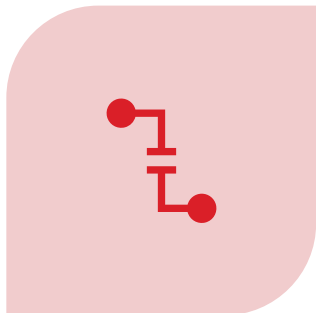


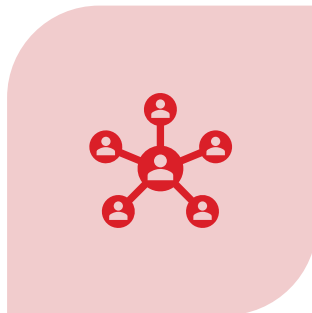
*„Jak wzmacniać poczucie wartości
własnego dziecka.”*



Rodzina



MA OGROMNE ZNACZENIE DLA
BUDOWANIA POCZUCIA
BEZPIECZEŃSTWA, WŁASNEJ
WARTOŚCI, TOŻSAMOŚCI I
STABILIZACJI CZŁOWIEKA.



W PSYCHOLOGII ZWRACA SIĘ
UWAGĘ NA DUŻĄ ROLĘ WIEZI,
UWIKŁAŃ (SPLĄTAŃ), DELEGACJI
RODZINNYCH I
NIEDOKOŃCZONYCH SPRAW W
SYSTEMIE I PRZESZŁYCH
POKOLENIACH. TO, ŻE MAJĄ ONE
OGROMNE ZNACZENIE W ŻYCIU I
ROZWOJU CZŁOWIEKA NIE
PODLEGA NAJMNIEJSZEJ



WĄTPLIWOŚCI.

Jakie potrzeby powinna zaspokajać rodzina?



Potrzeby fizyczne: schronienie, pożywienie, ciepło, dotyk, bezpieczeństwo.



Potrzeby emocjonalne: miłość, opieka, uczucia, poczucie przynależności, tożsamości, wartości.



Potrzeby społeczne: zdolność do tworzenia relacji i kontaktów społecznych, zdolność do radzenia sobie z problemami, nauka norm społecznych, rozpoznawanie swoich wartości.



Potrzeby poznawcze: rozróżnianie dobra i zła, uwewnętrznianie norm społecznych, edukacja, zaradność życiowa.

Budowanie więzi – czyli ?

przeżywanie wspólnych radości.

Czy chętnie i z radością spędzasz czas ze swoim dzieckiem?

akceptacja

Czy przyjmujesz swoje dziecko, jako odrębną i niepowtarzalną istotę? Czy dostrzegasz i „odczytujesz” wysyłane przez niego sygnały? Uwaga, nie znaczy to, że akceptujesz wszystkie jego zachowania i wybryki.

ciekawość

Czy jesteś szczerze zainteresowany tym, co przeżywa Twoje dziecko, dlaczego coś czuje, czemu czegoś się domaga i potrzebuje? Podkreślam słowo „szczerze”, dziecko wyczuje każdy fałsz.

empatia

Czy umiesz wejść w świat swojego dziecka? Czy czasem odczuwasz (albo przynajmniej starasz się odczuwać) to co ono przeżywa? Czy pomagasz mu nazywać i wyrażać adekwatnie emocje?

Skutki niezaspokojenia potrzeb w dzieciństwie

Jednym słowem
dziecko zaniedbane
będzie się:

gorzej uczyć,

rozwijać fizycznie,

będzie mieć
trudniejsze relacje z
równieśnikami,

nie rozwinie
swojego intelektu

czy
konstruktywnych
związków z innymi.

pojawia się
nadmierny lęk,
napięcie czy
frustracja,

Strach niejedno ma imię



Przemoc, w tym zastraszanie, obwinianie, szykanowanie, zaniedbywanie mogą spowodować u dziecka taki poziom stresu i strachu, że przestanie ono podejmować samodzielnie inicjatywę, przestanie eksplorować otoczenie, straci zaufanie do świata i siebie, a w konsekwencji przestanie się rozwijać.

Jak budować poczucie wartości swojego dziecka?



Poczucie przynależności



Pamiątki, fotografie, Księga Życia, rysunki, przedmioty darowane przez innych, tradycje rodzinne, listy, spotkania albumy ze zdjęciami to wszystko buduje poczucie tożsamości i przynależności dziecka.



Nie możemy żyć bez poczucia przynależności do innych osób, bez związków, bez identyfikacji z ważnymi dla nas osobami.

Sposoby wzmacniania przynależności dziecka:

rozmawiaj z dzieckiem o waszej rodzinie, szukajcie razem „korzeni”, zdjęć przodków, tradycji

stwórz Księgę Życia dziecka

angażuj dziecko w życie waszej rodziny

opowiadaj o przodkach, tradycjach, zwyczajach w waszej rodzinie

mów do kogo jest podobne (w pozytywnym sensie)

pytaj: Czy czujesz się ważny? Kto cię lubi?

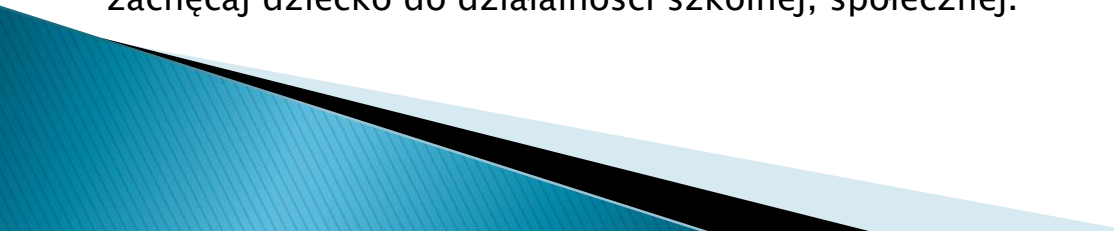
zachęcaj dziecko do pracy zespołowej

określ obowiązki i zadania dziecka w domu

zauważaj wkład dziecka z życie rodziny, grupy

wzmacniaj i pytaj dziecko o zainteresowania

zachęcaj dziecko do działalności szkolnej, społecznej.



Niepowtarzalność

*Osoba, która czuje się
niepowtarzalna
akceptuje i lubi w
sobie cechy, które
odróżniają ją od innych*



Co zrobić, by zachować niepowtarzalność

chwal fakt, że dziecko różni się od innych dzieci

nie porównuj (sic!)

traktuj każde dziecko indywidualnie (wiem, że to trudne)

unikaj odpowiedzialności zbiorowej, gdy tylko jedno dziecko coś zawiniło

przydziel każdemu dziecku coś specjalnego do zrobienia

zachęcaj dzieci do pobijania własnych rekordów i poprawiania własnych umiejętności

wspieraj zainteresowania i hobby dziecka

staraj się planować czas, żeby móc spędzać z każdym dzieckiem osobno

akceptuj dziecko, mów że je lubisz i cenisz (rób to niezależnie od zachowania dziecka)

koncentruj się na talentach i pogódź z brakiem zdolności w innej dziedzinie

pozwól dziecku na indywidualizację jego pokoju czy miejsca, niech ma wpływ na to jak wygląda jego przestrzeń

wzmacniaj, chwal – jak najczęściej!



Poczucie sprawstwa

Pochodzi z przeświadczenia, że posiada się cechy, umiejętności i postawy by mieć wpływ na własne życie.

Ludzie z wewnętrznym umiejscowieniem poczucia kontroli czują, że mają wpływ na swoje życie, wierzą, że mogą sobie poradzić w sytuacjach stanowiących dla nich wyzwanie.

Gdy mają poczucie sprawstwa, zdają sobie sprawę z tego, że mają wybór, mogą podejmować decyzje i że ponoszą za nie odpowiedzialność.

Jak wykształcić poczucie sprawstwa u dziecka:

zachęcaj je do podejmowania samodzielnych decyzji

zachęcaj do dokonywania wyboru

unikaj robienia za dziecko tego, co może zrobić samo

proś je o pomysły i opinie

zachęcaj dziecko do samodzielnego myślenia i dowiadywania się

pozwól mu na popełnianie błędów i wyciąganie wniosków na przyszłość

zachęcaj do wysiłku i ryzyka

stwarzaj okazję do wykazywania się odpowiedzialnością

zachęcaj do wytrwałości

angażuj w rozwiązywanie problemów

chwal za osiągnięcia

komunikuj wsparcie (potrafisz, świetnie ci idzie, próbuj dalej)

pytaj dziecko o poglądy na różne sprawy

pozwól samodzielnie urządzić swój pokój lub kącik czy podjąć decyzję dotyczącą planu dnia

pozwól dziecku poznać w czym jest dobre i jakie ma ograniczenia. Naucz je prosić o pomoc.

zwiększaj zakres odpowiedzialności dziecka.

Wzorce

Wzorce dostarczają życiowych przykładów, pomagają określić wartości, ideały i standardy. To ludzie, których znasz i chcesz naśladować. Pomagają odróżnić dobro od zła, prawdę od fałszu. Wartości przez nich prezentowane, stwarzają poczucie uporządkowania w życiu.

Jak być przykładem:

działaj zgodnie ze swoimi
przekonaniami i zasadami.
To co mówimy ma znikomy
wpływ, w porównaniu do
tego co robimy.

przedstawiaj dzieciom ludzi,
których podziwiasz

zachęcaj do kontaktów z
wartościowymi osobami

rozmawiaj o życiu osób,
które podziwiasz ty lub
dziecko

rozmawiaj z dzieckiem o
wartościach i zasadach,
przekonaniach i błędach

oglądaj z dzieckiem
wartościowe filmy

zastanów się kto był dla
ciebie wzorcem w okresie
młodości i teraz

czy miałeś / masz jakieś
autorytety?

*Dzięki bezwarunkowej miłości
i akceptacji dziecko:*

rozumie konsekwencje swojego zachowania

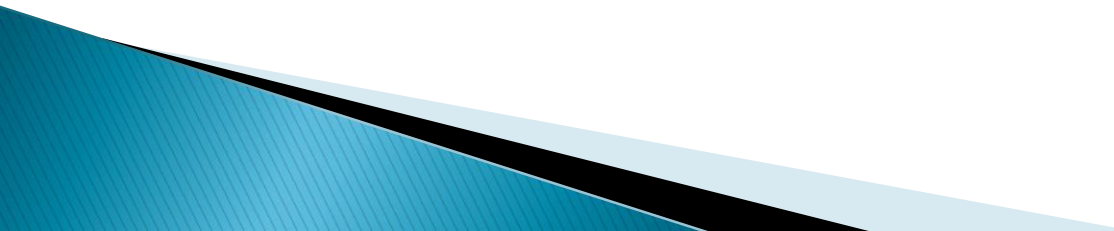
nie obawia się, że straci miłość opiekunów

czuje się bezpiecznie, przez co lepiej wykorzystuje swój potencjał i pracuje nad ograniczeniami

chętnie wchodzi do nowych grup, szybko się tam aklimatyzuje

ma wewnętrzny spokój i potrafi podejmować samodzielne decyzje

uczy się na swoich błędach (umiejętność bezcenna w życiu).



OKAZYWANIE WSPARCIA

Ufam Ci!

Wierzę w Ciebie!

Szanuję Twoją decyzję.

To nie jest takie łatwe, ale wiem, że się Ci uda.

Robisz to dobrze.

Jak tego dokonałeś?

Pokaż mi jak to robisz!

Robisz to lepiej niż poprzednio. Jesteś w tym coraz lepszy!

Wydaje mi się, że robisz to dobrze.



DOCENIANIE WYSIŁKU I WŁOŻONEGO TRUDU

Widzę, że pracowałeś ciężko, aby to osiągnąć.

Widzę, jak dużo wysiłku w to wkładasz. Trzymaj tak dalej!

Włożyłeś w to dużo pracy i dobrze Ci wyszło.

Podoba mi się, jak to robisz.

Ile czasu Ci to zajęło? Świetna robota!

Wiem, ile Ciebie to kosztowało.

Musiałeś to dobrze zaplanować, aby osiągnąć taki efekt.

Gratuluje! Twój wysiłek się opłacił.



OKAZYWANIE RADOŚCI ZE WSPÓLNIE SPĘDZONEGO CZASU

Czas, który razem spędziliśmy jest dla mnie bardzo cenny.

Już nie mogę się doczekać, aż to powtórzymy.

Jesteś kimś bardzo interesującym.

Bardzo dobrze się z Tobą bawiłem!

Jestem szczęśliwy, gdy spędzamy razem czas.

Dobrze się czuję, gdy jesteś blisko

ANGAŻOWANIE W OPINIOWANIE

Jak się Ci wydaje?

Dobrze się z tym czujesz?

Co Ci się w tym najbardziej
podoba?

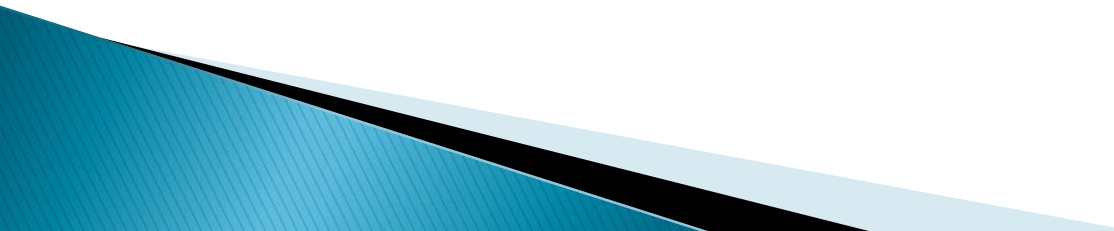
Co o tym myślisz?

Podoba się Tobie to jak wyszło?

Jak myślisz, wyszło lepiej niż
poprzednim razem?

Jak się w związku z tym
czujesz?

DOCENIANIE POMOCY I WKŁADU

- ▶ *Dziękuję za pomoc przy...*
 - ▶ *Dziękuję za to, co zrobiłeś.*
 - ▶ *Dziękuję za Twoją pomoc.*
 - ▶ *Dziękuję, że mnie rozumiesz.*
 - ▶ *Bardzo mi pomagasz, jestem Ci wdzięczny.*
 - ▶ *Jesteś świetnym pomocnikiem!*
 - ▶ *Dzięki Twojej pomocy zajmie mi to mniej czasu.*
 - ▶ *Dzięki Twojej pomocy wszystko jest już posprzątane*
- 

DOCENIANIE TEGO CO WIDZISZ

Wow! Ale czysty pokój!

Jak świetnie, że łóżko jest pościelone.

Jakich ładnych kolorów używasz.

Widzę, że się mocno wysiliłeś.

Sam tego dokonałeś! Gratuluję!

WYRAŻANIE EMOCJI



Bardzo lubię robić to z Tobą.



Jestem szczęśliwy, gdy zostaję z Tobą w domu.



Myślę, że jesteśmy dobrym zespołem.



Lubię, gdy to mówisz.



Jestem szczęśliwy, że Ciebie mam.



Czuję się dobrze, gdy mi pomagasz.

Wspaniali rodzice , wspaniałe dzieci



15 rzeczy, o których pamiętają wspaniali rodzice



Nie starają się uczynić ze
swojego dziecka swojej własnej
kopii.

*Mądrzy rodzice nie manipulują
dzieckiem i nie wywierają na nim
presji, by było takie jak oni.
Mądrzy rodzice pozwalają
dziecku być wolnym i wybrać
własną drogę, która poprowadzi
je ku szczęściu.*



Praktykują zasadę "niewtrącania się".



Mądrzy rodzice wychowują swoje dziecko w taki sposób, by okres dzieciństwa stał się dla niego "przeprawą" ku dorosłości i marzeniom. Mądrzy rodzice pozwalają dziecku podejmować decyzje i uczyć się na błędach. Mądrzy rodzice wspierają. Mądrzy rodzice nie wtrącają się we wszystko.

- ▶ **Uczą swoje dziecko jak zaprzyjaźnić się ze samym sobą.**

Mądrzy rodzice uczą swoje dziecko jak wsłuchiwać się we własny głos wewnętrzny, jak polegać na sobie, jak sobie ufać i jak siebie lubić. Relacja ze samym sobą jest najsilniejszą relacją, jaką człowiek może w życiu nawiązać – dlatego należy o nią dbać.

Przykładają dużą wagę do rozwoju inteligencji
swojego dziecka.

*Mądrzy rodzice od małego motywują swoje dziecko,
by rozwijało swoje umiejętności*

- ▶ Zachęcają swoje dziecko do obrania właściwej drogi życiowej.

Mądrzy rodzice nie wtrącają się we wszystko i nie decydują za dziecko. Mądrzy rodzice dają dużo rad, opowiadają dużo o swoich doświadczeniach i przede wszystkim rozmawiają ze swoim dzieckiem.

- ▶ Nie rezygnują ze swojego życia i ze swoich marzeń po to, by realizować marzenia swojego dziecka.

Wspaniali rodzice zrobiliby wszystko dla swojego dziecka. Ale mądrzy rodzice nie rezygnują z samych siebie. Mądrzy rodzice starają się znaleźć równowagę między byciem rodzicem a własnym "ja".

- ▶ Przekonują swoje dziecko, że w życiu nie chodzi o to, by zyskiwać akceptację innych.

Mądrzy rodzice zachęcają swoje dziecko do tego, by szukało akceptacji w samym sobie, by się lubiło, by czuło się ze sobą dobrze, by podchodziło z dystansem do tego, co mówią inni.

Uczą swoje dziecko tego, że w życiu należy
być dobrą osobą.

*Mądrzy rodzice potrafią wytłumaczyć dziecku co to
oznacza być "dobrym człowiekiem".*

Uczą swoje dziecko bycia szczęśliwym człowiekiem.

*Mądrzy rodzice wiedzą, że szczęście można odnaleźć
w najzwyklejszych rzeczach. Mądrzy rodzice wiedzą
również, że o szczęście trzeba walczyć.*

Zachęcają swoje dziecko do tego, by patrzyło na
innych ludzi z szacunkiem i empatią.

*Mądrzy rodzice wiedzą, że nie można iść przez
życie traktując innych źle. Każdy zasługuje na
szacunek, bez względu na to kim jest.*

Zachęcają swoje dziecko do tego, by zawsze było sobą.

*Mądrzy rodzice nie każą się zmieniać swojemu
dziecku. Mądrzy rodzice zachęcają je do bycia
autentycznym.*

Zaszczepiają w dziecku świadomość tego, że życie jest eksperymentem. Im więcej doświadczy – tym lepiej.

Życie niesie ze sobą wiele szans i okazji. Mądrzy rodzice zachęcają swoje dziecko do podejmowania ryzyka, nawet jeśli od czasu do czasu miałoby upaść.



Proszą swoje dziecko, by
słuchało swego serca.



*Mądrzy rodzice wiedzą, że czasami
nie warto tyle się zastanawiać.
Wystarczy wsłuchać się w głos
swojego serca.*

- ▶ Zachęcają swoje dziecko do tego, by nigdy nie poczuło się przegranym.

Mądrzy rodzice przygotowują swoje dziecko na to, że w życiu spotka je wiele zawodów. Ale każda porażka nauczy je czegoś nowego, pozwoli wyciągnąć wnioski i stać się silniejszym. O poczuciu bycia przegranym nie może być mowy!

**Uczą swoje dziecko
tego, że nie należy
oceniać osób po
zawartości portfela.**

*Mądrzy rodzice
wiedzą, że zawartość
portfela nie świadczy
o niczym.*

*„Są dwa dary, jakie możemy dać naszym dzieciom:
jednym są korzenie, skrzydła same im urosną”*



Dziękuję za uwagę

Anna Chytła