Cztery mamy i pasjonatki Pozytywnej Dyscypliny

ZAPRASZAJĄ



Akademia Pozytywnego Rodzica i Nauczyciela - Pozytywna Dyscyplina w praktyce

PIERWSZE KROKI, BY DOGADAĆ SIĘ Z DZIECKIEM

Opracowały:

→ Sylwia Anderson-Hanney
→ Agnieszka Białecka - Rutkowska
→ Dorota Jakubowska-Kurzec
→ Iwona Michniewicz

Warszawa, kwiecień 2019
Wszelkie prawa zastrzeżone © 2019, E-BOOK #1



W czym tkwi problem?

Zadajesz sobie czasem pytanie, co najczęściej utrudnia Tobie skuteczne porozumienie się z dzieckiem? Od czego zależy skuteczna komunikacja?

Nasza odpowiedź to emocje, prywatna logika oraz błędne komunikaty. Tak jest w relacjach między dorosłymi i dokładnie tak samo w relacji rodzic - dziecko.

Z jednej strony doświadczamy trudnych emocji i pod ich wpływem tracimy obiektywizm. Nasz radar wydaje się być przeczulony, widzimy więcej, często inaczej niż się faktycznie dzieje, doszukujemy się ukrytych intencji tam, gdzie ich nie ma, zdarza się nam wyciągać błędne wnioski.

Z drugiej strony, kiedy jako rodzice nie uwzględniamy emocji dziecka, od razu skazujemy naszą komunikację na porażkę.

A konkretnie?

1. Kiedy wielokrotnie prosisz o coś dziecko, powtarzasz i przypominasz 10-ty raz, a ono nie reaguje, w końcu myślisz: ono mnie nie szanuje, ma mnie gdzieś. Tymczasem dzieci często mają inne priorytety niż rodzice i za zachowaniem dziecka wcale nie muszą stać złe intencje.
2. Dziecko zachowuje się w sposób „niegrzeczny", bo tak naprawdę walczy o uwagę i zaangażowanie rodzica. Może czuć się ignorowane, odrzucone, samotne czy smutne. Jest mu źle. Zacznie np. hałasować, gdy tobie zależy na ciszy, lub też rzuca się na podłogę, bo mu czegoś zabroniłaś. Jeśli zaczniesz zajmować się zachowaniem nie zajmując się wcześniej emocjami dziecka – nic się nie zmieni.

Dlatego w tym e-booku chcemy pokazać Ci dwa narzędzia komunikacyjne, które pomogą Ci w konkretny sposób zadbać o emocje i usprawnić komunikację.



Uprzejmie i stanowczo

Jednym z filarów Pozytywnej Dyscypliny jest bycie jednocześnie łagodnym dla człowieka i stanowczym dla problemu. Innymi słowy – należy dbać o uczucia, akceptować je i zarazem odwoływać się do zasad, umów czy wcześniej podjętych ustaleń.

Rodzice mają swoje preferencje co do metod wychowawczych. Zazwyczaj są one powiązane z ich własnym dzieciństwem. Część z nas powiela wzorce swoich rodziców, inni decydują, że nie będą wychowywać jak ich rodzice, wybierając zazwyczaj skrajnie przeciwną postawę.

Niektórzy rodzice są **pobłażliwi** (negatywna odsłona uprzejmości), ale nie **stanowczy**. Inni wręcz odwrotnie, są **surowi** i **dyscyplinujący** (negatywna odsłona stanowczości), ale brakuje **uprzejmości**.

Większość natomiast balansuje pomiędzy tymi dwoma stylami w zależności od nastroju, sytuacji i cierpliwości w danej sytuacji. Często też, gdy jeden rodzic jest stanowczy, drugi próbuje wynagradzać dziecku ten fakt i jest niezwykle pobłażliwy. Ten pierwszy widzi, że dziecko jest „rozpuszczane", więc tym bardziej wprowadza rygor. I dziecko jest wciąż jak na rollercoasterze – nie wiadomo, w którym momencie zmieni się sytuacja...



WSKAZÓWKI

Poznaj wskazówki jak być jednocześnie uprzejmym i stanowczym rodzicem dla swojego dziecka.

→ **Zaakceptuj uczucia**

Wyobrażam sobie, jak trudno przerwać zabawę i wiem też, że teraz jest czas na kolację. Widzę, że się złościsz. Masz prawo się złościć i jednocześnie nie zgadzam się byś krzywdził innych (np. bił brata czy siostrę).

→ **Okaż zrozumienie**

Domyślam się, dlaczego wolisz oglądać telewizję, zamiast odrabiać pracę domową. Jednocześnie wiem, że praca domowa jest ważna, jeśli chcesz osiągać dobre rezultaty.

→ **Przekieruj uwagę**

Widzę, że nie chcesz myć zębów, a ja nie chcę płacić za ich leczenie. Dlatego pogonię Cię zaraz do łazienki (w formie żartu).

→ **Odwołaj się do umowy**

Słyszę, że nie chce Ci się wykonać swoich obowiązków domowych (np. wyrzucić śmieci). Mi czasem też nie chce się robić różnych rzeczy, a mimo to je robię, bo tak się umówiłam. Jaka była nasza umowa?

→ **Daj wybór**

Widzę, że nie chcesz iść spać i jednocześnie powinieneś być w łóżku. Czyja kolej przeczytać bajkę - twoja czy moja? (uprzejmie i w milczeniu poczekaj na odpowiedź dziecka)



Ćwiczymy

Jak to mówią, praktyka czyni mistrza. Najlepszą formą nauki są ćwiczenia. Zapraszamy do jednoczesnego praktykowania uprzejmości i stanowczości.

1. Przypomnij sobie ostatnią trudną sytuację, jakiej doświadczyłeś z dzieckiem, które nie chciało wykonać jakiegoś twojego polecenia albo czegoś skończyć. Opisz, co się stało: kto i co powiedział, kto co zrobił i co było potem. (Zapisz w kilku zdaniach)

2. Spójrz na to, co napisałeś wcześniej i podkreśl, co takiego zrobiłeś lub powiedziałeś, co mogłoby być zinterpretowane jako stanowcze i nieuprzejme, lub uprzejme i niestanowcze.

3. Wyobraź sobie, że możesz przeniknąć do świata swojego dziecka, i spróbuj odgadnąć jego myśli, uczucia i decyzje będące reakcją na twoje słowa lub czyny. (Zapisz w kilku zdaniach)

4. Wyobraź sobie teraz, jak mogłaby wyglądać ta sama sytuacja, gdybyś był jednocześnie uprzejmy i stanowczy. W pierwszej kolejności UPRZEJMIE uznaj uczucia swojego dziecka i/lub wyraź zrozumienie jego pragnienia. W drugiej, STANOWCZO określ, co musi być zrobione. W trzeciej kolejności (jeśli uważasz, że byłoby to to pomocne) dodaj wybór, przekierowanie. (Zapisz swoje odpowiedzi)

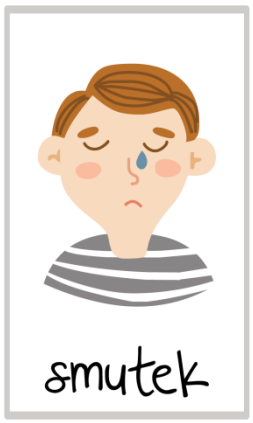
Wyrażanie emocji

Brak swobodnej ekspresji odczuwanych emocji zmusza nas do nakładania masek i tego samego uczymy dzieci. Mądre rodzicielstwo to okazywanie emocji i ich akceptacja.

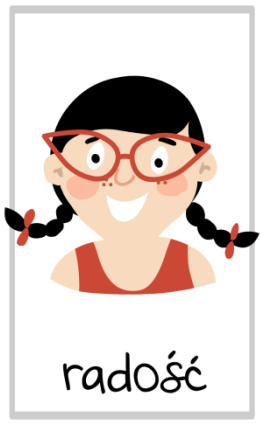
Czym są emocje i jakie pełnią funkcje?

Emocje są wszechobecnym aspektem naszego życia, choć czasem utrudniają nam funkcjonowanie. Potrzebujemy ich, by właściwie osądzać sytuację, w której się znaleźliśmy, oraz ludzi, których spotykamy. Emocje pozwalają nam doświadczać różnych stanów, informują oraz ostrzegają.

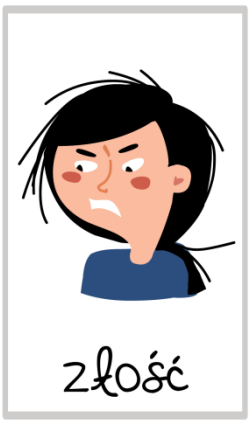
Od najmłodszych lat warto uczyć dzieci, czym są emocje i jakie pełnią funkcje. Nie ma złych czy dobrych emocji, wszystkie czemuś służą. Na początku, kiedy dziecko ma 2-3 lata, warto się skupić na 4 pierwotnych emocjach – radość, smutek, strach oraz złość.



przynosi refleksję, odczuwamy go po stracie czegoś lub kogoś, pozwala nam dostrzec to, co naprawdę jest cenne



daje nam energię do działania, wyzwala motywację, pozwala nam odczuwać przyjemość z osiągania sukcesów, celów



dba o nasze granice i potrzeby, innymi słowy jest reakcją na przekroczenie granicy osobistej, zagrożenie potrzeb lub niepowodzenie



chroni nas przed zagrożeniem, przypomina o ostrożności, innymi słowy ostrzega nas przez niebezpieczeństwem z zewnątrz



Komunikat JA

Czy zastanawiasz się, jak konstruktywnie mówić o swoich emocjach? I co dzięki temu można osiągnąć?

Mówienie o tym, co nam leży na sercu to umiejętność, która pełni dwie, kluczowe dla naszego szczęścia funkcje. Po pierwsze, pozwala nam uwalniać emocje, które w sobie gromadzimy. Po drugie, pozwala nam budować zdrowe i autentyczne relacje z innymi. Jak więc wyrażać siebie w sposób świadomy, szczery i bezpośredni?

Przypominasz sobie sytuację, kiedy ktoś mówił Ci, że go denerwujesz, irytujesz, męczysz? Jak się wtedy czułaś? Nam często podnosi się ciśnienie, złości nas, że ktoś nas “obwinia” o zaistniałą sytuację, a Tobie?.

Dzieje się tak często dlatego, że słyszymy komunikat TY. Odbieramy to jako atak, ocenę a w najlepszym razie zaproszenie do dyskusji (która często dryfuje w kierunku kłótni).

Jeśli my się tak czujemy w relacji dorosły-dorosły, to jest wysokie prawdopodobieństwo, że nasze dzieci słysząc od nas "Nie denerwuj mnie", będą miały podobne emocje oraz odczucia.

Dlatego tak ważna jest zmiana pewnego drobnego a jednocześnie mocarnego nawyku językowego. Zmiana z komunikatu TY na komunikat JA. Jak to przełożyć na praktykę?

PRZYKŁADY użycia 😊 komunikatu JA versus ☹ komunikat TY

- → 😊 jestem wkurzony
- → 😊 nie podoba mi się, kiedy ..
- → 😊 zrobiłam to ...
- → 😊 jestem urażona
- → 😊 jestem smutna
- → 😊 jestem śpiąca, bo ...

- → ☹ znowu mnie wkurzyłaś
- → ☹ Ty jak zwykle swoje ...
- → ☹ zmusiłeś mnie do tego ...
- → ☹ nie szanujesz mnie ...
- → ☹ nie interesuję Cię, co czuję ...
- → ☹ znowu przez Ciebie się nie wyspałam, itd.



WSKAZÓWKI

Poznaj wskazówki, jak budować komunikat JA.
Poznaj 4 proste kroki, by cieszyć się dobrą relacją.

→ **(1) Spostrzeżenia & fakty - odnoś się do konkretnych zachowań, faktów, unikaj interpretowania sytuacji, pokaż skutki, jeśli są istotne.**
Skupiaj się na zachowaniu czy działaniu. Chodzi o to, by opisać sytuację, którą zaobserwowałaś, która Cię poruszyła - bez oceny, bez krytyki, bez opiniowania i bez interpretowania. Dlaczego? Użycie zwrotu, że dziecko jest jakieś - np. jesteś nieodpowiedzialny, jesteś bałaganiarą - jest krytyką, prowokującą do obrony.
Jest też oceną i komunikatem TY. Nie ma tu miejsca na dialog, tylko na przepychanki słowne. To najprostsze zaproszenie do walki o władzę. Zamiast powiedzieć "Monika, znowu nie wyniosłaś kubków ze swojego pokoju, w ogóle nie przejmujesz się naszymi ustaleniami." - mówimy:

Monika, trzeci raz proszę Cię, abyś na bieżąco wynosiła kubki po herbacie ze swojego pokoju. Jaki masz pomysł na przypominajkę dla siebie?

→ Zamiast powiedzieć z wyrzutem do syna "Paweł, jesteś nieodpowiedzialny, przez Ciebie nie spałam pół nocy i pewnie specjalnie nie włączyłeś komórki, żebym Ci nie przeszkadzała." - możemy powiedzieć:

Paweł, umawialiśmy się na telefon po kinie i nie zadzwoniłeś do mnie. Dzwoniłam do Ciebie kilkukrotnie, bezskutecznie. Nie mogłam zasnąć.

→ Natomiast jeśli bardzo chcesz się podzielić swoją myślą czy opinią, to warto to zaznaczyć i zacząć swoją wypowiedź następująco:

"Mam taką hipotezę" ..., "Postrzegam tę sytuację tak ...", "Zastanawiam się czy ta sytuacja to ....", "Chciałbym podzielić się swoimi spostrzeżeniami, co Ty na to?" itd.

→ **(2) Uczucia – wyrażaj emocje w pierwszej osobie, czyli mów "co czujesz".**
W drugim kroku mówimy o konkretnych uczuciach, które się w nas pojawiły w związku z spostrzeżeniami, o których powiedzieliśmy wcześniej. Należy używać pierwszej osoby liczby pojedynczej „JA ...". Zamiast zwrotów i stwierdzeń wypowiadanych w drugiej osobie - (ty) denerwujesz mnie lub (ty) robisz mi same przykrości - warto powiedzieć:

"jestem zła", "przykro mi", "zezłościłam się", "smutno mi" itd.,

→ Przykładowo, zamiast powiedzieć oceniająco - "Jak mogłeś się zachować jak cham, czasem zastanawiam się czy Cię w szpitalu nie zamienili." - możemy powiedzieć:

„Synu, czuję się w związku z Twoim zachowaniem rozczarowana i smutna."

→ **(3) Potrzeby –**opisz swoją potrzebę lub pragnienie, które nie zostało zaspokojone, a które wywołało w Tobie takie a nie inne uczucia. Chodzi o wyjaśnienie dziecku tego, co nam nie odpowiada czy przeszkadza w jego zachowaniu.

„Potrzebuję spędzać z Tobą więcej czasu."
"Potrzebuję, abyś następnym razem...",

→ **(4) Prośby -** poproś drugą osobę (dziecko) o konkretne działanie, które mogłoby zaspokoić Twoją potrzebę. Warto tutaj uważać na ryzyko przemycenia oceny. Gdybyśmy powiedzieli "Proszę, abyś bardziej szanował złożone przez siebie obietnice." wysłalibyśmy ukrytą ocenę - "Nie szanujesz złożonych przez siebie obietnic oraz wyrażenie prośby (czy też swojego oczekiwania) wobec drugiej osoby. Pamiętaj też, że prośba jest wtedy prośbą, kiedy druga strona może odmówić bez poczucia winy.

„Proszę, abyś wracał na czas, gdy jesteśmy umówieni na konkretną godzinę."
"Zależy mi, abyś trzymała się ustalonych wspólnie reguł dotyczących..."

→ Zadawanie pytań otwartych jest też dobrym sposobem by nie oceniać, pod warunkiem, że pytanie nie zawiera tezy i jest wypowiadane z autentyczną ciekawością.

„Jestem zła i próbuję to zrozumieć Powiedz mi proszę, co było powodem Twojego spóźnienia?";
"Powiedz mi proszę kochanie, co chciałaś przez to powiedzieć?"



Ćwiczymy

Jak to mówią praktyka czyni mistrza. Najlepszą formą nauki są ćwiczenia. Zapraszamy do praktykowania komunikatu JA.

W zdaniach podanych poniżej postaraj się rozpoznać autentyczne potrzeby oraz uczucia w nich zawarte (życzenia). Co chciał powiedzieć mówiący? Przekształć zdania używając schematu dla komunikatu „JA".

1. Denerwujesz mnie. Ciągle mi przeszkadzasz a ja muszę to szybko skończyć!

2. Tyle razy Ci mówiłam, żebyś się wieczorem pakowała. Już chyba potrafisz przewidywać!

3. Proszę Cię, nie biegaj wokół mnie. Rozpraszasz mnie!

4. Ależ masz bajzel w pokoju i syf na biurku. Takiej bałaganiary jeszcze świat nie widział. A do tego dzisiaj przyjeżdża babcia i narobisz mi wstydu.

5. Wkurzasz mnie! Mam dość takiego zachowania!



Niektóre opinie po naszym ostatnim wyzwaniu on-line

Jestem bardzo zadowolona z tego wyzwania, na pewno nie będzie to moje ostatnie. Kilka koleżanek było tak pod wrażeniem zmian w naszym domu , ze same chcą się zapisać na następne wyzwanie.

Zycie w naszym domu bardzo się zmieniło na pozytywne, dzieci przestały być buntownicze, chętnie współpracują, atmosfera w domu jest o wiele milsza.

Udział online w Akademii Pozytywnego Rodzica to rzeczywiście prawdziwe Wyzwanie. Dlaczego? Ponieważ, dzięki warsztatom zrozumiałam, że aby właściwie stosować język i narzędzia Pozytywnej Dyscypliny w życiu trzeba nierzadko "zaprzeć się samego siebie" i wytrzymać. Czasami po prostu muszę ujarzmić własny temperament, zmienić swój trudny charakter dla dobra dziecka, po to, aby modelować jego trudne zachowania, pomóc mu zrozumieć własne emocje, nauczyć go, jak je wyrażać i radzić sobie w nimi. Trenerki, prowadzące Wyzywanie, wspierają swoimi doświadczeniami i wiedzą z wielu dziedzin, zachęcają do wymiany doświadczeń, analizy własnych zachowań i uczuć, dopilnowują, aby uczestnicy aktywnie wykorzystywali zdobywane umiejętności. Szczerze polecam.

Starałam się wdrażać, to co od Was usłyszałam i widziałam efekty: mam wrażenie ze moja relacja z córką (4, 5 roku) jest lepsza, głębsza, bardziej szczera. Mam więcej cierpliwości i zrozumienia zwłaszcza na niepożądane zachowania córki. Krótko mówiąc jestem zachwycona Wami i metodami które staram się wprowadzać na co dzień. Dziękuję Wam.

Gratuluję pomysłu,.... wyniosłam ze spotkań mnóstwo wiedzy, informacji i gotowych rozwiązań, które znakomicie sprawdzają się w codziennym życiu domowym. Wielkie podziękowania dla fantastycznego Dream Teamu!

Dzięki wyzwaniu nabrałam umiejętności jak radzić sobie z emocjami dzieci. Wyzwanie pokazało mi, że można świadomie pracować nad swoim stylem wychowywania, rozwijać się w tym aspekcie i kreować lepszą przyszłość dla moich córek. Polecam wyzwanie dla rodziców, którzy pragną szczęśliwego dzieciństwa i okresu dojrzewania dla swoich dzieci.

Polecam każdemu rodzicowi a najlepiej obu rodzicom jednocześnie. Wyzwania uświadamiają sporo zachowań, które my dorośli czasem mniej a czasem bardzo świadomie stosujemy wobec swoich maluchów. Wprowadziłam dużo z PD w domu i moje relacje z dziećmi bardzo się poprawiły. Ich zachowania również bo dzieci również przestały narzucać swoje zachowania wyrażone często krzykiem zauważając, że jeśli one tak jak ja zakontraktują sobie pewne sprawy i wszyscy się tego trzymamy, każdy wynosi z tego dokładnie to co chciał ale bez wrzasków obrażania się czy kar. Dzieci są dużo spokojniejsze i chętne do współpracy. Dużo pracy jeszcze przed nami ale początek już jest i to najważniejsze.

Polecam udział w wyzwaniu, wymaga ono uczciwości i oceny własnych zachowań w połączeniu z przekonującą koncepcją.



Podsumowanie

Oczywiście to tylko mała próbka tego, co może dać Pozytywna Dyscyplina. Potraktuj niniejszego e-booka jako małą inspirację, a nie jako wyczerpujący opis koncepcji. Gorąco Cię zachęcamy do przeczytania książek z "Pozytywnej Dyscypliny" oraz do udziału w naszym kursie on-line, które startuje już **08 maja 2019**.

Opis wyzwania on-line i zapisy znajdziesz pod tym linkiem:
https://pd-kurs-on-line-201905.evenea.pl

Komunikacja jest fascynującą i szeroką dziedziną, jednocześnie jest to jedna z wielu składowych Pozytywnej Dyscypliny. Pracując nad komunikacją z dzieckiem (i nie tylko) oraz wyrażaniem siebie, warto praktykować takie umiejętności, jak:

- → rozdzielanie emocji od faktów i interpretacji,
- → konstruktywną komunikację podczas konfliktu,
- → komunikowanie swoich potrzeb i formułowanie próśb,
- → zaznaczanie swoich granic i asertywne ich komunikowanie,
- → zauważanie ról, w które wchodzimy podczas kontaktu z drugą osobą,
- → wchodzenie na głębsze poziomy relacji,
- → dawanie informacji zwrotnej i przyjmowanie komplementów.

Dlaczego warto unikać komunikatów TY ? Bo wraz z nim pojawią się problemy, takie jak np.:

- → nie bierzemy odpowiedzialności za własne uczucia,
- → wywołujemy u innych opór i postawę obronną,
- → inicjujemy destrukcyjne spory i kłótnie,
- → poniżamy, krytykujemy, ranimy innych,
- → wyzwalamy w innych chęć zemsty i odwetu,
- → komunikujemy się bez szacunku i empatii.

A co się dzieje, gdy zaczynamy otwarcie i bezpośrednio wyrażać swoje uczucia i potrzeby? Jakie wzorce przekazujemy naszym dzieciom? Do czego tak naprawdę chcemy wychować nasze dzieci?

Jesteśmy bardzo ciekawe, jakie są Twoje refleksje. Napisz nam w wiadomości na naszym funpage'u (https://www.facebook.com/PDwpraktyce/) , jak postrzegasz swój rodzicielski styl komunikacji i czego chciałabyś się nauczyć w tym obszarze.

Pozdrawiamy i zapraszamy do oglądania LIVE'ów oraz do udziału w Wyzwaniu.
Sylwia & Agnieszka & Iwona & Dorota

Wyzwanie PD

Przyszedł czas na pytanie – czy jesteś gotów(a) by wejść na wyższy poziom rodzicielstwa? Jeśli TAK, to podejmij z nami wyzwanie i poznaj Pozytywną Dyscyplinę w 8 tygodni.



Plan Wyzwania PD - 7 filmów, 50 stron materiałów, 8 spotkań live z 4 edukatorkami

- 2019-05-08 - LIVE#1 - Powitanie, wprowadzenie i kontrakt na kurs
- 2019-05-10 - FILM#1 - Style Rodzicielstwa, stanowczy i uprzejmy jednocześnie, mózg w stresie i samoregulacja
- 2019-05-15 - LIVE#2 - Pytania i odpowiedzi do FILM#1
- 2019-05-17 - FILM#2 - Dekodowanie niewłaściwych zachowań dzieci (błędne cele)
- 2019-05-22 - LIVE#3 - Pytania i odpowiedzi do FILM#2
- 2019-05-24 - FILM#3 - Temperament
- 2019-05-29 - LIVE#4 - Pytania i odpowiedzi do FILM#3
- 2019-05-31 - FILM#4 - Kary, logiczne (umowne) konsekwencje oraz naturalne konsekwencje
- 2019-06-05 - LIVE#5 - Pytania i odpowiedzi do FILM#4
- 2019-06-07 - FILM#5 - Nagrody, pochwały, zachęty
- 2019-06-12 - LIVE#6 - Pytania i odpowiedzi do FILM#5
- 2019-06-14 - FILM#6 - Spotkania rodzinne
- 2019-06-19 - LIVE#7 - Pytania i odpowiedzi do FILM#6
- 2019-06-21 - FILM#7 - Priorytety życiowe
- 2019-06-26 - LIVE#8 - Pytania i odpowiedzi do FILM#7

Jeśli jesteś zdecydowałaś(eś) się na udział w wyzwaniu, to kolejnym krokiem jest zapisanie się na EVENEA.

https://pd-kurs-on-line-201905.evenea.pl /

Jeśli jeszcze się nie zdecydowałaś(eś) się na udział, to koniecznie śledź nasz funPage na Facebook'u, oglądaj nasze LIVE'y, zaglądaj na naszą stronę. Bądźmy w kontakcie.

https://www.facebook.com/PDwpraktyce/

https://www.PozytywnaDyscyplinawPraktyce.pl/