

Warsztaty Umiejętności Wychowawczych

Cel: Nauczenie i przećwiczenie efektywnych sposobów komunikowania się w relacji rodzice – dzieci. Efektem poprawy komunikacji w rodzinie /przepływu informacji, wyrażania uczuć, oczekiwania, pozytywnego motywowania, umiejętnego stosowania wzmocnień pozytywnych i negatywnych jest wzrost efektywności wychowawczej rodziców.

Opis: Warsztaty umiejętności wychowawczych przeznaczone są dla rodziców, nauczycieli, wychowawców i wszystkich zajmujących się dziećmi.

W czasie warsztatów uczestnicy zajmują się codziennymi sytuacjami dotyczącymi relacji z dzieckiem. Przyglądają się sposobom komunikowania, wyrażania uczuć, sposobom stawiania zakazów i nakazów oraz egzekwowania ich. Na kolejnych zajęciach omawiane są sposoby karania i nagradzania dzieci, dokonuje się również oceny tych sposobów pod względem ich skuteczności i skutków ubocznych.

Dla wielu rodziców uczestnictwo w warsztatach jest okazją do zapoznania się z innymi, niż dotychczas stosowane, formami zwracania się do dzieci, reagowania na trudne emocjonalnie zachowania dziecka, określania norm dotyczący zachowań dzieci, wymierzania kar.

Grupa: Zajęcia warsztatowe prowadzone są w małej grupie /do 15 osób/.

Metody: aktywnie angażującymi uczestników w pracę nad poznawaniem i uczeniem się nowych umiejętności.

Czas: 40 godzin dydaktycznych (10 spotkań x 3 godziny zegarowe)

Program:

1. Spotkanie wstępne: Sprawy organizacyjne, integracja. Przedstawienie ogólnej idei warsztatów. Ćwiczenia wprowadzające.
2. Granice. Konieczność stawiania zakazów i nakazów w procesie wychowawczym. Zdrowe granice w relacjach z innymi. Rodzic asertywny.
3. Uczucia. Pojęcia i definicje. Właściwości uczuć. Jak sobie z nimi radzić, jak je wykorzystywać.
4. Uczucia. Jak pomóc dziecku, by radziło sobie z trudnymi uczuciami.
5. Zachęcanie do współpracy. Jak sprawić, by dziecko robiło to, co chce, by robiło.
6. Zachęcanie do samodzielności.
7. Karanie. Które kary uczą i wychowują, a które ranią i pozostawiają urazy emocjonalne. Karać czy nie karać.
8. Konflikty. Co to jest i co z tym robić? Sztuka negocjacji.
9. Pochwały. Jak pochwały wpływają na zachowanie i obraz samego siebie.
10. Rola w rodzinie. Szkodliwy wpływ wpisania w rolę. Jak pomóc dziecku uwolnić się od grania ról. Podsumowanie.

Treść zajęć:

1. Aktywne słuchanie.

Zapoznanie się i integracja grupy, spisanie zasad współpracy, omówienie spraw organizacyjnych.

Aktywne słuchanie – ćwiczenia, omówienie.

Wzorzec komunikacji – wykład.

2. Granice psychologiczne. Znaczenie rodzicielskiego „nie”.

Naruszanie granic psychologicznych – ćwiczenie, omówienie.

Co to są granice psychologiczne, rodzaje, znaczenie – wykład.

Co nam utrudnia mówienie „Nie” – ćwiczenie, burza mózgów, omówienie.
Jak dzieci rozpoznają swoje granice, rola wychowawcy – pogadanka.

3. Uczucia – jak sobie z nimi radzić.

Sporządzenie listy uczuć.

Co to jest uczucie – wykład.

Rodzaje i wartościowanie uczuć – ćwiczenia.

„Bomba emocji” - ćwiczenie, omówienie.

Niewerbalne wyrażanie uczuć - ćwiczenie, omówienie

Podsumowanie, wnioski.

4. Uczucia – jak sobie z nimi radzić. Cz. II.

Jakich uczuć nie wolno nam było wyrażać w dzieciństwie i jakich uczuć nie lubimy u naszych dzieci - ćwiczenie, omówienie.

„Choleryczny szef” – ćwiczenie, omówienie.

Znaczenie ujawniania i nazywania uczuć w życiu społecznym człowieka i w komunikacji – wykład.

Komunikat „wygląda na to, że czujesz.....” – ćwiczenie.

5. Współpraca z dzieckiem – oczekiwania i metody.

„Matka wraca z pracy” – ćwiczenie, omówienie.

Jakich metod używamy bezskutecznie, by zachęcić nasze dzieci do współpracy, posłuszeństwa – burza mózgów, ćwiczenie.

Konsekwencje psychologiczne stosowanych metod – wykład.

Demonstracja skutecznych metod zachęcania do współpracy - ćwiczenie, omówienie.

Komunikat: „Oczekuję....., Potrzebuję, Zależy mi.....,” – ćwiczenie.

6. Kary – jak, kiedy i dlaczego karać.

Funkcje wychowawcze kary – wykład.

Rodzaje kar, emocje towarzyszące karom, skuteczność - - burza mózgów, ćwiczenie.

Jak nas karano i jakie efekty to przyniosło? - burza mózgów, ćwiczenie.

Kara – w jaki sposób wymierzać kary, by były uczące a nie raniące – wykład.

7. Rozwiązywanie konfliktów.

Definicja i rodzaje konfliktów – wykład.

Jak reaguję na konflikty - ćwiczenie, omówienie.

Technika rozwiązywania konfliktów metodą burzy mózgów –demonstracja, ćwiczenia, omówienie.

8. Zachęcanie do samodzielności.

Co i dlaczego wykonujemy za nasze dzieci - burza mózgów, ćwiczenie.

Kochać dziecko to pozwolić mu odejść – refleksje rodziców.

Zachęcanie do samodzielności - omówienie.

9. Pochwały – jak chwalić, aby utrwalić pożądane zachowania.

Za co chwalono nas w dzieciństwie i jakie to ma znaczenie w dorosłym życiu? - ćwiczenie, omówienie.

Pochwała opisowa – demonstracja, ćwiczenia, omówienie

10. Uwalnianie dzieci od grania ról.

„Etykietyki” - ćwiczenie, omówienie.

Samo-sprawdzające się przepowiednie czyli wpisywanie w rolę – wykład.

W jakie role byliśmy wpisywani w dzieciństwie, w jakie role wpisujemy nasze dzieci - ćwiczenie, omówienie.

Jak pomóc dziecku w uwalnianiu się od grania ról – wykład, ćwiczenie.

Zakończenie zajęć – podsumowania i wnioski.