

„Czy znam swoje dziecko?”

Cele:

- Kształtowanie postawy dobrego, znającego i rozumiejącego swoje dziecko rodzica.
- Uświadomienie konieczności traktowania z szacunkiem potrzeb dziecka oraz naszych własnych.
- Rozwijanie współpracy rodziców i szkoły w wychowywaniu dzieci.

Metoda: dyskusyjno – warsztatowa

Forma pracy: indywidualna, zbiorowa, grupowa

Środki: arkusze papieru, mazaki

Czas trwania: 1,5 godziny

Literatura: T. Gordon „Wychowanie bez porażek” Instytut Wydawniczy Pax Warszawa 1993
Faber i E. Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Media Rodzina of Poznań 1998

Przebieg zajęć:

1. Przedstawienie się uczestników spotkania (Nazywam się... Jestem mamą/tatą...)
2. Podanie tematu, celu oraz czasu spotkania.
3. Wprowadzenie do zajęć – odczytanie cytatu.
*„Twoje dzieci nie są tymi dziećmi.
One są synami i córkami tęsknoty życia do samego siebie.
One przychodzą przez ciebie, ale nie do ciebie,
I chociaż są przy tobie, nie należą do ciebie.
Wolno ci dać im twoją miłość, ale nie twoje myśli,
Bo one mają swoje własne myśli...
Wolno ci dążyć do tego, by być jak one,
Ale nie staraj się o to,
By je upodobnić do siebie.
Bo życie nie biegnie wstecz
Ani nie zatrzymuje się wczoraj.”*
/Gibran/
4. Ćwiczenie – „Cenię swoje dziecko za...” – omówienie wypowiedzi.

5. Ćwiczenie – „Pozytywne i negatywne cechy moich dzieci”.
Rodzic rysuje tyle kwadratów, ile posiada dzieci, a następnie dzieli je za pomocą kreski na pozytywy i negatywy. Może wpisać kilka cech, ale tylko po stronie pozytywów.

+	-
---	---

+	-
---	---

6. Analiza ćwiczenia.
- Jak procentowo przedstawiają się pozytywy i negatywy naszych dzieci?
 - Które cechy (pozytywne czy negatywne) łatwiej jest nam dostrzec?
 - Propozycja wykonania w domu takiego samego ćwiczenia przez drugiego rodzica.
 - Porównanie i przeanalizowanie.
7. Zabawa – „Czy znam swoje dziecko?” – pisemne udzielenie odpowiedzi na pytania, na które wcześniej odpowiedziały dzieci, konfrontacja odpowiedzi.
- Kto jest jego najlepszym kolegą/koleżanką?
 - Jakie są jego ulubione kolory?
 - Jaką potrawę lubi najbardziej?
 - O czym marzy?
 - Jaka jest jego ulubiona zabawa lub zajęcie?
 - Jaki prezent ucieszyłby go najbardziej?
 - Z kim najczęściej rozmawia w domu?
 - Kim chciałby zostać w przyszłości?
 - Jaki jest jego ulubiony program telewizyjny?
 - Czego boi się najbardziej?
8. „Odgrywanie scen” – scena widziana oczami rodzica oraz oczami dziecka – zabawa z podziałem na role.
Dziecko jest w trakcie przyjmowania serii zastrzyków. Wychodzi z gabinetu lekarskiego zapłakane, ze słowami „Lekarka o mało mnie nie zabiła tym zastrzykiem! Już tu nie przyjdę!”
- Dziecko usiłuje przekonać rodzica o swoim bólu, ale rodzic zaprzecza jego uczuciom (No przestań, na pewno tak nie bolało! Zachowujesz się jak małe dziecko! Itp.).
 - Sytuacja jest taka sama, ale tym razem rodzic akceptuje uczucia dziecka (To musiało naprawdę boleć! Założę się, że będziesz szczęśliwy, kiedy zastrzyki ci się już skończą! Itp.).
9. Analiza dwóch różnych reakcji rodzica z punktu widzenia dziecka oraz analiza zachowania dziecka z punktu widzenia rodzica – dzielenie się odczuciami.

(Grając rolę dziecka, którego odczucia były negowane, czuliśmy wzrastającą złość na rodzica. Kiedy rodzic akceptował nasze odczucia, czuliśmy do niego większą miłość, łatwiej nam było znieść ten ból. Grając rolę rodzica, który próbuje uspokoić dziecko, negując jego ból, czuliśmy zirytowanie, kiedy nie

możliśmy przekonać dziecka do swoich racji. Odnosząc się z akceptacją do jego uczuć, czuliśmy, że możemy być dziecku autentycznie pomocni, chociaż musieliśmy stoczyć walkę o własną przemianę wewnętrzną.)

10. Podsumowanie w formie cytatu z Gordona.

„Ty i ja - stoimy we wzajemnej więzi, w relacji, na której mi zależy i którą chciałbym zachować. Mimo to każdy z nas jest odrębną osobą ze swoimi niepowtarzalnymi potrzebami i prawem do starania się o ich zaspokojenie. Chcę starać się uczciwie akceptować twoje zachowanie, przez które starasz się zaspokoić swoje potrzeby – także i wtedy, gdy masz problemy z zaspokojeniem swych potrzeb, pragnień.

Jeśli pozwolisz mi uczestniczyć w twoich problemach, będę się starał ze zrozumieniem i akceptacją słuchać cię w taki sposób, który umożliwi ci znaleźć własne rozwiązania, zamiast uzależnić się od moich. Jeśli masz jakiś problem, ponieważ moje zachowanie utrudnia ci zaspokojenie twoich potrzeb, upoważniam cię i zachęcam do powiedzenia mi, co odczuwasz. W takich momentach chcę cię wysłuchać i podjąć starania, aby moje zachowanie zmienić, jeśli potrafię.

Gdy jednak twoje zachowanie utrudnia mi zaspokojenie moich potrzeb i powoduje, że odczuwam brak akceptacji wobec ciebie, postaram się wprowadzić cię w mój problem i dokładnie powiem ci, co odczuwam, ufając, że ty liczysz się dostatecznie z moimi potrzebami, aby mnie wysłuchać i próbować zmienić swoje zachowanie.

W sytuacjach, gdy żadne z nas nie może zmienić swego postępowania, by zaspokoić potrzeby drugiego, i stwierdzimy, że w naszym stosunku pojawił się konflikt dążeń, chcemy się zobowiązać każdy taki konflikt opanować tak, by żadne z nas, ani ty ani ja, nigdy nie uciekało się do zastosowania siły, by zwyciężyć, pokonać drugiego. Ja uznaję twoje potrzeby, muszę jednak także respektować moje własne. Będziemy się więc zawsze starać znaleźć takie rozwiązanie nieuniknionych konfliktów, które będzie dla każdego z nas do przyjęcia. W ten sposób zostaną zaspokojone twoje potrzeby, moje także, nikt nie zostanie pokonany, nikt nie zwycięża.

W wyniku tego możesz się jako człowiek rozwijać przez zaspokojenie swych pragnień, ale i ja mogę także. Dlatego nasza wzajemna więź pozostanie zawsze zdrowa, ponieważ będzie zadowalająca dla każdego z nas. Każde z nas może stać się tym, czym się stać może. I możemy nadal kształtować naszą więź w poczuciu wzajemnego szacunku, wzajemnej miłości, w przyjaźni i pokoju.”

11. Odczytanie pytań do przemyślenia (pozostawiamy je bez odpowiedzi).

- Ile poświęcam czasu swojemu dziecku w ciągu dnia?
- Czy słucham (tak naprawdę, z uwagą!), co dziecko ma mi do powiedzenia?
- Jak często chwalebę swoje dziecko?
- Jak często je krytykuję?
- Czy znam i na ile znam swoje dziecko?

12. Ewaluacja.

OPRACOWAŁA EWA STĘPIEŃ