

SESJA *IV*

Zachęcanie do samodzielności

SESJA IV

Zachęcanie do samodzielności

Przewodniku:

Materiały potrzebne do tej sesji

Karty

Na str. 4/B otrzymasz polecenie, aby rozdać pięć kart, których treść uczestnicy odczytają na głos. Karty do tego ćwiczenia znajdziesz na końcu książki, na stronie zatytułowanej „Karty do sesji IV”.

Przed rozpoczęciem zajęć wytnij karty wzdłuż przerywanych linii, ułóż je w kolejności numerów i zepnij, aby były gotowe do rozdania.

Jeśli masz zamiar używać tego zestawu po raz drugi, nie zapomnij o zebraniu kart i przechowaj je do przyszłych zajęć.

1. Powiedz: **Na ostatniej sesji mówiliśmy o tym, jakie są alternatywy wymierzania kary. Czy w tym tygodniu mieliście w domu taką sytuację, w której można by zastosować karę, ale zamiast niej użyliście nowej metody? Jakie sposoby zastosowaliście?**

(Udziel głosu każdemu uczestnikowi).

2. Powiedz: **Pamiętajcie, że zamiast stosowania kary możemy też usiąść wspólnie z dzieckiem, kiedy pojawi się jakiś problem, wysłuchać, jakie są odczucia dziecka, powiedzieć, co sami czujemy, i wymyślić wspólnie rozwiązanie, na które zgodzą się obie strony. Naszym zadaniem domowym było zastosowanie tej metody w domu i opowiedzenie pozostałym uczestnikom, co się zdarzyło. Kto chciałby zacząć?**
3. Kiedy uczestnicy podzielą się własnymi wrażeniami, zapytaj: **Jakie pomysły zawarte w książkach wydały wam się interesujące lub pomocne?**

(Zachęć jak najwięcej osób do zabrania głosu).

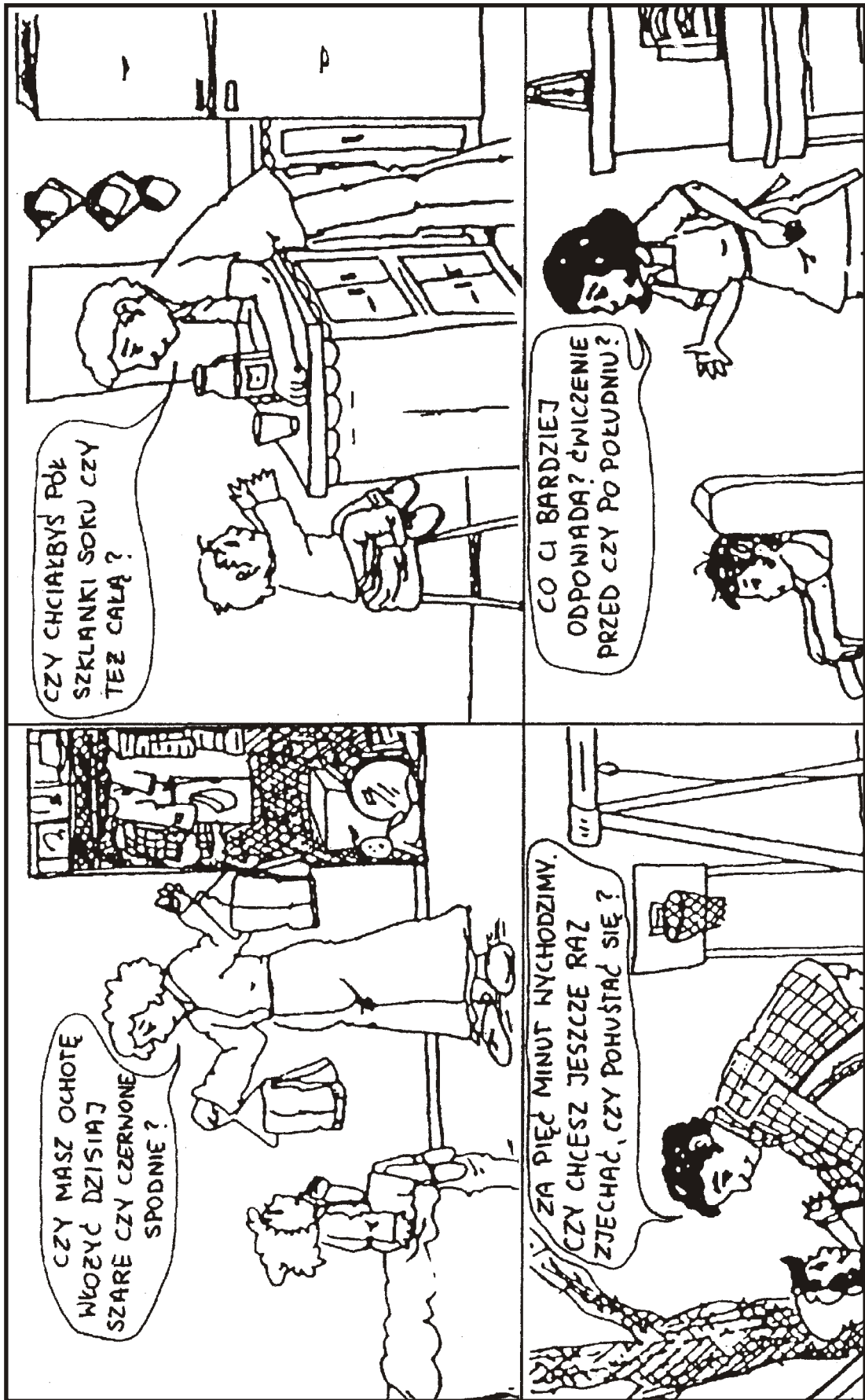
4. Po dziesięciu minutach dyskusji włącz odtwarzacz.

Przewodniku:

1. Rozdaj ochotnikom karty. Daj im trochę czasu na zapoznanie się z treścią, a następnie powiedz: **Przeczytacie teraz karty w kolejności numerów.**
2. Powiedz do grupy: **Proszę słuchać treści każdej karty tak, jakbyście byli uzależnionym od drugiej osoby dzieckiem lub osobą dorosłą, do której kierowane są te słowa. Następnie powiemy sobie, jakie były nasze reakcje.**
3. Kiedy grupa będzie dzielić się wrażeniami, zapisuj wszystkie wyrażane uczucia (np. „Nienawidzę jej...” „Rozżalenie...” „Odwal się!”).
4. Kiedy przeczytacie i przedyskutujecie treść wszystkich kart, dokonaj podsumowania, mówiąc: **Streszczę teraz, co czuliście, gdy traktowano was jak osoby pozostające w zależności od innych.**

5. Włącz odtwarzacz.

POZWÓL DZIECKU DOKONAĆ WYBORU



OKAŻ SZACUNEK DLA DZIECIĘCYCH ZMAGAŃ

ZAMIAST

OKAŻ SZACUNEK



ZAMIAST

OKAŻ SZACUNEK



ZAMIAST

OKAŻ SZACUNEK



NIE ZADAWAJ ZBYT WIELU PYTAŃ

ZAMIAST

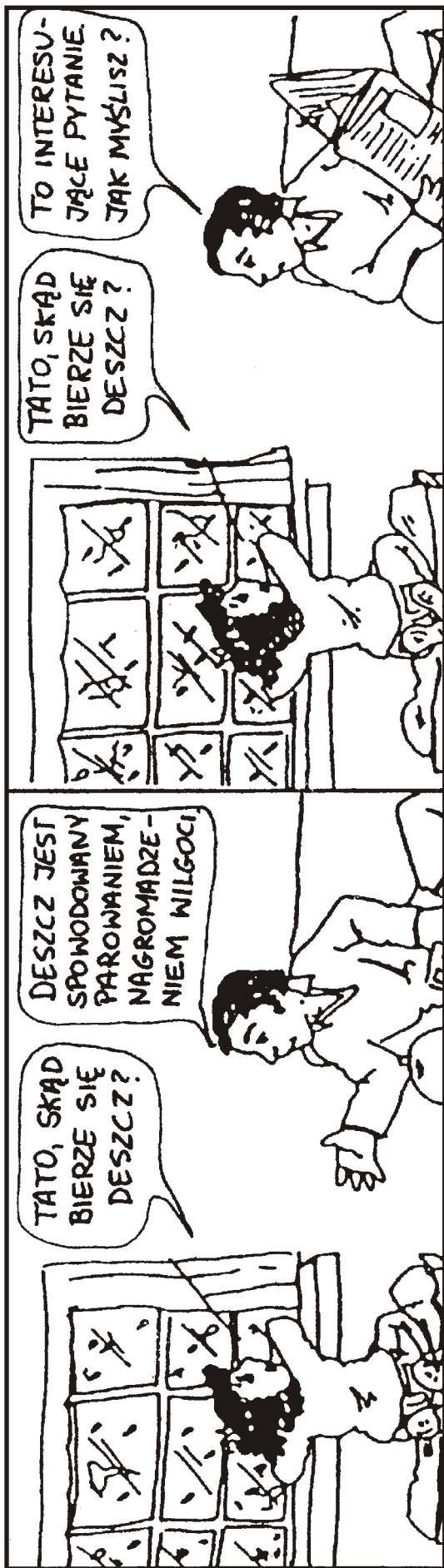


ZAMIAST



NIE SPIESZ SIĘ Z DAWANIEM ODPOWIEDZI

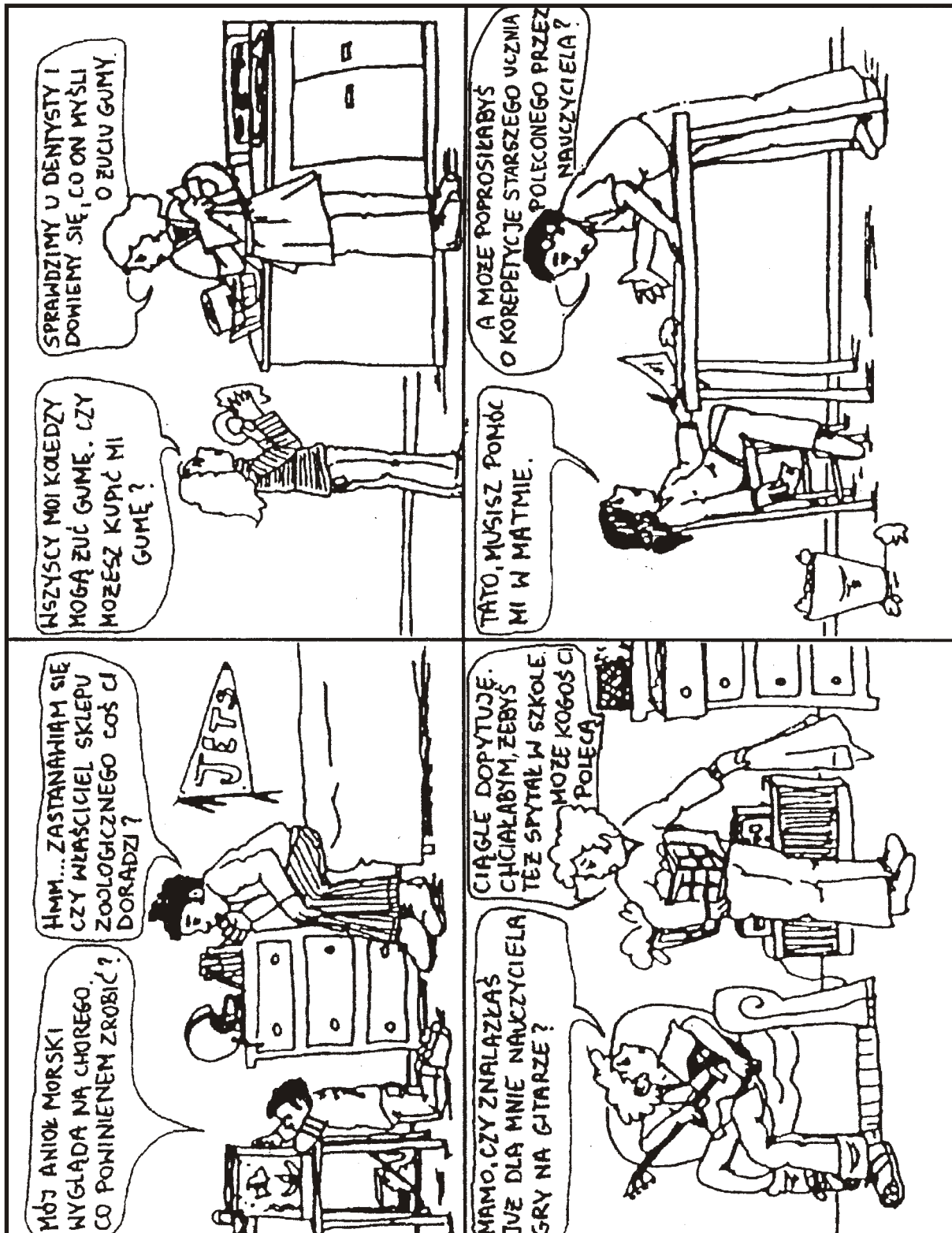
ZAMIAST



ZAMIAST



ZACHEĆ DZIECKO DO KORZYSTANIA Z CUDZYCH DOŚWIADCZEŃ



NIE ODBIERAJ NADZIEI

Zamiast przygotowywać dzieci na możliwość porażki, pozwól im na własne poszukiwania i doświadczenia.



Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **Otwórzmy teraz książki na str. 54 i przeczytajmy dość powszechne wypowiedzi rodziców, które utrzymują dziecko w zależności; następnie zapiszmy własną wersję tych wypowiedzi, poprawioną tak, aby zachęcić dziecko do samodzielności.**

POPRAW WYPOWIEDZI

Rodzice zwykle mówią:	Poprawione zdanie, które zachęca do samodzielności:
1. Weź teraz kąpiel.	1. (Zaproponuj wybór). _____ _____ _____ _____ _____ _____
2. Dlaczego tak się męczysz z wkładaniem tych butów? Dalej, podnieś nogę do góry! Włożę ci buty.	2. (Okaż szacunek dla dziecięcych Zmagań). _____ _____ _____ _____ _____
3. Dobrze się dzisiaj bawiłaś na półkolonii? Pływałaś? Czy polubiłaś inne dzieci? Jaka jest wasza pani?	3. (Nie zadawaj zbyt wielu pytań). _____ _____ _____ _____ _____

Rodzice zwykle mówią:	Poprawione zdanie, które zachęca do samodzielności:
<p>1. <i>Dziecko</i>: Dlaczego tatuś musi codziennie pracować? <i>Matka</i>: Tatuś musi codziennie chodzić do pracy, żebyśmy mogli mieć ten ładny dom, dobre jedzenie, ładne rzeczy i...</p>	<p>4. (Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>2. <i>Nastolatek</i>: Jestem za gruby. Wy myśl mi jakąś kurację odchudzającą. Co powinienem jeść? <i>Matka</i>: Stale ci powtarzam, żebyś nie jadł tyle ciastek i cukierków, tylko owoce i warzywa.</p>	<p>5. (Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>3. <i>Dziecko</i>: Tato, chcę być nauczycielem, kiedy dorosnę. <i>Ojciec</i>: Nie licz na to. Wyższe uczelnie zapelnione są przyszłymi nauczycielami, którzy po skończeniu studiów nie mogą dostać pracy.</p>	<p>6. (Nie odbieraj nadziei).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Przewodniku:

1. Kiedy uczestnicy poprawią wypowiedzi, zapytaj: **Jak poprawiliście zdanie „Weź teraz kąpiel”?**

Poproś kilka osób o odpowiedź. Następnie zadaj to samo pytanie do kolejnych zdań ćwiczenia. Pamiętaj, aby za każdym razem przeczytać „zwykłą” wypowiedź rodziców.

2. Kiedy przytoczycie wszystkie poprawione wypowiedzi, włącz odtwarzacz.

Przewodniku:

1. Wyłącz odtwarzacz.
2. Powiedz: **Dobierzemy się teraz w pary i spróbujemy znaleźć zaciszny kącik. Kiedy zdecydujecie, jaka jest wasza odpowiedź, zanotujcie ją w podręczniku. Być może zechcecie się do niej odwołać przy innej okazji.**

ZACHĘCANIE DO SAMODZIELNOŚCI

1. Co mogę powiedzieć lub zrobić, aby utrzymać dziecko w zależności od siebie?
2. Co mogę powiedzieć lub zrobić, aby zachęcić dziecko do samodzielności?

Zastosuj podany niżej sposób (jeden lub kombinację):

Zaakceptuj uczucia dziecka.	Nie zadawaj zbyt wielu pytań.
Opisz, co czujesz.	Nie spiesz się z odpowiedzią.
Udziel informacji.	Zachęć dzieci do korzystania z cudzych doświadczeń.
Spróbuj rozwiązać problem.	Nie odbieraj nadziei.
Okaż szacunek dla zmagania dziecka.	

RANO

Dziecko: Spóźniłem się dzisiaj do szkoły. Jutro musisz mnie wcześniej obudzić.

Rodzice: (utrzymując dziecko w zależności) _____

Rodzice: (zachęcając do samodzielności) _____

Dziecko: Nie lubię już płatków. I mam dość jajek. Nie będę więcej jadł śniadania.

Rodzice: (utrzymując dziecko w zależności) _____

Rodzice: (zachęcając do samodzielności) _____

Dziecko: Jak jest na dworze? Czy mam wziąć sweter?

Rodzice: (utrzymując dziecko w zależności) _____

Rodzice: (zachęcając do samodzielności) _____

Dziecko: O rany! Nigdy mi się nie udaje równo zapiąć guzików!

Rodzice: (utrzymując dziecko w zależności) _____

Rodzice: (zachęcając do samodzielności) _____

Zauważyłaś, że twoje dziecko zapomniało zabrać drugie śniadanie.

Rodzice: (utrzymując dziecko w zależności) _____

Rodzice: (zachęcając do samodzielności) _____

PO POŁUDNIU

Twoje dziecko wraca do domu w ponurym nastroju, rzuca książki i nic nie mówi.

Rodzice: (utrzymując dziecko w zależności) _____

Rodzice: (zachęcając do samodzielności) _____

Dziecko: Dlaczego codziennie muszę chodzić do szkoły?

Rodzice: (utrzymując dziecko w zależności) _____

Rodzice: (zachęcając do samodzielności) _____

WIECZOREM

Dziecko: Zobacz, jakie grzyby znalazłem, wracając ze szkoły. Skąd wiadomo, czy są trujące, czy nie?

Rodzice: (utrzymując dziecko w zależności) _____

Rodzice: (zachęcając do samodzielności) _____

Dziecko: Czy muszę strzyc trawnik? Mam tyle lekcji.

Rodzice: (utrzymując dziecko w zależności) _____

Rodzice: (zachęcając do samodzielności) _____

Dziecko: Wiesz co? Mam zamiar odkładać kieszonkowe na konia.

Rodzice: (utrzymując dziecko w zależności) _____

Rodzice: (zachęcając do samodzielności) _____

Przewodniku:

1. Kiedy wszyscy zakończą wpisywanie odpowiedzi, powiedz: **Odczytam teraz zdania wypowiedziane przez dzieci, a każdy po kolei przytoczy swoje odpowiedzi: pierwszą, która utrzymuje dziecko w zależności, oraz drugą, która zachęca do samodzielności.**

(Dopilnuj, żeby do każdego zdania odczytano kilka odpowiedzi).

2. Po odczytaniu wszystkich odpowiedzi włącz odtwarzacz.

Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **W kolejnym ćwiczeniu odegramy dwukrotnie tę samą scenkę. Połowa z nas zagra rolę dzieci, połowa – rodziców.**
3. Podziel grupę na „rodziców” i „dzieci”.
4. Powiedz: **Polecenia dla „dzieci” znajdują się na str. 60, a dla „rodziców” – na str. 61. Przeczytajmy teraz polecenia.**
5. Kiedy grupa przejrzy materiał, powiedz: **Proszę, aby każdy znalazł sobie teraz „dziecko” lub „rodzica”, z którym będzie współpracował, a także zaciszny kącik do odegrania scenki.**
6. Gdy wszyscy uczestnicy odegrają scenki, poszukaj dalszych poleceń na str. 4/H.

DZIECKO

Część I

Masz dwanaście lat. Dobra przyjaciółka zaprosiła cię na przyjęcie. Nie jesteś pewna, czy masz ochotę pójść, bo nie znosisz niektórych zaproszonych dzieci. Wszyscy należą do jednej paczki i wybierają, kogo do niej przyjąć, a kogo nie. Razem szepczą, śmieją się z dowcipów niezrozumiałych dla reszty i lekceważą cię, kiedy próbujesz z nimi rozmawiać. Nadają poniżające przezwisko każdemu, kto nie należy do ich kliku.

Z drugiej strony obawiasz się, że twojej przyjaciółce będzie przykro, jeśli nie przyjdiesz na jej przyjęcie. A poza tym jest jedna nowa dziewczyna, która wydaje się miła i na pewno przyjdzie.

Chcesz porozmawiać o tym z rodzicami, ale wahasz się, ponieważ obawiasz się, że uznają cię za „przewrażliwioną” albo „niemądrą”. Zaczynij odgrywanie scenki od słów: *Mary zaprosiła mnie na przyjęcie, ale nie wiem... Co, twoim zdaniem, powinnam zrobić?*

Kiedy dialog dobiegnie końca, odpowiedz na następujące pytanie:

Co czułaś, kiedy próbowałaś porozmawiać z rodzicami?

Część II

Sytuacja jest dokładnie taka sama, tylko że tym razem rodzice odpowiadają w inny sposób. Rozpocznij odgrywanie scenki od słów: *Mary zaprosiła mnie na przyjęcie, ale nie wiem... Co, twoim zdaniem, powinnam zrobić?*

Kiedy dialog dobiegnie końca, odpowiedz na następujące pytania:

Co czułaś, kiedy próbowałaś porozmawiać z rodzicami?

Jaka była twoja decyzja w sprawie przyjęcia? _____

RODZICE

Część I

Twoje dwunastoletnie dziecko mówi, że nie może się zdecydować, czy pójść na przyjęcie do dobrej przyjaciółki, czy nie. Podczas pierwszej scenki przekonaj dziecko, aby poszło. Bez względu na to, jakie są powody czy uczucia dziecka, nalegaj, by poszło na przyjęcie. Oto przykłady:

„Och, idź. Zobacysz, że będziesz się świetnie bawić”.

„Nie bądź taka przewrażliwiona”.

„Nie bądź niemądra. Chcesz siedzieć w domu i przegapić taką zabawę?”

Twoje dziecko rozpocznie scenkę słowami: *„Mary zaprosiła mnie na przyjęcie, ale nie wiem... Co, twoim zdaniem, powinnam zrobić?”*

Kiedy dialog dobiegnie końca, odpowiedz na następujące pytanie:

Co czułaś, próbując przekonać dziecko, by poszło na przyjęcie?

Część II

Sytuacja jest dokładnie taka sama, ale tym razem twoja odpowiedź będzie empatyczna. Twoje dziecko znowu rozpocznie scenkę słowami: *„Mary zaprosiła mnie na przyjęcie, ale nie wiem... Co, twoim zdaniem, powinnam zrobić?”* Możesz rozpocząć swoją odpowiedź od zdania: *„Widzę, że nie masz pewności, czy chcesz pójść, czy nie”.*

Kiedy twoje dziecko będzie kontynuować dialog, nadal określaj jego uczucia. Na przykład:

„A więc czujesz się zakłopotana, kiedy inne dzieci...”

„Naprawdę nie podoba ci się, że oni...”

„Wolałabyś, żeby...”

„Jednak z drugiej strony uważasz, że Mary mogłoby być przykro...”

„To trudna sprawa”.

Nie obawiaj się momentów milczenia. Twoje dziecko ma wtedy czas, by się zastanowić. Po zakończeniu dialogu odpowiedz na następujące pytanie:

Jakie były twoje odczucia, gdy uważnie słuchałaś dziecka?

Przewodniku:

1. Kiedy wszyscy zakończą odgrywanie scenek, usiądźcie ponownie w kole. Zadaj następujące pytania:
 - a) **Pytanie do tych, którzy grali rodziców: Jakie były wasze odczucia podczas odgrywania pierwszej scenki, kiedy staraliście się przekonać „dziecko”, żeby poszło na przyjęcie?**
(Zbierz jak najwięcej odpowiedzi).
 - b) **A teraz proszę o odpowiedź „dzieci”: Co czuliście, próbując porozmawiać z „rodzicami”?**
(Zbierz jak najwięcej odpowiedzi).
 - c) **„Rodzice”, jakie odczucia towarzyszyły wam podczas drugiej scenki, kiedy słuchaliście „dziecka”?**
(Zbierz jak najwięcej odpowiedzi).
 - d) **„Dzieci”, co czuliście podczas drugiej scenki?**
(Zbierz jak najwięcej odpowiedzi).
 - e) **Jaką podjęliście decyzję w sprawie przyjęcia?**
2. Kiedy zakończycie dyskusję, włącz odtwarzacz.

Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Przeznacz na kolejne ćwiczenie mniej lub więcej czasu, w zależności od tego, ile pozostało do końca zajęć. Nie ma potrzeby odczytywać na głos odpowiedzi.
3. Następnie powiedz: **A teraz poświęćmy jeszcze minutkę na przejrzanie zadania domowego ze str. 63.**
4. Przeczytaj na głos całe zadanie.

UWAGA

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

ZACHĘCANIE WŁASNEGO DZIECKA DO SAMODZIELNOŚCI

1. Czy jest coś, co twoje dziecko mogłoby zacząć robić samo, bez twojej pomocy?

2. Jak mógłbyś przerzucić odpowiedzialność za to na dziecko, tak by nie poczuło się ono przytłoczone? (Większość dzieci nie reaguje dobrze na stwierdzenia w rodzaju: „Jesteś już dużym chłopcem/dziewczynką. Możesz już sam/sama się ubierać, jeść, przygotować sobie kąpiel, odrobić lekcje, wysprzątać własny pokój, zrobić sobie kolację etc.”).

ZADANIE DOMOWE

1. Zastosuj w praktyce przynajmniej dwie metody zachęcające twoje dziecko do postrzegania samego siebie jako odrębnej osoby, która sama potrafi zrobić wiele rzeczy i na której można polegać.

2. Jakich metod użyłeś? Jaka była reakcja dziecka?

3. Przeczytaj część II rozdziału 4. książki *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*.

Przeczytaj rozdział V książki *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci*.

4. Przygotuj się do przedstawienia grupie przynajmniej jednego pomysłu, zaczerpniętego z lektury, który wydał ci się interesujący lub pomocny.

SZYBKIE PRZYPOMNIENIE

Aby zachęcić dziecko do samodzielności...

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru.

„Czy dzisiaj wolisz włożyć szare spodnie czy czerwone?”

2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmagañ.

„Słoik trudno otworzyć. Czasami wystarczy postukać łyżeczką w wieczko”.

3. Nie zadawaj zbyt wielu pytañ.

„Witaj w domu! Miło cię widzieć”.

4. Nie spiesz się z daniem odpowiedzi.

„To ciekawe pytanie. A co ty 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”.