



CENTRUM METODYCZNE POMOCY PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ

Zeszyty metodyczne

7

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

Niezbędnik dla uczestników warsztatów



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

7

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

Niezbędnik dla uczestników warsztatów



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

Publikacja powstała dzięki inspiracji naszych koleżanek realizatorek Szkoły...
Chcemy serdecznie podziękować: **Zosi Śpiewak, Joasi Sakowskiej,
Kasi Zawadzkiej, Joli Basistowej, Eli Szarkowskiej.**

Opracowanie:

Anna Zajic, s. Laura Jakubik

przy współpracy 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
www.cmppp.edu.pl

ISBN 978-83-60475-29-4

Druk:

SPIS TREŚCI

I. Wstęp	4
II. O granicach w wychowaniu	5
III. O uczuciach	8
IV. O zachęcaniu do współpracy	15
V. O karach i konsekwencjach	18
VI. O rozwiązywanie problemów i konfliktów	22
VII. O zachęcaniu dziecka do samodzielności	28
VIII. O etykietkach naszych dzieci	31
IX. O pomocnej pochwalie i zachęcie	34
X. Zakończenie	37
Bibliografia	39

I. WSTĘP

Oto przed Wami niezwykła pigułka. Nie powstała z przepisu lekarza ale z ogromu miłości, którą chcemy obdarzać nasze dzieci i bliskich, przyjaciół w pracy i znajomych z sąsiedztwa. Jednym słowem wszystkich, którym potrzeba dużo ciepła, pełnych garści humoru, wyzwajającej prawdy, naszych uszu i słów krzepiących. Poznaliście jej działanie na zajęciach! Teraz, zarówno dawkę jak i sposób przyjmowania, pozostawiamy do Waszej dyspozycji. Ufamy, że dzięki temu, czego dowiedzieliście się (używając tej pigułki) o sobie i swoich dzieciach sprawi, iż będziecie dobrzy dla siebie i tych, którym Wasza dobroć jest najbardziej potrzebna.

Anna Zajic i s. Laura Jakubik

II. GRANICE

Zewnętrzne – pozwalają decydować o dystansie, jaki mamy wobec innych

Wewnętrzne – chronią nasze myśli i uczucia

Granice – JA I NIE JA – służą ochronie naszego życia i określają nas

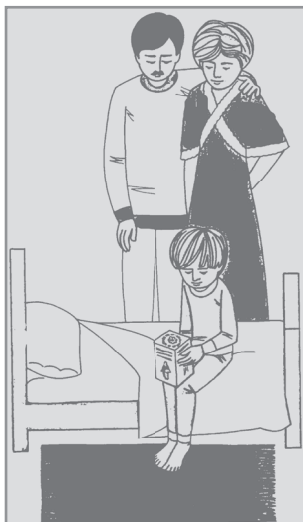
- 1 Określają, to co jest we mnie i czego już nie ma
- 2 Pokazują, gdzie kończą się Ja, a zaczyna ktoś inny.
- 3 Budują poczucie tożsamości i odpowiedzialności za siebie
 - a) wiem, gdzie i jakie są moje granice, za co jestem odpowiedzialny, a za co nie,
 - b) jestem odpowiedzialny za siebie i swój stosunek do innych (nie jestem odpowiedzialny za myśli innych).

Każdy z nas powinien sobie samodzielnie radzić w sferze uczuć, postaw, zachowań i spełniać swoje obowiązki.

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

Świadomość tego, co jest mną, a więc tego, co posiadam, jako ja i za co jestem odpowiedzialny, to podstawa WOLNOŚCI.

Wzięcie odpowiedzialności za własne życie, otwiera człowiekowi różnorodne możliwości.



(J. Sakowska)

Granice w relacjach rodzinnych

Rodzice:

- ➊ Znąją swoje granice i dzięki temu wiedzą kim są. Mogą dokonywać wyborów, decydować o własnym życiu.
- ➋ Mają za zadanie ustalenie zasad i pilnowanie ich przestrzegania.

Zasady.

Ograniczenia są dyktowane:

- ➔ względami bezpieczeństwa,
- ➔ potrzebą wyznaczania odpowiednich relacji międzyludzkich,
- ➔ nauczenia dziecka odróżnienia dobra od zła.

Nakazy i zakazy, uczą dzieci jak żyć! Powstaje chaos, gdy ich brak.

Gdy są sztywne i surowe, zarówno rodzice, jak i dzieci cierpią.

Dzieci stają się buntownicze i zależnione.

Wychowanie ma na celu wykształcenie u dziecka zdrowych, mocnych granic.

Trudności w wychowaniu, jakich doświadcza wielu rodziców, związane są z kłopotami w określeniu własnych granic.

(J. Sakowska)

Rodzaje granic	Obszar	Korzyści	Relacje wobec...
Fizyczne	Skóra Przestrzeń	Świadomość odrębności fizycznej. Określenie możliwej, bądź niemożliwej bliskości wobec innych	Człowieka
Emocjonalne	Uczucia	Uczciwe określenie własnych uczuć	Osób Miejsc Sytuacji Rzeczy
Intelektualne	Słowa Myśli Pragnienia	Zapora przed nadużyciami ze strony innych	Człowieka Wiedzy Planów Celów
Duchowe	Wnętrze duchowe	Świadomość prawdy o nieziennej rzeczywistości Bożej	Boga Stwórcy

III. UCZUCIA, TO PODSTAWA ROZWOJU CZŁOWIEKA

**Możliwość wejścia w relacje
ludzkie, to szansa na rozumie-
nie innych.**



Uczucia są wartościową i istotną częścią ludzkiej natury. Traktowane z należytą troską i szacunkiem, mogą stać się podstawą dalszego rozwoju i osiągnięcia dojrzałości.

Uczucia są po prostu faktem, są moralnie neutralne, są cennym darem i pomocą wspierającą nasze życie. Bez nich, niemożliwe byłoby zrozumienie innych ludzi i wchodzenie z nimi w prawidłowe relacje.

(J. Sakowska)

Wszystkie stany emocjonalne można zaakceptować – pewne działania należy ograniczać.

Często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których wolelibyśmy nie mieć. Nie lubimy odkrywać w sobie nieprzyjemnych dla nas rzeczy i niechętnie przyznajemy się do nich – nie chcemy przyznać się do istnienia niewygodnych dla nas uczuć. Jeżeli nie pozwolimy sobie na te uczucia, których wolelibyśmy nie mieć, nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a tylko to, co uważamy, że powinniśmy czuć.

Pozwalanie, oznacza mówienie sobie – mogę przyznać się do tych uczuć, a następnie brać odpowiedzialność za działania podjęte pod ich wpływem. Przyznawanie się, dopuszczanie naszych przykrych, niewygodnych przeżyć emocjonalnych nie jest przyzwoleniem na wyładowywanie ich na innych ludziach.

Oznacza jedynie wzięcie ich pod świadomą kontrolę i obcowanie z bliższym prawdzie, a nie wymyślonym obrazem samego siebie. Oznacza to przyzwolenie na rzeczywiste i s t n i e tych części nas samych, których nie chcemy i do których wolimy się nie przyznawać. Jedynie świadomie przyjmując ich istnienie, potrafimy je kontrolować i nie dopuścić do sytuacji, gdy wtłoczone do wewnątrz pękają, wydostaną się na zewnątrz i zdominują nasze działania.

(Nash)

W momencie, kiedy pozwolimy sobie na istnienie uczuć, możemy podjąć decyzję, co i w jakiej sytuacji powinniśmy z nimi zrobić.

Dzięki wiedzy o uczuciach i emocjach potrafimy się kontrolować, możemy nauczyć się sposobów uwalniania od nich, wyrażania ich bez wyrządzania krzywdy innym. Życie emocjonalne jest wyposażeniem natury ludzkiej, które powinno nam służyć i dostarczać energii do podejmowanych działań.

(J. Sakowska)

Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami:

- ❶ Słuchaj dziecka bardzo uważnie
- ❷ Zaakceptuj jego uczucia („och”, „mmm”, „rozumiem”)
- ❸ Określ te uczucia
- ❹ Zamień pragnienia dziecka w fantazję

Ad.1) Słuchaj dziecka bardzo uważnie. Chcąc być dobrym słuchaczem swoich dzieci, należy pamiętać o kilku ważnych sprawach:

- a) **Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą.**
Oznacza to przerwanie swoich zajęć, odłożenie gazety, wyłączenie telewizora.
- b) **Dobre słuchanie nie zakłada nigdy, że wie się, co druga osoba powie.**
Jednym z najszybszych sposobów spowodowanie za-

mknięcia się drugiej osoby jest przypisywanie jej czegoś, czego tak naprawdę nie miała na myśli.

- c) **Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało.**

„Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze rozumiałam?”

- d) **Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania.**

Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później po pewnym przemyśleniu podjąć działanie za zgodą dziecka. Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może zdarzyć się w przyszłości, a to prowadzi do zerwania linii porozumienia. Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicami i dzieckiem.

- e) **Dobre słuchanie oznacza akceptację i nie wyśmiewanie tego, co dziecko mówi.**

Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać linię porozumienia.

AKTYWNE SŁUCHANIE DZIAŁA, GDY:

- ➔ Masz ochotę i czas, by słuchać.
- ➔ Rzeczywiście jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka.
- ➔ Masz zaufanie do możliwości dziecka.

AKTYWNE SŁUCHANIE NIE DZIAŁA, GDY:

- ➔ Manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby dziecko zrobiło to, o co ci chodzi, bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania.
- ➔ „Otwierasz drzwi”, by je zaraz „zamknąć” oceną.
- ➔ Usiłujesz słuchać, gdy nie masz czasu.
- ➔ Stosujesz aktywne słuchanie, gdy dziecko potrzebuje po prostu informacji.

Ad.2) Zaakceptuj jego uczucia („och”, „mmm”, „rozumiem”). Dziecko, tak jak dorosły, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia.

Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia, ani konstruktywnej krytyki. Najczęściej dzieci potrafią sobie same pomóc, jeśli są wysłuchane i otrzymują empatyczną odpowiedź.

Języka akceptacji, empatii trzeba się nauczyć.

Tym, czego ludzie oczekują, najbardziej jest ZROZUMIENIE!

Wszelkiego rodzaju rady, również psychologiczne i filozoficzne, często sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej niż poprzednio. Użalanie się i współczucie dołuje nas, zaprzeczanie uczuciom, bagatelizowanie ich budzi złość. Bardzo często zwracamy się do dzieci przez: filozofowanie, zaprzeczanie, dawanie rad, stawianie pytań, bronimy drugiej osoby, wyrażamy żal, bawimy się w psychoanalizę.

(J. Sakowska)

Istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem.

Trudności w akceptowaniu uczuć dziecka:

- ➡ Nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, gdy nie akceptujemy swoich.
- ➡ Często, znacznie ważniejsze wydaje nam się to, jak się dziecko zachowuje, od tego, co przeżywa.
- ➡ Walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu się z tym uporać.
- ➡ Często zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby siebie od nich uwolnić.
- ➡ Dopóki nie ujawni się nieprzyjemnych uczuć w naszej wewnętrznej przestrzeni, nie ma miejsca na uczucia przyjemne.
- ➡ Zmuszanie dzieci do przyjemnych uczuć, wzbudza w nich nieprzyjemne uczucia.
- ➡ Pozwalanie na ujawnianie nieprzyjemnych uczuć, prowadzi do rozbudzania uczuć przyjemnych.

Ad.3) Określ te uczucia. Gdy chcemy pomóc dziecku rozpoznać i określić przeżycia emocjonalne, warto pamiętać:

- a) Trudno jest ci rozpoznać uczucia i emocje dziecka, gdy nie starasz się rozpoznać swoich.
- b) Nie ingeruj na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać.
- c) Pamiętaj, że aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji – dziecko dobrze odbierze twój chłód, a nie chęć zrozumienia.
- d) Nie pytaj, dlaczego czuje to, co czuje.
- e) Nie reaguj zaangażowaniem większym, niż wymaga tego sytuacja, nie powtarzaj epitetów, jakimi dziecko się określa.
- f) Uważaj na dobór słów, gdy twierdzisz, „wiem, co czujesz”.
- g) Staraj się przy określaniu uczuć stosować komunikat „wygląda na to, że”, „wydaje mi się”, „mam wrażenie”.
- h) Nie obawiaj się, że gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, zerwiesz z nim kontakt – ono samo to sprostuje (o ile nie stwierdzasz autorytarnie, że wiesz, co ono czuje, albo co gorsza – co czuć powinno).
- i) Zawsze możesz wrócić do sprawy, gdy w pierwszym momencie zareagujesz nieprawidłowo (zaprzeczysz uczuciom, zignorujesz je).

Ad.4) Zamień pragnienia dziecka w fantazję. Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji, daje mu możliwość przeżycia tego, czego nie może mieć w rzeczywistości.

Języka akceptacji, empatii trzeba się nauczyć.

(J. Sakowska)

Czego dziecko potrzebuje?

Dziecko do swego rozwoju potrzebuje luster, w których mogłoby dostrzec swoje możliwości i uczucia oraz je ocenić. Takimi lustrami są dla dziecka przede wszystkim **Rodzice**. Przez obserwację swojego odbicia,

dziecko dowiaduje się, kim jest. Odczuwając np. głęboki smutek, początkowo nie jest tego świadome; smutek jest, istnieje ale dziecko nie potrafi uświadomić sobie, że jest to jego własne uczucie, że jest ono jego częścią. Jeśli natomiast ów smutek będzie dostrzegalny w lustrze, dziecko przyjmie je jako swój, stanie się on jego częścią, a wnioskiem w psychice dziecka będzie: „Mam prawo odczuwać smutek, smutek jest czymś dobrym.”. Odbiciem smutku dziecka jest dostrzeżenie go poprzez rodziców. Widzą go, akceptują, zatem dziecko otrzymuje od nich „przyzwolenie” na to uczucie, które stanie się odtąd częścią jego życia. Jeśli natomiast rodzice sami w sobie nie mają uregulowanej relacji do emocji nazywanej smutkiem, nie dostrzegą jej również u swojego dziecka. Lustro będzie puste, nieme, nie będzie w stanie pokazać dziecku („odpowiedzieć” na jego pytanie), co się z nim aktualnie dzieje co odczuwa. Jeśli, jako dorosła **akceptuję np. strach** mojego dziecka, **to może** ono zauważyć w lustrzanym odbiciu:

- ❶ Uczucia są dobre, mają prawo istnieć – „Jestem akceptowana gdy się boję, to znaczy, sama również mogę zaakceptować swój strach”.
- ❷ „Moja potrzeba ukojenia, pociechy jest czymś dobrym, mogę z niej korzystać”.
- ❸ „Mam prawo odczuwać taką potrzebę oraz oczekiwać, że będzie zaspokojona”.

Jeśli jako osoba dorosła **nie akceptuję np. strachu** u mojego dziecka, **to może** ono zauważyć w lustrze:

- ❶ „Strach nie jest czymś dobrym, co można uznać za część siebie”.
- ❷ „Nauczę się techniki odwracania uwagi od strachu np. poprzez skupienie uwagi na czymś zupełnie innym”.
- ❸ „Moich potrzeb nie należy traktować poważnie a najlepiej o nich wręcz zapomnieć”.

Dziecko ogląda w lustrze wszystkie swoje uczucia.

Jeśli dorosły będzie wielokrotnie powtarzał określone zachowania, dziecko przyjmie je, jako obowiązujący wzorzec. Przez wielokrot-

ne obserwacje swojego odbicia w lustrze, dziecko zaczyna budować własny wizerunek oraz wyobrażenie o sobie samym. Z tych – dzień po dniu, miesiąc po miesiącu – widzianych obrazów z czasem formuje się Ja dziecka: „Takim się staję”.

(T. Hellsten)

Jeszcze o uczuciach

Dwa lub więcej sprzecznych uczuć może współistnieć: „jedna twoja część chce jechać na obóz, a inna chce zostać w domu – to trudny wybór”.

Sfera emocjonalna każdego człowieka jest jedyna w swoim rodzaju, podkreślają ją różnice mówiące o indywidualności np. „twoja siostra uwielbia czekoladę, a ty wolisz banany”.

Gdy dorosły szanuje stany emocjonalne dziecka, **to uczy się ono szacunku do osoby dorosłej,** która mu szacunek okazuje.

Mówiąc dziecku, że nie czuje tego, co czuje, pozbawiamy je naturalnego instynktu obrony (który opiera się na odczuciach), pozbawiamy je pewności siebie i ufności we własne siły.

Kiedy uznajemy realność przeżyć emocjonalnych dziecka, rozwijamy u niego zdolność postępowania zgodnie z wewnętrznymi bodźcami, umiejętność dbania o swoje potrzeby.

Aby nasza miłość służyła dzieciom, musimy krok po kroku nauczyć się, jak zamieniać ją na właściwe słowa. Gdy gniewamy się, też możemy używać słów, ale takich, które nie wyrządzają szkody.

Osobowość dziecka jest jak „mokry cement”, dobrze więc wiedzieć, jakie ślady na nim zostawiamy.

Rolą rodziców nie jest pilnować, by dziecko było szczęśliwe, ale by dojrzewało, a w tym pomaga przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania. Nie ochraniaj dziecka przed tymi przeżyciami, ale naucz je, jak sobie z nimi radzić.

IV. ZACHĘCANIE DO WSPÓŁPRACY

Wartości nie można przekazywać wydając polecenia: „zrób to”, „nie rób tego”. Są one przez dziecko przyswajane i stają się jego własnością tylko przez identyfikację z osobami, które kocha i szanuje i dlatego stara się je naśladować.



Aby zachęcić dziecko do współpracy:



Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem.

Udziel informacji (jak najkrócej).

Wyraź to jednym słowem lub gestem.

Opisz, co czujesz (nie wypowiadaj się na temat charakteru dziecka).

Daj dziecku wybór.

Napisz liścik.

Niejasne, nieprecyzyjne formułowanie oczekiwań wobec dziecka:

„szykuj się do spania”

„bądź grzeczny”

„weź się w garść”

„przestań”,

„uspokój się”

Istotne są właściwie sformułowane komunikaty, którymi chcemy zachęcić dziecko do współpracy z nami. Oto słowa klucze:

„zależy mi...”

„potrzebuję...”

„oczekuję...”

Chcąc zdyscyplinować dziecko, należy uwzględnić jego uczucia – również zrozumieć i zaakceptować niechęć do ograniczeń (trudno się spodziewać, żeby bardzo cieszyły go zakazy). Tylko wtedy mamy szansę na dobrowolne zaakceptowanie przez dziecko zmiany zachowania i wyrobienie samodyscypliny.

Zachęcanie dziecka do współpracy wiąże się z problemem stawiania mu OGRANICZEŃ

Ustawienie ograniczeń w sposób, który chroni szacunek do samych siebie – zarówno, rodziców jak i dzieci, pozwala dzieciom na identyfikowanie się z rodzicami i wartościami, które oni wyznają, oraz zdefiniowanie wewnętrznych form zachowań.

(J. Sakowska)

Niekorzystne metody postępowania przez rodziców, stosowane w celu nakłonienia dziecka do posłuszeństwa:

- ➔ Groźba – *jeśli tego nie zrobisz, to...*
- ➔ Przekupstwo – *jeśli zrobisz to dam ci...*
- ➔ Obietnice
- ➔ Krytyka, sarkazm – rodzice uważają, że wpłyną w ten sposób na ambicje dziecka
- ➔ Porównywanie
- ➔ Poniżanie

(H. Ginnot)

Błędy popełniane przez rodziców:

- ➔ Zwracanie uwagi w czasie sprzeczki, w złości
- ➔ Restrykcje chaotyczne, obraźliwe, nieadekwatne
- ➔ Zapominanie, że w czasie przeżywania silnych uczuć dziecko nie jest w stanie słuchać

- ➔ Stosowanie słów, które wzmacniają opór, a nie skłaniają do porozumienia.

W takiej „rozmowie” obie strony nie słuchają się.

(J. Sakowska)

Aby dzieci cię słuchały i aby do ciebie mówiły, warto pamiętać o kilku zasadach:

- ➊ Mów, jakie odczucia wywołują w tobie zachowania drugiej osoby. Zaczynaj wypowiedź od informacji o swoich uczuciach. („Złoszczę się...”).
- ➋ Mów o konkretnych zachowaniach drugiej osoby, a nie o tym, jaka ona jest. („Złoszczę się kiedy nie wyrzucasz papierków do kosza na śmieci” zamiast „ Jesteś bałaganiarzem...”).
- ➌ Nie oceniasz i nie dawasz rad.
- ➍ Unikaj uogólnień typu „zawsze”, „każdy”, „wszyscy”.
- ➎ Mów tylko o sprawach, na które rozmówca ma wpływ.

V. O KARACH I KONSEKWENCJACH

Miłość bez stawianych warunków, jest nadrzędnym prawem dziecka.

Każdy ma prawo uczuć się kochany.



- „Kocham cię i nie zgadzam się na to, co robisz”.
- „Kocham cię i nie pozwalam na pewne zachowania”
- „Akceptuję, bez zastrzeżeń Ciebie i nie zamierzam akceptować nieodpowiedniego zachowania”

Dzieciom potrzebne są jasne, przejrzyste reguły – jakie zachowania akceptujemy, a jakie nam się nie podobają. **Ta jasność buduje poczucie bezpieczeństwa.**

Konsekwencje regulaminowe powinny być sformułowane, jako reguły zachowania (wyznaczane są przez Rodziców!!!)

Konsekwencja regulaminowa wymaga:

- Uprzedzenia dziecka o istnieniu zasady (umowy)
- Stanowczości w jej utrzymaniu
- Minimum słów, maksimum czynów

Przyczyny trudności w respektowaniu zasad stawianych dzieciom

- Lęk przed narażeniem dziecka na konsekwencje
- Nieumiejętność jasnego określania swoich oczekiwań i wymaganych reguł zachowania

- ➔ Niepoważne traktowanie przez Rodzica stawianych dziecku wymagań
- ➔ Stawianie zbyt wygórowanych i zbyt wielu wymagań

Nie można pozwalać dzieciom, w imię dobrego samopoczucia, np. na: okrucieństwo wobec zwierząt, wulgarnie słowa, wyśmiewanie się ze słabszych. Nie można im w ten sposób przekazać pewnych wartości. Jeśli podejmujemy działanie, które ma na celu położenie kresu niewłaściwemu zachowaniu dziecka, to wyświadczamy mu przysługę, czyli:

NIE KARA – a właściwe DZIAŁANIE

NIE KARA – a właściwe KONSEKWENCJE

To daje dziecku możliwość zastanowienia się nad sobą, daje szansę na zmianę i rozwój.

KARY RANIĄ – KONSEKWENCJE WYCHOWUJĄ!!!

Dziecko potrzebuje pomocy we wskazaniu mu, jak może naprawić zło (zadośćuczynić) i uczy przebaczenia.

(J. Sakowska)

Rodzice pytają wielokrotnie: „...za każdym razem mam przebaczyć, przecież jutro zrobi to samo?”

W ewangelii, Św. Piotr pyta Pana Jezusa: „Ile razy mam przebaczyć, Panie? Czy aż siedem razy?” A ile razy ty chcesz, aby Tobie przebaczano?

Nadal są takie domy, gdzie nie idzie się spać bez pojednania, jeżeli coś niemiłego wydarzyło się w ciągu dnia.

PRZEPRASZAM

Powinno oznaczać:

„wiem, co zrobiłam źle, żałuję tego i chcę zmienić swoje zachowanie”

Nie chodzi tu o słowo, ale o zmianę, która musi się dokonać w sercu i sumieniu.

Ustawienie ograniczeń w sposób, który chroni szacunek do samych siebie, zarówno rodziców, jak i dzieci, pozwala dzieciom na identyfikowanie się z rodzicami i wartościami, które oni wyznają, oraz zdefiniowanie wewnętrznych norm zachowań.

(J. Sakowska)

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

(G. McDonald)

Karanie przynosi najlepsze efekty, gdy stosują je ci, którzy kochają, a nie ci, którzy kochają karać.

(P. Callway)

Przemoc jest zawsze okrutna, nawet, jeśli słuszny jest jej powód.

(F. Schiller)

Metody nauczania umiejętności życiowych:

- 1 Modelowanie
- 2 Wzmacnianie
- 3 Konsekwencja
- 4 Zachęcanie do ćwiczenia umiejętności życiowych
- 5 Pozwalanie na błędy
- 6 Cierpliwość

Ustalanie efektywnych konsekwencji:

- 1 Są związane z konkretnym wydarzeniem
- 2 Pozostają w granicach rozsądku
- 3 Są ponoszone na bieżąco
- 4 Nie są zbyt zawiłe
- 5 Nasilają się

- ⑥ Są zgodne z założeniami, a więc konsekwencja w stosowaniu i przewidywalność
- ⑦ Mówi się o nich (przy ich ustalaniu) spokojnie i z szacunkiem, bez gniewu

Czego unikać przy ustalaniu konsekwencji:

- ① Szukania odwetu
- ② Karania samych siebie
- ③ Nagradzania nieodpowiedniego zachowania
- ④ Wygłaszania pogroźek i obietnic
- ⑤ Zawstydzania
- ⑥ Przywiązywania nadmiernej wagi do konsekwencji

VI. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I KONFLIKTÓW

Największym nieprzyjacielem rodziny nie jest konflikt, ale obojętność.

P. Pellegrino



Sytuacje problemowe są w rodzinie nieuniknione. Mogą nastąpić różnice zdań, stanowisk, potrzeb, zainteresowań a także wartości.

Konflikty są:

- ➔ sygnałem zdrowia, bo oznaczają, że każdy z nas istnieje i jest zdolny do wyrażania samego siebie, są uznaniem prawa do bycia innym,
- ➔ bodźcem do rozwoju i motorem do dynamizmu – źródłem inspiracji jest właśnie napięcie. Jest to pokarm dla wyobraźni i tworzenia tego, co jeszcze nie istnieje,
- ➔ środkiem do budowania i formowania własnej tożsamości. Dzięki konfrontacji między własnymi pragnieniami i ambicjami a życzeniami i aspiracjami rodziców, w dziecku rodzi się poczucie własnej odrębności i niezależności,
- ➔ elementem ułatwiającym pokonywanie trudności życiowych. Dziecko, które w domu nauczyło się dostrzegać i tolerować różnice, a równocześnie czerpać przyjemność z bycia razem, będzie łatwiej stawiało czoło rzeczywistości. Ponadto uczy się ono znoszenia niepowodzeń i dyscypliny wewnętrznej. (J. Sakowska)

Trzy podstawowe sposoby rozstrzygnięcia sporów.

	Z pozycji:	Rezultaty:
➔	władzy zwycięża silniejszy	zniszczenia, zerwanie relacji, frustracja
➔	prawa rozstrzygnięcie korzystne tylko dla jednej ze stron	urazy, poczucie niesprawiedliwości, oddalenie się od siebie
➔	interesów wyjście korzystne dla wszystkich	szacunek, zadowolenie, satysfakcja, współpraca

Związek rodzice – dzieci jest stworzony po to, by trwać. Jest to relacja na całe życie.

Aby działał sprawnie, należy dać pierwszeństwo metodzie, w której ważne są interesy wspólne i szanowane interesy sprzeczne. Rezultat powinien pozwolić na zachowanie związku, a jego korzyści powinny być większe od kosztów konfliktu.

(J. Sakowska)

Rodzina jest systemem, więc w sytuacji konfliktu czy problemu, dotyczy on wszystkich jej członków, choćby bezpośrednio uczestniczyli w nim tylko dwie osoby.

Debata Rodzinna to sposób rozwiązywania problemów i konfliktów, oparty na wzajemnym szacunku i miłości. Daje ona szansę na rozpoznanie wzajemnych potrzeb i ich akceptację.

W poszukiwaniu rozwiązania, a więc negocjacje, zaangażowani są wszyscy członkowie rodziny, dzięki czemu każdy może mieć wpływ na wynik. Łatwiej jest wtedy podporządkować się ustaleniom i przestrzegać je.

Debata, czyli spotkanie rodzinne

➔ 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 ma 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.

➔ 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, gratuluję, 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 – dokładnie, ale krótkie powiedzenie o swoich uczuciach oraz niezaspokojonych, bądź naruszonych potrzebach – używanie komunikatu „Ja” oraz zachęcenie pozostałych uczestników do włączenia się w rozwiązanie problemu,
 - 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 i kiedy wykona, 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.**

Jeśli przyjęte rozwiązanie problemu nie sprawdza się w praktyce, powraca on na następnej debacie. Zapisuje go na liście osoba, która ma zastrzeżenia.

Korzyści Debaty Rodzinnej dla dzieci (7 umiejętności):

- 1 Dostrzeganie własnych możliwości – „Potrafię”.
- 2 Dostrzeganie własnego znaczenia w relacji z bliskimi – „Biorę w tym udział, jest on istotny a ja jestem potrzebny”.
- 3 Dostrzeganie własnej siły i wpływu na swoje życie– „Mam wpływ na moje wybory”.

- 4 Rozumienie swoich uczuć i ich wpływu na zachowanie oraz wykorzystanie tej wiedzy w praktyce. Rozwijanie samodyscypliny i samokontroli.
- 5 Współpraca z innymi i nawiązywanie przyjaźni, (negocjacje, słuchanie).
- 6 Zdolność rozumienia innych, (empatia, elastyczność, reagowanie na ograniczenia).
- 7 Dokonywanie właściwego osądu, wykorzystywanie swojej mądrości i oceny sytuacji, pomysłowości i możliwości.

Korzyści Debaty Rodzinnej dla rodziców:

- 1 Przedstawienie problemu na spotkaniu rodzinnym – gdy opadną już emocje.
- 2 Opracowywanie rozwiązania przez dzieci.
- 3 Rodzice nie biorą na siebie odpowiedzialności za wypracowanie rozwiązania i wprowadzenie go w życie.
- 4 Satysfakcja i zadowolenie z siebie jako rodzica.
- 5 Dostrzeżenie przymiotów własnego dziecka.
- 6 Zaufanie do dziecka.

Korzyści Debaty Rodzinnej dla rodziny:

- 1 Miłość, wzajemny szacunek i bliskość.
- 2 Budowanie więzi.
- 3 Pomoc sobie nawzajem.
- 4 Umiejętność rozwiązywania problemów.
- 5 Mniejsza liczba problemów – rozwiązywanie ich na bieżąco.
- 6 Niektóre problemy, od czasu zapisania na liście do czasu posiedzenia, Debata Rodzinnej przestają istnieć, np.: odwołanie wycieczki czy zmiana preferencji.
- 7 Tworzenie rytuałów i tradycji rodzinnej.

(J. Nielsen)

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.**

(J. Sakowska)

VII. ZACHĘCANIE DO SAMODZIELNOŚCI

Pragnąłem mleka matki, a dostałem butelkę z mlekiem.

Pragnąłem Rodziców, a dano mi zabawkę.

Pragnąłem rozmowy, a dano mi książkę.

Pragnąłem się uczyć, a wystawiono mi świadectwo.

Pragnąłem myśleć, a otrzymałem wiadomości.

Pragnąłem mieć szerokie spojrzenie, a otrzymałem krótkie informacje.

Pragnąłem szczęścia, a dano mi pieniądze.

Pragnąłem sensu, a umożliwiono mi karierę.

Pragnąłem nadziei, a dostałem niepewność.

Pragnąłem się zmienić, a obdarowano mnie współczuciem.

Pragnąłem żyć...



Zachęcanie do samodzielności

- ➔ Pozwól dziecku dokonać wyboru.
- ➔ Okaż szacunek dla dziecięcych zmaganiań.
- ➔ Nie zadawaj zbyt wielu pytań.
- ➔ Nie spiesz się z daniem odpowiedzi.
- ➔ Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń.
- ➔ Nie odbieraj nadziei.

Skąd bierze się odwaga u dziecka?



Rodzice okazują dziecku zaufanie i szacunek.



Rodzice dają dziecku szansę dokonania wyboru lub samodzielnego rozwiązania problemu.



U dziecka rodzi się zaufanie i szacunek do siebie oraz wiara we własne możliwości i znajomość własnych ograniczeń.

Dziecko ma odwagę do podejmowania coraz trudniejszych zadań. U rodziców wzmacnia się zaufanie i szacunek do dziecka.

(J. Basistowa)

Samodzielność:



„Funkcjonalna” – kształtowana od najmłodszych lat np.: „trzeba nakryć do stołu”, „są do wytarcia talerze”.



Polegająca na umiejętności podejmowania decyzji – bardzo ważna, może być doświadczeniem dla dziecka, jeśli rodzice zechcą podjąć pewne ryzyko.

(J. Sakowska)

Ważne uwagi o wychowaniu do samodzielności

„Kochać dziecko, to pomóc mu żyć samodzielnie. Obowiązkiem rodziców jest wychowanie dzieci w taki sposób, aby były one zdolne, w odpowiednim momencie, rozpocząć życie na własny rachunek. Dziecko dorastając, tak czy inaczej, staje się od nas coraz bardziej niezależne.

Wychowywać dziecko, to znaczy pomóc mu stać się panem samego siebie.

Wychowywać, to znaczy nie uzależniać.

Rodzice, zaraz potem jak obdarowali swoje dziecko życiem, powinni mu dać prawo do swobodnego przeżywania go.

Miłość nie może być bojaźliwa. Rodzice często mają zwyczaj:

- trzymania dziecka „pod kloszem”,
- wyręczania go.

To nie jest miłość, to zwykła zaborczość i wstrzymywanie rozwoju. Czy tak ograniczone dziecko będzie umiało się zmagać z życiem, jeśli wcześniej nie nauczyło się pokonywania trudności? Nie uczyni tego, jeśli o wszystkim zawsze decydowali inni.

Za każdym razem, kiedy wykonujemy coś za dziecko, odbieramy mu część jego życia.

Prawdziwa miłość musi być mocna, skromna, wymagająca od siebie i od innych, ofiarna, a czasami nie pozbawiona bólu. Jedynie taka miłość czyni życie ludzkim.

Samodzielność dziecka można rozwijać lub tłumić.

Zależnie od postępowania rodziców, mamy do czynienia z dwudziestolatkiem, który nie wie, jak załatwić najprostszą sprawę, lub z młodym człowiekiem, który w sposób odpowiedzialny potrafi podejmować decyzje, samodzielnie uporać się z wieloma problemami.”

(P. Pellegrino)

VIII. WPISYWANIE W ROLE I UWALNIANIE OD RÓL

Porównując siebie z innymi, zawsze możesz stać się próżny lub zgorzkniały, zawsze, bowiem znajdziesz lepszych lub gorszych od siebie.

S. Garczyński



Aby uwolnić dziecko od grania określonych ról

- ➔ Wykorzystaj okazje, aby pokazać dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa.
- ➔ Stwórz okazje, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.
- ➔ Pozwól „podśluchiwać” dziecku, gdy mówisz o nim pozytywnie.
- ➔ Zademonstruj (wyreżyseruj) zachowanie godne naśladowania.
- ➔ W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy.
- ➔ Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania.

Wybiórczość spostrzegania

Rodzice zwracają uwagę na złe zachowanie dziecka, bo to ich boli, a równocześnie jest ono dla nich bardzo ważne.

Złe zachowanie potęguje się!

Słowa działają nieświadomie, jak nasiona zasiane w umyśle – nasiona, które wykiełkują i ukształtują w dziecku obraz samego siebie, obraz, który uzna ono za swój i będzie go realizowało.

Za każdym razem, gdy powtarzamy pewne zwroty i wyrażenia, docieramy do podświadomości naszych dzieci i programujemy je, chociaż nie mamy takiego zamiaru.

Stwierdzenie zaczynające się od „JESTEŚ” działa zarówno na poziomie świadomości jak i podświadomości.

Dzieci uczą się kierować sobą i organizować swoje zachowanie, ze sposobu, w jaki my dorośli kierujemy nimi i organizujemy je za pomocą słów.

Dzięki pochwalie i zachęceniu dziecko uwierzy w siebie, poczuje się docenione i zachęczone do robienia czegoś dobrego, słowem – **ruszy przez siebie zaczynając właściwą drogę.**

Można zaryzykować stwierdzenie, że wychowanie to odkrywanie w dziecku, tego co dobre i stwarzanie takich warunków, aby to dobro mogło się rozwijać.

Jak to się dzieje, że uporczywie trzymamy się starych nieefektywnych zachowań?

Nierozpoznanie, to mechanizm nieświadomego ignorowania informacji wiążącej się z rozwiązaniem jakiegoś problemu.

Konsekwencja nierozpoznania to nierozwiązanie problemów dotyczących:

- ➔ siebie (brak analizy własnych możliwości),
- ➔ innych (ignorowanie sygnałów, już przez nas posiadanych, do obrazu innej osoby),
- ➔ sytuacji (przypisywanie sytuacjom właściwości, których nie posiadają, brak możliwości dostrzegania zmiany).

Typy nierozpoznania:

- ➔ **n. bodźca** – brak definicji problemu („nie widzę, jako matka smutku u dziecka”),
- ➔ **n. samego problemu** – ignorowanie bodźca („nic się nie dzieje”),

- ➔ **n. opcji rozwiązania problemu** – ignorowanie możliwości rozwiązania – brak jakichkolwiek działań (*jest ciężko, ale nie można nic poradzić*).

Poziomy nierozpoznanie:

- ➔ **zablokowana świadomość istnienia sygnałów** (*„to niemożliwe, nic się nie dzieje, przecież byśmy to zauważyli”*),
- ➔ **problem uważany za nieistotny, brak inwestycji w jego rozwiązanie** (*„to taki wiek, jeszcze z tego wyrośnie”*),
- ➔ **nierozpoznanie możliwości zmiany problemu, bezradność, nieefektywne wzorce reagowania** (*„problem jest, ale nic nie można z tym zrobić”*),
- ➔ **nierozpoznanie własnych możliwości działania** (*„tak wiem, że inni jakoś sobie radzą, ale my na to nie mamy siły”*).

(J. Sakowska)

Spróbujmy uwierzyć, że nasze dzieci to nie utrapienie (żaby), ale nierozpoznany potencjał (księżniczka). Nie ma samolubnego dziecka. Jest tylko dziecko, które musi rozpoznać radość płynącą z dzielenia się (stwórz ją). Nie ma leniwego dziecka. Jest tylko dziecko, któremu brakuje motywacji, które potrzebuje kogoś, kto uwierzy, że potrafi i umie ono ciężko pracować, jeśli jemu i komuś na tym zależy (wykorzystaj okazję, pozwól posłuchać). Nie ma dziecka niezdarne. Jest tylko dziecko, które powinno ćwiczyć swoje ciało i którego sposób poruszania się trzeba zaakceptować – znajdź „grudkę złota”.

IX. POCHWAŁY, ZACHĘTY

By wierzyć w siebie, muszę mieć kogoś, kto we mnie uwierzy.

Pochwały i zachęty:

- ➔ Pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny
- ➔ Dodają wiary we własne możliwości
- ➔ Pomagają lepiej radzić sobie z problemami
- ➔ Dają poczucie bezpieczeństwa

Sposób w jaki chwalimy, nie jest obojętny

Źle sformułowana pochwała może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (pychę, nierealny, wywyższony obraz samego siebie).

Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek.

Często wywołuje: mieszane uczucia, niechęć do osoby chwalonej, rozżalenie, zniechęcenie, lekceważenie, porównywanie się z innymi, niechęć do działania, rywalizację, poczucie niesprawiedliwości.

Dobra pochwała to:

- ➔ nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy)
- ➔ wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie)

Opisujemy, zamiast wychwalać

Mieszane uczucia przy „wychwalaniu”:

- ➔ Zwątpienie w wiarygodność osoby chwalonej
- ➔ Niepokój
- ➔ Zaprzeczenie

- ➔ Skoncentrowanie się na własnej słabości
- ➔ Podejrzenie o manipulowanie

Pułapki i szanse dobrej pochwały

- ➔ Nasze dzieci i my sami przyzwyczajeni jesteśmy do ocen i „etykietek”
- ➔ Unikać należy takiej pochwały, w której ukryte jest przypominanie wcześniejszego niepowodzenia
- ➔ Wyraz „ale” rujnuje najlepszą pochwałę
- ➔ Lepiej unikać komunikatów, w których dajemy wyraz własnej pewności siebie niż chwalimy dziecko
- ➔ Zachowujemy pewną ostrożność oceniając nastolatka, ze względu na „nieprzewidywalność” stanu emocjonalnego

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

Każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku.

Aby pochwalić bez oceniania:

- ➔ Opisz, co widzisz
- ➔ Opisz, co czujesz
- ➔ Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka
- ➔ Nazwij to jednym słowem

Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć. Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione.

Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach. Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi. Buduje w nim szacunek do samego siebie.

(J. Sakowska)

X. ZAKOŃCZENIE

Można nauczyć się mówić po nowemu, za pomocą: „wygląda na to, że...” ale nadal siedzieć w „starej skórze”.

Aby to sprawdzić spisz autentyczne wypowiedzi dzieci i przede wszystkim swoje.

Szybko rozpoznasz, że nadal w twoim domu mieszka z wami: RODZIC – policjant, pacyfikator, dyktator, inkwizytor, męczennik, demagog, rodzic stronnicy i oburzający się...itd.

Trzeba ich raz na zawsze eksmitować z naszego, często i tak już ciasnego mieszkania, aby dać miejsce i przestrzeń dla RODZICA UWAŻNEGO, który nie będzie gorszył się faktem, iż jego ukochane dzieci mają namiętności i gwałtowne, trudne do zaakceptowania uczucia.

ZAMIAST SIĘ OBURZAĆ – działaj w przestrzeni MIŁOŚCI I WYBACZENIA, PRAWDY I HUMORU, gdzie słowa PROSZĘ, PRZEPRASZAM, DZIĘKUJĘ, NIE WIEM, są stałymi mieszkańcami – członkami naszych rodzin.

Rodzina, to bezinteresowna akceptacja drugiego człowieka, a akceptacja, to nie to samo, co pilnowanie, czy się ktoś poprawił, zmienił.

Rodzina, to dom, drugi człowiek, a dziecko to wartości ponadczasowe. Podstawą każdej rodziny jest współdziałanie, współwychowywanie, współodpowiedzialność.

(E. Szarkowska)

Życzę Ci abyś miał/a:

- ➔ Wystarczająco dużo szczęścia, aby być człowiekiem pogodnym.
- ➔ Wystarczająco dużo doświadczeń, aby być człowiekiem mocnym.
- ➔ Wystarczająco dużo smutku, aby być człowiekiem ludzkim.
- ➔ Wystarczająco dużo nadziei, aby być człowiekiem szczęśliwym.
- ➔ Wystarczająco dużo porażek, aby być człowiekiem pokornym.
- ➔ Wystarczająco dużo sukcesów, aby być człowiekiem nie tracącym ochoty.
- ➔ Wystarczająco dużo przyjaciół, aby być człowiekiem czującym się dobrze.
- ➔ Wystarczająco dużo entuzjazmu, aby być człowiekiem spoglądającym w przyszłość.
- ➔ Wystarczająco dużo wiary, aby być człowiekiem odganiającym przygnębienia.
- ➔ Wystarczająco dużo zdecydowania, aby uczynić każdy następny dzień lepszym, niż poprzedni.

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. E. Sujak „*ABC psychologii komunikacji*”. Wydawnictwo WAM 2006.
7. H. Ginott „*Między rodzicami a dziećmi*”. Media Rodzina, Poznań 1998.
8. T. Gordon „*Wychowanie bez porażek*.” Instytut Wydawniczy Pax 1991.
9. T. Gordon „*Wychowanie bez porażek w praktyce*”. Instytut Wydawniczy Pax 1994.
10. J. Nielsen „*Pozytywna dyscyplina*”. Rebis 2000.
11. M. Kenzie „*Kiedy pozwolić kiedy zabronić*”. GWP 2006.
12. T. Hellsten „*Wsparcie dla DDA*”. Ferria 2006.