

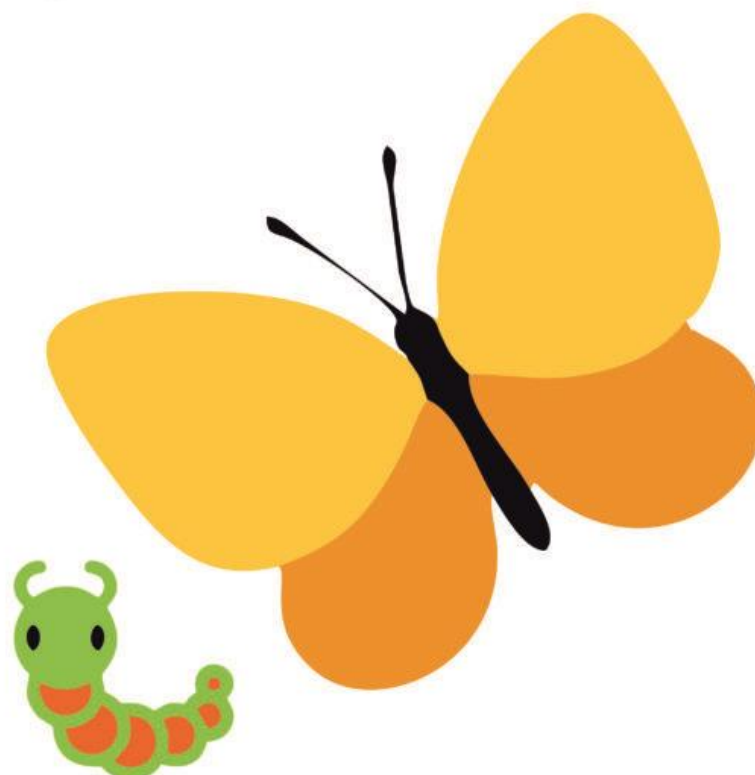


AKADEMIA
CZUJNEGO
RODZICA

online

Pozytywnie o dorastaniu.

Jak zmienić walkę na argumenty
we wspólną podróż ku dorosłości?



28 czerwca 2022 godz. 18.00-19.30

■ Magdalena Kruk-Rogucka – dr nauk społecznych, psycholog, psychoterapeuta,
wykładowca na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.



Google Meet



POWIAT
PIASECZYŃSKI

Magdalena Kruk-Rogucka – doktor nauk społecznych, psycholog, psychoterapeuta, wykładowca na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.

Dorastanie – jak zmienić walkę na argumenty we wspólną podróż ku dorosłości?

Najważniejsze potrzeby nastolatków:

- poznawcza,
- kontaktu emocjonalnego,
- sensu życia,
- akceptacji,
- autonomii,
- seksualna.

W okresie dojrzewania dwie ostatnie są najsilniejsze (Obuchowska, 2002).

Z dojrzewaniem biologicznym wiążą się:

- zmiany anatomiczne + zmiany fizjologiczne,
- skok pokwitaniowy,
- dysproporcje w wyglądzie sylwetki,
- zwiększona działalność gruczołów wydzielniczych skóry,
- bóle mięśniowe i słabsza koordynacja ruchowa,
- nadwrażliwość, nadmierna drażliwość, ogólnie zwiększona pobudliwość,
- osłabienie organizmu, w związku z tym większa podatność na choroby,
- akceleracja rozwoju w kolejnych pokoleniach.

Co wpływa na kształtowanie się osobowości?

- nadmierna pobudliwość,
- zmienność nastrojów,
- ogromna drażliwość,
- wzrost krytycyzmu wobec autorytetów, co wiąże się z rozwojem i usprawnieniem myślenia,
- egocentryzm – traktowanie własnych przeżyć jako niepowtarzalnych, skupienie na sobie i swoich odczuciach,
- przyrost potrzeb,
- kształtowanie się postaw moralnych, światopoglądu,
- czas poszukiwania własnej tożsamości,

- rozwój tożsamości w odniesieniu do innych,
- integracja wiedzy o sobie lub zagubienie.

Kształtowanie się tożsamości polega na:

- zadawaniu pytania „kim jestem?”,
- poszukiwaniu własnej drogi, próbie różnych tożsamości i ról,
- większej chęci poznawania siebie,
- wskazywaniu sobie odległych celów i podejmowaniu intensywnych działań zmierzających do ich realizacji,
- poszerzeniu zakresu motywacji, często ku problemom społecznym.

Fazy kształtowania tożsamości według profesora Kazimierza Obuchowskiego:

- **Identyfikacja** – utożsamianie się z zewnętrznymi wzorcami, autorytetami (niezbędna, aby wejść na drogę ku dojrzałości).
- **Kosmiczna** – oderwanie się od rzeczywistości, rozmach, a zarazem chaos w poszukiwaniach.
- **Faza dojrzałego sensu życia** – od okresu późnej adolescencji, umiejętność określenia siebie i sensu swojego istnienia.

Kryzys tożsamości (Erik Erikson, 1968)

Pojawia się pomiędzy wczesną i późną fazą adolescencji (ok. 16 r. ż) – jest to okres w rozwoju tożsamości, kiedy młody człowiek musi dokonywać wyborów między ważnymi dla niego alternatywami. Sposób pokonania kryzysu, rozwiązanie pojawiających się wówczas problemów własnej tożsamości determinuje w znacznym stopniu dalszy rozwój psychiczny osoby.

Rozwój emocjonalny charakteryzuje:

- niezwykła intensywność i żywość uczuć,
- chwiejność emocjonalna, labilność uczuć,
- ambiwalencja,
- bezprzedmiotowość uczuć,
- uczucia społeczne,
- lęki szkolne,
- dojrzałość uczuciowa.

Rozwój społeczny:

- przejściowa faza „antagonizmu płci”,
- konformizm,
- subkultury,
- konflikt rodzice vs. rówieśnicy,
- wyznaczanie odległych celów,
- poszerzanie działalności w sferze społecznej, w intensywny sposób,
- aktywność ku światu wewnętrznemu, a potem ku zagadnieniom społecznym,
- różne formy aktywności indywidualnej i zbiorowej – zmiany na przestrzeni ostatnich lat.

Obszarami konfliktowymi mogą być:

- kontrola vs. autonomia,
- odpowiedzialność rodziców vs. odpowiedzialność dziecka,
- czas na naukę vs. rozrywkę.

Funkcje grupy rówieśniczej (Thomas Oertner, Leo Montada, 1982):

- zastępowanie rodziny,
- stabilizacja osobowości,
- wzbudzanie poczucia własnej wartości,
- określanie standardów zachowań,
- zapewnianie bezpieczeństwa wynikającego z liczebności,
- rozwijanie kompetencji społecznych,
- przyjęcie wzorów i ich naśladowanie.

Rozwój moralny:

- stadium autonomii moralnej (Jean Piaget) – postępowanie uniezależnia się od opinii otoczenia, subiektywna odpowiedzialność, wpływ na moralność ma współdziałanie z rówieśnikami.
- w adolescencji Lawrence Kohlberg wyróżnia 2 poziomy rozwoju moralności:
 - konwencjonalny (nastolatek kieruje się standardami określonymi przez rodziców, ocena wynika z aprobaty społecznej, a następnie oparta jest na prawie i porządku),
 - postkonwencjonalny (moralność zinternalizowana, oparta na własnych standardach, zasady moralne są autonomiczne),

- rygorizm moralny – ujmowanie powinności jako bezwzględnych (najwyższy w młodszym wieku szkolnym, potem maleje),
- idealizm młodzieńczy,
- religijność – czas poszukiwań i zadawania pytań.

Zmiany w rozwoju poznawczym:

- zwiększa się pojemność uwagi, skupienie, uczenie staje się efektywniejsze,
- doskonalą się pamięć (rozwój pamięci mechanicznej, częstsze korzystanie z pamięci logicznej),
- adolescenty posługują się różnymi sposobami zapamiętywania,
- rozwija się myślenie, a zwłaszcza najwyższy jego poziom – myślenie abstrakcyjne,
- duża spostrzegawczość szybko ujawnia błędy i niekonsekwencję działań,
- monitoring kognitywny – umiejętność analizowania i obserwowania aktywności własnego umysłu, krytyczne, z możliwością modyfikacji (Nielsen, 1996),
- zmiany w strukturze języka (większy zasób, lepsze rozumienie struktur gramatycznych, czy kultury języka),
- zjawisko „wymagowanej publiczności” – świadczące o rozwoju wyobraźni i marzeniach nastolatków; marzenia te mają często charakter życzeniowy, ale też ucieczkowy, czy kompensacyjny,
- zależny od środowiska (interakcje społeczne i rozmowy – Lew Wygotsky, 1971).

Późna adolescencja:

- pojawia się dojrzałość uczuciowa – niezależna, kontrolowana, bez nadmiernego ulegania, socjocentryczna (Irena Obuchowska, 1982),
- rozwój uczuć wyższych (estetyczne, moralne, patriotyczne),
- konflikty w rodzinie, z nauczycielami na ogół łagodnieją,
- potrzeby seksualne – mogą być hedonistyczne, wulgarne lub świadomie powściągliwe podejście do seksu (Irena Obuchowska, 1996).

Rola rodziny:

- zaspokajanie potrzeb (ciągle jeszcze dziecka), choć nastolatek powoli przygotowuje się do nowych ról,
- bycie źródłem doświadczeń i wiedzy o życiu,
- kształtowanie osobowości, upodobań, przyzwyczajzeń, dostarczanie wzorów,
- podtrzymywanie bliskości fizycznej,

- bycie dostępnym dla dziecka, gotowym na rozmowę,
- gotowość do rozmowy o pochodzeniu dziecka,
- dostarczanie wzoru życia, zachowania, poglądów.

Co pomaga w dobrej relacji z dzieckiem?

- wiarygodność,
- otwartość na informacje,
- szacunek dla intymności dziecka,
- stabilność życia rodzinnego,
- konsekwencja,
- współdecydowanie,
- humor,
- wspólne rozwiązywanie problemów,
- pełna akceptacja dla osoby dziecka, niekoniecznie dla jego zachowań,
- pozytywne nastawienie uczuciowe/zrozumienie,
- łagodne środki wychowawcze,
- tłumaczenie poleceń i konsekwencji.

Siedem przekonań koniecznych do rozwoju kompetentnych życiowo dzieci:

- głębokie przekonanie o osobistych zdolnościach („Jestem kompetentny”),
- głębokie przekonanie o własnym znaczeniu w relacjach z bliskimi („Jestem potrzebny”),
- głębokie przekonanie o osobistej mocy i wpływie na własne życie („Mam wpływ na to, co się ze mną dzieje”),
- dobrze rozwinięte umiejętności intrapersonalne – rozumienie własnych emocji i wykorzystanie tej wiedzy do rozwijania samokontroli,
- dobrze rozwinięte umiejętności interpersonalne – umiejętność pracy z innymi, zawierania przyjaźni,
- umiejętność systemowego podejścia do życia – reagowanie na ograniczenia i radzenie sobie z konsekwencjami,
- dobrze rozwinięta umiejętność oceny (zgodnie z wyznawanym systemem wartości).

Trzy podejścia do interakcji dorosły – dziecko:

SUROWOŚĆ nadmierna kontrola	<ul style="list-style-type: none">➤ porządek bez miłości,➤ brak wyboru,➤ „Zrobisz tak, bo ja tak powiedziałem”
POBŁAŻLIWOŚĆ brak granic	<ul style="list-style-type: none">➤ wolność bez porządku,➤ nieograniczony wybór,➤ „Możesz robić, co chcesz”
POZYTYWNA DYSCYPLINA uprzejmość + stanowczość	<ul style="list-style-type: none">➤ wolność i porządek,➤ ograniczony wybór,➤ „Możesz wybierać w granicach wyznaczonych szacunkiem dla innych osób”

Ważne myśli:

Surowość – kiedy niepożądane zachowanie spotyka się z karą, ustaje, ale wkrótce się powtarza.

Pokonanie dzieci czyni z nich przegranych – być może wygrasz batalię, ale przegrasz wojnę o dyscyplinę i nadszarpniesz relację.

Problemów wychowawczych nie rozwiążemy w momencie, kiedy się pojawiają = kiedy doświadczamy silnych emocji.

Dzieci chętniej przestrzegają zasad, które współtworzyły, kiedy w procesie ich tworzenia dowiedziały się, dlaczego są ważne i jak mogą być za nie odpowiedzialne.

Odpowiedzialność nie wymaga poczucia winy, ani wstydu.

Cztery kryteria / pytania skutecznej dyscypliny:

- Czy jest uprzejma i stanowcza jednocześnie?
- Czy pomaga dzieciom poczuć przynależność i znaczenie (sprzyja budowaniu więzi)?
- Czy jest skuteczna długofalowo?
- Czy uczy wartościowych umiejętności życiowych i społecznych (jak szacunek, troska o innych, rozwiązywanie problemów, dotrzymywanie słowa, współpraca, wkład), czy kształtuje charakter dziecka?

Pomocne pytania i stwierdzenia:

- Co się stało?
- Jaki miałeś cel?
- Jak czujesz się w związku z tym, co się stało?
- Czego się dzięki temu nauczyłeś?
- Jak chciałbyś to rozwiązać?
- Teraz twoja kolej.
- Wiem, że potrafisz powiedzieć to z szacunkiem.
- Zależy mi na tobie i poczekam, aż obydwoje się uspokoiimy i będziemy potrafili odnosić się do siebie z szacunkiem.
- Jestem przekonana, że wymyślisz dobre rozwiązanie.
- Teraz musimy już wyjść ze sklepu. Jutro spróbujemy jeszcze raz (kiedy dziecko ma napad złości).
- Porozmawiamy o tym później. Teraz pora wsiadać do samochodu.

4 kroki do współpracy:

- wyraż zrozumienie dla uczuć dziecka – upewnij się, co faktycznie czuje,
- okaż empatię – nie znaczy to, że akceptujesz niewłaściwe zachowanie, możesz też podzielić się własnym doświadczeniem z sytuacji, w której czułeś się lub zachowałeś podobnie,
- podziel się swoimi odczuciami i spojrzeniem na sytuację – szczerowość i przyjazne nastawienie sprawią, że dziecko będzie chciało cię słuchać,
- zachęć dziecko do szukania rozwiązań – jeśli nie ma pomysłów, opowiedz mu o swoich propozycjach i wspólnie poszukajcie dobrego rozwiązania.

Koncepcja Alfreda Adlera:

- dzieci to istoty społeczne (w ten sposób tworzą przekonania o sobie),
- zachowanie jest celowe,
- podstawowy cel dziecka to przynależność i czuć się ważnym,
- dziecko, które zachowuje się niegrzecznie, to dziecko zniechęcone,
- poczucie wspólnoty (troska o bliźniego, chęć uczestniczenia w życiu społecznym i wpływaniu na nie),
- równość (a nie upokarzanie),
- błędy są wspaniałą okazją do nauki,
- upewnij się, że dziecko otrzymało przekaz miłości.

Nieodpowiednie zachowanie – błędne cele i przekonania:

Błędny cel	Błędne przekonanie
Uwaga	Przynależę tylko wtedy, gdy zwracasz na mnie uwagę.
Władza	Przynależę tylko wtedy, gdy rządzę, albo nie pozwalam ci rządzić mną.
Zemsta	Rani mnie brak przynależności, dlatego ranię ciebie.
Brak wiary w siebie	Ponieważ nie mogę przynależeć, poddam się.

Cel dziecka	Rodzic/nauczyciel czuje się	Reakcja	Odpowiedź dziecka	Reakcja alternatywna
Uwaga	Zirowsany/ zmartwiony/winny	Przypominanie/ namawianie/ wykonywanie za dziecko	Czasowa rezygnacja z działania, podejmowanie po przerwie tego samego lub innego działania.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ poproś o zrobienie czegoś konstruktywnego, ➤ zaplanuj specjalny czas z dzieckiem, ➤ ustal plan dnia, ➤ korzystaj ze spotkań klasowych/rodzinnych, ➤ dotykaj bez słów, ➤ ustal sygnał niewerbalny
Władza	Sprokowany/ zagrożony/pokonany	Walka/poddanie się/"Zmuszę cię".	Intensywniejsze działania/poczucie wygranej spowodowane zdenerwowaniem rodzica	<ul style="list-style-type: none"> ➤ poproś dziecko o pomoc, ➤ przyznaj, że nie możesz go do niczego zmusić, ➤ wycofaj się z konfliktu i uspokój, ➤ bądź stanowczy i uprzejmy, ➤ daj dziecku ograniczony

Cel dziecka	Rodzic/nauczyciel czuje się	Reakcja	Odpowiedź dziecka	Reakcja alternatywna
				wybór, ➤ wykorzystaj pomoc dziecka do rozsądnych i nielicznych granic, ➤ ćwicz konsekwencję, ➤ zachęcaj, ➤ korzystaj ze spotkań klasowych/rodzinnych
Zemsta	Zraniony/ rozczarowany/ zniechęcony	Zemsta/"Jak mogłeś mi to zrobić?"	Zemsta / ranienie innych /niszczenie	➤ odnieś się do zranionych uczuć, ➤ unikaj kar i rewanżu (ale nie konsekwencji), ➤ słuchaj w sposób odzwierciedlający, ➤ napraw krzywdy, ➤ wspieraj mocne strony dziecka
Brak wiary w siebie	Zrozpaczony/bezradny	Poddanie się/ wyręczanie/ nadmierna pomoc	Wycofanie/ pasywność/brak postępów	➤ pokazuj dziecku, że w nie wierzysz, ➤ pomagaj krok po kroku, ➤ nie krytykuj, ➤ doceniaj nawet najmniejszą próbę działania, ➤ koncentruj się na mocnych stronach i atutach, ➤ nie poddawaj się, ➤ aranżuj okazje do osiągnięcia sukcesów,

Cel dziecka	Rodzic/nauczyciel czuje się	Reakcja	Odpowiedź dziecka	Reakcja alternatywna
				<ul style="list-style-type: none"> ➤ ucz umiejętności, ➤ pokazuj, ➤ buduj na jego zainteresowaniach, ➤ zachęcaj/motywuuj/wspieraj

Więcej efektywnych metod:

Uwaga	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zaangażuj dziecko w działanie, poproś o pomoc, ➤ zaplanuj regularne spędzanie specjalnego czasu z dzieckiem – poświęć uczniowi kilka specjalnych minut raz na jakiś czas, ➤ ustal z dzieckiem/ucniem specjalny gest, ➤ unikaj specjalnego traktowania dziecka i usługiwania mu, ➤ ignoruj zachowanie, nie dziecko, ➤ wyraż słowami troskę
Władza	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zorganizuj specjalne spotkanie dot. rozwiązania problemu, ➤ wskaż dziecku konstruktywne sposoby wykorzystania władzy, ➤ zaangażuj dziecko w szukanie rozwiązania, ➤ zdecyduj, co zrobisz, a nie do czego będziesz chciał zmusić dzieci ("Zacznę mówić, gdy wszyscy będą cicho"), ➤ zaangażuj dzieci w tworzenie planu, a potem pozwól, by szefem był plan, ➤ zachęcaj dziecko do przedstawiania problemów na spotkaniach klasowych/rodzinnych, ➤ wyraż słowami troskę
Zemsta	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wycofaj się z cyklu zemsty, ➤ prezentuj przyjacielską postawę i czekaj, aż ty i dziecko uspokojicie się, ➤ zastanów się, co mogło sprawić, że dziecko poczuło się zranione, ➤ mów prawdę o swoich emocjach i ich związku z sytuacją, ➤ odzwierciedlaj to, co mówi dziecko, ➤ przyznaj się do błędu – przeproś – poszukaj rozwiązania,

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zaangażuj dziecko do wspólnego rozwiązywania problemów, ➤ czas specjalny dla dziecka/ucznia.
Brak wiary w siebie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ przekazuj wiedzę prostymi słowami, poświęć czas na naukę, ➤ pokaż małe, łatwe kroki, ➤ stwarzaj możliwość odnoszenia sukcesów, ➤ wyeliminuj oczekiwania związane z perfekcją, ➤ koncentruj się na mocnych stronach dziecka, ➤ zachęcaj dziecko, by wybrało sobie z rówieśników kolegę, który pomoże mu w nauce/życiu szkolnym.

Konsekwencje naturalne – ich użycie wyklucza drwiny/kazania/„A nie mówiłem?"/wzbudzanie poczucia winy lub wstydu:

- „Pewnie niefajnie było zmoknąć”.
- „Kocham cię i wierzę, że sobie z tym poradzisz”.

Konsekwencje logiczne – wymagają interwencji dorosłego, muszą być:

- powiązane z zachowaniem,
- pełne szacunku,
- proporcjonalne i zasadne,
- przedstawione wcześniej, zanim coś się wydarzyło.

Pozytywna przerwa – nie ma nic wspólnego z wysyłaniem dziecka za karę na „karnego języka”, ma poprawić samopoczucie dziecka i pomóc mu odzyskać dostęp do racjonalnego myślenia:

- poświęć czas na uczenie – opowiedz o pozytywnej przerwie, zanim ją wykorzystasz, gdy dziecko jest spokojne,
- pozwól dziecku współtworzyć przestrzeń do pozytywnej przerwy,
- zawczasu stwórzcie razem plan dotyczący wykorzystania przestrzeni do pozytywnej przerwy,
- powiedz dziecku, że kiedy poczuje się lepiej, może zastanowić się nad rozwiązaniem problemu lub spróbować naprawić wynikłe z jego powodu szkody.

Spotkania klasowe:

- **nie wykorzystuj ich jako okazji do prawienia kazań i moralizowania,**
- **nie traktuj jako przykrywkę do sprawowania nadmiernej kontroli,**
- **komponenty:**
 - tworzenie koła,

- ćwiczenie komplementów i wyrażania uznania,
- układanie porządku obrad,
- rozwijanie umiejętności komunikowania się,
- poznawanie odrębnych rzeczywistości,
- odgrywanie scenek i organizowanie burzy mózgów,
- rozpoznawanie powodów, dla których ludzie robią to, co robią,
- koncentrowanie się na rozwiązaniach nieopartych na karze,

➤ **cele spotkań klasowych:**

- komplementy,
- wzajemna pomoc,
- rozwiązywanie problemów,
- planowanie,

➤ **struktura:**

- zacznij od komplementów,
- przeczytaj pierwszy punkt porządku obrad,
- jeżeli punkt pozostaje nierozwiązany, puść wokół „mówiący kamień”, aby uczniowie mogli skomentować problem i zaoferować sugestie rozwiązania,
- zapisz każdą sugestią dokładnie tak, jak została sformułowana,
- zanim poprosisz ucznia, którego problem dotyczy o wybranie jego zdaniem najbardziej pomocnego rozwiązania, przeczytaj na głos (lub poproś o przeczytanie ucznia sporządzającego notatki) wszystkie spisane sugestie,
- spytaj ucznia, kiedy chciałby wprowadzić w życie wybrane przez siebie rozwiązanie,

➤ **podejście nauczyciela:**

- uwolnij się od potrzeby kontroli – zachęć w ten sposób dzieci do współpracy,
- dawaj przykład nauczając,
- zadawaj pytania pełne ciekawości (metoda sokratejska),
- weź odpowiedzialność za swój wkład w relację (i udział w tworzeniu problemu),
- bądź obiektywny i nie osądzaj,
- szukaj pozytywnej intencji w każdym zachowaniu.

Spotkania rodzinne:

- raz w tygodniu, o ustalonym wcześniej terminie,
- decyzje powinny być podejmowane na zasadzie konsensusu,

- jeden z punktów powinien dotyczyć planu działań na kolejny tydzień, w tym rozrywki,
- powinny kończyć się wspólnym spędzaniem czasu,
- siedzimy przy sprzątniętym stole,
- elementy spotkania:
 - osoba prowadząca (funkcja rotacyjna),
 - sekretarz (funkcja dla wszystkich członków rodziny, którzy potrafią pisać),
 - komplementy/wdzięczność (spotkanie zaczynamy od rundy komplementów lub wdzięczności – każdy członek rodziny docenia po kolei wszystkich pozostałych),
 - lista problemów (punkty w porządku obrad) – omawiane chronologicznie,
 - rozwiązywanie problemów,
 - planowanie działań (kolejny tydzień, wakacje itp.),
 - planowanie rodzinnych rozrywek – ciekawe rzeczy do zrobienia dla całej rodziny/rodziców/dzieci,
 - rozmowa o obowiązkach domowych.

Priorytety życiowe a style rodzicielskie:

Priorytet	Potencjalne zalety dla rodzicielstwa	Potencjalne wady dla rodzicielstwa	Warto przećwiczyć
Komfort	Pokazuje dzieciom korzyści z bycia dyplomatycznym, przewidywalnym, umiejętność cieszenia się z drobiazgów.	Pobłażliwość, rozpieszczenie, postawa roszczeniowa u dziecka.	Tworzenie schematów, stawianie celów, wspólne rozwiązywanie problemów, naukę życiowych umiejętności, pozwolenie dzieciom na doświadczenie naturalnych konsekwencji ich wyborów.
Kontrola	Pozwala nauczyć dzieci umiejętności organizacyjnych, przywódczych, wytrwałości, asertywności,	Rygor, kontrolowanie, postawa buntownicza lub chęć zadowalania	Dawanie wyboru, zadawanie pytań pełnych zaciekawienia dzieckiem, angażowanie dzieci w proces decyzyjny.

Priorytet	Potencjalne zalety dla rodzicielstwa	Potencjalne wady dla rodzicielstwa	Warto przećwiczyć
	umiejętnego zarządzania czasem.	innych.	
Zadowalanie	Może uczyć bycia przyjaznym, wrażliwym na innych, dążącym do kompromisów, pomagania i bycia obrońcą słabszych.	Zadowalanie innych za wszelką cenę, tworzenie zależności – oczekiwanie wzajemności; może prowokować złość, przygnębiecie.	Wspólne rozwiązywanie problemów, szczerość, umiejętność dawania i brania.
Nieprzeciętność	Pokazuje drogę do sukcesu, uczy oceniać jakość, motywuje do doskonalenia się.	Prawienie kazań, poczucie nieumiejętności sprostania wymaganiom, postrzeganie rzeczy jako dobrych lub złych, zamiast dających możliwości.	Rezygnację z walki o rację, wejście w świat dziecka i wspieranie jego potrzeb, bezwarunkowa miłość, korzystanie z chwil, wykorzystanie poczucia humoru.

O metodach raz jeszcze:

- metoda łazienki – rodzic oddala się, aby ochłonać, wcześniej tłumaczy dziecku gdzie idzie i po co,
- metoda książki – rodzic/nauczyciel czyta książkę, do momentu, aż dzieci wyciszą się na tyle, że możliwa będzie kontynuacja przerwanej czynności (metoda zadziała, jeśli wcześniej zdobędzie się szacunek dzieci); uczniowie muszą wcześniej wiedzieć, o celu tego zachowania; książka jest sygnałem do bycia ciszej,
- pozytywna przerwa,
- zdecyduj, co ty zrobisz, a nie do czego będziesz próbował zmusić dziecko (np. ustal z dziećmi, że przygotowujesz posiłek tylko wtedy, gdy kuchnia jest przez nie sprzątnięta, zamiast prosić w kółko, żeby ją posprzątały),

- zachowanie emocjonalnego dystansu,
- ustalenie planu dnia,
- unikanie kłótni,
- rozmowy przed snem,
- angażowanie dzieci,
- niewtrącanie się w dziecięce kłótnie (wcześniej tłumaczymy, że tak będziemy robić, unikamy ściągania uwagi przez dzieci i dajemy im szansę na wypracowanie kompromisu – metoda dla dzieci kilkuletnich),
- wrażliwość na sygnały niewerbalne dziecka,
- dawanie możliwości wyboru,
- kieszonkowe (pozwala uniknąć naciągania w trakcie zakupów),
- „jak tylko” zamiast „jeśli” (np. „Jak tylko posprzątasz zabawki, pójdziemy na plac zabaw”).

Bibliografia warta uwagi:

1. "Pozytywna dyscyplina" - Jane Nelsen, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa, 2015 r.
2. "Pozytywna dyscyplina od A do Z. 1001 rozwiązań na codzienne wyzwania rodzicielskie" - Jane Nelsen, Lynn Lott, Stephen Glenn, Wydawnictwo Pozytywna Dyscyplina, Warszawa, 2020 r.
3. "Pozytywna dyscyplina dla nastolatków" - Jane Nelsen, Lynn Lott, Wydawnictwo Pozytywna Dyscyplina, Warszawa, 2018 r.
4. „Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie?” – Jesper Juul, Wydawnictwo Mind, Podkowa Leśna, 2014 r.
5. „NIE z miłości. Mądry rodzice – silne dzieci” – Jesper Juul, Wydawnictwo Mind, Podkowa Leśna, 2011 r.
6. „Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem.” – Jesper Juul, Wydawnictwo Mind, Podkowa Leśna, 2016 r.



**STAROSTWO POWIATOWE
W PIASECZNE**