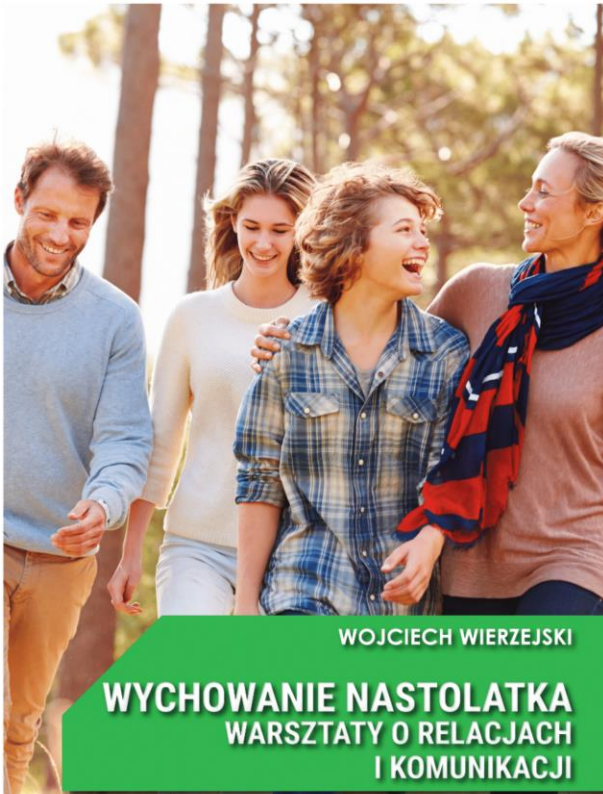


Wychowanie do odpowiedzialności



Cz. I. Jak skutecznie dogadywać się z dzieckiem?
Jak rozwijać kompetencje?

Dr Wojciech Wierzejski, styczeń, 2024 r.

www.crsio/publikacje

www.projektrodzina.eu

wierzejski@gmail.com



Po pierwsze
Rodzina!

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



Dr Wojciech Wierzejski

- Wykłada na Wydziale Nauk Pedagogicznych UKSW
- Opublikował m.in.: „Wychowanie nastolatka”, „Szczęście w małżeństwie”.
- Żonaty, ojciec trzech córek (16l., 13l., 7l.).
- Opiera się na teoriach J. Juula, J. Nelsen, D. Siegela, S. Coveya, G. Chapmana.

Nowa strona z poradami i książkami

- www.projektrodzina.eu
- Koniecznie odwiedź!



Test Marshmallow – odroczone gratyfikacja

- https://www.youtube.com/watch?v=X_9bRrYJI8Q
- Tatuś z dzieckiem:
- <https://x.com/vibrantdad/status/1724227543748825290?s=20>
- Strona z artykułami, poradami, książkami, proszę koniecznie odwiedzić:

www.projektrodzina.eu

Jakim
człowiekiem moje
dziecko będzie w
przyszłości?

Zastanów się.



Kompetencje (i nawyki)

- Wolność od nałogów, uzależnień
- Odpowiedzialność za siebie (za swoje życie) i za najbliższych, w pracy i w rodzinie.
- Odwaga (asertywna obrona swoich praw, swoich przekonań)
- Zaradność (ogarnianie obowiązków, osiąganie celów życiowych)
- Zrównoważenie emocjonalne/odporność psychiczna
- Skupienie się na poszukiwaniu rozwiązań (nie: winnych!)
- Rozwiązywanie problemów.
- Szacunek dla siebie i innych
- Słuchanie
- Empatia/Współczucie
- Traktowanie błędów jako okazji do nauki
- Szczerść
- Poczucie humoru
- Elastyczność
- Wiara we własne możliwości

Jak uczyć odpowiedzialności?

1. Poszerzać zakres obowiązków/zadań. (Potrzeba kompetencji).
2. Nie wyręczać za dziecko (od: budzenie, pilnowanie tornistra, prac domowych, po: interwencje u nauczyciela, dawanie gotowych rozwiązań).
3. Bycie konsekwentnym: w przestrzeganiu zasad, ponoszeniu odpowiedzialności.
4. Pytać: jak ty to widzisz?



Uczenie kierowania swoimi emocjami

- Pauza-refleksja-uspokojenie się-zdystansowanie
- Nazwanie emocji
- Zapytanie o stan/powód/przyczynę.

Przykłady...

Wyobraź sobie scenę, że **szef Ciebie źle potraktował** w pracy

1. „Po co się tak przejmujesz? Daj spokój”. (Zaprzeczenie uczuciom),
2. „Takie jest życie. Pełne niesprawiedliwości”. (Odpowiedź pseudo-filozoficzna),
3. „Jutro powinieneś/powinnaś zrobić to i to. Ja Ci powiem po kolei”. („Dobra rada”, albo „szczegółowa instrukcja obsługi”),
4. „Co dokładnie powiedział?” (Pytania „dociekliwe”, detektyw-amator),
5. „Ja rozumiem twojego szefa. Ma tyle na głowie”. (Obrona drugiej strony),
6. „Biedactwo...” (to wobec kobiet); „Stary, masz prze... w tej robocie!” (częściej wobec mężczyzn) (Użalanie się)
7. „Tak jest, bo szef przypomina Ci ojca...” (Psychoanalityk-amator).

(por. A. Faber, E. Mazlish, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?; s. 22-24).

Czego oczekujesz?

Jaka zatem reakcja byłaby w takiej sytuacji najbardziej pożądana?

1. **Wysłuchanie** bez przerywania.
2. Nazwanie emocji.
3. Komunikat empatyczny, np. w formie: „dobrze Cię rozumiem”.
4. **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”.

Dziecko przychodzi wściekłe/wyczerpane po szkole/przedszkolu

Twoja dobra reakcja:

- „Powiedz mi, proszę, co cię dziś tak zdenerwowało. Czy ktoś się niewłaściwie zachował? **Usiądź, proszę.** Czy chcesz soku, coś do jedzenia?”

Grzecznie, z szacunkiem, uprzejmie, bez emocji prosisz dziecko o chwilę rozmowy.

I on/ona albo zaczyna mówić, albo nie. Bądź cierpliwy/a.

Założmy wariant optymistyczny, że jednak zaczyna w emocjach wyrzucać z siebie problem. Gdy kończy, jaka jest Twoja reakcja?

Schemat komunikatu asertywnego

1. Opisz sytuację rzeczowo (bez ocen, emocji, historii, uwag...)
2. Nazwij swoje uczucie temu towarzyszące.
3. Wyraź życzenie.

Czas na ćwiczenie...

- A) Dziecko spóźnia na kolację.
- B) Dziecko kłóci się z rodzeństwem przy stole.
- C) Dziecko agresywnie zwraca się do rodzica.
- D) Dziecko nie odrabia pracy domowej.

Teoria aktualizacji danych.

- Dziecko rozwija się bardzo dynamicznie.
- Rodzic – paradoksalnie – może nie znać swego dziecka żyjąc pod jednym dachem.
- Konieczne są CODZIENNE rozmowy.
- Konieczne są COTYGODNIOWE DŁUŻSZE rozmowy/wspólny czas
- Ważne są wspólne aktywności raz na kilka miesięcy (WYPRAWY)
- Przykład: jak moja babcia Marysia przychodziła do mnie na „rozmowy”

ćwiczenie

- **Wypisz, jak Ty aktualizujesz** dane na temat swojego dziecka (czym żyje, co przeżywa, jakie ma marzenia, plany, jakie ma problemy, z kim się przyjaźni, kto je drażni, z czym sobie nie radzi, z czym potrzebuje pomocy...?)

Psychologowie z Harvardu przebadali jakie praktyki i wzorce interakcji w rodzinach są optymalne.

1. **Spędzanie czasu ze swym dzieckiem.** Nie drogie zabawki, ubrania, nadmiar zajęć dodatkowych, ale Twój CODZIENNY czas na rozmowę. Tu także zawiera się nauka szacunku wobec dziadków, przyzwyczajanie do częstych kontaktów z dziadkami, choćby regularnych rozmów telefonicznych.
2. **Uczenie, że pomoc innym to ważne zadanie życiowe.** Nie egoizm, zaspakajanie własnych zachcianek, ale zaangażowanie rodziny np. w dzieła charytatywne, wolontariat, odwiedzanie chorych, pomoc uboższym sąsiadom. (Inne badania nad źródłami szczęścia pokazują, że poczucie szczęścia i satysfakcji z życia bierze się właśnie z ofiarności na rzecz innych).
3. **Dziecko uczy się poprzez naśladowanie.** Modelowanie zachowania jest więc najskuteczniejszą metodą nauczania. Rodzice powinni z życzliwością wypowiadać się o innych oraz nieść pomoc potrzebującym.
4. **Nauka wdzięczności.** Uczymy dzieci poprzez okazywanie sobie nawzajem wdzięczności, codziennie, dziękując za każdą pomoc, za spełnianie obowiązków, za posiłki, dobre słowo. Często mów: „dziękuję”.
5. **Nauka wyrażania emocji:** nazywania ich i mówienia o nich. Ważne jest tu także stawianie granic dzieciom – z miłości. Granice i wymagania dają poczucie bezpieczeństwa, stabilności i ramy do prawidłowego rozwoju.
6. **Nauka empatii.** Człowiek wychowany w poszanowaniu do drugiego człowieka z łatwością będzie nawiązywał kontakty i przyjaźnie.

Cztery style wychowawcze

1. Pobłażliwy (permissywny): brak zasad, granic, wymagań.
2. Surowy (apodyktyczny): wymagania bez dyskusji, serdeczności.
3. Niezaangażowani (obojętni lub odrzucający)
4. Z autorytetem: wymagania i zasady plus wsparcie i czułość.

(por. W. Wierzejski, *Wychowanie nastolatka*, 2022 r. Do pobrania w formie pdf gratis ze strony: www.crsio.pl).

Pytanie: Jaki styl wychowawczy ja preferuję?

- Wypisz 3-5 zasad, którymi się kierujesz....
- Czy te zasady obowiązują bezwzględnie? Czy stosujesz je elastycznie?
- Czy tłumaczysz swoje postępowanie, przekonujesz, jesteś otwarta/y na dyskusje i potrafisz je bronić bez zaciętrzewienia?
- Czy okazujesz emocjonalne wsparcie? Ciepło i serdeczność?
- ...
- Jaki jest/był styl Twojej mamy, taty?

Przykłady zasad rodzinnych

- W naszej rodzinie nie wyśmiewamy się wzajemnie i nikogo nie poniżamy.
- Jemy wspólnie przynajmniej jeden posiłek dziennie.
- Wracamy do domu przed 22.00.
- Od 22.00 jest cisza nocna (bez internetu, TV; przygaszone światło).
- Czas ekranowy jest limitowany do ... godzin na dzień.
- Nie przeklinamy.
- Spieramy się bez podnoszenia głosu.
- ...
- Każdy ma obowiązki domowe i jest za nie odpowiedzialny.

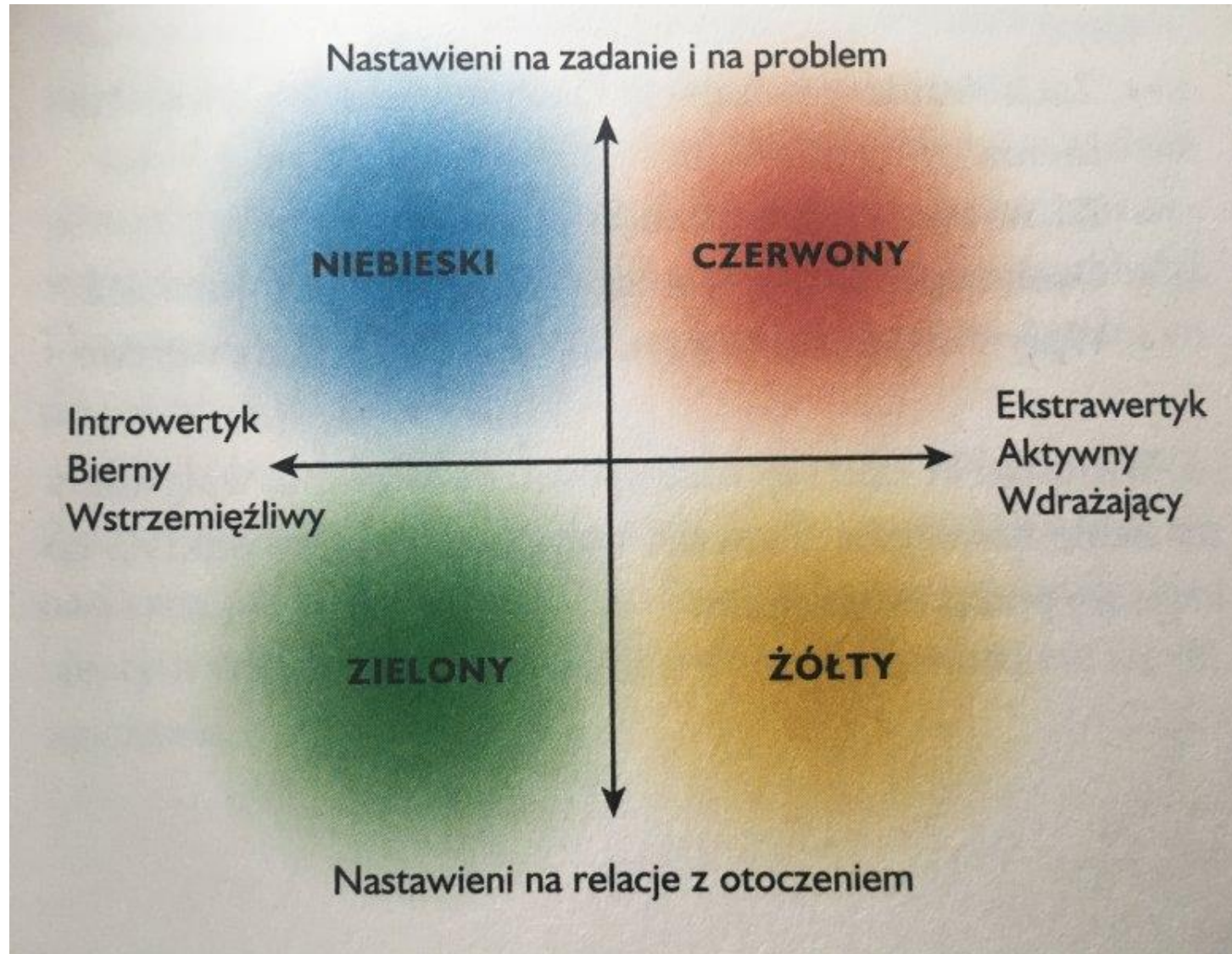
Jakie obowiązki domowe?

- Nakrywanie do stołu, sprzątanie po kolacji,
- Odkładanie naczyń do zlewu, zdejmowanie z suszarki
- Odkurzanie
- Zamiatanie podłogi
- Segregowanie prania
- Rozwieszanie prania.
- Pomoc w gotowaniu, pieczeniu.
- ...

Sytuacje konfliktowe dorosły-dziecko

- 1. Spekulowanie (czytanie w myślach).
- 2. Wyciąganie fałszywych wniosków.
- 3. Nadinterpretacja.
- 4. Perfekcjonizm.
- 5. Sarkazm.
- 6. Upokarzające uwagi.
- 7. Wyolbrzymianie.
- 8. Wtrącanie zdań.
- 9. Pouczanie.
- 10. Rozpamiętywanie przeszłości.
- 11. Rozmawianie za pośrednictwem osób trzecich. (s. 167-171)

Kolory osobowości, T. Eriksona



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.
- 2) Utrzymuj **kontakt wzrokowy**. Powiedz: „Jestem do PaTwojej 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 szczerść, za samą rozmowę**, za cenny czas, podsumuj, ustal termin decyzji lub następnego spotkania.

Zadanie domowe

- Poćwicz aktywne słuchanie, np. „Nasze plany wakacyjne”: wysłuchaj kogoś trzymając przed sobą „dekalog aktywnego słuchania”. Potem zaznacz, z którymi punktami najchętniej sobie radzisz. Następnie zamieńcie się rolami.



Pięć dziecięcych języków miłości G. Chapmana

1. Afirmatywne słowa (komplementy)

2. Pomoc

3. Czas.

4. Dotyk.

5. Prezenty.



Naucz się tych języków!

1. Codziennie **rano i wieczorem mów dobre słowa** (Bardzo Cię kocham!; możesz na mnie liczyć; jestem po Twojej stronie). **Niech to będzie nawyk.**
 2. Codziennie pytaj, czy możesz w czymś **pomóc** (sam/a proś o pomoc).
 3. Poświęć **codziennie chwilę na rozmowę** (słuchaj!), jeden wspólny posiłek dziennie, czas specjalny indywidualny raz w tygodniu!
- Cytat: J. Bauer, *Co z ta szkołą*, s. 105.
4. Codziennie **całuj** na do widzenia i na dzień dobry, przytulaj, powiedz: „Ale ja chcę się do ciebie przytulić. Mogę?”.
 5. Pomyśl o drobnych prezentach (bułka, soczek, ...)

Pozytywna dyscyplina J. Nelsen

1. Uprzejmy i stanowczy jednocześnie.
2. Uczenie kompetencji: błędy są okazją do nauki.
3. Nawiąż relację, zanim naprawisz sytuację.
4. **Indywidualny, specjalny czas, 1:1, wybrany przez dziecko.**
5. Twoje zachowanie (reakcja) uczy, nie głędzenie.
6. Zasady rodzinne i wymagania.
7. Obowiązki domowe wszystkich (pranie, prasowanie, gotowanie).
8. Uczenie rozwiązywania problemów: „A jak ty sądzisz, jak się powinno to zrobić?”



Profilaktyka zdrowia psychicznego.

- <https://psychologiawpraktyce.pl/artukul/nastolatek-w-stresie-8-zadan-domowych-od-psychologa>
1. **Sen** i techniki relaksacyjne: młodsze dzieci potrzebują 10 h snu, nastolatki 8-9 h.
 2. Dbanie o **relacje społeczne: spotkania z rówieśnikami** w każdym tygodniu.
 3. Zarządzanie czasem: Planowanie czasu na aktywny odpoczynek, lekturę, zabawy na świeżym powietrzu, naukę.
 4. Aktywne rozwiązywanie problemów: nauczyć dziecko, jak sobie radzić **poprzez pytania**.
 5. Dbanie o odpoczynek: po szkole aktywność ruchowa.
 6. **Proszenie o pomoc**: pytać, jak pomóc i kto może pomóc, uczyć szukać pomocy
 7. Dieta: śniadanie pełnowartościowe, owoce/warzywa, nawodnienie (nie fast foody, chipsy i słodzone napoje).

Jak przeciwdziałać uzależnieniu od mediów?

- Daj przykład.
- Nie kupuj smartfona do końca szkoły podstawowej.
- Wprowadź zdrowe zasady: nie w kuchni, nie przy stole, nie po 21.00, 1 godzina w ciągu dnia od... do...;
- Naucz zdrowych form spędzania czasu: sport (rower, basen, piłka), czytanie książek (zapisz do biblioteki), gry planszowe (kup, graj razem), hobby (zwierzęta)...
- Postaraj się dobierać kolegów nieuzależnionych; buduj zdrowe środowisko.
- (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).

Jak pogodzić zwaśnione rodzeństwo?

1. Nie szukaj winnego.

2. Nie stawaj po stronie młodszego.

3. Nie zabieraj zabawki.

4. Nie stosuj odpowiedzialności zbiorowej.

5. Nie rozwiązuj konfliktu za dzieci.

To, co robić?

1. Rozdziel walczących.
2. Uspokój.
3. Wysłuchaj obu stron.
4. Przywołaj/wyznacz regułę.
5. Poproś, aby sami znaleźli rozwiązanie.

Ćwiczenie.

Trudne emocje u dzieci

- Trudne=brak im umiejętności, by zachowywać się inaczej (umiejętność dostosowania się, tolerowania frustracji, rozwiązywania problemów).
- Każde dziecko jest grzeczne, jeśli potrafi.

Trudności:

- A) z akceptacją zmian i przechodzeniem z jednej aktywności w drugą;
- B) z wyborem odpowiedniego rozwiązania problemu;
- C) z przewidywaniem skutków własnych reakcji (impulsywność)
- D) ze słownym wyrażaniem myśli i emocji (s. 38-39)



Trudne emocje u dzieci – plany działania

Plan A: jednostronny, narzucenie dziecku swej woli, swego rozwiązania.

Plan B: wspólne rozwiązywanie problemu z dzieckiem.

Trzy fazy: empatii, definiowania problemu, zaproszenia (s. 84).

Plan C: tymczasowe odłożenie problemu na bok.

Przykład, s. 194-195.

Propozycja tematów na kolejne spotkania. Możecie mnie zaprosić do siebie na warsztaty.

- Jak mówić, żeby dziecko nas SŁUCHAŁO? O komunikacji.
- Jak pogodzić zwaśnione rodzeństwo? Zarządzanie konfliktem. O opanowaniu gniewu, relacjach i wspólnym rozwiązywaniu problemów.
- Jak radzić sobie z trudnymi emocjami (gniew, strach, lęki, smutek, zniechęcenie...)?
- Jak wdrożyć do pracy, obowiązków, nauki?

5 zadań na najbliższe miesiące!

1. Ćwicz wszystkie 5 języków miłości (w tym codzienne dobre słowo i czas).
 2. Wprowadź indywidualny **specjalny czas**.
 3. **Jeden wspólny posiłek dziennie**.
 4. Ćwicz **cierpliwe słuchanie**.
 5. Przeczytaj moją książeczkę: „Wychowanie nastolatka” na: www.crsio.pl/publikacje wejdź na stronę: www.projektrodzina.eu
- (6. przyjdź na kolejne spotkanie, zaproś jeszcze kogoś!)

Moje publikacje za darmo dostępne na:

<https://crsio.pl/publikacje/> oraz www.projektrodzina.eu

