

SESJA *III*

Zamiast stosowania kar

SESJA III

Zamiast stosowania kar

Przewodniku:

1. Powiedz: **W zeszłym tygodniu rozmawialiśmy o negatywnych skutkach stosowania takich metod, jak: sarkazm, moralizowanie, ostrzeganie, przezywanie, obwinianie i zawstydzanie. Potem przeanalizowaliśmy pięć sposobów zachęcania dzieci do współpracy, które w najlepszym razie przynoszą pozytywne rezultaty, a w najgorszym – nie wyrządzają dzieciom żadnej szkody. Naszym zadaniem domowym było zastosowanie w praktyce przynajmniej jednego z tych sposobów. Otwórzmy teraz podręcznik na str. 29, gdzie znajduje się nasze zadanie, i odpowiedzmy najpierw, jakich słów udało nam się uniknąć, a następnie – jakie nowe metody wypróbowaliśmy, łącznie z różnymi liściami.**
2. Kiedy grupa wykona to polecenie, zapytaj: **Jakie pomysły zawarte w książkach wydały wam się interesujące lub pomocne?**

(Zachęć jak najwięcej osób do zabrania głosu).
3. Kiedy zabierze głos każdy, kto miał na to ochotę, włącz odtwarzacz.

Przewodniku:

1. Zapytaj: **Co, waszym zdaniem, skłoniło rodziców w każdej z tych scenek do ukarania dzieci?**

(Nie dopuść do tego, by uczestnicy zaczęli dyskutować o tym, jak inaczej można było postąpić. Wyjaśnij, że w dalszym ciągu sesji będziecie rozmawiać o tym, jakie są inne metody postępowania w takich sytuacjach).

2. Zapytaj: **Co, waszym zdaniem, mogą czuć dzieci, które zostały ukarane?**
3. Kiedy zakończycie dyskusję, włącz odtwarzacz.

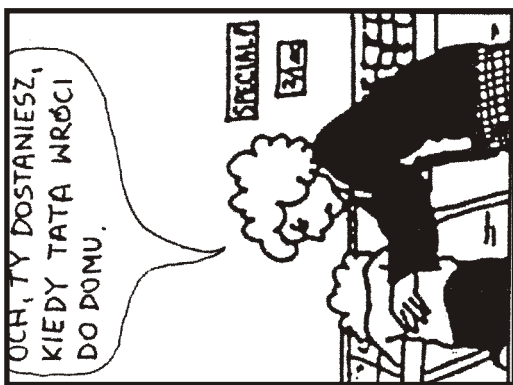
Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Zapytaj: **Czy ktoś ma jakiś pomysł, jak można sobie poradzić z dzieckiem w supermarkecie, nie wymierzając kary?**
3. Kiedy zakończycie dyskusję, zapytaj: **Czy ktoś może powiedzieć, jak – nie wymierzając kary – poradzić sobie z dzieckiem, które pożycza od ojca narzędzia i nie oddaje ich?**
4. Kiedy skończycie dyskusję, włącz odtwarzacz.

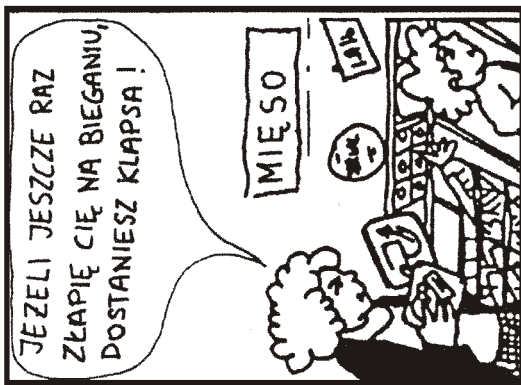
ZAMIAST KARANIA

WSKAŻ, W CZYM DZIECKO
MOGŁOBY CI POMÓC

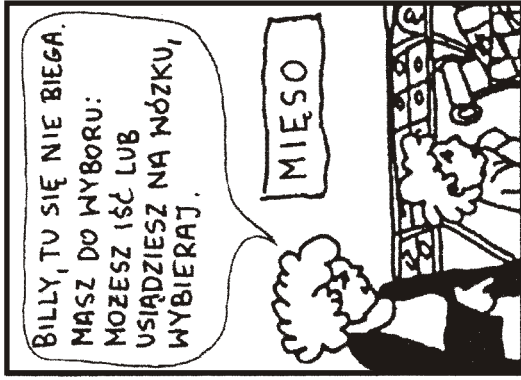
ZAMIAST



ZAMIAST

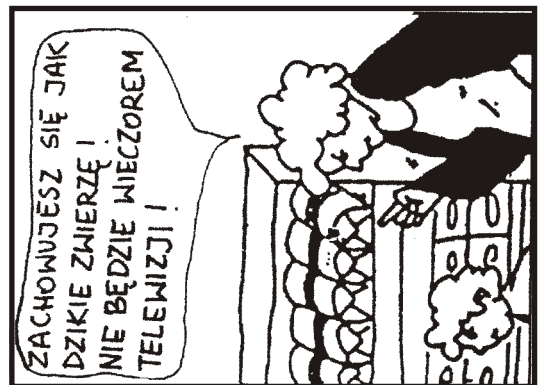


ZAPROPONUJ WYBÓR

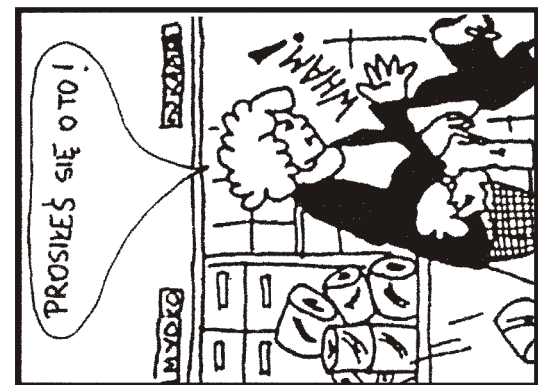


WYRAŻ OSTRY SPRZECIW
(BEZ ATAKOWANIA CHARAKTERU)

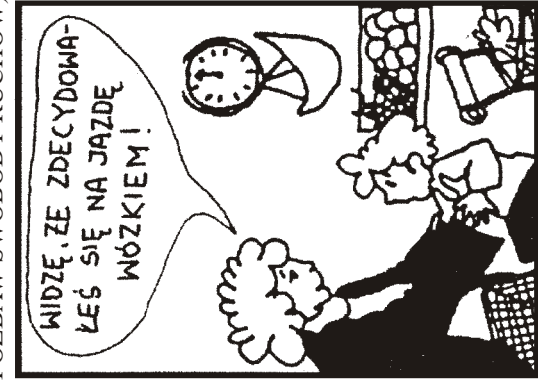
ZAMIAST



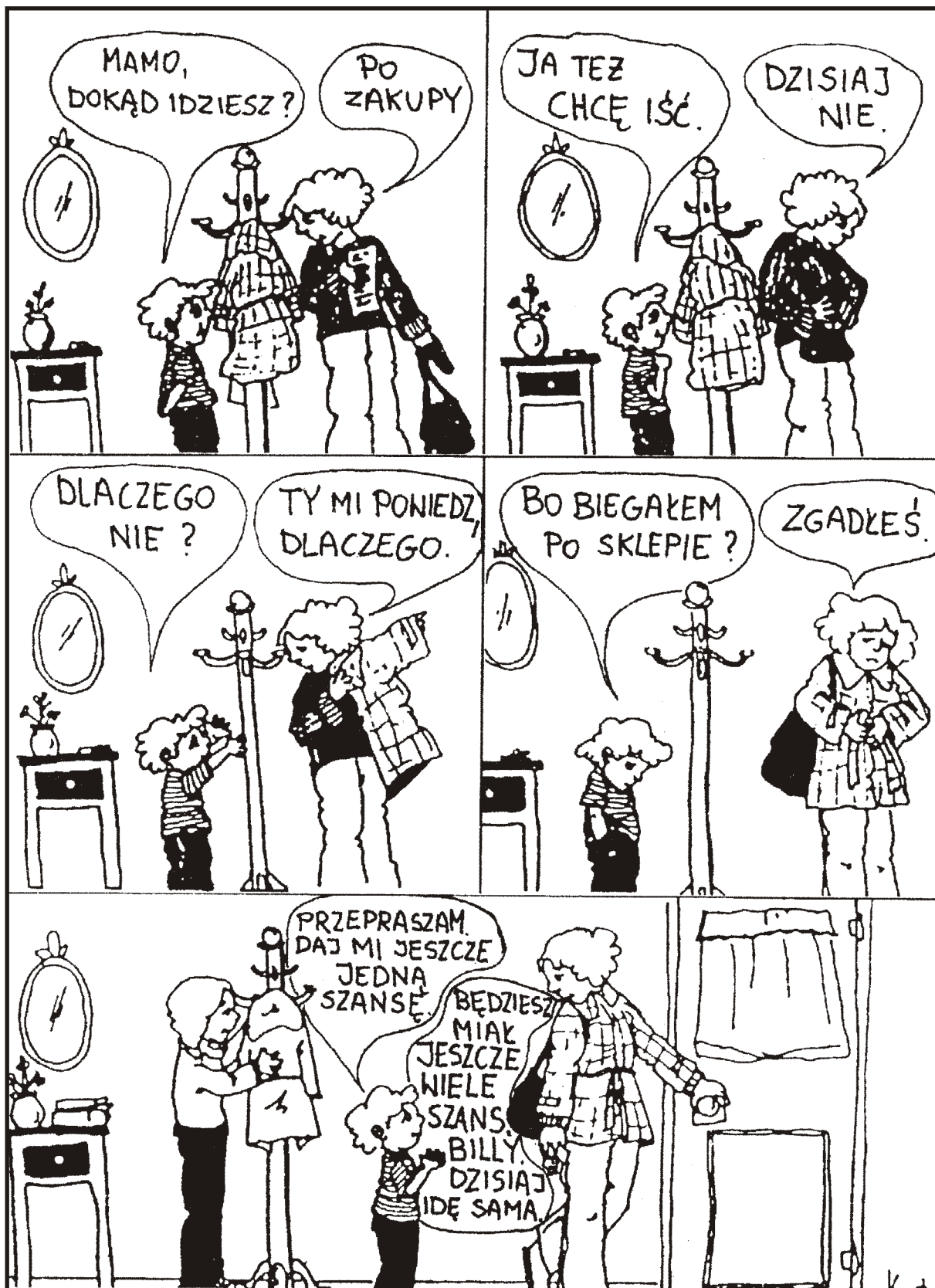
ZAMIAST



ZAREAGUJ (POŁÓŻ TEMU KRES,
POZBAW SWOBODY RUCHÓW)



DAJ DZIECKU ODCZUĆ KONSEKWENCJE



ZAMIAST KARANIA

WYRAŹ OTWARCIE SWOJE UCZUCIA

WYRAŹ SWOJE OCZEKIWANIA



POKAŹ DZIECKU, JAK MOŻE NAPRAWIĆ ZŁO



ZAMIAST KARANIA

Przypuśćmy jednak, że dziecko nadal pożyczka i zapomina oddać przybory?

ZAPROPONUJ WYBÓR



A jeżeli nadal postępuje tak samo?

PRZEJMIJ INICJATYWE



Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **Zapoznajmy się z sytuacją przedstawioną na str. 36 i wpiszmy odpowiedzi w ćwiczeniach na str. 36 i 37.**

SYTUACJA

Wyobraź sobie, że Bobby ma około siedmiu lat. Po szkole lubi bawić się z kolegami na boisku szkolnym. Wie, że ma być w domu około 5.45, ale czasem o tym zapomina. Wczoraj się spóźnił. Mama była na niego taka zła, że dzisiaj spytał kolegę, która jest godzina. Nie chce, żeby mama znowu na niego krzyczała. Kolega mówi mu, że jest szósta. Bobby natychmiast przerywa zabawę i biegnie do domu. Wpada bez tchu i od razu zaczyna tłumaczyć mamie, że pamiętał o tym, by zapytać, która jest godzina, a kiedy okazało się, że jest tak późno, biegł całą drogę do domu.

Pierwsza odpowiedź matki:

„Mam dosyć twoich tłumaczeń! Wiem teraz, że nie można ci ufać. Tym razem zostaniesz ukarany. W przyszłym tygodniu codziennie po szkole będziesz siedział w domu. I nie myśl, że będziesz bez przerwy oglądał telewizję. Powiem opiekunce, żeby nie pozwalała ci oglądać telewizji wtedy, kiedy nie ma mnie w domu. Możesz iść prosto do swojego pokoju, bo już jest po obiedzie. Może to cię wreszcie czegoś nauczy!”

Co Bobby mógłby sobie pomyśleć?

Druga odpowiedź matki:

„Ojej, jesteś cały spocony! Zaraz wytrę ci twarz. Obiecuj mi, że nigdy więcej się nie spóźnisz. Jestem przez ciebie kłębkiem nerwów. Idź teraz umyć ręce, pośpiesz się, proszę, bo obiad stygnie. Och, mamusia ci go odgrzeje”.

Co Bobby mógłby sobie pomyśleć?

Trzecia odpowiedź matki:

„Mówisz mi, że się starałeś, i to mnie cieszy, ale nadal się martwię. Nie chcę już więcej zamartwiać się z tego powodu. Oczekuję, że kiedy powiesz: »Będę w domu o 5.45«, to dotrzymasz słowa. Jedliśmy już. Nie ma więcej kurczaka, ale jeśli chcesz, możesz sobie zrobić kanapkę”.

Co Bobby mógłby sobie pomyśleć?

Przewodniku:

1. Kiedy rodzice zanotują swoje reakcje, zapytaj: **Co, waszym zdaniem, Bobby mógł pomyśleć po każdej z tych odpowiedzi?**
2. Kiedy kilkoro uczestników wypowie się, włącz odtwarzacz.

ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM

KROK 1

Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach.



KROK 2

Porozmawiaj o twoich odczuciach i potrzebach.



KROK 3

Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem obopólnie korzystnego rozwiązania.



KROK 4

Wypisz wszystkie pomysły bez oceniania ich.



ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM

KROK 5

Zdecyduj, który pomysł ci się podoba, który nie,
a który planujesz wprowadzić w życie.



Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Zapytaj: **Co w tej metodzie rozwiązywania problemów może okazać się dla nas pomocne lub pożyteczne?**

Ogranicz dyskusję na ten temat do pięciu minut.

3. Kiedy skończycie dyskusję, powiedz: **A teraz sami wypróbujemy metodę rozwiązywania problemów, wykonując ćwiczenie z podziałem na role. Jedna połowa grupy odegra rolę rodziców, a druga – dzieci.**

Podziel grupę na rodziców i dzieci. (Jeśli liczba osób jest nieparzysta, to osoba bez pary może być obserwatorem).

„Rodzice” znajdą polecenia na str. 40, a „dzieci” – na 42. Przeczytajmy teraz, proszę, te polecenia i przygotujmy się do spotkania z naszym „dzieckiem” lub jednym z „rodziców”.

4. Kiedy wszyscy zapoznają się z poleceniami, powiedz: **Jak widzicie, odegramy tę scenkę dwa razy. A teraz niech każdy „rodzic” odszuka swoje „dziecko” i rozpocznie ćwiczenie. Jeśli to możliwe, niech każdy znajdzie jakiś spokojny kącik i postara się pracować z osobą, z którą jeszcze nie pracował.**
5. Kiedy wykonacie ćwiczenie, przeczytaj stronę 3/G, na której są dalsze instrukcje.

CZĘŚĆ DLA „RODZICÓW”

Przed chwilą zadzwoniła do ciebie przyjaciółka i powiedziała, że musi jechać do szpitala na badania. Pyta, czy jej córka Cindy mogłaby spędzić u ciebie popołudnie. Twoja przyjaciółka ma nadzieję, że zdąży wrócić do domu przed obiadem, ale nie jest pewna, czy jej się to uda. Zgadzasz się, chociaż wiesz, że twoje dziecko i jej córka nie przepadają za sobą.

Wołasz córkę (lub syna) i mówisz, że przyjdzie Cindy.

Odegracie tę scenkę dwa razy. Za pierwszym razem zlekceważ zastrzeżenia dziecka, obojętnie, jak głośno będzie protestować. Tłumacz, dlaczego Cindy musi do was przyjść, i kładź na to nacisk.

Za drugim razem zastosuj poznaną przed chwilą bardziej konstruktywną metodę rozwiązywania problemów. Możesz skorzystać z podanych niżej wzorów odpowiedzi.

1. Porozmawiaj o uczuciach dziecka.

Daj dziecku czas na wyłuszczenie wszelkich możliwych zastrzeżeń wobec Cindy. Słuchaj uważnie i udzielaj odpowiedzi, które świadczą, że rozumiesz.

Na przykład:

*„Ojej, widzę, jak bardzo cię to złości!”
„A więc nie lubisz, kiedy Cindy do nas przychodzi, i masz ku temu wiele powodów”.*

2. Porozmawiaj o swoich uczuciach.

Powiedz dziecku uczciwie i w jak najprostszym sposobie, co czujesz. Na przykład:

„Czuję, że nie mogę odmówić przyjaciółce, która musi jechać do szpitala”.

3. Zaproponuj dziecku wspólne znalezienie rozwiązania, które zadowoli obie strony.

„Zastanówmy się wspólnie, jakie rozwiązanie będzie dobre dla nas obojga”.

- 4. Zapisuj wszystkie pomysły, nie oceniając ich.** (Możesz wykorzystać puste miejsce na tej stronie).

Pozwól, żeby to dziecko podało kilka pierwszych rozwiązań. Na przykład:

„No dobrze, więc na początek proponujesz, żeby Cindy nie przychodziła. Zapiszę to”.

- 5. Zdecyduj, które pomysły ci się podobają, a które nie, i które masz zamiar wprowadzić w życie.**

„Nie podoba mi się pomysł, żeby Cindy nie przychodziła, ale zobaczmy, jaka jest kolejna propozycja...”

CZĘŚĆ DLA „DZIECKA”

Co jakiś czas przychodzi z wizytą przyjaciółka twojej mamy i przyprowadza swoją córkę Cindy. Nienawidzisz, kiedy przychodzi, bo zawsze musisz „grzecznie” się z nią bawić. A to niemożliwe. Cindy zawsze chce rządzić. Musisz grać w te gry, które ona wybierze. A jeśli się nie zgadzasz, idzie naskarżyć i zawsze narobi ci kłopotów. Poza tym rusza wszystkie zabawki. Ostatnim razem coś zepsuła. (Zdecyduj, co to za zabawka – lalka, ciężarówka, bączek etc.).

Wkrótce matka powie ci, że przychodzi Cindy. Protestuj i próbuj tłumaczyć, dlaczego nie chcesz, żeby przyszła.

Odegracie scenkę dwa razy.

Za każdym razem twoja matka odpowie ci w inny sposób. Zauważ, jak różnią się twoje odczucia w tych dwóch scenkach.

Przewodniku:

1. Kiedy wszyscy odegrają obie scenki, zapytaj każdą parę:
 - a) **Jakie dostrzeżliście różnice między pierwszą a drugą odegraną sytuacją?**
 - b) **Jakie rozwiązania wymyśliliście?**
2. Kiedy uczestnicy przedstawiają już swoje rozwiązania, powiedz: **A teraz wykonamy następne ćwiczenie, ale zamienimy się rolami. Ci, którzy byli „dziećmi”, znajdą instrukcje do odegrania roli rodziców na str. 43. „Rodzice” z kolei przygotowują się do roli dzieci według instrukcji na str. 44.**
3. Kiedy uczestnicy zapoznają się z instrukcją, powiedz: **Proszę, żeby teraz wszyscy rodzice znaleźli sobie inne „dziecko” i rozpoczęli ćwiczenie. Tę scenkę odegramy tylko raz.**

PROBLEM „RODZICÓW”

Twój syn (lub córka) pyta, czy w sobotę może u niego przenocować przyjaciel. Mówisz: „Muszę się zastanowić”. Później uświadamiasz sobie, dlaczego ten pomysł ci się nie podoba. Tylko w niedzielę możesz dłużej pospać. Poza tym nie zamkasz drzwi do sypialni, żeby nie było duszno. Gdy ostatnim razem spał u was ten przyjaciel, ciągle budziły cię jakieś hałasy:

Piski i chichotanie aż do drugiej w nocy.
Odgłos splukiwania wody w łazience obok sypialni.
Stukanie naczyń o siódmej rano, kiedy szykowali sobie śniadanie.
Głośno nastawiony telewizor.

Zauważyłaś jednak, że twój syn (córka) nie ma ostatnio zbyt wielu przyjaciół i wydaje się osamotniony. Z jednej strony chcesz powiedzieć: „Tak, niech u nas przenocuje”, z drugiej: „Nie, chcę się wyspać”. Postanowiłaś, że ani ty, ani dziecko nie będziecie forsować swojego zdania, ale zamiast tego spróbujecie wspólnie znaleźć rozwiązanie, które zadowoli obie strony.

Wykorzystaj te punkty jako instrukcję rozwiązywania problemu.

1. *Uczucia dziecka...*

„Bardzo chcesz, żeby przyjaciel u ciebie przenocował”.

2. *Twoje uczucia...*

„Chciałabym się zgodzić, ale obawiam się, że nie będę mogła spać. Ostatnim razem...”

3. *Wspólne szukanie rozwiązań...*

„Zastanówmy się wspólnie i spróbujmy znaleźć rozwiązania, które będą do przyjęcia dla nas obojga”. (Niech dziecko rzuci kilka pierwszych pomysłów. Jeśli poda ogólne rozwiązanie w rodzaju „Będziemy cicho”, poproś, żeby to uściśliło).

4. *Zapisz wszystkie pomysły, nie oceniając ich.* (Możesz wykorzystać odwrotną stronę).

5. *Zdecydujcie, które pomysły podobają się obu stronom.*

PROBLEM „DZIECKA”

Ostatnio nie miałeś się z kim bawić i czuleś się osamotniony. Zapraszasz kolegę, który kiedyś już u ciebie nocował, żeby jeszcze raz został na noc. Kolega mówi: „Dobrze, ale matka pozwoli mi u was nocować tylko w sobotę”. Nie pytałeś jeszcze rodziców o zgodę, bo obawiałeś się, że przypomną, co było ostatnim razem. Rodzice gniewali się z powodu hałasu. Ale to nie była twoja wina. Twój uprzykrzony brat chował się w szafie, a potem wyskakiwał z niej, żeby was przestraszyć. Dlatego krzyczeliście. I nic na to nie mogłeś poradzić, że twój kolega tyle razy splukiwał wodę w toalecie. Przecież musiał chodzić do łazienki.

Kiedy w końcu prosisz rodziców o zgodę, słyszysz: „Muszę się zastanowić”. Wierysz całym sercem, że odpowiedź będzie brzmiała „Tak!”

Kiedy staniesz przed matką (lub ojcem), zacznij rozmowę od pytania: „No więc, czy John może w sobotę zostać u nas na noc?”

Przewodniku:

1. Kiedy skończycie ćwiczenie, poproś każdą parę, żeby powiedziała, jakie znalazła rozwiązania.
2. Włącz odtwarzacz.

Przewodniku:

1. Wyłącz odtwarzacz.
2. Powiedz: **Otwórzmy teraz podręcznik na str. 45. Znajduje się tam zadanie domowe.**
3. Przeczytaj zadanie na głos.

UWAGA

Przypomnij następnej osobie, aby przed prowadzeniem kolejnej sesji przeczytała „List do przewodnika grupy” (zamieszczony na początku).

ZADANIE DOMOWE

1. W nadchodzącym tygodniu – zamiast wymierzania kary – użyj innej metody. Jaka alternatywną metodę zastosowałeś? Jaka była reakcja dziecka?

2. Zastanów się, jaki problem powtarza się w twoim domu i czy można go rozstrzygnąć dzięki metodzie rozwiązywania problemów. Spróbuj tego sposobu z własnym dzieckiem (znajdź takie miejsce i czas, żeby nikt wam nie przeszkadzał) i dokładnie opisz, co się stało, abyś mógł przekazać grupie swoje doświadczenia. (Możesz wykorzystać odwrotną stronę).
3. Przeczytaj część II rozdziału 3. książki *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*.
4. Przygotuj się do przedstawienia grupie przynajmniej jednego pomysłu, zaczerpniętego z lektury, który wydał ci się interesujący lub pomocny.

SZYBKIE PRZYPOMNIENIE

Zamiast karać...

1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka.

„Jestem wściekły, że moja nowa piłka została na dworze i zarzewiała na deszczu!”

2. Określ swoje oczekiwania.

„Oczekuję, że moje narzędzia będą oddawane po pożyczeniu”.

3. Wskaż dziecku, jak może naprawić swój błąd.

„Przydałoby się trochę szklanej waty i cienkiej warstwy oleju”.

4. Daj dziecku wybór (informując je o konsekwencjach).

„Możesz używać moich narzędzi, ale musisz je oddawać, inaczej utracisz przywilej używania ich. Sam zdecyduj”.

5. Podejmij działanie.

Dziecko: Dlaczego pudło z narzędziami jest zamknięte na klucz?

Ojciec: Ty mi powiedz dlaczego.

6. Rozwiązywanie problemu.

„Co możemy wymyślić, żebyś mógł używać moich narzędzi w razie potrzeby, ale żebym ja miał pewność, że je znajdę na swoim miejscu, gdy będą mi potrzebne?”