

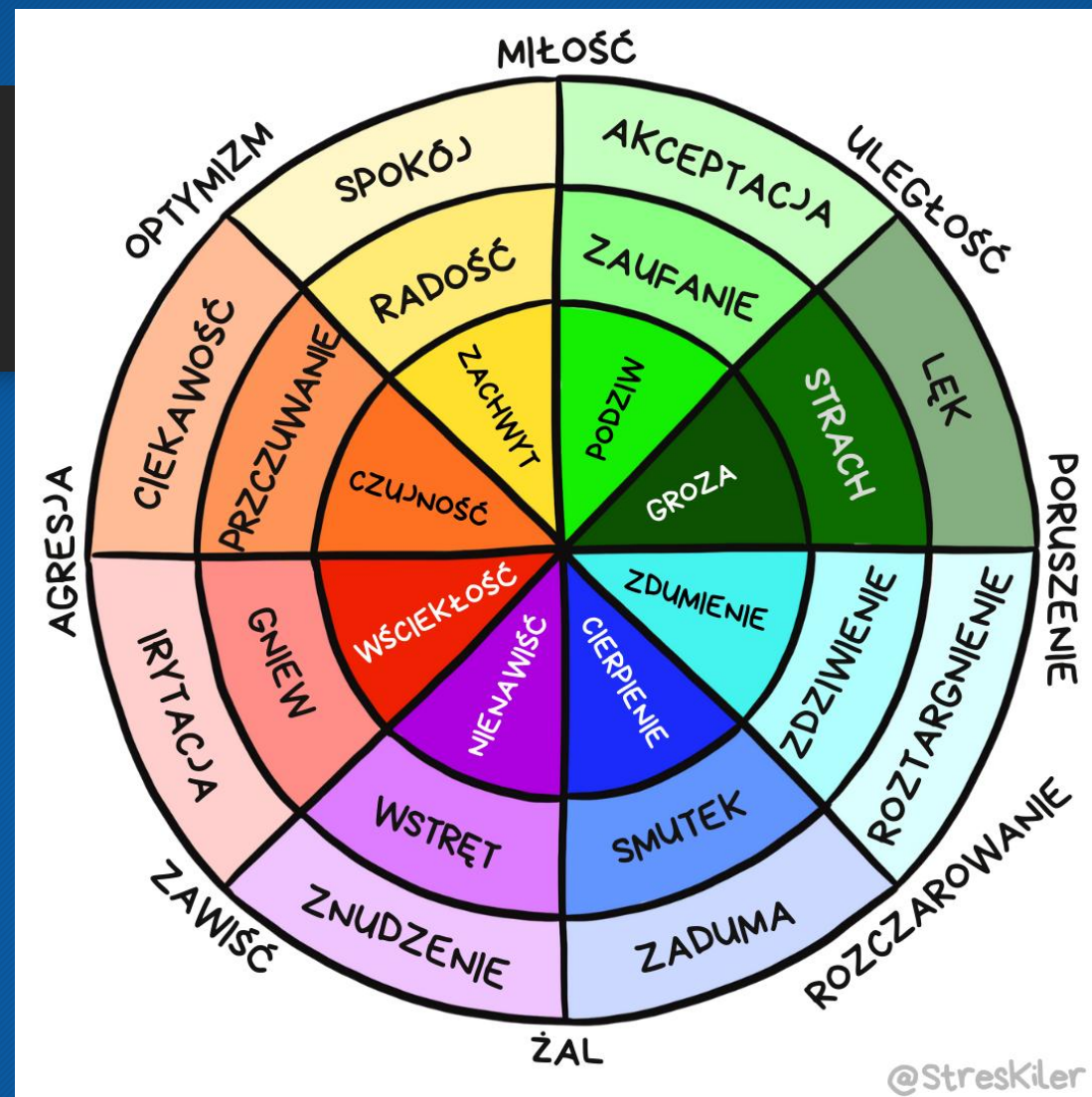
O emocjach dzieci w codziennym życiu.

Jak kochać i wymagać

Agenda:

- Czym są emocje i po co nam one?
- Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami?
- Jak określać dziecku granice?
- Jak zachęcać dziecko do współpracy?
- Czy powinno się karać dzieci?

Czym są emocje i po co nam one?



- **Emocje** to złożone stany psychiczne łączące subiektywne odczucia, reakcje fizjologiczne (np. przyspieszone bicie serca) i zmiany w zachowaniu (mimika, działania), które powstają nagle, mają różną intensywność i wartość dla jednostki, pomagając nam oceniać sytuacje i podejmować decyzje.

Funkcje emocji:

Informacyjna

- Mówią nam, czego potrzebujemy i czy dana sytuacja jest dobra/zła.

Motywacyjna

- Motywują do działania (np. radość nagradza) lub zaniechania (np. strach ostrzega).

Interpersonalna

- Pomagają w relacjach z innymi (np. zaufanie, akceptacja).

Jak je odczuwamy?

W całym ciele

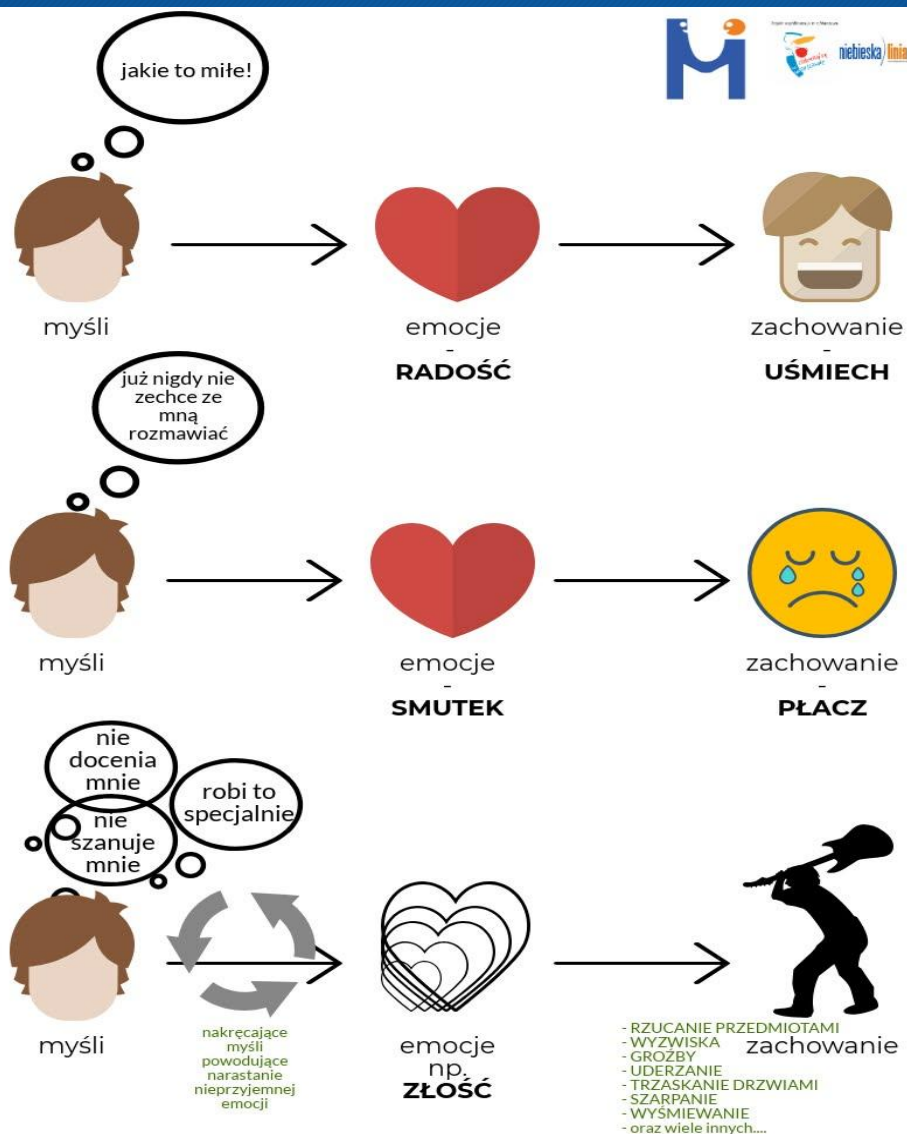
Neurochemiczne zmiany w mózgu wpływają na serce, mięśnie, temperaturę.

W ekspresji

Mimika twarzy jest kluczowym wskaźnikiem (uśmiech, grymas).

W myśleniu

Wpływają na procesy poznawcze i podejmowanie decyzji.



Jak dzieci przeżywają emocje?

Dzieci odczuwają emocje bardzo intensywnie.

Dziecięce emocje są autentyczne, żywe i trudne do ukrycia.

Dzieci często działają pod wpływem emocji, zanim jeszcze zdążą je zrozumieć czy nazwać.

Dzieci nie potrafią regulować swoich emocji.

Każde dziecko przeżywa emocje inaczej - niektóre reagują wybuchowo, inne wycofaniem.



Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami?

Wszystkie stany emocjonalne
można zaakceptować - pewne
działania należy ograniczać.

Kiedy pozwolimy sobie na istnienie emocji,
możemy podjąć decyzję, co w danej
sytuacji powinniśmy z nimi zrobić.

Aby pomóc dziecku w radzeniu sobie z własnymi uczuciami:

1. SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE

- a) **Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą.** *Oznacza to przerwanie swoich zajęć, odłożenie gazety, wyłączenie telewizora.*
- b) **Dobre słuchanie nie zakłada nigdy, że się wie, co druga osoba powie.** *Jedną z przyczyn zamknięcia się drugiej osoby jest przypisywanie jej czegoś, czego tak naprawdę nie miała na myśli.*
- c) **Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało:** *„Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze zrozumiałam?”*



d) Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. *Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania nici porozumienia. Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.*

e) Dobre słuchanie oznacza akceptację i nie wyśmiewanie się z tego, co dziecko mówi. *Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać nić porozumienia.*



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Aktywne słuchanie działa, gdy:

masz ochotę i czas, by słuchać;

rzeczywiście jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka;

masz zaufanie do możliwości dziecka.

Aktywne słuchanie nie działa, gdy:

manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby zrobiło to, o co ci chodzi,

bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania;

„otwierasz drzwi”, by zaraz „zamknąć” je oceną;

usiłujesz słuchać, gdy nie masz czasu;

stosujesz aktywne słuchanie, gdy dziecko potrzebuje po prostu informacji.

2. ZAAKCEPTUJ JEGO UCZUCIA

(np. krótkimi „och”, „mmm”, „rozumiem”)

- Dziecko, tak jak dorosły, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki.
- Najczęściej potrafi pomóc sobie samo, jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź.

Istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem.

Trudności w akceptowaniu uczuć dziecka:

nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, gdy nie akceptujemy swoich uczuć;

ważniejsze wydaje nam się to, jak dziecko się zachowuje, od tego, co przeżywa;

walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu się uporać z emocjami.

zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby uwolnić od nich siebie,

3. OKREŚL TE UCZUCIA

Trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, gdy nie starasz się rozpoznać własnych.

Nie należy ingerować na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać.

Aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji.

Nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, co czuje.

Nie należy reagować zaangażowaniem większym, niż wymaga tego sytuacja.

Nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



4. ZAMIEŃ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

Zamiana zakazu na „czary” (np. „*Chciałabym, żeby z nieba leciały lody*”) akceptuje uczucia dziecka, redukuje frustrację i buduje kreatywność, zamiast kłótni o odmowę.

Jak stosować tę metodę w praktyce:

Akceptuj i rozwijaj fantazję

- Zamiast mówić „nie”, powiedz: „Widzę, jak bardzo chcesz tego lizaka. Chciał(a)byś, żebyśmy mieli całą górę lizaków w pokoju, prawda?”.

Wchodź w świat wyobraźni

- „Wyobraź sobie, że teraz zamieniamy się w rakiety i lecimy na Księżyc, żeby szukać czekolady”.

Stosuj „magiczne” przedmioty

- Użyj „różdżki”, by wyczarować wymarzony przedmiot, co pozwala dziecku poczuć, że jego pragnienie jest ważne.

Rozróżniaj światy

- Fantazjowanie pomaga odreagować, ale warto przy tym rozmawiać, co jest możliwe, a co jest zabawą, aby dziecko uczyło się reguł świata.

- Dziecko potrzebuje „luster”, w których mogłoby dostrzec swoje możliwości i uczucia oraz je ocenić.
- Takimi lustrami są dla dziecka przede wszystkim rodzice.
- Przez obserwację swojego odbicia dziecko dowiaduje się, kim jest.
- Dziecko ogląda w lustrze wszystkie swoje uczucia.

Jeśli dorosły będzie wielokrotnie powtarzał określone zachowania, dziecko przyjmie je jako obowiązujący wzorzec. Przez wielokrotne obserwacje swojego odbicia w lustrze dziecko zaczyna budować własny wizerunek oraz wyobrażenie o sobie samym.

Z tych dzień po dniu, miesiąc po miesiącu widzianych obrazów z czasem formuje się ja dziecka: „Takim się staję”.

(T. Hellsten)

- Gdy dorosły szanuje stany emocjonalne dziecka, dziecko uczy się szacunku do osoby dorosłej, która okazuje mu szacunek.
- **Rolą rodziców nie jest pilnowanie, by dziecko było ciągle szczęśliwe, ale by dojrzewało, a w tym pomaga przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania.**
- Nie można chronić dziecka przed tymi przeżyciami, trzeba nauczyć je, jak sobie z nimi radzić.

Najważniejsze czynniki wspierające naukę regulacji emocji u dzieci:

Bezpieczna relacja z osobą dorosłą

Nazywanie emocji

Modelowanie zachowań

Obecność osoby dorosłej przy dziecku, kiedy doświadcza ono silnych emocji



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Warto pamiętać, że nauka regulacji emocji jest procesem i może zająć sporo czasu. Czasem dziecko potrzebuje kilkudziesięciu, a nawet kilkuset doświadczeń danej sytuacji, by nauczyć się spokojniejszych reakcji, a także bezpiecznych i akceptowanych sposobów radzenia sobie z emocjami.

Dekalog dla rodziców

Szanuj godność dziecka

- Nie poniżaj, nie wyśmiewaj i nie stosuj metod, których sam w dzieciństwie nie akceptowałeś.

Wspieraj, nie oceniaj

- Pomóż dziecku, gdy ma kłopoty, zamiast krytykować.

Rozmawiaj i słuchaj

- Bądź dostępny, rozmawiaj z dzieckiem i staraj się zrozumieć jego punkt widzenia.

Bądź konsekwentny

- Stawiaj jasne granice i zasady. Konsekwencja buduje poczucie bezpieczeństwa, a nie lęk.

Ucz poprzez przykład

- Dzieci uczą się życia od rodziców. Przyznawaj się do błędów i dotrzymuj obietnic.

Daj dziecku wybór

- W miarę możliwości pozwalaj dziecku decydować, co uczy je samodzielności i odpowiedzialności.

Nie uciekaj od problemów

- Jeśli dziecko ma trudności (np. szkolne), nie łudź się, że „samo wyrośnie”. Szukaj przyczyny i wsparcia u specjalistów.

Bądź cierpliwym przewodnikiem

- Towarzysz dziecku w jego rozwoju, będąc życzliwym i pogodnym wsparciem.

Zadbaj o relacje

- Spędzaj z dzieckiem czas i buduj atmosferę zaufania, a nie presji.

Kochaj bezwarunkowo

- Akceptuj dziecko takim, jakim jest, a nie za efekty jego pracy czy zachowanie.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dzieci Uczą Się Tego, Czego Doświadczają

- Dziecko krytykowane - uczy się potępiać.
- Dziecko otoczone wrogością - uczy się agresji.
- Dziecko żyjące w strachu - uczy się lęklivości.
- Dziecko doświadczające litości - uczy się rozczulać nad sobą.
- Dziecko wyśmiewane - uczy się nieśmiałości.
- Dziecko otoczone zazdrością - uczy się zawiści.

Dzieci Uczą Się Tego, Czego Doświadczają

- Dziecko zawstydzane - uczy się poczucia winy.
- Dziecko zachęcane - uczy się wiary w siebie.
- Dziecko otoczone wyrozumiałością - uczy się cierpliwości.
- Dziecko chwalone - uczy się wdzięczności.
- Dziecko akceptowane - uczy się kochać.
- Dziecko otoczone aprobatą - uczy się lubić siebie.

Dzieci Uczą Się Tego, Czego Doświadczają

Dziecko darzone uznaniem - uczy się, że dobrze mieć cel.

Dziecko żyjące w otoczeniu, które potrafi się dzielić - uczy się hojności.

Dziecko traktowane uczciwie - uczy się prawdy i sprawiedliwości.

Dziecko żyjące w poczuciu bezpieczeństwa - uczy się ufności.

Dziecko otoczone przyjaźnią - uczy się radości życia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dzieci uczą się życia obserwując rodziców,
od chwili kiedy przychodzą na świat.
Nasze wybory stają się często ich wyborami,
Nasze słowa - ich słowami,
Nasze zachowania - ich zachowaniami.
Największy wpływ na to kim się staną
ma nie to, czego od nich wymagamy,
ale to jaki przykład dajemy im

KĄŻDEGO DNIA

L. R. Knost



Odpowiadajcie dzieciom miłością w najgorszych chwilach. W momentach, kiedy są załamane, wściekłe, samolubne, samotne czy skrepowane, ponieważ właśnie w tych chwilach, kiedy pozornie najmniej zasługują na naszą miłość, potrzebują jej najbardziej.

L.R. Knost



KSIĘGARNIA INTERNETOWA EDUKATORIUM

WWW.EDUKATORIUM.EDU.PL

Słowa, które każde DZIECKO chciałoby usłyszeć od RODZICA

Kamila Olga Psychologia

Przepraszam, jeśli cię zraniłem.

Kocham cię!

Wierzę w Ciebie

Jesteś dla mnie ważny.

Dziękuję, że
to zrobiłeś.

Jak dobrze, że jesteś!

**Lubię spędzać
z Tobą czas!**

Cieszę się,
że jesteś tu ze mną.

Spróbuj!

Zawsze możesz
na mnie liczyć!

Bardzo się cieszę,

że jestem właśnie Twoją mamą/tatą

Słucham Cię

Bądź sobą!



Kamila Ogińska-psycholog

KAŻDE DZIECKO MA PRAWO:

-  **Mieć gorszy dzień**
I to nie znaczy, że jest niegrzeczne
-  **Chcieć czegoś bardzo mocno**
I to nie znaczy, że jest rozpieszczone
-  **Popełnić błąd**
I to nie znaczy, że jest gapa
-  **Poprosić o pomoc**
I to nie znaczy, że jest niesamodzielnie

Nie oceniaj- Wspieraj



@wolnedziecinstwo

”

Kiedy mali ludzie
czują się przytłoczeni
wielkimi emocjami,
naszym zadaniem jest
dzielenie się
z nimi spokojem,
a nie przyłączanie się
do ich chaosu.

L.R. KNOST

ZAUFAJCIE DZIECIOM



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





DEMOTYWATORY.PL

10 bezwzględnych praw własności u dzieci:

1. Jeśli mi się to podoba, to jest moje.
2. Jeśli uda mi się to wziąć, to jest moje.
3. Jeśli miałem to do niedawna, to jest moje.
4. Jeśli jest moje, to nie ma prawa nigdy, w żaden sposób, wydawać się twoje.
5. Jeśli to wydaje się moje, to jest moje.
6. Jeśli jest twoje, a ja ci to ukradnę, to jest moje.
7. Jeśli według mnie jest moje, to jest moje.
8. Jeśli jest zepsute, to jest twoje.
9. Jeśli mi się nie podoba, to jest twoje.
10. Jeśli mi się nie podoba, ale wiem, że podoba się tobie, to jest moje.

Jak określać dziecku granice?



*Rodzice chyba zapomnieli, iż dzieci
bardziej niż cegokolwiek innego
potrzebują zasad życia, które jasno
ustalają, co jest dobre, a co złe.*

Richard Coles

Codziennność...

Nie będę tego jadł. To jest niedobre.

*Kup mi grę.
Aaaaaaaaaaaaaa...!!! (wrzask na cały sklep).*

Pani w szkole jest głupia i wstrętna. Nie pójdę tam więcej.



Zasady

Zapewniają
poczucie
bezpieczeństwa

Mówią nam czego
się spodziewać

Pomagają we
wzajemnym
porozumiewaniu
się



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- Aby móc dziecku określać granice, trzeba najpierw poznać swoje granice.
- **Nasze granice budują poczucie własności i odpowiedzialności.**
- Kiedy wiem, jakie mam granice, wiem też, za co jestem odpowiedzialny, a za co nie: jestem odpowiedzialny za siebie i w stosunku do innych, ale nie jestem odpowiedzialny za myśli i uczucia innych.

Jak określać dziecku granice?

Krok pierwszy: słowa

1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka.

Skoncentruj się na zachowaniu, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach dziecka.

Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?

nie

Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

tak

2. Bądź bezpośredni i konkretny.

Powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka, oraz w razie potrzeby, kiedy i jak ma wykonać określone zadanie.

Tylko nie wracaj zbyt
późno!

nie

Wróć na kolację o wpół do
siódmej.

tak



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



3. Dokładnie określaj konsekwencje.

Poinformuj o konsekwencjach nieakceptowalnego zachowania.

Tylko nie jedź rowerem po ulicy,
bo możesz wpaść pod samochód!

nie

Rowerem możesz jeździć po
podwórku. Inaczej schowam go w
garażu.

tak

4. 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 stojące za nimi działania!
- Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków,

np. *„Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem”* lub *„Jeśli po sobie nie posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni”*.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Jak zachęcić dziecko do współpracy?

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



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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.”,



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Daj dziecku wybór - „Wolisz wytrzeć podłogę mokrą szmatą czy umyć mopem?”,

Napisz liścik - „Jestem brudna i cała się kleję. Pragnę wody i ścierki. Podłoga w kuchni.”,

Unikaj niejasnego, nieprecyzyjnego formułowania oczekiwań wobec dziecka, typu: „Szykuj się do spania.”, „Bądź grzeczny.”, „Weź się w garść.”, „Przestań.”, „Uspokój się.”.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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

Oto słowa-klucze:



Zależy mi...



Potrzebuję...



Oczekuję...

Niestety, rodzice często stosują niekorzystne metody w celu nakłonienia dziecka do posłuszeństwa, np.:

- groźbę - „Jeśli tego nie zrobisz, to...”,
- przekupstwo - „Jeśli to zrobisz, to...” (obietnica nagrody),
- obietnice - oznacza to tyle samo, co - bez obietnicy nie można ufać,
- krytykę, sarkazm - rodzice uważają, że wpłyną w ten sposób na ambicje dziecka,
- porównywanie,
- poniżanie.

(H. Ginnot)

Aby dzieci cię słuchały i aby do ciebie mówiły, warto pamiętać o kilku zasadach:

mów, jakie odczucia wywołują w tobie zachowania drugiej osoby. Zaczynaj wypowiedź od informacji o swoich uczuciach, np. „Złoszczę się...”, „Denerwuje mnie...”,

mów o konkretnych zachowaniach drugiej osoby, a nie o tym, jaka ona jest, np. „Złoszczę się, kiedy nie wyrzucasz papierków do kosza na śmieci.” zamiast „Jesteś bałaganiarzem.”,

nie oceniaj i nie dawaj rad,

unikaj uogólnień typu: „zawsze”, „każdy”, „wszyscy”,

mów tylko o sprawach, na które rozmówca ma wpływ,

mów stanowczo, ale łagodnie, w trybie oznajmującym, a nie rozkazującym,

nigdy nie trać cierpliwości - to ostatni klucz, który otwiera drzwi.

Czy powinno się karać dzieci?

Dzieciom potrzebne są jasne, przejrzyste reguły - jakie zachowania akceptujemy, a jakie nam się nie podobają.

„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 istnieć zasady, których obie strony będą przestrzegać. Ich złamanie oznacza pewne konsekwencje.

Zanim jednak je wyegzekwujesz:

uprzedź dziecko o istnieniu zasady (umowy),

bądź stanowczy w jej utrzymaniu i egzekwowaniu,

pamiętaj o regule: minimum słów, maksimum czynów.

Czego unikać przy ustalaniu konsekwencji?

szukania odwetu,

nagradzania
nieodpowiedniego
zachowania,

wygłaszania
pogrózek i
obietnic,

zawstydzania,

przywiązywania
nadmiernej wagi
do konsekwencji,

Przyczynami trudności w respektowaniu zasad stawianych dzieciom są:

lęk przed narażeniem dziecka na konsekwencje,

nieumiejętność jasnego określania swoich oczekiwań i wymaganych reguł zachowania,

nieważne traktowanie przez rodzica stawianych dziecku wymagań lub stawianie zbyt wygórowanych i zbyt wielu wymagań.

zamiast kary



właściwe działanie

zamiast kary



**właściwe
konsekwencje**

KONSEKWENCJA

1. Jest **wcześnie** **zaplanowana** i ustalona
2. Jest **niezależna od** **nastroju** rodzica
3. **Zapowiedziana z góry**, dziecko wie czego się spodziewać
4. **Stosowana bez złości** (postępuję zgodnie z twoim wyborem)
5. Jest **stałym elementem** **porządkującym życie** w domu

KARA

1. Jest spontaniczna
2. Zależy od nastroju dorosłego
3. Zwykle bywa formą odreagowania dorosłego (pokazujemy kto jest górą)
4. Wiąże się z odrzuceniem emocjonalnym dziecka
5. Chaotyczna, prowadzi do eskalacji konfliktu

Konsekwencje
wychowują

Kary ranią

Zamiast karania:

wyraż 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.”

Wiersz anonimowego osiemnastolatka "Pragnąłem"

Pragnąłem mleka matki, a dostałem butelkę z mlekiem.

Pragnąłem Rodziców, a dano mi zabawkę.

Pragnąłem rozmowy, a dano mi książkę.

Pragnąłem się uczyć, a wystawiono mi świadectwo.

Pragnąłem myśleć, a otrzymałem wiadomości.

Pragnąłem mieć szerokie spojrzenie, a otrzymałem krótkie informacje.

Pragnąłem szczęścia, a dano mi pieniądze.

Pragnąłem sensu, a umożliwiono mi karierę.

Pragnąłem nadziei, a dostałem niepewność.

Pragnąłem się zmienić, a obdarowano mnie współczuciem.

Pragnąłem żyć...



Właściwie wychowywać to zachowywać się tak, jak się zachowuje morze wobec kontynentów: usuwa się, aby umożliwić im wypłynięcie.

Wychowanie 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,
- 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,



"**Troska** polega na robieniu dla innych tego,
czego sami nie mogą zrobić.
Nadopiekuńczość to robienie za innych tego,
co mogą i powinni sami zrobić."

” WielkieSlova.pl



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 nie pozbawiona bólu.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- **Nie ma samolubnego dziecka.** Jest tylko dziecko, które musi rozpoznać radość płynącą z dzielenia się.
- **Nie ma leniwego dziecka.** Jest tylko dziecko, któremu brakuje motywacji, które potrzebuje kogoś, kto uwierzy, że ono umie ciężko pracować, jeśli jemu i komuś na tym zależy.
- **Nie ma dziecka niezdarnego.** Jest tylko dziecko, które powinno ćwiczyć swoje ciało i którego sposób poruszania się trzeba zaakceptować.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



By wierzyć w siebie, muszę mieć kogoś, kto we mnie uwierzy.

S. Garczyński

Uwolnij dziecko od grania ról, w które wchodzi, gdy przyklejasz mu negatywne etykiety.

Pochwały

pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,
dodają wiary we własne możliwości,
pomagają lepiej radzić sobie z problemami,
dają poczucie bezpieczeństwa,



- Dzięki pochwale i zachęcie dziecko uwierzy w siebie, poczuje się docenione i zachęczone do robienia czegoś dobrego, słowem, ruszy przed siebie, zaczynając właściwą drogę.

Wychowanie to odkrywanie w dziecku tego, co dobre, i stwarzanie takich warunków, aby to dobro mogło się rozwijać.

Jak mądrze chwalić dzieci?

- Źle sformułowana pochwała może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (np. pychę, nierealny obraz samego siebie).
- Dobra pochwała to nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy) oraz wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie).
- Lepiej zatem opisywać niż wychwalać.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Aby pochwalić bez oceniania:

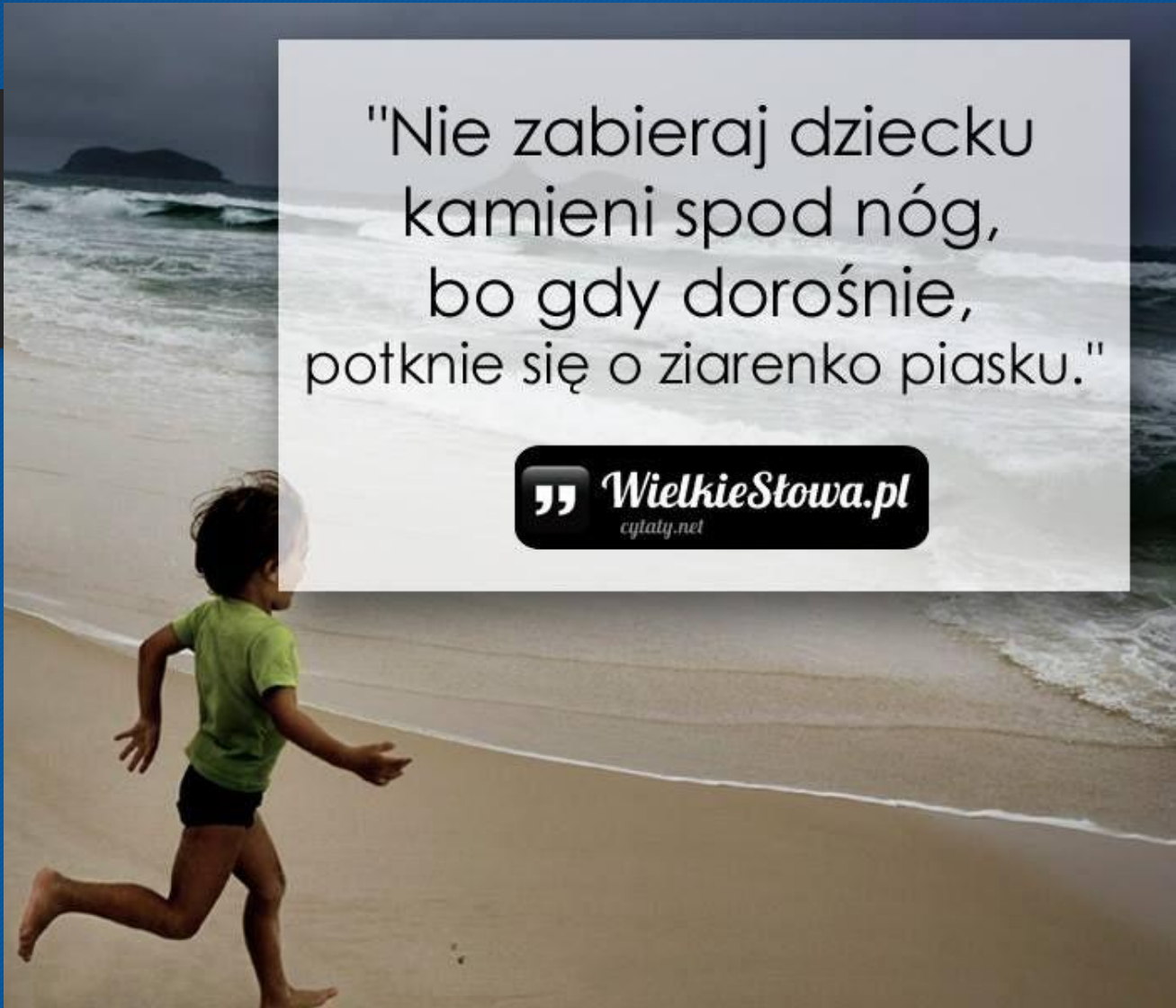
opisz, co widzisz (słyszysz): „Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.”,

opisz, co czujesz: „Miło jest wejść do takiego pokoju.”,

podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: „Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzieliłeś płyty z muzyką, filmami i grami. To się nazywa porządek.”.

"Za każdym dzieckiem,
które wierzy w siebie,
stoi rodzic, który uwierzył
w nie jako pierwszy."

WielkieSlova.pl



"Nie zabieraj dziecku
kamieni spod nóg,
bo gdy dorośnie,
potknie się o ziarenko piasku."



WielkieSłowa.pl
cytaty.net



Stowarzyszenie na Rzecz
Wzrostu i Rozwoju



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



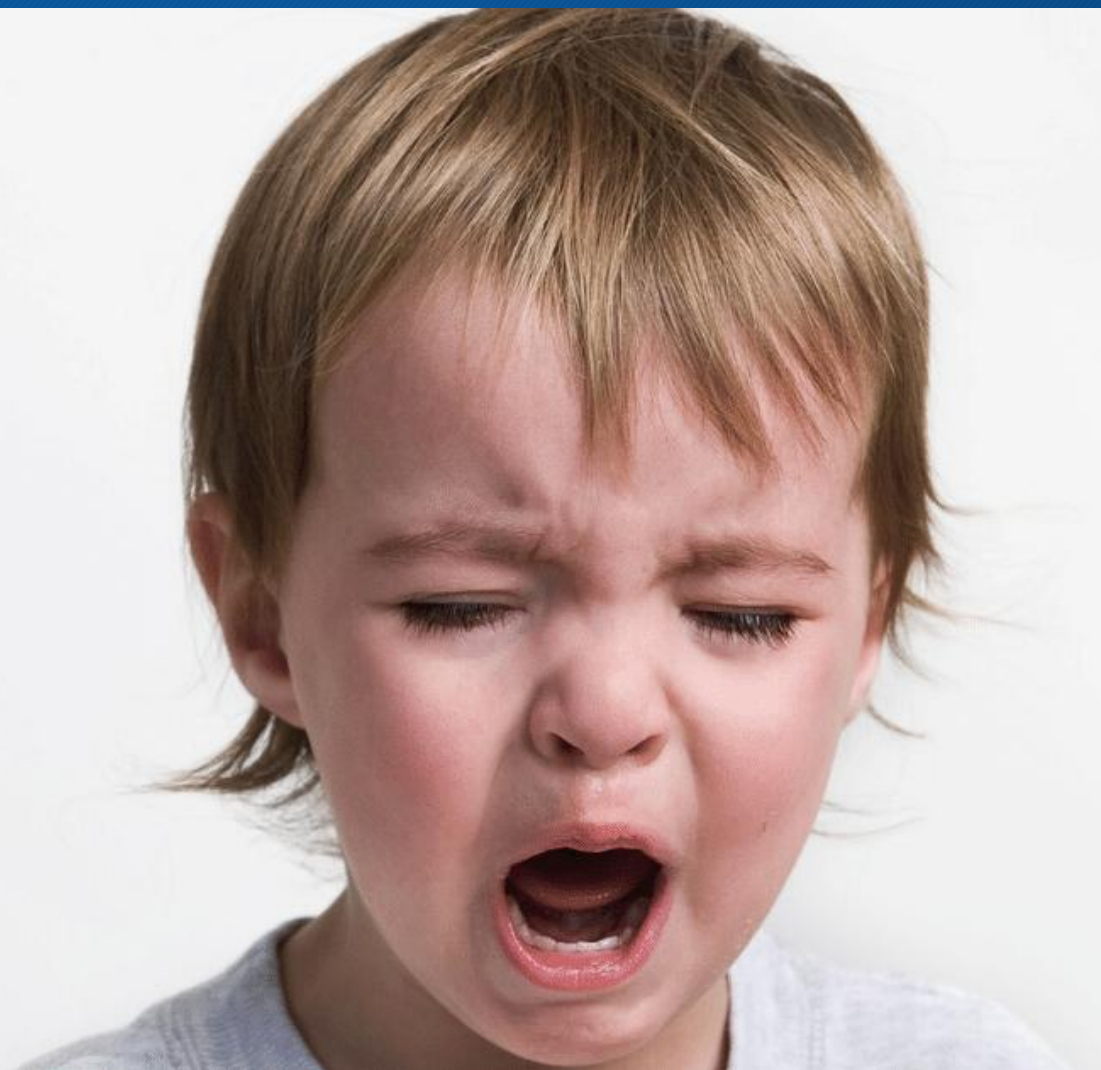
Dziecko ma prawo być sobą.
Ma prawo do popełniania
błędów.

Ma prawo do posiadania
własnego zdania.

Ma prawo do szacunku.

Nie ma dzieci – są ludzie.

Janusz Korczak



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pamiętajmy!

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

Dzieci potrzebują tego, aby ich uczucia były akceptowane i doceniane.

Zachęcajmy dziecko do współpracy.

Zamiast kary - konsekwencje.

Zachęcajmy dziecko do samodzielności.

Zademonstrujmy zachowania godne naśladowania.

Mówmy dziecku, co jest w nim dobre, co w jego zachowaniu nam się podoba.