



CENTRUM METODYCZNE POMOCY PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ

# Zeszyty metodyczne

6

## *Zeszyt do ćwiczeń*

Dla uczestników warsztatów  
„Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”

Na podstawie książek: A. Faber i E. Mazlish „Jak mówić,  
żeby dzieci nas słuchały jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”  
i J. Sakowskiej „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”





CENTRUM METODYCZNE POMOCY PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ

# Zeszyty metodyczne

6

*Zeszyt do ćwiczeń*  
*dla uczestników warsztatów*  
*„Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”*

Na podstawie książek: A. Faber i E. Mazlish *„Jak mówić,  
żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”*  
i J. Sakowskiej *„Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”*



WARSZAWA 2008

Opracowanie:

**Anna Zajic**

przy współpracy Marii Iwańczak, Izabeli Jacewicz, s. Laury Jakubik, Bernadetty Koceli, Jana Kucińskiego, Agnieszki Kuliś, Anety Sikory, Marzanny Sokołowskiej, Beaty Zielonki – zespołu realizatorów z Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Psychologów „MACIERZ”

Opracowanie techniczne:

**Witold Iwańczak**

© Copyright by Centrum Metodyczne  
Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej  
Warszawa 2008

Wydawca:

Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej  
00-644 Warszawa, ul. Polna 46A  
tel. (022) 825 44 51 do 53, tel./fax (022) 825 83 15  
e-mail: [wydawnictwa@cmppp.edu.pl](mailto:wydawnictwa@cmppp.edu.pl)  
[www.cmppp.edu.pl](http://www.cmppp.edu.pl)

**ISBN 978-83-60475-28-7**

Druk:

**Spis treści:**

<b>I. Wstęp</b> .....	5
<b>II . Granice i zasady</b> .....	6
Ćwiczenie1 .....	7
ZADANIE DOMOWE .....	9
<b>III Uczucia</b> .....	10
Ćwiczenie 2 .....	11
Ćwiczenie 3 .....	12
Ćwiczenie 4 .....	13
ZADANIE DOMOWE .....	14
<b>IV Uczucia – Empatia</b> .....	16
Ćwiczenie 5 .....	17
Ćwiczenie 6 .....	19
ZADANIE DOMOWE .....	20
<b>V. Zachęcanie do współpracy</b> .....	21
Ćwiczenie 7 .....	22
Ćwiczenie 8 .....	23
Ćwiczenie 9 .....	24
ZADANIE DOMOWE .....	25
<b>VI. Kary i konsekwencje</b> .....	27
Ćwiczenie 10 .....	28
ZADANIE DOMOWE .....	29
<b>VII. Rozwiązywanie problemów i konfliktów</b> .....	30
ZADANIE DOMOWE .....	31
<b>VIII. Zachęcanie dziecka do samodzielności</b> .....	32
Ćwiczenie 11 .....	33
Ćwiczenie 12 .....	34
Ćwiczenie 13 .....	35
ZADANIE DOMOWE .....	35
<b>IX. Uwalnianie dziecka od etykietek</b> .....	37
Ćwiczenie 14 .....	38



Ćwiczenie 15 .....	38
Ćwiczenie 16 .....	39
ZADANIE DOMOWE .....	40
<b>X. Pomocna pochwała i zachęta .....</b>	<b>42</b>
Ćwiczenie 17 .....	43
Ćwiczenie 18 .....	44
Ćwiczenie 19 .....	45
ZADANIE DOMOWE .....	46
<b>Bibliografia .....</b>	<b>47</b>

## I. Wstęp

Wielokrotnie powtarzane słowa i brak reakcji na nie ze strony dzieci, idąca za tym frustracja, złość i bezsilność to uczucia, które często towarzyszą rodzicom i wychowawcom na całym świecie. Błyskawicznie zmieniające się wzorce cywilizacyjne, polepszenie jakości życia, szybkość przepływu informacji, nie idzie w parze z polepszeniem jakości komunikowania się na poziomie uwzględniającym głęboką tęsknotę człowieka za bliskością. Kiedyś dla młodego człowieka były 3 punkty odniesienia: rodzina, szkoła i kościół. Dzisiaj nie jest łatwo o uwagę młodzieży. Zdecydowanie większa liczba możliwości w interpretowaniu rzeczywistości sprawia, że młodzież dokonuje wyborów nie zawsze zgodnych z wartościami, które chcą im przekazywać dorosłe osoby. Naczelnym problemem z jakim borykają się młodzi ludzie jest nieumiejętność okazywania i przekazywania miłości oraz ściśle związane z tym poczucie odpowiedzialności za siebie i drugą osobę. Za tę „lekcję miłości” odpowiadają rodzice i wychowawcy. Każda osoba wchodzi w dorosłe życie z bagażem swoich doświadczeń i przeżyć, ze swoją historią. W zależności od różnych okoliczności, może ona być obciążeniem lub kapitałem.

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców jest propozycją pomocy w zrozumieniu swojej roli jako rodzica i wychowawcy, znalezieniu satysfakcjonującego „bycia” z dzieckiem, wzbogaceniu swoich umiejętności i kompetencji wychowawczych. Uczestnictwo w zajęciach daje szansę na owocne spotkanie z dzieckiem, w zgodzie ze sobą i pomimo różnych przeszkód. Ten program pokazuje, że towarzyszenie dzieciom w ich rozwoju, to nie tylko trud, ale i źródło niekłamannej radości oraz dumy z bycia obecnym przy dojrzewaniu drugiego człowieka, przy jego przemianie. W tym, niewątpliwie najważniejszym zadaniu na świecie, jakim jest powstawanie i kształtowanie człowieka potrzeba, aby dorosły poczuł się akceptowany, doceniony i po prostu dobry. Warsztaty Szkoły dla Rodziców i Wychowawców to miejsce, może jedno z nielicznych, gdzie można tę dobroć w sobie odnaleźć i przekazać dzieciom.

## II . Granice i zasady

### Jak stawiać granice?

Jest rzeczą konieczną, by określić, dokąd sięga moje JA, z jego odpowiedzialnością, a odkąd zaczyna się odpowiedzialność drugiego człowieka.

Życie dziecka jest jak droga. Jeśli droga jest dobrze oznakowana, to dziecko bezpiecznie osiągnie cel. Nie ma wychowania tam, gdzie nie ma oznakowanych szlaków, po których można się bezpiecznie poruszać. Zasady zapewniają poczucie bezpieczeństwa – dzięki nim wiesz, czego się spodziewać. Mogą pomóc w takim porozumiewaniu się z ludźmi aby nie ranić siebie nawzajem. Aby móc określać granice dla dziecka, trzeba poznać swoje, trzeba się otworzyć na prawdę o sobie.

## **Ćwiczenie 1. „Ja, jako państwo” (jakie są twoje granice?)**



Rodzice chyba zapomnieli, iż dzieci bardziej niż czegokolwiek innego potrzebują zasad życia, które jasno ustalają, co jest dobre, a co złe. (R. Coles)

## Jak określać dziecku stałe granice?

### Krok I: słowa

1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka: koncentracja na zachowaniu a nie postawie, uczuciach lub wartościach dziecka

NIE	TAK
Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?	Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

2. Bądź bezpośredni i konkretny: powiedz jasno i krótko czego od dziecka oczekujesz oraz w razie potrzeby kiedy i jak ma wykonać określone zadanie

NIE	TAK
Tylko nie wracaj zbyt późno!	Oczekuję, że będziesz o dwudziestej.

3. Mów stanowczo ale nie podnoś głosu; nie bądź szorstki.

4. Dokładnie określaj konsekwencje.

NIE	TAK
Tylko nie jeźdź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod auto!	Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu.

### Krok II: czyny

1. Popieraj słowa działaniem.

Słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania!

2. Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić a nie wypełniło swoich obowiązków.

„Nie ma zabawy dopóki nie wyjdiesz z psem” .

Zabranie dziecku na kilka dni klocków, jeśli nie sprząta po sobie.

### O GRANICACH

1. Określają, co mną jest, a co już nie jest

2. Pokazują gdzie kończą się ja, a zaczyna ktoś inny

3. Budują poczucie tożsamości, odpowiedzialności w stosunku do samego siebie

- kiedy wiem, gdzie są moje granice, wiem za co jestem odpowiedzialny, a za co nie,
- jestem odpowiedzialny za siebie i w stosunku do innych (nie jestem odpowiedzialny za myśli innych).

Właściciel ponosi prawną odpowiedzialność za to, co dzieje się na jego terenie, również w świecie duchowym. Tu zaczyna się moja własność.

„Granice pomagają pilnie strzec naszego serca. Wszystko, co nam dobrze służy, należy utrzymać wewnątrz „ogrodzenia”, trzeba chronić swój teren przed tym, co szkodliwe. Krótko mówiąc, granice pozwalają zatrzymać dobro i odgrodzić się od zła. Zdarza się jednak, że zło mamy w środku, a dobro jest na zewnątrz. Trzeba wtedy otworzyć granice, aby wpuścić dobro i wyrzucić zło – granice muszą być wyposażone w bramy. Uzdrawienie z jakiegoś bólu czy grzechu wymaga, by najpierw otworzyć się przed Bogiem i innymi ludźmi. Wyznanie bólu czy grzechu pomaga „wyrzucić go z siebie” tak, że przestaje on zatruwać od środka.

Ilekcroć dobro jest na zewnątrz, trzeba otwierać się by je „wpuścić do środka”. Inni ludzie mają nam do zaoferowania dobre rzeczy i trzeba się na nie „otwierać”! Tymczasem często zamykamy się na dobro płynące od innych ludzi pozostając samotni. Jednym słowem: granice to nie mury – nie mamy odgradzać się od innych ludzi, a przeciwnie – mamy tworzyć z nimi jedno, mamy tworzyć społeczność. Granice własności powinny być na tyle przepuszczalne, by umożliwiły wymianę, i na tyle mocne, by chroniły przed niebezpieczeństwem”. (Cloud, Townsend 1998, s. 29-30)

## Zadanie domowe

Pytania do rozważenia:

Dlaczego granice są takie ważne?

Dlaczego należy dzieciom wytyczać granice?

Kto odpowiada za postawienie znaków na drodze życia dziecka?

### **III. Uczucia**

#### **Jak pomóc dziecku by radziło sobie z uczuciami?**

##### **1. Słuchaj dziecka bardzo uważnie**

(nie można jednocześnie słuchać dziecka i oglądać telewizję lub czytać gazetę)

##### **2. Zaakceptuj jego uczucia**

(„och”, „mhm”, „rozumiem”)

##### **3. Nazwij te uczucia**

(„wygląda na to, że czujesz złość”, „widzę, że to cię irytuje”, „rozumiem, że jesteś usatysfakcjonowany”)

##### **4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję**

(„chciałbyś być już dorosły...” „gdybym, mogła wyczarować dla ciebie czekoladowe drzewo...”)

**„Istnieje ogromna różnica pomiędzy przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem”**

#### **Kiedy stosować powyższe umiejętności?**

- Gdy dziecko ma problem lub przeżywa trudne dla siebie uczucia
- Gdy jest czas na słuchanie
- Gdy dziecko ma ochotę na rozmowę
- Gdy rodzic jest w stanie zaakceptować każde uczucie dziecka
- Gdy rodzic wierzy, że dziecko poradzi sobie z problemem

**„Jednym z najbardziej dojrzałych sposobów zmniejszenia napięcia emocjonalnego, jest podzielenie się swoimi emocjami czy uczuciami z drugą osobą”**

## Ćwiczenie 2.

Co jest bezpośrednim wyrazem uczuć, a co pośrednim?

Następujące wypowiedzi stanowią przykłady, w jak różny sposób wyrażamy własne uczucia. Spróbujcie znaleźć te zdania, które stanowią bezpośrednie wyrażanie uczuć mówiącego i postawcie przy nich literę **B**.

**Przykład:** Zostaw to!

Przestań mnie denerwować!

Tak się nie robi!

Nie lubię, gdy to robisz! **B**

1. Jest mi przkro kiedy tak się zachowujesz.  
Zachowujesz się jak słoń w sklepie z porcelaną!  
Inni ludzie nic cię nie obchodzą?  
Mógłbyś przynajmniej zachować zasady uprzejmości!
2. Nie śmiej się tak!  
Czuję się niespokojna, gdy się tak śmiejesz.  
Jesteś niemożliwy.  
Czy wydaje ci się to takie śmieszne?
3. Ależ ja jestem głupia.  
Widzę, że popełniłam wielki błąd.  
Jestem niezadowolona z siebie.
4. Widzę, że chcesz mnie sobie podporządkować.  
Jesteś nieznośny!  
Czuję się przy tobie przegrana.
5. Musiałam czekać całą godzinę!  
No, nareszcie!  
Jestem zirytowana, że dopiero teraz przychodzisz.  
Zupełnie przemarłam.
6. Czy to ćwiczenie będzie bardzo trudne?  
Znowu coś, nad czym trzeba się pogłowić.  
Pani chce nas tu zamęczyć.  
Trochę się boję tego ćwiczenia.

7. To nie był dobry dzień.  
Pech prześladowuje mnie od samego rana.  
Wszyscy się na mnie uwzięli dzisiaj!  
Jestem zmęczona po dzisiejszym dniu.
  
8. Nigdy nie dotrzymujesz słowa.  
Jestem zawiedziona, że nie załatwiłeś tego, co obiecałeś.  
Nie liczysz się ze mną!  
Lekceważysz moje potrzeby.
  
9. Jesteś bezwzględny i bez serca!  
Życie z tobą to jedno pasmo udręki.  
Przykro mi, że zapomniałeś o moich urodzinach.  
Powinnam była uważniej słuchać przestróg mojej matki.
  
10. Jesteś cudowny!  
Kto ci powiedział, że o czymś takim marzyłam?  
Naprawdę cieszę się z twojego prezentu.

### Ćwiczenie 3.

#### PODZIAŁ UCZUĆ

**Proponowany podział uczuć nie jest wartościujący, pozwala nazwać uczucia, nie budząc wewnętrznych oporów, jakie powstają, gdy mamy przyznać się (przed sobą!) do uczuć, które uważamy za „złe”, albo za które byliśmy w dzieciństwie karani.**

UCZUCIA GNIEWNE: zły nastrój, irytacja, niepokój, napięcie, zniecierpliwienie, rozdrażnienie, oburzenie, bunt, gniew, wrogość, nienawiść, niechęć, mściwość, podleganie, zniewolenie, wściekłość, złość.

.....

UCZUCIA LĘKOWE: niepewność, wytrącenie z równowagi, niepokój, poczucie speszenia, zagubienia, zdenerwowanie, wahanie, trema, lęk, strach, obawa, poczucie zagrożenia, obcość, nieufność, panika, przerażenie.

.....

UCZUCIA SMUTKU: zdeprymowanie, zawód, rozczarowanie, bezradność, smutek, przygnębienie, upokorzenie, poczucie odrzucenia, utraty, znudzenie, żal, troska, poczucie braku, poczucie krzywdy, niedocenienie, depresja, załamanie, beznadziejność, poczucie nędżności, grzeszności.

.....

UCZUCIA POGODNE: dobry nastrój, swoboda, zadowolenie, optymizm, wesołość, radość, zachwyt, entuzjazm, rozbawienie, szczęście, satysfakcja, triumf, bezpieczeństwo, ufność

.....

UCZUCIA WIĘZI: sympatia, uznanie, przyjaźń, akceptacja, wdzięczność, lubienie, docenianie, szanowanie, pozostawać pod czyimś urokiem, fascynacja, zakochanie, miłość, poczucie wspólnoty, zwiążanie, przynależność, oddanie, uwielbienie, podziw.

.....

## Ćwiczenie 4.

1. Do każdej grupy uczuć dopisz jakieś niewymienione wyżej uczucia.

.....

.....

.....

.....

2. Określ swoje uczucia wobec kilku wybranych, znaczących osób.

.....

.....

.....

.....

3. Wyobraź sobie, że jesteś w podróży do miejsca, gdzie od dawna pragnąłeś być. Podróż przebiega sprawnie.

a) Twoje uczucia .....

.....

.....

Wiesz, że jesteś oczekiwany. Wyobraź sobie osobę oczekującą.

b) Twoje uczucia do niej .....

.....

.....

Niespodziewana przeszkoda w podróży. Już wiesz, że nie dojedziesz na czas. Wszystko się komplikuje.

c) Twoje uczucia .....

.....

.....

Wymień każdorazowo 3 uczucia. Najczęściej przeżywamy uczucia mieszane, rzadko jednorodne, czasem nawet przeciwstawne.



2. Przyjrzyj się powyższej tabelce i napisz, czy i jak wyrażałeś/eś przeżywane uczucia. Czy zdarzyło ci się, że pod wpływem swoich uczuć wywołałeś sytuację lub zdarzenie, które miało wpływ na osoby z twojego otoczenia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Jakie refleksje masz po tym ćwiczeniu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **IV. Uczucia – Empatia**

### **Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?**

Aby być dobrym słuchaczem swojego dziecka:

- *Utrzymuj kontakt wzrokowy*
- *Nie zakładaj, że wiesz co powie dziecko*
- *Zadawaj pytania wyjaśniające, ale nie zasypuj pytaniami*
- *Wstrzymaj się od podejmowania natychmiastowych działań*
- *Akceptuj i nie wyśmiewaj tego, co powie dziecko*

## Ćwiczenie 5.

### Sytuacja w pracy

Wyobraź sobie, że masz bardzo dobrą pracę – stanowisko masz w miarę samodzielne i przyjaźnie nastawionych współpracowników. Rozwijasz się i w pełni realizujesz. Twoje zarobki też są satysfakcjonujące.

Pewnego dnia szef przychodzi do waszego pokoju i ogłasza, że wygraliście bardzo ważny przetarg, więc teraz trzeba „sprężyć się” i dokonać dodatkowych obliczeń i podsumowań. Chce, żeby było to gotowe pod koniec dnia. Oczywiście zabierasz się do tego z ochotą, wykonując jednocześnie swoją pracę na bieżąco. Niemało trudu i wysiłku kosztowało cię to, aby ze wszystkim zdążyć. Pod koniec dnia oddajesz szefowi wymaganą dokumentację. Zbierasz się do domu, składasz swoje rzeczy i masz zamiar już wyjść, kiedy to sekretarka szefa prosi cię do jego gabinetu. Wchodzisz do szefa, widzisz, że są jacyś ludzie, jest też sekretarka a szef, nie zważając na ich obecność krzyczy: *„No świetnie, że raczyłaś przyjść. To, co mi tu przyniosłaś nie nadaje się nawet do kosza na śmieci. Zastanawiam się za co ci płacę!”* „Ależ ...” chcesz wejść szefowi w słowo. On jednak nie dopuszcza cię do głosu i jeszcze głośniejszym głosem krzyczy: *„Nie mamy o czym rozmawiać. Zastanów się, czy chcesz u mnie pracować, bo ja zastanawiam się, czy chcę mieć takiego pracownika!”*

Kiedy znowu chcesz coś powiedzieć szef ucina szorstko: *„Już skończyłem! Do widzenia”*.

Jak się czujesz w tej sytuacji?

.....  
 .....

Twoi współpracownicy udają, że nic nie słyszeli. Kończysz zbierać swoje rzeczy i opuszczasz biuro. Nie ukrywasz zdenerwowania i w drodze do domu opowiadasz ośmiu różnym osobom o tym, co cię spotkało w biurze.

Twoi rozmówcy reagują w różny sposób. Po usłyszeniu każdej wypowiedzi krótko zapisz swoją wewnętrzną reakcję (to co pomyślałaś/eś i poczułaś/eś, a nie to, co faktycznie odpowiedziałybyś/łbyś). Nie zastanawiaj się co powinnaś/powinieneś poczuć. Ważne jest to, co naprawdę czujesz. Znakiem + lub – zaznacz swoją chęć lub niechęć do kontynuowania rozmowy w danym momencie i na ten temat z daną osobą.

1. „Nie histeryzuj i nie przesadzaj. Przecież nic takiego się nie stało. Robisz z igły widły, bo jesteś przewrażliwiona. No, głowa do góry.”

.....  
 .....

2. „No cóż, takie jest życie. Widzisz jak to jest – raz się jest na wozie, raz pod wozem. Niestety, życie nie jest usłane różami. Musisz się z tym pogodzić.”

.....

.....

.....

3. „Posłuchaj. Powiem ci co masz zrobić. Weź tę pracę do domu, posiedź nawet w nocy, ale zrób to i jutro z samego rana idź do szefa. Przeprasz go, pokaż co zrobiłaś i obiecaj, że więcej taka sytuacja się nie powtórzy.”

.....

.....

.....

4. „Opowiedz mi dokładnie jak to było. Co to były za sprawy nie cierpiące zwłoki, które przeszkodziły ci wykonać specjalne polecenie szefa? Czy nie było oczywiste, że będzie źły, jeżeli nie wykonasz tego natychmiast? Czy zdarzyło ci się wcześniej coś podobnego? Dlaczego nie przyszło ci do głowy, by pójść za nim i zaraz mu wszystko wyjaśnić?”

.....

.....

.....

5. „Naprawdę rozumiem twojego szefa. Wiesz, on przecież za wszystko odpowiada. Przejmuje się bardzo swoją pracą i chce, żeby było jak najlepiej. Najprawdopodobniej żyje w ogromnym stresie. No i widać, że puściły mu nerwy.”

.....

.....

.....

6. „Tak mi cię strasznie żal, moje biedactwo. Ależ masz pecha! Takie poświęcenie i co! Taka zapłata! Inni to mają dobrze. Nic nie robią a awansują. A ty zawsze musisz mieć jakieś kłody pod nogami. No bardzo mi cię żal”

.....

.....

.....

7. „Słuchaj, znam cię już tyle czasu i uważam, że to zupełnie inny problem. Ty po prostu masz trudności w relacji z facetami. Może to wynika z urazów z dzieciństwa? Trzeba by się przyjrzeć, jakie były twoje relacje z ojcem.”

.....

.....

.....

8. „Wygląda na to, że było to dla ciebie bardzo przykre i trudne – być zaatakowaną w obecności innych i to bez możliwości wyjaśnienia. Całe to zdarzenie chyba mocno wytrąciło cię z równowagi.”

.....

.....

.....

## Ćwiczenie 6.

Dziecko mówi:	Słowo, które określa, co dziecko czuje	Zdanie, które pokazuje dziecku, co ono czuje. (nie stawiaj pytań i nie dawaj rad).
Przykład: a) Kierowca autobusu nakrzy- czał na mnie i wszyscy się śmiali	Zawstydenie	„Wygląda na to, że było ci wstyd”, albo „W takiej sytua- cji można odczuwać wstyd”, „Mam wrażenie, że poczułeś się zawstydzony”
b) Mam ochotę dać Michałowi w nos!	.....	..... ..... .....
c) Moja nauczycielka powie- działa, że nie możemy jechać na wycieczkę, i to z powodu małego deszczyku. Ona jest głupia!	.....	..... ..... ..... .....
d) Marysia zaprosiła mnie na przyjęcie, ale nie iem....	.....	..... .....
e) Nie wiem, dlaczego nauczyciele muszą tyle zada- wać na weekend!	.....	..... .....
f) Trenowałyśmy dzisiaj ko- szykówkę i ani razu nie udało mi się trafić do kosza.	.....	..... ..... .....
g) Joasia wyjeżdża, a to moja najlepsza przyjaciółka.	.....	..... .....



## V. Zachęcanie do współpracy

### Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?

1. **Opisz co widzisz, lub przedstaw problem:**  
„W kuchni jest brudna podłoga.”
2. **Udziel informacji:**  
„Do kapci przykleja się brud z podłogi i roznosi się po całym mieszkaniu.”
3. **Powiedz to jednym słowem – lub gestem:**  
„Podłoga”
4. **Opisz, co czujesz:**  
„Nie lubię, kiedy brud lepi mi się do kapci.”
5. **Daj dziecku wybór:**  
„Wolisz wytrzeć podłogę mokrą szmatą, czy umyć mopem.”
6. **Napisz liścik:**  
„Jestem brudna i cała się kleję. Pragnę wody i ścierki. Podłoga w kuchni.

### Mów stanowczo, ale łagodnie, w trybie oznajmiającym a nie rozkazującym.

Kiedy stosować powyższe umiejętności:

- gdy rodzic ma problem a jego potrzeby zostały naruszone przez zachowanie dziecka
- gdy zachowanie dziecka narusza zasady zgodnego współżycia między ludźmi
- gdy rodzic chce zmotywować dziecko do działania na zasadach wzajemnego szacunku.

**Nie trać nigdy cierpliwości. To ostatni klucz, który otwiera drzwi.**

## Ćwiczenie 7.

Wracasz z pracy i widzisz pełno piasku w przedpokoju, porozrzucane plecaki i kurtki. Twoje dziecko wróciło przed tobą do domu w towarzystwie swoich kolegów. Napisz zdania, które mogłyby być wypowiedziane do dziecka, ale nie pomogłyby rozwiązać sytuacji.

.....  
.....  
.....  
.....

A teraz pomyśl na czym ci zależy i czego oczekujesz. Zapisz to poniżej:

.....  
.....  
.....  
.....

Jakie masz refleksje, kiedy czytasz obydwie wypowiedzi? Znajdując się w tej samej sytuacji spróbuj wykorzystać każdą z poznanych umiejętności, aby zachęcić dziecko do współpracy.

1. Opisz co widzisz, lub przedstaw problem:

.....  
.....  
.....

2. Udziel informacji:

.....  
.....  
.....

3. Powiedz to jednym słowem:

.....  
.....  
.....

3. Powiedz o swoich uczuciach:

.....  
.....  
.....

5. Daj dziecku wybór:

.....  
.....  
.....





4. Rano, wychodząc do pracy, zostawiasz mieszkanie „ogarnięte”. Po przyjeździe okazuje się, że zlew jest pełen brudnych naczyń, a w mieszkaniu panuje ogólny nieład. Twoje dziecko siedzi przy komputerze.

Twoja reakcja:

.....  
.....  
.....

Zastosowany sposób:

.....

5. Dziecko chce iść się pobawić ale nie sprzątnęło swoich rzeczy z pokoju.

Twoja reakcja:

.....  
.....  
.....

Zastosowany sposób:

.....

6. Twoje dziecko zaprasza swoich kolegów i „zajmują” całe mieszkanie.

Twoja reakcja:

.....  
.....  
.....

Zastosowany sposób:

.....

## Ćwiczenie 9.

Wymień kilka sytuacji, w których chcesz , aby dziecko coś robiło – lub czegoś nie robiło.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





## VI. Kary i konsekwencje

### Zamiast karania

**1. Wyraż swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka.**

„Jestem wściekła, gdy rano nie mogę znaleźć swojej srebrnej biżuterii!”

**2. Określ swoje oczekiwania.**

„Oczekuję, że będziesz mnie uprzedzała o pożyczeniu mojej biżuterii.”

**3. Wskaż dziecku jak może naprawić swój błąd.**

„Miejsce biżuterii jest w szkatułce.”

**4. Daj dziecku wybór (informując je o konsekwencjach).**

„Możesz zakładać swoją biżuterię, albo pożyczać moją i odkładać ją na miejsce. Sama decyduj.”

**5. Podejmij działanie.**

Dziecko: „Dlaczego nie mogę znaleźć Twojej biżuterii?”

Rodzic: „Ty mi powiedz, dlaczego.”

**6. Rozwiąż problem.**

Sześć kroków rozwiązywania problemów i konfliktów:

1. Rozpoznać konflikt i nazwać go.
2. Zrozumieć dziecko, jego uczucia i potrzeby.
3. Wspólnie poszukać możliwych rozwiązań.
4. Krytycznie ocenić propozycje rozwiązań.
5. Zdecydować się na najlepsze rozwiązanie.
6. Wykonać powziętą decyzję.

### Kary ranią – konsekwencje wychowują

Najlepszym miejscem pod słońcem na ziemi jest dom, w którym żyją ludzie, oferujący sobie w najtrudniejszych chwilach tak rzadki dar, jak wybaczenie.

## Ćwiczenie 10.

Wyobraź sobie, że Bartek ma około dziesięciu lat. Po szkole lubi bawić się z kolegami na boisku szkolnym. Wie, że ma być w domu, około 15:00, ale czasem o tym zapomina. Wczoraj się spóźnił. Mama była na niego bardzo zła. Dzisiaj spytał kolegę, która jest godzina. Nie chciał, żeby mama znowu na niego krzyczała. Kolega powiedział mu, że jest 15:30. Bartek natychmiast przerwał zabawę i biegł do domu. Wpadł bez tchu i od razu zaczął tłumaczyć mamie, że pamiętał o tym, by zapytać, która jest godzina, gdyż nie chciał się spóźnić. Kiedy okazało się, że jest tak późno, biegł całą drogę do domu.

### Pierwsza odpowiedź matki:

„Mam dosyć twoich tłumaczeń! Wiem teraz, że nie można ci ufać! Poczekaj, aż wróci ojciec! W przyszłym tygodniu codziennie po szkole będziesz siedział w domu. I nie myśl sobie, że będziesz bez przerwy oglądał telewizję i grał na komputerze. Koniec z kolegami! Nie licz na żadne kieszonkowe. A teraz możesz iść do swojego pokoju, bo już jest po obiedzie. Może to cię wreszcie czegoś nauczy!”

*Co Bartek mógłby sobie pomyśleć?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Druga odpowiedź matki:

„Ojej cały jesteś spocony, jak się zmęczyłeś! Po co tak biegłeś? Chodź, wytrę ci twarz. Obiecuj mi, że nigdy więcej się nie spóźnisz. Jestem przez ciebie kłębkiem nerwów. Ty to mnie do grobu wpędzisz. Idź teraz umyć ręce. Mamusia ci odgrzeje obiad. Tylko pospiesz się, bo znów będzie zimny.”

*Co Bartek mógłby sobie pomyśleć?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Trzecia odpowiedź matki:**

„Mówisz mi, że starałeś się zdążyć na czas i to mnie cieszy. Nie chcę jednak zamartwiać się z powodu Twoich spóźnień. Oczekuję, że kiedy powiesz: Będę w domu o 15:00 to dotrzymasz słowa. Jedliśmy już. Nie ma więcej kurczaka, ale jeśli chcesz, możesz zrobić sobie kanapkę z szynką.”

Co Bartek mógłby sobie pomyśleć?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Zadanie domowe**

1. W nadchodzącym tygodniu – zamiast wymierzenia kary – użyj innej metody. Jaką alternatywną metodę udało ci się zastosować? Jaka była reakcja dziecka?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Przeczytaj trzeci rozdział z książki „*Jak mówić, aby dzieci nas słuchały...*”.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## VII. Rozwiązywanie problemów i konfliktów

### Spotkanie Rodzinne czyli Debata

#### 1. Zasady Spotkania Rodzinnego:

- Spotkania dobrze jest przeprowadzać systematycznie, raz w tygodniu w ustalonym wcześniej dniu i o stałej godzinie.
- Ustalenie miejsca, w którym będzie możliwość umieszczenia listy spraw na Debatę Rodzinną (np. zeszyt rodzinny, kartka na lodówkę lub domowa tablica informacyjna).
- Każdy na prawo wpisać na listę problem, który uważa za ważny. Osoba zgłaszająca problem podpisuje się pod nim.
- Decyzje dotyczące rozwiązania problemu powinny być podejmowane jednogłośnie.
- Spotkania Rodzinne odbywają się przy pustym stole – sprzyja to skupieniu się na rozwiązywaniu problemów.
- Na Spotkaniach Rodzinnych omawiamy plany poszczególnych osób z rodziny na kolejny tydzień.
- Na Spotkaniach Rodzinnych planuje się wspólną rozrywkę rodzinną w nadchodzącym tygodniu.
- Spotkania Rodzinne kończą się przyjemnością dla całej rodziny – wspólna gra, deser.

#### 2. Przebieg Debaty Rodzinniej:

- Wybór sekretarza – to osoba która dba o porządek i przestrzeganie reguł.
- Komplementy i wyrazy uznania. Zgodnie z ruchem wskazówek zegara, poszczególni członkowie spotkania wypowiadają się pozytywnie o wskazanej przez sekretarza osobie – komplementy, wyrazy uznania, podziwu i szacunku, podziękowania (ważne, aby były to zdania prawdziwe, zawierały konkret i dotyczyły spraw w miarę aktualnych: np. cenię w Tobie, gratuluje, podziwiam, lubię w Tobie). Następnie sekretarz wskazuje kolejną osobę, która będzie słuchała pozytywów pod swoim adresem od wszystkich uczestników spotkania. Chodzi o to, aby każdy był „nadawcą” i „odbiorcą” miłych, dobrych słów.
- Przedstawienie z listy spraw do omówienia wg kolejności ich zapisywania.
- Rozwiązywanie problemu:
  - nazwanie problemu przez osobę zainteresowaną – dokładne, ale krótkie powiedzenie o swoich uczuciach oraz niezaspokojonych, bądź naruszonych potrzebach – używanie komunikatu „Ja” oraz wyrażenie swoich oczekiwań,

- zajęcie stanowiska wobec problemu przez pozostałe osoby – słuchanie siebie nawzajem z szacunkiem, okazywanie empatii i zrozumienia, unikanie krytykowania, obwiniania, oskarżania, nie przerywanie sobie,
  - spisywanie pomysłów do rozwiązania,
  - krytyczna ocena propozycji rozwiązań,
  - wybór jednego rozwiązania – wymagana zgoda wszystkich uczestników,
  - wprowadzenie ustaleń w życie z określeniem kto co wykona i kiedy, od kiedy zaczynamy co jest potrzebne aby to zrobić.
- Zakończenie debaty miłym akcentem np. wspólna gra, deser, śpiew, zabawa, spacer.
  - Wszelkie ustalenia i zapiski przechowuje się do następnej debaty.
- 3. Jeśli przyjęte rozwiązanie problemu nie sprawdza się w praktyce, powraca on na następnej debacie. Zapisuje go na liście osoba, która ma zastrzeżenia.**

**W relacjach rodzice – dzieci nie podejmuje się negocjacji w każdym przypadku. Pewne sytuacje mogą być obiektem negocjacji, inne zaś nie. Należy jednak zawsze dać szansę znalezienia polubownego rozwiązania w przypadku konfliktu potrzeb. Inaczej rzecz się ma w przypadku konfliktu wartości. Zasady muszą być wyrażone jasno a dziecko musi wiedzieć, że istnieją pewne granice.**

## **Zadanie domowe**

Przeprowadzenie Debaty Rodzinnej.



## VIII. Zachęcanie dziecka do samodzielności

### Jak wychowywać dziecko do odpowiedzialności?

**1. Pozwól dziecku dokonać wyboru:**

„Czy dzisiaj wolisz pójść na plac zabaw, czy jeździć rowerkiem?”

**2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmagania:**

„Aby ugotować makaron, należy go wrzucić na gotującą wodę.”

**3. Nie zadawaj zbyt wielu pytań:**

„Witam kochanie. Dobrze, że już jesteś.”

**4. Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi:**

„Ja też się nad tym zastanawiałem, a jakie jest Twoje zdanie?”

**5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń:**

„Może pani w sklepie plastycznym coś ci doradzi.”

**6. Nie odbieraj nadziei:**

„A więc myślisz, że będziesz dobrym pilotem. To wspinał się zobaczyć Ziemię z góry.”

**Właściwie wychowywać, to zachowywać się tak, jak się zachowuje morze z kontynentami, usuwa się, aby umożliwić im wypłynięcie na wierzch.**

## Ćwiczenie 11.

Przekształć poniższe zdania na takie, które będą zachęcały dziecko do samodzielności.

1. Teraz posprzątaj w pokoju (**zaproponuj wybór**):

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Dlaczego, tak grubo i długo obierasz ziemniaki? Daj ten nóż, sama to zrobię lepiej (**okaż szacunek dla dziecięcych zmagañ**):

.....  
.....  
.....  
.....

3. Co robiłaś dzisiaj w domu? Czy zjadłaś śniadanie? Jak długo siedziałaś przy komputerze? Czy przeczytałaś już lekturę? Czy skończyłaś rysunek do szkoły? (**nie zadawaj zbyt wielu pytań**):

.....  
.....  
.....  
.....

4. Dziecko: Dlaczego muszę myć zęby po każdym posiłku?

Rodzice: Dlatego, że resztki pokarmu zostają na zębach i wtedy ząbki się psują. (**nie spiesz się z daniem odpowiedzi**):

.....  
.....  
.....  
.....

5. Chcę upiec ciasteczka. Powiedz, jak mam to zrobić. (**zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń**):

.....  
.....  
.....  
.....

6. Dziecko: Chcę mieć domek z ogródkiem.

Rodzic: Nie licz na to. Aby mieć dom, to trzeba być bogatym lub mieć bogatych rodziców, a my nie mamy pieniędzy. **(nie odbieraj nadziei):**

.....  
.....  
.....  
.....

## Ćwiczenie 12.

1. Co robię za moje dziecko, choć wiem, że nie powinnam/powinienem (np. sprzątam pokój 16-latce):

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Co robię za dziecko, bo moja wewnętrzna motywacja „podpowiada” mi, że:

- to jest dla niego za trudne,
- jeszcze się w życiu napracuje,
- nie mogę się nim wysługiwać,
- sama zrobię to szybciej, lepiej, ładniej itp.:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Co robię za dziecko, chociaż moja wewnętrzna motywacja „podpowiada” mi, że nie jestem w porządku (czuję się winna):

.....  
.....  
.....

4. Co robię za dziecko, gdy mówi do mnie np.: „Ale ja się wstydzę, boję się, nie umiem, nie dam sobie rady” itp.

.....  
.....  
.....

### Ćwiczenie 13.

1. Co twoje dziecko mogłoby zacząć robić samo, bez twojej pomocy?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Jak mógłbyś przerzucić odpowiedzialność na dziecko, by nie poczuło się 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 czwarty rozdział z książki *„Jak mówić, aby dzieci nas słuchały...”*.
4. Przygotuj się do przedstawienia grupie przynajmniej jednego pomysłu, zaczerpniętego z lektury, który wydał ci się interesujący lub pomocny.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## IX. Uwalnianie dziecka od etykietek

### Jak pomóc dziecku być sobą?

1. **Wykorzystaj okazję, aby pokazać dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa:**  
„Ten tydzień był chyba dla Ciebie bardzo trudny. Pomimo nawału pracy i obowiązków zrealizowałeś jednak wszystko, co sobie zaplanowałeś”.
2. **Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej:**  
„Kasiu, dzisiaj będę bardzo zajęta, dlatego Twoje zadanie, to zrobienie wieczorem kolacji dla naszej rodziny”.
3. **Pozwól dziecku „podслуchać”, gdy mówi się o nim pozytywnie:**  
„Magda wkłada tyle wysiłku, aby nauczyć się płynnie czytać. Poproś ją, to może przeczyta Ci coś na dobranoc”.
4. **Zademonstruj zachowanie godne naśladowania:**  
„Teraz jestem tak zdenerwowana, że mogłabym krzyczeć, ale nie chcę tego robić. Gdy się uspokoję, przyjdę do Twojego pokoju i porozmawiamy.”
5. **W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy:**  
Dziecko: „Pan od plastyki nie jest zadowolony z moich rysunków. Nigdy nie zachwycił się żadnym z nich”.  
Rodzic: „Ja uważam, że wkładasz dużo wysiłku w swoje plastyczne prace już od najmłodszych lat. Gdy chodziłaś do przedszkola wykonywałaś mnóstwo rysunków. Były dopracowane i pokazywały Twoją bogatą wyobraźnię. Chcesz to Ci je pokazać, bo większość z nich trzymam na pamiątkę”.
6. **Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia – lub oczekiwania:**  
„Jestem niezadowolona kiedy nie przychodzisz na czas. Oczekuję, że będziesz punktualnie.”

**Słowo jest jak nasienie: dobre – daje dobre owoce. To, co mówisz do dziecka, też wyda owoc. Będzie nim to, co dziecko o sobie myśli.**

## Ćwiczenie 14.

Poczuj się znowu dzieckiem. Wróć myślami do lat szkolnych i przypomnij sobie, czy Twoi rodzice, nauczyciele lub rówieśnicy „przyklejali” Ci jakieś etykiety. Aby nie koncentrować się jednak na uczuciach, które mogą się pojawić wraz z tymi wspomnieniami, spróbuj zastanowić się, czy były też osoby, które myślały inaczej o Tobie (uwalniały Cię od przypisanej roli). Co robiły te osoby, co mówiły o Tobie i do Ciebie? Wypisz te wszystkie komunikaty, które pomagały Ci być sobą.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ćwiczenie 15.

Pomóż pozbyć się dziecku etykiety „Leniwy”:

1. Wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Pozwól dziecku „podśledzić”, gdy mówi się o nim pozytywnie:

.....

.....

.....

.....

.....

4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy:

.....  
.....  
.....  
.....

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

.....  
.....  
.....  
.....

## Ćwiczenie 16.

Zastanów się, czy jest jakaś rola, którą gra Twoje dziecko – w domu, w szkole, w stosunku do przyjaciół czy dalszej rodziny?

Na czym polega ta rola:

.....  
.....  
.....  
.....

Czy możesz zauważyć coś pozytywnego w tej roli? (np. spostrzegawczość u „papli”, śmianie się z siebie u „niezgrabny”):

.....  
.....  
.....  
.....

W związku z tym co zauważyłaś/łeś powyżej, co Twoje dziecko może pomyśleć na swój temat? („potrafię być spostrzegawczy”, „mam poczucie humoru”, itp.)

.....  
.....



A teraz, spójrz na zaproponowane poniżej metody i wypisz właściwe słowa, których mógłbyś użyć, aby pomóc dziecku być sobą:

1. Wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa:

.....  
.....

2. Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej:

.....  
.....

3. Pozwól dziecku „podśledzać”, gdy mówi się o nim pozytywnie:

.....  
.....

4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania:

.....  
.....

5. W szczególnych momentach, bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy:

.....  
.....

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

.....  
.....

Czy są jakieś inne metody, które według Ciebie mogłyby być pomocne?

.....  
.....  
.....

## Zadanie domowe

1. Zastosuj któryś z poznanych sposobów uwalniania dzieci od grania ról. Pomocne może być następujące działanie:

- Wybierz trzy cechy charakteru, lub trzy pożądane zachowania, które



## **X. Pomocna pochwała i zachęta**

### **Jak pochwalić bez oceniania?**

**1. *Opisz, co widzisz (słyszysz):***

„Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.”

**2. *Opisz, co czujesz:***

„Miło jest wejść do takiego pokoju.”

**3. *Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka:***

„Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, a rozdzieliłeś płyty z muzyką, filmami i gramami. To się nazywa porządek.”

**To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co pochwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba tylko chcieć dostrzec „grudki złota”, czasem przysypane kurzem lub zabrudzone błotem.**

**Ćwiczenie 17.**

W poniższych przykładach znajdziesz opisy sytuacji, w których ktoś Cię chwali. Przeczytaj każdy opis i zanotuj swoją reakcję; to, co czujesz i myślisz.

1. Rano dowiedziałaś się, że po południu odwiedzą Cię teściowie. Po drodze do domu kupujesz gotowe zestawy obiadowe i ciasto na deser. Twoi goście mówią: „Świetnie umiesz gotować.”

.....

.....

.....

.....

.....

2. Przed chwilą wysłaś od fryzjera. W drodze do domu spotykasz swojego sąsiada, który przygląda Ci się i mówi: „Ty zawsze wyglądasz tak rewelacyjnie.”

.....

.....

.....

.....

.....

3. Uczestniczysz w konferencji warsztatowej. Po żywej dyskusji z Twoim udziałem, ktoś podchodzi do Ciebie i mówi: „Masz błyskotliwy umysł.”

.....

.....

.....

.....

.....

4. Od dwóch tygodni uczysz się pływać. Szybko się męczysz, boisz się dużej głębokości i nadal nie czujesz się bezpiecznie w wodzie. Nowy ratownik mówi do Ciebie: „Świetnie umiesz pływać.”

.....

.....

.....

.....

.....

## Ćwiczenie 18.

W poniższych przykładach zastosuj pochwałę opisową. Przeczytaj uważnie poniższy tekst. Wyobraź sobie, co dziecko zrobiło, następnie opisz w szczegółach, co widzisz i co czujesz.

1. Małe dziecko po raz pierwszy samodzielnie nakryło do stołu. Z niecierpliwością patrzy na Ciebie, oczekując tego, co powiesz:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Oglądasz mecz piłki siatkowej. W jednej z drużyn gra Twoje dziecko. W czasie przerwy podbiega do Ciebie i pyta: „Jak Ci się podoba moja gra?”

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. W ciągu ostatniego tygodnia Twoje dziecko solidnie przykładało się do nauki. Odrabiało wszystkie prace domowe, systematycznie uczyło się słówek z angielskiego, przygotowało dodatkowe rysunki na plastykę.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Szef zlecił Ci dodatkową pracę do wykonania na następny dzień. Potrzebujesz spokoju, by szybko uporać się z tym zadaniem. Po skończonej pracy Twoje dziecko wręcza Ci laurkę z kwiatami i życzeniami, którą cichutko przygotowywało.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Zadanie domowe

1. Napisz list do każdego domownika, za to, co sobie uświadomiłaś(eś) i **PODZIĘKUJESZ MU**. Jest to specyficzna praca domowa. Niech ten list zaczyna się np. od słów: „Uświadomiłam sobie, że nigdy dotychczas nie podziękowałam Ci za to, że...” (zastosuj pochwałę opisową do konkretnych faktów, zachowań).
2. Przeczytaj rozdział piąty z książki *„Jak mówić, aby dzieci słuchały.....”*

## Bibliografia

1. A. Faber, E. Mazlish. *„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały; jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”*. Media Rodzina, Poznań 1992.
2. A. Faber, E. Mazlish. *„Rodzeństwo bez rywalizacji”*. Media Rodzina, Poznań, 1993.
3. A. Faber, E. Mazlish. *„Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci”*. Media Rodzina, Poznań 1994.
4. A. Faber, E. Mazlish. *„Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole”*. Media Rodzina, Poznań 1996.
5. A. Faber, E. Mazlish. *„Jak mówić, do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”*. Media Rodzina, Poznań 2006.
6. T. Gordon. *„Wychowanie bez porażek”*. Instytut Wydawniczy Pax 1991.
7. T. Gordon. *„Wychowanie bez porażek w praktyce”*. Instytut Wydawniczy Pax 1994.
8. J. Nielsen. *„Pozytywna dyscyplina”*. Rebis 2000.
9. M. Kenzie. *„Kiedy pozwolić kiedy zabronić”*. GWP 2006.
10. E. Sujak. *„ABC psychologii komunikacji”*. Wydawnictwo WAM 2006.