachęcające do współpracy:



- zainteresowanie rodziców dzieckiem (rozmowy, dbanie o jego komfort);
- wzmacnianie poczucia wartości dziecka, wiara, że poradzi sobie z nowymi wyzwaniami, (mimo, że niekiedy ponosi porażki);
- oferowanie pomocy w przypadku trudności;

31

Składniki (faktory) zachęcające do współpracy:



- atmosfera szacunku w domu rodzinnym;
- dbanie o szeroko rozumiany rozwój dziecka (fizyczny, emocjonalny, społeczny, poznawczy);
- dostosowywanie zadań do możliwości dziecka;
- zbyt wygórowane ambicje rodzica hamują i utrudniają chęć współpracy;

32

Składniki (faktory) zachęcające do współpracy:



- zorganizowanie dziecku warunków;
- ustalenie stałego harmonogramu dnia (stałe pory odrabiania lekcji, odpoczynku, snu);
- konsekwencja i wytrwałość w wspieraniu dziecka;
- przyznawanie się do własnych błędów;
- posiadanie czasu !!!

33

Zadanie domowe



Czasami nasz nastolatek ma ochotę się do nas przytulić. Wykorzystaj to i nie puść uścisku, póki to on nie zakończy przytulania się.

Nie zaczynaj wytykać mu błędów, bałaganu, Twoich ostatnich "wkurzeń". Ciesz się chwilą i czekaj aż to on zakończy chwilę przytulenia.

albo

Wpakuj się wieczorem dziecku do łóżka. Poproś, żeby odłożyło smartfon, książkę... przytul się i powiedz mu jak dawno tego nie robiłaś/robiłeś i że tęsknisz do chwil bliskości z nią/ z nim.

Opowiedz mu coś śmiesznego ze swojego dnia, tygodnia.

Pożartuj. Poczekaj, aż Ci opowie coś o sobie...

34

Dziękuję.



Anna Ciszewska
ania@ciszewska.edu.pl
www.ciszewska.edu.pl
691 948 538
FP – Ciszewska Edu
PB – Ciszewska Anna



W razie pytań, problemów, zapraszam do kontaktu!

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL