

„Kocham, lubię, szanuję”

Jest to książeczka rozwijająca wszechstronnie umiejętności społeczne i inteligencję emocjonalną dziecka. Zabawy zostały dobrane tak, aby dziecko uczyło się, jak rozpoznawać i nazywać uczucia: swoje i otaczających je osób. Rodzicowi dają pomysły, jak kształtować motywację dziecka w dążeniu do postawionych sobie celów oraz w jaki sposób dbać o jego tożsamość.

Rodzina jest najważniejszym miejscem, w którym dziecko uczy się, codziennie obserwując tysiące sytuacji, w jaki sposób kierować swoimi emocjami i jak je okazywać. Sposób, w jaki rodzice radzą sobie w sytuacjach konfliktowych, staje się podstawowym wzorcem zachowania dziecka, którym posługuje się niejednokrotnie przez całe życie. Zmiana złych wzorców w dorosłym życiu wymaga długotrwałej i świadomej pracy nad sobą, często w sytuacji treningu interpersonalnego w grupach warsztatowych pod kierunkiem profesjonalnego trenera.

Rozwój emocjonalny dziecka jest procesem długotrwałym. Podstawowe wzorce relacji, jakie zachodzą między ludźmi, kształtują się we wczesnym dzieciństwie. Dziecko najłatwiej uczy się przez naśladowanie dorosłych (dorosły jest modelem postępowania dla dziecka). Dlatego tak ważne jest, aby własnym życiem pokazywać te wartości, które chcielibyśmy ukształtować w naszym dziecku.

Dzieci bardzo silnie przeżywają emocje, zarówno negatywne, jak i pozytywne. Często trudno im radzić sobie z nimi i znajdować odpowiednią formę ich ekspresji. Warto jak najczęściej rozmawiać z dzieckiem o uczuciach, aby nauczyło się wyrażać w słowach to, co czuje. Nie jest to łatwe i wymaga wielu ćwiczeń w formie zabawy.

Rozmowy o uczuciach są ważne także dlatego, aby zrozumieć motywę postępowania dziecka i zachęcać je do tego, aby samo podejmowało zobowiązania dotyczące pożądaných zmian w zachowaniu.

Warto uczyć się metod skutecznego porozumiewania się i rozwiązywania konfliktów tak, aby umieć przekazywać pozytywne wzorce swojemu dziecku. Jeżeli chcesz powiększyć zakres swoich kompetencji wychowawczych, polecamy Ci Akademię Rodzica (adres internetowy: www.transferlear-



ning.pl), natomiast w *banku informacji* znajdziesz wiele informacji o innych dostępnych formach pomocy instytucjonalnej.

Okazywane dziecku emocje wpływają zasadniczo na kształtowanie się jego motywacji do aktywnego działania i rozwiązywania problemów. Dziecko jest bystrym obserwatorem i dlatego najchętniej naśladuje zachowanie dorosłych.

Czy chcesz, aby Twoje dziecko było otwarte na otaczający je świat? By umiało aktywnie poszukiwać odpowiedzi na nurtujące je pytania? Pokaż mu, że jest to interesujące zajęcie, sam bądź ciekaw świata i wykazuj zainteresowanie rozwiązywaniem problemów. Traktuj poważnie pytania dziecka – wykazując zniecierpliwienie i zdenerwowanie, gdy po raz dwudziesty zadaje Ci pytanie „dlaczego...?”, uczysz je być może tego, że jego pytania nie są wartościowe. Natomiast okazując dziecku cierpliwość (w różnych sytuacjach) – uczysz je ważnej zasady: cierpliwość jest wartością i przynosi w dłuższym okresie czasu pozytywne efekty.

Cierpliwość i wytrwałość – to cechy, które pozwalają ludziom osiągać w różnych dziedzinach mistrzostwo. Wartości te są niezwykle cenne, ponieważ w całym swoim życiu dziecko będzie musiało poddawać się długotrwałym treningom w celu jak najlepszego wyćwiczenia różnych umiejętności, które nie zawsze przyjdą mu z łatwością.

Czy chcesz, aby Twoje dziecko z chęcią podejmowało się zadań, które wymagają od niego wysiłku? Zadbaj o to, aby najpierw uwierzyło, iż zadanie, które przed nim stoi, jest możliwe do wykonania. Najlepszym motorem wszelkich ludzkich działań jest pozytywne nastawienie i wysokie poczucie własnej wartości, wiara we własne siły.

Nie stawiaj przed dzieckiem zadań, które zupełnie przekraczają jego aktualne możliwości. Złamiesz w ten sposób jego chęć działania lub spotkasz się z odrzuceniem zadania w całości („Nie umiem, nie chcę”).

Zadania zbyt trudne podziel na szereg mniejszych umiejętności i ćwicz je osobno, w miarę możliwości wspomagając ich wykonanie (np. poprzez pokazywanie odpowiednich ruchów, prowadzenie rąk). Podczas ćwiczenia poszczególnych elementów wspólnie zauważycie, że niektóre z nich są dla dziecka łatwiejsze do wykonania i właśnie te elementy mogą służyć jako oparcie dla tych elementów, które dziecku wychodzą słabiej.



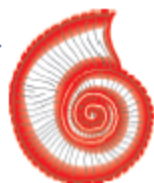
Nie stawiaj także przed dzieckiem zadań zbyt łatwych, których wykonanie wywołuje u dziecka uczucie znudzenia i powoduje rozproszenie jego koncentracji uwagi. Możesz odnieść mylne wrażenie, że dziecko czegoś nie umie, podczas gdy w rzeczywistości masz do czynienia z okazywaniem biernego oporu lub z otwartym buntem („To nudne, nie chcę”).

Uczucie znudzenia powoduje, że dziecko wykonuje zadanie niestarannie i nieuważnie. Powtarzanie wciąż tego samego zadania w celu ewentualnego wyćwiczenia, osiągnięcia perfekcji, powoduje efekt tzw. błędnego koła. Dziecko wykonuje zadanie coraz gorzej i jego motywacja, wraz z upływem czasu, maleje.

Sprawdź, może dziecko lepiej poradzi sobie z zadaniem trudniejszym, ale ciekawszym lub o tematyce, która je szczególnie interesuje?

Reasumując, na kształtowanie się motywacji dziecka ma wpływ wiele czynników, takich jak: ciekawość poznawcza, postawa twórcza, chęć osiągnięcia celu, pozytywne wzmocnienia (np. pochwały), wysoka samoocena i samokontrola. Warto zatem jak najczęściej przypominać dziecku o tym, co już potrafi, co osiągnęło i jak bardzo jest wartościowe. Ciekawe pomysły na wspólne zabawy znajdziesz w tej książeczce. Skorzystaj też z praktycznych informacji, które znajdziesz w *banku sentencji i porad*.

Uczucia i uczynki



Co należy zrobić

Porozmawiajcie wspólnie o postępowaniu bohaterów historyjki. Zastanówcie się, dlaczego:

- Miś Szelestek zamarł w bezruchu i z wrażenia nie zaszeleścił?
- Śmiechutek się śmiał, pomimo iż Agatka zrobiła mu krzywdę?

Jak dziecko mogłoby zareagować w takiej sytuacji?

Czy jego postępowanie byłoby dobre czy złe?

Jak jeszcze można postąpić?

Co powinna zrobić Agatka, aby naprawić to, co zrobiła?

Wymyślajcie różne rozwiązania sytuacji i wybierzcie spośród nich takie, które możecie zaakceptować (są zgodne z zasadami przyjętymi w waszej rodzinie).

Jak to pomaga dziecku w uczeniu się

Rozmowy o konkretnym postępowaniu pomagają dziecku zrozumieć różnicę pomiędzy dobrem a złem. Zastanawianie się i poszukiwanie różnych rozwiązań sprzyja lepszemu rozumieniu innych (empatii).



Inteligencja:
interpersonalna,
intrapersonalna

Wskazówka

Rozmawiajcie o uczuciach. Wyjaśniaj dziecku trudne określenia, np. *wyprowadzić z równowagi (zdeenerwować)*, *wprowadzić w stan osłupienia* – (wyrzucić silne wrażenie, bardzo zadziwić).

I jeszcze jedno!

Ucz dziecko odróżniania uczuć od uczynków. Wpajaj zasadę: uczucia są – nie mamy na nie wpływu; uczynki zależą od nas, od tego, co wybierzemy.



Kącik humoru

Co należy zrobić

Wesołym i pożytecznym pomysłem jest założenie w domu kącika humoru. Możecie tam umieszczać zdjęcia z wakacji, zdjęcia w śmiesznych pozach – dosłownie wszystko, co warto zapamiętać. Możecie również podpisywać wszystkie zdjęcia. W kąciku humoru można także umieszczać historyjki lub dowcipy. Zapisujcie wszystkie śmieszne powiedzenia i lapsusy.

Jak to pomaga dziecku w uczeniu się

Kształtuje poczucie humoru i umiejętność żartowania.

Osoby, które potrafią się cieszyć i umieją nazywać swoje uczucia, a także potrafią śmiać się z siebie, łatwiej nawiązują kontakty.



Inteligencja:
interpersonalna,
językowa,
matematyczna – logiczna

Wskazówka

Wieszaj na tablicy wesołe wiadomości i pochwały, na przykład: „Świetnie się spisalaś, Zuziu!”.

I jeszcze jedno!

Co miesiąc postarajcie się zmieniać „motyw przewodni” w kąciku humoru – dodajcie nowy wiersz, rysunek lub rodzinną anegdotę.