



PO PROSTU MNIE K♥CHAJ!

**O RELACJACH
I KOMUNIKACJI Z DZIECKIEM**

ZESZYT ĆWICZEŃ

**ELŻBIETA RUTKA-WIERZEJSKA
WOJCIECH WIERZEJSKI**

**PO PROSTU MNIE KOCHAJ!
O RELACJACH I KOMUNIKACJI
Z DZIECKIEM.**

Zeszyt ćwiczeń

ELŻBIETA RUTKA-WIERZEJSKA
WOJCIECH WIERZEJSKI

© by Elżbieta Rutka-Wierzejska & Wojciech Wierzejski 2023

© Copyright for this edition by Fundacja CRSIO

Projekt graficzny okładki i skład
DOBRAagencjamarketingowa.pl

Zdjęcie
canva.com

Wydawca
Fundacja CRSIO
www.crsio.pl
fundajacrsio@gmail.com

ISBN 978-83-964301-7-5

Numer rachunku bankowego:
98 1160 2202 0000 0003 5329 3992.

W tytule wpłaty: Darowizna na cele statutowe.

Wydanie I
Warszawa 2023
Nakład 500 egz.



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



SPIS TREŚCI

Ćwiczenie 1. Jak uczyć odpowiedzialności?	5
Ćwiczenie 2. Dekalog aktywnego słuchania.	10
Ćwiczenie 3. Jak rozmawiać z nastolatkiem?	13
Ćwiczenie 4. Model rozmowy BRIEF.	16
Ćwiczenie 5. Jak przeciwdziałać uzależnieniu dziecka od mediów (smartfona, gier, filmów)?	20
Ćwiczenie 6. Jak zachęcić dziecko do współpracy?	24
Ćwiczenie 7. Profilaktyka zdrowia psychicznego: 6 ważnych obszarów.	28
Ćwiczenie 8. Jak reagować na wybuch emocji u dziecka?	34
O autorach	37

Zeszyt ten jest przeznaczony do pracy własnej dla rodziców, którzy wzięli udział w Warsztatach wychowawczych.

Jest on komplementarny z książką: „**Po prostu mnie kochaj! O relacjach i komunikacji z dzieckiem. Książka warsztatowa**”, którą można pobrać bezpłatnie w postaci e-booka w wersji pdf na stronie: www.crsio.pl/publikacje, na stronach projektu: www.projektrodzina.eu oraz www.warsztatymalzenskie.eu.

Ćwiczenia można wykonywać po kolei lub w dowolnej kolejności, jak kto woli. Dotyczą one rozwijania konkretnych **kompetencji rodzicielskich**, czyli naszych sprawności i wyuczonych praktyk, a zatem czegoś z natury rzeczy wymagającego ćwiczenia i doskonalenia.

Bez regularnych ćwiczeń, z samej tylko teorii, nie nauczymy się ani aktywnego słuchania, ani formułowania komunikatów asertywnych, ani konsekwencji, ani tym bardziej refleksyjnego reagowania w sytuacjach emocjonalnych. Ćwiczenia są tu najważniejsze!

Jest to zeszyt **o praktyce** wychowania.

Autorzy to zarówno profesjonaliści znający zagadnienia pedagogiczne od strony naukowej i akademickiej, jak i aktywni zawodowo wykładowcy oraz prowadzący warsztaty dla nauczycieli, rodziców i młodzieży, a do tego rodzice trzech wspinających córek, z których dwie są nastolatkami.

To **ważne, kto mówi o wychowaniu**. Czy stawia tezy na podstawie czystej spekulacji, czy skonfrontował je z życiem?

Wychowanie człowieka to nie jest łatwe zadanie, sam dobrze wiesz. Warto więc szukać dobrych i sprawdzonych praktyk.

Warto dobrymi praktykami się dzielić. Powodzenia!

Ćwiczenie 1. Jak uczyć odpowiedzialności?

Najsukuteeczniejsze w wychowaniu dziecka do odpowiedzialności są cztery drogi:

1. **Poszerzać zakres obowiązków i zadań.** (Zaspokajają naturalną potrzebę kompetencji).

Już dwulatki mogą mieć określone „obowiązki domowe”, np. ustawianie równo bucików, rozkładanie sztućców do posiłku (a przynajmniej łyżeczek), odkładanie zabawek do pudełka. Starsze dzieci przedszkolne mogą nakrywać do stołu, sprzątać po posiłkach brudne naczynia (do zlewu, czy do zmywarki), segregować pranie, odkurzać niewielkie przestrzenie. Nastolatki w zasadzie mogą robić wszystko: pranie, prasowanie, gotowanie, pieczenie itp.

2. **Nie wyręczać dziecka** (od: budzenie, pilnowanie tornistra, prac domowych, po: interwencje u nauczyciela, dawanie gotowych rozwiązań i instrukcji).

Ucz samodzielności. Okazuj, że wierzysz, że mu się uda. Powiedz: **widzę, że się starasz, wierzę, że sobie poradzisz**, np. gdy maluch „walczy” z rajstopami, gdy starszy gotuje pierwszy raz makaron, gdy nastolatek prasuje sobie koszulę. Nie interweniuj z każdą drobnostką u nauczyciela. Niech dziecko stara się samodzielnie z nauczycielem omówić, np. warunki poprawy oceny.

3. **Być konsekwentnym:** w przestrzeganiu zasad, ponoszeniu odpowiedzialności.

Gdy dziecko popełni błąd, to nic strasznego. Uczy się na błędach. Po to jest rodzina, żeby było przyjazne miejsce, gdzie się uczymy popełniać błędy, i otoczeni życzliwym wsparciem uczymy się naprawiać błędy. Jeśli dziecko nie odrobi pracy

domowej, nie krzycz, nie praw kazań. Powiedz: **Jaką lekcję na przyszłość z tego wyniesiesz?** Trudno, trzeba ponosić konsekwencje.

4. Pytać: jak ty to widzisz?

Pytanie jest o niebo skuteczniejsze, niż instruowanie, wydawanie poleceń, zdania kategoryczne. Zamiast mówić: „Zrób tak a tak”. Powiedz: „A jak ty to widzisz? Jaki masz pomysł?”. Np. Dziecko przychodzi z jedynek z matematyki. Nie krzycz, nie praw kazań. Zapytaj: „Co się stało? Czy zamierzasz to poprawić? Jak to najlepiej zrobić?”. Dziecko najczęściej samo znajdzie rozwiązanie. Wówczas nauczy się większej odpowiedzialności.

Ćwiczenia.

1. Wypisz, jakie twoje dziecko ma **aktualnie** obowiązki domowe:

.....

.....

.....

2. Wypisz obowiązki, które twoim zdaniem w jego wieku mogłoby już podjąć:

.....

.....

.....

3. Zastanów się, jak je najlepiej wprowadzić. Czy zorganizować dłuższe spotkanie rodzinne poświęconemu omówieniu „nowych zasad”, czy wprowadzać po jednym w danym tygodniu; czy zrobić listę i wywiesić w widocznym miejscu, czy dać długą listę, niech każdy członek rodziny wybierze np. po pięć obowiązków. Zapisz postanowienie:

.....

.....

.....

4. Wypisz, w czym wyręczasz swoje dziecko?

.....

.....

.....

5. Zastanów się, jak nie wyręczać. Zapisz konkretnie: „w sprawie budzenia postanawiam..., porozmawiam..., od tego dnia...”; „w sprawie odrabianie lekcji postanawiam..., porozmawiam..., od tego dnia..., zamiast tego będę...”:

.....

.....

.....

6. Wypisz zasady, które chcesz, aby obowiązywały w domu, a które twoim zdaniem wymagają konsekwencji (np. nie podnosimy głosu, cisza nocna, jeden wspólny posiłek dziennie, limitowanie czasu ekranowego):

.....

.....

.....

7. Poćwicz zadawanie pytań, zamiast dawania gotowych instrukcji lub rozkazów. Zamień formy rozkazujące na pytające, np. zamiast „Włóż natychmiast kurtkę!” – „Co twoim zdaniem należy teraz zrobić?”:

„Skończ natychmiast granie!”

.....

„Bierz się do lekcji!”

.....

„Nie tak się gotuje makaron. Ja ci pokażę, jak”

.....

„Nie umiesz odkurzać. Jeszcze raz od początku”

.....

„Wychodź już prędko! Znowu się spóźnisz!”

.....

Ćwiczenie 2. Dekalog aktywnego słuchania.

Dziecko nie uczy się od Twojego gadania, tylko naśladuje Twoje zachowanie.

Jeśli wymagasz, by Ciebie słuchało, to pokaż mu, jak ma Cię słuchać. Pokaż najlepiej w sytuacji, gdy Ty słuchasz z uwagą własne dziecko. To nie jest tak łatwe, jak wygląda na pierwszy rzut oka. Trzeba to ćwiczyć czasem miesiącami.

Na początek wybierz niekontrowersyjny temat. Czyli raczej nie: „poprawa ocen w szkole”, albo „dlaczego bijesz młodszego brata”, ale raczej: „ Co myślisz, jak moglibyśmy zaplanować wakacje?”, albo: „Opowiedz mi, czym teraz żyje Twoja klasa?”.

Gdy zacznie mówić (co nie jest takie oczywiste, zwłaszcza, gdy może dotąd go nie słuchałaś/nie słuchałeś), to wykorzystaj poniższe narzędzie do ćwiczenia: Dekalog aktywnego słuchania.

1. Masz dwoje uszu, jedno usta, abyś więcej słuchał, a mniej mówił. Naucz się po prostu mniej mówić, a więcej wsłuchiwać w to, co mówi druga osoba. Mów jak najmniej.
2. Utrzymuj kontakt wzrokowy. Powiedz: „Jestem do Twojej dyspozycji. Zamieniam się w słuch”. Odłóż telefon (nawet ostentacyjnie), patrz podczas rozmowy w oczy.
3. Nachyl lekko ciało w stronę mówiącego.
4. Unikaj kończenia zdań. Nie przerywaj! Nie kończ zdań za kogoś!
5. Pokazuj, że słuchasz: reaguj słowem i innymi dźwiękami: tak, yhy.

6. Zadawaj pytania: jeśli nie rozumiesz – pytaj.

7. Zanim cokolwiek odpowiesz, zrób krótką przerwę, przemyśl, co chcesz powiedzieć, nie odpowiadaj spontanicznie. Zrób pauzę. Żeby pochopnie nie urazić, nie wpaść w rutynowy „słowotok”.

8. Uśmiechaj się życzliwie.

9. Parafrazuj, tj. swoimi słowami co jakiś czas powtarzaj najważniejsze myśli drugiej osoby („Jeśli dobrze zrozumiałem, to uważasz, że za dużo wymagamy czy tak?”; albo: „Pozwól, że nazwę to swoimi słowami, co przed chwilą powiedziałeś/aś”).

10. Po rozmowie podziękuj za szczerość, za samą rozmowę, za cenny czas, podsumuj, ustal termin decyzji lub następnego spotkania. Powiedz: Jak miło się Ciebie słucha. Jak Ty pięknie opowiadasz. Bardzo lubię Cię słuchać.

Teraz zapisz postanowienia:

1. Zamierzam poćwiczyć aktywne słuchanie dziecka (data, godzina)

.....

2. Wybiorę temat

.....

3. Na następną rozmowę wybiorę temat

.....

4. W jaki dzień/dni tygodnia i której godzinie planuję regularnie dłużej rozmawiać ze swoim dzieckiem na nie kontrowersyjne tematy (cel: słuchanie, budowanie relacji, poznawanie swego dziecka, nie: pouczanie, krytykowanie, atakowanie):

.....

5. Z którymi punktami Dekalogu aktywnego słuchania idzie mi najtrudniej? Wypisz. Zastanów się, dlaczego. Pomyśl, jak możesz to ćwiczyć. Zapisz pomysły:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3. Jak rozmawiać z nastolatkiem?

Gdy dziecko opowiada nam o swoim problemie, np. że wyśmiewają się z niego w klasie, najczęściej reagujemy w jeden z poniższych sposobów:

- „Po co się tak przejmujesz? Daj spokój”. (Zaprzeczenie uczuciom);
- „Takie jest życie. Pełne niesprawiedliwości”. (Odpowiedź pseudo-filozoficzna; fatalizm);
- „Jutro powinieneś/powinnaś zrobić to i to. Ja Ci powiem po kolei”. („Dobra rada”, albo „szczegółowa instrukcja obsługi”);
- „A jak dokładnie się wyśmiewają, jakich słów używają?” (Pytania „dociekliwe”, detektyw-amator, rozdrapywanie ran);
- „Ja rozumiem twoich kolegów. To ty sprowokowałeś”. (Obrona drugiej strony);
- „Biedactwo...” (Użalanie się).

Tymczasem dziecko oczekuje czego innego:

1. **Wysłuchaj swoje dziecko bardzo uważnie.** Odłóż telefon, utrzymuj kontakt wzrokowy, bądź „cały słuchaniem”. Nie przerywaj, nie komentuj w trakcie. Dawaj do zrozumienia, że słuchasz uważnie, raczej nie dopytuj o szczegóły. Trenuj uważne słuchanie.

2. **Nazwij uczucia dziecka** zamiast im zaprzeczać (naucz się nazw wielu uczuć i stosuj je). Powiedz np.: „Widzę, że jesteś tym bardzo zasmucona”.

3. Okaż empatię krótkim komunikatem, że rozumiesz. Powiedz: „Rozumiem, jak się teraz czujesz”. (Możesz też krótko opowiedzieć o jakimś podobnym wydarzeniu ze swojego życia).

4. **Zapytaj, czy możesz jakoś pomóc?** Czy dziecko chce rady? Wsparcia? Jak powie, że nie, nie narzucaj się, ale zaproponuj: „to może gdzieś dziś wyjdziemy razem, np. na spacer, albo do kawiarni?, do kina?, pobiegać?”.

5. **Skieruj uwagę dziecka na potencjalne rozwiązanie problemu, np. zapytaj:** „a jak sądzisz, jak można tę sytuację naprawić?”. Uczysz wówczas samodzielnego myślenia, rozwiązywania problemów, radzenia sobie z trudnościami. Nie dramatyzuj. Nigdy nie ma sytuacji bez wyjścia. Dziecko uczy się od ciebie opanowania, wyciszania emocji, spokojnej rozmowy, chłodnej analizy, rozważania wielu opcji, słowem wielu cennych życiowych kompetencji.

Ćwiczenie.

Wyobraź sobie, że małe dziecko przychodzi z przedszkola i mówi: „Olek powiedział, że jestem głupi i śmiał się ze mnie”. Stosując ww. 5 punktów napisz, jaka powinna być twoja reakcja:

.....

.....

.....

.....

A teraz wyobraź sobie, że dziecko nastoletnie przychodzi i mówi, że koledzy wyrzucili go z grupy na WhatsAppie. Bardzo to przeżywa. Stosując ww. 5 punktów napisz, jaka powinna być twoja reakcja:

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 4. Model rozmowy BRIEF.

BRIEF to:

Bezkonfliktowy początek

Relacja

Inny punkt widzenia

Echo tego co usłyszałeś/aś

Feedback, czyli twoje zdanie lub opinia

Bezkonfliktowy początek. Spokojnie zaczynamy, bez emocji, rzeczowo, najlepiej jakaś obserwacja faktu (jak w schemacie asertywnym lub modelu Porozumienia bez przemocy). Np. „Zauważyłam/em dwie jedynki z matematyki w dzienniku. Rozumiem, że to był ciężki miesiąc? Co się stało?” I spokojnie czekasz na wypowiedź. Można też przygotować dziecko do rozmowy: „Widziałam/em oceny z matematyki. Może porozmawiamy na ten temat? Teraz chcesz, czy po obiedzie?”. Bez pretensji w głosie, bez sarkazmu. Spokojnie.

Relacja pełna empatii. Wykaż zrozumienie. Wiem, że się wściekasz, bo latorośl zawiodła. Nie mów jemu/jej tego. Nawet tak nie myśl. Po prostu nie dał/dała rady. Powiedz na początek, gdy zacznie kręcić (a przeważnie wstyd, poczucie, że rozczarowało rodziców, niska samoocena, niepewność itp. - wszystko to razem powoduje, że chce się bronić), że rozumiesz, że trudno, że dużo pracy, że ciężko pogodzić różne preferencje – w tym duchu. Nie że usprawiedliwiasz, ale - **rozumiesz.**

Inny punkt widzenia. Każda historia ma trzy wersje: moją, twoją i prawdziwą. Jeśli zrozumiesz wersję dziecka, będzie ono z tobą szczere, bo będzie widzieć w tobie sojusznika na

tym „ciężkim łez padole”, kogoś kto wspiera, pomaga rozwiązywać problemy, dobrze radzi. Zadawaj więc pytania, gromadź informacje. Ale znów, nie w stylu przesłuchania, raczej zainteresowania. Mów tak: „dobrze, że mi o tym mówisz, teraz lepiej to rozumiem”. Pytaj: „kiedy się zorientowałeś/aś, że przestajesz rozumieć zadania z matematyki?”, „co może być powodem, twoim zdaniem?”, „jak można to poprawić?”.

Echo tego co usłyszałeś to forma **parafrazowania**, którą znamy z poprzednich warsztatów. Zacznij może tak: „O ile dobrze zrozumiałem, to...”. Albo zadaj pytanie używając słów dziecka: „Dobrze rozumiem, że twoim zdaniem, ‘cała wina leży po stronie nauczyciela’?”. Streść swoimi słowami wersję dziecka.

Feedback, czyli twoje zdanie. Nastolatek chętniej je wysłucha, gdy najpierw z szacunkiem zapytasz, czy chce poznać twoje zdanie. Streść problem krótko i wskaż, jak go uniknąć następnym razem (pewnie samo dziecko już to wcześniej wypowiedziało). Jeśli sprawa dotyczy recydywy, o której już wiele razy było mówione i zdecydujesz, że trzeba wyciągnąć konsekwencje to je uzasadnij: „Oceny są niskie. Powinieneś/powinnaś przez najbliższe dwa tygodnie przysiąc nad zadaniami. Jeśli chcesz mojej pomocy, to codziennie służę od 20.00 do 21.00. Ale w związku z tymi zaległościami jestem zmuszony/a nałożyć ci konkretne restrykcje na internet, ograniczając do 1,5 h dziennie”. Konsekwencje nie powinny być raczej zbyt poważne, ale uciążliwe w określonym odcinku czasu.

Na koniec rozmowy szybko zmieńmy temat, żeby nie drążyć. Powiedzmy: „Kocham Cię bardzo. Mogę się przytulić? (do chłopaka: Mogę Cię uścisnąć?)”. Uśmiech.

Ćwiczenie. Poniżej trzy tematy do omówienia. Napisz swoją krótką wypowiedź (przynajmniej po jednym zdaniu na każdy punkt).

1. Dziecko przynosi ostatnio słabe oceny z angielskiego. Twoja wypowiedź:

Bezkonfliktowy początek

.....

Relacja

.....

Inny punkt widzenia

.....

Echo tego co usłyszałeś/aś

.....

Feedback, czyli twoje zdanie lub opinia

.....

2. Dziecko jest ostatnio agresywne i wyjątkowo chamskie wobec brata/siostry.

Bezkonfliktowy początek

.....

Relacja

.....

Inny punkt widzenia

.....
Echo tego co usłyszałeś/aś

.....
Feedback, czyli twoje zdanie lub opinia

.....
3. Zauważyłeś u dziecka w pokoju (przypadkowo) papierosy.

Bezkonfliktowy początek

.....
Relacja

.....
Inny punkt widzenia

.....
Echo tego co usłyszałeś/aś

.....
Feedback, czyli twoje zdanie lub opinia

Ćwiczenie 5. Jak przeciwdziałać uzależnieniu dziecka od mediów (smartfona, gier, filmów)?

1. Daj przykład jako rodzic. Dziecko nie może widzieć Cię, jak w każdej wolnej chwili siedzisz na smartfonie. To paskudny nałóg. Wyznacz sobie limity czasowe. Ustaw na telefonie „czas włączenia ekranu”, który mierzy, na co tracisz swoje życie, ile bezcennych godzin dziennie. Naucz się spędzać czas w inny, pożyteczny sposób, np. osobista lektura książek, czytanie książek dla dziecka, zabawa z dzieckiem, rozmowa z żoną/mężem bez telefonu w ręku, sport, rodzinne przygotowywanie posiłków, słuchanie muzyki, spacerowanie itp. Jeśli już to opanujesz, zejdziesz poniżej 1 godziny dziennie po pracy z telefonem w ręku, to możesz pomyśleć o kolejnych krokach, jak przeciwdziałać uzależnieniu dziecka.

2. Nie kupuj smartfona dziecku jak najdłużej. Niektórzy mądrzy rodzice nie kupują aż do końca szkoły podstawowej. Nie wiemy, czy jesteście na tyle heroiczni i elitarni. Ale do 13. roku życia dacie radę w porozumieniu z innymi rodzicami dzieci z klasy twojego dziecka.

3. Gdy już dasz smartfon, to wcześniej spisz umowę z dzieckiem. Kilkupunktową:

- a) Telefon nie jest własnością dziecka, tylko Twoją, a dziecku jest UŻYCZANY okresowo pod pewnymi warunkami;
- b) Jeśli warunki nie będą spełnione, telefon może być przejęty przez Właściciela, czyli Ciebie;
- c) Warunkami są np. hasło zabezpieczające, do którego dostęp ma rodzic; zakaz podawania numeru nieznanym (tylko najbliższa rodzina i przyjaciele); zakaz odbierania telefonów niezapisanych w skrzynce

kontaktowej; zakaz podawania swoich danych (data urodzenia, adres, Pesel) komukolwiek; zakaz przesyłania swoich zdjęć; zakaz jakiegokolwiek hejtu, obrażania innych (wytlumacz, że w sieci nic nie ginie); nakaz informowania o wszelkich przejawach hejtu wobec własnego dziecka, ale też wobec innych; itp.

- d) Określ zasady rodzinne: zakaz korzystania z telefonu w kuchni (chyba, że dziecko piecze lub gotuje i sprawdza przepis), nie przy stole podczas posiłków, nie po 20.00, nie dłużej niż np. 2 h dziennie po szkole. Przedyskutujcie te zasady, ponegocjujcie, ale za dużo nie ustępuj.

4. Naucz dziecko zdrowych form spędzania wolnego czasu: sport (rower, basen, piłka), czytanie książek (zapisz koniecznie do biblioteki miejskiej), gry planszowe (kup, graj razem), hobby (zwierzęta), harcerstwo.

5. Postaraj się dyskretnie dobierać kolegów/koleżanki nieuzależnione. Zachęcaj do podtrzymywania przyjaźni z kolegami/koleżankami bardziej świadomymi w tej materii.

6. **Buduj zdrowe środowisko.** Spotykajcie się częściej z rodzinami, które nie mają problemu z uzależnieniem. Ograniczaj kontakt z ludźmi, którzy mają taki problem.

7. Pokazuj dziecku, że **elita to grupa ludzi o wysokich wymaganiach moralnych i intelektualnych.**

Ćwiczenie. Wypisz, jak ty spędzasz wolny czas, w tygodniu i w weekendy:

.....

.....

.....

.....

Wypisz, jak najczęściej spędza wolny czas twoje dziecko, w tygodniu i w weekendy:

.....

.....

.....

.....

Spisz umowę z dzieckiem dotyczącą używania smartfona. Jakie punkty powinna zawierać?

.....

.....

.....

.....

Wymień swoich znajomych, których dzieci nie są uzależnione od smartfona:

.....

.....

.....

.....

Wymień rówieśników twego dziecka, którzy nie są uzależnieni od smartfona:

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 6. Jak zachęcić dziecko do współpracy?

Aktywne słuchanie to krok pierwszy. Gdy się tego nauczymy, możemy zacząć w sposób bardziej konsekwentny wymagać. Gdy rodzic chce wyegzekwować wypełnianie obowiązków przez dziecko, np. sprzątanie pokoju, zmywanie w kuchni, odkurzanie całego mieszkania czy po prostu odrabianie lekcji w stosownym czasie, to co zazwyczaj robi? Jakich komunikatów używa? Jak pokazuje A. Faber i E. Mazlish, autorzy książki: „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały” przeważnie większość z nas stosuje jeden z dziewięciu błędnych sposobów zachęcania do współdziałania:

1. Obwinianie i oskarżanie („Ty nigdy mnie nie słuchasz. Co się z tobą dzieje?”)
2. Przezywanie, obrażanie („Jaki jesteś flejtuch!”, albo: „leniuch”, albo: „Chlew jak u świni”)
3. Straszanie („Jeśli zaraz tego nie zrobisz, to szlaban...”).
4. Rozkazy („Natychmiast masz to zrobić, liczę do trzech...”)
5. Wykłady i kazania (Wielominutowe gędzenie: „Co to jest? Powiem ci jak to powinno się robić... Ja w Twoim wieku...”)
6. Postawa męczennika („Wykończasz mnie!”)
7. Porównania („Twój brat już to dawno potrafił zrobić”)
8. Sarkazm i drwiny („Och, pięknie, jak tu elegancko!”)
9. Proroctwa („Wyrośnie z ciebie żul!”)

Która forma jest ci najbliższa? A może stosujesz kilka naraz? Nie tędy droga. Dziecko uczy się, że obowiązki są tak naprawdę na głowie rodziców. Wykonuje je tylko, gdy jest przymuszane za pomocą gróźb, gędzenia lub manipulacji.

Jak to może inaczej wyglądać? Jak robią to inne rodziny? Aby zachęcić dziecko do współpracy wybierz jeden z trzech sposobów.

Pierwszy polega na tym, że **najpierw opisujesz, co widzisz** lub przedstawiasz problem. Krótko, bez emocji, rzeczowo. (np. „Widzę, że mamy nieporządek”). Potem powiedz, jakie towarzyszą ci uczucia, następnie sformułuj prośbę.

Jest to tzw. komunikat asertywny. Składa się z trzech części:

Opis sytuacji/zdarzenia/zachowania z mojej perspektywy;

Jasne wyrażenie swoich uczuć towarzyszących tej sytuacji;

Moje życzenia/oczekiwania związane z daną sytuacją.

Weźmy przykład:

„W domu jest dużo pracy do wykonania. Każdy z nas ma przydzielone zadania. Twoim zadaniem jest odkurzenia całego mieszkania w sobotę (Opis). Jestem już rozdrażniony/a i sfrustrowany/a tym, że muszę ci o tym co tydzień przypominać. Byłbym wdzięczny/a i szczęśliwy/a... (Wyrażenie uczuć) ...gdybyś zaczęła/ęła to robić niedługo a za tydzień sam/a bez przypominania. Mogę na to liczyć? (Życzenie).

Inny sposób to: **Zauważ problem, nazwij krótko i zapytaj, w czym pomóc**, żeby naprawić sytuację lub rozwiązać ten problem. Przykład: *„Widzę, że jest nie odkurzone. Jak mogę Ci pomóc, żebyś to ogarnęła? Czego potrzebujesz?”*

Ostatni sposób to **przypomnij obowiązek jednym słowem**. Przykład: *„Odkurzenie!”*. I nic więcej nie mów. Zero kazań!

Dobra komunikacja to aktywne słuchanie, ale także – przynajmniej ze strony rodziców – mniej mówienia.

Ćwiczenie komunikatu asertywnego. Poniżej trzy sytuacje. Napisz po trzy zdania (po jednym na każdy punkt).

1. Dziecko wrywa zabawkę bratu. Krzyk.

Opis

.....

Wyrażenie twoich uczuć

.....

Twoje życzenie

.....

2. Dziecko nie pozmywało naczyń, a to było jego zadanie.

Opis

.....

Wyrażenie twoich uczuć

.....

Twoje życzenie

.....

3. Dziecko siedzi na komputerze i gra, a to czas na odrabianie lekcji:

Opis

.....

Wyrażenie twoich uczuć

.....

Twoje życzenie

.....

Ćwiczenie 7. Profilaktyka zdrowia psychicznego: 6 ważnych obszarów.

O profilaktyce mówi się wciąż za mało. Najczęściej rodzice zaczynają interesować się zdrowiem psychicznym dziecka, gdy coś zaczyna się psuć, np. gdy pojawia się jakaś dysfunkcja, apatia, lęki, depresja, agresywne zachowania, pogorszenie ocen.

Uczmy się zapobiegać.

Najważniejsze w profilaktyce zdrowia psychicznego są:

1. **Sen.** Młodsze dzieci (przedszkolne, wczesnoszkolne) potrzebują 10 h snu, żeby dobrze funkcjonować, nastolatki 8-9 h. W praktyce oznacza to, że gdy mają wstać o 7.00, młodsze muszą zasnąć o 21.00. A zatem przygotowywać się do snu, wyciszać, wygaszać powinny już po 20.00, czyli kolacja najpóźniej 19.30. Żadnych ekranów na 2 godziny przed snem! Badania pokazują, że niebieskie światło ekranowe rozregulowuje melatoninę odpowiedzialną za dobry sen. Bajki dzieciom możemy puszczać najlepiej ok. 18.00 (nie dłużej niż 30 minut), nie po 19.00. Jeśli nastolatek kładzie się spać o 23.00 (to jest za późno!), to ekrany smartfona czy laptopa powinien odstawić przed 21.00.

2. **Dbanie o relacje społeczne:** spotkania z rówieśnikami w każdym tygodniu. Najlepszymi terapeutami są inni ludzie. Najlepiej rówieśnicy. Przy nich dziecko odstresowuje się, bawi, relaksuje, dzieli swoimi obawami, uspokajają, socjalizuje, czyli też temperuje wrodzone dziwactwa. Zachęcajmy dzieci do odwiedzania koleżanek/kolegów. Pozwólmy im też na zapraszanie ich przynajmniej raz w tygodniu do siebie, np. żeby się razem pouczyli, czy nawet wspólnie ponudzili. Nie dawajmy szlabanów! W dzisiejszych czasach zaniku realnych

relacji, raczej karą powinien być „antyszlaban”, tj. „Nie wykonałeś swoich obowiązków domowych, za to masz wyjść z domu i spotkać się z kolegami” 😏

3. Umiejętność zarządzania czasem. Uczmy dziecko planowania czasu: na aktywny odpoczynek, lekturę, zabawy na świeżym powietrzu i naukę. Dziecko nie może po szkole uczyć się nieprzerwanie przez kilka godzin. Zaraz po szkole powinno odpocząć, zrelaksować się (najlepiej nie przed ekranem). Jeśli się uczy, to co 45 minut przerwa, chociaż kilkuminutowa. Też wskazane dłuższe przerwy, na spacer, wykonanie obowiązku domowego, jakiś sport. Pilnujmy tego. Dziecko nie powinno wiele godzin siedzieć w swoim pokoju bez zainteresowania ze strony rodziców. Dzieci często nie potrafią jeszcze kontrolować czasu. Mogą się zatracić w internecie, w grach, ale także w wielogodzinnym uczeniu się, co nie jest zdrowe. Szczególnie ważne jest tu dbanie o odpoczynek i planowanie aktywnego odpoczynku, najlepiej, gdy jest to aktywność ruchowa (spacer, rower, ćwiczenia), ale też techniki relaksacyjne (np. trening oddychania, medytacja uważności).

4. Aktywne rozwiązywanie problemów. Naucz dziecko, jak sobie radzić z jakimś problemem poprzez zadawanie mu naprowadzających pytań. Np. „Dostałeś jedynekę z matematyki. Co zamierzasz z tym zrobić? Czy będziesz poprawiać, czy odpuszczasz? Jeśli poprawiasz, to jak i kiedy?”.

5. Proszenie o pomoc. Pytaj codziennie dziecko, czy potrzebuje w czymś pomocy, jak mu pomóc i kto może pomóc (np. z lekcjami, a może z trudnymi emocjami). Ucz dziecko szukać pomocy i prosić o pomoc.

6. Dieta. Dobra dieta sprzyja nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale stanowi ważny element profilaktyki zdrowia psychicznego.

Dziecko bez śniadania jest rozregulowane psychicznie już na starcie. Śniadanie oparte wyłącznie na węglowodanach prostych (cukier) również szkodzi, bo prowadzi do skoków insulinowych (dziecko krótko czuje przyływ energii, a za 20 minut spadek, senność). Śniadanie pełnowartościowe to podstawa. W ciągu dnia: owoce/warzywa i regularne nawodnienie, tylko nie fast foody, chipsy i słodzone napoje. Słaba dieta to słaba odporność psychiczna, rozdrażnienie, brak koncentracji na lekcjach, huśtawki emocjonalne, w końcu słaby SEN. I wracamy do punktu 1...

Ćwiczenie.

Od której godziny chcesz, aby obowiązywała w twoim domu cisza nocna

.....

Co mogę zrobić, aby zapewnić dziecku odpowiednią ilość snu?

.....

.....

.....

.....

Ile razy w tygodniu moje dziecko spotyka się z przyjaciółmi?
Kiedy? Przy jakiej okazji?

.....

.....

.....
.....

Co mogę zrobić, aby moje dziecko częściej spotykało się z przyjaciółmi?

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

Czy pilnuję, aby moje dziecko nie korzystało z internetu/gier jednorazowo nie dłużej niż 30 minut? W ciągu całego dnia nie dłużej niż 30 minut (przedszkolaki), 60 minut (wczesnoszkolne), 120 minut (nastolatki)? Co zrobić, aby to wprowadzić?

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

Czy moje dziecko nauczone jest robić regularne przerwy w nauce? Czy może przesiaduje zamknięte w pokoju długie godziny? Co zrobić, aby to poprawić?

.....

.....

.....

.....

Czy uczę swoje dziecko zarządzania czasem? Np., żeby planować naukę do sprawdzianu tak, żeby codziennie uczyło się mniejszymi porcjami, nie na ostatnią chwilę? Czy uczę je planować regularny wypoczynek? Co zrobić, by to poprawić?

.....

.....

.....

.....

Czy mam czas na uczenie dziecka aktywnego rozwiązywania problemów? Poprzez zadawanie pytań, dyskretne doradzanie, nakierowywanie? Co zrobić, by to poprawić?

.....

.....

.....
.....

Czy planuję zdrowe posiłki na następny dzień, tydzień? Czy dziecko je pełnowartościowe śniadanie? Czy je głównie fastfoody i słodczy? Czy gotujemy w domu zdrowe posiłki? Czy dziecko umie samodzielnie przyrządzić sobie zdrowy posiłek? Co możemy tu poprawić?

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

Ćwiczenie 8. Jak reagować na wybuch emocji u dziecka?

Każda emocja jest dobra i pozytywna. Nie ma „złych” emocji, bo każda informuje o czymś ważnym.

Pytanie, czy warto zawsze reagować na każdy wybuch emocjonalny dziecka? Np. gdy wpada we wściekłość? Nie. Czasami warto przeczekać. Pozwolić dziecku poczuć złość, doświadczyć jej, bez natychmiastowego, odruchowego „ratowania”, czy „naprawiania” uczuć. Złość się wyczerpuje, a dziecko nabiera odporności.

Potem można o tym porozmawiać na spokojnie (gdy emocje opadną), zadając pytania: „Co to było? Co cię tak zdenerwowało?”. Pomagasz wówczas dziecku zrozumieć uczucia, zdystansować się, zdobyć samoświadomość emocjonalną (ważny element inteligencji emocjonalnej) i znaleźć rozwiązanie.

Jak najlepiej reagować na wybuch złości?

Potrzebne są trzy kroki.

1. **Zdystansuj się** od tego wybuchu. Uspokój się. Zrób pauzę. Policz w myślach do 5, czy do 10. Dlaczego? Działają tu neurony lustrzane. Rodzic w obecności pobudzonego dziecka, sam automatycznie ulega silnemu pobudzeniu. Żeby się uspokoić, potrzebuje refleksji i chwili przerwy. Pauza pomaga zdystansować się i „okiełznać” neurony lustrzane. Tylko uspokojony może uspokoić drugiego. Gdy czujesz, że nie wychodzi ci to uspokojenie, przywołaj jakąś pocieszającą myśl, np. „To moje kochane dziecko! Krew z mojej krwi. Jak pięknie się wścieka!” Dopiero uspokojony/a podejdź i...

2. **Nazwij emocję.** „Widzę, że jesteś mocno zdenerwowany” (albo inaczej, z listy powyżej: zezłoszczony, sfrustrowany, zniecierpliwiony, rozdrażniony). Nazwanie emocji uspokaja, niejako „opanowuje” tę emocję, racjonalizuje, przywraca myślenie, daje dystans, normalizuje. Uspokojony rodzic spokojnym głosem mówi do dziecka: „Widzę, że coś się z tobą dzieje” to znaczy rozumie dziecko, nie wścieka się, nie neguje emocji, nie podważa, uczy tym samym dystansu, zrównoważenia emocjonalnego. Po nazwaniu emocji koniecznie...

3. **Zadaj pytanie:** „Powiedz mi, co cię tak rozzłościło?”. Zadanie pytania uruchamia w mózgu dziecka obszary w korze przedczołowej odpowiedzialne za logiczne i racjonalne myślenie; emocje są studzone; dziecko w głowie szuka odpowiedzi na zadane pytanie i tym samym nabiera dystansu (jakby powiedział D. Siegal „wychodzi ze strefy czerwonej”), zyskuje autorefleksję. Kolejny krok w nauce zrównoważenia emocjonalnego.

Ćwiczenie.

1. Dziecko przychodzi wściekłe ze szkoły, rzuca plecak, krzyczy, jest niemiłe. Twoja reakcja:

.....

.....

.....

2. Dziecko zdenerwowane (nie wiadomo czym) zwraca się do ciebie: „Cicho! Przestań mnie pouczać!”. Twoja reakcja:

.....

.....

.....

3. Dziecko siedzi na komputerze. Ty zwracasz uwagę, że czas ekranowy właśnie się skończył. Dziecko dostaje furii. Wrzeszczy, że nikt nie będzie nim rządził. Twoja reakcja:

.....

.....

.....

Możesz też zawsze dodać czwarty krok: **Zaoferuj wsparcie.** Np. Po zadaniu pytania na koniec (czyli krok trzeci), zapytaj jeszcze: „Czy potrzebujesz mojej pomocy? Co mogę zrobić, żebyś mógł poradzić sobie z silnymi emocjami? Chcesz może dobrej herbatki?”.

O autorach

Elżbieta Rutka-Wierzejska - ekonomistka, doradca zawodowy, pedagog i warsztatowiec. Ukończyła studia doktoranckie z ekonomii na SGH. Od lat jej pasją jest praca z młodzieżą. Prowadzi warsztaty z zakresu komunikacji, wychowania, wiedzy ekonomicznej i przedsiębiorczości.

Jako rodzic ukończyła wiele kursów parentingowych, m.in. „Rodzicielstwo z pozytywną dyscypliną”.

Prywatnie żona i mama trzech wspaniałych córek.

Dr Wojciech Wierzejski - wykładowca akademicki, wykłada m.in.: zarządzanie w oświacie, zarządzanie finansami, wystąpienia publiczne; koordynator/kierownik projektów unijnych (edukacyjnych i zdrowotnych). Absolwent WFiS Uniwersytetu Warszawskiego, studiów podyplomowych z rolnictwa (SGGW) i nauk o polityce (Collegium Civitas); doktorat z nauk społecznych w ISP Polskiej Akademii Nauk.

Prowadzi szkolenia i warsztaty dla nauczycieli z: zarządzania oświatą, zarządzania projektami, zarządzania wiedzą i zarządzania kompetencjami, motywowania siebie i uczniów, profilaktyki zdrowia psychicznego (zarządzanie stresem), skutecznych metod nauczania i uczenia się, zarządzania konfliktami (m.in. ORPEG, szkoły i przedszkola publiczne i niepubliczne).

Prowadzi wykłady, szkolenia i warsztaty dla rodziców. Tematy:

1. Nowoczesne metody wychowawcze – jak wychować szczęśliwe dziecko?
2. Jak wprowadzić zdrowe zasady rodzinne?; Jak uczyć porządku, dyscypliny, pracowitości, odpowiedzialności?

3. Jak współpracować z trudnym nastolatkiem?

4. Dzieci i młodzież w cyfrowym świecie – profilaktyka uzależnień.

5. Jak uczyć dziecko i jak je motywować? Skuteczne metody nauczania i uczenia się.

Ukończył kurs „Rodzicielstwo z pozytywną dyscypliną”. Prezes Fundacji Centrum Rozwoju Społecznego i Obywatelskiego (www.crsio.pl).

Żonaty, ojciec trzech córek.

Napisz: w.wierzejski@uksw.edu.pl

Notatki

CRSIO

CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZNEGO I OBYWATELSKIEGO



ISBN 978-83-964301-7-5



9 788396 430175



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOKRATYCZNEJ