

SESJA **V**

Pochwały i szacunek do samego siebie

SESJA V

Pochwały i szacunek do samego siebie

Przewodniku:

Materiały potrzebne do tej sesji

Czyste kartki papieru do rysowania.

Na str. 5/G otrzymasz polecenie, aby rozdać każdemu uczestnikowi jedną kartkę. Dobrze jest mieć je pod ręką, aby rozdawanie przebiegało sprawnie.

1. Powiedz: **Na poprzednich zajęciach rozmawialiśmy o tym, jak możemy pomóc dzieciom polegać bardziej na sobie samych. Nasze zadanie domowe polegało na zastosowaniu w praktyce dwóch sposobów zachęcających dzieci do samodzielności. Proszę, żeby teraz każdy po kolei powiedział, jakich użył sposobów i jak zareagowały na to dzieci. Kto chciałby zacząć?**
2. Powiedz: **Jakie pomysły zawarte w książkach wydały wam się interesujące lub pomocne?**
3. Powiedz: **Jakie pomysły zawarte w książkach wydały wam się interesujące lub pomocne?**

(Zachęć jak najwięcej osób do zabrania głosu).
4. Po zakończeniu dyskusji włącz odtwarzacz.

Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **Otwórzmy teraz podręczniki na str. 66 i rozważmy postawione tam pytania.**

Przeczytaj każde pytanie na głos i poświęć dużo czasu na dyskusję, zanim przejdziesz do następnego pytania. (Przeczytaj również krótki akapit poprzedzający pytanie 4 i 5).

3. Po zakończeniu dyskusji włącz odtwarzacz.

PYTANIA DO DYSKUSJI

1. Dlaczego raczej David mógłby zgłosić się jako ochotnik, a nie Bruce?
2. Jaki jest związek między tym, co dzieci myślą o sobie, a ich gotowością do stawiania czoła wyzwaniom i ryzykowania niepowodzenia?
3. Jaki jest związek między tym, co dzieci myślą o sobie, a rodzajem celów, które sobie stawiają?

Bruce i David są raczej przeciętnymi uczniami z matematyki. Tego samego dnia nauczyciel oddaje sprawdziany z dzielenia przez liczbę wielocyfrową. Obaj chłopcy dostają mierne oceny.

4. Co mógł pomyśleć Bruce, kiedy zobaczył ten słaby wynik?
5. Co mógł pomyśleć David, kiedy zobaczył ten słaby wynik?

Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **Przeczytajmy teraz ćwiczenia ze str. 67 i 68 i zanotujmy swoje reakcje.**
3. Kiedy wszyscy zanotują swoje reakcje, przejdź do str. 5/D po dalsze instrukcje.

TWOJA REAKCJA NA POCHWAŁY

Sytuacja I

Masz nieproszonych gości na obiedzie. Podgrzewasz rosół z kurczaka i resztki mięsa, podajesz z ryżem błyskawicznym.

Twoi goście mówią: „Świetnie gotujesz!”

Twoja wewnętrzna reakcja:

Sytuacja II

Wybierasz się na ważne spotkanie, dlatego zamiast swetra i dżinsów wkładasz nowy kostium.

Podchodzi do ciebie znajomy, przygląda ci się i mówi: „Zawsze wyglądasz tak elegancko”.

Twoja wewnętrzna reakcja:

Sytuacja III

Uczestniczysz w kursie dla dorosłych. Po ożywionej dyskusji z twoim udziałem ktoś podchodzi do ciebie i mówi: „Masz błyskotliwy umysł”.

Twoja wewnętrzna reakcja:

Sytuacja IV

Właśnie uczysz się gry w tenisa i pomimo starań ciągle jeszcze kiepsko serwujesz. Piłka zazwyczaj zahacza o siatkę lub nie trafia w pole. Dzisiaj grasz debła z nowym partnerem i twój pierwszy serw niespodziewanie ląduje tam, gdzie trzeba. Partner komentuje: „Ale ty masz wspaniały serw!”

Twoja wewnętrzna reakcja:

Przewodniku:

1. Kiedy wszyscy zanotują swoje reakcje, przeczytaj na głos sytuację I i postaraj się uzyskać jak najwięcej odpowiedzi. Postępuj tak samo w przypadku sytuacji II, III i IV.
2. Gdy zakończycie tę część, włącz odtwarzacz.

POCHWAŁA OPISOWA

ZAMIAST OCENIAĆ

OPISZ, CO WIDZISZ LUB CZUJESZ



ZAMIAST OCENIAĆ

OPISZ, CO WIDZISZ LUB CZUJESZ



ZAMIAST OCENIAĆ

OPISZ, CO WIDZISZ LUB CZUJESZ



Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **Dobierzmy się teraz w pary i wpiszmy odpowiedzi do sytuacji przedstawionych na str. 70–72. Można notować w podręczniku jednej osoby lub obu.**

POCHWAŁA OPISOWA

Sytuacja I

Małe dziecko po raz pierwszy ubrało się samodzielnie. Stoi przed tobą, mając nadzieję, że to zauważysz.

Pochwała nieprzydatna: _____

Co dziecko może o sobie pomyśleć? _____

Pochwała opisująca szczegółowo to, co widzisz lub czujesz: _____

Co dziecko może o sobie pomyśleć? _____

Sytuacja II

Oglądasz występ teatryku szkolnego, w którym gra twoje dziecko. Gra króla, królową albo czarownicę (wybierz jedną możliwość). Po przedstawieniu podbiega do ciebie i pyta: „Jak ci się podobał mój występ?”

Pochwała nieprzydatna: _____

Co dziecko może o sobie pomyśleć? _____

Pochwała opisująca szczegółowo to, co widzisz lub czujesz: _____

Co dziecko może o sobie pomyśleć? _____

Sytuacja III

Widzisz, że twoje dziecko lepiej sobie radzi w szkole. Jego wypracowania są staranne; powtarza słówka tak długo, aż się ich nauczy. Ostatnie wypracowanie było gotowe z jednodniowym wyprzedzeniem.

Pochwała nieprzydatna: _____

Co dziecko może o sobie pomyśleć? _____

Pochwała opisująca szczegółowo to, co widzisz lub czujesz: _____

Co dziecko może o sobie pomyśleć? _____

Sytuacja IV

Masz gripę i przez kilka dni musisz leżeć w łóżku. Twoje dziecko narysowało dla ciebie laurkę z balonikami i sercem. Wręcza ci ją i czeka, co powiesz.

Pochwała nieprzydatna: _____

Co dziecko może o sobie pomyśleć? _____

Pochwała opisująca szczegółowo to, co widzisz lub czujesz: _____

Co dziecko może o sobie pomyśleć? _____

Przewodniku:

1. Kiedy uczestnicy wpiszą odpowiedzi, przeczytaj na głos opis sytuacji I. Zapytaj każdą parę rodziców: **Jakie są wasze odpowiedzi?**

(Nie pomini żadnej pary. Następnie zrób to samo z sytuacją II, III i IV).

2. Kiedy każda para udzieli odpowiedzi, włącz odtwarzacz.

Przewodniku:

1. Rozdaj każdej osobie jedną czystą kartkę papieru.
2. Po upływie dziewięciu minut powiedz grupie, że została jedna minuta.
3. Po dziesięciu minutach powiedz, że czas upłynął.
4. Następnie powiedz: **Wręczmy teraz swoje dzieło osobie, która siedzi po naszej prawej stronie.** (Pauza). **Obejrzyjcie dzieło sąsiada. Za minutę każdy z nas powie przynajmniej dwa pochwalne zdania na temat rysunku, który dostał. Możecie opisać, co widzicie, co czujecie, lub jedno i drugie.**
5. Gdy każdy wygłosi swój komentarz, powiedz: **A teraz oddajemy rysunki ich autorom.**
6. Włącz odtwarzacz.

W CELU NABRANIA WPRAWY NA PONIŻSZYCH RYSUNKACH
UZUPEŁNIJ ZDANIA BRAKUJĄCYM SŁOWEM LUB SŁOWAMI



Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **Wpiszmy teraz odpowiedzi w ćwiczeniu na str. 74.**

CHWALENIE DZIECKA

1. Cecha, którą lubię w moim dziecku:

2. Coś, co ostatnio zrobiło, co doceniłem, ale nigdy o tym nie wspomniałem:

3. Co mogę powiedzieć dziecku, aby okazać moje uznanie, używając opisowej pochwały?

Przewodniku:

1. Kiedy uczestnicy wykonają ćwiczenie „Chwalenie dziecka”, powiedz: **A teraz przećwiczmy na sobie nawzajem opisową pochwałę, którą wpisaliśmy w punkcie 3 ćwiczenia. Wykonamy to z osobą siedzącą obok nas. Przeczytacie sobie nawzajem swoje pochwały. Kiedy partner będzie czytał, proszę, aby każdy słuchał tak, jakby był chwalonym dzieckiem. Zwróćcie uwagę na swoje reakcje i podzielcie się nimi z partnerem. Zaczynamy.**
2. Kiedy rodzice wykonają to zadanie, poproś, by znowu usiedli kołem. Zapytaj: **Jak się czuliście, będąc chwalonym dzieckiem?**

(Uzyskaj jak najwięcej odpowiedzi).
3. Po zakończeniu tej części włącz odtwarzacz.

Przewodniku:

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Przeczytaj na głos zadanie domowe na str. 75.

UWAGA

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

ZADANIE DOMOWE

1. W tym tygodniu przynajmniej raz pochwal każde swoje dziecko w sposób opisowy.
2. Zanotuj swoje słowa i reakcję dziecka.

3. Czy użyłeś w tym tygodniu którejs z pozostałych metod? Opisz, co się wydarzyło.

4. Przeczytaj część II rozdziału 5. książki *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*.

Przeczytaj rozdział VI książki *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci*.

5. Przygotuj się do przedstawienia grupie przynajmniej jednego pomysłu, zaczerpniętego z lektury, który wydał ci się interesujący lub pomocny.

SZYBKIE PRZYPOMNIENIE

Aby pochwalić bez oceniania...

1. Opisz, co widzisz.

„Widzę czystą podłogę, pościelone łóżko, książki ustawione równo na półce”.

2. Opisz, co czujesz.

„Przyjemnie wejść do takiego pokoju!”

3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka jednym słowem.

„Uporządkowałeś ołówki, kredki i pióra i poukładałeś je w oddzielnych pudełkach. To się nazywa *organizacja pracy!*”