



KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA

Wzmacnianie kompetencji rodzicielskich

Praktyczny przewodnik dla uważnych rodziców małych dzieci



Autor: Małgorzata Turczyk



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Kompetencje rodzicielskie

Czyli co? To pewna grupa dyspozycji człowieka wyrażająca się odpowiednim zakresem wiedzy oraz umiejętności koniecznych do dobrej realizacji zadań wychowawczych

TO TAKŻE:

Umiejętności komunikacyjne

Umiejętności nawiązywania kontaktów

Umiejętności rozwiązywania konfliktów

Umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami

Umiejętności przyjmowania odpowiedzialności za własne sprawstwo

Umiejętności adekwatnego zachowania wobec dziecka

Umiejętności podtrzymywania konsekwencji w kontaktach z dzieckiem

Kompetencje rodzicielskie

KOMPETENCJE RODZICIELSKIE MOŻNA KSZTAŁTOWAĆ W CIĄGU ŻYCIA. NIKT NIE RODZI SIĘ OD RAZU NAJLEPSZYM RODZICEM

UCZYMY SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

JESTEŚ TU BO CHCESZ BYĆ LEPSZYM RODZICEM!

BRAWO!

ZAPRASZAMY NA WARSZTATY

Warsztat kształtowania kompetencji rodzicielskich czyli Dlaczego tu jestem?

To Ty jako Rodzic jesteś odpowiedzialny za rozwój i wychowanie swojego dziecka;

Masz niewiele czasu; dziecko rośnie bardzo szybko i już niedługo Twoje miejsce w jego procesie rozwoju zajmie grupa rówieśnicza
Działaj więc skutecznie – co Ci będzie potrzebne na tej drodze?

WIEDZA

- na temat dziecka i jego potrzeb
- na temat specyfiki etapów jego rozwoju poznawczego, emocjonalnego i fizycznego
- na temat metod i technik, które możesz zastosować w procesie wychowania swojego dziecka
- na temat sposobów oddziaływania wychowawczego w relacji z dzieckiem
- na temat skutków Twoich działań wobec dziecka
- na temat Twojej roli i odpowiedzialności w procesie wychowania
- na temat Twoich potrzeb w roli rodzica i możliwych sposobów ich zaspokajania

KOMPETENCJE SPOŁECZNE/WŁAŚCIWOŚCI PODMIOTOWE

- to bardzo ważna składowa kompetencji rodzicielskich!
- to Twoje cechy osobowościowe, postawy czy właściwości, które możesz kształtować w trosce o lepsze relacje z dzieckiem. Takie jak np. uważność, gotowość do rozumienia a nie osądzania, wyrozumiałość, sprawiedliwość, troskliwość, odpowiedzialność, refleksyjność

UMIEJĘTNOŚCI

- Cała gama umiejętności wychowawczych związanych z Twoją relacją z dzieckiem m.in. umiejętność aktywnego słuchania, kształtowania właściwych komunikatów kierowanych do dziecka, rozwiązywania sporów bez użycia przemocy, reagowania na sytuacje trudne w relacji z dzieckiem; reagowanie na złość frustracje czy zniechęcenie dziecka.

Warsztat kształtowania kompetencji rodzicielskich czyli Dlaczego tu jestem?

JESTEM TU BO POTRZEBUJĘ WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI, NARZĘDZI/TECHNIK KTÓRE:

- będą mnie wspierać w relacji z moim dzieckiem
- które pozwolą mi lepiej radzić w codziennych sytuacjach, ale także wesprą mnie w sytuacjach trudnych, konfliktowych, kryzysowych
- które pozwolą mi odpowiednio wspierać rozwój mojego dziecka
- które pozwolą mi budować relację z moim dzieckiem opartą na szacunku, zaufania i realizacji praw człowieka
- które pozwolą mi bez przemocy komunikować się z moim dzieckiem i adekwatnie reagować na jego trudne dla mnie zachowania
- które pozwolą mi zachęcać dziecko do współpracy i budować jego wewnętrzną motywację
- które pozwolą mi kształtować w moim dziecku postawy i zachowania ochronne przed wykorzystaniem i przemocą

JESTEM TU BO POTRZEBUJĘ WSPARCIA DLA SIEBIE JAKO RODZICA, POTRZEBUJĘ EMPATII I TOWARZYSZENIA INNYCH W TYM TRUDNYM ZADANIU WYCHOWANIA MŁODEGO CZŁOWIEKA

Twoje dziecko żyje WTU I TERAZ

06

„Martwimy się, kim nasze dziecko będzie jutro, ale zapominamy, że ono jest kimś już dziś”.

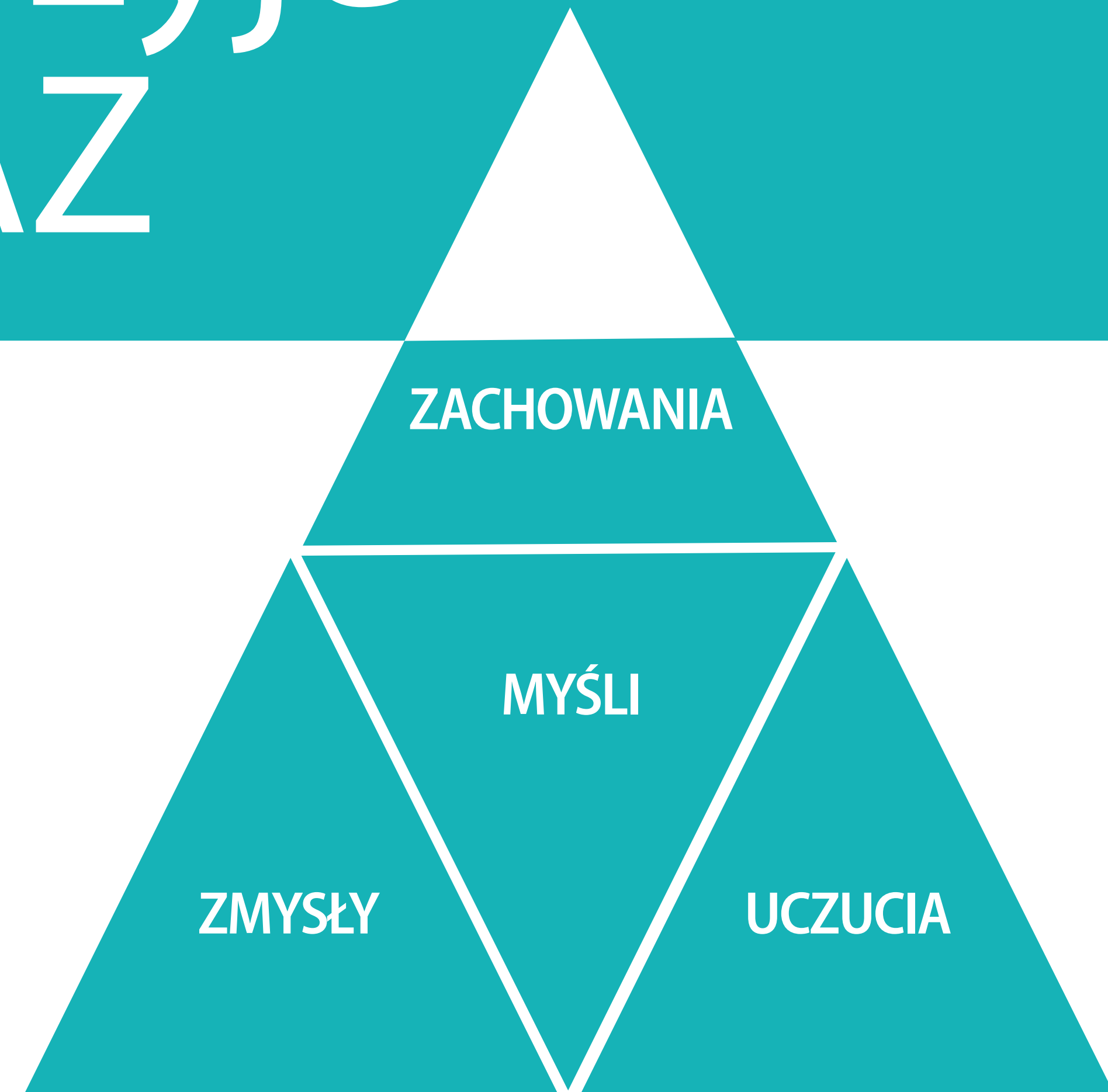
(Stacia Tauscher)

DZISIAJ to najważniejsza przestrzeń jego życia i Twojej z nim relacji

Twoje dziecko żyje W TU I TERAZ

07

Tu i teraz Twojego dziecka to jego



ZACHOWANIA, MYŚLI, UCZUCIA TWOJEGO DZIECKA

Możesz je:

ZAAKCEPTOWAĆ

uznać, że są elementem Waszego Tu i Teraz

- ogarnąć je swoją uwagą
 - przyjrzeć się im
 - spróbować je zrozumieć tzn.
 - ➔ zastanowić się, co te zachowania mówią o **Twoim dziecku**; o jego potrzebach, myślach, uczuciach
 - ➔ zastanowić się, co te zachowania dziecka robią **Tobie jako rodzicowi**;
 - co o nich myślisz?
 - co czujesz w związku z nimi?
 - co masz ochotę zrobić?
- Wówczas:**
- słuchasz siebie i swojego dziecka
 - nawiązujesz z nim kontakt i wchodzisz w relację
 - uczysz go zaufania do jego własnych uczuć, myśli i kształtujesz jego świadomy wpływ na swoje zachowania
 - uczysz go norm społecznych i zasad
 - budujesz zaufanie i gotowość korygowania błędów

Wówczas możesz podjąć adekwatne działania w rozumieniu siebie i dziecka budując Waszą bezpieczną relację

ZANEGOWAĆ

uznać, że nie mogą się zdarzać, albo że się nie zdarzyły

- pozostawić je poza Twoją uwagą np. „złości nie ma, chłopaki nie płaczą, dziewczynki są grzeczne”
- zanegować ich wystąpienie: np. moje dziecko nie mogło nikogo uderzyć
- usprawiedliwiać, oceniać, potępiać zachowania dziecka
- oskarżać siebie za wystąpienie zachowań dziecka

Wówczas:

- nie spotkasz się ze swoim dzieckiem, jesteś w przyszłości martwisz się o niego, wstydzisz się za niego lub w przeszłości: obwiniasz jego, siebie lub innych za zachowanie
- pozwalasz dziecku na nieuważność wobec siebie samego, na nierozumienie sytuacji i przez
- uczysz je zachowań przemocowych
- nie motywujesz go do poznawania siebie i swoich uczuć
- uczysz go oceny, ukrywania złych zachowań, postaw nieufności
- dystansujesz się od swojego dziecka

Wówczas reagujesz na zachowanie automatycznie, tak jak nauczyłeś się ze społecznej relacji we własnym procesie wychowania; możesz wtedy krzywdzić dziecko i siebie, karać go nieadekwatnie, sprawiać mu ból, niszczyć Waszą relację

Uczucia, emocje i to, co w głowie się nie mieści. Jak wspierać dziecko w galaktyce jego i swoich emocji?

„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 prawdziwą relację”

(Joanna Sakowska)

Uczucia, emocje i to, co w głowie się nie mieści. Jak wspierać dziecko w galaktyce jego i swoich emocji?

Rozmowy z dzieckiem, **nazywanie** jego emocji wraz ze sprawdzaniem naszych sądów z dzieckiem oraz **akcentowanie** uczuć dziecka to podstawowa droga do budowania jego świadomości w zakresie przeżywanych emocji i strategii radzenia sobie z nimi. To także szansa na kształtowanie jego inteligencji emocjonalnej.



Uczucia, emocje i to, co w głowie się nie mieści. Jak wspierać dziecko w galaktyce jego i swoich emocji?

11

Pamiętaj:

- Twoje dziecko przeżywa wiele emocji, których nie potrafi jeszcze samo zrozumieć i nazwać
- Twoim zadaniem jest wzmacnianie jego kompetencji do uświadamiania, nazywania i przeżywania różnych stanów emocjonalnych
- do tego potrzebny jest czas i uwaga/uważność

Będzie Ci łatwiej jeśli będziesz wiedział/a, że:

- dwa lub więcej sprzecznych uczuć może współistnieć ze sobą u Twojego dziecka np. jedna jego część chce pojechać do babci, a inna zostać z Tobą w domu
- sfera emocjonalna każdego człowieka jest jedyna w swoim rodzaju, Twoje dziecko może mieć swój własny niepowtarzalny i nieznaną Tobie sposób przeżywania emocji – poznanie go to wyzwanie dla Ciebie!
- Twoje dziecko ma prawo odczuwać różne emocje, miej do niego zaufanie. Nie kwestionuj jego uczuć, np. to nie boli tak bardzo, nie smuć się to nie koniec świata
- kiedy mówisz dziecku, że nie czuje tego, co czuje - uczysz go „nieczucia”, braku zaufania do swoich odczuć, pozbawiasz go pewności siebie i uważności na siebie, osłabiasz jego mechanizmy obronne
- kiedy uznajesz realność przeżyć emocjonalnych swojego dziecka, rozmawiasz z nim o uczuciach, rozwijasz u niego zdolność postępowania zgodnego z jego wewnętrznymi potrzebami, umiejętność dbania o nie i chronienia swoich granic
- nadawanie uczuciom kształtu słów i zaproszenie dziecka do rozmów na temat emocji to dla niego szansa na kształtowanie odpowiednich zachowań i korektę zachowań niepożądanych. To także przestrzeń do uczenia się odpowiedzialności za własne słowa

I najważniejsze

- Twoje dziecko kształtują wszystkie uczucia, jakie przeżywa, nie tylko przyjemne! Pozwól mu też na przeżywanie złości, żalu, smutku, gniewu, rozczarowania. Towarzysz mu w przeżywaniu straty. Bądź z nim w każdym jego stanie emocjonalnym.

Uczucia, emocje i to, co w głowie się nie mieści. Jak wspierać dziecko w galaktyce jego i swoich emocji?

Twoje dziecko dojrzewa w kalejdoskopie różnych emocji, z których każda, przy Twoim uważnym wsparciu, ma moc budowania jego przyszłości.

Trudne zachowania mojego dziecka – jak sobie z nimi radzić?

*„Osoby, które ingerują w życie dzieci, powinny mieć świadomość,
że ich wpływ na jedno może odbijać się na wielu innych przez tysiące lat”.*

(autor nieznany)

Trudne zachowania mojego dziecka – jak sobie z nimi radzić?

ZACHOWANIE DZIECKA KAŻDE!

AUTOMATYZMY

MYŚLI

(to, co dziecko myśli,
i jak myśli o sobie i o świecie)

WARTOŚCI

(i antywartości) jakie dziecko uzewnętrznia
w procesie wychowania i socjalizacji

PRZEKONANIA

(np. „mnie się nigdy nie udaje”
albo „zawsze warto spróbować”, itp.)

DOŚWIADCZENIA

(np. opuszczenia, pouczenia, przemowy)

POTRZEBY (zaspokojone lub nie):

Akceptacji Szacunku Bezpieczeństwa
Bliskości Zrozumienia
Sukcesu Odpoczynku Przynależności
Miłości
Potrzeby fizjologiczne

Każde zachowanie Twojego dziecka, i to z którego jako rodzic jesteś dumny, które sprawia Ci radość, ale też i to trudne, które wyciska łyżę i wzbudza bezsilność można opisać korzystając z metafory góry lodowej.

Góra lodowa dziecięcych zachowań

Trudne zachowania mojego dziecka – jak sobie z nimi radzić?

O czy mówią zachowania Twojego dziecka?

- 😊 moje potrzeby są zaspokojone
- 😊 czuję się dobrze, jestem wypoczęty
- 😊 chętnie z Tobą współpracuję
- 😊 nauczyłem się tego obserwując Ciebie
- 😊 nauczyłem się tego obserwując innych
- 😊 myślę, że potrafię to zrobić
- 😊 jestem mądrym dzieckiem i uda mi się to
- 😊 to dla mnie jest ważne
- 😊 chcę Ci pokazać, że umiem to sam
- 😊 już kiedyś mi się udało – warto próbować

- 😞 moje potrzeby są niezaspokojone
- 😞 źle się czuję, jestem zmęczony, głodny
- 😞 nie wiem jak z Tobą współpracować
- 😞 nie rozumiem czego ode mnie chcesz
- 😞 nauczyłem się tego obserwując Ciebie
- 😞 nauczyłem się tego obserwując innych
- 😞 nie potrafię tego zrobić
- 😞 jestem zbyt głupi by podołać temu
- 😞 nic nie jest dla mnie ważne
- 😞 i tak tego nie zrobię
- 😞 nic mi się nie udaje

Lepiej rozumieć niż oceniać zachowanie dziecka!

W innym razie Twoja reakcja na trudne zachowanie dziecka może być nieadekwatna i może je ranić.

Trudne zachowania mojego dziecka – jak sobie z nimi radzić?

Pamiętaj Twoje dziecko w swoich zachowaniach kieruje się:

1. przede wszystkim chęcią zaspokojenia swoich własnych potrzeb – *i to jest dla niego dobra strategia rozwoju!*
2. ograniczoną wiedzą o sobie, o świecie, o uczuciach swoich i innych – *im ta wiedza będzie większa, im lepiej będzie potrafiło doświadczać i nazywać swoje emocje i odczytywać emocje innych tym jego zachowania będą uwzględniały prawa rządzące światem i zachowaniami społecznymi, będą też bardziej emaptyczne*
3. nieznannością praw i ciągłą nauką zasad – *towarzysz mu w tym procesie mądrze i z miłością wyznaczając granice jego dziecięcego świata*
4. fizjologią: jego układ nerwowy dojrzewa, a wewnątrz impulsy są zbyt silne w stosunku do umiejętności ich kontrolowania – *bądź cierpliwy Twoje dziecko właściwie się rozwija*

Trudne zachowania mojego dziecka – jak sobie z nimi radzić?

Często też dziecko nie rozumie czego dorośli chcą od niego i dlaczego tak, a nie inaczej reagują z powodu jego impulsywnego zachowania. Kiedy każesz impulsywnie dziecko, nie tłumaczysz mu jego i swoich zachowań. Albo kiedy przerzucasz na niego odpowiedzialność za swoje dorosłe reakcje i zachowania. Wówczas uczy się ono oceniać samego siebie, rodziców i innych ludzi, a nie rozumieć. Tylko Rodzic może to zmienić podejmując trudną drogę rozumienia.



Kiedy dziecko zachowuje się w sposób niewłaściwy, czy trudny dla Ciebie, zanim zareagujesz:

- odczekaj chwilę, spróbuj zrozumieć zachowanie dziecka
- zastanów się, jaka potrzeba Twojego dziecka jest niezaspokojona, jakie jego doświadczenia determinują takie zachowanie, jak dziecko może myśleć o sobie i o Tobie w tej sytuacji
- jak możesz go wesprzeć w tej sytuacji?

pomyśl także:

- co to zachowanie dziecka robi Tobie – spójrz w siebie i zastanów się nad swoimi potrzebami, myślami i pragnieniami związanymi z tym konkretnym zachowaniem dziecka
- dlaczego nie lubisz/nie chcesz takich zachowań u swojego dziecka?
- jakie wartości/normy/zasady one naruszają?

Trudne zachowania mojego dziecka – jak sobie z nimi radzić?

Działając jedynie na wierzchołek góry lodowej, czyli na zachowanie dziecka i negatywnie oceniając go musisz mieć świadomość możliwych skutków takiego postępowania:

- naruszenie integralności osobistej dziecka (krytyka, krzyk, przemoc)
- zaburzenie jego poczucia własnej wartości (małe dziecko nie potrafi oddzielić siebie samych od swoich zachowań; oceniając i krytykując zachowania dziecka, zawstydzając je obniżasz poczucie jego własnej wartości)
- powstrzymanie jego zdolność do uczenia się (proces uczenia się jest najskuteczniejszy kiedy towarzyszą mu dobre emocje)
- utrudnienie i opóźnienie jego dojrzewania emocjonalnego, psychicznego i społecznego (dziecko krytykowane nie dojrzewa wewnątrznie mierząc się i przezwyciężając trudne sytuacje, a jedynie pod presją prezentuje pożądane przez Ciebie zachowania)
- poprzez proces modelowania dziecko uczy się, że ma ono prawo osądzać innych, tak jak samo zostało osądzone, uczy się także reakcji, których doświadcza od Ciebie
- skupiając się jedynie na zachowaniach dziecka, nie masz możliwości zrozumieć wewnętrznego świata jego motywacji, to rodzi w dziecku poczucie osamotnienia i bycia niezrozumiałym dla dorosłych.

Daj swojemu dziecku **ważną i rozumiejącą swoją obecność** oraz **czas**.

Pamiętaj, że potrzebuje ono około pięciu lat, by poznać świat wartości swoich rodziców, ich sposób realizacji wartości i oczekiwań względem dziecka.

(Jasper Juul, 1995)

Trudne zachowania mojego dziecka – jak sobie z nimi radzić?

Ponieważ dzieci uczą się przede wszystkim przez naśladowanie dorosłych (modelowanie) i przez własne doświadczenie – właściwie nie musisz nic robić i niczego specjalnego mówić, żeby, aby przekazać dziecku uznane przez Ciebie wartości i sposoby rozwiązywania sporów.

Po prostu:

jasno określ ważne dla Ciebie wartości

żyj zgodnie z nimi

buduj relację z dzieckiem opartą na akceptacji i szczerzej, uważnej komunikacji

Nie trzeba nawet mówić dziecku, co jest dobre, a co złe, aby wyrosło na dojrzałego człowieka, rozumiejącego siebie i szanującego innych. Wystarczy, że dziecko ma bliską relację z rodzicem, który właśnie taki jest. Proces wychowania to wspaniała szansa wzajemnego uczenia się i rozwoju. I pamiętaj – to proces wzajemnych relacji – rozwijaj się wraz ze swoim dzieckiem!

Zachowanie dzieci – bez względu na to, czy wyraża się w nim wola współdziałania, czy nie – jest równie ważne dla rozwoju i zdrowia rodziców, jak zachowanie rodziców dla rozwoju i zdrowia dziecka. Interakcja pomiędzy dorosłymi i dziećmi to proces wzajemnego uczenia się. Im bardziej szanujemy godność drugiego człowieka, tym więcej każdy z nas zyskuje.”

(J.Juul, 1995)

Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać granice dziecięcego świata

„Życie z dziećmi w rodzinie nie polega na tym, co potocznie nazywamy wychowaniem. Decydująca jest jakość indywidualnego i wspólnego życia dorosłych. Życie dorosłych ma większy wpływ na dzieci niż jakiegokolwiek świadome próby i metody wychowawcze.”

(J.Juul)

Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać granice dziecięcego świata

Dziecięcy świat od samego początku istnienia człowieka jest zabezpieczony różnego rodzaju granicami. Początkowo są to granice fizjologiczne, które chronią dziecko przed niebezpieczeństwem czynników zewnętrznych i wspomagają jego rozwój w łonie mamy. Kiedy dziecko przychodzi na świat nadal potrzebuje granic, aby stopniowo ucząc się i doświadczając własnej odrębności wychodzić poza nie i osiągać kolejne etapy w rozwoju. Świat dorosłego człowieka jest również zabezpieczany przez wiele granic przez te które sam sobie wyznaczasz, ale i przez zewnętrzne – społeczne granice naszego życia. Aby dojrzeć dziecko musi nauczyć się wyznaczania i respektowania granic. Człowiek kształtuje swoje granice w trakcie całego swojego życia. Wytaczanie granic jest procesem i zaczyna się od najwcześniejszych miesięcy życia **dziecka**.

Do dają dziecku granice:

- poczucie bezpieczeństwa
- ochronę przed niebezpieczeństwem
- pozwalają mu dojrzewać w wymiarze osobistym i społecznym
- wiedzę jak poruszać się w świecie i w relacjach z innymi
- na bezie doświadczeń funkcjonowania w granicach dziecko ma szansę kształtować poczucie własnej wartości i kompetencji

Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać granice dziecięcego świata



I BRAK GRANIC

kiedy dziecko nie ma ustalonych granic może:

- Mieć kłopot w uszanowaniu granic innego człowieka
- Przyjmować rolę agresora lub ofiary w relacjach z innymi
- Naruszać granice innych
- Nieumiejętność mówienia „nie”



II USZKODZONY SYSTEM GRANIC

Kiedy granice dziecka stawiane są w sposób niekonsekwentny lub są naruszane, dziecko może:

- Przejawiać trudne, konfliktowe zachowania
- Mieć kłopot z respektowaniem granic innych ludzi
- Mieć niepełne poczucie bezpieczeństwa i ochrony
- „nie” czasem lub nieadekwatnie



III MURY ZAMIAST GRANIC

Zbyt szczelne wyznaczanie granic, bez współpracy i porozumienia z dzieckiem może:

- Budować w nim poczucie izolacji
- Generować samotność i poczucie osamotnienia
- Wzmagać lęk przed światem
- Osłabiać potencjał rozwojowy dziecka
- Powodować brak intymności w świecie dziecka
- „nie” w każdej sytuacji



IV NIENARUSZONY SYSTEM GRANIC (ELASTYCZNY ZE ŚWIADOMIE USTALONYMI PRZEJŚCIAMI)

Kiedy granice stawiane są świadomie, konsekwentnie utrzymywane z poszanowaniem godności dziecka i w świadomości jego potrzeb, dziecko może:

- Czuć się bezpiecznie
- Budować adekwatne zaufanie do świata i odwagi w podejmowaniu wyzwań rozwojowych
- Świadomie i bezpiecznie nawiązywać relacje z drugim człowiekiem
- Kształtować własną odpowiedzialność
- Świadomie przeżywać bliskość
- Mieć gotowość respektowania granic drugiego człowieka
- Umiejętność mówienia „nie” w myśl zasady „ZATRZYMAJ DOBRO, ODETNIJ SIĘ OD ZŁA”

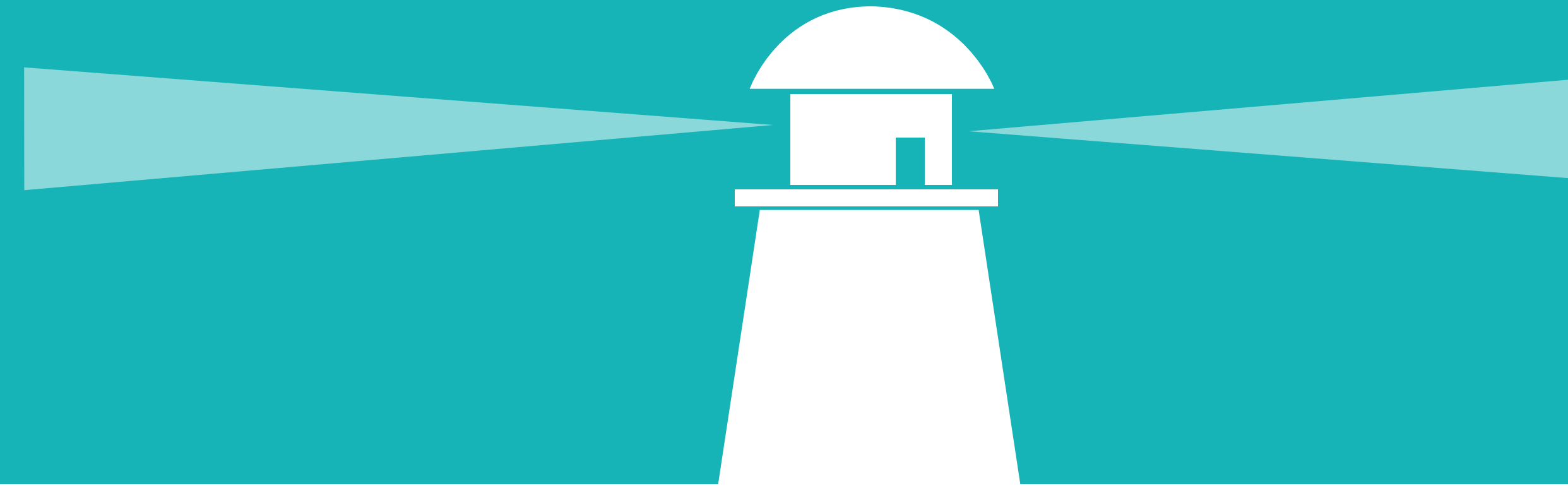
Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać granice dziecięcego świata

Wiedza o tym jak kształtować granice i jak je wyznaczać w życiu swoim i dziecka nie wystarcza. To co najważniejsze to umiejętność dbania o nie, wspólna ochrona ich z zachowaniem zasad szacunku i poszanowania godności dla siebie samego i swojego dziecka.

Dojrzewanie polega na tym, że zwiększa się ilość autonomii w stosunku do ilości granic zewnętrznych. Twoim zadaniem jest pomóc dziecku w procesie internalizacji wartości i uwewnętrzniania granic.

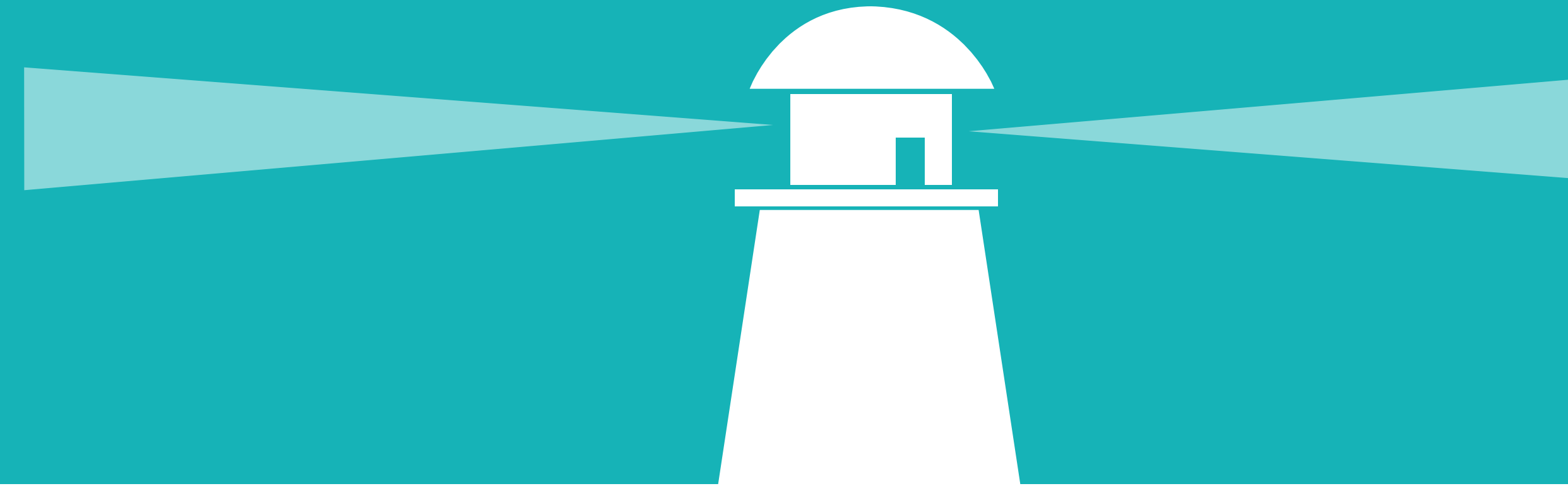
POWODZENIA

Jesteś latarnią w życiu swojego dziecka



„Zbyt wielu rodziców stara się być kapitanami na statkach swoich dzieci, zamiast uczyć się jak być latarnią, dzięki której statek znajdzie swoją drogę”

Jesteś latarnią w życiu swojego dziecka



ZADANIEM RODZICA JEST OŚWIETLENIE WIELU MOŻLIWYCH DRÓG ROZWOJU DLA DZIECKA

ZATEM:

- towarzyszyć dziecku w poznawaniu świata, pokazywać mu wiele nowych rzeczy
- podtrzymać w nim naturalną ciekawość i popęd eksploracyjny
- pozwalać na popełnianie błędów i podnoszenie się z upadków
- nie wyprzedzać pomocy dziecku, daj mu szansę przezwyciężenia trudności i nauczenia się szukania pomocy
- pozwól dziecku podejmować decyzje
- nie oceniaj go, opisz jego zachowania dając mu wiedzę o nim samym i świecie
- daj mu szansę ponoszenia konsekwencji swoich działań
- twórz przestrzeń, aby dziecko mogło naprawiać swoje błędy
- zgódź się na jego trud i frustrację
- zaczekaj z pomocą i ratowaniem swojego dziecka, ono ma siły aby podołać trudnościom
- dziecko potrzebuje abyś w niego wierzył, abyś był pewnikiem tego, że ono da sobie radę
- bądź uważny w relacji z dzieckiem na swoje potrzeby i zaspokajaj je w sposób adekwatny
- pracuj nad sobą i rozwijaj się jako człowiek, będzie Ci łatwiej rozwijać się w roli rodzica

WÓWCZAS TWOJE DZIECKO MA SZANSĘ

- przezwyciężając niepowodzenia i podejmując nowe wyzwania budować swoją sprawczość i wiarę w swoje siły
- budować poczucie własnej wartości
- budować adekwatne zaufanie do siebie i świata
- kształtować swój potencjał rezyliencyjny – czyli umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- stać się wewnątrzsterownym człowiekiem odpornym na trudności zewnętrzne
- budować swoją odporność psychiczną
- Przekraczać swoje granice: „Ufaj sobie. Wiesz więcej niż myślisz”. (B.Spock)
- będąc z Tobą w bezpiecznej, niewyręczającej relacji sięgać po więcej i kroczyć odważnie
- na drodze swojego własnego **ROZWOJU i ZNALEŻĆ SWOJĄ DROGĘ W ŻYCIU**



KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA

Literatura

Colud H, Townesend (1995), Sztuka mówienia nie. „Jak chronić swoje życie prze manipulacją”, VOCATIO.

Faber A., Mazlish E. (2001), „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Media Rodzina.

Gordon T. (1991), „Wychowanie bez porażek”, Instytut Wydawniczy PAX.

Sakowska J. (1999), „Szkoła dla rodziców i wychowawców”, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

MacKenzie J.R. (2008) „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?”, GWP.

Juul J. (1995), „Twoje kompetentne dziecko”, Wydawnictwo MiND.

Nelsen J. (2015), „Pozytywna dyscyplina”, CoJaNaTo.

Rosenberg M.B.(2003), „Porozumienie bez przemocy. O języku serca”, Wydawnictwo Jacek Santorski&Co

Rosenberg M.B.(2013), „W świecie porozumienia bez przemocy”, Wydawnictwo MiND.

Stein E.(2019), „Dziecko z bliska”, Wydawnictwo Mamania.

Zubrzycka E.,(2004), „Powiedz komuś!”, Wydawnictwo GWP.



Wzmacnianie
kompetencji
rodzicielskich