



Pozytywne wychowanie zgodnie z „modelem taboretu”

Wyobraź sobie, że dobre wychowanie to taboret z trzema nogami. Potrzebne są wszystkie trzy nogi, w przeciwnym razie taboret będzie się chwiać.

Aby Twoje dziecko mogło się zdrowo rozwijać, pomocne będą następujące trzy rzeczy:

- ✓ **Poświęcanie mu uwagi**, aby czuło się kochane.
- ✓ **Ustrukturyzowanie dnia codziennego** poprzez dobre planowanie i jasne reguły, aby umiało się odnaleźć w świecie.
- ✓ **Wsparcie w radzeniu sobie z emocjami**, aby dawało sobie radę w życiu.



© 2020 Prof. dr Charlotte Hanisch, Katedra Psychologii i Psychoterapii w Pedagogice Specjalnej i Rehabilitacji (Lehrstuhl für Psychologie und Psychotherapie in Heilpädagogik und Rehabilitation), Uniwersytet w Kolonii. Materiał został opracowany w oparciu o treść szkolenia online dla rodziców ADOPT i jest wykorzystywany w ramach projektu multimo we współpracy z prof. dr Thomasem Hennemannem, Katedra Pomocy Edukacyjnej i Promocji Rozwoju Społeczno-Emocjonalnego (Lehrstuhl für Erziehungshilfe und sozial-emotionale Entwicklungsförderung). Kontakt: multimo-schule@uni-koeln.de. Ilustracje: Burkhard Piller.

Poświęcanie uwagi/miłość



Bliskość fizyczna (np. objęcie, przytulenie)



Różne sposoby okazywania uwagi i miłości



Zaoferowanie wsparcia (np. pomoc przy nowych zadaniach)



Drobne gesty i prezenty (np. umieszczanie wiadomości w pudełku śniadaniowym)



Wspólne spędzanie czasu (np. uwzględnienie w planie dnia czasu na zabawę lub czytanie)



Wyrażanie miłości (np. powiedzenie „kocham Cię”)



Wskazówka: Pokaż swojemu dziecku na różne sposoby, że je kochasz. Zaobserwuj, jakiego sposobu używasz najczęściej i przez następny tydzień świadomie wypróbuj ten, którego używasz rzadko.



Ustrukturyzowanie i orientacja

Zapewnij swojemu dziecku pewnego rodzaju strukturę i orientację poprzez:

Codziennie stałe czynności, np.:

- ✓ stałe rytuały poranne
- ✓ ustalony czas na wykonywanie pracy domowej
- ✓ stałe rytuały wieczorne (np. czytanie przed snem)



Wskazówka: Stwórz wspólnie z dzieckiem plakat przedstawiający typowy przebieg dnia. Wtedy Twoje dziecko będzie wiedziało, co się wydarzy później i będzie mogło cieszyć się wolnym czasem.

Jasne i przewidywalne zachowanie:

- ✓ Wprowadź reguły rodzinne
- ✓ Rozdziel zadania
- ✓ Chwal swoje dziecko również za małe sukcesy



Wskazówka: Zastanówcie się wspólnie, dlaczego reguły są ważne i co dzieje się, gdy członkowie rodziny ich nie przestrzegają.

Pomimo ustalonych rytuałów, w codziennym życiu rodzinnym dochodzi zwykle do tych samych konfliktów. Ten film wyjaśnia, co często się dzieje, gdy pojawia się konflikt: <https://www.hf.uni-koeln.de/41541>





Wsparcie w radzeniu sobie z emocjami



Wszystkie emocje mają znaczenie i mają prawo się pojawiać. Są częścią życia.

Ale trzeba nauczyć się:

- ✓ rozumieć swoje aktualne emocje
- ✓ nie zawsze od razu postępować zgodnie z nimi

na przykład:

Nie uciekaj ani nie chowaj się od razu, jeśli się czegoś boisz.



Nie niszczyć czegoś od razu ani nie krzywdzić innych, ponieważ jesteś zły.



- Celem jest nauczenie się radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak złość, strach i smutek.



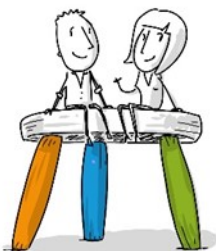
Wskazówka: Pomóż swojemu dziecku odnaleźć słowa do wyrażenia własnych emocji. Obserwuj swoje dziecko i opisz na głos emocje, np.:

„Widzę, że się teraz boisz, prawda?”

„Myślę, że jesteś teraz zły. Zgadza się?”

Aby uzyskać więcej pomysłów na to, jak rozmawiać z dzieckiem na temat radzenia sobie z trudnymi emocjami, obejrzyj ten film: <https://www.hf.uni-koeln.de/41541>

Ważne: Dbaj również o siebie i obserwuj własne emocje! W ten sposób możesz dowiedzieć się więcej o swoich uczuciach i być wzorem dla dziecka w radzeniu sobie z emocjami.



Wskazówka: Zawieś na lodówce karty pogody z następnej strony. Zaproponuj dziecku, aby każdego dnia zastanowiło się, jak się czuje, kiedy wraca ze szkoły. Następnie niech umieści magnes na symbolu pogody, który odpowiada jego emocjom.

Możesz oczywiście użyć własnych symboli lub narysować je wspólnie z dzieckiem.

Objaśnienie symboli:



= zły/zdenerwowany/niezadowolony

= smutny/przygnębiony/zmartwiony

= wesół/szczęśliwy/w dobrym nastroju

= niejasne/zupełnie nie wiem, co czuję



