



**PO PROSTU
MNIE K♥CHAJ!**

**O RELACJACH
I KOMUNIKACJI Z DZIECKIEM**

**ELŻBIETA RUTKA-WIERZEJSKA
WOJCIECH WIERZEJSKI**

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

Książka warsztatowa

**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 978-83-964301-6-8

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

W tytule wpłaty: Darowizna na cele statutowe.

Wydanie I
Warszawa 2023
Nakład 1000 egz.



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Jak uczyć odpowiedzialności?	5
Rozdział 2. Dekalog aktywnego słuchania.	7
Rozdział 3. Jak rozmawiać z nastolatkiem?	9
Rozdział 4. Najlepsze wzorce i praktyki w szczęśliwych rodzinach.	13
Rozdział 5. Dobra rozmowa z dorastającym dzieckiem? Tego można się nauczyć!	15
Rozdział 6. Jak rozmawiać z nastolatkiem? Model BRIEF.	19
Rozdział 7. Atrybuty dorastającego mózgu. Korzyści.	22
Rozdział 8. Filary zdrowych relacji z dziećmi.	24
Rozdział 9. Jak skutecznie motywować siebie? Jak motywować dziecko do pracy i nauki?	36
Rozdział 10. Jak przeciwdziałać uzależnieniu dziecka od mediów (smartfona, gier, filmów)?	43
Rozdział 11. Jak zachęcić dziecko do współpracy?	46
Rozdział 12. Jak wychować dzieci, aby były wierzące i praktykujące?	48
Rozdział 13. Od czego zależą wyniki w nauce?	53
Rozdział 14. Profilaktyka zdrowia psychicznego: 6 ważnych obszarów.	56
Rozdział 15. Jak reagować na wybuch emocji u dziecka?	59
Polecane lektury z zakresu wychowania	63
O autorach	66

Jest to książka o **praktyce** wychowania.

Autorzy to zarówno profesjonalści 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 wspaniałych córek, z których dwie są nastolatkami.

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

Książeczka ta jest specyficznie napisana. To w zasadzie **gotowy poradnik, praktyczny zestaw narzędzi**, z których szybko można skorzystać bez konieczności czytania wielu tomów specjalistycznej literatury.

Drogi Czytelniku, nie czytaj wszystkiego „jak leci”. Niewiele Ci to da. Raczej po każdym rozdziale zrób zalecane ćwiczenia i spróbuj zastosować wymienione sugestie w życiu.

Komplementarnym do tej książeczki materiałem jest publikacja: **„Po prostu mnie kochaj! O relacjach i komunikacji z dzieckiem. Zeszyt ćwiczeń”**, którą można pobrać bezpłatnie w postaci e-booka w wersji pdf na stronie: www.crsio.pl/publikacje oraz na stronach projektu: www.projektrodzina.eu oraz www.warsztatymalzenskie.eu

Ćwicz cierpliwie, bez pośpiechu.

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

Warto dobrymi praktykami się dzielić.

Powodzenia!

Rozdział 1. Jak uczyć odpowiedzialności?

Najsukuteczniejsze 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. Trzeba im tylko pokazać, co i jak się robi, zachęcić, pochwalić, skorygować błędy, wspólnie kilka razy coś wykonać, aż dojdą do wprawy. Dziecko, które ma regularne obowiązki w domu jest bardziej odpowiedzialne, ma wysokie poczucie własnej wartości, kompetencji, wkładu, znaczenia. Dziecko bez obowiązków jest roszczeniowe, wiecznie niezadowolone, egocentryczne, niezaradne, nieodpowiedzialne i ma niskie poczucie własnej wartości, a w konsekwencji: jest po prostu nieszczęśliwe (wstydzi się, że nic nie potrafi).

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.

Ale też miejcie zasady rodzinne i trzymajcie się ich, np. Jemy wspólnie jeden posiłek dziennie. Nie podnosimy na siebie głosu. Nie przeklinamy. Szanujemy się wzajemnie. Każdy może liczyć na pomoc kogoś z rodziny.

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 jedyneką 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.

Rozdział 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 zaczniesz 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.
- (Poćwicz również z żoną/mężem. Aktywne słuchanie czyni cuda! Odnawia miłość w małżeństwie i w rodzinie!).

Rozdział 3. Jak rozmawiać z nastolatkiem?

Większość rodziców nastolatków skarży się, że dzieci ich nie słuchają. A przecież mama i tata wszystko wiedzą lepiej, znają najlepszą odpowiedź na każde pytanie, potrafią bez namysłu rozwiązać każdy problem a nawet... znają myśli swoich dzieci. I do tego potrafią długo i cierpliwie głosić pogadanki wychowawcze, wciąż na te same tematy. Paradoks tkwi w tym, że zanim zaczniesz wymagać, aby ktoś cię wysłuchał, sam musisz nauczyć się słuchać. Weźmy przykład z życia dorosłych.

Wyobraź sobie, że szef w pracy potraktował cię niesprawiedliwie Ty się napracowałeś/eś, a on zarzucił Ci w ostrych słowach w obecności innych osób opieszałość i niedbalstwo. W drodze z pracy spotykasz koleżankę/kolegę, której krótko mówisz, że jesteś zdenerwowana/y i tłumaczysz dlaczego, a on/ona na to (wybierz wariant, z którym najczęściej się spotykasz):

- „Po co się tak przejmujesz? Daj spokój”. (Zaprzeczenie uczuciom);
- „Takie jest życie. Pełne niesprawiedliwości”. (Odpowiedź pseudo-filozoficzna);
- „Jutro powinienes/powinnaś zrobić to i to. Ja Ci powiem po kolei”. („Dobra rada”, albo „szczegółowa instrukcja obsługi”);
- „Co dokładnie powiedziała?” (Pytania „dociekliwe”, detektyw-amator);
- „Ja rozumiem twojego szefa. Ma tyle na głowie”. (Obrona drugiej strony);
- „Biedactwo...” (Użalanie się);

- „Tak jest, bo szef przypomina Ci ojca...” (Psychoanalityk-amator).

Tymczasem jedynej rzeczy, której ty oczekujesz jest próba zrozumienia tej sytuacji i twoich emocji. Nie oczekujesz rad, pouczenia, analiz. Oczekujesz wystuchania. Tylko tyle. Może jeszcze dobrego słowa, potwierdzającego zrozumienie, ale niekoniecznie pocieszenia.

Jaka zatem reakcja byłaby w takiej sytuacji najbardziej pożądana?

- **Wysłuchanie bez przerywania.**
- **Nazwanie emocji.**
- **Komunikat empatyczny**, np. w formie: „dobrze cię rozumiem”.
- **Zapytanie o zgodę na ewentualne wsparcie**, np. „czy masz czas teraz na kawę, pogadamy dłużej”; albo: „może umówimy się dziś wieczorem na dłuższą rozmowę?”; a gdy czasu nie ma: „zadzwoń do mnie, proszę, wieczorem, to dłużej porozmawiamy”.

Teraz, jak już wyobraziłaś/es sobie własną sytuację, pomyśl, jak ty reagujesz, gdy twoje dziecko przychodzi i próbuje zakomunikować ci jakiś problem. Na przykład dziecko przychodzi i w progę krzyczy: „rzucam szkołę!”.

Większość rodziców w tym momencie „odzwierciedla” ton głosu, poziom emocji i również krzyczy: „Uspokój się!, nie wariuj!”. I w tym momencie kończy się rozmowa, która... jeszcze się nie zaczęła. Dziecko już więcej pewnie nic nie powie.

No, ale ty należysz do tych rodziców, którzy chcą naprawdę porozmawiać, więc pewnie na spokojnie zapytasz:

- „Powiedz mi, proszę, co cię dziś tak zdenerwowało. Czy ktoś się niewłaściwie zachował? Usiądź, proszę. Czy chcesz herbaty albo soku?”

To już spory sukces. Grzecznie, z szacunkiem, uprzejmie, bez podkręcania emocji prosisz dziecko o chwilę rozmowy.

I ono albo zaczyna mówić, albo nie. Załóżmy wariant optymistyczny, że jednak zaczyna w emocjach wyrzucać z siebie problem. Jakie byłoby twoje najlepsze zachowanie?

- Wysłuchaj swoje dziecko bardzo uważnie. Odłóż telefon, utrzymuj kontakt wzrokowy, bądź „cały słuchaniem”. Nie przerywaj, nie komentuj w trakcie.
- W trakcie rozmowy dawaj do zrozumienia, że słuchasz uważnie: „rozumiem”, „mhm”, potakuj głową, raczej nie dopytuj o szczegóły. Trenuj uważne słuchanie.
- Nazwij uczucia dziecka zamiast im zaprzeczać (naucz się nazw wielu uczuć i stosuj je).
- Okaż empatię i zrozumienie (możesz krótko opowiedzieć o jakimś podobnym wydarzeniu ze swojego życia).
- 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?”
- 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.

Oto krótka lista uczuć, które warto nazywać w rozmowach z dziećmi:

W stanach zadowolenia, odprężenia: swobodny, pewny siebie, pełen energii, spełniony, radosny, pełen nadziei, zainspirowany, zaintrygowany, zadowolony, poruszony, optymistyczny, dumny, pełen ulgi, pobudzony, zaskoczony, wdzięczny, wzruszony, ufny, szczęśliwy.

W stanach troski, zmartwień: zmartwiony, zakłopotany, zawiedziony, zrażony, zły, sfrustrowany, bezradny, pozbawiony nadziei, zniecierpliwiony, rozdrażniony, samotny, zdenerwowany, przytłoczony, zniechęcony, smutny, rozczarowany, przestraszony.

Pamiętaj, że nie ma złych i dobrych uczuć. Ich intensywność zależy od proporcji bodźców pobudzających i hamujących w układzie nerwowym. Uczucia to nasze naturalne reakcje na wydarzenia ze świata zewnętrznego. Są zatem cenną informacją, co dzieje się w naszej głowie (w sercu?). Nie oceniaj niczych uczuć. Oceniać możesz dopiero to, co z tymi uczuciami zrobisz – jaką postawę zajmiesz. Nigdy nie oceniaj uczuć swego dziecka. Bo stracisz źródło informacji. I nauczysz je błędnych, szkodliwych zachowań. Naucz natomiast dziecko nazywać uczucia. Swoje uczucia także przy dziecku nazywaj.

Rozdział 4. Najlepsze wzorce i praktyki w szczęśliwych rodzinach.

Psychologowie z Harvardu przebadali, jakie praktyki i wzorce komunikacji w rodzinach są optymalne, by wychować dziecko na inteligentne, szczerze i szczęśliwe – po prostu na dobrego, zaradnego człowieka. Wyniki badań podsumowali formułując kilka porad.

1. Znajdowanie **codziennie czasu na rozmowę** znalazło się na pierwszym miejscu listy dobrych praktyk. Po prostu spędzanie czasu ze swym dzieckiem. Nie drogie zabawki, ubrania, nadmiar zajęć dodatkowych, ale Twój CODZIENNY czas na rozmowę.

2. Kolejną poradą jest **uczenie dzieci wdzięczności**. Uczymy dzieci poprzez okazywanie sobie nawzajem wdzięczności, przy wielu okazjach, dziękując za każdą pomoc, za spełnianie obowiązków, za posiłki, dobre słowo. Często mów dziękuję żonie/mężowi, ale też dzieciom, nawet za drobne rzeczy.

3. Następną praktyką jest **nauka wyrażania emocji**: nazywanie ich i mówienie o nich.

4. Ostatnią - **nauka empatii**. Człowiek wychowany w poszanowaniu do drugiego człowieka z łatwością będzie nawiązywał kontakty i przyjaźnie, będzie lepiej rozumiał i sam stanie się bardziej wyrozumiały.

Podsumujmy krótko.

Nie narzucaj się z rozmową. Zawsze pytaj, czy dziecko chce porozmawiać. Stwarzaj okazje do rozmowy.

Traktuj dziecko jak przyjaciela: z wielkim szacunkiem.

Dziecko jeszcze nie potrafi w pełni okazać tobie szacunku, ale właśnie... uczy się od ciebie.

Jeśli ty będziesz potrafił/a słuchać, ono również, z czasem nauczy się tego.

Rozdział 5. Dobra rozmowa z dorastającym dzieckiem? Tego można się nauczyć!

Spokojna i miła rozmowa z dorastającym dzieckiem nie jest rzeczą łatwą. Bywa, że większość rozmów kończy się awanturą. Warto sobie uświadomić, że konflikty i spory w rodzinie to rzecz normalna. Natomiast to, czy prowadzą one w konsekwencji do naszego rozwoju, czy do kryzysu i wzajemnej nienawiści zależy od tego, czy druga strona czuje się wysłuchana i zrozumiana. Najczęściej dziecko słyszy od rodzica: proste informacje, polecenia (rozkazy), instrukcje, pytania (często w formie „przesłuchania”, albo podchwytliwe), pretensje i moralizatorskie kazania. Spróbujmy może przyjrzeć się, jak można poprawić jakość naszych rozmów. Na początek dwa założenia. Po pierwsze silną relację buduje się na dobrej komunikacji, a ta zakłada w pierwszej kolejności bycie dobrym słuchaczem. Po drugie bycie dobrym słuchaczem wymaga: precyzowania myśli, odzwierciedlenia uczuć, zwracania uwagi na sygnały niewerbalne, parafrazowanie i zadawanie pytań otwartych. Stąd angielski nazwa tego schematu rozmowy opracowanego przez psychologa Garego W. Lewandowskiego:

CRAPO - schemat dobrej rozmowy.

CRAPO to akronim od angielskich słów:

C – clarifying (precyzowanie),

R – reflecting feelings (odzwierciedlanie uczuć),

A – attending to non-verbal cues (pełna uwaga),

P – paraphrasing (parafrazowanie),

O – asking Open-ended questions (otwarte pytania).

Zilustrujmy na przykładach.

1. **Precyzowanie.** Gdy dziecko dzieli się z tobą swoimi zmartwieniami, problemami, troskami, uczuciami, czy marzeniami, zasługuje na to, by być w pełni zrozumiany/na. Bez niedomówień i nieporozumień. Nie zakładaj, że wiesz, o co mu chodzi. Po prostu zapytaj:

„Co miałeś/aś na myśli mówiąc...?”

„Czy możesz podać przykład...?”

„Kiedy wspomniałeś/aś..., o co dokładnie ci chodziło?”

2. **Odzwierciedlamy uczucia**, czyli staramy się je zidentyfikować i nazwać.

Przykładowo, dziecko mówi: „Ale jestem wykończona/y tym dojazdem do szkoły”

- Twoja dobra reakcja: – Widzę, że jesteś wściekła/y i zmęczona/y (nazwane uczucia)
- Twoja lepsza reakcja: – Tak, ciężko pracujesz w szkole, a jeszcze te dojazdy są tak stresujące i męczące, że masz prawo czuć się wykończony/a. Doskonale cię rozumiem (próba nazwania stanu emocjonalnego plus empatia).

3. **Pełna uwaga.**

- Usiądź zwrócony/a w stronę dziecka.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy (żadnych telefonów, czy ekranów!).
- Lekko nachyl się w stronę dziecka.
- Bądź odprężony. Spokojny, cierpliwy.

4. **Parafrazowanie.** Co jakiś czas na krótko przerwij (nie za często), żeby swoimi słowami oddać myśl dziecka.

- Chodzi ci o to, że...
- Masz na myśli...
- Chcesz powiedzieć, że...

5. **Otwarte pytania.** Kontynuuj rozmowę poprzez zadawanie pytań. Ale nie przesłuchanie, celem pozyskania nowych informacji, tylko zainteresowanie emocjami dziecka i jego przeżyciami. Dowiesz się więcej o swoim dziecku.

- Co skłoniło cię do takiej decyzji?
- Jak sądzisz, jak to się dalej potoczy?
- Jak doszłaś/doszedłeś do takiego wniosku?
- Gdybym ja był/a w podobnej sytuacji, to sugerujesz, że co mógłbym/mogłabym zrobić?

Z kolei psycholog Peter Thomson w książce „Sposoby komunikacji interpersonalnej” wyróżnia:

Sześć poziomów słuchania

W kolejności od najmniejszego zaangażowania to:

1. Nieprzytomny wzrok: to w zasadzie brak słuchania, patrzymy na mówiącego, a myślimy kompletnie o czymś innym; ewentualnie patrzymy w ekran smartfona i tylko coś tam chrząkamy udając, że słuchamy. Często ty sam/a uczysz dziecko takiego słuchania, gdy ono mówi, a ty je ignorujesz patrząc w ekran.

2. Automatyczna odpowiedź: „Jak tam było w szkole? – Dobrze?” „Smakuje ci? – Tak”. Znają to wszyscy rodzice nastolatków. Jedna osoba mówi a druga jest myślami gdzie indziej, ale na tyle przytomnie, żeby odpowiadać automatycznie.

3. Mogę powtórzyć kilka ostatnich słów: słuchamy wówczas odrobinę uważniej, żeby móc na pytanie mówiącego powiedzieć „kilka ostatnich słów”: „czy ty mnie w ogóle słuchasz? – tak, mówiłaś, że to cię wkurzyło”.

4. Mogę odpowiedzieć na pytania: dopiero na tym poziomie zaczyna się prawdziwe słuchanie, choć bez zaangażowania.

5. Mogę wytłumaczyć komuś innemu: słucham, rozumiem, potrafię powtórzyć myśli, sam je jakoś w swojej głowie układam, mogę zdać w miarę wierną relację z rozmowy.

6. Mogę nauczyć kogoś innego: to najwyższy poziom słuchania. Na tyle zrozumiałem, przemyślałem, że mam pewność, iż potrafię w podobnym duchu przekazać istotę komunikatu. I do takiego poziomu dążymy.

Pokaż najpierw Ty, że tak potrafisz swoje dziecko słuchać.

Potem omów z dzieckiem po kolei te „poziomy” i poproś, żebyście odtąd tak wzajemnie się słuchali. Poćwiczcie. Zobaczycie, ile zabawy może być przy odrywaniu scenek.

Rozdział 6. Jak rozmawiać z nastolatkiem? Cz. II. Model BRIEF.

Nie wszystkie rozmowy z nastolatkiem zaczynają się od burzliwego wstępu, nie wszystkie muszą kończyć się awanturą. Czasem chcemy dłużej porozmawiać albo na neutralny temat (planowanie wakacji), albo wprowadzić jakiś ważny temat wychowawczy (np. o wyborze w przyszłości zawodu/o powołaniu, albo o uzależnieniach; o wychowaniu seksualnym). Wówczas mamy do dyspozycji jeszcze jeden schemat rozmowy, specjalnie ułożony do dialogu z nastolatkami: BRIEF.

(na podstawie Michelle Icard, **Jak się dogadać z nastolatkiem?**; s. 18-23).

Nazwa jest akronimem od pierwszych słów:

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 łożu 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. Zaczynij 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 przysiąść 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. Raczej nie klasyczny „szlaban” w sytuacji, gdy nastolatki po pandemii mają i tak lęki społeczne, i deficyty kontaktów rówieśniczych. Raczej też nie zabieranie smartfona na kilka dni, bo jakiś kontakt ze światem jest dla nich bardzo ważny. (Sobie takie ograniczenie najpierw zadajmy, żeby zobaczyć, czy są realne).

Na koniec rozmowy szybko zmieńmy temat, żeby nie drażnić. Powiedzmy: „Kocham Cię bardzo. Mogę się przytulić? (do chłopaka: Mogę Cię uścisnąć?)” Jak powie: „Nie”. To Ty na to: „Ale to ja potrzebuję tego uścisku. Proszę, daj mi ten przywilej”. Uśmiechnij się i powiedz: „Możesz na mnie liczyć!” (albo: „Jestem Twoim przyjacielem, pamiętasz?”; albo: „A pamiętasz, że oddałbym dla Ciebie nerkę?”).

Wypisz tematy, które Twoim zdaniem można przeprowadzić według tego schematu?

Rozdział 7. Atrybuty dorastającego mózgu. Korzyści.

Mózg nastolatka podlega silnej przebudowie. Dorośli widzą najczęściej tylko naiwność, bunt, rozemocjonowanie, niestabilność, ryzykowne zachowania. A tymczasem podstawa tych zachowań jest bardzo pozytywna i ma wielkie znaczenia dla rozwoju młodego człowieka. Oto atrybuty dorastającego mózgu:

1. Poszukiwanie nowości. Pojawia się pod wpływem silnego dążenia do uzyskania nagrody w obwodach mózgowych, które sprawia, że pragniemy odkrywać nowe rozwiązania, odczuwać intensywne emocje i bardziej angażować się w życie. Potrzeba silnych wrażeń. Korzyści: otwartość na zmiany, fascynacja życiem, nowe pasje, wymyślanie nowych rozwiązań.

2. Społeczne zaangażowanie. Sprzyja częstszym kontaktom z rówieśnikami i zawieraniu nowych znajomości. Korzyści: budowanie wspierających relacji, zapewniających stabilizację psychiczną i dobre samopoczucie i szczęście.

3. Intensywna emocjonalność. Impulsywne zachowania, skrajne nastroje, mało skuteczne reakcje. Korzyści: Intensywne emocje sprawiają, że życie nabiera smaku, jest pełne energii, witalności i radości.

4. Twórcza eksploracja. Wiąże się z poszerzoną świadomością. Kwestionowanie status quo, szukanie niekonwencjonalnych rozwiązań, nowe pomysły, innowacje. Poszukiwania te mogą jednak prowadzić do kryzysu tożsamości, podatności na presję rówieśniczą. Korzyści: zgłębianie różnorodnych możliwości, w dorosłym życiu potrafimy unikać rutyny i dostrzegać niezwykłość w codzienności.

Przeczytaj więcej: Daniel J. Siegel, Burza w mózgu nastolatka.
Potencjał okresu dorastania, 2016, s. 16-18.

Rozdział 8. Filary zdrowych relacji z dziećmi.

Relacje z dzieckiem budujemy od pierwszych chwil. Nie od narodzin, ale dużo wcześniej: dziecko jeszcze nie narodzone słyszy dźwięki, dlatego tak szybko po urodzeniu zaczyna rozpoznawać głos matki, który przecież od wielu miesięcy w okresie płodowym słyszy na co dzień. Psychologowie dowiedli, że noworodki wykazują większe zainteresowanie głosami kobiet, niż męskimi. Powinno to dodatkowo zmotywować tatusiów do... częstszego rozmawiania ze swoim dzieckiem jeszcze przed urodzeniem (np. czytanie bajek „do brzucha” żony; opowiadanie o planach, marzeniach).

Paradoksalnie: nauka rozmawiania z naszymi dziećmi zaczyna się zanim się urodzą!

Badania dowiodły też, że noworodki już po kilku dniach od urodzenia potrafią rozpoznawać twarz swojej matki. Preferują też dźwięk ludzkiego głosu na tle innych dźwięków. Stąd rada, żeby sporo **mówić do maluszka, spokojnym, ciepłym, czułym głosem**. Działa to uspokajająco i stymuluje rozwój. I znów zadanie dla tatusiów: znajdź czas na rozmawianie ze swoim maleństwem. Żeby rozpoznawało twój głos, polubiło na trwałe twoją obecność. Jeśli wcześniej nauczysz się rozmawiać (spokojnie, ciepło, czule), to może tak łatwo nie wytracisz tej kompetencji, gdy dziecko podrośnie.

A oto filary zdrowej, trwałej i budującej relacji z dzieckiem:

1. Twój autorytet zbudowany na Twojej postawie moralnej.

Rodzic powinien być wzorem dla dziecka pod wieloma względami:

Moralnym (uczciwość, prawdomówność, szczerłość, opanowanie silnych emocji, umiarkowanie w konsumpcji,

męstwo, pracowitość, sprawiedliwość, odpowiedzialność, radość, brak uzależnień, czystość),

Stosunku do męża/żony (miłość, wierność, uczciwość, okazywany szacunek, lojalność, ofiarność, okazywana otwarcie czułość – pocałunki, przytulanie, chodzenie za rękę, komplementy, nie podnoszenie głosu, niedopuszczalne kłótnie przy dzieciach),

Rozwoju osobistego (dziecko widzi, że rodzic czyta, doksztacza się np. z zakresu wychowania, pracuje nad sobą, stale coś nowego poznaje, chce odwiedzać galerie, muzea, zwiedzać zabytki, śledzi na bieżąco podręczniki dziecka, żeby być gotowym do udzielenia pomocy w lekcjach; ale też dba o siebie, o dietę, o kondycję fizyczną, aktywnie spędza czas, ćwiczy, uprawia jakiś sport, itp.),

Religijnym (dziecko widzi rodziców modlących się wspólnie oraz tatę i mamę modlących się indywidualnie, widzi, że chodzą regularnie do spowiedzi, że pracują nad swoim nawróceniem, starają się być lepsi).

(Czy można zbudować swój autorytet osobisty i zdrową postawę moralną bez zaangażowania religijnego? Tego nie wiem. Religia to rozbudowana duchowość (sacrum) plus wymagające zasady moralne. Jeśli ktoś odnajdzie silną duchowość poza religią, a do tego jest tak mocny, że sam narzuci sobie wysokie wymagania moralne, to pewnie tak. Ja niestety nie znam takich przypadków, co nie znaczy, że to jest niemożliwe. Natomiast bezrefleksyjne porzucanie sprawdzonego przez wieki systemu doskonalenia osobistego na rzecz ... niczego, nie jest chyba postawą rozsądną. Jeśli jesteś osobą świadomie niereligijną, warto zatem rozwinąć jakąś alternatywną duchowość. Pełny rozwój człowieka

zakłada, że nie pomija się żadnej ważnej sfery życia, w tym określonej, wypracowanej duchowości).

Czy chcesz, żeby dziecko cię słuchało, widziało w tobie wzór do naśladowania, pragnęło być takie jak ty? Pracuj codziennie nad sobą! Nad cnotami (kompetencjami, nawykami), nad doskonaleniem relacji z mężem/żoną, nad rozwojem intelektualnym i kulturalnym oraz stawiaj sobie wysokie wymagania religijne i moralne.

Pamiętaj, elita to nie duży majątek i wpływy, to nie życie na pokaz.

Elita to często wąska grupa ludzi świadomych i wymagających od siebie więcej niż inni, wyznaczających sobie wysokie standardy moralne i intelektualne, a dzięki temu naturalnie pociągająca wszystkich wokół do naśladowania.

2. Akceptacja siebie i akceptacja twojego dziecka: to kim jest i kim chce być.

Akceptacja siebie to w ogóle filar zdrowia psychicznego. Znam siebie (albo raczej: chcę się lepiej poznać), znam swój temperament, znam swoje wady i zalety, swoje ograniczenia i możliwości. Akceptuję to, jakim jestem, ale to co możliwe będę naprawiał. Nic nie wzbudza większego politowania, niż widok ojca stale narzekającego na życie, na swoją pracę, albo matki-ofiary, która nieustannie biadoli, jaka jest nieszczęśliwa. Są sprawy, które można zmienić: ustal właśnie które i zmień je. I są sprawy, których zmienić się nie da: zaakceptuj je.

Podobnie w relacji do dziecka: zaakceptuj swoje dziecko w pełni. Ma ono pewne cechy wrodzone, czyli genetycznie uwarunkowane, które trudno jest zmienić, albo wcale (np. impulsywność, introwersja). Inne jego cechy są w trakcie

rozwoju (np. nieśmiałość, otwartość na nowe doświadczenia, uporządkowanie) – spróbujcie wspólnie nad nimi popracować.

Jako ćwiczenie powtarzaj sobie często, np. gdy nachodzą Cię chwile zwątpienia:

To MOJE kochane dziecko, krew z mojej krwi 😊, moje geny, moje wychowanie, zrodzone na mój wzór. Kocham je i akceptuję.

Często mów to także bezpośrednio do dziecka:

„Jesteś moim kochanym Synem/Córeczką. Zawsze będę cię kochał/a. Do śmierci”. „Jak będzie trzeba, oddam ci swą nerkę! A nawet dwie!”

(Nie zdziw się, że dziecko odpowie: „tak, to udowodnij teraz i kup mi pieska!”).

Jeśli dziecko poważnie coś przeskrobie, albo będzie wyjątkowo niemile, to podsumuj na koniec całe zajście tak:

„Choćbyś nie wiem, co znacznie gorszego zrobił/zrobiła i tak Cię będę zawsze kochał/a, bo jesteś moim kochanym Synem/Córeczką. I wiesz co jeszcze?... oddałbym dla ciebie nerkę 😊.

W tym obszarze ważne jest w ogóle rozmawianie z dzieckiem, regularne, zaplanowane, na początku może niezdarne, z czasem coraz sprawniejsze. Rozmowy wieńczzone każdorazowo komunikatem: „kocham cię”, „akceptuję”, „szanuję”. Rozmawiać trzeba codziennie. Szukać pretekstów. Wieczorem zapukać do dziecka i zapytać: „Przepraszam, może ci w czymś pomóc”, ale nie narzucać się, jak powie nie, wówczas zaproponować: „Może przyniosę ci herbatę, albo ciastko?”. Kolejnego wieczoru powtórka. „Czy w czymś

pomóc?”. Następnie np. usiąść i powiedzieć: „Posiedzę tu u ciebie minutkę, bo potrzebuję trochę kontaktu, nie zwracaj na mnie uwagi, zaraz wychodzę”. Może dziecko zacznie rozmawiać, coś opowie. Bądź cierpliwy/a. Na koniec przed wyjściem powiedz: „A mogę się do ciebie przytulić?” (to do córki), albo: „A możemy się uściskać?” (to do syna; poklep go wtedy po plecach).

Ważny jest w tym kontekście dobry humor. Czy jesteś introwertykiem, z natury nostalgicznym, niezbyt skłonny do wesołkowatości, czy przeciwnie – łatwo ci przychodzi dowcipkowanie i śmiech, pamiętaj – radość to kompetencja (cnota, nawyk), której się można wyuczyć poprzez wytrwała praktykę. (Wiedzą o tym doskonale z życia codziennego Siostry Urszulanki, których założycielka św. Urszula Ledóchowska „nakazała” uśmiech jako zadanie i wyróżnik – „charyzmat” ich zgromadzenia; powtarzała jako hasło: „Kąciki ust do góry!”).

Uśmiechaj się więc często. Zwłaszcza jak rozmawiasz z dzieckiem – bądź uśmiechnięty/a, pogodny. Nastolatek i tak ma mnóstwo zmartwień. Psychologowie pokazują gwałtowne narastanie problemów samotności, nieśmiałości, depresji; przeżywanie zawstydzenia, poniżenia rówieśniczego, „hejtu”, braku akceptacji swego ciała, rozchwianie i nieustabilizowanie swojej tożsamości płciowej, lęki o przyszłość, o nie spełnianie wysokich wymagań szkolnych i oczekiwań rodziców.

Okaz akceptację, wsparcie, uśmiechnij się; powiedz:

„kocham cię”, „jestem z ciebie dumny/a”, „podziwiam cię”;
przytul...

Zaakceptuj też plany dziecka dotyczące przyszłości. Jeśli syn powie: „chcę być w przyszłości Youtuberem”, a Ty masz dla niego od urodzenia gotowy scenariusz, że ma być adwokatem, to nie narzucaj teraz. Powiedz raczej: **„akceptuję Twój wybór, to Twoje życie, Ty sam będziesz decydował; ja mogę cię tylko wspierać na tej drodze**; co twoim zdaniem jest konieczne, żeby zostać dobrym YouTuberem? ... Ja myślę, że trzeba dobrze, poprawnie i płynnie mówić – a więc język polski, też chyba język angielski, poza tym warto mieć dobre wykształcenie, żeby na czymś się znać profesjonalnie, akademicko”. Tak, mniej więcej. Pamiętaj, że dziecko jeszcze sto razy zmieni zdanie. Nie narzucaj swojej woli. Tłumacz, przekonuj na spokojnie. Pokazuj dobre i złe strony każdego wyboru. Gdy córka mówi: „Będę weterynarzem”, a Ty chcesz, żeby była lekarzem, to nie prostuj jej. Powiedz raczej: „Super wybór. Pomogę Ci założyć klinikę weterynaryjną. A co Twoim zdaniem jest na tym etapie potrzebne? ... Chyba biologia na szóstkę, chemia, j. polski, angielski chyba też, no i matematyka by się przydała”. Pamiętaj, ona też pewnie zmieni jeszcze zdanie kilka razy. Nie narzucaj, zaakceptuj na tym etapie.

Pamiętam, jak któryś rodzic opowiadał, że tłumaczył dzieciom, że każdy zawód zasługuje na szacunek, o ile wykonuje się go z miłością i rzetelnie. Na co jedna nastolatka: „Tak, to może ja mogłabym zostać sprzątaczką? Akceptujesz to?”. Rodzic na to: „Nie miałbym nic przeciw. To twój wybór, twoje życie. Pomysł nie jest zły. Ty teraz myślisz chyba stereotypowo, że sprzątaczką to starsza pani, która biega z brudną szmatą po szkole. Nie, można mieć dużą firmę i obsługiwać biura, zatrudniać personel. Jeśli byś chciała w tym kierunku, to ja będę cię wspierał”. Akceptuj wybory dziecka, ale zawsze dyskutuj, tłumacz, wyjaśniaj.

3. Przyjaźń z dzieckiem: szczerość, wspólny czas, zaufanie, szacunek, dyskrecja, lojalność, pomoc.

Gdy dziecko staje się nastolatkiem to jest to odpowiedni moment, żeby wasza dotychczasowa przyjaźń weszła na wyższy poziom. Stała się przyjaźnią bardziej dojrzałą, bardziej przypominająca przyjaźń dwóch dorosłych ludzi. Z przyjacielem rozmawia się szczerze, nie kreujesz się na kogoś, kim nie jesteś, bo on cię już dobrze zna. Nie popisujesz się (przynajmniej już mniej). Nie udzielasz tanich rad, nie wygłaszasz nudnych kazań. Szukasz za to okazji, żeby częściej być razem. Przynajmniej raz w tygodniu planujesz wspólne wyjście gdzieś, choćby na godzinę (kino, teatr, kawiarnia, wyprawa rowerowa, basen – jeśli jeszcze nie krępuje się obecnością rodzica, zwykły spacer, wycieczka za miasto do lasu, większe zakupy, zwykłe łożenie po centrum handlowym zwieńczone lodami lub kawą), tylko we dwoje, bez współmałżonka i innych dzieci, jeśli są.

Gdy jest się tylko we dwoje, nie ma teatru, ogywania fałszywych ról, jest za to większa szczerość, okazja do rozmów, wysłuchania. Jeszcze raz powiem: nie wygłaszaj wówczas monologów (kazań), ale raczej słuchaj. Naucz się słuchać uważnie, bez przerywania. Albo po prostu możecie pomilczeć. Liczy się wspólnie spędzony czas, nie trzeba paplać. Buduje się więź trwała, przyjacielska.

Okazuj zaufanie. Przecież przyjacielowi się ufa. (To nie znaczy, że nie stawiasz wymagań i nie wyznaczasz granic – o tym w następnym punkcie). Jeśli dziecko coś mówi, przyjmij, że mówi prawdę, nawet jak czasem coś ci się nie do końca zgadza (dziecko nie potrafi jeszcze tak precyzyjnie opowiadać jak ty, a do tego jest drażliwe na punkcie, czy rodzic mu wierzy, więc powstrzymaj się od korygowania).

Okazuj szacunek: nigdy nie wyśmiewaj. Nie upokarzaj, nie kpiluj, zwłaszcza z powodu wyglądu. Nastolatki ogromnie przeżywają swój wygląd. W badaniach ponad 45% dziewcząt i 25 % chłopców „często postrzega się jako osoby brzydkie i nieatrakcyjne”. Odwrotnie, zapewnij wprost, że syn jest przystojny, córka piękna i ... będzie jeszcze piękniejsza. Synowi mów: „dobrze wyglądasz, a za parę lat będzie z ciebie ...(nie znam komplementów młodzieżowych). Córce mów: ale świetnie wyglądasz. Masz piękne oczy, piękną sylwetkę... Komplementuj często. Wzmacniaj samoocenę.

Okazywanie szacunku to także poważne traktowanie, nie pokrzykiwanie, nie dawanie upokarzających kar (w ogóle można przemyśleć, czy kary są skuteczne, czy nie wystarczą konsekwencje; ja mam nastoletnią córkę i nie stosuję kar, ale może wobec nastoletnich synów jakieś umówione wcześniej kary są wskazane, np. „za przyjście po 22.00 umawiamy się synu, że będziesz mył toaletę aż 4 razy” – ale to już podpada raczej pod konsekwencję, niż kategorię „kary”; pamiętaj, zawsze „konsekwencja” musi być zapowiedziana, nie dajemy kar za „nowe” złe zachowanie (np. córka pierwszy raz poszła na wagary): wtedy raczej rozmawiamy, tłumaczymy, dlaczego jest złe i zapowiadamy, jakie konsekwencje będą za „recydywę”).

Przyjaźń to także **dyskrecja**. Nie chodzi o ukrywanie ciemnej strony dziecka (syn pali trawkę, a matka ukrywa to przed ojcem), albo współnictwo w nałogach (ojciec z córką po kryjomu palą razem papierosy), ale o dyskrecję wobec innych dzieci, i innych członków rodziny. Córka mówi coś w zaufaniu ojcu i prosi, żeby mamie nie mówić, to niech ojciec nie mówi (np. że nie podoba jej się spódnica kupiona przez mamę). Chyba że jest to poważny problem (np. że chce rzucić szkołę) wówczas poproś, żeby pozwoliła powiedzieć drugiemu

rodzicowi. Miejcie swoje „małe sekrety”. To buduje zaufanie. Czasem możesz ty coś powiedzieć dziecku w zaufaniu, albo poprosić o radę. Przyjaciela przecież prosi się o radę.

Przyjaźń to także **wzajemna pomoc i wsparcie**. Nie odmawiaj pomocy, gdy dziecko cię o coś prosi. Jeśli nie możesz pomóc od ręki, to powiedz, kiedy będziesz to dyspozycji. Szczególnie chodzi o pomoc w odrabianiu lekcji. Ale to zakłada, że będziesz na bieżąco z materiałem przerabianym w szkole, czyli że będziesz systematycznie sprawdzał podręczniki i rzeczywiście pomagał na bieżąco (np. dwa razy w tygodniu z angielskim, polskim, czy matematyką).

4. Wspólne posiłki, celebrowanie świąt i ważnych wydarzeń.

Wspólne zasiadanie do stołu od wieków jest ważnym elementem życia rodzinnego. W domach, w których przynajmniej raz dziennie nie jada się wspólnie całą rodziną szybko następuje dezintegracja wspólnoty. Bo jaka jest inna codzienna okazja do wspólnego siedzenia i rozmawiania? Przy posiłkach dzielimy się obowiązkami, młodsze dzieci uczą się od rodziców i od starszych dzieci komunikacji: mówienia i słuchania, dyskusowania, kulturalnej wymiany zdań, opowiadania o swoich planach, przeżyciach, emocjach. To niestęchanie ważny zbiór kompetencji komunikacyjnych i społecznych. Dobrze, jakby rodzice także uczyli się: uważnie słuchać, moderować dyskusje, łagodzić napięcia, wyhamowywać nadmiernie gadających, ośmielać nieśmiały itp. Wspólny przynajmniej jeden posiłek dziennie to jedna z kilku zasad do wywieszenia jako niepodważalna zasada rodzinną.

(Polecam doskonałą książkę: Anna Murawska, **Stawiam na stół, Jak wykorzystać posiłki do budowania życia rodzinnego**, 2014).

5. Zasady rodzinne.

Rodzina potrzebuje własnego kodeksu wartości. Warto często dzieciom mówić: jesteśmy katolikami i kierujemy się zasadami moralnymi Kościoła. Kościół uczy nas wielu zasad: przebaczaj nawet wrogowi, nie zachowuj urazów, szanuj każdego człowieka, wspieraj ubogich, czyń miłosierdzie uczynkami, regularnie przekazuj pieniądze na rzecz biednych, módl się za zmarłych, o nawrócenie świata, o pokój, o nowe powołania kapłańskie i zakonne, w piątek nie jemy mięsa, w niedzielę nie pracujemy, odwiedzamy chorych, pocieszamy smutnych itd. Pytaj dzieci, jakie są jeszcze zasady, których warto przestrzegać. Natomiast rodzina ma dodatkowo swoje zasady, jest ich tylko kilka, ale za to są niepodważalne. Stanowią wymagania, od których nie ma dyspensy.

Oto przykłady:

1. W naszej rodzinie wszyscy się wspieramy, pomagamy sobie, jesteśmy za siebie odpowiedzialni.

To znaczy nie wyśmiewamy się, jeśli ktoś ma jakiś talent (np. młodsza córka do śpiewania, starszy syn do języków), to wszyscy zachęcają do rozwijania, nikt nie zazdrości, karcimy wzajemne poniżanie, zachęcamy do pomagania (np. w lekcjach) itd.

2. Wieczorem wspólnie się modlimy.

Nie ma wyjątku. O określonej godzinie wszyscy stają do (choćby krótkiej) modlitwy. Nawet nastolatki „wątpiące”. Pamiętaj, to zasada rodzinna, nie tylko religijna, ale element rodzinnej tradycji.

Modlitwa poza oczywistą wartością nadprzyrodzoną ma charakter **więziotwórczy, integracyjny, międzypokoleniowy**

(a nawet duchowo łączący z pokoleniami przeszłymi, np. w modlitwie za zmarłych dziadków).

Ma także **wartość psychologiczną: buduje nadzieję** (w tych pełnych lęku czasach), **stwarza atmosferę pokoju, pojednania, wzajemnego zaufania, stabilności, ładu, wygasa ewentualne konflikty** narosłe w ciągu dnia.

Wielu rodziców na warsztatach przekonuje, że wspólna wieczorna modlitwa wprowadza w ich domu atmosferę uspokojenia i gasi konflikty. Rodziny, które się nie modlą, pozbawiają się ważnego narzędzia budującego miłość, wdzięczność i zaufanie, wyciszenie,

3. W niedzielę i święta wszyscy idziemy na mszę św.

Bez wyjątku. Celebруем także święta w rodzinie: specjalne menu, dobry deser na wyjątkową okazję.

4. Każdy ma prawo do wyjątkowego czasu z rodzicem raz w tygodniu przynajmniej przez 1 godzinę.

Dziecko przynajmniej raz w tygodniu spędza czas w sposób przez siebie zaplanowany z każdym z rodziców z osobna („specjalny czas”). Dziecko wybiera, czy chce iść na zakupy, do kina, do kawiarni, pograć w grę planszową, obejrzeć wspólnie film tylko z jednym rodzicem (uwierzcie, dzieci to cenią, taką elitarność: nastolatek bez młodszego rodzeństwa, tylko z ojcem/matką ogląda film „dla starszych” 13+), pojechać na wycieczkę za miasto itp.

5. Wracamy do domu przed 22.00.

6. Czas ekranowy jest ograniczony do 2 godzin dziennie (to dla nastolatków, przedszkolaki 30 minut, wczesnoszkolne do 1 godziny).

Warto zrobić plan na kartce, które dziecko w których godzinach ma dostęp (pod kontrolą) do internetu lub gier komputerowych.

Pomyślcie wspólnie z dzieckiem/dziećmi, jakie jeszcze mogą być zasady rodzinne. A następnie spiszcie je i powieście, np. w kuchni w widocznym miejscu. Zasad nie może być za wiele. Najlepiej gdy są razem przedyskutowane: ukazany jest ich głęboki sens i konieczność.

Zastanów się jakie niepisane zasady obowiązywały w twoim rodzinnym domu, gdy byłeś/aś dzieckiem. Zapisz kilka. Zapisz też, jakie teraz zasady obowiązują w Twojej rodzinie:

Rozdział 9. Jak skutecznie motywować siebie? Jak motywować dziecko do pracy i nauki?

Każdy człowiek motywuje się inaczej, ma własny, określony typ motywacyjny. Tamara Lowe w książce „Zmotywuj się”, przekonuje, że na nasz osobisty system motywacyjny składają się:

- dążenia (Drives), czyli to wewnętrzny „napęd”, zbiór motywów;
- potrzeby (Needs), czyli to, co musi zostać spełnione, abyśmy mogli się realizować;
- nagrody (Awards), czyli oczekiwana gratyfikacja.

Od pierwszych liter angielskich terminów powstaje akronim: DNA motywacyjne.

Różne mamy dążenia, odmienne potrzeby, czego innego spodziewamy się jako gratyfikację za pracę. Oczywiście jest zatem, że to co jednego motywuje, może innego demotywować, a dla jeszcze innego jest obojętne. Weźmy przykład uczniów w klasie. Dla jednych dobre oceny są główną zachętą do aktywności, na innych uczniach oceny nie robią żadnego wrażenia, jeszcze innych wprost demotywują (np. gdy dostanie dobrą ocenę, przestaje się uczyć, bo „już umie”).

Warto podkreślić, że nie ma lepszego lub gorszego typu motywacyjnego. Dlatego dobrze jest wszystkie typy poznać i zrozumieć. W zasadzie są wrodzone, bo zakorzenione w temperamencie.

Jeśli mówimy o potrzebach, to zazwyczaj psychologowie wymieniają trzy najważniejsze (np. teoria autodeterminacji Ryana i Deciego):

1. Potrzeba przynależności (miłości, więzi, relacji, wspólnoty)
2. Potrzeba znaczenia (kompetencji, wartości, wkładu).
3. Potrzeba autonomii (samodzielności, odpowiedzialności, wolności).

Poczucie przynależności rodzi się z więzi, wzajemnego szacunku i bezwarunkowej miłości. Miłość z natury rzeczy domaga się okazywania jej w sposób czynny i konkretny. Dziecko, któremu rodzice nie okazują miłości (choć z pewnością bardzo je kochają), czuje się po prostu niekochane. Cierpi wówczas, ma niskie poczucie własnej wartości i nie ma motywacji do rozwoju. Pierwszym zatem warunkiem zbudowanie silnej motywacji do pracy, nauki i rozwoju jest zaspokojenie potrzeby miłości i przynależności.

Miłość możemy okazywać na wiele sposobów. Gary Chapman mówi tu o pięciu językach miłości:

- **dobre słowo** albo komplement („Córeczko, mamusia Cię kocha nad życie!"; „Synku, jesteś moim najukochańszym dzieckiem!"),
- **pomoc** („W czym tatuś może ci dzisiaj pomóc?"),
- **czas** („Chciałbym spędzić dzisiaj z tobą godzinę na robienie czegoś, co ty zaplanujesz"),
- **dotyk** („Chodź, przytul się do mamusi"; „Daj buziaka tatusiowi"),

- **prezenty** („Upiekłem dla mojego kochanego synka szarlotkę!”).

Warto codziennie okazywać dziecku miłość na te pięć sposobów. Miłość jest fundamentem motywacji i ogólnie: szczęścia w życiu.

Druga potrzeba - potrzeba znaczenia zaspokajana jest, gdy dziecko ma rosnącą świadomość własnych zdolności, gdy bierze odpowiedzialność i wnosi wkład w życie rodziny i szkoły. Stąd ważne jest nie wyręczanie dziecka w różnych pracach i zadaniach, ale pozwolenie mu na doświadczenie sukcesu (i porażki), na korygowanie błędów, na cierpliwe trudzenie się. Nie wyręczajmy dzieci. Pozwólmy im rozwijać własne kompetencje, oczywiście w granicach ich możliwości i z uwzględnieniem ich poziomu rozwoju.

Trzecia potrzeba - autonomii zaspokajana jest w toku samodzielnej pracy i uczenia się podejmowania własnych decyzji. Pozwólmy dzieciom na wybór metody, jaką chcą dojść do określonego celu. Nie musimy wszystkiego narzucać. Szczególnie nadopiekuńczy wychowawcy, czy rodzice kierując się troską, że dziecko „nie poradzi sobie”, wyręczają w obowiązkach, narzucają swoją wolę, wszystko wiedzą lepiej. Nauczmy się odpuszczać! Niech zrobi coś po swojemu. Autonomia uczy samodzielności, a tym samym... odpowiedzialności.

Jak te potrzeby można zaspokajać w klasie?

Potrzeba przynależności/relacji to pozytywny stosunek do otoczenia i otwartość na współpracę z innymi (zespołem). Jest to poczucie wspólnoty, wzajemny szacunek, dążenie do realizacji tych samych celów i potrzeba podtrzymania komunikacji. Ważna jest tu na pierwszym miejscu dobra

atmosfera w klasie, integracja, zgranie zespołu, wzajemny szacunek. Zadaniem nauczyciela jest pilnowanie, aby nikt nie czuł się wykluczony, niedoceniony, nieuszanowany.

Potrzeba znaczenia/kompetencji związana jest z poczuciem własnej skuteczności i otrzymywaniem pozytywnej opinii zwrotnej. Dziecko dąży do tego, aby mieć wpływ na sukcesy w otoczeniu poprzez opanowanie zadań i wzbogacenie umiejętności o nowe doświadczenia i wiedzę. Musi mieć odpowiednie kompetencje i wiedzę do tego, aby wykonać powierzone mu zadania. Ważne jest tu docenianie uczniów, chwalenie za drobne nawet sukcesy, zauważanie postępów, inspirowanie do rozwoju.

Potrzeba samodzielności/autonomii to poczucie sprawstwa i pewności, co do wykonywanych zadań. Dziecko musi mieć wpływ na sytuację i zdarzenia, w których się znajduje oraz możliwość zmiany kierunku działania. Tutaj warto zwrócić uwagę, jak ważne jest dawanie dzieciom wyboru (proste rzeczy: „Czy chcecie teraz zrobić test, czy pod koniec lekcji?”; „Czy potrzebujecie trzy dni na nauczenie się tego, czy tydzień?”) oraz zachęcanie do samodzielności („Jestem pewna, że sobie z tym poradzisz. Spróbuj zacząć.”).

Wychowanie to tak naprawdę stwarzanie okazji do nabycia przez dziecko i wykazania się umiejętnościami i kompetencjami. Kiedy nie stwarzasz dziecku okazji do wykazania się, dana zdolność zanika. Rodzi się postawa egocentryczna, roszczeniowa, żądania dodatkowych usług i większej koncentracji na nim. Zanika z kolei odpowiedzialność (dziecko myśli: „nauczyciel czy rodzic za mnie to robi, więc on odpowiada”) i wdrukowuje się postawa wyuczonej bezradności. To najgroźniejsi wrogowie motywowania i dobrego wychowania.

Możemy samodzielnie sprawdzić, jaki jest nasz profil motywacyjny wypełniając bezpłatny test na stronie: <https://motywacyjnedna.pl/test/>.

Możemy zachęcić do wypełnienia tego testu naszych uczniów. Większa świadomość naszych dążeń, wartości i systemu zachęt wprost przekłada się na większą motywację do pracy i nauki.

Teoria motywacyjnego DNA pokazuje, że w naszych dążeniach jesteśmy: (K) kontaktowi albo (W) wydajni, w naszych potrzebach przejawiamy: (S) stabilność albo (Z) zmienność, natomiast oczekujemy za nasze wysiłki nagród (Z) zewnętrznych albo (W) wewnętrznych. Mamy zatem sześć parametrów różnicujących nas a jednocześnie określających nasz profil motywacyjny

Zadajmy sobie pytanie, czy lubię współpracować z innymi czy jednak bardziej cenię sobie rywalizację?

Osoby lubiące rywalizację zazwyczaj dążą do wydajności, są zorientowani na zadania (W). Osoby z kolei chętnie współpracujące dążą do kontaktów z innymi ludźmi i pracy zespołowej (K).

Drugie pytanie, czy wolę stabilizację czy zmiany?

Osoby ceniące ustalony porządek i harmonogram mają potrzebę stabilizacji (S). Osoby lubiące zmiany potrzebują nowych doświadczeń, a każda zmiana to dodatkowy zastrzyk energii (Z).

Trzecie pytanie, co daje mi większe poczucie spełnienia: satysfakcja bez nagrody zewnętrznej czy głównie gratyfikacja wewnętrzna?

Jeśli satysfakcja, to lubisz czuć się potrzebnym i mieć poczucie akceptacji. Preferujesz system nagród wewnętrznych (W). Z kolei uznanie w formie zewnętrznej oznacza, że możliwość awansu czy nagrody jest dla Ciebie ważniejsza (Z).

Każdy z tych typów ma odmienny system motywacji.

Wydajnych motywują: jasno ustalone terminy, sytuacje kryzysowe, osiąganie rzeczy niemożliwych, zasada „więcej, szybciej, lepiej” i bicie rekordów, współzawodnictwo/rywalizacja, wyzwania oraz szacunek ze strony kolegów i nauczyciela.

Kontaktowych motywuje: zachęta, spokojne tempo, otwarte ramy czasowe, czas na rozmowę i zacieśnianie więzi, nawiązanie serdecznych relacji (z nauczycielem i rówieśnikami), nie narzucanie sztywnych terminów, spokojne i w miłej atmosferze prowadzenie lekcji, udzielanie wyjaśnień, udzielanie konkretnych wskazówek i zadań do wykonania.

Stabilnych motywuje: konsekwencja, przewidywalność, jasno określone cele, rozumienie całości zadania i przyczyn, dobra organizacja i uporządkowanie, praca z bardzo kompetentnymi osobami, dobre narzędzia do wykonania zadania oraz czas na przetworzenie informacji.

Zmiennych motywuje: kiedy się ich słucha, pomoce wizualne, rysunki, prezentacje, wiele przykładów (uczą się na przykładach), (demotywuje: zadanie długiego analizowania), wsparcie w zarządzaniu priorytetami, luźny grafik, elastyczne terminy, nowe pomysły, możliwości wyboru, otwartość nauczyciela, pozytywne nastawienie, energiczność, słuchanie, utrzymywanie kontaktu wzrokowego uznanie dla osiągnięć, wspieranie w doprowadzaniu zadań do końca.

Zewnętrznych motywuje: ambicja, zaangażowanie, jeśli ich wysiłki są zauważane, chęć uznania swoich osiągnięć, zamiłowanie do prestiżu, chęć utrzymania kontaktów z autorytetami, ludźmi których dokonania szanują i podziwiają, podziw okazywany publicznie.

Wewnętrznych motywuje: muszą widzieć sens i znaczenie tego, co robią, ideały filozoficzne, to, jak ich decyzje wpłyną na świat, zgodność przedmiotu nauki z własnym systemem wartości i priorytetów, odpowiedź na pytanie „dlaczego”, zanim znajdą odpowiedź na pytanie „jak”?, praktyczny optymizm stopniowy postęp, szczerze i osobiste uznanie za osiągnięcia.

Jedno jest pewne: nie można stosować jednego sposobu motywowania, który byłby skuteczny dla wszystkich.

Rozdział 10. Jak przeciwdziałać uzależnieniu dziecka od mediów (smartfona, gier, filmów)?

Nie ma prostych recept. Trzeba w tym obszarze podjąć wiele kroków i być w postanowieniach konsekwentnym. Najtrudniejszy jest pierwszy krok: **Zacznij od siebie!**

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 wiem, 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.** Kilkopunktową:

- 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.** Podaj przykład, że Krzemowa Dolina kształci swoje dzieci bez komputerów: Jedną z popularniejszych szkół, do których posyłają swoje dzieci pracownicy Apple, Googla czy Yahoo jest Waldorf

School of the Peninsula, w której wszystkich obowiązuje zakaz używania elektronicznych gadżetów. „Wyobraźnia zamiast komputera - to dewiza uczących w niej pedagogów”. Wytłumacz, że nasza rodzina ma wyższe standardy i wymagania. My cenimy wolność od uzależnień, wspólny czas rodzinny, potrafimy spędzać czas w wartościowy sposób. Nie musimy naśladować innych, tych nieszczęśliwych, uzależnionych.

Rozdział 11. 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.

Rozdział 12. Jak wychować dzieci, aby były wierzące i praktykujące?

(Rozdział dla wierzących rodziców)

Wiele religijnych rodzin ma dziś poważny problem z przekazaniem wiary swoim dzieciom. Statystyki są bezlitosne: młodzież masowo rezygnuje z praktyk religijnych. Co mają robić wierzący rodzice, jeśli chcą, aby ich dzieci zachowały wiarę i dążyły do świętości, przemieniając świat w duchu Ewangelii?

Najlepiej przyjrzeć się rodzinom, które skutecznie przekazały wiarę swoim dzieciom: tj. tym rodzicom, których nastoletnie dzieci deklarują się jako wierzące i praktykujące.

BADANIA NAD PRAKTYKAMI RELIGIJNYMI

Amerykański socjolog Christian Smith przeprowadził badania nad skutecznością przekazywania przez rodziców wiary i praktyk dzieciom. Przyniosły one kilka ważnych wniosków:

1. W największym stopniu wysiłek rodziców przyczynia się do zachowanie praktyk religijnych przez dzieci, dużo mniejszą rolę odgrywają: parafia, szkoła, rówieśnicy, wspólnoty.
2. Nie wystarczy sama wiara rodziców, nawet głęboka. Wiara musi być w sposób widoczny codziennie okazywana, tj. poprzez praktyki zewnętrzne: modlitwa w rodzinie, uczestnictwo w nabożeństwach.
3. Głównym czynnikiem utrwalenia religijnej postawy dzieci jest pewien styl rodzicielski stanowiący połączenie dwóch cech: z jednej strony jasne i konsekwentne wymagania, a z drugiej emocjonalne ciepło, więź i troska. Gdy jednego zabraknie: albo rodzice nie stawiają wymagań, np. co do

obowiązku niedzielnej mszy, albo nie okazują dzieciom troski i czułości, to dzieci łatwiej porzucają religię.

4. Ważne są również codzienne rozmowy nt. religii, pozwolenie dzieciom na swobodną dyskusję o wątpliwościach religijnych, dostarczanie im argumentów, ukierunkowanie (subtelny dobór kolegów, zapisanie do religijnej wspólnoty młodzieżowej), a także regularne spotkania z osobami konsekrowanymi (ksiądz/siostra zakonna jako przyjaciel rodziny).

Osobisty przykład rodziców jest tu sprawą najważniejszą, zresztą jak w całym wychowaniu. Rodzice są wiarygodni, gdy sami wierzą i autentycznie praktykują. Dzieci nie dają się zwieść przedstawieniom, one widzą rzeczywistość. Kiedy jest autentyczność, rodzi się skłonność do podobnych zachowań. Od siebie należy wymagać więcej. Przykładowo, małżonkowie wspólnie odmawiają codziennie pięć tajemnic różańca, a dzieci są „dopraszane” na jedną dziesiątkę. Dzieci widzą, że rodzice modlą się więcej.

STYL RODZICIELSKI – Z AUTORYTETEM

Przykład rodziców to jedno. Drugim ważnym czynnikiem wpływającym na przekaz wiary jest wspomniany już styl rodzicielski zwany „z autorytetem osobistym”. Łączy on dwa trudne do pogodzenia umiejętności: po pierwsze, rodzice konsekwentnie stawiają swoim dzieciom jasne i wymagające oczekiwania we wszystkich dziedzinach życia. Po drugie, odnoszą się do swoich dzieci z wielkim ciepłem, wsparciem i troską.

Rodzice ci dużo wymagają, ale wszystkie zasady cierpliwie tłumaczą i dyskutują, są otwarci na rozmowę i kwestionowanie ze strony dziecka; potrafią łączyć reguły

i normy z ciepłem i szacunkiem dla poglądów dziecka. Kładą duży nacisk na racjonalizowanie i wyjaśnianie. Pozwalają dziecku podejmować samodzielne decyzje zgodnie z jego etapem rozwojowym: im starsze, tym większy zakres odpowiedzialności. Badania pokazują, że dzieci takich rodziców są najszcześliwsze: pewne siebie, samodzielne, entuzjastyczne, radosne, sprawiają najmniej kłopotów i najczęściej odnoszą sukcesy.

Psychologowie rozwojowi zaobserwowali występowanie, niezależnie od kultury, jeszcze trzech innych stylów wychowania:

- Rodzice surowi (autorytarni): wymagają podporządkowania, bezwzględnego posłuszeństwa, nie tolerują dyskusji, a wszelkie odchylenia kwitują karą. Narzucają swoją wolę bez wyjaśniania powodów. Są zimni, często poniżają, stale krytykują, krzyczą i rozkazują. Podejmują wszystkie decyzje za dziecko, nie uwzględniając jego punktu widzenia. Ich dzieci są niespokojne, czują się niepewnie, nie potrafią bronić swego zdania w konfrontacji z innymi.
- Rodzice pobłażliwi (permisywni, liberalni): nie ustalają reguł, albo jest ich niewiele, a do tego niezbyt wymagające; pozwalają dzieciom na swobodne decydowanie o wielu sprawach. Są wprawdzie komunikatywni i dbający, ale nie wspierający, obciążający dzieci odpowiedzialnością za podejmowane decyzje, na które z racji wieku nie są gotowe. Rozpieszczają. Dzieci pobłażliwych są mniej dojrzałe, bardziej impulsywne i zależne.
- Rodzice niezaangażowani: mogą być obojętni lub odrzucający (zaniedbujący) dziecko. W zasadzie to anty-wychowanie. Ich dzieci mają deficyty emocjonalne,

trudności w nawiązaniu i podtrzymaniu relacji, są niestabilne i niepewne.

CODZIENNE ROZMOWY

Innym ważnym czynnikiem utrwalania wiary jest po prostu rozmawianie z dziećmi - w ciągu tygodnia, przy okazji zwykłych czynności życia rodzinnego - o sprawach religijnych, w co wierzą i co praktykują, co to oznacza i z czego wynika. W takich rodzinach religia jest częścią codzienności i łatwo przychodzi rozmowa o niej. Możemy rozmawiać o tematach poważnych tj. pandemia, wojna na Ukrainie, śmierć kogoś bliskiego, ale też np. o zasadności postu (w tym postu „cyfrowego” od internetu i gier), o uczynkach miłosierdzia, o przebaczeniu, radości, życzliwości itp. Religia nie jest niedzielnym dodatkiem do życia, ale inspiracją w naszych decyzjach i uzasadnieniem naszych przekonań.

Kolejny czynnik to swoboda dyskusji. Dzieci im starsze, tym więcej oczekują uzasadnienia, wyjaśnień i konfrontacji głoszonych przez nas prawd z życiem. Te rodziny, w których pozwala się dzieciom na swobodną dyskusję na tematy religijne, dostarczają jednocześnie sposobności do ćwiczenia się w przyszłych debatach w obronie prawd wiary.

UKIERUNKOWANIE RELIGIJNE

Wzmacnia wiarę także tzw.. „channeling”, czyli ukierunkowanie dzieci na zaangażowanie i relacje, które wspomagają (a nie zastępują) ich bardziej bezpośredni wpływ rodzicielski. To raczej subtelne "szturchanie", zachęcanie, niż narzucanie wprost. Celem jest to, by dzieci z czasem spersonalizowały i zinternalizowały swoją wiarę i tożsamość religijną. I tu ważną rolę odgrywają częste kontakty rodziny

z osobami duchownymi, którzy dobrze znają nasze dzieci i potrafią wciągnąć je w rozmowę na poważne tematy. Wujek ksiądz, czy ciocia siostra zakonna często zapraszani do domu dają żywe świadectwo, że można wybrać drogę życia konsekrowanego i w tej perspektywie pomyśleć także o własnym powołaniu.

Niezwykle trudno w dzisiejszych czasach umocnić wiarę bez dobrej wspólnoty religijnej. Stąd kolejnym czynnikiem wzmacniającym religijność jest namówienie dzieci do zaangażowania we wspólnotę. Ważne jest także zwracanie uwagi na to, kim są przyjaciele dziecka i zachęcanie do zacieśniania przyjaźni z tymi, których wpływ wydaje się najbardziej pozytywny.

Nie zapominajmy jako wierzący, że ostatecznie wiara jest łaską od Pana Boga i dlatego punktem wyjścia wszelkiej naszej aktywności pozostaje codzienna modlitwa rodziców o wiarę dla swoich dzieci.

(Więcej na ten temat w publikacji: Wojciech Wierzejski, **Jak wychować dzieci, aby były wierzące i praktykujące?**, 2022; książeczka dostępna bezpłatnie do pobrania jako e-book w wersji pdf ze strony: www.crsio.pl/publikacje).

Rozdział 13. Od czego zależą wyniki w nauce?

Wbrew utartym przekonaniom wrodzony wysoki poziom inteligencji (IQ) nie jest głównym determinantem sukcesu edukacyjnego. Można podawać wiele przykładów dzieci wybitnie uzdolnionych, które nic nie osiągnęły, a nawet nie ukończyły szkoły średniej. O. prof. J.M. Bocheński trafnie opisywał tego typu przypadki: „Inteligencja zżarła wolę”. Aby dobrze się uczyć i odnosić sukcesy szkolne muszą być spełnione **trzy warunki skutecznego uczenia**:

1. Człowiek musi chcieć (być zmotywowany do nauki): ważne jest tu zainteresowanie tematem (nieważne, czy działa motywacja wewnętrzna, czy zewnętrzna).
2. Musi potrafić, czyli wiedzieć jak się uczyć (znać metody, techniki, mieć dobre nawyki).
3. Musi włożyć wysiłek w uczenie się (systematyczność, wytrwałość, i znów: dobre nawyki). Tu jest miejsce na kształcenie charakteru.

Charakter = zestaw nawyków (cnót, sprawności, kompetencji). Można go kształtować, w przeciwieństwie do temperamentu, który jest wrodzony i w zasadzie niezmienny.

Do najskuteczniejszych strategii uczenia się należą:

1. **Organizowanie** przyswojonych treści, np. przerobienie tekstu na tabelkę; wypunktowanie głównych tez; po lewej stronie wypisz nieodmienne części mowy, po prawej odmienne; porównaj w tabelce tragedię antyczną z dramatem szekspirowskim; zrób fiszki ze środkami stylistycznymi i wypisz po 3 przykłady.
2. **Elaboracja**, czyli kojarzenie nowych treści z już posiadanymi (Co już wiemy na ten temat? Z czym się to kojarzy?).

3. **Wykorzystywanie krytycznego myślenia** (Co by było, gdyby nie powstała poezja romantyczna? Albo gdyby nie było Powstania Styczniowego? Czy potrafilibyśmy współcześnie żyć bez internetu? Czy można być „influenserem” bez wiedzy i wykształcenia? - Co wówczas sobą reprezentujemy?).

4. Strategia **planowania i monitorowania**, np. lista lektur na cały rok z podziałem na miesiące, lektury zadane sobie na wakacje/ferie, regularne testy sprawdzające swoją wiedzę robione na własny użytek, np. opracowując dany materiał zastanawiamy się, jakie pytania może zadać nauczyciel.

Jakie są najskuteczniejsze **metody uczenia się**?

1. **Korepetycje rówieśnicze**. Badania pokazują, że treści powtarzane w gronie kolegów są nawet o 50% skuteczniej zapamiętywane, niż uczone przez nauczyciela. Warto więc umawiać się z kolegami i koleżankami na wspólne uczenie się i wzajemną pomoc w ramach rówieśniczych korepetycji.

2. **Fiszki**. W zasadzie nie tylko słówek z języka obcego, ale niemal każdą porcję wiedzy możemy „zafiszkować”: gramatykę języka polskiego, terminy literackie, historię, wzory matematyczne, nazwy geograficzne. Samo przygotowywanie fiszek jest bardzo skuteczną metodą zapamiętywania (wykorzystujemy ww. strategię organizowania wiedzy). A potem mamy materiał w poręcznej formie, łatwy do uczenia.

3. **Mądre rozłożenie nauki w czasie**. Nie warto uczyć się na ostatnią chwilę. Treści są wówczas przechowywane w pamięci operacyjnej i płytkiej. Nużymy się, męczymy, skuteczność niska. Materiał do sprawdzianu warto podzielić na mniejsze porcje i rozłożyć do nauki na np. tydzień, codziennie po pół godziny. Wówczas wchodzi do pamięci trwałej.

4. **Zmiana miejsca nauki.** Mózg się męczy. Warto robić co 30, 45 minut nawet krótkie przerwy, ale zakładające wyjście z pokoju, pójście np. do kuchni, na krótki spacer na świeże powietrze itp. Warto też zmieniać miejsca uczenia się, np. matematykę robię w swoim pokoju, przerwa i idę czytać lekturę do salonu, czy do kuchni. Mózg relaksuje się dzięki zmianie miejsca. Lepiej wówczas przyswaja.

5. Jednoczesne **słuchanie lektury audio i czytanie jej.** Wówczas mniej się rozpraszamy, dzięki zaangażowaniu dwóch zmysłów lepiej zapamiętujemy. Czasem możemy zamknąć na chwilę oczy, żeby odpocząły.

6. **Testy sobie samemu robione** dla sprawdzenia się. Samo testowanie jest zaangażowaniem mózgu na wyższym poziomie uczenia. Jako takie ma wysoką skuteczność spośród metod.

7. **Zanurzenie** (immersja). Najszybciej uczymy się dzięki zaangażowaniu w naukę wieloczynnikowemu i wielozmysłowemu. Stąd wysoka skuteczność np. uczenia się języka obcego na wyjeździe do kraju, w którym jest to język urzędowy. Przykładowo, zanurzyć się w romantyzm możemy planując w danym tygodniu: zwiedzenie muzeum romantyzmu w Opinogórze, obejrzenie inscenizacji „Dziadów”, przeczytanie „Balladyny”, posłuchanie kilku piosenek (tych opartych na utworach Słowackiego, Mickiewicza), albo jeszcze więcej: zrobienie wycieczki weekendowej do Wilna.

Rozdział 14. 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, uspokaja, 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 nauczyli, 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 jedynkę 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. (Patrz: **Pięć języków miłości**).

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...

Rozdział 15. Jak reagować na wybuch emocji u dziecka?

Każda emocja jest dobra i pozytywna. Nie ma „złych” emocji, bo każda informuje o czymś ważnym. Oczywiście lepiej czujemy się przeżywając emocje „przyjemne” tj.: radość, entuzjazm, pewność siebie, spełnienie, nadzieję, zaintrygowanie, zadowolony, poruszenie, optymizm, dumę, ulgę, pobudzenie, zaskoczenie, wdzięczność, wzruszenie, szczęście.

Tych „przykrych” staramy się unikać, ale odgrywają one ważną rolę w życiu. Do „przykrych” zaliczamy m.in. zmartwienie, zakłopotanie, zawiedzenie, zrażenie, złość, sfrustrowanie, bezradność, brak nadziei, zniecierpliwienie, rozdrażnienie, samotność, zdenerwowanie, przytłoczenie, zniechęcenie, smutek, rozczarowanie, lęk. Jaką rolę odgrywają? Weźmy trzy z nich, najbardziej „niepokojące”:

Smutek: pozwala się wyciszyć, zaoszczędzić energię do działania na przyszłość, daje dystans do życia, do trudnych sytuacji, umożliwia znalezienie na spokojnie nowych rozwiązań, podnosi poziom empatii dzięki temu, że lepiej rozumiemy osoby cierpiące; gdy towarzyszy mu płacz – uwalniamy wewnętrzne napięcia; zwalnia tempo życia; osłabia, ale dzięki temu powstrzymuje przed pochopnymi decyzjami; bywa bodźcem do zmiany.

Lęk: chroni przed nadmierną brawurą, co często ocala nam życie; pozwala z dystansem rozważyć wszystkie okoliczności sytuacji; wyznacza granice naszego bezpieczeństwa i strefy komfortu.

Gniew: mobilizuje do działania w trudnych sytuacjach, uczy sprawczości, podejmowania trudnych decyzji, ostrzega przed

naruszeniem naszych granic, uczy sprzeciwu; kiedy istnieje konieczność – pobudza ciało do walki lub ucieczki; dobrze pokierowany skłania do asertywności, źle pokierowany przeraża się w agresję.

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,

znieczierpliwiony, 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 rozżłościło?”. 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.

Poćwiczcie. To działa także w małżeństwie. Przychodzi zmęczona żona po pracy i zaczyna się złościć na męża, że nie wstawił zupy. On może podkreślić jej gniew niemądrymi odzywkami (jeśli jest nierefleksyjny i „reaktywny”, jakby powiedział S. Covey), albo może postąpić świadomie, proaktywnie, w duchu miłości:

1. Zdystansować się na początek od sytuacji, uspokoić. Podjąć decyzję, że chcę pokierować rozmową w dobrą stronę.
2. Nazwać emocje żony: „Widzę kochanie, że jesteś bardzo zdenerwowana?”.
3. Zadać pytanie: „Powiedz, proszę, co ciebie dziś tak zdenerwowało?”

Mąż, który jest na wyższym poziomie w zakresie kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych doda czwarty punkt:

4. Zaferuje wsparcie: „Połóż się na chwilę, odpocznij. Ja przykryję Cię kocykiem, zrobię dobrą herbatkę. No i oczywiście wstawię zupkę. Bardzo Cię Kocham! Zrelaksuj się po ciężkim dniu”.

Polecane lektury z zakresu wychowania

Oto krótka lista lektur z obszaru wychowania dzieci i radzenia sobie z aktualnymi problemami wychowawczymi:

1. G. Chapman, **Pięć dziecięcych języków miłości**; (Dziecku okazuj miłość i szacunek poprzez: czułość i dotyk, wspólny czas, pomoc, dobre słowo i mądre prezenty).

2. J. Nelsen, **Pozytywna dyscyplina**; (Jak być uprzejmym i stanowczym jednocześnie, jak wychować odpowiedzialne, szczęśliwe i zaradne dziecko; poradnik z omówieniem kilkudziesięciu konkretnych metod i narzędzi wychowawczych tj. specjalny czas, nawiąz relację zanim naprawisz sytuację, skup się na rozwiązaniach, proś o pomoc, pozytywne wzmacnianie dobrych zachowań, ograniczony wybór, naturalne konsekwencje, pełne ciekawości pytania, poświęć czas na uczenie, okaż wiarę w zdolności dziecka, pozytywna przerwa, spotkania rodzinne,).

3. J.A. Alcazar, **Wychowanie do wartości**; (Mimo nieco mylnego tytułu książka traktuje o tym, jak kształtować dobre nawyki dawniej zwane „cnotami”, dziś raczej kompetencjami: porządek, umiarkowanie, szczerość, zdolność do wysiłku, dobre wykorzystanie czasu, posłuszeństwo, odpowiedzialność, radość i optymizm. Bardzo praktyczne.).

4. A. Faber, **Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły**; (Jak pomóc dziecku poradzić sobie z problemem, jak zachęcić do współpracy, np. sprzątnięcia, obowiązków domowych, jak zachęcić do samodzielności, jak lepiej się komunikować).

5. J. Juul, **Twoje kompetentne dziecko**; (konflikt a współdziałanie, wiara w siebie, odpowiedzialność i władza, wyznaczanie granic, nastolatek w rodzinie)

6. J. Juul, „**Nie**” z miłości; (Naucz się mówić proste „nie” na kolejne zachcianki dziecka, tym samym okazujesz mu miłość i szacunek i uczysz je, jak w przyszłości powinno samo odmawiać różnym pokusom. Prosta, króciutka książeczka, a jakże wartościowa).

7. K. J. Payne, **Wychowanie w duchu prostoty**; (Ograniczenie ilości zabawek, przedmiotów, bodźców wizualnych w przestrzeni życiowej dziecka celem poprawy jego stanu psychicznego i gotowości do nauki. Wartość rytmu i przewidywalności w rozwoju dziecka.).

8. A. McCready, **Epidemia egoizmu**; (Jak nie ulec epidemii przywilejów, rozpieszczania, nadopiekuńczości; omówienie ok. 40 skutecznych metod wychowawczych, bardzo podobnych do tych z Pozytywnej dyscypliny, choć inaczej nieco ujętych. Metody: nie poświęcaj zbytnej uwagi, zjedź na bok i poczekaj, kontroluj otoczenie, zapytane-odpowiedziane, pora na szkolenie, pomaganie w domu i in.)

9. D. Zalewski, **Wychować człowieka szlachetnego**; (Jak kształtować charakter i dobre nawyki: rozważa, podejmowanie decyzji, roztropność, wdzięczność, posłuszeństwo, szacunek, prawdomówność, hojność, czystość, umiarkowanie, łagodność, pracowitość, męstwo itd.).

10. M. Dziewiecki, **Komunikacja wychowawcza**; (Empatia, asertywność, argumenty, mądrość-wolność-miłość, formy komunikacji, kompetencje wychowawcy).

Dla rodziców i nauczycieli nastolatków:

1. J. Nelsen, **Pozytywna dyscyplina dla nastolatków**; (Najlepsza pozycja na rynku dla rodziców i nauczycieli, absolutne „must read”)

2. G. Castillo, **Twoje dziecko w okresie dorastania**; (Dojrzałość, aktualne problemy nastolatków, zanik ideałów, konformizm, rozrywka – jaka?, plan działania, rozwój umiejętności społecznych, przyjaźń rodzica z dzieckiem).

3. M. Icard, **Jak się dogadać z nastolatkiem?**; (Świetny poradnik o komunikacji z gotowymi scenariuszami rozmów nt. relacji, pracy, sprawiedliwości, seksualności, z jedną uwagą: w rozdziale 14 mocno kontrowersyjny scenariusz rozmowy pt. „LGBT: zrozumienie i akceptacja”. Warto przeprowadzić rozmowę na ten temat wedle własnego światopoglądu. Pytając dziecko o opinię i spokojnie wyjaśniając swoje stanowisko punkt po punkcie).

4. S. Covey, **7 nawyków skutecznego nastolatka**; (Praktyczny poradnik dla nastolatków pisany przez mądrego byłego-nastolatka; Zasady życia: Bądź kowalem swego losu, określ cel, najpierw rób rzeczy najważniejsze, staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym, dąż do synergii, pamiętaj o samodoskonaleniu; dużo humoru, ilustracji, praktycznych porad, np. jak odmówić na namawianie na alkohol; najlepsza pozycja na rynku do zaproponowania nastolatkom do samodzielnego przeczytania).

5. J. Juul, **Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?** (O budowaniu więzi, komunikacji, stawianiu granic, propozycje dialogów).

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 978-83-964301-6-8



9 788396 430168



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I FUNDACJA NA RZECZ DO SPRAW POLITYKI DEMOKRATYCZNEJ