REFLEKSJE DOTYCZĄCE WYCHOWYWANIA DZIECI !

Przygotowała: Elżbieta Srokowska-Pawelska

1. Kształtujemy u dziecka poczucie własnej adekwatnej wartości.

Pozwalamy na samodzielność i wybory adekwatne do wieku.

Doceniamy zachowanie dziecka opisowo: *co widzę, co czuję- nazywamy docenioną cechę np. to się nazywa umieć robić porządek w pokoju !*

Stosujemy pochwałę adekwatnie do wieku dziecka.

Unikamy pochwały z ukrytą słabością.

Nadmierne skoncentrowanie i wzmacnianie jednej zdolności może wywierać presję na dziecku-„muszę być w tym dobry.”

Mówimy, „pewnie jesteś z siebie dumny”, zamiast „jestem z ciebie dumna”.

Pozwalamy dziecku posłuchać, gdy mówimy o nim pozytywnie do innych osób.

2. Zauważamy pożądane zachowanie

Pamiętajmy, aby stosować więcej wzmocnień pozytywnych opisowych niż informacji zwrotnych z obszaru pilnowania swoich granic .

np. nie lubię kiedy, nie podoba mi się takie zachowanie itp.

Dostrzegamy to, co dziecko robi dobrze.

Pracujemy przez miesiąc nad zmianą jednego trudnego zachowania.

Podkreślamy nawet drobne pozytywne zmiany w zachowaniu.

Świętujemy zdobycie nowej umiejętności.

3. NAGRODY RZECZOWE NIE ZAWSZE WZMACNIAJĄ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI DZIECKA!

Mogą uczyć porównywania i zazdrości.

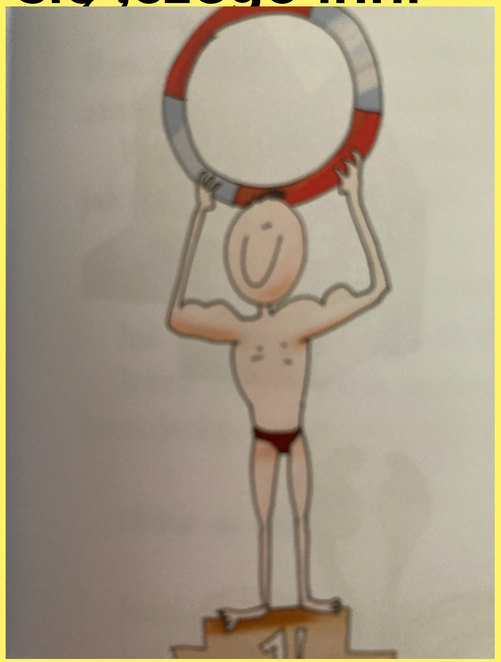
Uczą kombinowania i materializmu (co się opłaca, co nie).

Działają na krótką metę (dziecko się szybko do nich przyzwyczaja).

Dziecko nagradzane, czuje się ciągle oceniane i uzależnia się od oceny innych (nie podejmuje też wysiłku, jeśli nie czeka go nagroda).

Brak nagrody może stać się karą.

Mogą utrudniać poznanie samego siebie- jeśli cały czas myśli się ,czego inni oczekują , aby zasłużyć na nagrodę!



3. PILNUJEMY SWOICH GRANIC, JESTEŚMY AUTENTYCZNI I KONSEKWENTNI WOBEC PROMOWANYCH W RODZINIE WARTOŚCI

- Ustalamy stałe wartości i priorytety, którymi kierujemy się w życiu - dają dzieciom drogowskaz i inspirują do rozwoju, wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i porządkują świat dziecka.
- Ustalamy wspólnie konsekwencje, w obszarze wartości a nie żelaznych zasad.
- Przypominamy zasady w formie pozytywnej: „Ważne jest, co dziecko ma robić, a nie czego ma nie robić”.
- Punkty w domowych regulaminach i niepisane normy należy dopasowywać do okoliczności a nie na odwrót.
- W rodzinie potrzebny jest dialog, ważność na uczucia i potrzeby ich członków.
- Bezduszna konsekwencja zabija relacje.
- Uwzględnienie godności dzieci oznacza, że słuchamy tego co mówią i jesteśmy otwarci na zmiany.

4. ZASADY STOSOWANIA KONSEKWENCJI NATURALNYCH

- Są naturalne : wylałeś -powycieraj, otworzyłeś -zamknij itd
- Dostosowane do wieku dziecka.
- Najważniejszą konsekwencją rodzica jest trwałość i stabilność wartości, którymi kieruje się w życiu.
- Przestrzeganie wartości jest niezależne od nastroju rodzica.
- Niekonsekwencja w stosunku do wartości powoduje niep ć niepokój.

5. KU WARTOŚCIOM !

- Zasada Premacka: przyjemność przed obowiązkiem czyni go karą, a po obowiązku wzmacnia jego wartość!
- Tworzymy rodzinę opartą na empatii, wzajemnym szacunku równej godności
- Jasność tego w co wierze i na czym mi zależy, to mądrość którą się dzielę z dziećmi- tu jesteśmy konsekwentni.
- Elastyczność- to szansa na usłyszenie dziecka, możliwość zmiany niepisanych reguł- adekwatnie do potrzeb a nie zachcianek dziecka.

6. CZAS, UWAGA, WSPARCIE

- DZIECKO POTRZEBUJE UWAGI I ZAINTERESOWANIA.
- ATMOSFERA SPOKOJU, MIŁOŚCI I ŻYCZLIWOŚCI SPRZYJA UCZENIU SIĘ NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI.
- BYCIE RAZEM Z RODZICAMI TO NAJWIĘKSZA RADOŚĆ DLA DZIECKA.
- MINIMUM 15 MINUT DZIENNIE ROBIMY COŚ WSPÓLNIE, WYŁĄCZNIE Z DZIECKIEM.

7. PRZEDE WSZYSTKIM ROZMAWIAMY

- **Słuchamy (czas, kontakt wzrokowy, bliskość).**
- **Aktywnie parafrazujemy, dopytujemy.**
- **Akceptujemy i potwierdzamy uczucia dzieci.**
- **Stosujemy komunikaty w języku „ja”: *„widzę, czuję, potrzebuję…”***
- **Słowa klucze: *zależy mi na tym, abyś,… oczekuję, że,… potrzebuję twojej pomocy…***
- **Nie obrażamy się na swoje dzieci.**

8. JESTEŚMY MODELEM, DOBRYM PRZYKŁADEM.

- **Uczymy dziecko radzenia sobie z przykrymi emocjami.**
- **Zawsze potwierdzamy zauważone uczucia jako coś co mówi o potrzebach dziecka**
- **Po porażkach i błędach zawsze pytamy: *czego nauczyłeś się, co nowego zobaczyłeś, jak można inaczej.***
- **Modelujemy to, co jest dla nas ważne, pytamy: *czy sami przestrzegamy głoszonych przez nas zasad i wartości?***
- **Kontrolujemy zachowania własne, szczególnie te, które widzą dzieci.**
- **Modelujemy: szacunek, uczciwość, spokój, przyjaźń, dobroć, tolerancję, altruizm, wdzięczność.**

9. UCZYMY SAMODZIELNOŚCI I BRANIA ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWOJE CZYNY.

- Adekwatnie do wieku pozwalamy dzieciom uczyć się na błędach, nie wyręczamy ich.
- Uczymy samodzielności, dajemy możliwość podejmowania decyzji.
- Przydzielamy obowiązki adekwatnie do wieku i możliwości dziecka.
- Okazujemy szacunek dla zmagań dziecka.

10. UWALNIAMY DZIECI OD „ETYKIETEK”

- Szukamy okazji, aby dziecko zobaczyło się w nowym świetle.
- Pozwalamy usłyszeć dziecku, gdy mówimy o nim pozytywnie.
- Stwarzamy sytuacje do uczenia się nowej roli.
- Bądźmy dla dziecka skarbnicą dobrych wspomnień.

11. POKAZUJEMY, ŻE NASZA MIŁOŚĆ JEST BEZWARUNKOWA

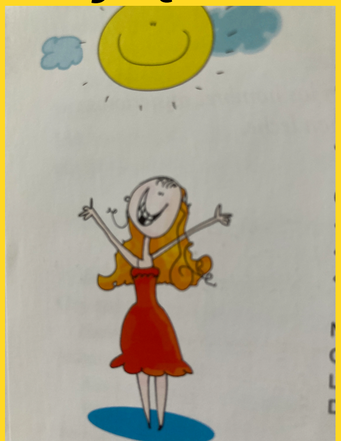
- Wyłącznie miłość rodziców jest bezwarunkowa.
- Przytulamy i całujemy dziecko bez okazji i nie tylko za stopnie i osiągnięcia, bez względu na sukcesy.
- Nigdy nie mówimy dziecku, że jest złe i niegrzeczne- tylko np. źle się teraz zachowało i to nam się nie podoba.
- Mówimy często, że je kochamy.

12. OCENIAMY WYŁĄCZNIE ZACHOWANIE DZIECKA

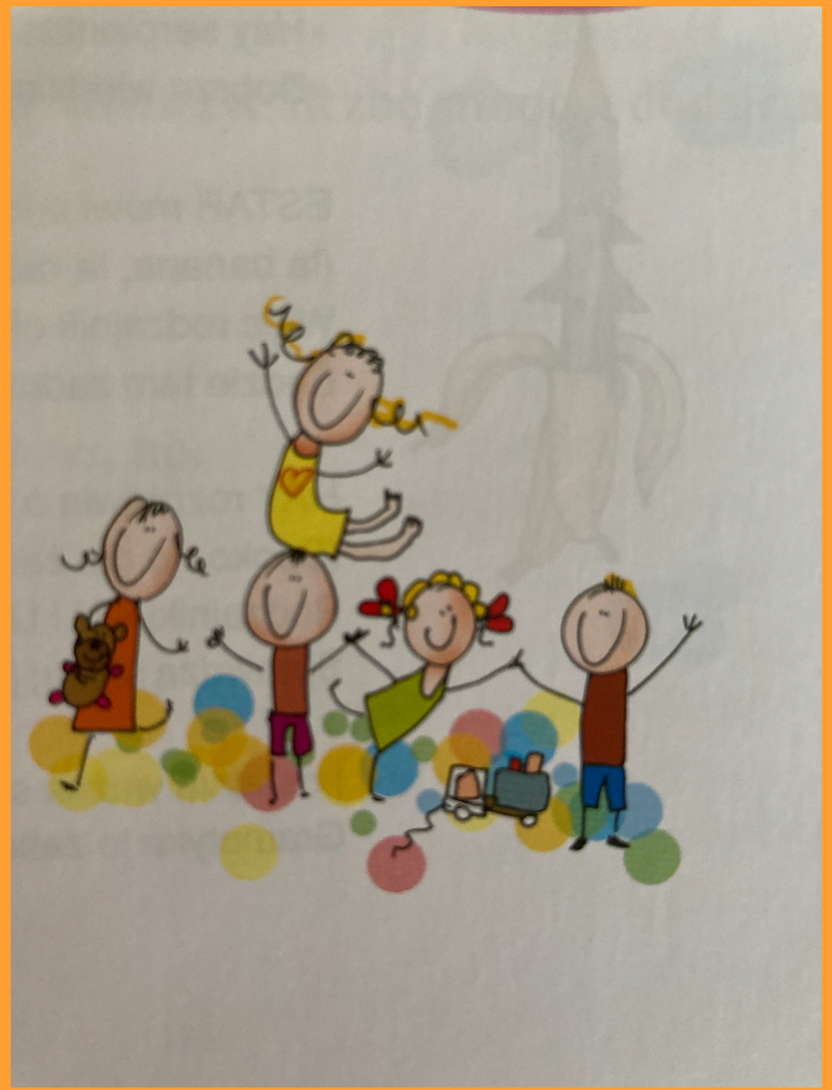
- Dziecko jest w porządku, ale czasami zachowuje się źle.
- Krytykujemy zachowanie, nie osobę.
- Wszystkie uczucia są potrzebne - nie są ani dobre ani złe: są przykre i przyjemne.
- Akceptujemy wszystkie uczucia - nie akceptujemy złego zachowania.

13. DOSTRZEGAMY SWOJE OSOBISTE POTRZEBY, PRZYZNAJEMY SIĘ DO SWOICH WAD – STARAMY SIĘ BYĆ CORAZ LEPSZYMI.

- Pracujemy nad zmianą swoich nieadekwatnych niszczących rodzinę zachowań.
- W razie potrzeby szukamy pomocy u specjalistów.
- Nie musi być idealni – bądźmy wystarczająco dobrzy.
- Nie wymagamy w złości i zmęczeniu.
- Używamy słowa „przepraszam” także do dzieci.
- Dbamy o swoje samopoczucie i znajdujemy czas wyłącznie dla siebie.
- Bądźmy uważni na swoje i rodziny potrzeby!



Dziękuję za uwagę
i zapraszam do współpracy.



Przygotowała: psycholog Elżbieta Srokowska- Pawelska