

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy

EFEKTYWNA EDUKACJA

Wspieranie miękkich kompetencji dziecka



Marzena Lebowska

Politechnika Gdańska
15 GRUDNIA 2022 r.

Organizatorzy



Kompetencje miękkie...

... to cechy psychofizyczne i umiejętności społeczne, które decydują o tym:

- jak się zachowujesz,
- jak dogadujesz z innymi ludźmi,
- jak organizujesz swoją pracę.

Kompetencje miękkie (soft skills) – definicja:

- kompetencje osobiste, społeczne, interpersonalne i komunikacyjne [Fastnacht D. 2006, s. 109-114]
- WHO w 1994 roku zdefiniowało je jako "umiejętności życiowe" - "zdolność do adaptacji i pozytywnych zachowań, które umożliwiają jednostce skuteczne radzenie sobie z wymaganiami i wyzwaniami życia codziennego" [Jasińska M. Podgórska K. 2015, s. 16-20]

Kompetencje miękkie (soft skills)

- pracowitość, zaangażowanie i umiejętność pracy w grupie,
- analityczne i strategiczne myślenie,
- samomotywacja, samodyscyplina,
- zarządzanie sobą w czasie, chęć nabywania nowych kompetencji,
- odporność na stres,

Kompetencje miękkie (soft skills)

- kreatywność,
- odpowiedzialność,
- umiejętności negocjacyjne,
- komunikatywność,
- umiejętność logicznego myślenia i kojarzenia faktów,
- samodzielność,
- kreatywne i krytyczne myślenie

•[Jasińska M. Podgórska K. 2015, s. 16-20]

Inteligencja emocjonalna – kolejny rodzaj zdolności

.Znajomość własnych emocji.

.Podstawą inteligencji emocjonalnej jest samoświadomość – roz

.Osoby, które orientują się w swoich uczuciach, lepiej kierują sw

Inteligencja emocjonalna – kolejny rodzaj zdolności

.Kierowanie emocjami

- .Panowanie nad emocjami tak, aby były właściwe w ka
- - osoby, u których zdolność ta jest słabo rozwinięta, muszą
- osoby, które posiadają ją w dużym stopniu, potrafią szybko
i niepowodzeniach.

Inteligencja emocjonalna – kolejny rodzaj zdolności

.Zdolność motywowania się

.Podporządkowywanie emocji obranym celom ma zasada

.Samokontrola emocjonalna leży u podstaw

.wszelkich osiągnięć.

Inteligencja emocjonalna – kolejny rodzaj zdolności

.Rozpoznawanie emocji u innych

.Empatia, opierająca się na własnej samoświadomości z ludźmi.

Inteligencja emocjonalna – kolejny rodzaj zdolności

- .Nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi**
- .Sztuka nawiązywania kontaktów polega w dużej mierze

Rodzicem być...

- Obowiązki i wyzwania



Bycie rodzicem oznacza
Nieskończoną wiarę w swoje dziecko

Rozwój mózgu

Nastolatki przechodzą czasowe zaburzenie pracy mózgu , co ma ogromne konsekwencje w ich zachowaniu.



Rozwój mózgu

Rozwój 95% mózgu przypada na pierwsze 5 lat życia, ale



rozwój najbardziej skomplikowanych jego części kończy się dopiero z końcem okresu dojrzewania.



Co z tego dla nas,
rodziców wyników?

Doprowadzające nas do szafu zachowania nastolatków,

to

te **uporządkują się z czasem**, o ile my dorośli będziemy r

bez złości i stosowania upokarzających kar.

Przekłady „zaburzeń” powszechnie występujące u nastolat

ne, dziwaczne zachowania, których przyczyn nie zna sam



To sprawa płątów czołowych,

Impulsy są szybsze niż ocena sytuacji.

Nagła „utrata” mowy, która może występować w połączeniu z całkowitą lub czasową „utrata” słuchu.



sobie czegoś wytłumaczyć więc nawet nie próbuje wyja

Niekonsekwentna dojrzałość.



Nastolatek jest uwięziony pomiędzy dwoma światami -
dzieciństwa i dorosłości –
I nie może znaleźć wyjścia z tej sytuacji.

Huśtawki nastrojów.

... a do tego, cała masa problemów, z którymi boryk

mości, seks, obraz własnej osoby, gry, seks, okrucieństwo

WASTON WING RIVER

ŚWIAT DORASTAJĄCEGO DZIECKA

- .Narkotyki –szybko działające antidotum na ból
- .Alkohol
- .Dopalacze
- .Seks
- .Przemoc i agresja
- .Dostępność informacji o wszystkim...
internetowe szaleństwo...



GLASBERGEN



**Synu, kiedy dorośniesz, chciałbym, żebyś był asertywny, pewny siebie i odważny.
Ale teraz - kiedy jesteś dzieckiem - chcę, żebyś był pasywny, grzeczny i podporządkowany.**



10 PRZYKAZAŃ DOTYCZĄCYCH WYCHOWANIA DZIECI



Gdy dorosły mówi:

Dziecko myśli:

Uważaj, bo spadniesz/
zepsujesz itd.!

Jestem słaby i niezdarny.

Zgodzę się, jeśli będziesz
greczny.

Na wszystko trzeba zasłużyć.

Nie płacz. Nic się nie stało.

Źle odczuwam. Nie
powinienem być teraz smutny.

Nie wolno tak mówić!

Nie mogę mówić, co myślę.

Jesteś starszy, więc ustąp.

Jestem mniej ważny.

Dzieci i ryby głosu nie mają.

Moje potrzeby się nie liczą.

Zostaw, ja to zrobię lepiej.

Nic nie umiem, jestem gorszy.

Przestań się tak głupio
zachowywać.

Nie mogę być sobą.

1. ZACHOWAJ SPOKÓJ!!!

Będziesz dla swoich dzieci jak spokojny policjant, który nigdy nie pozwala, aby pojawiły się buntownicze myśli, ponieważ jest tak opanowany i pewny siebie.

2. Będziesz SŁUCHAĆ, nawet wtedy, gdy dziecko krzyczy.

Właściwe słuchanie polega na:

- postawieniu się w jego sytuacji,
- spojrzeniu na świat z jego punktu widzenia,

nie po to, aby się przekonać CZY to, co mówi ma sens,
ale JAKI to ma sens dla niego.

*Mów jak najmniej, żeby twoje dziecko mówiło jak
najwięcej*

3. Nie krzycz , mów mądrze

.Używaj mniejszej liczby słów i buduj krótsze zdania. Im więcej mówisz ,tym mniej słuchają.

.Nie powtarzaj się. Nie powtarzaj się. Nie powtarzaj się (to bardzo irytujące).

.Zniź głos. Im głośniej mówisz, tym mniej słyszą.

.Nie unosź rąk ,zwłaszcza gdy twoje dziecko jest zdenerwowane. Ręce na wysokości twarzy są dla nastolatków bardzo prowokujące . Nigdy nie nastawaj na dziecko fizycznie lub słownie.

.Używaj pierwszej osoby. Mów raczej o swoich uczuciach, a nie o zachowaniu dziecka. Mów o tym, jak ci smutno, kiedy było złośliwe w stosunku do siostry, a nie co się z nim dzieje.

.Uporządkuj swoje myśli, zanim zaczniesz mówić.
Rozmowa z nastolatkiem to ciężka praca. Zredaguj pierwszą wersję tego, co chcesz powiedzieć, zanim zaczniesz mówić. Tak jak było kiedyś napisane w chińskim ciasteczku z wróżbą:

„Najpierw otwórz rozum potem usta. W głowie trudno palnąć gafę.”

.Oceń nastrój dziecka przed rozpoczęciem trudnych rozmów. Poniedziałek, 7 rano to nie jest najlepszy moment, by poruszać kwestie szkolne. Wycucie czasu jest szalenie ważne w przypadku rozmów z nastolatkami.

.Nie upychaj zbyt wiele w jednej rozmowie. Często rób przerwy, jeśli zauważysz, że po którejś stronie narasta frustracja. Kiedy się zrobi gorąco i tak nie osiągniesz nic dobrego. Nie wahaj się powiedzieć: „*Dokończymy tę rozmowę jutro*”.

.Pozwól dziecku czasami skorzystać z zaworu bezpieczeństwa, jakim jest wyjście z pokoju.

Chociaż może to wyglądać na lekceważenie, może też być sposobem, w jakim dziecko stara się uniknąć wybuchu.

Niech wie, że może wyjść, jeżeli później ponownie podejmiecie rozmowę.

.Nie stawiaj ultimatów, chyba że jest to absolutnie konieczne. Dzieciaki postrzegają je jako wyzwania, z którymi należy sobie poradzić za wszelką cenę. Jeżeli czujesz, że masz ochotę postawić ultimatum, czas na przerwę.

4. Będziesz dodawał 15 min do każdego kontaktu z twym nastoletnim dzieckiem.

- .Nie musisz mieć natychmiastowej odpowiedzi w każdej sytuacji,
- .Jeśli nie masz czasu, odmów natychmiastowego podjęcia decyzji i powiedz dziecku, że omówicie z nim ten temat później,
- .Ważne jest wypracowanie kontrolowanego systemu podejmowania decyzji.

5. Będziesz kierował się dojrzałą dumą.

- .Pozwala dziecku na ostatnie słowo,
- .Pozwala dziecku na trochę buntu,
- .Oznacza zrezygnowanie z zachowywania pozorów w miejscach publicznych,
- .Oznacza przetrzymanie wybuchów wściekłości bez odwzajemnienia się tym samym,
- .Oznacza odsunięcie na bok własnych potrzeb i skupienie się wyłącznie na dziecku.

@@a@a@
@@a@a@
@@a@a@
@a@a@

dorośli
płacze
żartuje
krząta się
robi coś powoli
wzrusza się
smuci się
jest ruchliwy
zamyśla się
jest roztargniony

?

dziecko
beczy
błaznuje
płacze się
jest guzdrą
maże się
jest skrzywione
wierci się
zagapia się
jest fujara

@/

i

6. NIE BĘDZIESZ STOSOWAŁ PRZEMOCY!

Bicie i tak się nie sprawdza.

Bicie nastolatka, to jak uderzanie w starą łaskę dynamitu, może nie wybuchnie od razu, ale jeśli wybuchnie niszczy wszystko dookoła.

Uważajcie też na wszystkie formy kontaktu fizycznego z dzieckiem.



Gdy dziecko uderzy dziecko,
nazywamy to agresją.

Gdy dziecko uderzy dorosłego,
nazywamy to wrogością.

Gdy dorosły uderzy dorosłego,
nazywamy to napaścią.

Gdy dorosły uderzy dziecko,
nazywamy to dyscypliną.

Haim G. Ginott



PSYCHOLOGIA
NA LUZIE

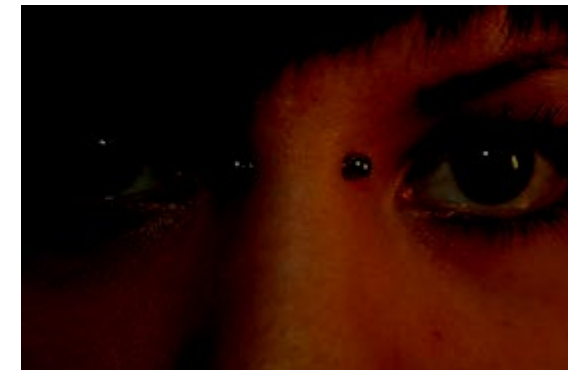
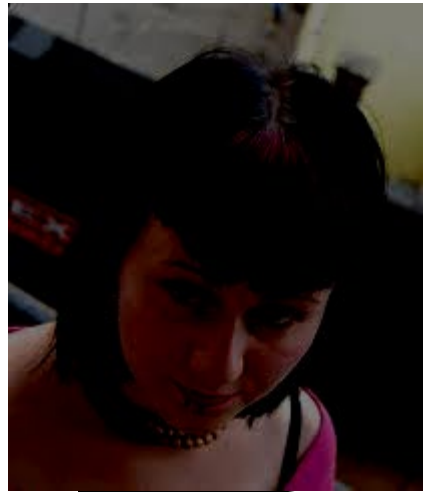
7. PRZEPRASZAJ PRZY KAŻDEJ SPOSOBNOŚCI

Przeprosiny modelują, uczą i uzdrawiają zarówno dziecko jak i rodzica.

Niech płyną prosto z serca, niech będą szczere, pokorne i niech skupiają się jedynie na **waszych błędach**.

Nigdy nie zatruwajcie swoich przeprosin, żądając od dziecka, żeby zrozumiało, dlaczego coś zrobiliście, albo żeby również was przeprosiło.

8. SZANUJ TOŻSAMOŚĆ SWOJEGO DZIECKA (nawet, gdy robi ci się od niej niedobrze)



Wszystko, co potem dzieje się w życiu dziecka, całkowicie zależy od tego, jak się ten proces zakończy.

Świadomość tego **KIM JESTEM**, stanowi klucz do wszystkiego co **dobre** w naszym życiu.

Kiedy tożsamość waszego dziecka się ukształtuje, dotrze ono do końca dorastania.

Ps.

Gdy nie ma czasu na kształtowanie tożsamości w okresie dojrzewania, wydarzy się to w wieku


30 -40 lat

9. BĄDŹ WIERNY SAMEMU SOBIE!

„nastolatki są nosicielami psychozy, kontakt z nimi może sprawić, że oszalejecie”

Ważne jest, żebyś twardo stał przy swoich zasadach dotyczących ważnych spraw (seks, narkotyki, przemoc itp).

Twoje „staroświeckie” wartości są ważnym punktem odniesienia w ich zwariowanym świecie.

A black and white portrait of Carl Gustav Jung, an elderly man with glasses and a mustache, looking slightly to the right. His right hand is visible in the lower right corner, with fingers slightly curled. The background is dark and out of focus.

**Dzieci wychowywane
są przez to, czym
dorosły *jest*, a nie
przez to, o czym
głędzi C.G. Jung**

10. PAMIĘTAJ, ŻE TO PRZEMINIE!!!

Czekając na ten czas, patrzcie na coś w waszym dziecku, co naprawdę lubicie.

Zawsze, zwracając się do niego, starajcie się znaleźć coś pozytywnego, na czym możecie skupić uwagę.

Może to wam pomóc zbudować jeden z tych ważnych mostów łączących was z dzieckiem, który pomoże ocalić wasz związek, a być może nawet jego życie.

„Nie musimy i nie jesteśmy w stanie być idealnymi rodzicami.
Ale możemy być wystarczająco dobrzy dla naszych dzieci”.

/Donald Winnicot/



/łł Banksy/