

KOCHAĆ I WYMAGAĆ – doskonalenie  
umiejętności wychowawczych rodziców.



# GRANICE – czy one w ogóle są potrzebne?



- *„Granice są niczym poręcz, można się ich trzymać”*

Andrea Braun

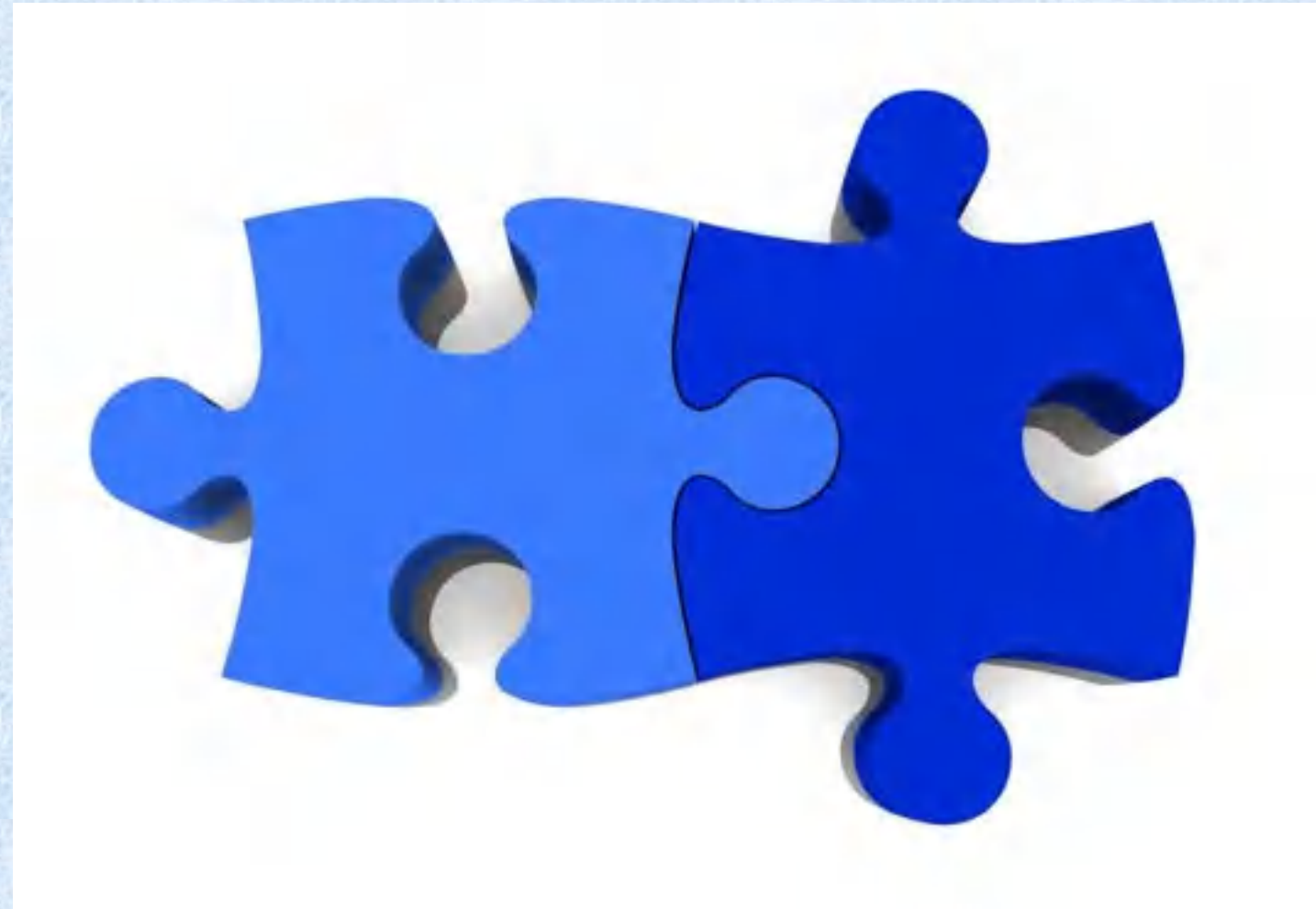
Nie ma wychowania tam, gdzie nie ma oznakowanych **szlaków**, po których można się **bezpiecznie** poruszać.





- Jeśli chcemy określać granice **dziecku**, najpierw powinniśmy wytyczyć je **sobie**.
- Dziecko dopiero **uczy się określania granic**, przestrzegania zasad i norm – najpierw od rodziców, potem od innych dorosłych, by w odpowiednim momencie swojego życia dokonywać świadomych wyborów

# Jak wyznaczać granice?



# KROK PIERWSZY- SŁOWA

✓ Komunikat powinien dotyczyć **zachowania dziecka**

- **NIE!** → Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?
- **TAK!** → Rozmawiam. **Stukanie mi przeszkadza.**

✓ Bądź bezpośredni i konkretny

- **NIE!** → Tylko nie wracaj zbyt późno!
- **TAK!** → Wróć na kolację o **wpół do siódmej**



## ✓ Dokładnie określaj konsekwencje

- **NIE!** → Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!
  - **TAK!** → Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. W przeciwnym razie schowam go w garażu.
- ✓ Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki



# KROK DRUGI- CZYNY

- **Popieraj słowa działaniem**

Twoje słowa są na tyle **wiarygodne**,  
na ile potwierdzają je **działania**.

Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić,  
a nie wypełniło swoich obowiązków, np.:

→ Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem.

→ Jeśli po sobie nie posprzątasz,  
nie dostaniesz klocków przez kilka dni.



- W procesie wyznaczania granic ważne jest to, aby nie dopuścić do zerwania relacji z dzieckiem. Nawet, jeżeli ustanowimy granice odnosząc się z szacunkiem do dziecka, bardzo możliwe że będzie niezadowolone, będzie się buntować i złościć. Pamiętajmy, że dziecko ma prawo do takich uczuć, a my powinniśmy to zaakceptować, pamiętając o tym, aby nie dawać zgody na niewłaściwe ich wyrażanie. Dziecko wielokrotnie wystawia zarówno rodziców jak i nauczyciela na próbę, czasami bolesną, aby w rezultacie przekonać się, że ma dorosłych po swojej stronie.

Dla szybkiego przypomnienia...

## Jak określać dziecku granice?

Dzieci potrzebują jasno wytyczonych granic,  
żeby nauczyć się wybierać między dobrem a złem.

1. Mów o zachowaniu dziecka, a nie o jego postawie,  
uczuciach lub wartościach:

*Rozmawiam, stukanie mi przeszkadza.*

2. Bądź bezpośredni i konkretny:  
*Wróć na kolację o wpół do siódmej.*

3. Dokładnie określaj konsekwencje:  
*Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku.  
W przeciwnym razie schowam go w garażu.*

4. Popieraj słowa działaniem:  
*Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem.*

5. Mów stanowczo, ale nie podnoś  
głosu. Nie bądź szorstki.

# POĆWICZMY 😊

## ➤ **Które z poniższych zdań jasno określa granice?**

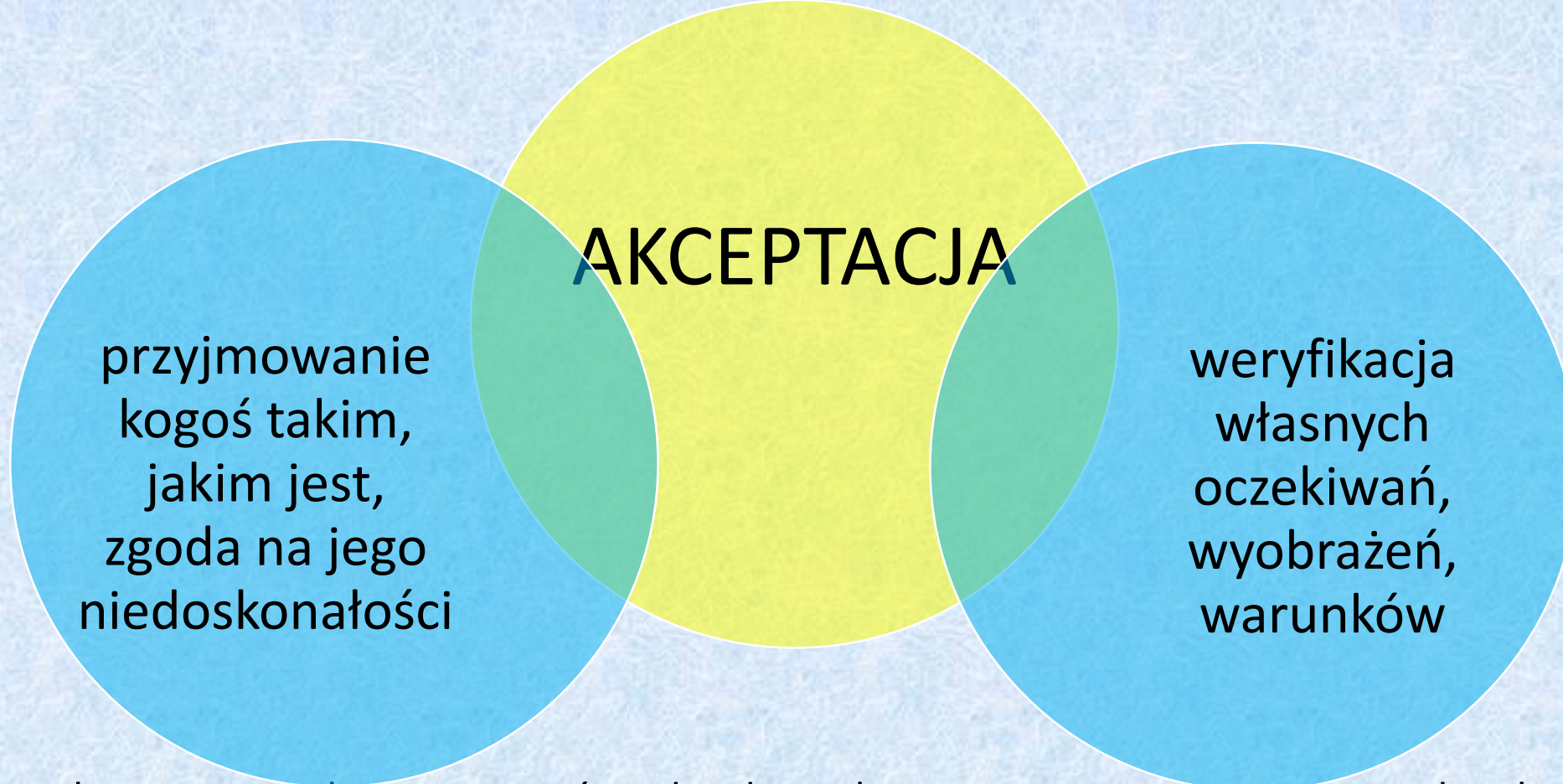
- Czy nie powinieneś już iść do łóżka?
- Chcę, abyś oddawał resztę zaraz po powrocie ze sklepu.
  - Niestety, dzisiaj masz szlaban na komputer.
  - Sto razy mówiłam, żebyś tego nie ruszał!
  - Kiedy zamierzasz posprzątać swój pokój?
  - Mleko służy do picia, a nie do zabawy!
- Jeśli chcesz jeździć na rowerze, załóż kask! Inaczej nie ma jazdy!
  - Weźmiesz się wreszcie do lekcji, czy nie!
  - Następnym razem oddasz resztę, prawda?
- Możesz wyjść na dwór, jeśli najpierw wywiążesz się z dyżuru przy zmywaniu.
  - Nie pozwalam na niszczenie ściany! Do malowania służą kartki!
  - Chcesz wstać już teraz czy za 5 minut?

# Warunki pozytywnej relacji z dzieckiem – akceptacja, empatia, autentyczność



Nawiązanie satysfakcjonującego kontaktu z innym człowiekiem, także z własnymi dziećmi, wymaga spełnienia kilku warunków.

Inaczej mówiąc nie ma możliwości prawdziwej relacji bez akceptacji drugiej strony, empatii w stosunku do niej i własnej autentyczności.



Ale jak można akceptować, gdy dziecko jest niegrzeczne, nadpobudliwe, sprawia „trudności wychowawcze”, hałasuje, nie sprząta po sobie itp.

Warto oddzielić naszą chwilową złość lub irytację za konkretne zachowania dziecka od generalnej akceptacji. Tak jak w komunikacie: „Kocham cię, ale złości mnie, kiedy nie sprzątasz po sobie”.

## Kolejnym warunkiem pozytywnej relacji jest empatia – czyli rozumienie cudzych uczuć.

Często, niestety, zdarza się, że patrzymy na innych przez pryzmat własnych wyobrażeń. Widzimy obraz zniekształcony naszymi osądami i emocjami. Nie mamy świadomości tego zniekształcenia i stąd częste komunikaty typu:

- „Co się złościsz, złość piękności szkodzi!”
- „Taką bzdurą się przejmujesz?”
- „W tym wieku powinnaś być radosna, a nie zamykać się w pokoju i tej dziwnej muzyki słuchać!”
- „A jakie ty masz problemy? Ja to co innego!”
- „Koleżanka nie chce się z tobą bawić? No i co z tego? Przejmujesz się?”

Warto zwrócić uwagę na **rozumienie** dziecka, czyli spróbować „włączyć” empatię i wyprostować zniekształcenie postrzegania.

## **Kolejnym bardzo ważnym warunkiem pozytywnych relacji z dzieckiem jest – autentyczność.**

Dziecko niczym barometr wyczuwa wszelką sztuczność i nieszczerłość. Jeśli np. zmęczona matka zmusza się do zabawy z dzieckiem, bo „trzeba dziecku poświęcić czas”, ale najchętniej położyłaby się i odpoczęła, to z tej zabawy w rzeczywistości nie będzie efektu.

Jeśli natomiast pozwoli sobie na chwilę relaksu, to zregenerowana będzie miała większą siłę i ochotę do dalszej aktywności.

# 10 POZYTYWNYCH TEKSTÓW, NA KTÓRE CZEKAJĄ TWOJE DZIECI

1. Kocham być Twoim rodzicem.
2. Dzięki Tobie się uśmiecham.
3. Możesz popełniać błędy.
4. Wiem, że potrafisz to zrobić.
5. Uwielbiam słuchać Twoich historii.
6. Nauczyłam/em się dziś czegoś od Ciebie.
7. Lubię patrzeć jak się bawisz.
8. Jestem z Ciebie dumna/y.
9. Uwielbiam spędzać z Tobą czas.
10. Myślę o Tobie, gdy jestem daleko.



DEMOTYWATORY.PL

**Nie bój się mówić tego swoim dzieciom**

# „Pomóż sobie, daj światu odetchnąć” – czyli **rodzic też człowiek**

Niekiedy zapominamy o tym, że aby mieć z czego dać, musimy sami to mieć. Czyli jeśli chcemy dać dziecku poczucie bezpieczeństwa, akceptację, miłość, uznanie, budować jego poczucie wartości, **dobrze byłoby mieć to w sobie.**



Tak więc, drogi Rodzicu,  
weź pod uwagę, że:

✓ Też masz swoje potrzeby i trochę zdrowego egoizmu nie zaszkodzi. Potrzebujesz wewnętrznej siły, żeby dać ją dziecku – a zyskasz ją, dbając o siebie.

Jeśli ty jesteś zadowolony i spełniony – to i twoje otoczenie na tym skorzysta.

Poświęcanie się uzależnia – bo jak tu odejść od matki i założyć rodzinę, jeśli ona tak się dla mnie poświęca?

Poświęcanie się może być bardzo toksyczne. To kwestia decyzji – chcesz pomagać, to pomagaj, ale nie oczekuj w zamian podporządkowania się czy innych efektów szantażu emocjonalnego.

Zabraknie prawdziwej autentyczności, jeśli będziesz zaprzeczał własnym potrzebom i udawał, że ich nie masz. Z kolei przy zrelaksowanym, spokojnym i życzliwie nastawionym dorosłym dzieci są zdecydowanie „grzeczniejsze”.

To naturalne, że w relacjach z najbliższymi pojawiają się różne trudne emocje – złościć się czasem na dzieci, męża, żonę, rodziców. Złość pojawia się wtedy, gdy nasze oczekiwania nie są spełnione lub gdy nasze granice zostały przekroczone. Warto wtedy asertywnie o tym powiedzieć. Lepsze to niż pogrążanie się w żalu, pretensji czy poczuciu krzywdy – bo wzajemna niechęć coraz bardziej narasta.

# Kary- potrzebne czy nie?



Czasy się zmieniają

Podobnie jak wartości

**KARANIE DZIECI:  
kiedyś i dziś**

**KIEDYŚ**

ZA KARĘ NIE BĘDZIE  
DZISIAJ CZYTANIA!



**DZIŚ**

ZA KARĘ BĘDZIESZ  
DZISIAJ CZYTAŁ!



# POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

- ✓ Dzieciom potrzebne są **jasne i przejrzyste** reguły dotyczące zachowań, które akceptujemy, oraz postaw, które nam się nie podobają. Klarowna sytuacja jest bardzo istotna, ponieważ buduje **poczucie bezpieczeństwa dziecka**:
  - Kocham cię i nie zgadzam się na to, co robisz.
  - Kocham cię i nie pozwalam na pewne zachowania.
  - Ciebie akceptuję bez zastrzeżeń, ale nie zamierzam akceptować nieodpowiedniego zachowania.
  - W każdej rodzinie powinny obowiązywać zasady, których przestrzegają **obie strony**. Złamanie tych zasad musi wywoływać pewne **konsekwencje**.



# KARA

- Wychowanie oparte na karach **nie przynosi** oczekiwanego rezultatu.

Kary mają podtekst agresywny i wywołują :

- Agresję
- Poczucie niestabilności
- Poczucie krzywdy
- Złość
- Poczucie niesprawiedliwości



**Kary nie oduczają niewłaściwych zachowań!**



*Zakazane rzeczy można  
robić póki nikt nie widzi*

# KONSEKWENCJE

- Wdrażaj właściwe działanie,  
zamiast stosować karę!

Wskazuj właściwe konsekwencje,  
zamiast wymierzać karę!

**Kary ranią!**

**Konsekwencje wychowują!**



# KONSEKWENCJE

## ✓ Zanim jednak wyegzekwujesz zasady:

- Uprzedź dziecko o obowiązywaniu zasady (umowy).
- Bądź stanowczy w jej przestrzeganiu i egzekwowaniu.
- Pamiętaj o regule: minimum słów, maksimum czynów.



# PAMIĘTAJ!

## ✓ Ustalając konsekwencje za niewłaściwe zachowanie:

- Nie szukaj odwetu.
- Nie karz samego siebie.
- Nie nagradzaj nieodpowiedniego zachowania.
- Nie wygłaszaj pogroźek i nie składaj obietnic.
- Nie zawstydzaj.
- Nie przywiązuj nadmiernej wagi do konsekwencji.

# Co zamiast kary?

- Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka: Jestem wściekła, gdy rano nie mogę znaleźć swojej srebrnej biżuterii.
- Określ swoje oczekiwania: Oczekuję, że będziesz mnie uprzedzała o pożyczeniu mojej biżuterii.
- Wskaż dziecku, jak może naprawić swój błąd: Miejsce biżuterii jest w szkatułce.
- Daj dziecku wybór, informując je o konsekwencjach: Możesz zakładać swoją biżuterię albo pożyczać moją i odkładać ją na miejsce. Sama decyduj!
- Podejmij działanie: Dziecko: Dlaczego nie mogę znaleźć twojej biżuterii?  
Rodzic: Ty mi powiedz, dlaczego

# Stosuj WZMOCNIENIA POZYTYWNE

## NEGATYWNE ZBROJENIE



**Negatywne wzmocnienie skupia uwagę na niechcianym zachowaniu**

**VS.**

## POZYTYWNE WZMOCNIENIE

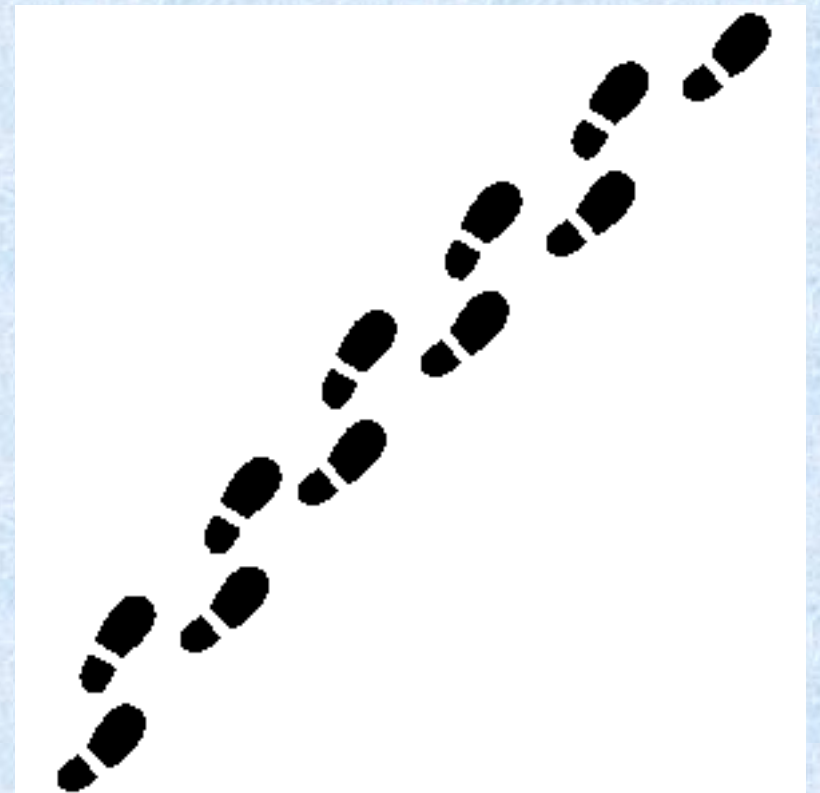


**Pozytywne wzmocnienie skupia uwagę na pożądanym zachowaniu**

# A jeśli pojawi się sytuacja problemowa...

Rozwiąż ją, stosując **6 kroków**, które ci w tym pomogą:

- **rozpoznaj** konflikt i nazwij go;
- **zrozum** dziecko, jego uczucia i potrzeby;
- wspólnie z dzieckiem **poszukaj** **możliwych rozwiązań**;
- **krytycznie oceń** propozycje rozwiązań;
- **zdecyduj** się na najlepsze rozwiązanie;
- **wciel w życie** powziętą decyzję.



## Zamiast karania:

1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka: *Jestem wściekły, że moja nowa piła została na dworze i zardzewiała na deszczu.*
2. Określ swoje oczekiwania: *Oczekuję, aby moje narzędzia zostały zwrócone, kiedy skorzystasz z nich.*
3. Wskaż dziecku, jak może naprawić zło: *Piła potrzebuje teraz trochę szklanej waty i cienkiej warstwy oleju.*
4. Zaproponuj wybór: *Możesz pożyczać moje narzędzia, ale musisz je zwracać, bo utracisz przywilej używania ich. Decyduj sam!*
5. Przejmij inicjatywę:  
Dziecko: *Dlaczego pudło z narzędziami jest zamknięte?*  
Ojciec: *Ty mi powiedz, dlaczego?*
6. Wspólnie rozwiążcie problem: *Możemy ustalić, że będziesz używał moich narzędzi, kiedy zechcesz, ale chcę mieć pewność, że będą na swoim miejscu, kiedy zechcę z nich skorzystać.*

# Jak wspierać samodzielność u dzieci?



**Samodzielność** może być »funkcjonalna« – kształtowana od najmłodszych lat, np. Trzeba nakryć do stołu... Są talerze do wytarcia..., lub polegać na umiejętności podejmowania decyzji. [Jako] bardzo ważna, może być doświadczeniem dziecka, jeśli rodzice zechcą podjąć pewne ryzyko.

J. Sakowska, 1999



Pozwól dziecku na dokonanie wyboru:  
Czy dzisiaj wolisz pójść na plac zabaw,  
czy jeździć na rowerku?



Okaż szacunek dla dziecięcych zmagień:  
Aby ugotować makaron, należy go wrzucić  
na gotującą się wodę.



Nie śpiesz się z dawaniem odpowiedzi:  
Ja też się nad tym zastanawiałem, a jakie jest twoje zdanie?

Nie odbieraj nadziei: A więc myślisz, że będziesz dobrym pilotem... To wspaniale zobaczyć ziemię z góry!



Nie zadawaj zbyt wielu pytań:  
Witaj, kochanie! Dobrze, że już jesteś.



Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń:  
Może pani w sklepie plastycznym coś ci doradzi?

# Ważne uwagi o wychowaniu do samodzielności:

- ✓ Kochać dziecko to pomóc mu żyć samodzielnie.
- ✓ Obowiązkiem rodziców jest wychowanie dzieci w taki sposób, aby były one zdolne w odpowiednim momencie rozpocząć życie na własny rachunek. Dziecko, dorastając, staje się od nas coraz mniej zależne.
- ✓ Wychowywać dziecko to znaczy pomóc mu stać się panem samego siebie.
- ✓ Wychowywać to znaczy nie uzależniać.
- ✓ Rodzice, zaraz potem, jak obdarowali swoje dziecko życiem, powinni mu dać prawo do swobodnego przeżywania go.
- ✓ Miłość nie może być bojaźliwa. Rodzice często mają zwyczaj trzymania dziecka pod kloszem albo wyręczania go. Nie jest to jednak miłość, ale zwykła zaborczość i wstrzymywanie rozwoju. Czy tak ograniczone dziecko będzie umiało zmagać się z życiem, jeśli wcześniej nie nauczyło się pokonywania trudności? Nie uczyni tego, jeśli o wszystkim zawsze decydowali inni.
- ✓ Za każdym razem, kiedy wykonujemy coś za dziecko, odbieramy mu część jego życia. Prawdziwa miłość musi być mocna, skromna, wymagająca od siebie i od innych, ofiarna, a czasami niepozbawiona bólu. Jedynie taka miłość czyni życie ludzkim.
- ✓ Samodzielność dziecka można rozwijać lub tłumić. Zależnie od postępowania rodziców mamy do czynienia z dwudziestolatkiem, który nie wie, jak załatwić najprostszą sprawę, lub z młodym człowiekiem, który w sposób odpowiedzialny potrafi podejmować decyzje, samodzielnie uporać się z wieloma problemami.

P. Pellegrino,

Dla szybkiego przypomnienia...

### **Aby zachęcić dziecko do samodzielności:**

- 1. Pozwól dziecku dokonać wyboru:**  
*Czy dzisiaj chcesz założyć szare czy czerwone spodnie?*
- 2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmagañ:**  
*Słój trudno otworzyć. Czasem wystarczy,  
gdy postuka się łyżką w wieczko.*
- 3. Nie zadawaj zbyt wielu pytañ:**  
*Miło cię widzieć. Witaj w domu.*
- 4. Nie spiesz się z daniem odpowiedzi:**  
*To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?*
- 5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych rozwiązań:**  
*Być może właściciel sklepu zoologicznego  
coś poradzi...*
- 6. Nie odbieraj nadziei: A więc myślisz  
o sprawdzeniu swoich umiejętności aktorskich!**  
*To dopiero będzie doświadczenie!*

# Jak mądrze chwalić i nagradzać dzieci?



# NAGRODY

- **Nagroda**, powinna pojawiać się w wychowaniu **częściej niż kara**, gdyż, jak utrzymują pedagodzy, jest o wiele bardziej skuteczna niż kara

**NAGRODA = POZYTYWNA MOTYWACJA**



# MĄDRE NAGRADZANIE

- Nagrody trzeba jednak stosować według ogólnie ustalonych zasad, odnoszących się do wszystkich domowników.
- Nie nagradzamy za obowiązki
- **Akcja- reakcja!**



# JAKIE NAGRODY?



Nagrody  
materialne

Nagrody  
niematerialne

CZĘSTO NAGRODĄ SĄ....



## **POMYSŁY NA NAGRODY BEZ SŁODYCZY**

**NAGRADZANIE DZIECI TO CZĘSTY ELEMENT WYCHOWANIA. NAJCZĘŚCIEJ SĄ TO SŁODKOŚCI, CZYLI COŚ CO DZIECI LUBIĄ NAJBARDZIEJ. NIESTETY NIE WPŁYWA TO DOBRZE NA ICH ZDROWIE.**

**JAK WIĘC NAGRADZAĆ DZIECKO? CO ZAMIAST SŁODYCZY?**

- przybicie piątki
- naklejka z ulubionym bohaterem
- ręcznie zrobiony bilet na plac zabaw
- dyplom
- wieczór pełen gilgotek
- wymarzona zabawka
- wyjście do akwarium, planetarium
- wyjście na basen
- urządzenie przyjęcia dla przyjaciół
- dzień bez obowiązków domowych
- ulubiona kolacja (np. pizza)
- własnoręcznie zrobiony puchar
- papierowy medal lub korona

# Co jeśli nie nagrody?

## POCHWAŁY I ZACHĘTY!

- Pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny.
- Dodają wiary we własne możliwości.
- Ułatwiają radzenie sobie z problemami.
- Dają poczucie bezpieczeństwa.



- Nie każda pochwała jest dobra!
  - Dobra pochwała nie ocenia
  - występuje możliwie jak najszybciej po pożądanym zachowaniu
  - Nie zawiera słowa „ale...”
  - Nie brzmi jak krytyka:

np.: „No, nareszcie udało ci się dokładnie posprzątać pokój”

# JAK CHWALIĆ BEZ OCENIANIA?

## 1) Opisz, co widzisz lub słyszysz:

Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.

## 2) Opisz, co czujesz:

Miło jest wejść do takiego pokoju.

## 3) Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka:

Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzieliłeś płyty z muzyką, filmami i grammi. To się nazywa porządek

## Pochwały i samoocena

Zamiast chwalić:

1. Opisz, co widzisz: *Widzę czystą podłogę,  
zaścielone łóżko, książki równo ułożone na półce.*

2. Opisz, co czujesz:  
*Przyjemnie wejść do takiego pokoju.*

3. Podsumuj godne pochwały zachowanie  
dziecka słowami:  
*Uporządkowałeś ołówki, kredki i pióra  
i ułożyłeś w oddzielnych pudełkach.  
To się nazywa porządek!*

# Zadanie – tym razem domowe 😊

- Napisz list z podziękowaniami do każdego z domowników.

Niech list zaczyna się np. od słów: **Uświadomiłem sobie, że dotychczas**

**nigdy nie podziękowałem Ci za to, że...**

Zastosuj pochwałę opisową, dotyczącą

konkretnych faktów i zachowań.

# Jak zachęcać dziecko do współpracy?



**Dobra współpraca to coś**

**co zawsze się opłaca**

W porozumiewaniu się z dzieckiem najważniejszy jest sposób przekazywania poleceń, prośb, informacji. Jeśli zrobisz to właściwie, współpracę dziecka masz zapewnioną.

## **Aby zachęcić dziecko do współpracy:**

- **Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem:** Podłoga w kuchni jest brudna.
- **Udziel jak najkrótszej informacji:** Brud z podłogi przykleja się do kapci i roznosi po całym mieszkaniu.
- **Wyraź to jednym słowem lub gestem:** Podłoga.
- **Opisz, co czujesz, ale nie wypowiadaj się na temat charakteru dziecka:** Nie lubię, kiedy brud lepi mi się do kapci.
- **Daj dziecku wybór:** Wolisz wytrzeć podłogę mokrą szmatą, czy umyć mopem?
- **Napisz liścik:** Jestem brudna i cała się kleję. Pragnę wody i ścierki. Dziękuję! Twoja podłoga w kuchni
- **Unikaj niejasnego, nieprecyzyjnego formułowania oczekiwań wobec dziecka, typu:** Szykuj się do spania... Bądź grzeczny... Weź się w garść... Przestań... Uspokój się.

Istotne są właściwie sformułowane komunikaty, którymi chcemy zachęcić dziecko do współpracy z nami.



Niestety, rodzice, chcąc nakłonić dziecko do posłuszeństwa, często stosują niekorzystne metody. Są to np.:


- **groźba**: Jeśli tego nie zrobisz, to...;
- **przekupstwo** (obietnica nagrody): Jeśli to zrobisz, to...;
- **obietnice**, które oznaczają tyle, że bez obietnicy nie można ufać;
- **krytyka, sarkazm**, które mają wpłynąć na ambicję dziecka;
- **porównywanie**;
- **poniżanie**.

H. Ginott, 1998


Jeśli chcesz, żeby dziecko cię słuchało i aby do ciebie mówiło, pamiętaj o zasadach, które powinny obowiązywać w rozmowie rodzica z dzieckiem.

### **Kiedy rozmawiasz z dzieckiem:**





Mów, jakie odczucia wywołują w tobie zachowania rozmówcy, i zaczynaj wypowiedź od informacji o swoich uczuciach, np. Złoszczę się... Denerwuje mnie...



✓ Mów stanowczo, ale łagodnie, w trybie oznajmującym, a nie rozkazującym.




Mów tylko o sprawach, na które rozmówca ma wpływ.



Unikaj uogólnień typu: Zawsze, każdy, wszyscy...



Nie oceniaj i nie dawaj rad.



Mów o konkretnych zachowaniach dziecka, a nie o tym, jakie ono jest, np.: Złoszczę się, kiedy nie wyrzucasz papierków do kosza na śmieci, zamiast: Jesteś bałaganiarzem.



Nigdy nie trać cierpliwości – to ostatni „klucz”, który otwiera drzwi.

Dla szybkiego przypomnienia...

## Aby zachęcić dziecko do współpracy:

1. Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem:  
*Na łóżku leży mokry ręcznik.*

2. Udziel informacji:  
*Ten ręcznik moczy mój koc.*

3. Opisz, co czujesz:  
*Nie lubię spać w mokrym łóżku.*

4. Napisz liścik i umieść go  
powyżej wieszaka na ręczniki:  
*Proszę, odwieś mnie na miejsce,  
abym mógł wyschnąć.*

*Dziękuję!  
Twój ręcznik*

# Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie z własnymi uczuciami?

## **ZASADA 4 KROKÓW:**

- słuchaj
- zaakceptuj uczucia dziecka
- określ uczucia dziecka
- zmień pragnienia dziecka w fantazję

# KROK 1: „Aktywne słuchanie”



- Zamiast słuchać jednym uchem **wysłuchaj dziecka bardzo uważnie.**

Można się zniechęcić, próbując dotrzeć do kogoś, kto tylko udaje, że słucha. Dużo łatwiej podzielić się swoimi kłopotami z kimś, kto rzeczywiście słucha. Nie musi wtedy nawet nic mówić.

Aktywne (czynne) słuchanie to proces w którym nie tylko nadawca ale też odbiorca jest aktywny.

- Słuchanie to polega na próbie zrozumienia co czuje nadawca.

PRZYKŁAD:

Dziecko: Adaś zabrał mi moją ciężarówkę.

Rodzic: Pewnie dlatego się złościł- nie lubisz kiedy on to robi.

Dziecko: No właśnie.

# Pozytywne skutki czynnego słuchania:

- Pomaga dzieciom mniej się obawiać negatywnych uczuć



**Stwarza serdeczne stosunki między  
rodzicami a dziećmi.**



**Umożliwia rozwiązywanie  
problemu przez dziecko.**



**Wpływa na dziecko w ten sposób, że słucha ono myśli i poglądów rodziców z większą chęcią i gotowością.**



**Czynne słuchanie** jest jedną z najskuteczniejszych metod , aby pomóc dziecku stać się **samodzielnym, odpowiedzialnym** za siebie, bardziej **niezależnym**.



- Aktywne słuchanie działa:
- Jeśli masz ochotę i czas, by słuchać.
- Jeśli rzeczywiście jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka.
- Jeśli masz zaufanie do możliwości dziecka.

- Aktywne słuchanie nie działa:
- Jeśli manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby zrobiło to, o co ci chodzi, bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania.
- Jeśli „otwierasz drzwi”, by zaraz „zamknąć” je oceną.
- Jeśli usiłujesz słuchać, gdy nie masz na to czasu.
- Jeśli stosujesz aktywne słuchanie, gdy dziecko potrzebuje po prostu informacji.

## KROK 2: ZAAKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA

- Dziecko, kiedy przeżywa silne uczucia, tak jak dorosły potrzebuje zrozumienia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź, najczęściej potrafi pomóc sobie samo.
- Wystarczą krótkie , proste potwierdzenia- „Rozumiem... Tak.... Och...”

Trudności towarzyszące akceptowaniu uczuć dziecka:

- Nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, jeśli nie akceptujemy swoich własnych.
- Ważniejsze wydaje się nam zachowanie dziecka, niż to, co ono przeżywa.
- Walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu uporać się z emocjami.
- Zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby uwolnić od nich siebie.

Dla szybkiego przypomnienia...

## Jak pomóc dzieciom, aby radziły sobie z własnymi uczuciami?

Dzieci potrzebują, aby ich uczucia były  
akceptowane i doceniane.

1. Słuchaj dziecka spokojnie i z uwagą.
2. Zaakceptuj jego uczucia słowami: *Och, mmmm, rozumiem.*
3. Określ te uczucia: *To frustrujące.*
4. Zmień pragnienia dziecka w fantazję:  
*Pragnę wyczarować dla ciebie całą kiść bananów.*
5. Wszystkie uczucia można zaakceptować.  
Pewne działania należy ograniczyć:  
*Widzę, jak jesteś zły na brata.  
Powiedz mu, co chcesz, słowami,  
nie pięściami.*



# Kara

Kiedyś największą karą dla dziecka było NIE pójście na dwór. Dzisiaj największą karą jest pójście na dwór



Te dzisiejsze dzieci...

Żadnego wychowania i szacunku!



**Wychowanie dzieci jest jak mydło**

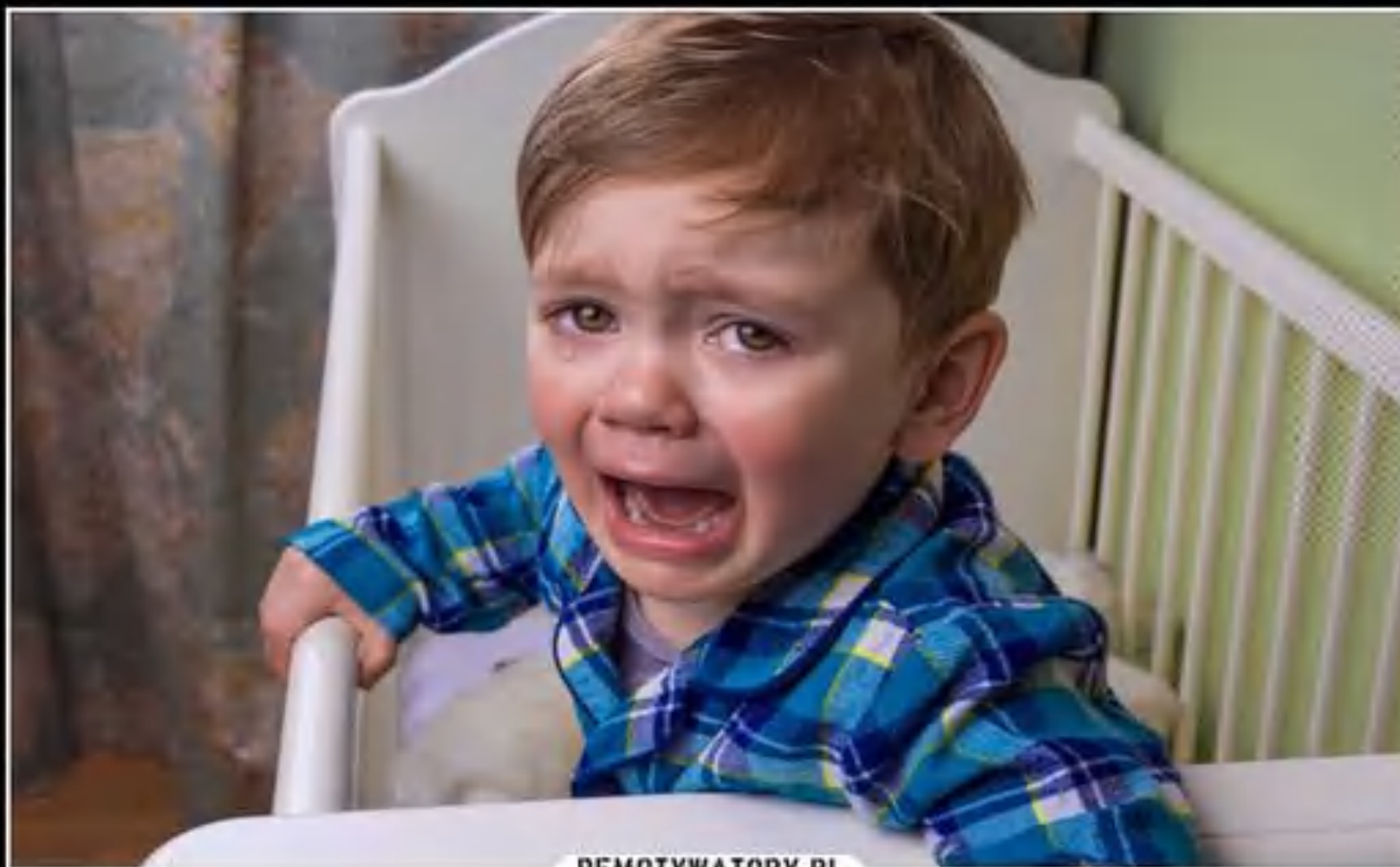
jeśli trzymasz za mocno lub za lekko, wyslizgnie Ci się



DEMOTYWATORY.PL

Zanim się ożeniłem miałem sześć teorii  
o wychowaniu dzieci

Teraz mam sześcioro dzieci i żadnej teorii



DEMOTYWATORY.PL

**Wychowanie dzieci jest banalnie proste, dopóki się ich nie ma**

# Literatura

- Jak kochać dziecko? (w przedszkolu i w domu) / Bożena Janiszewska / Kraków/ 2018
- 10[dziesięć] błędów popełnianych przez dobrych rodziców / Kevin Steede. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2000
- Dyscyplina bez krzyku i bicia : praktyczne rozwiązania najczęstszych problemów dotyczących zachowania dzieci / Jerry Wyckoff i Barbara C. Unell ; [tł. Dorota Ściepko]. Warszawa : K.E. Liber, 2005
- Trening umiejętności wychowawczych : dla rodziców i specjalistów / Małgorzata Całusińska, Wojciech Malinowski. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2012
- Wychowanie bez nagród i kar : rodzicielstwo bezwarunkowe / Alfie Kohn ; przeł. z jęz. ang. Bogumiła Malarecka. Podkowa Leśna : Wydawnictwo MiND, cop. 2013
- Dialog zamiast kar / Zofia Aleksandra Żuczkowska. Podkowa Leśna : Wydawnictwo MiND, 2013
- Sztuka wychowania czyli Jak pomóc dziecku i zadbać o siebie / Agnieszka Wróbel. Małec ; Bielsko-Biała : Peef Media, 2017
- Kochaj i stawiaj granice : jak połączyć dyscyplinę i miłość w wychowaniu / Erin MacPherson, Ellen Schuknecht ; przekł. [z ang.] Lucyna Wierzbowska.

# DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

**Anna Czajka**



**Magdalena  
Kubiak - Protasowska**