

POZYTYWNE RODZICIELSTWO

WORKBOOK



Rodzina
na warsztat

TRZY LISTY

WYZWANIA RODZICIELSKIE

Jakie zachowania
dzieci są dla Ciebie
trudne?

POTRZEBY DZIECI

Czego dzieci
potrzebują, by czuć
się szczęśliwe?

ŻYCIOWE KOMPETENCJE

Chcesz, by jakim
człowiekiem było
Twoje dziecko, gdy
dorośnie?

WYZWANIA

- Jakie zachowania dzieci są dla Ciebie trudne?
- W jakich sytuacjach sobie Nie radzi?
- Wymień, jak najwięcej nipożądanych sytuacji.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ŻYCZLIWY I STANOWWCZY

Jednym z najważniejszych założeń Pozytywnej Dyscypliny jest życzliwe (empatyczne) i jednocześnie stanowcze (konsekwentne) traktowanie dzieci.

Rodzice często zachowują się albo zbyt pobłażliwie, albo są nadmiernie surowi. Zazwyczaj jednak balansują pomiędzy tymi dwoma skrajnościami i reagują zależnie od nastroju oraz cierpliwości.

ŻYCZLIWY I STANOWWCZY W PRAKTYCE

1. **Zaakceptuj uczucia:** „Rozumiem, że trudno Ci skończyć zabawę i trzeba już sprzątać, bo pora na kolację”.
2. **Okaż zrozumienie:** „Rozumiem, dlaczego wolisz oglądać bajkę zamiast odrobić lekcje i chciałabym, byś zrobił najpierw to, co ważniejsze”.
3. **Przekierowanie uwagi:** „Ty nie chcesz myć zębów i ja nie chcę płacić za dentystę, dlatego ścigamy się, kto pierwszy w łazience.”
4. **Działanie zgodnie z wcześniejszą umową:** „Wiem, że nie chce ci się zmywać i wiem też, jaka była nasza umowa na temat tego, kiedy miałeś je wykonać”.
5. **Daj wybór:** „Nie chcesz iść spać i już powinieneś być w łóżku. Czyja kolej przeczytać bajkę – twoja czy moja?”
6. **Zdecyduj, co ty zrobisz:** „Wiem, że chcesz dalej grać na konsoli i twój czas już minął. Możesz to wyłączyć teraz albo konsola wyląduje do jutra w mojej szafie”.

ŻYCZLIWY I STANOWCZY

Pozytywne skutki skupiania się tylko na:

ŻYCZLIWOŚCI

ŻYCZLIWY I STANOWCZY

Negatywne skutki skupiania się tylko na:

ŻYCZLIWOŚCI

ŻYCZLIWY I STANOWCZY

Negatywne skutki skupiania się tylko na:

STANOWCZOŚCI

ŻYCZLIWY I STANOWCZY

Pozytywne skutki skupiania się tylko

na:

STANOWCZOŚCI

ŻYCZLIWY I STANOWCZY

1. Przypomnij sobie o niedawnym konflikcie z dzieckiem, które nie chciało wykonać jakiegoś twojego polecenia albo czegoś skończyć. Opisz, co się stało. Kto co powiedział, kto co zrobił i co było potem.

2. Spójrz na to, co napisałeś, i podkreśl, co takiego zrobiłeś lub powiedziałeś, co mogłoby być zbyt surowe i nieżyczliwe. Następnie zakreśl to, co zrobiłeś lub powiedziałeś, co było zbyt pobłażliwe i niekonsekwentne.

3. Spróbuj "wejść w buty" swojego dziecka i odgadnąć jego myśli, uczucia oraz decyzje będące reakcją na twoje słowa lub czyny.

4. Wyobraź sobie teraz, jak mogłaby wyglądać ta sama sytuacja, gdybyś zachował się w duchu Pozytywnej Dyscypliny. W tym celu przeczytaj sześć modelowych komunikatów jednocześnie życzliwych i stanowczych. Sformułuj własny komunikat, który zaczyna się od empatycznego nazwania uczuć swojego dziecka. Możesz też wyrazić swoje zrozumienie dla jego pragnień. Następnie zdecydowanie określ, co musi być zrobione. Na końcu (jeśli uważasz, że byłoby to pomocne) dodaj wybór, przekieruj uwagę na rozwiązanie albo uprzejmie i stanowczo powiedz, co zamierzasz zrobić.

MÓZG "GADZI"

KORA NOWA
.....
MÓZG RACJONALNY

ŚRÓDMÓZGOWIE
.....
MÓZG SSACZY

PIEŃ MÓZGU
.....
MÓZG GADZI



PIEŃ MÓZGU - odpowiada za regulację podstawowych funkcji organizmu odpowiedzialnych za przeżycie i reakcję WALKI/UCIECZKI

MÓZG SSACZY - tutaj mózg przechowuje emocje, wspomnienia, odpowiada za poczucie przywiązania

KORA NOWA (PRZEDCZOŁOWA) - odpowiada za regulację: emocji, relacji międzyludzkich, elastyczność reakcji, samoświadomość, moralność, poznanie społeczne, pozbywanie się lęków, zdolność przetwarzania informacji...

RACJONALNE ZACHOWANIA

Mózg pod wpływem stresu przełącza się na tryb "ratowania" czyli uruchamia reakcję WALKA-UCIECZKA. Wtedy nie jesteśmy w stanie zachowywać się racjonalnie. W dodatku nasz mózg jest wyposażony w tzw. neurony lustrzane, które przyczyniają się do tego, że stan emocjonalny jednej osoby ma duży wpływ na zachowanie drugiej.



POZYTYWNA PRZERWA

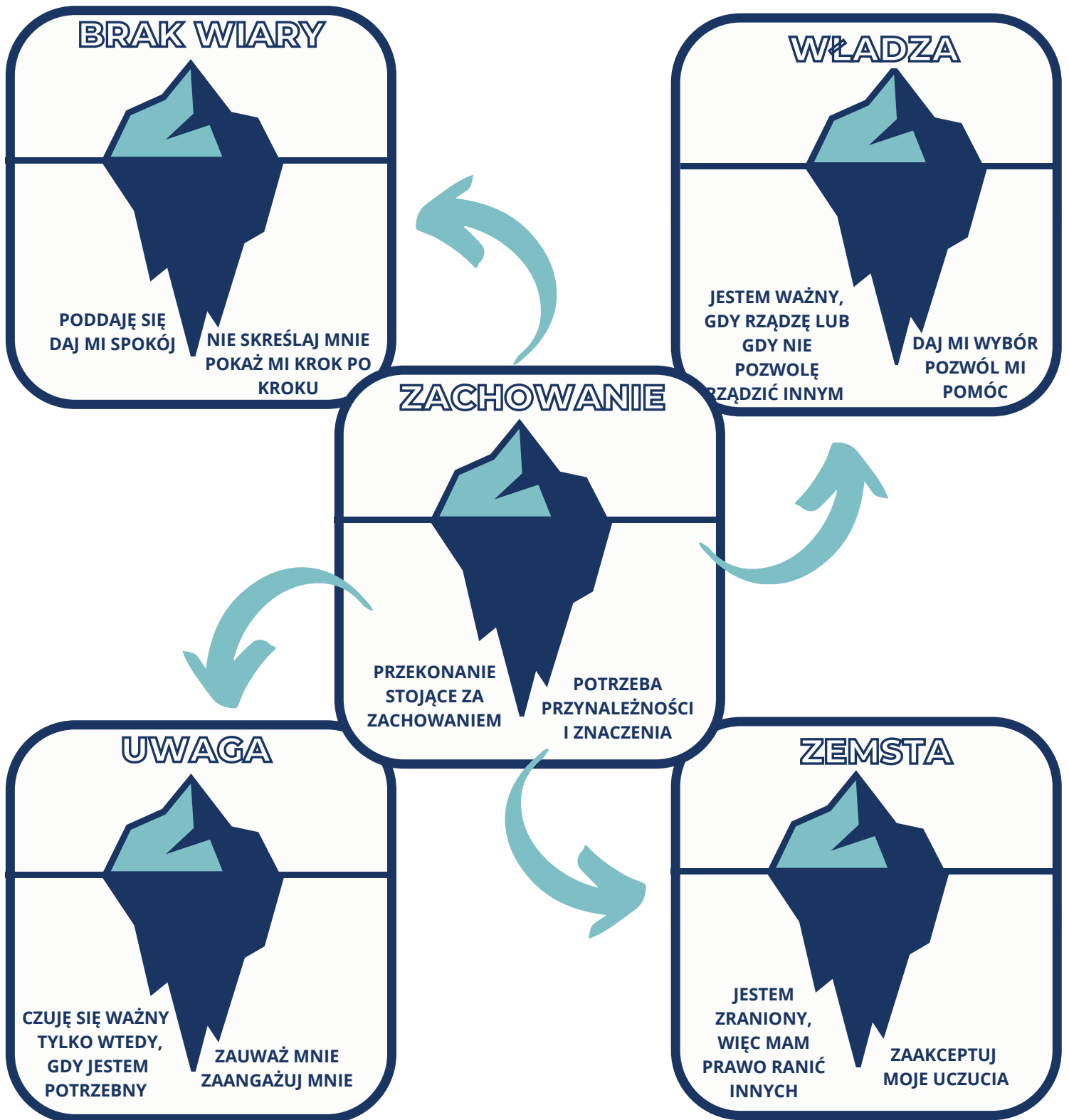
Wraz z dzieckiem przygotuj miejsce, w którym znalazłyby się zabawki pomagające się uspokoić. Ważne, by był to przytulny i przyjemny kącik.

W chwilach, gdy dziecko jest zdenerwowane proponuj mu uspokojenie się w tym kąciku.

Modeluj używanie pozytywnej przerwy poprzez przykład własny.



BŁĘDNE CELE



CO ZAMIAST KARY?

Podstawową zasadą w podejmowaniu tematu dotyczącego kar jest odróżnienie kary od konsekwencji. W Pozytywnej Dyscyplinie najważniejszą alternatywą dla kar jest skupienie się na rozwiązaniu problemu.

Najlepszym sposobem na radzenie sobie z trudnym zachowaniem dzieci i wprowadzanie ważnych, uczących dzieci doświadczeń jest **SKUPIENIE SIĘ NA ROZWIĄZANIU**. W tej metodzie należy pamiętać, że wspólnie poszukujemy rozwiązań.

1. Próbę znalezienia rozwiązania problemu lub konfliktu podejmujemy w momencie, kiedy wszystkim opadną emocje.
2. Podczas rozmowy wzajemnie się słuchamy i z szacunkiem rozważamy każdy pomysł.
3. Szukanie rozwiązań nie polega na skupianiu się na problemie i roztrząsaniu, dlaczego ktoś zrobił tak a nie inaczej. Pytanie zaczynające się od DLACZEGO najczęściej powoduje, że dziecko czuje się oskarżane. W konsekwencji czego zaczyna się usprawiedliwiać, a nawet konfabulować, by rozsądnie wytłumaczyć swoje zachowanie.
4. Warto stworzyć bezpieczną przestrzeń, gdzie każdy będzie mógł powiedzieć, jak się czuje i co myśli. Jednak należy pamiętać, że najważniejsze jest znalezienie rozwiązania trudnych sytuacji.

WSPIERAJĄCE PYTANIA

"DZIECI ZACHOWUJĄ SIĘ ŹLE, GDY CZUJĄ SIĘ ŹLE."

To normalne, że nasze dziecko niejednokrotnie złamie ustalone zasady, będzie buntować się, dokuczać rodzeństwu, odmawiać współpracy lub się izolować. Warto wtedy przypomnieć sobie tabelę czterech błędnych celów i poszukać przyczyny takiego zachowania. W zrozumieniu motywacji dziecka pomagają proste pytania:

- Jak się z tym czujesz?
- Jak to wygląda z twojej perspektywy?

Następnie zaakceptujmy wszystkie uczucia dziecka oraz pozwólmy mu samodzielnie zastanowić się nad sposobem, w jaki można naprawić sytuację:

- Co możesz/chcesz zrobić?
- Jakie są możliwe rozwiązania?
- Kto może ci pomóc?
- Czego potrzebujesz, by postąpić inaczej?

"BŁĘDY SĄ WSPANIAŁĄ OKAZJĄ DO NAUKI."

Warto jak najczęściej powtarzać dzieciom to zdanie, by zachęcić je do odważnego pokonywania trudności oraz do wytrwałości w dążeniu do celu.

KONSEKWENCJE A KARY

Celem zarówno konsekwencji naturalnych, jak i logicznych jest pozwolenie dziecku na przeżycie powiązanego z niewłaściwym zachowaniem doświadczenia kształcącego, które pozwoli dziecku czegoś się nauczyć. Rodzicom często zdarza się wpaść w pułapkę, która polega na tym, że dotychczasowe kary zaczynają nazywać konsekwencjami. Należy wyjść z powszechnie obowiązującego myślenia, że dziecko, które źle się zachowało, musi się teraz cierpieć, by „zrozumieć swoje zachowanie”. Ten błędny pogląd powoduje, że dorośli decydują się na upokarzanie, zawstydzanie i wpędzanie dzieci w poczucie winy.

CZTERY "R" KARY

Wychowanie oparte na karach i nagrodach do pewnego momentu nawet działa. Zazwyczaj przestaje być skuteczne w momencie, gdy nasze dzieci stają się zbuntowanymi nastolatkami. Wtedy niejednokrotnie rodzicom zaczyna brakować narzędzi wychowawczych, w dodatku wpadając w pułapkę karania, mogą utracić dobrą relację ze swoim dzieckiem. Stosowanie kar zawsze ma swoje negatywne konsekwencje.

CZTERY "R" KARY

ROZGORYCZENIE

poczucie
niesprawiedliwości
i rodzący się
w związku z karą brak
zaufania do dorosłych

REWANŻ

czyli zemsta –
przekonanie o tym, że
w momencie kary
wygrywa dorosły, ale ja
(dziecko) jeszcze mu
pokażę

REAKCJE NA KARĘ

REBELIA

konsekwencją kary jest
robienie na złość
dorosłemu po to, aby
pokazać, że nie muszę
robić tak jak mi każą

REJTERADA

czyli wycofanie, które
może przerodzić się w:

przebiegłość
"Następnym
razem nie dam
się złapać"

obniżone poczucie
własnej wartości
"Jestem złą osobą i
wszystko robię
źle."

KONSEKWENCJE NATURALNE

Konsekwencje naturalne występują automatycznie bez naszej interwencji. Jeśli wyjdiesz na deszcz, zmokniesz. Jeśli nie zjesz będziesz głody. Ludzie najlepiej uczą się odpowiedzialności i kompetencji ponosząc naturalne konsekwencje swoich działań, więc pozwólmy dzieciom je ponosić dopasowując się do wieku dziecka i etapu jego rozwoju. O ile udaje nam się unikać pewnych komentarzy, konsekwencja naturalna jest bardzo pomocnym narzędziem i pouczającym doświadczeniem. Pamiętać należy jednak, że nie jest możliwe dopasowanie konsekwencji naturalnej do każdej sytuacji.

JAK STOSOWAĆ KONSEKWENCJE NATURALNE:

- Unikaj prawienia kazań lub mówienia: "A nie mówiłam." lub "Wiedziałam, że tak będzie." itp.
- Okazuj empatię: "Strasznie zmokłeś, pewnie jest Ci być bardzo zimno."
- Pocieszaj bez ratowania: "Ciepły prysznic może tu pomóc."
- Zauważ i uszanuj uczucia: "Widzę, że było Ci wstyd."

KONSEKWENCJE LOGICZNE

Rozdział książki „Pozytywna Dyscyplina” Jane Nelsen dotyczący tego tematu, zatytułowany został „Strzeż się logicznych konsekwencji.” Autorka zwraca często uwagę na to, że konsekwencji logicznych używa się absolutnie w ostateczności. Z osobistego doświadczenia mogę odpowiedzieć, że wycofałam logiczne konsekwencji prawie zupełnie. Wprowadzając je trzeba mieć głęboką świadomość jej skutków i podstawowych zasad, rozróżniających ją od kar. W przeciwnym razie wracamy na „stare tory” i zamiast wprowadzać w życie naszych dzieci uczących doświadczeń zaczynamy je karać.

CZTERY P LOGICZNYCH KONSEKWENCJI:

1. POWIĄZANE, czyli odnosić się faktycznie do sytuacji,
2. PEŁNE SZACUNKU, tj. nie godzić personalnie w dziecko,
3. PROPORCJONALNE I ZASADNE z punktu widzenia dziecka,
4. POMOCNE.

**CELEM KONSEKWENCJI JEST POWSTRZYMANIE
ZŁEGO ZACHOWANIA A NIE ZEMSTA POPRZEZ
ZADAWANIE BÓLU**

ZACHĘCANIE A ZNIECHĘCANIE

Rodzice w imię miłości, często zniechęcają dzieci i sprawiają, że czują się one bezsilne. Nie mają na uwadze długofalowych rezultatów. Nie biorą pod uwagę tego co mogą decydować o sobie ich dzieci. A mogą myśleć: „Jestem nieważny”, „Jestem do niczego”, „Nie poradzę sobie”, „Lepiej niech inni to zrobią”. Bardzo ważne jest pamiętać, że możemy (jako dorośli) nie czuć się komfortowo z zachęcającymi zwrotami dopóki nie uświadomimy sobie ich długofalowych rezultatów.

Zbyt często dorośli mówią dzieciom,

1. co się stało lub co jest nie tak,
2. dlaczego tak się stało,
3. co dziecko powinno czuć w związku z tym
4. i co powinno zrobić.

Pełne szacunku, zachęcające i rozwijające umiejętności życiowe są następujące pytania:

1. co się stało i co jest nie tak?
2. jaka zdaniem dziecka była przyczyna?
3. co dziecko czuje?
4. czego się nauczyło?
5. jakie ma propozycje rozwiązania problemu? i jak może w przyszłości wykorzystać to czego się nauczyło?

ZACHĘCANIE A ZNIECHĘCANIE

RODZIC ROZKAZUJĄCY (ZNIECHĘCA)

1. Idź umyć zęby
2. Nie zapomnij kurtki.
3. Idź do łóżka.
4. Przestań się kłócić z bratem.
5. Odstaw swoje naczynia.
6. Odrób pracę domową.
7. Przestań marudzić.
8. Posprzątaj swoje zabawki.

RODZIC PYTAJĄCY (ZACHĘCA)

1. Co musisz zrobić, by mieć zdrowe zęby?
2. Czy jesteś dobrze ubrany na dzisiejszą pogodę?
3. Co jest teraz w twoim planie dnia?
4. Jak możecie ten problem rozwiązać razem?
5. Jakie są ustalenia odnośnie naczyń po skończonym posiłku?
6. Jaki masz pomysł na dzisiejszą pracę domową?
7. Czy mógłbyś mi powiedzieć, czego potrzebujesz?
8. Jakie są twoje obowiązki po skończonej zabawie?

POCHWAŁY A MOTYWOWANIE

POCHWAŁA

1. Same piątki! Dostaniesz nagrodę!
2. Jestem z Ciebie niezwykle dumna
3. Cieszę się, że mnie posłuchałeś
4. Podoba mi się to, co zrobiłeś
5. Zrobiłeś dokładnie tak, jak Ci powiedziałam
6. Świetnie, tego oczekiwałam
7. Jesteś taką dobrą dziewczynką (chłopcem)

ZACHĘCANIE (UDZIELANIE WSPARCIE)

1. Ciężko pracowałeś, zasłużyłeś sobie na to
2. Możesz być z siebie dumny
3. Jak się z tym czujesz
4. Jak Ci się podoba to co zrobiłeś?
5. Ufam Twojemu wyborowi
6. Wierze w Ciebie, że możesz się uczyć na błędach
7. Kocham Cię bez względu na wszystko

Dziecko, które nieodpowiednio się zachowuje, to dziecko zniechęcone. Zachęcając je, warto pamiętać o ważnej zasadzie, by **NAJPIERW NAWIĄZAĆ RELACJĘ, A PÓŹNIEJ NAPRAWIAĆ SYTUACJĘ.** Pamiętaj więc o tym, jak bardzo motywujące dla dziecka jest okazywanie mu uczuć. Mówienie "kocham cię", "przytulanie". Zadbaj o wasze spotkania podczas SPECJALNEGO CZASU

BUDOWANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

SFORMUŁOWANIA ZACHĘCAJĄCE DZIECI DO ODPOWIEDZIALNOŚCI I POZYTYWNEGO DZIAŁANIA

1. Okaż wiarę, przypominając jak dziecko potrafiło współpracować w danej sytuacji w przeszłości: „Widziałam już, że sprzątałeś swoje zabawki i wiem, że potrafisz to zrobić”
2. Pytanie pełne ciekawości: „Jaki masz pomysł na odrobienie pracy domowej?”
3. Zauważanie emocji – w pierwszej kolejności: „Naprawdę dobrze się bawiłeś. Ciężko Ci teraz przestać się bawić i zacząć sprzątać. Co powiesz na to że ja posprzątam zielone, a Ty żółte klocki?”
4. Sprawdź co dziecko wie i jak rozumie daną sytuację: „Co powinno się teraz zdarzyć?”, „Co zazwyczaj robimy po...?”
5. Poproś o współpracę i daj wybór: „Potrzebuję Twojej pomocy, ponieważ wiem, że jesteś świetnym pomocnikiem. Wolisz sprzątać po cichu, czy śpiewając?”
6. Ograniczony wybór: „Zakładasz bluzkę niebieską czy czerwoną?”
7. Powiedz na czym dokładnie Ci zależy: Kucnij do poziomu dziecka i z uśmiechem, spokojnie powiedz, „[Imię], teraz jest już czas, żeby...”
8. Użyj sygnałów niewerbalnych: Połóż delikatnie rękę na jego/jej ramieniu weź dziecko za rękę i zaprowadź je do miejsca, gdzie, ma wykonać daną czynność; uśmiechnij się znacząco sugerując, że oboje wiecie o co chodzi.
9. Oddaj władzę: „Na jak długo chcesz nastawić minutnik, aby...”
10. Połącz się z dzieckiem i przekieruj jego uwagę: „Dużo fajniej jest pracować razem. Co mogę zrobić, aby Ci pomóc i co Ty zrobisz?”
11. Jak tylko to.....: „Jak tylko lekcje będą zrobione będzie czas ekrany”

SPOTKANIA RODZINNE

AGENDA SPOTKAŃ RODZINNYCH

1. KOMPLEMENTY (DOCENIANIE SIEBIE NAWZAJEM)
2. EWALUACJA ROZWIĄZAŃ (ZAUWAŻENIE, CO ŚWIETNIE SIĘ SPRAWDZIŁO A CO JEDNAK NIE DZIAŁA)
3. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z TYGODNIA (PRZYJACIELSKA ROZMOWA POŁĄCZONA Z BURZĄ MÓZGÓW ORAZ SZUKANIEM NOWYCH ROZWIĄZAŃ)
4. PLANOWANIE (WYDARZEŃ, MENU)
5. ZAKOŃCZENIE MIŁYM AKCENTEM

SPOTKANIA RODZINNE

CO ROBIĆ

1. Pamiętaj o celu długoterminowym - wyposażanie dzieci w kompetencje.
2. W wygodnym i widocznym miejscu umieść kartkę do zapisywania problemów
3. Dbaj o komplementy - to buduje dobrą atmosferę
4. Podczas burzy mózgów zapisuj wszystkie proponowane rozwiązania.
5. skupiaj się na szukaniu rozwiązania a nie na poszukiwaniu winnych zaistniałej sytuacji.
6. Spotkanie rodzinne powinno mieć ustalone ramy czasowe (20-60 minut)

CZEGO NIE ROBIĆ

1. Nie wykorzystuj tego czasu na prawienie kazań.
2. Pozwól dzieciom prowadzić spotkanie i decydować o jego przebiegu
3. Nie odwołuj spotkań! Niech to będzie ważny punkt rodzinnego grafiku.
4. Nie zapominaj, że proces uczenia wymaga czasu. Warto się nie poddawać, jeśli nie od razu zaczniesz coś wychodzić.
5. Nie oczekuj, że dzieci poniżej 3 roku życia będą aktywnie uczestniczyć w spotkaniach rodzinnych.

RELACJE W RODZEŃSTWIE

W jaki sposób rodzic może zadbać o relację w rodzeństwie? Przede wszystkim nie wtrącając się w nią zbyt, pozwalając dzieciom na toczenie sporów oraz **TRAKTUJĄC JE JEDNAKOWO**.

Powszechnie znamy podejście "jesteś starszy ustąp" czy "jesteś starszy oddaj". Niestety nie tylko nie jest to sprawiedliwe, ale bardzo często wywołuje niechęć między dziećmi, która może w przyszłości wydać owoce w postaci wieloletniej urazy. Zresztą młodsze dzieci prównywane do starszego rodzeństwa: "powinieneś brać z niego przykład..." również nie czują się komfortowo i mogą w przyszłości borykać się z obniżonym poczuciem własnej wartości.

Zauważysz dużą różnicę, gdy zdejmiesz z siebie odpowiedzialność za zakończenie konfliktu i przestaniesz być sędzią a pozwolisz dzieciom, by same poszukały satysfakcjonującego je rozwiązania. Tylko w ten sposób nauczą się **dialogu** oraz takich cennych umiejętności jak:

- dbanie o siebie
- empatia
- szukanie kompromisów

KŁÓTNIE MIĘDZY DZIEĆMI

TRAKTUJ DZIECI JEDNAKOWO

1. Nie opowiadaj się po żadnej ze stron.
2. Dawaj im te same opcje wyboru: "Wolicie rozwiązać problem przy stole, czy posłużyć się kołem złości?"
3. Pokazuj, że w nie wierzysz; " Jestem pewien, że dojdziecie do porozumienia".
4. Postępuj zgodnie z 3W (poniżej)
5. Regularnie organizuj SPOTKANIA RODZINNE, podczas których poświęćcie czas na naukę rozwiązywania problemów.

3 W KŁÓTNI W RODZEŃSTWIE

1. WEJDŹ I WYJDŹ (upewnij się, że dzieci Cię widzą)
2. WYTRZYMAJ:
 - nie reaguj od razu
 - wejdź i stań bez słowa jak obserwator
3. WYPROŚ DZIECI (rozdziel je i zaproponuj im którąś z technik na poradzenie sobie ze złością)

POWODZENIA!

PRZYKAZANIA POZYTYWNEGO RODZICA

1. DBAJ O SIEBIE (SPECJALNY CZAS ZE SOBĄ).
2. DAJ SOBIE CZAS NA NAUKĘ I ZACZNIJ OD MAŁYCH KROKÓW.
3. PAMIĘTAJ, ŻE BŁĘDY SĄ OKAZJĄ DO NAUKI!
4. MÓW O SWOICH UCZUCIACH I POTRZEBACH.
5. STAWIAJ SOBIE GRANICE, CZYLI REGULARNIE TRENUJ KORZYSTANIE Z POZYTYWNEJ PRZERWY.
6. DOCENIAJ KAŻDĄ ZMIANĘ!

DZIĘKUJĘ ZA UDZIAŁ
W WARSZTATACH
KATARZYNA MALINOWSKA
tel. 502244173
katarzyna@rodzinaanawarsztat.pl

