

PROGRAM

SZKOŁY DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW

Cel zajęć:

Budowanie satysfakcjonującej relacji dorosły- dziecko poprzez:

- poznanie potrzeb psychicznych dzieci
- poznanie postaw rodziców i ich wpływu na zachowanie dziecka w rodzinie i szkole
- rozpoznawanie, wyrażanie i akceptowanie uczuć – poznanie ich roli w życiu człowieka
- aktywne, wspierające słuchanie
- poznanie różnych rodzajów granic i ich konsekwencji dla funkcjonowania jednostki - zachęcanie dziecka do współdziałania
- modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka
- uwalnianie dzieci od grania narzuconych ról w domu i szkole
- wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka
- budowanie realnego poczucia własnej wartości
- konstruktywne rozwiązywanie konfliktów i sporów metodą bez porażek **Metody i formy**

pracy:

- warsztaty
- dyskusje
- pogadanki
- burze mózgów

Tematyka poszczególnych spotkań:

1. Spotkanie organizacyjno - integrujące, pogłębianie samoświadomości i wiedzy psychologiczno- pedagogicznej rodziców

- Przedstawienie celu i programu warsztatów, opracowanie własnych zasad pracy grupy, zawarcie kontraktu w sprawie ich przestrzegania
- Przedstawienie się uczestników
- Spisanie listy oczekiwań związanych z uczestnictwem w programie
- Dzielenie się refleksjami na temat wychowania dzieci
- Budowanie idealnego obrazu dziecka i porównanie go z realnym - co wynika z tego porównania?
- Część teoretyczna: Czynniki od jakich zależy pozycja dziecka w rodzinie, potrzeby psychiczne dziecka - kiedy są zaspokojone, a kiedy nie - jak to wpływa na funkcjonowanie dziecka?

-
- Uświadomienie sobie przez rodziców w jakim stopniu akceptują dziecko
- Sposoby wyrażania akceptacji dziecka i jego zachowań
Zakończenie, runda na temat: Co było dziś dla mnie ważne, co najbardziej mnie poruszyło?
- Praca domowa:
 - zachęcenie współmałżonka do uczestnictwa w programie, dzielenie się refleksjami
 - każdego dnia postarać się znaleźć chociaż jeden aspekt pozytywny w zachowaniu dziecka, wyrazić (słowem, gestem) akceptację i obserwować reakcję dziecka.

2. Spotkanie: Granice

- Powitanie, z jakimi uczuciami zaczynamy spotkanie?
- Runda: co się zdarzyło w związku z pracą domową - pytania o refleksje, reakcje dzieci
- Zabawa - naruszanie granic zewnętrznych i wewnętrznych uczestników przez prowadzącą, jakie jest samopoczucie uczestników w związku z tym?
- Czy granice są potrzebne, gdzie się z nimi spotykamy?
- Bajka o państwie - refleksja nad własnymi granicami, określanie własnych granic, chronienie ich w relacjach z innymi ludźmi, respektowanie granic innych osób
- Jakie mamy trudności z tym na co dzień?
- Część teoretyczna: Postawy wychowawcze rodziców, związane z nimi granice i konsekwencje dla funkcjonowania dziecka w rodzinie i szkole
- Granice w relacjach rodzinnych - ćwiczenia
- Zakończenie, Co było dziś dla mnie ważne, co mnie najbardziej poruszyło?
- Praca domowa:
 - zastanowić się w jakich sytuacjach uczestnicy potrafią ustanowić granice, a w jakich nie.
 - na ile czytelne dla otoczenia są ich granice - dyskusja z domownikami.

3. Spotkanie: Uczucia (część I)

- Powitanie, z jakimi uczuciami rozpoczynamy dzisiejsze spotkanie?
- Dzielenie się refleksjami związanymi z pracą domową
- Krótka część teoretyczna na temat uczuć i rozwoju emocjonalnego dziecka
- Tworzenie zbiorowej listy uczuć
- Podział uczuć na uważane powszechnie za „pozytywne” i „negatywne” lub złe i dobre - analiza: o czym uczucia nas „informują”?
- Jak funkcjonuje nasze ciało i intelekt gdy przeżywamy uczucia trudne np. złość, strach itp.?

-
- Ćwiczenia w odgrywaniu i rozpoznawaniu uczuć
- Komentarz osoby prowadzącej dotyczący uczuć:
 - w roli panów (kierowanie się w życiu tylko uczuciami - bez kontroli rozumu)
 - w roli wrogów (tłumienie uczuć, co prowadzi do agresji, uzależnień, powstawania chorób psychosomatycznych)
- Tworzenie listy uczuć, których rodzice nie mogli okazywać w dzieciństwie
Jakich uczuć nie chcemy widzieć obecnie u swoich dzieci - porównanie list
- Praca domowa:
 - obserwacja siebie i swojego ciała gdy dziecko komunikuje nam trudne uczucia
 - jak reagujemy gdy dziecko ma problem i sobie z nim nie radzi?

4. Spotkanie: Uczucia (część II). Komunikacja wspierająca - gdy druga osoba ma problem

- Powitanie, runda: co teraz czujesz?
- Omówienie pracy domowej
- Dzielenie się przeżyciami związanymi z trudną sytuacją życiową.
 - Różne reakcje napotkanych ludzi,
 - Analiza: w jaki sposób prowadzona komunikacja mi pomaga, z kim nie chcę kontynuować rozmowy? (najczęściej stosowane odpowiedzi rodziców)
- Omówienie blokad komunikacyjnych
- O czym należy pamiętać aby być dobrym słuchaczem?
- Komunikacja wspierająca:
 - przyjęcie otwartej postawy
 - słuchanie bierne (milcząca akceptacja ujawnianych uczuć)
 - czynne słuchanie (stosowanie tzw. otwieraczy, rozpoznawanie i nazywanie oraz akceptacja uczuć, parafraza w rozmowach z dzieckiem)
- Omówienie różnych sytuacji - ćwiczenia w redagowaniu wspierającego komunikatu
- Dzielenie się refleksjami na temat kończących się zajęć
- Praca domowa:
 - ćwiczenie zdobytych wiadomości i umiejętności w codziennej komunikacji

5. Spotkanie: Zachęcanie dziecka do współpracy

- Runda na powitanie: z jakimi uczuciami zaczynamy spotkanie
- Omówienie pracy domowej (sukcesy i porażki)
- Co najczęściej robią rodzice gdy chcą aby dzieci zachowywały się tak jak się od nich wymaga (robiły coś lub nie robiły, włączały się do pomocy, podejmowały stosowne do możliwości i wieku obowiązki)
- Rozpoznawanie własnych uczuć i potrzeb rodziców w kontakcie z dzieckiem

- - Ćwiczenie. Prowadząca odgrywa scenkę: Nasza mama wraca z pracy:
 - wersja pierwsza (nieprawidłowości w komunikowaniu swoich potrzeb przez rodziców)
 - wersja druga - prawidłowa
 - Omówienie uczuć jakie pojawiały się u dzieci (uczestników), analiza ich zachowania w pierwszym przypadku i drugim
 - Co może pomóc w zachęceniu dziecka do współpracy, omówienie proponowanych metod
- Rozpatrywanie różnych sytuacji z życia codziennego. Ćwiczenia w zachęcaniu dziecka do współpracy - formułowanie komunikatów bez obrażania, obwiniania, moralizowania, straszenia - z poszanowaniem godności dziecka • Na zakończenie wypowiedzi uczestników co było dziś dla nich ważne ?
- Praca domowa:
 - zapisz, które pomysły dotyczące zachęcania dziecka do współpracy udało się zrealizować?
 - jakie metody są najbardziej skuteczne w przypadku twojego dziecka?

6. Spotkanie: Kary i konsekwencje

- Rundka: Z jakimi uczuciami zaczynamy spotkanie
- Dzielenie się refleksjami na temat pracy domowej
- Uporządkowanie myślenia na temat funkcji wychowawczej kary - odwoływanie się do przeżyć uczestników z dzieciństwa (jakie stosowano wobec nich kary, ocena ich skuteczności)
- Czemu ma służyć w zamierzeniu kara? Zapisanie pomysłów uczestników
- Jakie skutki wywołuje? (pragnienie odwetu, oporu, buntu, poczucie winy, rozżalenia, wstydu, upokorzenia, osamotnienia) - tworzenie drugiej listy.
- Porównanie celu stosowania kary z jej skutkami (porównanie obu list)
- Czy zatem mamy akceptować niewłaściwe zachowanie dziecka?- wypowiedzi uczestników. Konkluzja: Absolutnie nie możemy akceptować złych zachowań. Dziecko zawsze musi odczuwać ich konsekwencje. Konsekwencje wychowują - kary ranią.
- Kara - analiza od strony psychologicznej, pedagogicznej, prawnej - krótki wykład
- Omówienie niewłaściwego zachowania dziecka, analiza trzech zachowań i wypowiedzi rodziców. Które z nich jest karą, a które konsekwencją?
- Omówienie innych sytuacji z życia dzieci i metod alternatywnych w stosunku do kary
- Pogadanka na temat granic, konsekwencji i ogólnie dyscypliny - w domu i szkole
- Rundka: co najbardziej utkwilo w pamięci z dzisiejszych zajęć?
- Praca domowa:

-

- zapisz sytuacje, w których zamiast tradycyjnej kary zostały zastosowane działania alternatywne

7. Spotkanie: Rozwiązywanie problemów i konfliktów

- Tradycyjnie: rundka na temat uczuć z jakimi zaczynamy zajęcia
- Wypowiedzi uczestników związane z pracą domową
- Dyskusja na temat konfliktów: kiedy występują, czy są potrzebne, jakie mogą być ich skutki?
- Omówienie rodzajów konfliktów - wykład
- Uczestnicy otrzymują karteczki z opisanym konfliktem i rozpoznają jego rodzaj
- Sposoby rozwiązywania konfliktów (integrujący obie strony konfliktu)

i dezintegrujący). Kiedy konflikt rozwiązany jest w sposób integrujący i jego dalsze skutki dla relacji?

- Omówienie sześciu kroków rozwiązywania konfliktów - metodą bez porażek (podstawy negocjacji)
- Ćwiczenia w rozwiązywaniu przykładowych konfliktów pojawiających się między rodzicami i dziećmi - metodą bez zwycięzców i zwyciężonych
- Dyskusja na zakończenie: Czy uczestnicy akceptują proponowany sposób rozwiązywania konfliktów?
- Praca domowa:
 - w sytuacji problemowej, konfliktowej – zastosuj metodę bez porażek

8. Spotkanie: Zachęcanie do samodzielności

- Rundka: z jakimi uczuciami rozpoczynamy spotkanie
- Omówienie pracy domowej, w przypadku trudności - próby rozwiązywania konfliktów z życia uczestników (za ich zgodą)
- Nowy temat: Czy chcemy aby dzieci były samodzielne i jak je do tego zachęcamy? Jakie trudności mamy w pozwalaniu im na samodzielność - dyskusja
- Prowadząca dzieli uczestników na kilka grup, mają wyobrazić sobie, że są dziećmi w różnym wieku. Prowadząca - odgrywająca mamę - kieruje do nich komunikaty zniechęcające je do samodzielności lub wyręcza je w prostych czynnościach - analiza: jak się z tym czują?
- Dyskusja: czy mama w w/w sytuacjach realizuje potrzeby dziecka czy swoje i dlaczego to robi?
- Samodzielność funkcjonalna i decyzyjna w życiu dziecka - pogadanka
- Praca w trójkach. Odpowiedzi uczestników na pytania: - co robie za dziecko chociaż wiem, że nie powinnam?
 - co robię za dziecko bo moja wewnętrzna motywacja podpowiada mi, że to za trudne, że się w życiu jeszcze napracuje, że nie mogę się nim wysługiwać, że sama zrobię to szybciej i lepiej?
 - co robię za dziecko, bo moja wewnętrzna motywacja podpowiada mi, że nie jestem w porządku (czuję się winna)
 - co robię za dziecko, bo pewne jego wypowiedzi mnie paraliżują np. ja nie potrafię, ja się wstydzę, nie dam rady itp.
- Omówienie pracy grupowej
- Sporządzenie przez uczestników listy: co od dzisiaj mogę przestać robić za dziecko – uwzględniając możliwości i wiek
- Omówienie metod pomocnych w zachęcaniu do samodzielności
- Rundka: Co było dzisiaj dla mnie ważne?

- Praca domowa: Zachęcanie dziecka do samodzielności, unikanie wyręczania

9. Spotkanie: Wpisywanie dziecka w role i uwalnianie od grania ról

- Runda: co teraz czujesz?
- Omówienie pracy domowej
- Jak możemy wpisywać dziecko w role? Odgrywanie przez uczestników scenek wg uzyskanego scenariusza, w roli mamy, taty, dziecka, wykonujących wspólnie jakąś czynność
- Omówienie odczuć dziecka, rodziców.
- Jak wpisujemy dziecko w role - wykład prowadzącej na przykładzie powyższego ćwiczenia. Wnioski odnośnie zachowania dzieci
- W jaką rolę wpisuję swoje dziecko? - wypowiedzi uczestników
- Jak uwolnić dziecko z grania określonej roli - omówienie proponowanych metod
- Próba spojrzenia na własne dziecko w nowym świetle, zauważanie jego ukrytych cech i talentów. Szukanie autentycznych predyspozycji, rozwijanie ich zgodnie z jego chęciami i zainteresowaniami. Unikanie narzucania swoich wizji
- Runda: Co było dzisiaj dla mnie ważne? Czy lepiej rozumiem zachowanie swojego dziecka?
- Praca domowa: Podjęcie prób uwalniania dziecka z narzuconej mu roli

10. Spotkanie: Pomocna pochwała i zachęta

- Runda wstępna: Z jakimi uczuciami zaczynasz dzisiejsze, ostatnie spotkanie?
- Dzielenie się refleksjami związanymi z pracą domową
- Dyskusja na temat pochwał, czy często je stosujemy, czy raczej skąpimy i dlaczego?
- Pochwała jako skuteczna metoda wychowawcza - pogadanka
- Błędy, pułapki w stosowaniu określonych pochwał
- Jakie elementy zawiera prawidłowa pochwała - pochwała opisowa
- Uczestnicy otrzymują opis sytuacji - ćwiczenia w konstruowaniu pomocnej dla rozwoju dziecka pochwały
- Zakończenie: Porównanie listy oczekiwań uczestników (z pierwszego spotkania) odnośnie udziału w programie z faktycznymi osiągnięciami
- Jak wiadomości i umiejętności zdobyte w „Szkole dla rodziców” wpłynęły na mnie jako rodzica, żonę, męża i ogólne funkcjonowanie społeczne - swobodne wypowiedzi uczestników
- Praca domowa:
 - Być może są w najbliższym otoczeniu osoby, życzliwe, pomocne, wiele im zawdzięczasz, ale nigdy im o tym nie powiedziałaś/eś i podziękowałaś/eś.

Stosując zdobyte umiejętności, napisz krótki liścik zawierający pochwałę opisową ich postawy życiowej. Trzeba nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku, aby było go więcej!