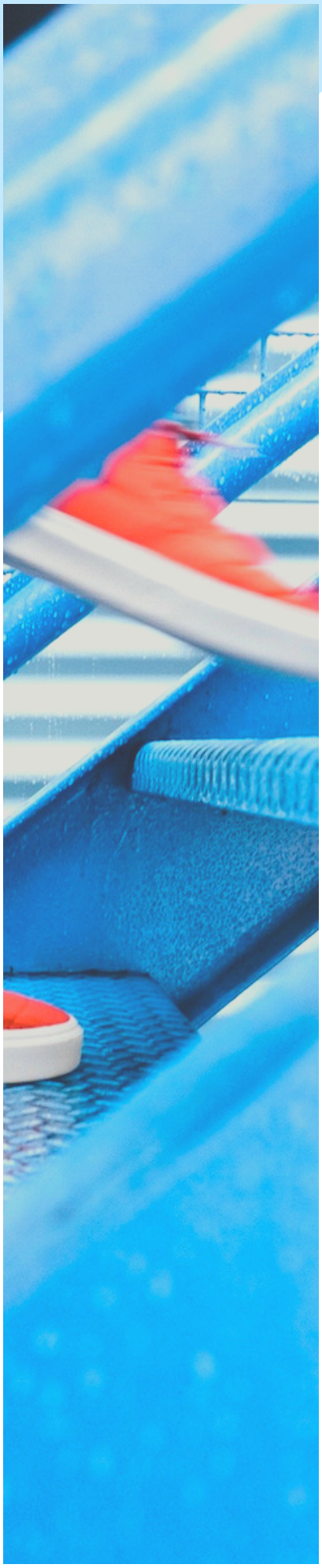

6-TYGODNIOWE WYZWANIE RODZICIELSKIE

„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?”

Poniższe wyzwanie zbiera porady zamieszczone w książce A. Faber i E. Mazlish "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?". Książka jest pełna praktycznych wskazówek, realnych sytuacji i cytatów. Prawidłowa realizacja zadań wymaga zajrzenia do książki i zapoznania się z pomysłami autorek, do czego serdecznie zachęcam.

EDU JUTRO

Tydzień 1. Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi emocjami.
IDEA: rozumiesz uczucia swojego dziecka, towarzyszysz mu, akceptujesz je, nie zaprzeczasz im.
Codziennie skupiaj się na wykonaniu jednego zadania, a w weekend staraj się zebrać je razem i świadomie wdrażaj.

Tydzień 2. Zachęcanie dzieci do współpracy.
IDEA: gdy dziecko zachowuje się nie tak, jakbyś chciał/-a, potrafisz reagować, nie niszcząc Waszej relacji.
Codziennie skupiaj się na wykonaniu jednego zadania, a w weekend staraj się zebrać je razem i świadomie wdrażaj.

Tydzień 3. Zamiast karania.
IDEA: w trudnych sytuacjach nie jesteś zmuszony/-a do stosowania kar. Potrafisz reagować w sposób nie niszczący relacji z dzieckiem.
Codziennie skupiaj się na wykonaniu jednego zadania, a w weekend staraj się zebrać je razem i świadomie wdrażaj.

Tydzień 4. Zachęcanie dzieci do samodzielności.
IDEA: pomagasz dziecku stać się niezależną istotą, działać według własnych planów, uczyć się na własnych błędach.
Codziennie skupiaj się na wykonaniu jednego zadania, a w weekend staraj się zebrać je razem i świadomie wdrażaj.

Tydzień 5. Pochwały.
IDEA: chcesz pomóc dziecku w budowaniu pozytywnego i realistycznego wyobrażenia o sobie.
Codziennie skupiaj się na wykonaniu jednego zadania, a w weekend staraj się zebrać je razem i świadomie wdrażaj.

Tydzień 6. Uwalnianie dzieci od grania ról.
IDEA: nie przyklejasz swojemu dziecku etykietek; uważasz na to, jakie przekonania mu wpajasz.
Codziennie skupiaj się na wykonaniu jednego zadania, a w weekend staraj się zebrać je razem i świadomie wdrażaj.

PN _____ WT _____ ŚR _____ CZW _____ PT _____

TYDZIEŃ 1	Zadanie 1 Żeby pomagać dziecku w radzeniu sobie z emocjami, postaraj się ponazywać własne uczucia.	Zadanie 2 Gdy dziecko przeżywa silne emocje, słuchaj go bardzo uważnie.	Zadanie 3 Gdy dziecko przeżywa silne emocje, nie komentuj ich, tylko pokaż, że rozumiesz, co dziecko czuje.	Zadanie 4 Gdy pojawiają się silne emocje, nazwij je, określ innymi słowami, pokaż, jak rozumiesz to, co przeżywa dziecko.	Zadanie 5 Akceptuj uczucia, ale proponuj inne rozwiązania („Widzę, jak jesteś zły na brata. Powiedz mu, co chcesz, słowami, nie pięściami”).
TYDZIEŃ 2	Zadanie 1 Unikaj straszenia, grożenia, obwiniania i oskarżania dziecka, gdy robi coś niewłaściwego. Zamiast tego przedstaw problem, opisz, co widzisz („Na stole jest rozsypany cukier”).	Zadanie 2 Unikaj porównywania dziecka do kogokolwiek. Zamiast tego udziel informacji, jak wygląda prawidłowe zachowanie („Cukier nie służy do rozsypywania”).	Zadanie 3 Unikaj rozkazów, wykładów i moralizowania. Zamiast tego wyraź problem jednym słowem („Cukier!”).	Zadanie 4 Gdy dziecko robi coś niewłaściwego, porozmawiaj o swoich uczuciach („Nie lubię, gdy cukier jest rozsypany i wszystko się lepi”).	Zadanie 5 Gdy dziecko, robi coś niewłaściwego, napisz (lub narysuj) liścik („To ja, cukier. Lubię przebywać w cukiernicy, a nie na stole”).
TYDZIEŃ 3	Zadanie 1 Gdy dziecko zachowuje się niewłaściwie, wyraź swoje uczucia, bez atakowania dziecka i jasno wyraź swoje oczekiwania: „Jestem zawiedziony, bo nie odłożyłaś moich rzeczy na miejsce. Oczekuję, że odłożysz je po zabawie do szuflady”.	Zadanie 2 Pokaż dziecku, jak mogłoby ci pomóc albo naprawić zło („Pozbieraj teraz moje rzeczy i odłóż na miejsce”).	Zadanie 3 Zaproponuj dziecku wybór („Możesz brać moje rzeczy, jeśli będziesz je odkładać. Inaczej nie zgadzam się na ich dotykanie”).	Zadanie 4 Daj dziecku odczuć konsekwencje, np. poprzez przejęcie inicjatywy („Zamknęłam moje rzeczy w szafie, nie możesz ich brać”).	Zadanie 5 Zaproponuj rozwiązanie problemu: „Co możemy zrobić, żeby takie sytuacje już się nie powtarzały w przyszłości?”
TYDZIEŃ 4	Zadanie 1 Pozwól dziecku dokonywać małych wyborów na każdym kroku („Chcesz założyć czarne czy czerwone spodnie?”).	Zadanie 2 Okaż szacunek dla dziecięcych zmagań („Ubieranie spodni może być trudne. Czasami pomaga, gdy usiądziemy podczas tej czynności”).	Zadanie 3 Nie zadawaj zbyt wielu pytań i nie spiesz się z odpowiedziami („Miło Cię widzieć po szkole!”; „- Mamo, skąd się bierze śnieg? – To ciekawe pytanie, właśnie: skąd?”.	Zadanie 4 Zachęcaj dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń („Zastanówmy się, kto mógłby Ci pomóc w rozwiązaniu Twojego problemu?”).	Zadanie 5 Nie odbieraj nadziei, pokaż, że wierzysz w dziecko („A więc chciałabyś w przyszłości latać w kosmos…? Opowiedz mi o tym”).

TYDZIEŃ 5	Zadanie 1 Każdego dnia dostrzeż choć pięć sytuacji, słów, reakcji, zachowań – które możesz w swoim dziecku docenić.	Zadanie 2 Zamiast słów, które oceniają (np. dobrze, fantastycznie, super) opisuj z uznaniem, co widzisz. („Widzę, że wykonałaś wielką pracę”).	Zadanie 3 Zamiast słów, które oceniają – opisz, co czujesz („Czuję się przyjemnie, gdy wchodzę do takiego wysprzątanego pokoju”).	Zadanie 4 Opisz, co dziecko dokładnie zrobiło i podsumuj to jednym słowem („Powiedziałeś, że będziesz o ósmej i jesteś, gdy właśnie wybiła ósma. To się nazywa punktualność!”).	Zadanie 5 Dopytuj dziecko, czy jest z siebie dumne po dokonaniu osiągnięcia; porozmawiaj o jego odczuciach.
TYDZIEŃ 6	Zadanie 1 Zamiast używać etykiet („niedbały”, „maruda”, „nieposłuszny”) szukaj okazji, żeby dziecko zobaczyło się w nowym świetle albo twórz takie sytuacje (np. dla dziecka, które gubi pieniądze: „Idziemy na zakupy; jak myślisz: pieniądze lepiej schować do portfela czy kieszeni?”; po zakupach: „Podoba mi się, że dbałeś o pieniądze i nic nie zgubiliśmy”).	Zadanie 2 Pozwól dzieciom posłuchać, gdy mówisz o nich pozytywnie (np. opowiadając o ich pozytywnych zachowaniach komuś przez telefon).	Zadanie 3 Pokaż dziecku zachowanie godne naśladowania (np. dziecku, które ma problem z zabraniem się do lekcji: „O rany, przede mną sprzątanie piwnicy; tak mi się nie chce, ale zamiast wykonać całą pracę od razu, zrobię to partiami!”).	Zadanie 4 Bądź dla dziecka skarbnicą dobrych wspomnień (np. dla dziecka, które gubi pieniądze: „Pamiętam, jak miałaś trzy lata i pamiętałaś, żeby pozbierać monety rozsypane po podłodze przed odkurzaniem”).	Zadanie 5 Gdy dziecko postępuje według starych nawyków, zamiast używać etykiet („jesteś łakomy”), wyraź swoje uczucia lub oczekiwania („Nie podoba mi się to, że wszystkie ciastka zniknęły, one były przygotowane dla wszystkich. Mam nadzieję, że potrafisz sobie odmówić”).