



ZROZUMIEĆ WŁASNE DZIECKO

karty pracy dla rodziców



PAULINA PAWŁOWSKA

www.psycho-logiczna.pl

www.instagram.com/psychologiczna.pl

O AUTORZE

Nazywam się Paulina Pawłowska i jestem psychologiem dzieci i młodzieży. Prowadzę konsultacje dla rodziców online, szkolenia dla specjalistów, a także tworzę pomoce terapeutyczne. Wszystkie grafiki, które znajdują się w moich kartach tworzę sama (i dlatego bywają nieidealne ;-))



MGR
PAULINA KINGA
PAWŁOWSKA



TUTAJ MNIE ZNAJDZIESZ

Instagram

www.instagram.com/psychologiczna.pl



facebook.com/ppawlowska.olsztyn



www.psycho-logiczna.pl

Bycie rodzicem bywa trudne. Kiedy wydaje nam się, że gorzej być nie może, okazuje się, że jednak... może. Niektóre trudności związane z wychowaniem dziecka mijają, by zrobić miejsce kolejnym, a inne - regularnie dają o sobie znać wracając jak boomerang. Rodzice kręcą się w kółko stosując te same metody wychowawcze, reagując zawsze w ten sam sposób mimo, że sytuacja się nie poprawia. *A przecież jeśli coś "nie działa" to po co tracić na to czas i energię? Pora przerwać to błędne koło.* Chcę pokazać Ci, że rodzicielstwo może być łatwiejsze, kiedy rozumie się zachowanie swojego dziecka. Kiedy zamiast szukania kolejnych metod wychowawczych poświęci się czas na dociekanie prawdziwych przyczyn zachowania dziecka i próbę spojrzenia na świat z jego perspektywy.

Czasami zbyt mocno przyklejamy się do ocen. Z góry zakładamy, że dziecko ma złe intencje, robi coś na złość, przeciwko rodzicom. Głowa zapełnia się od oceniających myśli, myśli zapalników, od których już prosta droga do wybuchu złości.

Stworzyłam te karty pracy po to, byś mógł z pewnym dystansem spojrzeć na siebie jako rodzica i na swoje dziecko z zupełnie innej, nieoceniającej perspektywy.

Zanim jednak zaczniesz opowiem Ci o czymś ważnym.

Wiesz czym są potrzeby? Wszyscy je mamy, choć nie wszyscy jesteśmy ich świadomi. Od podstawowych jak potrzeba pożywienia czy odpoczynku, po potrzebę autonomii, kontaktu, bliskości. Potrzeby ma każdy z nas, ale różne mamy hierarchie wartości. Na różnym etapie życia inna potrzeba będzie dla nas najważniejsza. Wyobraź sobie 2 latka, który często zmienia zdanie i chce decydować o sobie - to znak, że potrzeba autonomii góruje. To się jednak zmienia i dla 3 latka nie będzie to już tak istotne. Jest jeszcze jedna ważna rzecz, którą musisz wiedzieć o potrzebach - dzielimy je na zaspokojone i niezaspokojone. Te pierwsze sprawiają, że czujemy się dobrze, mamy dobry nastrój i odczuwamy pozytywne emocje. Natomiast potrzeby niezaspokojone sprawiają, że czujemy się źle. To dotyczy się również dzieci i kiedy ich potrzeby są niezaspokojone, wtedy krzyczą, niszczą, biją, odmawiają, chcą robić po swojemu, przerywają i niecierpliwiają się. To wszystko po to, by zaspokoić te swoje potrzeby tak, jak potrafią.

Zapraszam cię do poszukiwania, przyglądania się i odkrywania co kryje się za zachowaniem dziecka. Jaka niezaspokojona potrzeba daje o sobie znać i jak możesz pomóc dziecku ją zaspokoić. Czasami będą to konkretne działania, a innym razem odpowiednio zadane pytanie.



ZROZUMIEĆ WŁASNE DZIECKO

karty pracy dla rodziców

CO JEST DLA CIEBIE NAJTRUDNIEJSZE W BYCIU RODZICEM (AKTUALNIE) ?

CO MOGŁO BY CI POMÓC, BY BYŁO ŁATWIEJ? WYPISZ WSZYSTKIE POMYSŁY

JAKIM JESTEŚ RODZICEM?

CZY ZAUWAŻASZ, ŻE SZYBCIEJ WPADASZ W ZŁOŚĆ, GDY JESTEŚ NIEWYSPANY(A)/GŁODNY(A), BRAKUJE CI CZASU NA PRACĘ, SPIESZYSZ SIĘ, ITP?

WYPISZ WSZYSTKIE ZACHOWANIA DZIECKA, KTÓRE CIĘ ZŁOSZCZA



CZY TWOJE REAKCJE W TYCH
KRYZYSOWYCH SYTUACJACH MOGĄ
KRZYWDZIĆ DZIECKO?

CZY CHCIAŁ(A)BYŚ LEPIEJ LUB INACZEJ
RADZIĆ SOBIE W TYCH SYTUACJACH?

O CO MOŻE WTEDY CHODZIĆ DZIECKU? WYPISZ WSZYSTKIE TWOJE
POMYSŁY W ODNIESIENIU DO SYTUACJI, KTÓRE WYPISAŁAŚ (-EŚ) WCZEŚNIEJ

**NASTĘPNIE ZAZNACZ CZY MOŻE TYM
ZACHOWANIEM PRÓBUJE ZASPOKOIĆ KTÓRĄŚ
Z POTRZEB? MOŻESZ ZAZNACZYĆ KILKA**

p. bezpieczeństwa

p. kontaktu

p. autonomii

p. zabawy

p. sprawczości

p. odpoczynku

p. bycia wysłuchanym

p. bliskości



CZY POMYŚLAŁAŚ (-EŚ) KIEDYŚ, ŻE...

DZIECKO ROBI CI NA ZŁOŚĆ

DZIECKO TOBĄ MANIPULUJE

DZIECKO JEST ZŁOŚLIWE

DZIECKU BRAKUJE MOTYWACJI

DZIECKO WCHODZI CI NA GŁOWĘ

DZIECKO JEST NIEGRZECZNE

JEŚLI PRZY KTÓRYMŚ ZDANIU ZAZNACZYŁAŚ (-EŚ) TAK, TO PRZYPOMNIJ SOBIE TĄ SYTUACJĘ, NASTĘPNIE ZAJRZYJ PONOWNIE DO POTRZEB I ZASTANÓW SIĘ O CO INNEGO MOGŁO CHODZIĆ DZIECKU

PRZYPOMNIJ SOBIE TE CHWILE, W KTÓRYCH POMYŚLAŁAŚ (-EŚ), ŻE LUBISZ BYĆ MAMA/TATĄ. NIE CHODZI O WIELKIE RZECZY, ALE DROBNE, CODZIENNE SYTUACJE. POTRAFISZ WYPISAĆ KILKA?



POTRZEBY

jak je rozpoznać?

P. BEZPIECZEŃSTWA

dziecko chowa się za tobą
prosi byś je nakarmił
chce byś je ubrał

P. SPRAWCZOŚCI

chce ci pomóc
złości się, gdy je wyręczasz
sprząta pokój po swoim

P. AUTONOMII

odmawia
chce pójść inną drogą
sprzeciwstawia się

P. KONTAKTU

krzyczy
bije
przerywa ci
prosi o wspólną zabawę



POTRZEBY

jak je rozpoznać?

P. BYCIA WYSŁUCHANYM

krzyk
przerywanie
podniesiony ton głosu
zastanianie tv
wyłączanie radia

P. ZABAWY

ty próbujesz je ubrać,
a dziecko żartuje, ucieka,
śmieje się / jest czas
na naukę., a dziecko
nie może się skupić

P. BLISKOŚCI

przutulanie
bicie
siłowanki
niszczenie przedmiotów
krzyk
głośne zachowanie

P. ODPOCZYNKU

krzyk
płacz
rozdrażnienie
niecierpliwienie się



POTRZEBY

jak je zaspokoić?

P. BEZPIECZEŃSTWA

*bądź blisko, gdy potrzebuje
i nie wrzucaj na głęboką wodę*

P. SPRAWCZOŚCI

*stwarzaj sytuacje, w których
będzie mieć poczucie, że ma
realny wpływ np. w sprawy
domowe czy na waszą relacji*

P. AUTONOMII

*stwarzaj sytuacje
z możliwością wyboru:
to czy to?*

P. KONTAKTU

*okazuj zainteresowanie
daj znać, że je słyszysz
zadawaj pytania pełne
ciekawości*



POTRZEBY

jak je zaspokoić?

P. BYCIA WYSŁUCHANYM

zostaw to, co robisz, dołącz do aktywności dziecka "wejdź do jego świata" i okaż zainteresowanie

P. ZABAWY

naucz się być dowcipnym w różnych sytuacjach, używaj wyobraźni, a dzięki temu zażegnasz nie jeden kryzys

P. BLISKOŚCI

przytulanie, masaże, wspólna zabawa, spacer trzymając się za ręce

P. ODPOCZYNKU

nie musi to być sen, może być to zbudowanie bazy i poleżenie w niej z latarką/projektorem, czy czytanie książek



10 ZŁOTYCH ZASAD, DZIĘKI KTÓRYM LEPIEJ ZROZUMIESZ SWOJE DZIECKO

1. Zawsze zakładaj, że **ma dobre intencje**.
2. Nie używaj etykiet (np. "niegrzeczny").
3. Uważnie słuchaj co mówi i **zadawaj pytania pełne ciekawości**.
4. Spójrz na sytuację oczami dziecka.
5. Nie zakładaj, że **wiesz lepiej co ono czuje**.
6. Szukaj przyczyn zachowania w jego potrzebach.
7. Opisz co widzisz, zamiast krytykowania.
8. Dzieci zachowują się **najlepiej jak w danym momencie potrafią**.
9. Nie oceniaj.
10. Pamiętaj, że zachowanie dziecka **nie jest przeciwko tobie**.



MIEJSCE NA TWOJE

notatki

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

