



KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

Jak pomóc dzieciom, aby radziły sobie z własnymi uczuciami
Dzieci potrzebują tego, aby ich uczucia były akceptowane
i doceniane.

1. Słuchaj dziecka spokojnie i z uwagą.
2. Zaakceptuj jego uczucia słowami: „Och, mmmm, rozumiem”.
3. Określ te uczucia. „To frustrujące”.
4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję. „Pragnę wyczarować dla ciebie natychmiast całą kiść bananów”.

Wszystkie uczucia można zaakceptować.

Pewne działania należy ograniczyć.

„Widzę, jak jesteś zły na brata. Powiedz mu, co chcesz,
słowami, nie pięściami”



KARTKI NA GWOŹDZIU

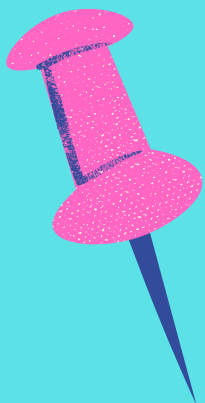
DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

Aby zachęcić dziecko do współpracy:

1. Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem. **„Na łóżku leży mokry ręcznik”**.
2. Udziel informacji. **„Ten ręcznik moczy mój koc”**.
3. Powiedz to jednym słowem. **„Ręcznik”**.
4. Opisz, co czujesz. **„Nie Lubię spać w mokrym łóżku”**.
5. Napisz Liścik. (powyżej wieszaka na ręczniki):

„Proszę, odwieś mnie na miejsce, abym mógł wyschnąć..

Dziękuję! Twój ręcznik!”

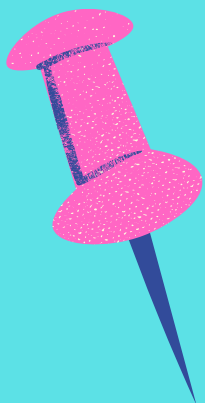


KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

ZAMIAST KARANIA:

1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka. **„Jestem wściekły, że moja nowa piła została na dworze i zardzewiała na deszczu”.**
2. Określ swoje oczekiwania.
„Oczekuję, aby moje narzędzia zostały zwrócone po pożyczeniu ich”.
3. Wskaż dziecku, jak może naprawić zło. **„Piła potrzebuje teraz trochę szklanej waty i cienkiej warstwy oleju”.**
4. Zaproponuj wybór. **„Możesz pożyczać moje narzędzia, ale musisz je zwracać, inaczej utracisz przywilej używania ich. Decyduj sam”.**
5. Przejmij inicjatywę. dziecko: **Dlaczego pudło z narzędziami jest zamknięte?**
ojciec: **Ty mi powiedz dlaczego?**
6. Wspólnie rozwiąż problem.
„Możemy ustalić, że będziesz używał moich narzędzi, kiedy zechcesz, ale ja chcę być pewien, że będą na swoim miejscu, kiedy będę ich potrzebował”.



KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM:

KROK 1. POROZMAWIĄJ O DZIECIĘCYCH ODCZUCIACH
I POTRZEBACH.

KROK 2. POROZMAWIĄJ O TWOICH ODCZUCIACH I POTRZEBACH.

KROK 3. WSPÓLNIE ZASTANÓWCIE SIĘ NAD ZNALEZIENIEM
OBOPÓLNIE KORZYSTNEGO ROZWIĄZANIA.

KROK 4. WYPISZ WSZYSTKIE POMYSŁY BEZ OCENIANIA ICH.

KROK 5. ZADECYDUJ, KTÓRY POMYSŁ CI SIĘ PODOBA, KTÓRY NIE,
A KTÓRY PLANUJESZ WPROWADZIĆ W ŻYCIE.

Opracowała: Wioletta Kowalska, na podstawie:
"Szkoly dla Rodziców i Wychowawców", Joanny Sakowskiej
"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", Faber Adele, Mazlish Elaine



KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

ABY UWOLNIĆ DZIECKO OD GRANIA OKREŚLONYCH RÓL:

1. Szukaj okazji, aby dziecko zobaczyło się w nowym świetle.

„Masz tę zabawkę od trzeciego roku życia, a wygląda prawie jak nowa”.

2. Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej. **„Sara, mogłabyś wziąć śrubokręt i przymocować uchwyty do tej szuflady?”.**

3. Pozwól dziecku „posłuchać”, gdy mówi się o nim pozytywnie. **„Trzymał rękę spokojnie, chociaż zastrzyk był bolesny”.**

4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania. **„Trudno jest przegrywać, ale muszę się z tym pogodzić. Gratuluję!”.**

5. Bądź skarbnicą wiedzy dla dziecka w szczególnych momentach. **„Pamiętam czas, gdy ty...”.**

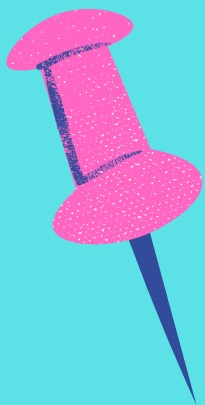
6. Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub swoje oczekiwania.

„Nie podoba mi się to. Mam nadzieję, że pomimo silnych emocji nie zrobisz mi zawodu i potrafisz także przegrywać”.

Opracowała: Wioletta Kowalska, na podstawie:

„Szkoly dla Rodziców i Wychowawców”, Joanny Sakowskiej

„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Faber Adele, Mazlish Elaine



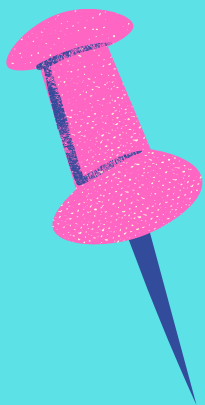
KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

ZACHĘCANIE DZIECKA DO SAMODZIELNOŚCI

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru. **"Czy dzisiaj chcesz założyć szare lub czerwone spodnie?"**.
2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmagañ. **„Słój trudno otworzyć. Czasem wystarczy, gdy postuka się łyżką w wieczko”**.
3. Nie zadawaj zbyt wielu pytañ. **„Miło cię widzieć. Witaj w domu”**.
4. Nie spiesz się z daniem odpowiedzi "To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?"
5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń "Być może właściciel sklepu zoologicznego coś poradzi".
6. Nie odbieraj nadziei „A więc myślisz o sprawdzeniu swoich umiejętności aktorskich! To dopiero będzie doświadczenie."

Opracowała Wioletta Kowalska, na podstawie:
"Szkoly dla Rodzicow i Wychowawcow", Joanny Sakowskiej
"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", Faber Adele, Mazlish Elaine



KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

Pochwały i samoocena

Zamiast oceniać ("Dobrze!, Świetnie!, Wspaniale!"):

1. Opisz, co widzisz. **„Widzę czystą podłogę, zrobione łóżko, książki równo ułożone na półce”.**
2. Opisz, co czujesz. **„Przyjemnie wejść do takiego pokoju!”.**
3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka słowami: **„Uporządkowałaś klocki lego, samochodziki i zwierzątka i ułożyłaś w oddzielnych pudełkach. To się nazywa organizacja”.**

Opracowała Wioletta Kowalska, na podstawie:
"Szkoly dla Rodzicow i Wychowawcow", Joanny Sakowskiej
"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", Faber Adele, Mazlish Elaine



KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

**DZIECI POTRZEBUJĄ POTWIERDZENIA SWOICH UCZUĆ W DOMU
I W SZKOLE.**

Dziecko: Z powodu kilku głupich błędów dostałem tak mało punktów!

Dorosły: Nie martw się. Następnym razem pójdzie ci lepiej.

Zamiast udzielać takiej odpowiedzi:

1. Określ uczucia dziecka. **„Zdaje się, że jesteś bardzo rozczarowany.**

Rzeczywiście można się zmartwić, jeśli zna się odpowiedzi i traci się punkty przez głupie błędy”.

2. Potwierdź uczucia dziecka pomrukiem albo słowem. **„Och” albo „Mhm” albo „Rozumiem”.**

3. Daj dziecku w fantazji to, czego nie może mieć naprawdę. **„Czy nie byłoby wspaniale, gdybyś miał zaczarowany ołówek, który przestawałby pisać w momencie, kiedy miałbyś popełnić błąd?”.**

4. Zaakceptuj uczucia dziecka, nawet jeśli nie możesz zaakceptować niewłaściwego zachowania. **„Tak się złościś z powodu tej oceny, że walisz nogą w biurko! Nie mogę na to pozwalać! Ale możesz mi powiedzieć, co cię tak martwi. Albo narysować”.**

Opracowała Wioletta Kowalska, na podstawie:
"Szkoly dla Rodzicow i Wychowawcow", Joanny Sakowskiej
"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", Faber Adele, Mazlish Elaine



KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

ZACHĘCANIE DO WSPÓŁPRACY W DOMU I W SZKOLE

DOROSŁY: "DZIECI, KTO NAROBIL TAKIEGO BAŁAGANU NA PODŁODZE?".

ZAMIAST ZADAWAĆ TAKIE PYTANIE:

1. OPISZ PROBLEM. **„WIDZĘ MOKRĄ FARBĘ NA PODŁODZE”.**
2. UDZIEL INFORMACJI. **„ŁATWIEJ WYCZYŚCIĆ FARBĘ, ZANIM WYSCHNIE”.**
3. ZAPROPONUJ WYBÓR. **„MOŻECIE TO WYCZYŚCIĆ MOKRYM MOPEM ALBO WILGOTNĄ GĄBKĄ”.**
4. WYRAŹ TO SŁOWEM LUB GESTEM. **„FARBA!”.**
5. OPISZ, CO CZUJESZ. **„NIE LUBIĘ, JAK PODŁOGA JEST ZACHLAPANA FARBĄ”.**
6. WYRAŹ TO NA PIŚMIE. **„UWAGA ARTYŚCI! ZANIM WYJDZIECIE Z POKOJU, PIECZOŁOWICIE PRZYWRÓĆCIE PODŁODZE DAWNY WYGLĄD.
DZIĘKUJĘ, ZARZĄD”.**
7. WYKORZYSTAJ ELEMENT ZABAWY (MÓW INNYM GŁOSEM ALBO Z INNYM AKCENTEM). MOŻESZ SIĘ WCIELIĆ W GANGSTERA: **„HEJ, CHŁOPCY, JAK WIELKI SZEFEK ZOBACZY FARBĘ NA PODŁODZE, BĘDZIE Z WAMI KRUCHO. BIERZCIE ŚCIERY I DO ROBOTY, BO JAK NIE, MARNY WASZ LOS”.**

Opracowała Wioletta Kowalska, na podstawie:

"Szkoly dla Rodziców i Wychowawców", Joanny Sakowskiej

"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", Faber Adele, Mazlish Elaine



KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

ZAMIAST KARY W DOMU I W SZKOLE

DZIECKO: O CHOLERA! NIE UMIEM ZROBIĆ MATEMATYKI!

DOROSŁY: POWTARZAŁEM CI TYLE RAZY, ŻEBYŚ NIE UŻYWAŁ TYCH PLUGAWYCH SŁÓW! TERAZ MUSZĘ CIĘ UKARAĆ.

ZAMIAST UDZIELAĆ TAKIEJ ODPOWIEDZI:

1. WSKAŹ POMOCNĄ METODĘ. "SŁYSZĘ, ŻE JESTEŚ ZMARTWIONY. BYŁOBY LEPIEJ, GDYBYŚ WYRAŻAŁ TO BEZ UŻYWANIA WULGARNYCH SŁÓW".
2. WYRAŹ SWOJĄ STANOWCZĄ DEZAPROBATĘ. "MARTWI MNIE, ŻE UŻYWASZ TAKICH WYRAZÓW".
3. OKREŚL SWOJE OCZEKIWANIA. "OCZEKUJĘ, ŻE ZNAJDZIESZ JAKIŚ INNY SPOSÓB, ŻEBY DAĆ MI DO ZROZUMIENIA, JAKI JESTEŚ ZŁY".
4. POKAŹ DZIECKU, JAK MOŻE SIĘ POPRAWIĆ. "CHCIAŁBYM ZOBACZYĆ LISTĘ SŁÓW, KTÓRYCH MOŻESZ UŻYWAĆ ZAMIAST TAMTYCH. POSZUKAJ W SŁOWNIKU, JEŚLI POTRZEBUJESZ POMOCY".
5. ZAPROPONUJ WYBÓR.
„MOŻESZ PRZEKLINAĆ W MYŚLACH ALBO UŻYĆ SŁÓW, KTÓRE NIKOGO NIE OBRAŻAJĄ”.
(A JEŚLI DZIECKO NADAL WYRAŻA SIĘ WULGARNIE?)
6. POZWÓL DZIECKU DOŚWIADCZYĆ, JAKIE SĄ KONSEKWENCJE JEGO ZACHOWANIA.
„KIEDY SŁYSZĘ TAKIE SŁOWA, NIE MAM OCHOTY CI POMAGAĆ — ANI W MATEMATYCE, ANI W CZYM INNYM”.

Opracowała Wioletta Kowalska, na podstawie:
"Szkoly dla Rodziców i Wychowawców", Joanny Sakowskiej

"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", Faber Adele, Mazlish Elaine



KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMU

W DOMU I W SZKOLE

1. Wysłuchaj, co dziecko czuje i czego potrzebuje.

DOROSŁY: Bardzo się martwisz, że oblałeś test z hiszpańskiego.

DZIECKO: Tak! Napisałem dobrze tylko 12 słówek z 20, a uczyłem się wczoraj przez godzinę!

2. Streść punkt widzenia dziecka.

DOROSŁY: Jesteś naprawdę zniechęcony. Chociaż próbowałeś wbić sobie do głowy wszystkie nowe słówka, niektórych nie zapamiętałeś.

3. Wyraź swoje uczucia i potrzeby.

DOROSŁY: Martwię się, bo jeśli nie zapamiętasz podstawowego słownictwa, będziesz miał coraz większe braki.

4. Zachęć dziecko do wspólnej „burzy mózgów”.

DOROSŁY: Zastanawiam się, czy gdybyśmy wspólnie pomyśleli, przyszyby nam do głowy jakieś nowe i bardziej skuteczne sposoby uczenia się?

5. Zapisz wszystkie pomysły, nie oceniając ich.

DZIECKO: Rzucić hiszpański.

DOROSŁY: (zapisuje): Zapisałem to. Co jeszcze?

DZIECKO: Może mógłbym...

6. Wspólnie zdecydуйте, które pomysły wam się nie podobają, które są dobre i jak wprowadzić je w życie.

DOROSŁY: Co sądzisz o zrobieniu kart ze słówkami i uczeniu się codziennie tylko czterech nowych słów?

DZIECKO: Podoba mi się to. Ale wolę nagrać nowe słowa na magnetofon i puszczać tak długo, aż zapamiętam.

Opracowała Wioletta Kowalska, na podstawie:
"Szkoly dla Rodziców i Wychowawców", Joanny Sakowskiej
"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", Faber Adele, Mazlish Elaine



KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

POMOCNA POCHWAŁA

W DOMU I W SZKOLE

DZIECKO: POSŁUCHAJ MOJEGO WIERSZA O POCIĄGU. POWIEDZ MI, CZY JEST DOBRY.

DOROSŁY: PIĘKNY! JESTEŚ WSPANIAŁYM POETĄ!

ZAMIAST OCENIAĆ:

1. OPISZ TO, CO WIDZISZ LUB SŁYSZYSZ. „POTRAFIŁEŚ ODDAĆ RYTM JAZDY POCIĄGU I ZNALAZŁEŚ CIEKAWY RYMY”.
2. OPISZ, CO CZUJESZ. „CZUJĘ SIĘ, JAKBYM SIEDZIAŁ W POCIĄGU PĘDZĄCYM W NIEZNANE”.

DOROSŁY: POPATRZ NA TE BŁĘDY ORTOGRAFICZNE. STAĆ CIĘ NA WIĘCEJ.

ZAMIAST KRYTYKOWAĆ:

3. WSKAŻ, CO NALEŻY ZROBIĆ. „TRZEBA JESZCZE TYLKO POPRAWIĆ W TYM WIERSZU BŁĘDY ORTOGRAFICZNE I MOŻNA GO ZAMIEŚCIĆ W SZKOLNEJ GAZETCE”.



KARTKI NA GWOŹDZIU

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...

UWOLNIENIE DZIECKA OD NARZUCONEJ ROLI W DOMU I W SZKOLE

DOROSŁY: NICOLE, GADASZ JAK NAJĘTA. NIKT NIE MOŻE
DOJŚĆ DO SŁOWA.

ZAMIAST TEGO:

1. POSZUKAJ SPOSOBNOŚCI ZAPREZENTOWANIA DZIECKU INNEGO OBRAZU JEGO OSOBY.

„POTRAFISZ NAD SOBĄ PANOWAĆ! CHOCIAŻ MASZ JESZCZE TYLE DO POWIEDZENIA, UŚWIADOMIŁAŚ SOBIE, ŻE
INNI TEŻ CHCĄ ZABRAĆ GŁOS”.

2. STWÓRZ TAKĄ SYTUACJĘ, W KTÓREJ DZIECKO MOŻE ZOBACZYĆ SIEBIE W INNYM ŚWIETLE.

NICOLE, CHCIAŁABYM, ŻEBYŚ POPROWADZIŁA ZEBRANIE (KLASOWE/ RODZINNE) I PILNOWAŁA, ŻEBY KAŻDY MIAŁ
SZANSĘ ZABRAĆ GŁOS”.

3. POZWÓL DZIECKU USŁYSZEĆ, JAK MÓWISZ O NIM COŚ POZYTYWNEGO.

„NICOLE MA TYLE WSPANIAŁYCH POMYSŁÓW, ŻE TRUDNO JEJ SIĘ POWSTRZYMAĆ OD MÓWIENIA. A JEDNAK
ZAUWAŻYŁAM, ŻE DOŚĆ CZĘSTO JEJ SIĘ TO UDAJE”.

4. OKREŚL WZÓR ZACHOWANIA, JAKIEGO OCZEKujesz.

„OCH, PRZEPRASZAM, NIE CHCIAŁAM PRZESZKADZAĆ. SKOŃCZ, PROSZĘ, TO, CO MÓWISZ. MOGĘ POCZEKAĆ”.

5. PRZYPOMNIJ DZIECKU JAKIEŚ POPRZEDNIE OSIĄGNIĘCIA.

„PAMIĘTAM NASZĄ DYSKUSJĘ O KARZE ŚMIERCI. SŁUCHAŁAŚ SPOKOJNIE, ALE KIEDY W KOŃCU PRZEDSTAWIŁAŚ
SWOJE STANOWISKO, NIEKTÓRE OSOBY ZMIENIŁY ZDANIE”.

6. POWIEDZ, JAKIE SĄ TWOJE ODCZUCIA I/LUB OCZEKIWANIA.

„NICOLE, CHCIAŁABYM, ŻEBYŚ WYPOWIADAŁA SIĘ KRÓTKO, KIEDY INNI CZEKAJĄ NA SWOJĄ KOLEJ, ŻEBY ZABRAĆ
GŁOS”.

Opracowała Wioletta Kowalska, na podstawie:

"Szkoly dla Rodziców i Wychowawców", Joanny Sakowskiej

"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", Faber Adele, Mazlish Elaine