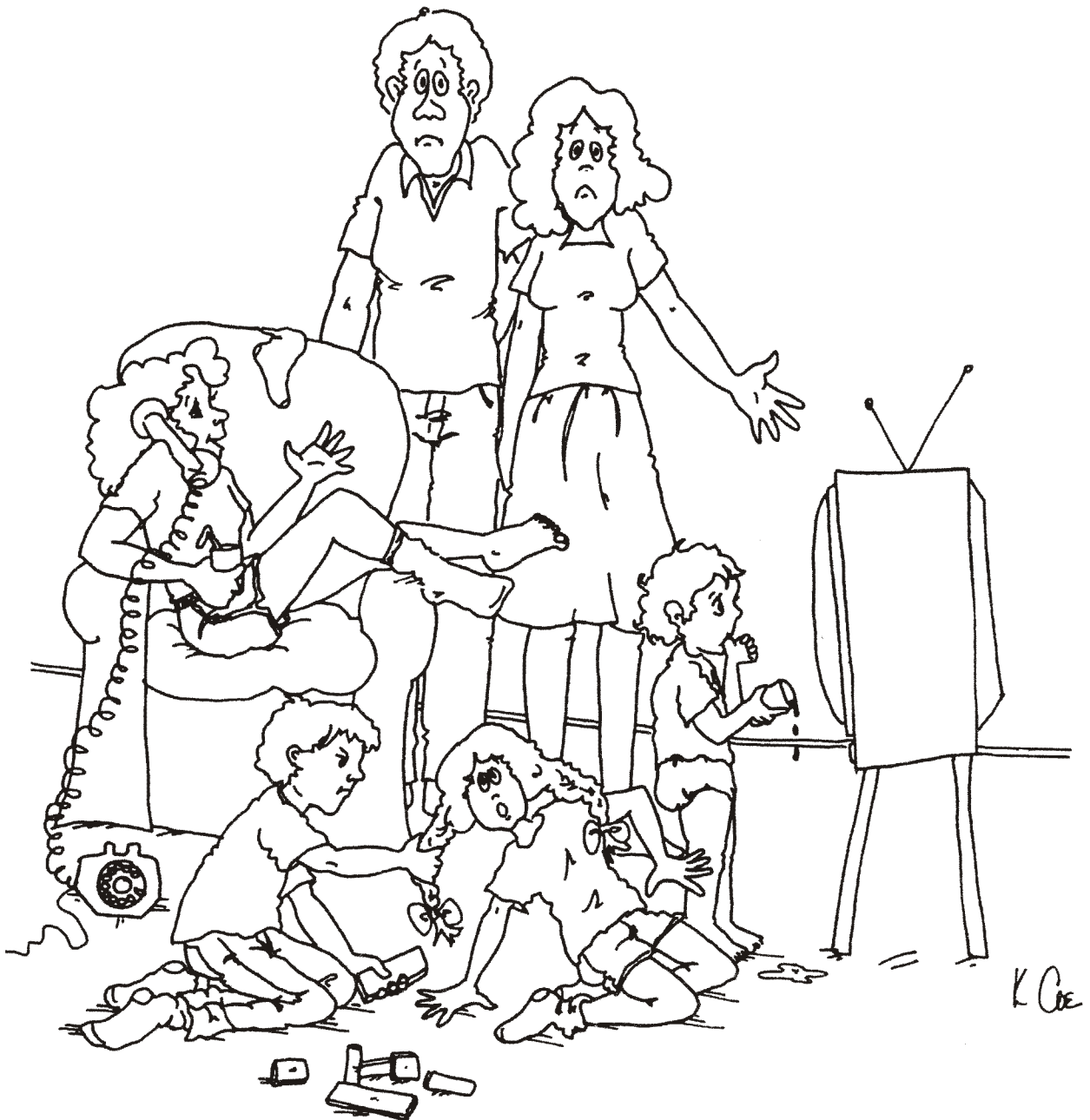


# JAK MÓWIĆ,

ŻEBY DZIECI  
NAS SŁUCHAŁY

DLA PRZEWODNIKA GRUPY



# SESJA *I*

---

**Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie  
z własnymi uczuciami**

## SESJA I

### Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami

---

---

*Uwaga dla przewodnika:* Wszystkie strony zawierające instrukcje dla przewodnika są oznaczone czerwonym prostokątem u góry strony. Materiał, który powinien być przeczytany na głos, jest zaznaczony **pogrubionym krojem pisma**.

1. Kiedy uczestnicy zajęć zajmą miejsca, wręcz każdemu egzemplarz podręcznika i poproś, żeby przeczytali tylko list powitalny.
2. Kiedy wszyscy są gotowi, możesz zacząć zajęcia słowami: **Witam Państwa na pierwszych zajęciach z cyklu „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały”**.

Nazywam się \_\_\_\_\_ . (Jeśli masz doświadczenie w prowadzeniu zajęć lub jesteś psychologiem i zamierzasz prowadzić siedem sesji, możesz pominąć ten fragment).

**Będę waszym przewodnikiem podczas pierwszej sesji. Nie jestem specjalistą w dziedzinie wychowania. Będę uczestniczyć w zajęciach tak samo jak wy. Moje zadanie polega na czytaniu instrukcji zajęć, rozdawaniu materiałów, włączaniu i wyłączaniu odtwarzacza, dopilnowaniu, abyśmy wykonali wszystkie ćwiczenia. Pod koniec dzisiejszych zajęć podejmiemy decyzję, czy chcemy, aby jedna osoba prowadziła wszystkie zajęcia, czy też będziemy robić to po kolei.**

3. Powiedz: **Zacznijmy dzisiejsze zajęcia od przedstawienia się osobie, która siedzi obok nas, podamy wiek naszych dzieci i powiemy, czego spodziewamy się po tym kursie. Następnie każdy powie grupie, czego dowiedział się od swojego sąsiada. Bardzo proszę.**
4. Kiedy wszyscy skończą „przepytanie”, powiedz do całej grupy: **A teraz powiemy wszystkim, czego dowiedzieliśmy się o naszym sąsiedzie. Zaczę od przedstawienia \_\_\_\_\_ .**
5. Kiedy zakończycie wzajemne prezentacje, powiedz: **Otwórzmy podręczniki na stronie 1 i popatrzmy na listę podstawowych zasad, które obowiązują podczas zajęć. Potrzebujemy dwóch ochotników: jeden będzie odczytywał kolejne zasady, a drugi przykłady, które je ilustrują.**

*Przewodniku:*

1. Kiedy zostaną odczytane podstawowe zasady i list od autorek, powiedz: **Teraz możemy zamknąć książki. Posłuchamy, co mają do powiedzenia autorki.**
2. Włącz odtwarzacz.

*Przewodniku:*

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **Strona 2 jest zatytułowana „Odpowiedzi, które zaprzeczają uczuciom”. Macie teraz kilka minut na zanotowanie, jaka może być odpowiedź rodziców na poszczególne wypowiedzi dzieci.**

**ODPOWIEDZI, KTÓRE ZAPRZECZAJĄ UCZUCIOM**

1. *Dziecko*: Nie lubię mojej małej siostrzyczki.

*Rodzice*: (zaprzeczając uczuciom) \_\_\_\_\_

---

---

2. *Dziecko*: Miałem nudne przyjęcie urodzinowe. (Tymczasem przygotowanie uroczystości kosztowało cię sporo wysiłku).

*Rodzice*: (zaprzeczając uczuciom) \_\_\_\_\_

---

---

3. *Dziecko*: Nie będę więcej nosić aparaciku. Uciska mnie. Nie obchodzi mnie, co mówi ortodonta.

*Rodzice*: (zaprzeczając uczuciom) \_\_\_\_\_

---

---

4. *Dziecko*: Ale jestem wściekły. Za to, że dwie minuty spóźniłem się na gimnastykę, nauczyciel wykluczył mnie z drużyny.

*Rodzice*: (zaprzeczając uczuciom) \_\_\_\_\_

---

---

*Przewodniku:*

1. Gdy uczestnicy zanotują już swoje wersje ewentualnych odpowiedzi rodziców (powinno to zabrać nie więcej niż kilka minut), poproś, żeby porównali swoje odpowiedzi. Zapytaj: **Co odpowiedzieliście na pierwsze stwierdzenie dziecka: „Nie lubię mojej małej siostrzyczki”?** Niech kilka osób odczyta swoje propozycje. Następnie postępuj tak samo z pozostałymi punktami.
2. Kiedy padną odpowiedzi na wszystkie pytania, powiedz: **Zamknijmy teraz podręczniki i posłuchajmy płyty.**
3. Włącz odtwarzacz.
4. W pewnym momencie usłyszysz następującą kwestię: *„Proszę wyłączyć odtwarzacz i zapisać swoje odczucia pod nagłówkiem »Zaprzeczanie uczuciom«*”. Po tych słowach zatrzymaj odtwarzacz. Po chwili, gdy uczestnicy zanotują swoje odczucia, zapytaj: **Jaka jest wasza natychmiastowa reakcja na takie słowa?**

Ważne jest, aby zachęcić wszystkich rodziców do przedstawienia swoich reakcji. (Możesz zauważyć, że różni ludzie inaczej reagują na tę samą wypowiedź).

5. Kiedy każdy odczyta, jak zareagował, włącz odtwarzacz i powtórz te same czynności przy każdej z kolejnych siedmiu wypowiedzi przyjaciela.

## JAKA JEST TWOJA NATYCHMIASTOWA REAKCJA?

### 1. Zaprzeczanie uczuciom

(„Nie ma co się tak przejmować”).

Twoja reakcja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 2. Odpowiedź filozoficzna

(„No cóż, takie jest życie”).

Twoja reakcja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3. Rada

(„Powiem ci, co powinieneś zrobić”).

Twoja reakcja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. Pytania

(„Co się stało? Dlaczego to zrobiłeś?”)

Twoja reakcja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**5. Obrona drugiej osoby**

(„Spójrz na to z jego punktu widzenia”).

Twoja reakcja: \_\_\_\_\_

---

---

---

**6. Litość**

(„Biedactwo!”)

Twoja reakcja: \_\_\_\_\_

---

---

---

**7. Amatorska psychoanaliza**

(„Powiem ci, na czy polega twój prawdziwy problem”).

Twoja reakcja: \_\_\_\_\_

---

---

---

**8. Odpowiedź empatyczna**

(„To musiało być trudne do zniesienia”).

Twoja reakcja: \_\_\_\_\_

---

---

---

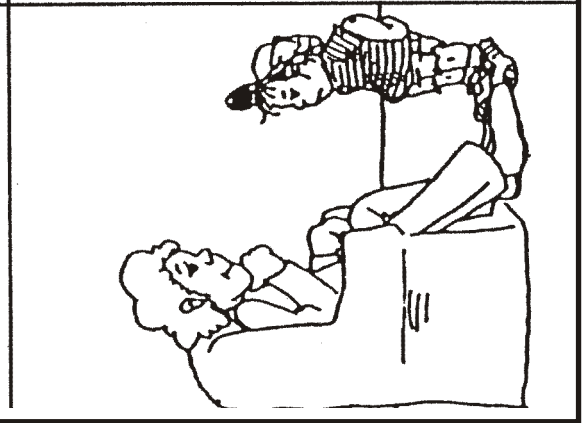
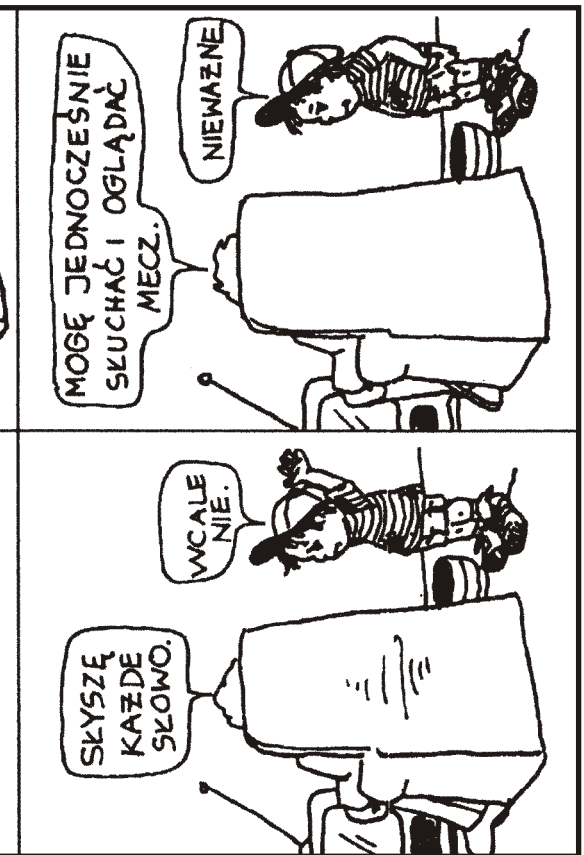
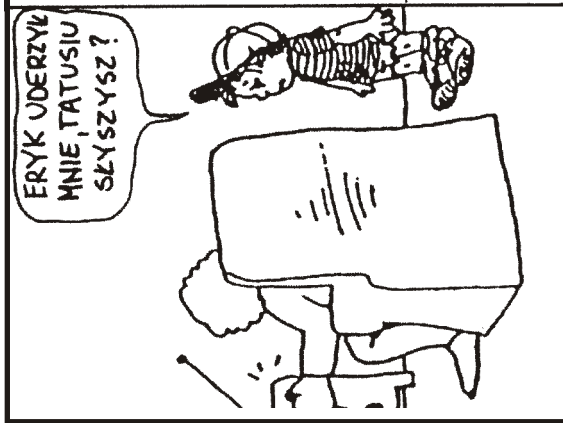
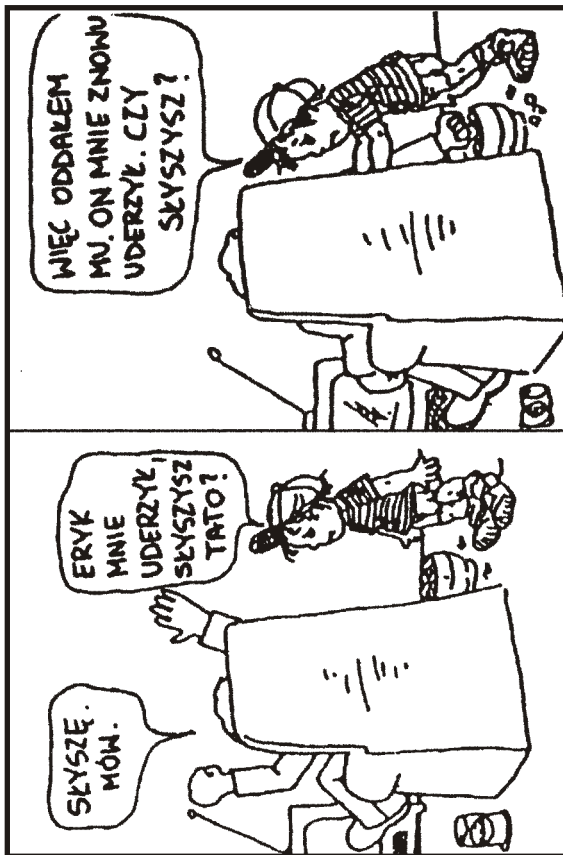
*Przewodniku:*

1. Kiedy uczestnicy odczytają swoje reakcje na odpowiedź empatyczną, włącz od-  
twarzacz. Wyłącz go dopiero wtedy, gdy zostaną odegrane wszystkie scenki  
przedstawione na rysunkach, a narrator powie: „*Oddaję teraz głos przewodnikowi*”.

REAKCJA NA ZMARTWIENIA DZIECKA

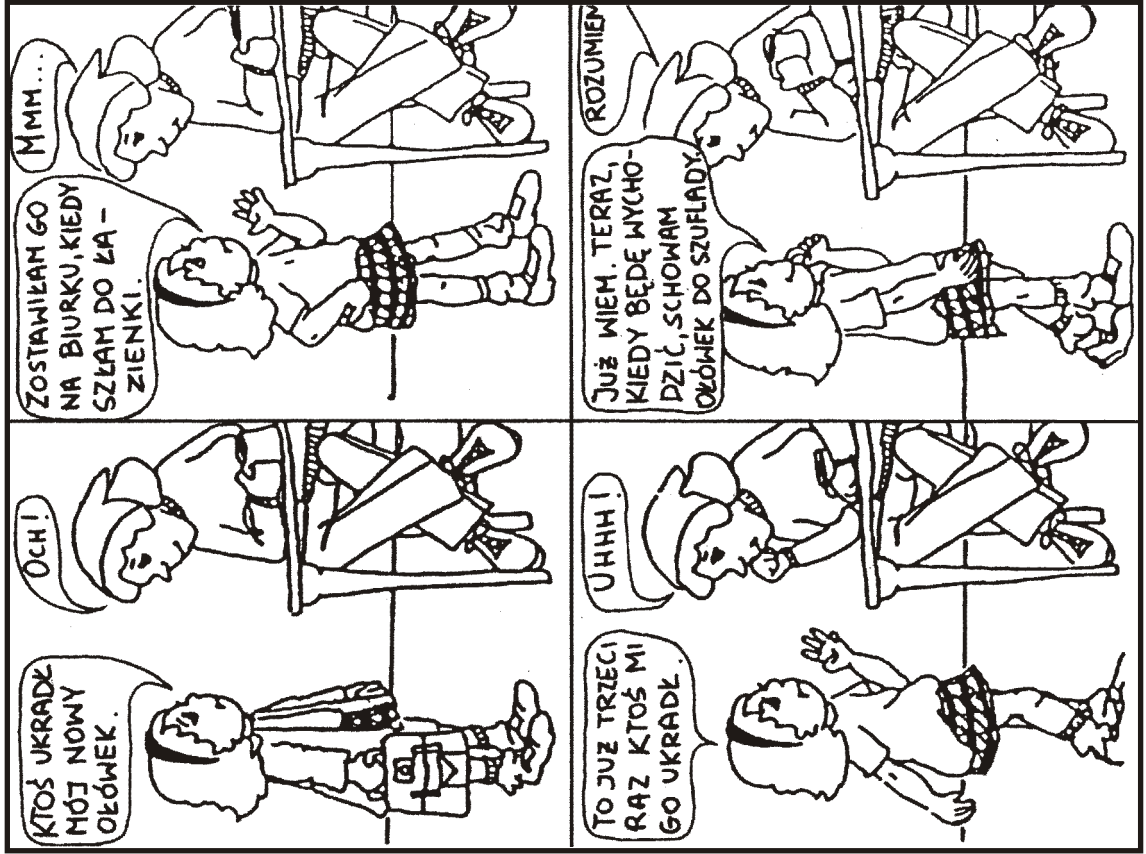
ZAMIAST SŁUCHAĆ JEDNYM UCHEM

SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE

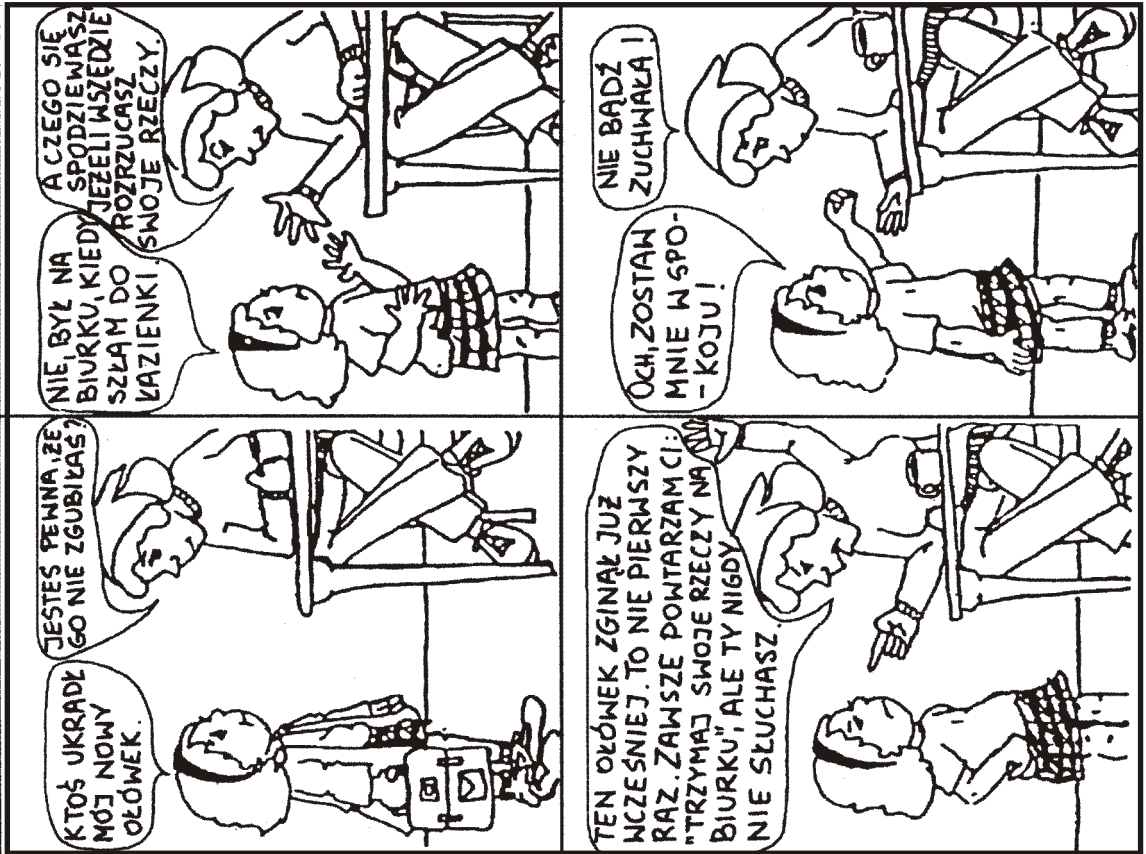


ZAAKCEPTUJ JEGO UCZUCIA SŁOWAMI:

„Och”, „mmm”, „rozumiem”



ZAMIAST PYTAŃ I RAD

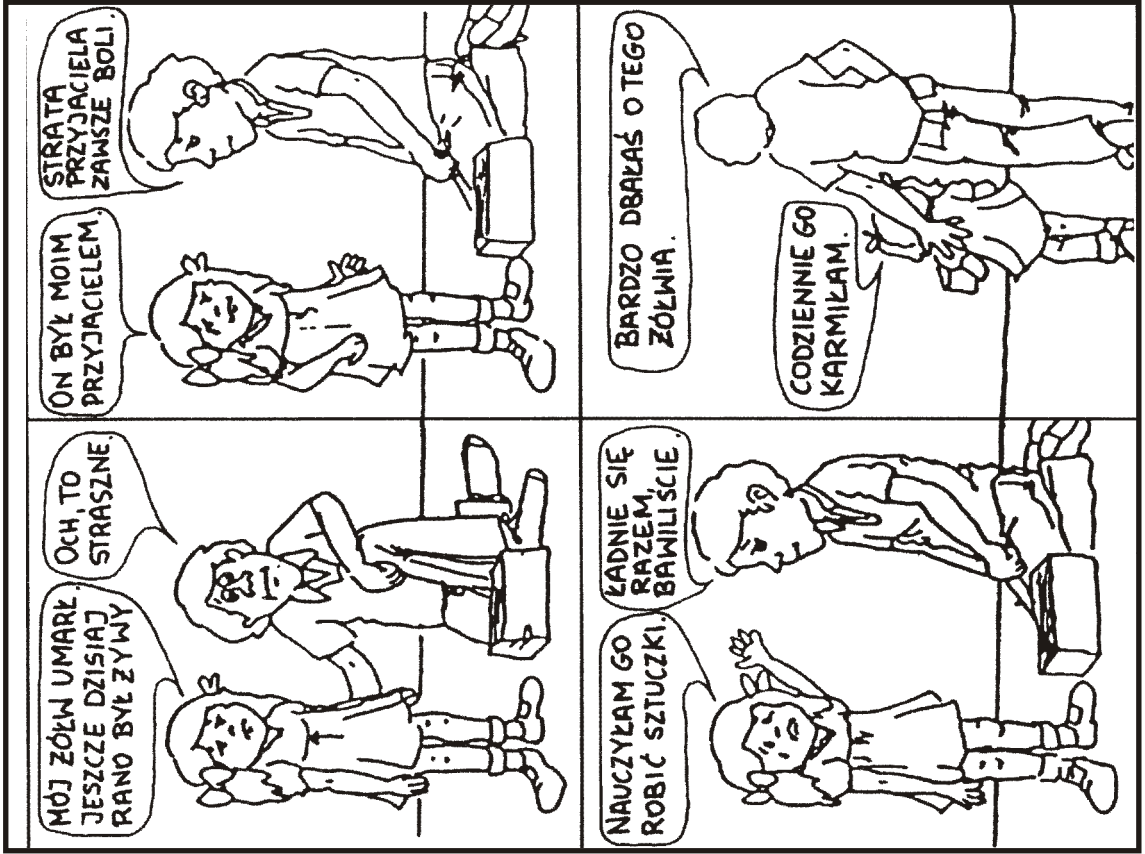


TEN OŁÓWEK ZGINAŁ JUŻ NCZESNIEJ. TO NIE PIERWSZY RAZ. ZAWSZE POWTARZAM CI: "TRZYMAJ SVOJE RZECZY NA BIURKU", ALE TY NIGDY NIE SŁUCHASZ.

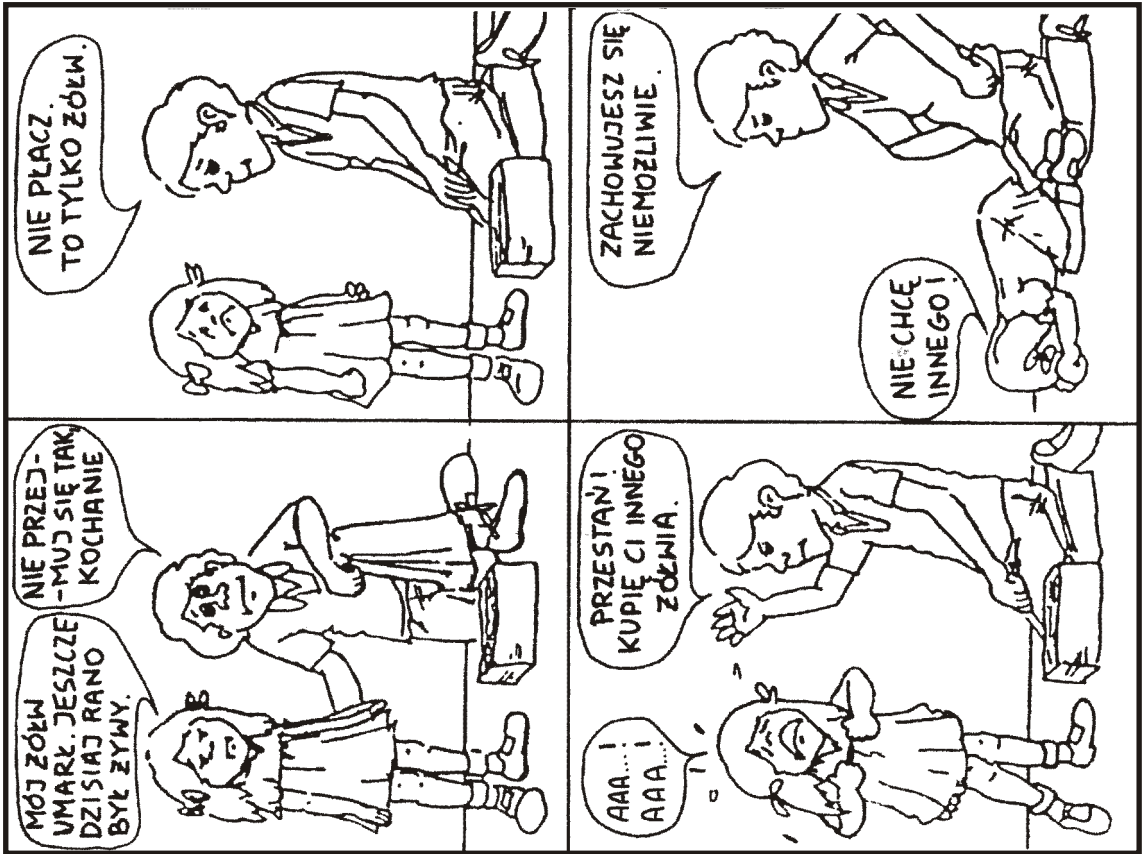
ACH, ZOSTAN MNIE W SPOKOJU!

NIE BĄDZ ZUCHWAŁA!

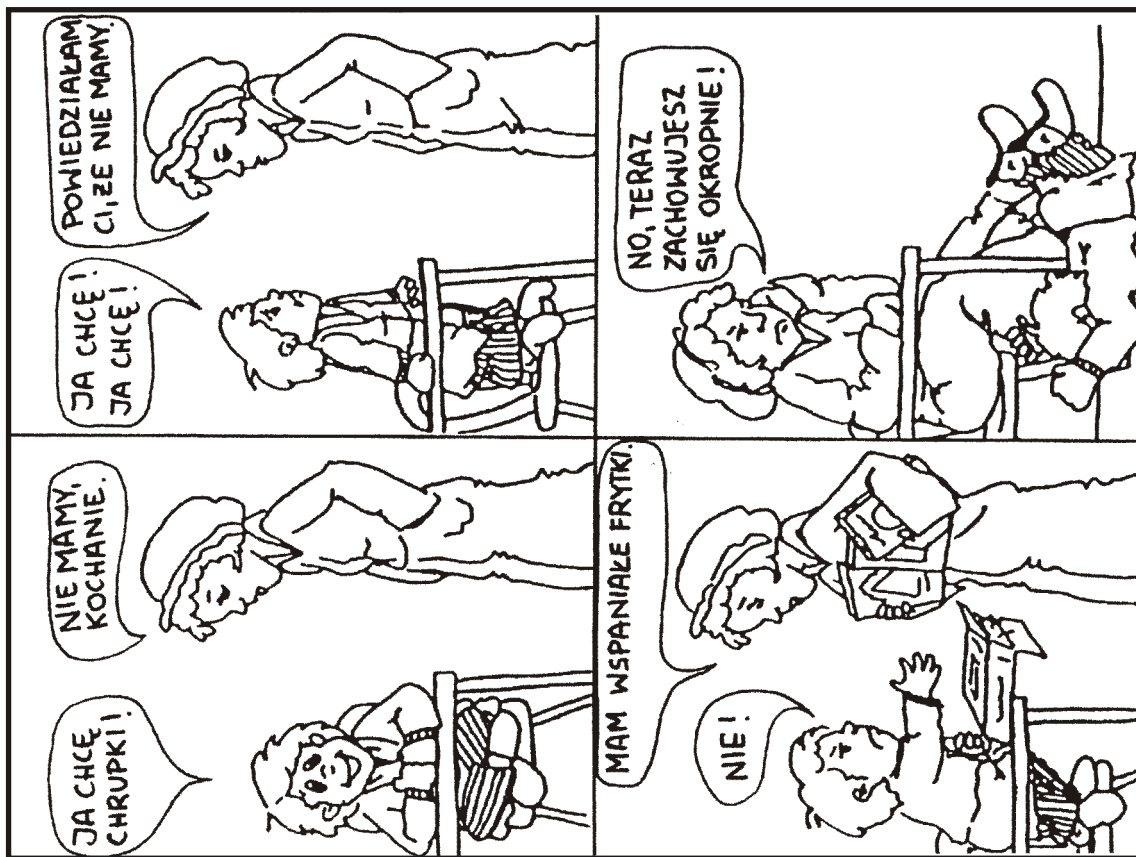
OKREŚL TE UCZUCIA



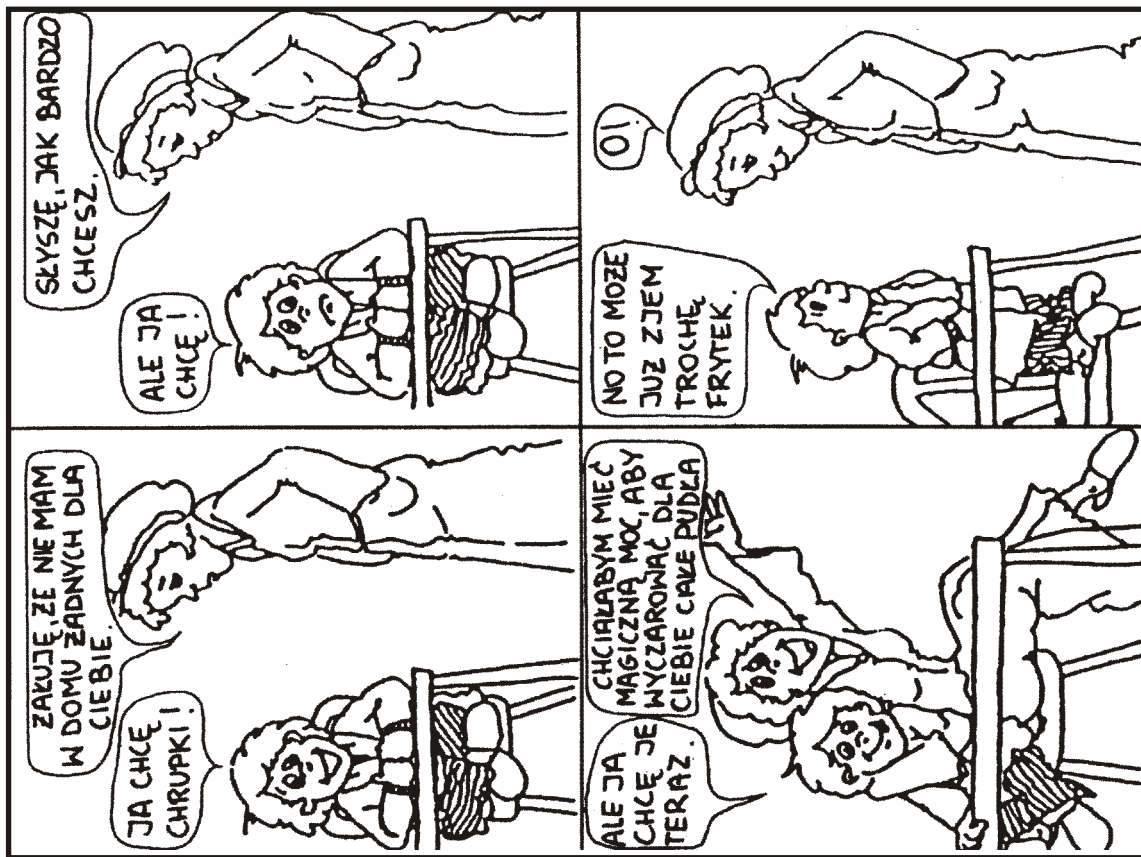
ZAMIAST ZAPRZECZAĆ UCZUCIOM



ZAMIAST WYJAŚNIENI I UZASADNIENI



ZAMIENI PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ





*Przewodniku:*

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **Poznaliśmy już teorię. Spróbujmy teraz zastosować ją w praktyce. Abyśmy sobie jeszcze lepiej uświadomili, w jaki sposób przemawiamy zwykle do dzieci, kiedy są zmartwione, przeczytam sześć różnych wypowiedzi dzieci. Zareagujcie w taki sposób, jaki często stosują rodzice, mimo że jest nieskuteczny.**

(Przewodniku, przeczytaj, proszę, każde ze zdań w taki sposób, w jaki mogłoby je wypowiedzieć dziecko).

- a) **Kierowca autobusu nakrzyczał na mnie i wszyscy się śmiali.**

(Zanim przejdziesz do następnego punktu, pozwól zabrać głos wszystkim rodzicom, którzy mają na to ochotę).

- b) **Mam ochotę dać Michaelowi w nos!**

- c) **Moja nauczycielka powiedziała, że nie możemy jechać na wycieczkę, i to z powodu małego deszczyku. Ona jest głupia!**

- d) **Mary zaprosiła mnie na przyjęcie, ale nie wiem...**

- e) **Nie wiem, dlaczego nauczyciele muszą tyle zadawać na weekend!**

- f) **Trenowałyśmy dzisiaj koszykówkę i ani razu nie udało mi się trafić do kosza.**

- g) **Janey wyjeżdża, a to moja najlepsza przyjaciółka...**

3. Powiedz: **Nasze wypowiedzi nie były pomocne. Zobaczmy teraz, jak możemy pomóc dzieciom, które mają takie same zmartwienia. Na str. 9 podręcznika widnieją trzy kolumny. W pierwszej kolumnie znajdują się te wypowiedzi dzieci, które przed chwilą usłyszeliśmy. Naszym zadaniem będzie teraz określenie, co może odczuwać dziecko – np. zawstydzenie – i wpisanie tego słowa do drugiej kolumny. W trzeciej kolumnie umieścimy zdania, za pomocą których możemy okazać zrozumienie, np. „To cię musiało zawstydzić” albo „Wygląda na to, że było ci wstyd” albo „W takiej sytuacji można odczuwać wstyd”. Wystarczy, jeśli napiszemy jedno zdanie. Proszę teraz wykonać to ćwiczenie.**
4. Kiedy rodzice skończą, powiedz: **Raz jeszcze przeczytam na głos zdania wypowiedziane przez dzieci, ale tym razem proszę odczytać słowo określające, co czuje dziecko, a następnie zdanie, dzięki któremu możemy okazać zrozumienie.**

(Niech za każdym razem odczyta swoje propozycje kilkoro rodziców).

5. Kiedy rodzice skończą odczytywać swoje propozycje, włącz odtwarzacz.



## POTWIERDZANIE UCZUĆ

Dziecko mówi:	Słowo, które określa, co dziecko czuje:	Zdanie, które pokazuje dziecku, że rozumiemy, co ono czuje. (Nie stawiaj pytań i nie dawaj rad):
<p><b>PRZYKŁAD:</b></p> <p>a) Kierowca autobusu nakrzyczał na mnie i wszyscy się śmiali.</p>	<p><i>Zawstydzenie</i></p>	<p><i>„To cię musiało zawstydzić” albo „Wygląda na to, że byto ci wstyd”, albo „W takiej sytuacji można odczuwać wstyd”.</i></p>
<p>b) Mam ochotę dać Michaelowi w nos!</p>	<hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>c) Moja nauczycielka powiedziała, że nie możemy jechać na wycieczkę, i to z powodu małego deszczyku. Ona jest głupia!</p>	<hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>d) Mary zaprosiła mnie na przyjęcie, ale nie wiem...</p>	<hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>e) Nie wiem, dlaczego nauczyciele muszą tylko zadawać na weekend!</p>	<hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>f) Trenowałyśmy dzisiaj koszykówkę i ani razu nie udało mi się trafić do kosza.</p>	<hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>g) Janey wyjeżdża, a to moja najlepsza przyjaciółka...</p>	<hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

*Przewodniku:*

1. Wyłącz odtwarzacz.
2. Powiedz: **Jaka jest najistotniejsza różnica pomiędzy sposobem, w jaki ojciec zwykle postępował w takiej sytuacji, a metodą, jaką zastosował w drugim przypadku?** Daj grupie czas na zastanowienie się, co było pomocne, a co nie w każdej z tych rozmów.
3. Kiedy skończą dyskutować, powiedz: **Rozmawialiśmy o tym, co się dzieje, kiedy wysłuchamy i zaakceptujemy uczucia dziecka. Teraz będziemy mieli okazję doświadczyć tego osobiście. Wykonamy ćwiczenie z podziałem na role. Połowa grupy odegra rolę rodziców, a druga połowa – dzieci.**
4. Podziel grupę na rodziców i dzieci. Jeśli jest nieparzysta liczba uczestników, to niech osoba, która nie ma pary, obserwuje, jak inna dwójka odgrywa swoje role.
5. Kiedy podzielisz grupę, powiedz: **Proszę, aby każdy „rodzic” znalazł teraz „dziecko”, z którym będzie pracował.** Zaproponuj, aby każda para odsunęła krzesła z koła, by pracować na osobności.
6. Kiedy każda para zajmie miejsca, powiedz: **To ćwiczenie z podziałem na role składa się z dwóch części. W każdej z części sytuacja jest ta sama, ale rodzice i dzieci będą zwracać się do siebie w inny sposób. Informacja dla tych, którzy nigdy dotąd nie odgrywali scenek z podziałem na role: tajemnica polega na tym, żeby udawać, że naprawdę jesteście „dzieckiem” lub „rodzicem”.**  
**Ci, którzy grają „rodziców”, znajdą instrukcje do części I na str. 10. „Dzieci” znajdą polecenia do części I na str. 12. Zanim zaczniecie odgrywać scenkę, zapoznajcie się z poleceniami.**
7. Daj grupie około minuty na przeczytanie instrukcji. Następnie powiedz: **Kiedy skończycie scenkę i odpowiecie na pytania zamieszczone u dołu strony, przejdźcie do części II. Innymi słowy, każdą scenkę wykonacie dwukrotnie, ale za każdym razem inaczej.**
8. Kiedy wszyscy odegrają obie scenki i zanotują odpowiedzi na pytania, poproś „rodziców i dzieci”, aby podzielili się swoimi odczuciami z resztą grupy – najpierw dotyczącymi części I, a potem II.
9. Gdy grupa się wypowie (nie powinno to zabrać więcej niż pięć minut), powiedz: **A teraz autorki zechcą powiedzieć parę słów o ćwiczeniu, które przed chwilą wykonaliśmy.**
9. Włącz odtwarzacz.

## WIDZIANE OCZAMI RODZICÓW – CZĘŚĆ I

Twój pięcioletni syn widzi w telewizji reklamy cyrku i błaga cię, żeby go tam zabrać. Zastanawiasz, czy nie jest na to za mały, ale odsuwasz własne wątpliwości i kupujesz bilety. Kiedy przychodzi ten wielki dzień, starasz się jak możesz. Zgadzasz się kupić watę cukrową, balonik, przepłaconą kiełbasę i prażoną kukurydzę.

W drodze do domu twoje dziecko jest milczące. Nagle oznajmia ponuro: „*Ale ten cyrk był nudny!*”.

Odegrajcie tę scenkę dwa razy. Za pierwszym razem proszę zaprzeczać wszystkim odczuciom dziecka. Każde z poniższych zdań może posłużyć jako punkt wyjścia. (Jeżeli te wypowiedzi ci nie odpowiadają, wymyśl własne).

„*Wcale nie był nudny. Był cudowny*”.

„*Wiedziałem, że nie powinienem być cię zabierać. Jesteś na to za mały*”.

„*Wszystkie dzieci świetnie się bawiły*”.

„*Ostatni raz zabrałem cię do cyrku*”.

Prowadź dalej rozpoczętą w ten sposób rozmowę. Obojętnie, co powie dziecko, zaprzeczaj jego uczuciom. Spróbuj je przekonać, że się myli, czując to, co czuje. Kiedy zakończycie rozmowę, zastanów się nad odpowiedzią na następujące pytanie:

Co czułeś podczas tej rozmowy? \_\_\_\_\_

(Kiedy odpowiesz na to pytanie, przejdź do ćwiczenia na str. 11 i przeczytaj polecenie do części II).

## WIDZIANE OCZAMI RODZICÓW – CZĘŚĆ II

Sytuacja jest ta sama, ale tym razem będziesz naprawdę słuchał. Twoje dziecko zacznie scenkę od tej samej skargi: „Ale ten cyrk był nudny!” Odsuń pokusę postawienia pytania: „Dlaczego tak uważasz?” (Takim pytaniem zmuszasz dziecko do wymyślania jakiejś rozsądnej odpowiedzi, podczas gdy dziecko często samo nie zdaje sobie sprawy, dlaczego czuje to, co czuje). Zamiast tego zdobądź się na wysiłek zaakceptowania i potwierdzenia uczuć dziecka. Oto jak możesz zacząć rozmowę:

*Dziecko:* Ale ten cyrk był nudny!

*Rodzice:* Zdaje się, że ci się nie podobał.

*Dziecko:* Tak, był strasznie nudny.

*Rodzice:* Widzę, że coś cię bardzo zmartwiło.

Kiedy rozmawiasz z dzieckiem, nadal uważnie słuchaj. Niech twoje odpowiedzi wskazują na to, że potrafisz nie tylko słuchać, ale i zaakceptować uczucia wyrażone przez dziecko. Na przykład:

*„A więc to cię zmartwiło. Nie podobało ci się...”*

*„Och, i to też ci się nie podobało”.*

*„Rozumiem. Bardziej by ci się podobało, gdyby...”*

Pod koniec rozmowy podziękuj dziecku, że podzieliło się z tobą swoimi odczuciami.

Kiedy skończycie, zanotuj odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jakie uczucia żywiłeś do dziecka podczas tej rozmowy? \_\_\_\_\_

---

---

2. Co sam odczuwałeś, postępując w ten sposób? \_\_\_\_\_

---

---

## WIDZIANE OCZAMI DZIECKA – CZĘŚĆ I

Masz pięć lat. Tygodniami błagałeś rodziców, żeby zabrali cię do cyrku, i nareszcie cię wysłuchali – pójdziesz tam po raz pierwszy. Jesteś bardzo podekscytowany, wprost nie możesz się doczekać. Kiedy nadchodzi ten wielki dzień, nie jest wcale tak, jak się spodziewałeś. Jedyne przyjemne rzeczy to występy clownów i wata cukrowa. Reszta jest przerażająca i przygnębia cię. Ale pozostałe dzieci najwyraźniej świetnie się bawią, więc udajesz, że tobie też się podoba. W drodze do domu, kiedy zostajesz sam z ojcem (lub matką), rozmyślasz o wszystkich rzeczach, które ci się nie podobały.

Od zapachu zwierząt robiło ci się niedobrze. Musiałeś zatykać nos.

Akrobacje na linie przerażały cię – szczególnie kiedy nie było siatki. Co by się stało, gdyby ten pan z dziewczyną na ramionach spadł na ziemię?

Ale najgorszy ze wszystkiego był ten tłum ludzi – było ich więcej, niż widziałeś w całym swoim życiu! Wszyscy się przepychali. A gdybyś się zgubił? W jaki sposób mógłbyś odnaleźć matkę albo ojca w tym gigantycznym miejscu? (Jeśli masz jakieś nieprzyjemne wspomnienia z cyrku, możesz je do tego dodać). Chcesz powiedzieć o tym ojcu, ale nie chcesz się zachowywać jak dzidzius, więc zaczynasz rozmowę od gwałtownego wyznania:

*„Ale ten cyrk był nudny!”*

Kiedy rozmawiasz z ojcem (czy matką), postaraj się, żeby zrozumiał twoje uczucia. Kiedy zakończycie rozmowę, odpowiedz na następujące pytania:

1. Co czułeś, rozmawiając z ojcem? \_\_\_\_\_

---

---

2. Co myślałeś o cyrku po zakończeniu rozmowy? \_\_\_\_\_

---

---

(Kiedy odpowiesz na powyższe pytania, przejdź do ćwiczenia na str. 13 i przeczytaj polecenie do części II).

## WIDZIANE OCZAMI DZIECKA – CZĘŚĆ II

Sytuacja jest dokładnie taka sama, ale tym razem rodzice odpowiadają w inny sposób. Zaczynasz dialog od tego samego stwierdzenia:

*„Ale ten cyrk był nudny!”*

Postaraj się znowu, aby rodzice zrozumieli, co cię tak bardzo przygnębiło. Kiedy skończycie rozmowę, odpowiedz na następujące pytania:

1. Co tym razem czułeś w czasie tej rozmowy? \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Co myślałeś o cyrku po zakończeniu rozmowy? \_\_\_\_\_

---

---

---

*Przewodniku:*

1. Powiedz: **Zadanie domowe na przyszły tydzień znajduje się na str. 14. Przyj-  
rzyjmy mu się wspólnie.**
2. Przeczytaj na głos każdy punkt zadania, łącznie z uwagą autorek.

## ZADANIE DOMOWE

1. Przynajmniej raz w tygodniu przeprowadź z dzieckiem rozmowę, w której zaakceptujesz jego uczucia. W wolne miejsce wpisz, jaki był przebieg rozmowy, póki masz ją na świeżo w pamięci. Na początku następnych zajęć przeczytamy sobie nawzajem te dialogi. (Jeśli masz za mało miejsca, wykorzystaj puste miejsce na odwrocie strony).

*Dziecko:* \_\_\_\_\_

*Rodzice:* \_\_\_\_\_

*Dziecko:* \_\_\_\_\_

*Rodzice:* \_\_\_\_\_

- 
- 
2. Przeczytaj część II rozdziału 1 książki *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Znajdziesz tam dodatkowy komentarz na temat metod, najczęściej zadawane pytania, relacje innych rodziców, ukazujące, jak zastosowali oni nowe metody we własnych domach.
  3. Przeczytaj również pierwsze cztery rozdziały książki *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci*, w których autorki opisują, jak same uczyły się akceptować uczucia dzieci.
  4. Przygotuj się do przedstawienia grupie przynajmniej jednego pomysłu, zaczerpniętego z lektury, który wydał ci się interesujący lub pomocny.

---

---

---



UWAGA AUTOREK: Wiemy, że jesteście bardzo zapracowani i niełatwo będzie Wam dopisać do listy obowiązków nasze zadanie domowe. Jednakże wartość tych sesji rośnie wprost proporcjonalnie do wkładu pracy każdego uczestnika. Wasze doświadczenia związane ze stosowaniem tych metod – pozytywne czy negatywne – i osobiste refleksje po przeczytaniu książek są nowatorskie i inspirujące dla pozostałych uczestników.



*Przewodniku:*

1. Gdy przeczytasz zadanie dla rodziców, rozdaj książki.
2. Jeśli jesteś psychologiem lub masz profesjonalne przygotowanie do prowadzenia zajęć i zamierzasz prowadzić także kolejne sesje, pomini następnny fragment. Wystarczy, że przypomnisz tylko datę i godzinę drugiego spotkania.

Dla twojej grupy sesja jest zakończona.

3. Gdy rozdasz książki, powiedz: **Musimy teraz podjąć decyzję: czy chcemy, aby osoba prowadząca zmieniała się na kolejnych zajęciach, czy też nie. Zanim to przedyskutujemy, autorki chciałyby przedstawić nam plusy i minusy każdego rozwiązania. Przeczytajmy ich uwagi zamieszczone na str. 15.**

**Uwaga:** Jeśli waszą grupę prowadzi psycholog lub inna osoba z profesjonalnym przygotowaniem, możecie pominąć tę stronę.

## **Jedna osoba prowadząca wszystkie sesje**

*Plusy:*

1. Ciągłość przewodnictwa. Niektóre grupy wolą mieć świadomość, że co tydzień ta sama osoba będzie przewodnikiem.
2. Istnieje prawdopodobieństwo, że sesja będzie przebiegała sprawniej, ponieważ osoba prowadząca dobrze pozna wszystkie procedury.

*Minusy:*

1. Konieczność przygotowania się do siedmiu sesji może stanowić zbyt duże obciążenie dla jednej osoby.
2. Prowadzenie grupy przy jednoczesnym uczestniczeniu w zajęciach wymaga dodatkowej koncentracji.
3. Kiedy jedna osoba prowadzi wszystkie sesje, grupa zaczyna ją traktować jak eksperta i oczekuje odpowiedzi na różne pytania.

## **Zmiana osoby prowadzącej na każdej sesji**

*Plusy:*

1. Kiedy każdą sesję prowadzi inna osoba, grupa nabiera przekonania, że nikt nie jest autorytetem, że zadanie przewodnika polega na wykonywaniu prostych, pisemnych instrukcji.
2. Członkowie grupy, którzy spełniali rolę przewodników, poczuwają się do większej odpowiedzialności za sprawny przebieg zajęć.
3. Ciężar cotygodniowego przygotowania się do zajęć jest równomiernie rozłożony.

*Minusy:*

1. Kłopotliwe może być decydowanie, kto ma prowadzić poszczególne sesje, oraz pamiętanie o tym, by przekazać wszystkie materiały dla przewodnika kolejnej osobie.

*Przewodniku:*

1. Kiedy grupa zapozna się z plusami i minusami, powiedz: **Co myślicie o tym, aby osoba prowadząca się zmieniała?**

Aby zachęcić wszystkich do dyskusji, przedstaw grupie własne odczucia na ten temat: negatywne, pozytywne czy też ambiwalentne.

2. Jeśli grupa postanowi, że lepiej zmieniać przewodnika, przekaż komplet materiałów ochotnikowi, który poprowadzi drugie zajęcia.

**UWAGA**

**Przypomnij następnej osobie, aby przed prowadzeniem kolejnej sesji przeczytała „List do przewodnika grupy” (zamieszczony na początku).**

3. Przypomnij grupie, kiedy i o której godzinie odbędzie się następne spotkanie.

## SZYBKIE PRZYPOMNIENIE

**Aby pokazać dziecku, że je akceptujesz  
i szanujesz jego uczucia, możesz...**

- 1. Wysłuchać dziecka spokojnie i z uwagą.**
- 2. Potwierdzić jego uczucia słowami:**  
„Och... Mhm... Rozumiem”.
- 3. Nazwać te uczucia.**  
„Wygląda na to, że to cię rozzłościło!”
- 4. Zamienić pragnienia dziecka w fantazję.**  
„Chciałabym natychmiast wyczarować dla ciebie całą kiść bananów!”

\* \* \*

Wszystkie uczucia można zaakceptować.  
Pewne działania należy ograniczyć

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

**Może byłoby wygodnie wyjąć to i inne przypomnienia  
i umieścić je w domu w strategicznych miejscach.**