

**SESJA VI**

---

**Uwalnianie dzieci od grania ról**

## SESJA VI

### Uwalnianie dzieci od grania ról

---

---

*Przewodniku:*

#### Materiały potrzebne do tej sesji

##### 1. *Karty*

Na str. 6/B otrzymasz polecenie, aby rozdać karty uczestnikom zajęć, którzy wezmą udział w ćwiczeniu z podziałem na role. Siedem kart, które będą potrzebne, znajduje się na końcu książki, na stronach zatytułowanych „Karty do sesji VI”.

Przed rozpoczęciem zajęć wytnij karty wzdłuż linii przerywanych, zepnij je razem (Karta dziecka powinna znajdować się na wierzchu) i przygotuj tak, aby można je było szybko rozdać.

##### 2. *Puzzle*

Na str. 6/B otrzymasz polecenie, aby rozdać puzzle uczestnikom zajęć, którzy wcielą się w role matki i ojca. (Puzzle znajdziesz na ostatniej stronie tej książki). Potnij puzzle wzdłuż linii i przechowaj je w kopercie.

**Uwaga:** Jeśli masz zamiar użyć tego zestawu jeszcze raz, nie zapomnij zebrać kart i puzzli, aby przechować je na przyszłe zajęcia.

1. Powiedz: **Na poprzedniej sesji mówiliśmy o pochwałach i szacunku do samego siebie. Naszym zadaniem było docenić to, co dzieci zrobiły, zapisać, co powiedzieliśmy oraz jaka była reakcja dzieci. A teraz proszę, aby wszyscy po kolei opowiedzieli, co się wydarzyło.**
2. Zapytaj: **Czy wykorzystaliście w tym tygodniu inne metody? Co się zdarzyło?**
3. Powiedz: **Jakie pomysły zawarte w książkach wydały wam się interesujące lub pomocne?**
4. Kiedy rodzice podzielą się swoimi doświadczeniami, włącz odtwaracz.

*Przewodniku:*

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **Potrzebujemy dwóch ochotników do roli ojca i matki. Usiądą oni przy stole albo na podłodze i będą układać puzzle.**
3. Poproś ochotników, aby usiedli na podłodze albo przy stole.
4. Powiedz do nich: **Macie troje dzieci, każde z nich postrzegacie w inny sposób. Będą wchodziły po kolei i pytały, czy mogą układać z wami puzzle. Będziecie traktować każde dziecko w taki sposób, w jaki o nim myślicie, ale bez jawnego szufladkowania i przyklejania etykiety. Zobaczmy, czy dziecko jest w stanie wyczuć, jaka rola została mu narzucona, tylko poprzez obserwację waszej postawy.**
5. Powiedz do grupy: **A teraz potrzebujemy trzech ochotników do ról dzieci, które będą po kolei wchodziły i pytały, czy mogą układać z rodzicami puzzle.**
6. Kiedy zgłoszą się trzy osoby, powiedz do nich: **Waszym zadaniem będzie określenie, w jaki sposób rodzice o was myślą. Niech teraz pierwsze „dziecko” wyjdzie z sali. (Wręcz kartę dziecka osobie nr 1).**

### SCENKA PIERWSZA

1. Kiedy „dziecko” wyjdzie i nie będzie mogło słyszeć, co mówisz, powiedz do „rodziców” (na tyle głośno, aby wszyscy uczestnicy słyszeli): **To dziecko nie jest bystre. Kiepsko się uczy i bardzo się o nie martwicie. Jeśli go nie przypilnujecie, nie odrobi zadania domowego. Zawsze musicie powtarzać polecenie, żeby się upewnić, czy rozumie. Proszę, to jest karta z propozycjami pytań lub uwag do tego dziecka.**
2. Daj „ojcu” i „matce” kartę nr 1.
3. Powiedz do nich: **Zapoznajcie się z treścią karty i odłóżcie ją.** Daj rodzicom trochę czasu na zapoznanie się z kartą. Następnie daj im puzzle i powiedz: **Możecie zacząć układanie puzzli.**
4. Zawołaj „dziecko” i poproś o rozpoczęcie scenki.
5. Po około minucie przerwij scenkę i zapytaj „dziecko”: **Co myślą o tobie rodzice?**

## SCENKA DRUGA

1. Kiedy pierwsze „dziecko” odpowie na pytanie, poproś drugie „dziecko”, aby wyszło z sali. („Dziecko” nr 1 wręczy kartę „dziecku” nr 2). Powiedz do „rodziców”, tak aby słyszała to cała grupa: **To uprzykrzony dzieciak. Wiecznie czegoś chce, błaga, próbuje rządzić. Jest głośny, irytujący i natrętny.**
2. Daj kartę nr 2 „matce” i „ojcu” i poproś, aby zapoznali się z proponowanymi uwagami.
3. Zawołaj „dziecko” i poproś o rozpoczęcie scenki.
4. Po około minucie przerwij scenkę i zapytaj „dziecko”: **Co myślą o tobie rodzice?**

## SCENKA TRZECIA

1. Kiedy drugie „dziecko” odpowie na pytanie, poproś trzecie „dziecko”, aby wyszło z sali. („Dziecko” nr 2 wręczy kartę „dziecku” nr 3). Powiedz do „rodziców”: **Przebywanie z tym dzieckiem to sama radość. Jest kochane, radosne, zdolne, rozsądne, można na nim polegać.**
2. Daj kartę nr 3 „matce” i „ojcu”.
3. Zawołaj „dziecko” i poproś o rozpoczęcie scenki.
4. Po około minucie przerwij scenkę i zapytaj „dziecko”: **Co myślą o tobie rodzice?**
5. Kiedy „dziecko” nr 3 udzieli odpowiedzi, włącz odtwarzacz.

WYKORZYSTAJ OKAZJĘ POKAZANIA DZIECKU, ŻE NIE JEST TYM, ZA KOGO SIĘ UWAŻA

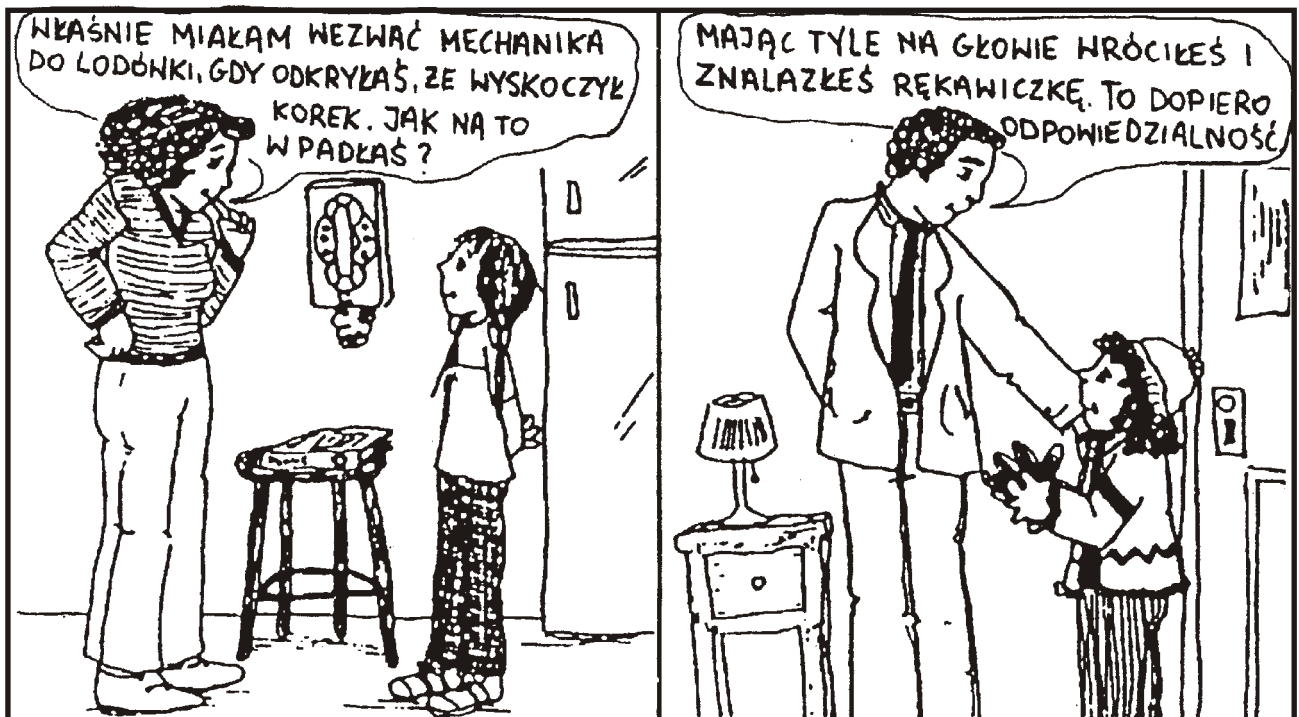
~~Niedbały~~

~~Maruda~~



~~Tępak~~

~~Niefrasobliwy~~



STWÓRZ SYTUACJĘ, W KTÓREJ DZIECKO SPOJRZY  
NA SIEBIE INACZEJ

~~Nieobowiązkowy~~

~~Postrzeleniec~~



~~Niezręczny~~

~~Łakomy~~



POZWÓL DZIECKU „PODSŁUCHAĆ”, GDY MÓWI SIĘ  
O NIM POZYTYWNI

~~Beksa~~



~~Roztrzępany~~





ZADEMONSTRUJ ZACHOWANIE GODNE NAŚLADOWANIA

~~Nie umiejący przegrywać~~



~~Niezorganizowany~~





W SZCZEGÓLNYCH MOMENTACH BĄDŹ DLA DZIECKA  
SKARBNICĄ WIEDZY

~~Niewygimnastykowana~~



KIEDY DZIECKO POSTĘPUJE WEDŁUG STARYCH NAWYKÓW,  
WYRAŻ SWOJE UCZUCIA LUB OCZEKIWANIA

~~Łakomy~~

~~Obsesowy~~



~~Nieporządnym~~

~~Nie umiejący przegrywać~~



*Przewodniku:*

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Powiedz: **A teraz przeczytajmy, jaki problem został opisany na str. 84.**  
(Daj grupie 1 min. na zapoznanie się z tekstem).
3. Powiedz: **Wspólnie z osobą siedzącą obok nas wpiszemy odpowiedzi pod kolejnymi punktami przedstawionymi na str. 85.**

## „NIEDBALUCH”

Wyobraź sobie, że uważasz, nie bez powodu, iż twoje dziecko jest niedbałe i roztrzepane. Nie ma tygodnia, żeby nie zgubiło swetra, płaszcz przeciwdeszczowego, rękawiczek, pieniędzy na obiady. Rzadko pamięta, aby przynieść do domu ważne informacje ze szkoły. Kiedy ma zasiać do odrabiania lekcji, okazuje się, że podręcznik gdzieś się zapodział. Nowy rower rdzewieje, ponieważ wiele razy zapomniano wstawić go na noc do domu. Pomimo twoich ciągłych napomnień zostawia zapalone światła w całym domu. Potrafi w ciągu pierwszego tygodnia poplamić lub podrzeć nową, drogą rzecz. Nigdy nie odkłada niczego na swoje miejsce i wiecznie czegoś szuka. Najczęściej zadaje pytanie: „Czy ktoś widział moje okulary (rękawiczki, trampki, zadanie domowe etc.)?” Zrobiło kilka pozytywnych rzeczy, ale tak bardzo cię denerwuje, że szybko o nich zapominasz.

Zamiast umacniać w dziecku przekonanie, że jest „niedbałe”, spróbujemy teraz sprawić, by ujrzało siebie w innym świetle.

Na następnej stronie proszę zapisać wspólnie z sąsiadem, w jaki sposób można pomóc temu dziecku (przynajmniej sześć sposobów). Wykorzystujemy metody poznane na tych zajęciach.

## **POMÓŻ TWOJEMU DZIECKU POZBYĆ SIĘ ETYKIETKI „NIEDBALUCH”**

*(Gdy tylko to możliwe, napisz, co byś w danej sytuacji powiedział).*

1. Wykorzystaj każdą okazję, by pokazać dziecku, że może spojrzeć na siebie w inny sposób.

---

---

2. Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.

---

---

3. Pozwól dziecku „podслуchać”, gdy mówisz o nim coś dobrego.

---

---

4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania.

---

---

5. Bądź skarbnicą najlepszych chwil z życia twojego dziecka.

---

---

6. Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania.

---

---

7. Czy jakieś metody z poprzednich zajęć mogą okazać się pomocne?

---

---

*Przewodniku:*

1. Kiedy wszyscy wpiszą odpowiedzi (daj na to około dziesięciu minut), poproś każdą parę o przedstawienie ich reszcie grupy. Powiedz: **A teraz proszę, aby każda para po kolei powiedziała, co zapisała pod punktem pierwszym: „Wykorzystaj każdą okazję, by pokazać dziecku, że może spojrzeć na siebie w inny sposób”.**

Zrób to samo z punktami 2–7.

2. Kiedy wszyscy odczytają swoje odpowiedzi, włącz odtwarzacz.

*Przewodniku:*

1. Zatrzymaj odtwarzacz.

2. Zapytaj:

a) **Jaką rolę grała Susie?**

b) **Jak matka umacniała w niej ten wizerunek?**

c) **Jak matka mogłaby zmienić swoje zachowanie, aby pomóc córce i sobie samej?**

Zachęć do wnikliwej dyskusji. Jeśli uczestnicy nie poruszają wymienionych kwestii, zadaj dodatkowe pytania:

a) **Kiedy Susie pyta matkę, dlaczego nie kupiła jej czerwonego notesu, matka wyjaśnia i broni się. Jak inaczej mogłaby się zachować?**

b) **Co matka mogłaby powiedzieć zamiast „Odpowiedź brzmi »nie«!”**

c) **Kiedy Susie rzuca kredki i książki na podłogę, co matka mogłaby zrobić, zamiast wydawać polecenie, żeby je podniosła?**

3. Kiedy zakończycie dyskusję, powiedz: **A teraz zobaczmy, jak ta sama matka radzi sobie w tej samej sytuacji, używając nowych metod.**

4. Włącz odtwarzacz.



*Przewodniku:*

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Zapytaj: **Co zrobiła matka w tej scenie, aby pomóc Susie?**

Jeśli uczestnicy nie są skory do udzielenia odpowiedzi, możesz zadać niektóre z poniższych pytań, aby zachęcić ich do dyskusji:

- a) **Co było pomocne dla dziewczynki w sposobie, w jaki matka zareagowała na jej pytanie: „Dlaczego nie kupiłaś mi czerwonego notesu?”**
  - b) **Kiedy Susie powiedziała z pretensją: „To mogłaś pójść do innego sklepu”, matka nie powiedziała, że córka jest rozpieszczona. Co takiego zrobiła?**
  - c) **Jak matka poradziła sobie z narzekaniem dziewczynki, że niebieski to dziecienny kolor?**
  - d) **Co mówi matka zamiast słów: „Odpowiedź brzmi »nie«!”?**
  - e) **Jak radzi sobie matka, kiedy Susie rzuca na ziemię książkę do kolorowania?**
  - f) **Jak matka radzi sobie z błaganiami Susie: „Proszę, och moja najmiłsza, proszę!”**
3. Kiedy zakończycie dyskusję, włącz po raz ostatni odtwarzacz.

*Przewodniku:*

1. Zatrzymaj odtwarzacz.
2. Przeczytaj na głos zadanie domowe ze str. 86.

**UWAGA**

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

## ZADANIE DOMOWE

1. Czy twoje dziecko zostało ograniczone do jakiejś roli: w domu, w szkole, przez przyjaciół, przez dziadków?

---

---

2. Jakiej metody użyłeś, by pomóc dziecku myśleć o sobie inaczej?

---

---

---

---

---

(Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, wykorzystaj pustą stronę na odwrocie).

3. Przeczytaj część II rozdziału 6. książki *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*.

Przeczytaj rozdział VII i XIII oraz „Posłowie” książki *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci*.

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

---

---

---

---

5. Na następnej sesji możesz opowiedzieć o własnym domowym problemie, w którego rozwiązaniu mogłaby pomóc dyskusja w grupie i/albo poznane metody porozumiewania się.

6. Przynieś, proszę, wszystkie karty z „Szybkim przypomnieniem”. Zostaną wykorzystane w dyskusji.

## SZYBKIE PRZYPOMNIENIE

### **Aby uwolnić dzieci od grania ról...**

- 1. Wykorzystaj każdą okazję, by pokazać dziecku, że może spojrzeć na siebie w inny sposób.**

„Masz tę zabawkę od trzeciego roku życia, a wygląda prawie jak nowa!”

- 2. Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.**

„Sara, mogłabyś wziąć śrubokręt i przymocować uchwyty od tej szuflady?”

- 3. Pozwól dziecku „podслуchać”, gdy mówisz o nim coś dobrego.**

„Nie poruszył ręką, chociaż zastrzyk był bolesny!”

- 4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania.**

„Trudno jest przegrywać, ale muszę się z tym pogodzić. Gratuluje!”

- 5. Bądź skarbnicą najlepszych chwil z życia twojego dziecka.**

„Pamiętasz, jak kiedyś...”

- 6. Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania.**

„Nie podoba mi się ten sposób mówienia. Czy możesz mnie zapytać inaczej?”