



Erasmus+



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

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

Platforma edukacyjna – Moduł 3

‘Rozwijanie niezależnych zdolności rozwiązywania problemów poprzez aktywne słuchanie.’



Zawartość

1. Struktura modułu szkoleniowego 3
2. Handouty dla modułu 3 (3.1 , 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8)
3. Formy ewaluacji
4. Bibliografia

Struktura modułu szkoleniowego

Numer	MODUŁ 3
Tytuł modułu	Rozwijanie niezależnych zdolności rozwiązywania problemów poprzez aktywne słuchanie.
Temat/Krótki opis	<p>Efektywna komunikacja to podstawa, aby dobrze i skutecznie rozwiązać problem. Jest możliwa wtedy, gdy dobrze rozwinięta jest umiejętność aktywnego słuchania zapewniająca dobre zrozumienie.</p> <p>Rodzice mogą postawić sobie za cel, przygotowanie swojego dziecka do bycia niezależnym, refleksyjnym i pewnym siebie człowiekiem. Jest to możliwe jeśli pozwoli się dziecku na samodzielne poszukiwanie rozwiązań, pozwala się dziecku popełniać błędy i służy się wsparciem, gdy zachodzi taka potrzeba. Ten moduł ma zachęcić rodziców do bycia bardziej uważnym wobec komunikatów, które przekazują ich dzieci oraz zainspirować do rozwijania nowych umiejętności, które mogą poprawić ich relacje z dzieckiem i zapewnić dla niego optymalne środowisko do prawidłowego rozwoju.</p>
Grupa docelowa	Rodzice, Opiekunowie, Nauczyciele, Wychowawcy, Trenerzy, Terapeuci
Cel ćwiczeń	Celem tego modułu szkoleniowego jest skupienie się na rozwijaniu umiejętności aktywnego słuchania u rodziców. Jest to pierwszy i niezbędny krok umożliwiający dzieciom samodzielne rozwiązywanie problemów.

Cele kształcenia/ Umiejętności uczniów	<p>Po przejściu tego modułu szkoleniowego, uczestnicy powinni rozwinąć:</p> <ul style="list-style-type: none">• umiejętność aktywnego słuchania• empatię• inteligencję emocjonalną• zdolność rozpoznawania emocji <p>• rozumienie znaczenia komunikacji niewerbalnej</p> <ul style="list-style-type: none">• • rozumieć wagę wspierania dzieci w ich próbach osiągnięcia niezależności.
---	--

Wskazówki dla trenera	<p>Trener wita uczestników i proponuje ćwiczenie na rozgrzewkę, tak zwany: lodołamacz (np. Tyłem do alfabetu – Handout 3.1).</p> <p>Trener wprowadza do tematu zajęć, przedstawia cele modułu oraz podstawy teoretyczne (Handout 3.0).</p> <p>Następnie trener przeprowadza wcześniej wybrane ćwiczenia:</p> <p>ĆW1. Ćwiczenie związane z rozpoznawaniem emocji. Zobacz Handout 3.2.</p> <p>ĆW2. Ćwiczenie związane z postrzeganiem bez osądu. Zobacz Handout 3.3.</p> <p>ĆW3. Ćwiczenie związane z komunikacją i rozpoznawaniem emocji. Zobacz Handout 3.4.</p> <p>ĆW4. Ćwiczenie związane z inteligencją emocjonalną i aktywnym słuchaniem: Gra fabularna. Zobacz Handout 3.5.</p> <p>ĆW5. Ćwiczenie związane z aktywnym słuchaniem i inteligencją emocjonalną: Gra taboo. Zobacz Handout 3.6.</p> <p>ĆW6. Wprowadzenie do ćwiczenia, które jest możliwe do wykonania w domu-ćwiczenie związane z rozpoznawaniem emocji, rozwijaniem prawidłowej komunikacji: VIDEOTRENING. Zobacz Handout 3.7.</p> <p>Prowadzący daje uczestnikom czas na podsumowanie, komentowanie i zadawanie pytań pod koniec zajęć lub po każdym ćwiczeniu. Należy również przeprowadzić ogólne podsumowanie i ewaluację.</p>
------------------------------	---

3. Handouts: oddzielne pliki– *Handouts for Module 3 - PaRentsEdu*

4. Ewaluacja.

Trener może zaproponować własną metodę oceny lub użyć naszego formularza, znajduje się w oddzielnym pliku o nazwie *Evaluation of the Session*.

5. Bibliografia i odnośniki.

W pliku zatytułowanym *Bibliografia i odnośniki* znajdziesz książki, artykuły i inne materiały, dzięki którym można pogłębić wiedzę na temat komunikacji, jej znaczenia, poprawnego zastosowania itd.

Aktywność: Lodołamacz – Tyłem do alfabetu

Dla kogo: dla wszystkich

Czas trwania: 5-20 minut

Liczba graczy: dowolna

Miejsce: na zewnątrz / wewnątrz

Charakterystyka: integracja uczestników, wzmacnianie koncentracji

Potrzebne materiały: długopis, papier

Cel: Zgadnąć najwięcej liter rysowanych na plecach

Instrukcja gry: Tyłem do alfabetu

1. Podziel wszystkich na pary. Poproś jednego ochotnika z każdej grupy, aby podszedł do przodu.
2. Potajemnie napisz literę na kartce papieru i pokaż ochotnikowi z każdej pary. Ochotnicy nie mogą podpowiadać ani udzielać wskazówek partnerom.
3. Na komendę „start”, ochotnicy kreślą literę palcem na plecach partnera.
4. Jeśli partner odgadnie literę, musi podnieść rękę i na głos wymówić poprawną, jego zdaniem literę. Jeśli litera jest poprawna, para otrzymuje jeden punkt. Jeśli litera jest nieprawidłowa, gra jest kontynuowana, dopóki jedna para nie odgadnie poprawnie litery.
5. Grupa z największą liczbą punktów wygrywa.

Handout 3.2 Aktywność: Ćwiczenia związane z rozpoznawaniem emocji - kości emocji

Dla kogo: Rodzice z dziećmi

Czas trwania: 1-10 minut

Liczba graczy: dowolna

Miejsce: na zewnątrz / wewnątrz

Charakterystyka: Pomoc uczestnikom w rozpoznawaniu emocji.

Potrzebne materiały: kostki emocji

Cel: Gra ma na celu odgadnięcie emocji odgrywanych przez graczy. Po odgadnięciu emocji przez partnera role są odwracane. Każdy gracz powinien przynajmniej raz odgrywać rolę i przynajmniej raz zgadywać.

Instrukcja gry: kości emocji

1. Przygotuj kości do gry.
2. Jeden gracz rzuca kośćmi, ale nie pokazuje swojego wyniku innym graczom.
3. Odgrywa wylosowaną emocję.
4. Reszta z graczy zgaduje pokazane emocje.
5. Po tym, jak partner odgadnie hasło, role zostają odwrócone.

Korzyści:

- poprawa poziomu komunikacji
- podniesienie poziomu umiejętności aktywnego słuchania i rozumienia
- rozwijanie empatii

Materiały 3.3

Aktywność: Ćwiczenia związane z postrzeganiem innych: postrzeganie bez osądu

Dla kogo: Rodzice z dziećmi

Czas trwania: kilka minut

Liczba graczy: w parach

Miejsce: nie ma znaczenia

Charakterystyka: Rozwijanie umiejętności empatii i komunikacji bez osądzania

Potrzebne materiały: Quiz

Cel: Rozpoznanie twierdzeń przekazujących obserwacje i osądy

Instrukcja ćwiczenia: które wyrażenia przekazują obserwacje, a które przekazują osądy? (O. - obserwacja, J. – osądy (judgment))

1. Wczoraj Jacek zezłościł się na mnie bez powodu.
2. Wczoraj Jola paliła papierosa za szkołą.
3. Podczas spotkania Szymon nie zapytał mnie o moją opinię.
4. Mój dziadek jest dobrym człowiekiem.
5. Tomek pracuje za dużo.
6. Henryk jest agresywny.
7. W tym tygodniu Paulina jest codziennie pierwszą osobą w kolejce do szkolnej stołówki.
8. Mój syn często zapomina o myciu zębów.
9. Lucy powiedziała, że nie wyglądam dobrze ubrana na czarno.
10. Moja ciocia narzeka, kiedy z nią rozmawiam.

Odpowiedzi: 1. J., 2. O., 3. O., 4. J., 5. J., 6. J., 7. O., 8. J., 9. O., 10. J.

Korzyści:

- rozwój empatii
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych bez osądów
- poprawa relacji między ludźmi

Handout 3.4

Ćwiczenie: Ćwiczenia związane z komunikowaniem się i rozpoznawaniem uczuć: wyrażaj swoje uczucia

Dla kogo: Rodzice z dziećmi

Czas trwania: kilka minut

Liczba graczy: w parach

Miejsce: nie ma znaczenia

Charakterystyka: Rozwijanie umiejętności wyrażania emocji

Potrzebne materiały: Quiz

Cel: Rozpoznawanie twierdzeń wyrażających uczucia

Ćwiczenie: Oznacz, które wyrażenia przekazują uczucia? (T - Tak, N - Nie)

1. Czuję, że mnie nie lubisz.
2. Jestem smutny, ponieważ babcia wyjeżdża.
3. Boję się, kiedy tak mówisz.
4. Kiedy mnie mijasz, nie mówiąc „cześć”, czuję się zaniedbany.
5. Cieszę się, że mogę z tobą porozmawiać.
6. Jesteś niegrzeczny.
7. Czuję, że chcę cię uderzyć.
8. Nie czuję się zrozumiany.
9. Czułem się dobrze, kiedy przyszedłeś.
10. Jestem bezwartościowy.

Odpowiedzi 1. N., 2. T., 3. T., 4. N., 5. T., 6. N., 7. N., 8. N., 9. T., 10. N.

Korzyści:

- rozwijanie rozpoznawania emocji
- poprawa jakości komunikacji
- poprawa jakości zrozumienia rozmówcy

Handout 3.5

Ćwiczenie: Ćwiczenia związane z umiejętnościami aktywnego słuchania i inteligencji emocjonalnej: gra fabularna

Dla kogo: Rodzice / dzieci

Czas trwania: 10-15 minut

Liczba graczy: 2-12

Miejsce: nie ma znaczenia

Charakterystyka: Rozwijanie umiejętności wyrażania emocji

Potrzebne materiały: Jeden arkusz papieru dla każdej osoby z grupy, długopisy

Cel: Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania i inteligencji emocjonalnej.

Trener czyta listę zdań otwartych, po każdym odczytanym zdaniu uczestnicy piszą własne zakończenie zdania. Następnie składają kartkę tak by tekst był niewidoczny i podają następnej osobie. Na koniec trener odczytuje głośno historię, analizuje i podsumowuje ćwiczenie.

Korzyści:

- rozpoznawanie emocji
- rozwijanie empatii
- wzmacnianie wyrażania swoich uczuć

Materiały 3.6

Ćwiczenie: Ćwiczenia związane z umiejętnościami aktywnego słuchania i inteligencją emocjonalną: gra tabu

Dla kogo: Rodzice z dziećmi

Czas trwania: 20-25 minut

Liczba graczy: nie ma znaczenia

Miejsce: nie ma znaczenia

Charakterystyka: ćwiczenie komunikatywności, kreatywności, koncentracji itp.

Potrzebne materiały: karty

Cel: Gra polega na odgadnięciu haseł opisanych przez partnera. Jedna z osób bierze do ręki kartę z hasłem oraz słowami „tabu” czyli takimi, których nie może używać w grze do opisu konkretnego hasła. Po odgadnięciu hasła przez partnera role są odwracane. Gra zawiera hasła związane z problemami i codziennym życiem dzieci i rodziców.

Instrukcja gry Taboo

1. Przygotuj karty ze „słowami” do gry.
2. Każdy uczestnik bierze jedną kartę, reszta pozostaje na stole.
3. Jedna osoba, wyznaczona do rozpoczęcia, zaczyna opisywać „słowo” bez użycia zakazanych słów, inni próbują odgadnąć hasło.
4. Po odgadnięciu słowa porozmawiaj ze swoim dzieckiem o problemie. W tym celu możesz użyć opisów zamieszczonych na końcu gry.

<p>CYBERBULLYING</p> <p>przemoc, ofiara , trol, internet, komputer</p>	<p>TOLERANCJA</p> <p>otwartość, akceptacja, różnorodność</p>	<p>WŁADZA</p> <p>autorytet, kontrola, poddani, zasady</p>
<p>PRZYJAŹŃ</p> <p>relacja, kolega/koleżanka</p>	<p>BEZPIECZEŃSTWO W SIECI</p> <p>Internet, komputer</p>	<p>ZAUFANIE</p> <p>wiara, wolność, brak wątpliwości, pewność</p>
<p>POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI</p> <p>samoocena, samoakceptacja</p>	<p>EDUKACJA</p> <p>uczenie się, szkoła, nauczyciel</p>	<p>ASERTYWNOSĆ</p> <p>pewność siebie, odmawianie, postawa, własne zdanie</p>

CYBERBULLYING - Jest to rodzaj przemocy, która jest przeprowadzana za pośrednictwem Internetu. Niestety zjawisko to jest bardzo powszechne, zwłaszcza wśród nastolatków. Ma formę obelg na forach internetowych i w mediach społecznościowych, wyśmiewania, postów lub publikowaniu niechcianych zdjęć. Według National Crime Prevention Council 43 procent nastolatków zgłosiło, że padło ofiarą cyberprzemocy.

TOLERANCJA - Jest to postawa otwartości i szacunku dla uczuć i postaw innych ludzi, kultur, religii, osób różnej orientacji seksualnej itp. W czasach narastających konfliktów z powodu różnic poglądów, tolerancja jest postawą, która jest szczególnie ważna dla rozwoju.

PRZYJAŹŃ – W rozwoju młodych osób relacje przyjacielskie są bardzo ważne. Związek ten może być inaczej rozumiany przez dzieci i rodziców, dlatego warto pracować nad tym tematem.

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI - W świecie nowych technologii jest to ważna kwestia. Ludzie często nie wiedzą, co im grozi w sieci, jakie zachowania są niebezpieczne, co można opublikować w Internecie, a co nie, kto ma dostęp do tych informacji. Warto to rozważyć.

ZAUFANIE - Kwestia zaufania jest bardzo ważna, w relacji rodzicielskiej, i w każdej innej relacji z drugą osobą. Dlatego warto mówić o zaufaniu, definiowaniu go i ustalaniu reguł z nim związanych.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI - Uogólniona [postawa](#) w stosunku do samego siebie, która wpływa na [nastrój](#) oraz wywiera znaczny wpływ na pewien zakres [zachowań](#) osobistych i społecznych. Poczucie własnej wartości może przejawiać się w samoakceptacji lub samoodtrąceniu. Ważne jest, aby wzmacniać poczucie własnej wartości i budować pozytywny wizerunek własnej osoby.

UCZENIE SIĘ - Warto przemyśleć opinię, że dana osoba uczy się przez całe życie, czego można nauczyć dziecko, ale też czego można nauczyć się od dziecka.

ASERTYWNOŚĆ – To jasne wyrażanie własnego zdania, postaw i emocji w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnego. Szkoła to przestrzeń, w której dochodzi do wykorzystywania innych osób, korzystając z niskiego poziomu asertywności, dlatego warto porozmawiać o tym, jak można podnieść poziom asertywności.

WŁADZA- Umiejętność wywierania wpływu na inne osoby. Można się zastanowić nad tym jakie negatywne konsekwencje może nieść nadużywanie jej.

ODWAGA - Codziennie czeka nas wiele wyzwań. Niektóre z nich są trudne do wykonania i wymagają odwagi. Warto zastanowić się, które zachowania są odważne, a które lekkomyślne.

KONFLIKT - Konflikty są nieodłączną częścią naszego życia w społeczeństwie, więc warto o nich mówić.

NEGOCJACJA - To ważna umiejętność, która pokazuje siłę naszego charakteru, pewność siebie i asertywność. Można zastanowić się jak efektywnie negocjować.

DIALOG - To najlepszy znany sposób rozwiązywania konfliktów. Rozmawiając i słuchając przekonań innych, możemy lepiej je zrozumieć. Jest to bardzo ważna umiejętność, którą należy pielęgnować.

Wartości:

- Poruszenie tematów „tabu”
- rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania

- rozwijanie umiejętności empatii
- ćwiczenie komunikacji werbalnej
- znajdowanie wspólnych rozwiązań problemów

Działanie: Ćwiczenia związane z rozpoznawaniem emocji, rozwój prawidłowej komunikacji: VIDEOTRENING

Dla kogo: Rodziny

Czas trwania: 2 godziny

Liczba graczy: Wszyscy członkowie rodziny

Miejsce: Miejsce zamieszkania

Charakterystyka: Pomoc w poprawie relacji w rodzinie, zrozumienie słabych stron w komunikacji

Potrzebne materiały: kamera

Cel: Videotrening.

Podczas codziennych zajęć, w których uczestniczą wszyscy członkowie rodziny, nagrywany jest materiał wideo. Ważne jest, aby wszyscy członkowie zachowywali się naturalnie, tak jak robią to codziennie, dlatego wskazane jest, aby aparat był włączony przez długi czas, do momentu, gdy wszyscy członkowie będą zachowywać się swobodnie. Po zakończeniu nagrywania, materiał wideo jest analizowany. Obserwujemy, jak rozmawiamy z innymi, jaki jest nasz język niewerbalny i werbalny. W ten sposób możesz zobaczyć, jak naprawdę się zachowujesz, jakie są mocne i słabe strony twojej komunikacji.

Wartości:

- poprawa jakości komunikacji
- konfrontacja naszych przekonań z rzeczywistością
- poprawa relacji w rodzinie



- poprawa zaufania
- rozwój empatii

[illegible]

BIBLIOGRAFIA I ODOŚNIKI

Książki:

Helgesen M, Brown S. Active listening: Introducing skills for understanding. Cambridge University Press 1995.

Garman C. G. Garman J.F. Teaching young children effective listening skills. William Gladden Foundation 1992.

Graybill D. A multiple-outcome evaluation of training parents in active listening. Psychological Reports. 1986 Dec;59(3):1171-85.

Kohn A. Unconditional Parenting. Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason. Atria Books 2006.

Robertson K. Active listening: more than just paying attention. Australian family physician. 2005 Dec;34(12):1053.

Rosenberg M. B. Nonviolent Communication: a Language of Life, 3rd Edition: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (Nonviolent Communication Guides). PuddleDancer Press 2015.

Rost M. Wilson J.J. Active listening. Routledge 2013.

FABER, A. Mazlish, E. (2012). Speaking to the children listen, listen to children talk. Lighthouse Edition.

FABER, A. Mazlish, E. (2001). Parents fulfilled, fulfilled Children: Your Guide to a Happier Family Lighthouse Edition.

Haim, G. (2013). Between Parent and Child, Edition Workshop relatives.

ROGERS, C. (1968). The development of the person. Inter edition.

ROGERS, C. (2013). The person-centered therapy. Amber Eds.

ROSENBERG, MB (2005) Words are windows (or are the walls), Introduction to Nonviolent Communication, Publishing discovery.

DON MIGUEL RUIZ (1999) The Four Agreements Toltec, the path to personal freedom.

Saint-Exupéry, A. (2012). The Little Prince, Paris: Gallimard Jeunesse Library.

Kohn A. Unconditional Parenting. Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason. Atria Books, 2006.

Changing Tools for Healthy Relationships (Nonviolent Communication Guides).
PuddleDancer Press, 2015.

Strongy internetowe:

https://en.wikipedia.org/wiki/Active_listening (Retrieved 31.01.2019r).

<https://www.nonviolentcommunication.com/> (Retrieved 31.01.2019r).

<https://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/healthy-communication/the-skill-of-listening/> (Retrieved 28.08.2019r).

<https://www.nonviolentcommunication.com/> (Retrieved 31.1.2019r).

<https://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/healthy-communication/the-skill-of-listening/> (Retrieved 02.09.2019r).

https://tc2.ca/uploads/TTT/Active_listening.pdf (Retrieved 02.09.2019r).

<https://wvde.state.wv.us/osp/Transition/student17%20Listening%20for%20Understanding.pdf> (Retrieved 02.09.2019r).

https://fatherhood-d7-stage.icfwebservices.com/sites/default/files/files-for-pages/Fatherhood_Development_Active_Listening_Activity.pdf (Retrieved 02.09.2019r).

<https://www.ncacc.org/DocumentCenter/View/3613> (Retrieved 02.09.2019r).

https://www.mcgill.ca/engage/files/engage/active_listening_and_effective_questioning.pdf (Retrieved 02.09.2019r).

1. „Twoje dziecko wraca ze szkoły wyraźnie czymś zmartwione, ale nie chce ci powiedzieć, co się stało. Której z poniższych wypowiedzi użyłbyś w rozmowie ze swoim dzieckiem?
 - a. „Musisz mi teraz powiedzieć, co się stało, inaczej zadzwonię do twojego wychowawcy i go o to zapytam”
 - b. „Nie ufasz mi wystarczająco, żeby powiedzieć? Myślałam/em, że nasza relacja nie jest aż tak zła”
 - c. „Jestem tu dla ciebie, jeśli tylko będziesz chciał/a o tym porozmawiać”
2. Twoje dziecko wraca zdenerwowane z meczu piłki nożnej i mówi: „Byłem/am najgorszym piłkarzem w drużynie”. Jak na to odpowiesz?
 - a. „To absolutnie nie jest prawda. Świetnie sobie radziłeś/aś!”
 - b. „Adam radził sobie znacznie gorzej niż ty”
 - c. „Martwi Cię to, że gra nie poszła tak jakbyś sobie tego życzył?”
3. Jutro twoje dziecko będzie pytane przed całą klasą przez nauczyciela, którego się boi. On/ona wyraźnie teraz panikuje. Jak angażujesz się w rozmowę z nią/nim?
 - a. Mówię, żeby przestała przesadzać
 - b. Mówię, że jeśli nie przestanie się martwić, to jutro się ośmieszy przed wszystkimi
 - c. Próbuję wczuć się w jej sytuację i mówię: „Czujesz, że będziesz tam oceniana i to cię tak stresuje?”
4. Twoje dziecko pokłóciło się z najlepszym przyjacielem i teraz bardzo szczegółowo opisuję ci całą sytuację. Jak możesz mu pokazać, że jesteś aktywnym słuchaczem?
 - a. Mogę starać się skupić na tym o czym mówi moje dziecko i nie przerywać
 - b. Często informować o tym, że rozumiem, co mówi, wtrącając, takie słowa jak „Tak”, „Kontynuuj”, „Ok” itd. Jak i pamiętać również o mowie ciała czyli np: kiwaniu głową, uśmiechaniu się, utrzymywaniem kontaktu wzrokowego
 - c. Wszystkie powyższe odpowiedzi są poprawne
5. Twoje dziecko informuje, że planuje rzucić szkołę, jak reagujesz?
 - a. Zaczynam krzyczeć, aby szybko wybił sobie ten szalony pomysł z głowy
 - b. Mówię mu spokojnie, że zrukuje sobie w ten sposób przyszłość
 - c. Parafrazuję słowa mojego dziecka, aby lepiej zrozumieć, co czuje i dlaczego. Na przykład, mówię: „Boisz się, że nie dasz sobie rady, jeśli zostaniesz teraz w szkole. Czy to prawda?”
6. Twoje dziecko mówi, że czuje się tak, jakby wszyscy w klasie go nienawidzili. Jak mu na to odpowiadasz?
 - a. „Jesteś w błędzie!”
 - b. „Nie powinieneś się tak czuć, to nie jest prawda”
 - c. „Martwi cię to, że dzieci w twojej klasie sprawiają, że czujesz, jakbyś nie przynależał/a do ich grupy?”
7. W jaki sposób możesz „usprawnić” proces komunikacji z dzieckiem?
 - a. Mogę zadawać pytania mające na celu rozjaśnić sytuację i dbać o utrzymywanie kontaktu wzrokowego
 - b. Mogę przekazywać informacje zwrotne i zachowywać się jak osoba zainteresowana tematem
 - c. Wszystkie powyższe odpowiedzi są poprawne

8. Jakie elementy zachowania podczas konwersacji świadczą o tym, że dziecko nie słucha tego co mówisz?
 - a. Kiedy nie przyznaje mi racji w każdej poruszanej kwestii
 - b. Kiedy odwraca wzrok, próbuje przerywać, mówi rzeczy niezwiązane z tematem mojej wypowiedzi
 - c. Kiedy nie robi natychmiast tego, o co go poprosiłam/em
9. Twoje dziecko nie zdało testu. Co robisz?
 - a. Spokojnie pytam, dlaczego tak się stało, i rozmawiamy o tym jak można temu zapobiec w przyszłości
 - b. Krzyczę na moje dziecko, aby je zmotywować. Dzięki temu następnym razem bardziej się postara
 - c. Oskarżam moje dziecko o lenistwo, w wyniku tego moje dziecko zacznie ciężko pracować, aby podnieść swoje oceny
10. Twoje dziecko powiedziało: „Nie chcę z tobą o tym rozmawiać, boję się, że będziesz na mnie zły/a”, a ty odpowiedziałeś/aś: „Myślisz, że jeśli będziesz o tym ze mną rozmawiał to zdenerwuję się na Ciebie?”. Jakiego rodzaju techniki użyto w tej sytuacji?
 - a. Odbicie lustrzane
 - b. Etykietowanie emocjonalne
 - c. Komunikat „ja”

PaRentsEdu

Rozwijanie niezależnych zdolności rozwiązywania problemów poprzez aktywne słuchanie.

1. ***Czy kurs obejmował materiał, którego oczekiwałeś? Odpowiedź uzasadnij***

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

3. ***Jakie są mocne i słabe strony modułu 3?***

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 3?***

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 3?***

10. ***Jakie zmiany wprowadziłbyś do modułu 3 aby go udoskonalić?***
Pamiętaj, że wszystkie sugestie są mile widziane!