



Erasmus+



PaRentsEdu - The Parents' Role in the out-of-school Education of their children

Numer projektu: 2017-1-PL01-KA204-038295

Platforma edukacyjna – Moduł 2

“Autoanaliza jako metoda identyfikacji własnych umiejętności”



Zawartość

1. Struktura Modułu Szkoleniowego 2
2. Handouts dla modułu 1 (2.1, 2.2, 2.3, 2.4)
3. Formularz ewaluacyjny
4. Bibliografia

Struktura modułu szkoleniowego

Numer	Moduł 2
Tytuł modułu	Autoanaliza jako metoda identyfikacji własnych umiejętności.
Temat/Krótki opis	<p>Bycie matką lub ojcem to ciągły proces. Zaczyna się od świadomości, że nasze dzieci uczą się, obserwując nasze działania. Nasze czyny bezpośrednio przekładają się na zachowanie. Czasem jednak spotykamy przeszkody, które grodzą nam drogę do bycia rodzicem, którym chcielibyśmy być. Czujemy, że reagujemy na zachowanie naszych dzieci w sposób, który nam się nie podoba, nie rozumiejąc, dlaczego tak się dzieje. W takich momentach ważne jest, aby zatrzymać się i zastanowić nad naszymi umiejętnościami rodzicielskimi, ponieważ dzięki autorefleksji możemy stać się bardziej świadomi tego, dlaczego myślimy i czujemy się tak, a nie inaczej. Dzięki autorefleksji i autoanalizie możemy być elastyczni jako rodzice i w lepszy sposób adaptować się do zmian, dzięki czemu możemy czuć się pewniej w naszej roli i angażować się w skuteczne praktyki rodzicielskie.</p> <p>Moduł ten ma na celu zachęcenie rodziców do analizy swoich umiejętności rodzicielskich i zdobycia wiedzy na temat pozytywnego rodzicielstwa.</p>
Grupa docelowa	Rodzice, nauczyciele, wychowawcy, opiekunowie prawni, trenerzy, terapeuci
Cel ćwiczeń	<p>Celem tego modułu jest skoncentrowanie się na rozwijaniu umiejętności autoanalizy oraz zapewnienie odpowiedniej pomocy dla zdobywania świadomości na temat własnych umiejętności. Innymi słowy, chcemy prowadzić rodziców w kierunku pozytywnego rodzicielstwa, które jest zdefiniowane jako „praktyki wychowawcze, które zaspokajają główne potrzeby dziecka, zapewniają dojrzewanie bez przemocy, uznanie, szacunek, ukierunkowują dziecko oraz narzucają ograniczenia odnośnie zachowania. Wszystko to, aby umożliwić pełny, dynamiczny rozwój.</p>
Cele kształcenia/ Umiejętności uczniów	<p>Po przejściu przez drugi moduł szkoleniowy uczestnicy powinni rozwinąć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • samoświadomość jako rodzice na temat własnych umiejętności; • silną więź rodzic-dziecko; • pozytywne umiejętności rodzicielskie; • świadomość rodzicielską / zrozumieć WARTOŚCI dobrego wychowawcy, POSTAWY i PRAKTYKI.

Wskazówki dla trenera	<p>Trener wita uczestników i przedstawia się. Trener krótko tłumaczy czym jest projekt PPARENTS EDU. Następnie proponuje tak zwany "lodołamacz", czyli ćwiczenie-rozgrzewkę (np. Gra w piłkę klasową - Handout 2.1), aby uczestnicy mieli okazję się zapoznać.</p> <p>Trener po krótkim wprowadzeniu zapoznaje uczestników z częścią teoretyczną zajęć na podstawie wcześniej przygotowanej prezentacji.</p> <p>Następnie trener wprowadza w życie zestaw wybranych ćwiczeń:</p> <p>Ćw 1 Test dr Katriny Wood dla rodziców nastolatków; Zobacz Handout 2.3.</p> <p>E2 Analiza SWOT dla rodziców; Zobacz handout 2.4.</p> <p>W innych dokumentach znajdziesz dodatkowe aktywności, nie jest konieczne abyś korzystał z nich wszystkich.</p> <p>Trener daje uczestnikom czas na dyskusję, komentowanie i zadawanie pytań po całym zestawie ćwiczeń lub po każdym z nich. Pod koniec należy przeprowadzić ogólne podsumowanie i ocenę zajęć.</p>
------------------------------	---

Handouts: W dokumencie zatytułowanym "Handouts 2..." znajdziesz Handouty jako oddzielne pliki.

Lodołamacze: W dokumencie zatytułowanym "Lodołamacze dla Modułu 2" odnajdziesz wszystkie zaproponowane ćwiczenia-rozgrzewki typu: People Bingo, MyChild and Classroom Ball.

4. Ewaluacja.

Trener proponuje własną metodę ewaluacji albo używa formę zaproponowaną przez twórców projektu.

5. Bibliografia i odnośniki.

- <https://www.gadoe.org/School-Improvement/Federal-Programs/Documents/Icebreaker%20Activities%20-%20Parent%20Meeting%201.pdf>
- <https://www.gadoe.org/School-Improvement/Federal-Programs/Documents/Icebreaker%20Activities%20-%20Parent%20Meeting%201.pdf>
- <https://drkatrinawood.com/2010/03/18/teenage-parenting-skills-test/#Parents%20and%20Teens%20Quiz%20Evaluation>



Erasmus+



Project number: **2017-1-PL01-KA204-038295**

- <https://mumlyfe.com.au/this-swot-analysis-for-parents-might-just-be-a-game-changer/>
- <https://www.thoughtco.com/ice-breaker-game-people-bingo-31382>

HANDOUT 2.1

Nazwa: Piłka w klasie

Potrzebne materiały: Piłka

Grupa docelowa 10 – 15 osób

Wiek uczestników: 15 +

Wymagany czas: 10-20 minutes

Cele: Zapoznanie ze sobą uczestników

Opis metody:

Poproś wszystkich, aby stanęli w kółku. Rzuć do kogoś piłkę. Osoba, która ją złapie niech powie swoje imię i coś o swoim dziecku. Może na przykład powiedzieć o tym, co jej dziecko lubi albo jakie są jego zainteresowania, plany, marzenia. Następnie porpoś, aby ta osoba rzuca piłkę w stronę kogoś innego. Kolejna osoba, która złapie piłkę będzie miała takie samo zadanie. Gra trwa, dopóki wszyscy uczestnicy będą mieli szansę się wypowiedzieć.



HANDOUT 2.2

Nazwa: Moje dziecko

Potrzebne materiały: Brak

Liczba uczestników: 10 – 15 osób

Wiek uczestników: 15 +

Wymagany czas: 10-20 min

Cele: Zachęcenie rodziców do rozmowy o swoich dzieciach

Opis metody:

Zapytaj rodziców, czy ich dziecko lubi bawić się w pomieszczeniu czy na świeżym powietrzu.

Rodziców, których dzieci wolą zabawę na świeżym powietrzu prosimy, aby stanęli po prawej stronie sali. Po lewej mają znaleźć się rodzice z dziećmi, które lubią zabawy w domu. Następnie niech w utworzonych grupach uczestnicy porozmawiają o rodzajach aktywności w domu lub poza domem, które preferuje ich dziecko.

Zapytaj rodziców, czy dziecko woli czytać, czy liczyć, jeśli czytać to prosimy, aby stanęli po prawej stronie, jeśli liczyć – po lewej. Następnie niech w swoich grupach rodzice przedyskutują, dlaczego ich dzieci preferują czytanie bardziej niż liczenie lub dlaczego mają odwrotne preferencje.

Zapytaj rodziców, czy ich dziecko jest nocną sową, czy rannym ptaszkiem.

Jeśli ich dziecko to nocna sowa poproś, aby stanęli po prawej stronie pokoju, jeśli jest rannym ptaszkiem, to niech staną po lewej. Poproś rodziców, aby podzielili się opowieściami o własnych dzieciach i porozmawiali o tym, dlaczego preferują noc lub dzień do bycia aktywnym.

Grę należy kontynuować, do wyczerpania pytań.

HANDOUT 2.3

Nazwa: Test Dr. Katarzyny Wood's dla rodziców.

Potrzebne materiały: Długopis, Papier i Handouty

Liczba uczestników: 10 – 15 osób

Wiek uczestników: 15 +

Wymagany czas: 10-20 minutes

Cele: Ocena umiejętności

Opis metody:

Instrukcje przekazuje prowadzący:

“Poniższy test jest zaprojektowany w taki sposób, aby pokazać jak w efektywny sposób możesz radzić sobie z wychowaniem nastolatka”

Przy każdym pytaniu oceń siebie jako rodzica w skali od 5 (najlepiej) do 0 (najgorzej). Po zsumowaniu punktów sprawdź o czym świadczą twoje wyniki.

Test Dr. Katarzyny Wood's dla rodziców

Wychowanie w pierwszej kolejności: Twój nastolatek potrzebuje mądrego rodzica, a nie następnego kolegi/koleżanki. Ustal granice. Nadaj strukturę waszej relacji i konsekwencje w razie złamania zasad.

Pytanie 1. _____ Jak dobry jesteś w byciu rodzicem, a nie “kumplem”?

Otwarta komunikacja: W każdej rozmowie postaraj się pokazać, że to co twoje dziecko próbuje powiedzieć jest ważne. Jeśli nie rozumiesz, pomóż mu wyjaśnić, co ma na myśli. Powiedz: „Nie jestem pewny/a, czy rozumiem. Chcesz powiedzieć, że (...)?”

Pytanie 2. _____ Czy dobrze radzisz sobie z pomaganiem dziecku w tworzeniu zrozumiałych komunikatów?

Postaraj się zrozumieć jego perspektywę: Nie krytykuj swojego nastolatka. Zaproś go do rozmowy zaczynając zdanie od “Zastanawiam/em się czy...” Nie zakładaj, że wiesz wszystko o swoim dziecku. Na pewno tak nie jest.

Pytanie 3. _____ Czy regularnie zapraszasz swojego nastolatka do rozmowy?

Czas wspólny: Okaż zainteresowanie życiem swojego nastolatka. Dowiedz się, jakiego rodzaju muzyki słucha, jakie programy w telewizji lubi oglądać. Zróbcie wspólnie coś co lubi.

Pytanie 4. _____ Jak często uczestniczysz w ulubionych zajęciach twojego dziecka?

Zero łapówek: Nie próbuj “kupić” swojego nastolatka albo dać mu “łapówki” za wykonywanie obowiązków szkolnych. Robiąc to umniejszasz jego inteligencję i poczucie własnej wartości. To zachowanie sprawia, że nastolatek może zacząć cię wykorzystywać.

Pytanie 5. _____ Czy opierasz się pokusie przekupienia nastolatka?

Spełniaj standardy, które narzucasz: Nastolatek w pierwszej kolejności rozpoznaje jeśli jesteś nieautentyczny. Postaraj się być osobą, którą chciałbyś zobaczyć w swoim dziecku.

Pytanie 6. _____ Czy twoje czyny i słowa się pokrywają?

Miłość to nie tylko słowo: Bądź ludzki, życzliwy, kochaj. Brak miłości w relacjach z dzieckiem prowadzi do nadużyć

Pytanie 7. _____ Czy pokazujesz swojemu nastolatkowi, że go kochasz?

Traktuj nastolatki poważnie: Uważaj, aby nie lekceważyć tego, co komunikuje ci twoje dziecko. Nastolatki są bardzo wrażliwe na wszelkie formy dewaluowania ich wypowiedzi. Mają głęboką potrzebę bycia cenionym i traktowanym na poważnie, nawet jeśli mają trudności z pokazywaniem tego.

Pytanie 8. _____ Czy unikasz zawstydzania/przesadnego krytykowania swojego dziecka?

Walka z używkami: Jeśli podejrzewasz, że twoje dziecko nadużywa narkotyków zdejść na swoją intuicję. Szukaj pomocy. Im szybciej zareagujesz tym lepiej. Cierpi; nie ignoruj tego.

Pytanie 9. _____ Czy podjąłbyś natychmiastowe działanie gdybyś wiedział, że twoje dziecko zażywa narkotyki?

Zachowaj spokój: Nie pozwól żeby emocje przejęły panowanie nad twoim działaniem. Unikaj osądu. Jeśli czujesz, że pojawia się w tobie złość daj sobie trochę czasu. Twoje dziecko potrzebuje abyś panował/a nad sobą.

Pytanie 10. _____ Czy starasz się trzymać nerwy na wodzy przy swoim nastolatku??

Bądź obecny: Niezależnie od tego jak dużą frustrację odczuwasz nie groź dziecku porzuceniem. Nigdy. Przyniosłeś to cenne dziecko na świat i twoim obowiązkiem jest je chronić i wychowywać bez stosowania przemocy i gróźb.

Pytanie 11. _____ Czy twoje dziecko wie, że zawsze może na ciebie liczyć?

System wsparcia. Jeśli czujesz się przytłoczony, poszukaj wsparcia. Poszukaj ludzi, którzy mogliby ci służyć pomocą. To nie tylko twoje prawo, ale także obowiązek.

Pytanie 12. _____ Czy jeżeli poczujesz, że potrzebujesz pomocy i wsparcia odnośnie tego jak wychowywać dziecko będziesz jej szukać?

Wyniki testu dla rodziców

50-65: Wybitnie. Twoje instynkty i techniki są wspaniałe.

40-50: Powyżej przeciętnej, dobra robota.

25-40: OK, ale mogłoby być lepiej

12-25: Musisz jeszcze popracować

* Pamiętaj: punkty licz od 5 (najlepiej) do 0 (najgorzej).

HANDOUT 2.4

Nazwa: Analiza SWOT dla rodziców

Potrzebne materiały: Długopis, Papier

Liczba uczestników: 10 – 15 people

Wiek uczestników: 15 +

Wymagany czas: 10-20 minutes

Cele: Aby pomóc rodzicom ocenić ich umiejętności rodzicielskie.

Opis metody:

Trener tłumaczy rodzicom czym jest analiza SWOT i dlaczego może być dla nich przydatna. Prosi, aby rodzice postarali się być obiektywni. Nie powinni być dla siebie zbyt surowi lub za bardzo pobłażliwi. Prowadzący rozdaje pytania, które pomogą przeprowadzić analizę. Po wykonaniu zadania uczestnicy przechodzą do dzielenia się z resztą uczestników nowo nabytą wiedzą. Rodzice, którzy nie chcą się dzielić przed resztą grupy, mogą później przedyskutować swoje odkrycia z trenem w chwili przerwy lub pod koniec zajęć.

Niektóre pytania, które mogą ci pomóc w przeprowadzeniu analizy SWOT

Mocne strony

W czym jesteś dobry, jakie umiejętności wnosisz by móc przyczynić się pozytywnie do rodzicielstwa?

Nad którymi technikami wychowawczymi pracowałeś w celu ich rozwinięcia?

Co twoje dzieci lubią, a czego nie lubią w twoich metodach wychowawczych?

Co inni rodzice mówią o twoich metodach wychowawczych?

Czy uważasz, że wychowanie dzieci jest łatwe?

Co sprawia, że czujesz się dobrze sam ze sobą?

Słabości

Co jest dla ciebie najtrudniejsze w byciu rodzicem?

Z czym chciałbyś sobie radzić lepiej?

Czego nie robisz dobrze?

Czego unikasz?

W których obszarach czujesz, że zawiodłeś/eś swoje dzieci?

Możliwości

Które środki są potrzebne, aby wzmocnić twoją siłę i zminimalizować wady?

Jakie potencjalne wsparcie omijasz?

Jak wygląda przyszłość?

Jakie zmiany następują teraz w twoim życiu?

Co mogłabyś robić częściej, a co rzadziej?

Zagrożenia

Jakie zmiany stoją teraz przed tobą, na które nie jesteś gotowa/y?

Czy twoje dzieci przechodzą przez różne etapy rozwojowe?

Jakie przeszkody stoją na twojej drodze?

Co sprawia, że czujesz się źle jako rodzic?

Co może sprawić problem w przyszłości i w jaki sposób wpłynie to na ciebie i twoją rodzinę?

HANDOUT 2.5

Nazwa: Bingo

Potrzebne materiały: Długopisy, Papier

Liczba uczestników: 10 – 15 osób

Wiek uczestników: 15 +

Wymagany czas: 30 minut

Cele: Ocena umiejętności wychowawczych.

Opis metody:

Jest to świetny lodołamacz przeznaczony dla dorosłych i dzieci. Prosta, przyjemna gra, łatwa do zorganizowania. Zazwyczaj wszyscy znają jej zasady. W ciągu 30 minut jesteś w stanie zenergetyzować grupę by pomóc uczestnikom się poznać przy pomocy kilku kart bingo i kilku sprytnych pytań.

Niezależnie od ilości osób na spotkaniu wszyscy mogą grać w bingo.

Stwórz swoje pytania do Bingo

Jeżeli znasz uczestników stwórz listę 25 interesujących cech, które opisują różne ich charakterystyki, np “gra w koszykówkę” “ma tatuaż”.

Jeśli ich nie znasz stwórz bardziej ogólną listę cech “piją herbatę zamiast kawy”, “kocha kolor pomarańczowy” “ma dwa koty” “jeździ samochodem”, “wybrała się na rejs podczas wakacji”. Lista może zawierać proste pytania lub bardziej złożone w zależności od tego ile czasu chcesz poświęcić na grę.

Stwórz swoje karty do Bingo

Tworzenie takich kart jest bardzo proste. Wystarczy mieć do dyspozycji papier i drukarkę. Jest wiele stron internetowych, które dysponują kartami bingo. Niektóre z nich są darmowe za inne trzeba zapłacić. Strona [Teachnology](#), posiada program do tworzenia kart i jest w stanie przetestować wprowadzone wyrazy. Inną stroną, z której można skorzystać jest [Print-Bingo](#).

Zaczynamy grę

Liczba uczestników na grę nie powinna wynosić więcej niż 30 osób. Jeśli twoja grupa jest zbyt duża podziel ją na mniejsze podgrupy.

Kiedy będziesz gotowy do gry, daj każdemu uczestnikowi kartę bingo i długopis. Wyjaśnij, że grupa ma 30 minut na przedstawienie się i znalezienie osób, które pasują do cech na karcie. Muszą umieścić imię osoby w odpowiednim polu lub poprosić osobę o podpisanie odpowiedniego kwadratu.

Pierwsza osoba, której uda się wypełnić pięć pól poziomo, pionowo lub na skos krzyczy BINGO! i gra się kończy.

Podziel się swoimi doświadczeniami

Poproś uczestników, aby przedstawili się. Następnie poproś aby powiedzieli jakie interesujące cechy mają osoby w grupie lub opisali, jak się czują, kiedy lepiej znają swoich rówieśników. W ten sposób bariery znikają, ludzie otwierają się i uczą się od siebie.

HANDOUT 2.6

Nazwa: Silne emocje

Potrzebne materiały: Quiz i „Rady dla rodziców jak regulować silne emocje”, zestaw pytań wcześniej przygotowany przez prowadzącego

Liczba uczestników: 10-15 osób

Grupa docelowa: Dzieci, rodzice

Wiek uczestników: 10 +

Wymagany czas: 30 minut

Cele: Poprawa empatii, komunikacji, rozwój emocjonalny oraz rozbudowywanie umiejętności rodzicielskich.

Opis metody:

Część I:

Prowadzący zaprasza uczestników do połączenia się w pary i przekazuje im zestaw pytań. Uczestnicy wyrażają swoje emocje poprzez mimikę. Jedna osoba z pary zadaje pytania wymienione poniżej:

1. Wczoraj Jacek zezłościł się bez powodu.
2. Wczoraj Janina zaczęła palić papierosa za szkołą
3. Podczas spotkania Samuel nie poprosił o moją opinię.
4. Mój dziadek jest dobrym człowiekiem.
5. Tomasz się przepracowuje,
6. Henryk jest agresywny.
7. W tym tygodniu Pamela jest każdego dnia pierwsza w kolejce na stołówce.
8. Mój syn często zapomina o myciu zębów.
9. Łucja powiedziała, że w czarnym mi nie do twarzy
10. Moja ciocia narzeka kiedy z nią rozmawiam.

Uczestnicy siadają w kręgu i rozpoczynają dyskusję od opowiedzenia o tym jak się czuli podczas ćwiczenia.

Część II:

Następnie należy zadać kolejne pytanie: W jaki sposób to ćwiczenie pasuje do tematu zajęć? Prowadzący słucha uważnie wypowiedzi.

Należy podzielić uczestników na małe grupy i przekazać im rady dla rodziców w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Prowadzący zaprasza ich do:

- Identyfikowania źródeł utraty kontroli i odczuwania silnych emocji wobec siebie i swoich dzieci.

W kolejnym z kroków zaprasza się do zapoznania z metodą STOP, która ma na celu zwiększanie samoświadomości i kontroli nad silnymi emocjami:

S - STOP, zrób krok wstecz (STOP, take a step back)
T - Wczuj się w swoje myśli, uczucia i doświadczenia płynące z ciała (Tune into your thoughts, feelings and body sensations)
O - Obserwuj i zauważaj, co się dzieje wewnątrz i na zewnątrz ciebie (Observe and notice what is going on inside and outside of you)
P - Bądź uważny (Proceed mindfully)

Na koniec ćwiczenia, osoby wyznaczone przez grupy opowiadają o tym do jakich wniosków doszła ich grupa.

Podczas dyskusji podsumowującej zapytaj uczestników, jak się czuli wykonując to ćwiczenie.

Ewaluacja

Siedząc w kręgu uczestnicy oceniają sesję wskazując na pozytywne aspekty i rzeczy, które należy zmienić.

HANDOUT 2.7

Nazwa: Wyraż swoje uczucia

Potrzebne materiały: quiz, zestaw kart "Zaufanie w komunikacji"

Grupa docelowa: Rodzice / dzieci / młodzież

Liczba uczestników: 10 osób

Wiek uczestników: 14 +

Wymagany czas: 10-20 minutes

Cele: Rozwinięcie zdolności rozpoznawania emocji, polepszenie jakości komunikacji, podniesienia zdolności rozumienia rozmówcy

Opis metody:

Część I

Prowadzący dzieli uczestników na 4-osobowe grupy i rozdaje quizy. Każda grupa musi utworzyć 5-minutową grę fabularną na podstawie zdań z listy numer 4. Rodzice przekazują emocje swoim dzieciom:

1. Czuję, że mnie nie lubisz.
2. Boję się, kiedy mówisz do mnie w ten sposób.
3. Cieszę się, że mogę z tobą porozmawiać.
4. Czuję, że chcę cię uderzyć.
5. Nie czuję się zrozumiany.
6. Czuję się dobrze, kiedy przyszedłeś.
7. Jestem bezwartościowy.

Wszystkie grupy prezentują scenki.

Następnie prosimy, aby uczestnicy usiedli w kręgu i zaczynamy dyskusję pytaniem "jak się czułeś podczas ćwiczenia?". Trener musi aktywnie słuchać wypowiedzi uczestników, nie wahać się zadawać pytań i okazywać empatię.

Część II

Rozdaj każdej grupie zestaw kart „Zaufanie w komunikacji”

1. Utwórz odpowiednie środowisko do mówienia i słuchania.	2. Więcej komentuj, okazuj mniej wątpliwości.
4. Daj dziecku czas na znalezienie odpowiedzi.	5. Baw się słowami!
3. Używaj pytań otwartych.	

Rozdaj uczestnikom powyższe karty stworzone przez Alison Marrs, profesjonalnego doradcę dla „Zaufania w komunikacji”. Następnie zaproś grupy, aby pod każdą z kart podały przykłady jak można poprawić dany obszar komunikowania się. Każda z grup powinna podzielić się z resztą uczestników opracowanymi wskazówkami

Usiądźcie z uczestnikami w kręgu i rozpocznijcie pytaniami:

- **Jakie wskazówki wskazane przez uczestników mogą mieć zastosowanie w waszych domach?**
- **Jakie umiejętności wiążą się z tymi przykładami?**

Prowadzący poprzez aktywne słuchanie uczestników nie obawia się zadawać pytań i okazywać empatii.

Ewaluacja

Na tablicy, niech każdy z uczestników zapisze słowo, które kojarzy mu się z odbytą sesją.

Aneks:

“Zaufanie w komunikacji” autorstwa Alison Marrs

1. Utwórz odpowiednie środowisko do mówienia i słuchania

“Dzieci i młodzież potrzebują spokojniejszego środowiska niż dorośli, aby móc uważnie słuchać i uczyć się. Należy sobie uświadomić, że coś co dla ciebie nie wydaje się za głośne dla twojego dziecka może takie być. Znajdź czas w ciągu dnia, w którym jest stosunkowo cicho i wtedy zaangażuj się w konkretną aktywność, którą wykonujesz ze swoim dzieckiem. Na przykład zabawę, czytanie czy wykonywanie pracy domowej.

2. Więcej komentuj, okazuj mniej wątpliwości

Osoby dorosłe z natury chętnie prowadzą rozmowy i testują wiedzę dzieci i młodzieży. Badania jednak wskazują na to, że częste stosowanie poleceń przez rodziców oraz poprawianie wypowiedzi dziecka jest związane z opóźnieniami w rozwoju językowym.

To naturalne, że zadajemy pytania, ale jeśli zadajemy jest zbyt często przynosi to negatywny efekt. Od czasu do czasu zamiast zapytać "co to jest?", powiedz na przykład "o spójrz, tam jest wiewiórka!" i poczekaj aż dziecko zareaguje.

3. Używaj pytań otwartych.

Nie oznacza to jednak, że należy pytań unikać. Badania na temat pytań otwartych wskazują, że kiedy pytamy „ Co można zrobić ...? ”lub „, Czy potrafisz znaleźć rozwiązanie? ”wspieramy proces nauczania, kreatywne myślenie oraz umiejętności rozwiązywania problemów u dzieci w wieku szkolnym. Porównuje się je do pytań zamkniętych, które wymagają krótkiej odpowiedzi np: “Jakie miasto jest stolicą Francji?”

Przykład zastosowania pytań otwartych do wypróbowania w domu: spróbuj zawinąć duży prezenty w mały kawałek papieru do pakowania i powiedz: „To nie zadziała. Co możemy zamiast tego zrobić?”.

4. Daj dziecku czas na znalezienie odpowiedzi.

„Często dzieci i młodzież potrzebują dodatkowego czasu, aby zrozumieć pytanie i zastanowić się nad odpowiedzią” - twierdzi Alison. „Zamiast natychmiast zacząć im pomagać w znalezieniu odpowiedzi, odczekaj chwilę, policz do 10. Rezultaty takiej strategii mogą cię zaskoczyć! ”

5. Baw się słowami!

"Zasób słownictwa jakim dysponuje dziecko jest podstawą dla jego zdolności do przyswajania wiedzy. Badania wskazują, że im więcej słów zna pięciolatek tym większa jest szansa na osiągnięcie sukcesów edukacyjnych w przyszłości oraz umiejętności literackich" mówi Alison.

Podczas rozmowy lub czytania z dzieckiem sprawdzaj czy rozumie słowa i wspieraj uczenie się poprzez uczenie co słowa oznaczają i jak brzmią.

To pomaga w zrozumieniu i przywoływaniu słów. Na przykład zapytaj o to co z danym słowem się rymuje, o liczbę sylab, jak można użyć słowo w zdaniu, jak to wygląda, jakie wzbudza uczucia, smakuje, do jakiej kategorii należy słowo i tak dalej.

1. Jesz obiad, a twoje dziecko przypadkowo upuszcza jedzenie na podłogę.

Co robisz?

A. Wściekam się i mówię, że plama właściwie nigdy nie zejdzie. Następnie żądam, aby moje dziecko posprzątało w tej chwili.

B. Bez zastanowienia idę do kuchni, biorę mokrą ściereczkę i zaczynam sprzątać.

C. Ze spokojem proszę moje dziecko, aby posprzątało leżące na ziemi jedzenie. Jeśli odmawia, nie wstajemy od stołu dopóki nie zmieni zdania.

2. Jecie kolację, tym razem twoje dziecko jest sfrustrowane i z jakiegoś powodu rzuca jedzenie na podłogę. Co robisz?

A. Pytam moje dziecko, dlaczego to zrobiło. Mówię, że nie będę tolerować takiego zachowania. Jeśli nie chce sprzątnąć mówię, że może iść do swojego pokoju i z niego nie wychodzić chyba, że zdecyduje się zrobić to o co proszę.

B. Wpadam w furję. Takie zachowanie nie będzie akceptowane w tym domu i nie może pozostać bez kary. Dziecko może iść spać głodne.

C. Sprzątam bałagan i proszę moje dziecko, aby przestało tak robić.

3. Jest późna popołudnie. Skończyłaś robić zakupy na obiad, a następnie masz zamiar odebrać dziecko z przedszkola. Kiedy po nie przychodzisz okazuje się, że jest w trakcie zabawy i nie chce wracać do domu. Co robisz?

A. Uważasz, że to ty powinieneś decydować o tym, co się dzieje, i przerywasz zabawę, mówiąc: „Wychodzimy. W tej chwili!”

B. Na chwilę siadasz i obserwujesz jak dziecko się bawi. Dajesz dziecku jeszcze 5 minut. Następnie mówisz dziecku, żeby skończyło zabawę, bo musicie już iść.

C. Starasz się przekupić dziecko i mówisz, że jeżeli teraz grzecznie z tobą pójdziesz w drogę do domu kupicie pyszne lody.

4. Twoja dziecko nienawidzi myć zębów. Co robisz?

A. Rządzam od dziecka żeby natychmiast poszło do toalety i umyło zęby. Jeśli nie otrzymuję reakcji zaczynam krzyczeć.

B. Wyjaśniam mojemu dziecku dlaczego tak ważne jest mycie zębów. Zabieram je do toalety i oznajmiam, że nie wyjdziemy póki zęby nie są umyte.

C. Nie znoszę konfliktów więc pozwalam dziecku nie myć dzisiaj zębów.

5. Do twojego dziecka przychodzi przyjaciel i wspólnie się bawią. W pewnym momencie zauważasz jak twoje dziecko uderza swojego gościa. Jak reagujesz?

A. Zaczynam się bardzo mocno złościć na moje dziecko po czym zaczynam je strofować za złe zachowanie.

B. Udamę, że nic nie widziałem/am i staram się dodać otuchy dzieciom najlepiej jak potrafię.

C. Natychmiast podchodzę i pytam, co się stało. Mówię mojemu dziecku, że nie powinien bić kolegi/koleżanki ani nikogo innego, bo to bardzo brzydkie zachowanie. Porszę aby dziecko przeprosiło swojego przyjaciela.

6. Twoje dziecko nie chce zjeść zdrowych, zielonych warzyw, które znajdują się na jego telerzu. Co robisz?

A. Tłumaczę dziecku, że zielone warzywa są smaczne, zdrowe i ważne dla prawidłowego rozwoju. Mówię, że może opuścić stół dopiero kiedy wszystkie warzywa zostaną zjedzone.

B. Nie chcąc burzyć spokojnego obiadu nie zmuszam dziecka do jedzenia zielonych warzyw. Akceptuję to, że ich nie lubi.

C. Mówię dziecku, że zostaje przy stole dopóki nie zje warzyw.

7. Jest środek tygodnia a twoje dziecko nie śpi pomimo tego, że jego pora snu była już jakiś czas temu. Twoje dziecko odmawia pójścia do łóżka i chce kontynuować zabawę.

A. Mówię ostro, że jeśli nie pójdzie spać w tej chwili bardzo się zezłoszczę i nie będzie bajki na drobanoc. '

B. Jeśli moje dziecko nie chce iść do łóżka dlaczego mam je zmuszać?

C. Wydaje mi się, że to ważne, aby moje dziecko zasypiało i budziło się o określonej, stałej godzinie. Dlatego delikatnie ale stanowczo proszę dziecko by zakończyło zabawę.

8. Dentysta powiedział ci, że jeśli twoje trzy i pół letnie dziecko nie przestanie używać smoczka w konsekwencji jego zęby mogą stać się krzywe. Jednakże dziecko jest bardzo do smoczka przywiązane i bardzo się denerwuje gdy go zabierasz. Co robisz?

A. Zabieram smoczek i mówię dziecku, że jest już na niego za duże. Koniec ze smoczkiem i nie ma dyskusji.

B. Tłumaczę dziecku, że muszę zabrać smoczek ponieważ dentysta uważa, że szkodzi jego ząbkom. Zdaję sobie sprawę jak trudne to jest dla mojego dziecka i staram się być przy nim, wesprzeć go i pocieszyć w tym trudnym momencie, ale nie uginam się i nie oddaję mu smoczka.

C. Płacz mojego dziecka wywołuje u mnie ogromny smutek. W ostateczności pozwalam dziecku na korzystanie ze smoczka jeszcze przez jakiś czas.

9. Twoje dziecko się zdenerwowało ponieważ powiedziałeś “nie” w jakiejś sprawie. Z frustracji zarzyna rzucać przedmiotami. Co robisz?

A. Bardzo się złościę na moje dziecko. To zachowanie jest absolutnie nieakceptowalne. Krzyczę aby natychmiast przestało.

B. Ignoruje to zachowanie. Wierzę, że jeśli nie dam mojemu dziecku uwagi w tym momencie, samo przestanie.

C. Podchodzę do dziecka i mówię, że nie życzę sobie takiego zachowania. Proszę dziecko by poszło do kąta i przez chwilę w ciszy zastanowiło się nad tym co właśnie zrobiło.

10. Twoje dziecko jest zajęte zabawą kiedy przygotowujesz się do pracy i nie chce nigdzie iść. Wiesz, że jeśli nie zaprowadzisz go teraz do przedszkola spóźnisz się do pracy. Co robisz?

A. Delikatnie, ale stanowczo mówisz dziecku, że czas iść, inaczej spóźnisz się do pracy. Zabawę może kontynuować w przedszkolu.



B. Ubierasz dziecko będąc jednocześnie zdenerwowany jego nieposłuszeństwem.

C. Nie wiesz co zrobić ponieważ nie chcesz, aby twoje dziecko było zdenerwowane i nie chcesz też spóźnić się do pracy. Zdesperowany/a przekupujesz dziecko ciasteczkami.

BIBLIOGRAFIA I ODNOSNIKI

MODUŁ 2

<https://www.gadoe.org/School-Improvement/Federal-Programs/Documents/Icebreaker%20Activities%20-%20Parent%20Meeting%201.pdf>

Retrieved on July 02, 2019.

<https://drkatrinawood.com/2010/03/18/teenage-parenting-skills-test/#Parents%20and%20Teens%20Quiz%20Evaluation>

Retrieved on July 12, 2019.

<https://mumlyfe.com.au/this-swot-analysis-for-parents-might-just-be-a-game-changer>

Retrieved on July 12, 2019.

<https://www.positive-parenting-ally.com/parenting-style-test.html>

Retrieved on August 27, 2019.

<https://www.thoughtco.com/ice-breaker-game-people-bingo-31382>

Retrieved on August 27, 2019.

PaRentsEdu

Autoanaliza jako metoda identyfikacji własnych umiejętności

1. Czy kurs obejmował materiał, którego się spodziewałeś? Odpowiedź uzasadnij

2. Który z nieuwzględnionych obszarów tematycznych powinien znaleźć się w materiale?

3. Jakie są mocne i słabe strony modułu 2?

4. Czy materiały w adekwatny i wyczerpujący sposób opisały teorie, koncepcje oraz ćwiczenia?

5. Czy odpowiedź zwrotna po wypełnionym teście wzbogaciła twoją wiedzę na temat siebie?

6. Jak wiele czasu poświęciłeś na moduł 2?

7. Czy wiedziałeś gdzie należy kliknąć, aby przejść dalej?

8. Czy skorzystałeś z linków zewnętrznych znajdujących się w bibliografii?

9. Czy którakolwiek z aktywności pomogła Ci lepiej zrozumieć temat modułu 2?

10. Jakie zmiany wprowadziłbyś do modułu 2 aby go udoskonalić?

Pamiętaj, że wszystkie uwagi są dla nas cenne!