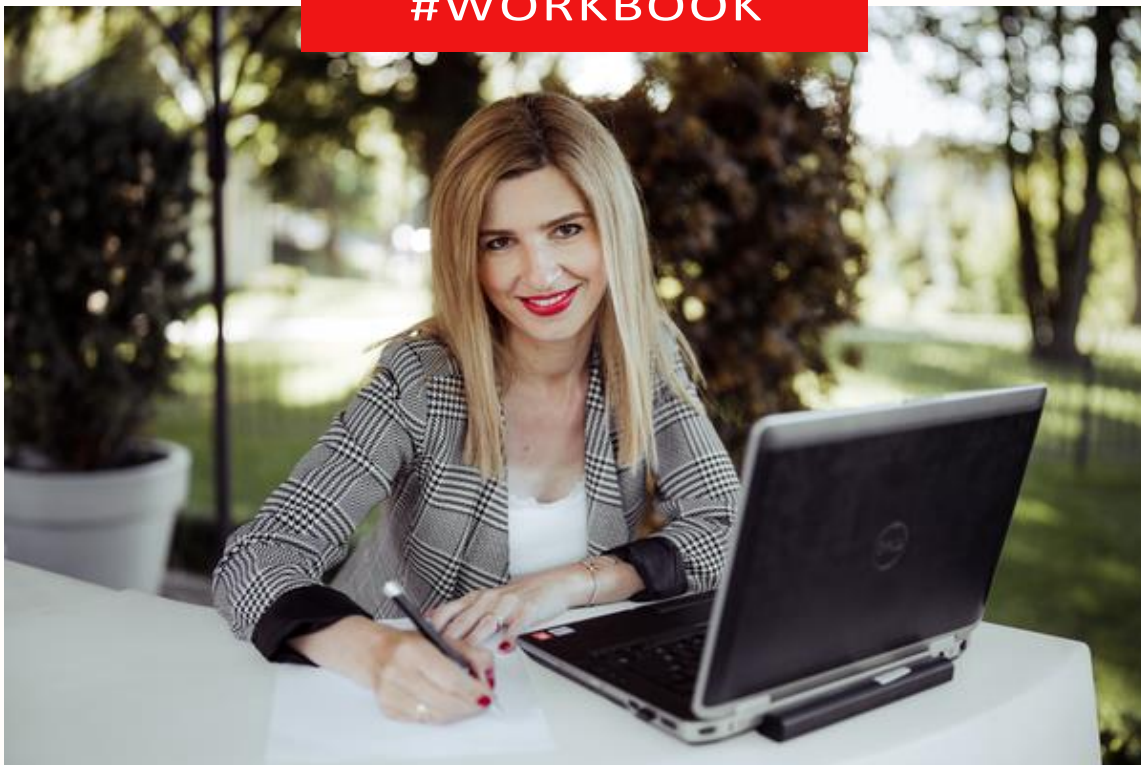


#WORKBOOK



CO ROBIĆ, GDY DZIECKO MNIĘ NIE SŁUCHA

WORKBOOK DO SAMODZIELNEJ
PRACY

UPRZEJMY I STANOWCZY JEDNOCZEŚNIE

Jedną z podstaw Pozytywnej Dyscypliny jest bycie uprzejmym i stanowczym jednocześnie. Niektórzy rodzice są UPRZEJMI (POBŁAŻLIWI), ale nie STANOWCZY. Inni wręcz odwrotnie. Są SUROWI, ale nie UPRZEJMI. Większość natomiast balansuje pomiędzy dwoma w zależności od nastroju, sytuacji i cierpliwości w danej sytuacji.

Uszanuj i nazwij uczucia

Wiem że trudno jest ci zakończyć zabawę | teraz jest czas na kolację.

Okaż zrozumienie

Rozumiem, że wolisz oglądać telewizję niż robić pracę domową | praca musi zostać wykonana najpierw.

Przekierowanie uwagi

Ty nie chcesz myć zębów |/A ja nie chcę płacić rachunku za dentystę. Kto pierwszy w łazience?!

Konsekwentnie trzymaj się wcześniejszych ustaleń

Rozumiem, że nie chce ci się wykonywać twoich obowiązków | jakie były nasze ustalenia dotyczące terminu ich wykonania? (Uprzejmie i w ciszy poczekaj na odpowiedź)

Daj wybór

Ty nie chcesz iść do łóżka | już czas się położyć.
Kogo kolej na czytanie na głos, moja czy twoja?

Wybór i zapowiedzenie tego, co zrobisz

Rozumiem, że chcesz jeszcze chwilę pograć na PS4 | czas na grę się już skończył. Możesz wyłączyć je teraz sam albo ja je wyłączę, a potem schowam je w szafie.

Wypowiedzi zniechęcające	Wypowiedzi wzmacniające
Miałaś się uczyć – co tak siedzisz?	Zareaguj pytaniem: „Ciekawe, ile sposobów potrafisz wymyślić, żeby to zrobić?”
Zawsze się tak objasz? Coś z tobą nie tak?	Okaż wiarę i przypomnij, co dziecko potrafi: Widziałam już, jak rozwiązujesz naprawdę trudne zadania. Wiem, że sobie poradzisz.
Wszyscy twoi koledzy i koleżanki wiedzą, co mają robić. Czy ty jesteś jeszcze małym dzieckiem?	Nazwij uczucia: Naprawdę sprawiało ci to frajdę. Ciężko jest skończyć zabawę i wrócić do nauki. Od którego przedmiotu chcesz zacząć?
Zrób swoje zadania albo będziesz siedział przy biurku, zamiast usiąść z nami.	Sprawdź, ile dziecko wie lub rozumie: Na co teraz jest pora?
Ustawiam stoper na 3 minuty i lepiej, żebyście w tym czasie wzięli się do nauki.	Zachęć do współpracy: Wiem, że trudno się uczyć po całym dniu. Chcesz to zrobić, jednocześnie słuchając swojej ulubionej muzyki?
Codziennie muszę to powtarzać! Mam tego dość!	Powiedz, czego chcesz i co masz na myśli. Obniż się do poziomu dziecka i uśmiechając się spokojnie powiedz: „Czas już wziąć się za pracę domową”.
Jeżeli chcesz się dziś jeszcze pobawić, to lepiej weź się za naukę, i to już!	Wykorzystaj sygnały niewerbalne. Delikatnie połóż rękę na ramieniu dziecka. spójrz mu w oczy (i zatrzymaj się na chwilę, żeby odnotować to uczucie), a następnie przyjaznym wzrokiem wskaż, co powinno dalej się wydarzyć.
Chodź, zrobimy to razem. (I robisz za dziecko).	Zadaj pytanie pełne ciekawości: Chcesz najpierw przejrzeć zadania z matematyki czy z angielskiego?
Możesz wrócić i odrobić wszystkie zadania później.	Stwórz więź przyjaźni: Zawsze jest przyjemniej, kiedy pracujemy razem. Jak mogę ci pomóc? (Zwróć uwagę, by nie robić czegoś za dziecko)

WYPOWIEDZI ZNIECHĘCAJĄCE I WZMACNIAJĄCE DLA STARSZYCH DZIECI

Wypowiedzi ułatwiające/zniechęcające	Wypowiedzi wzmacniające
<p>No dobra, obiecuję tobie! Porozmawiam o tym z twoimi rodzicami.</p>	<p>Określ swoje granice: „Jeżeli potrzebujecie pomocy w odrabianiu pracy domowej, to jestem dostępna przed lekcjami we wtorki i czwartki. Nie pomagam w ostatniej chwili”.</p>
<p>Nie wierzę, znowu nie zrobiłeś czegoś w terminie. Co z ciebie wyrośnie? Wyjątkowo tym razem pozwalam ci oddać tę pracę jutro, ale następnym razem poniesiesz konsekwencje.</p>	<p>Określ swoje granice: „jestem gotowa poświęcić wam czas dodatkowo i możemy spotkać się w bibliotece, pod warunkiem że uzgodnimy to z wyprzedzeniem, ale nie będę pomagać w ostatniej chwili”.</p>
<p>Dostaniesz nagrodę, jeśli skończysz przed przerwą obiadową.</p>	<p>Okaż miłość i zachętę: „Czy wiesz, że zależy mi na tobie niezależnie od wszystkiego i że jesteś dla mnie ważniejszy niż twoje oceny?”</p>
<p>Biedactwo, wiem, że to było dla ciebie zbyt trudne. Nie powinnam była ci tego dawać do zrobienia. Poprosimy panią Anię, żeby ci pomogła.</p>	<p>Wspólnie rozwiążcie problem: „Jak sądzisz, jak ci idzie praca? Czy masz ochotę wysłuchać, co mnie niepokoi? Może moglibyśmy razem zastanowić się nad możliwymi rozwiązaniami?”</p>
<p>Masz ciężki tydzień, pozwolę ci w związku z tym zrobić tylko pierwszą stronę</p>	<p>Najpierw stwórz więź: „Widzę, że nie jesteś zadowolona ze swojej słabej oceny. Wierzę, że potrafisz zrozumieć tę lekcję i wyciągnąć wnioski, co powinnaś zrobić, aby otrzymać ocenę, która będzie cię satysfakcjonować</p>

<p>Jak to możliwe, że zawsze zapominasz i nigdy nie robisz, co do ciebie należy? Nie mogę uwierzyć, że jesteś taki leniwy.</p>	<p>Umowy, nie nakazy: „czy możemy usiąść i spróbować opracować taki plan dotyczący twojej pracy na lekcji, który zadowoli nas oboje?”</p>
<p>Tak się na tobie zawiodłam. No cóż, nic dziwnego! Widziałam, jak marnujesz czas, gapiąc się przez okno. Powinieneś się wstydzić. Weź się za siebie albo skończysz na ulicy jak włóczęga.</p>	<p>Słuchaj bez naprawiania i oceniania: „chciałabym usłyszeć, jak ty to rozumiesz. Czy możesz mi wyjaśnić, dlaczego wykonywanie zadanych prac nie ma dla ciebie znaczenia?”</p>
<p>Po prostu nie rozumiem. Stawałam w twojej obronie tyle razy, gdy nie skończyłeś swojej pracy, ilekroć mnie o to prosiłeś, a ty nic sobie z tego nie robisz!</p>	<p>Okazuj wiarę: „Wierzę w ciebie i ufam, że potrafisz sam dojść do tego, czego potrzebujesz. Wiem, że kiedy będzie to dla ciebie ważne, będziesz wiedział, co robić”.</p>
<p>Ile razy ci powtarzałam, żebyś uważał i robił, co do ciebie należy?</p>	<p>Okaż zaciekawienie: „Jaki jest twój plan?”</p>
<p>Czemu nie bierzesz wzoru ze swojego brata? Czemu nie możesz zdobyć się na więcej odpowiedzialności? Co z ciebie wyrośnie?</p>	<p>Okaż zaciekawienie: „Jak twoim zdaniem radzisz sobie z pracą domową?”</p>