Scenariusze warsztatów

 Przestańcie się kłócić, zacznijcie rozmawiać – warsztaty dla rodziców

Dziękujemy Wam rodzice i/lub opiekunowie, że zdecydowaliście się uczestniczyć w warsztatach poświęconych komunikacji z Waszymi dzieci. Ich celem jest usprawnienie tego procesu poprzez zachęcenie Was do lektury i wykonywania ćwiczeń. Bazą teoretyczną dla tych warsztatów jest Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach. Oparcie tych scenariuszy na Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach nie oznacza zachęty do terapeutyzowania własnych dzieci! Ma jedynie wskazać wszystkim rodzicom pewien kierunek rozumienia nastolatka oraz ukazać, że zaprezentowany sposób myślenia oraz techniki są oparte na wiedzy. Proponowane do odsłuchania wywiady ze specjalistami, stanowić mają dowód, że podejście to działa. Wybrane fragmenty – wiedzy, metodyki, technik i narzędzi mają pomóc rodzicom w lepszej komunikacji z ich dziećmi Scenariusze te stanowią pewien krótki kurs, ukazujący, co wydaje się użyteczne w pracy z nastolatkami, a ich celem jest zachęcenie rodziców do robienia tego, co działa oraz do zrozumienia zachowań ich dziecka. W każdym scenariuszu znajdować będzie się odnośnik do części teoretycznej, jak również praktyczny mini-przodownik oraz zestaw kilku ćwiczeń. Niektóre materiały zaczerpnięte są z yt lub tik-toka, ponieważ to te dwa kanały są najczęściej oglądane przez nastolatków i mają wpływ na ich życie. Warto wiedzieć, co oglądają i z czego czerpią nasze dzieci. Zapoznanie się z treściami scenariusza i wykonanie ćwiczeń zajmuje około kwadrans.

W scenariuszu używamy określeń: nastolatek, nastolatka, dziecko, ona, on, zdajemy sobie jednak sprawę, że wśród uczestników mogą być rodzice/opiekunowie nastolatków transpłciowych, czy niebinarnych lub też inaczej przezywających swoją tożsamość płciową czy szeroko rozumianą seksualność. W języku polskim, w przeciwieństwie do języka angielskiego, gdzie używana jest forma they, them, nie ma stosownego zaimka. W związku z czym przyjęto, jak powyżej.

1. **Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach i co z niej może być szczególnie użyteczne**

Podejście albo Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach w została stworzona, aby stosować to, co działa i jest użyteczne w życiu człowieka. Jest podejściem krótkoterminowym, skoncentrowanym na rozwiązaniach, nie na rozwiązaniach problemu. Jej twórcy – Steve de Shazer i Insoo Kim Berg wyszli z założenia, że wiele osób wie, co zrobi źle, ale nie wie, co zrobić, aby to zmienić i robić inaczej. Wielu ludzi czuje się uwięzionych w „pułapce problemu”, nie widząc tego, co poza problemem. Myślenie twórców TSR/PSR o człowieku jest pozytywne, w znaczeniu wiary w możliwości jego zmiany, rozwoju i wykorzystywaniu posiadanych zasobów. Warto zapoznać się z poniższymi filmami.

[**https://www.youtube.com/watch?v=HMOiprnfTK8**](https://www.youtube.com/watch?v=HMOiprnfTK8)**;** [**https://www.youtube.com/watch?v=BJ0BC1CkS8U**](https://www.youtube.com/watch?v=BJ0BC1CkS8U)**; https://www.youtube.com/watch?v=JX2FnFUqLMo (ang)**

[**https://www.youtube.com/watch?v=0oFZqf\_9oKA**](https://www.youtube.com/watch?v=0oFZqf_9oKA)**;**

[**https://www.youtube.com/watch?v=6h1X5MmrDeE**](https://www.youtube.com/watch?v=6h1X5MmrDeE)**;**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Bm-s-MunpaY**](https://www.youtube.com/watch?v=Bm-s-MunpaY) **(pol)**

Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach nie jest podejściem skoncentrowanym na rozwiązaniu problemu. Jak to różnica? Zasadnicza, oto przykład: mam przeprowadzić zajęcia z biologii dla mojej klasy, nie działa mi laptop z prezentacją. Koncentracja na rozwiązaniu – prowadzę zajęcia bez tej prezentacji; koncentracja na rozwiązaniu problemu – przeznaczam czas na uruchomienie prezentacji, szukam osoby, która mi pomoże.

Przykład: mam dojechać do pracy, samochód nie działa. Koncentracja na rozwiązaniu – jadę czymś innym, koncentracja na rozwiązaniu problemu – szukam, jak mogę naprawić teraz samochód. W PSR odpowiadamy sobie co jest moim celem (dotarcie teraz do pracy, czy naprawa samochodu?).

Podaj proszę kilka przykładów skoncentrowanych na rozwiązaniu, nie na rozwiązaniu problemu.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

A teraz zachęcam do obejrzenia prezentacji zatytułowanej Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach.

**Zgodnie z założeniami filozofii centralnej TSR:**

1. **Jeśli coś się nie zepsuło, nie naprawiaj tego.**
2. **Jeśli coś działa, rob tego więcej.**
3. **Jeśli coś nie działa, zrób inaczej.**

Zastanów się teraz na ile stosujesz powyższe założenia?

1. Jeśli coś się nie zepsuło, nie naprawiaj tego.

Na ile chcę coś usprawniać, co działa dobrze? Co to jest? ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Jeśli coś działa, rob tego więcej.

Co w Twojej relacji z Twoim dzieckiem się sprawdza? Co działa?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Jeśli coś nie działa, zrób inaczej.

Zasada ta często nie wychodzi wielu ludziom. Mamy tendencję do robienia więcej tego samego, mimo, że TO nie działa, niż do zrobienia czegoś innego. Przyjrzyj się sobie, czy też tak masz, że kiedy Twoje dziecko nie odbiera telefonu, dzwonisz częściej zamiast napisać sms?

A może „100 razy” już powtórzyłeś/powtórzyłaś to samo i nic się nie dzieje. Co możesz zrobić innego niż wciąż powtarzać to samo, w ten sam sposób? Jakie pomysły przychodzą Ci do głowy? Znaczenie ma, co zrobię ZAMIAST tego, co nie działa.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w pewnym sensie uwalnia nastolatka i nas – jego rodziców/opiekunów od postrzegania go/jej przez pryzmat problemu.

Pozwala zobaczyć, co umie, co już robi, co mu wychodzi.

1. **Zaczynam od siebie**
2. Kiedy siedzimy w samolocie pojawia się instrukcja, aby w razie potrzeby maskę z tlenem najpierw założyć sobie, a potem swojemu dziecku. Jest to cenna metafora tego, od czego zaczniemy teraz. Od nas samych, od rodziców i opiekunów. Dlaczego to takie ważne?

Zainteresowane osoby mogą posłuchać i obejrzeć tu (część nienaukowa) <https://www.youtube.com/watch?v=EyeSbGBAmpI> (ang)

https://www.youtube.com/watch?v=cNGGkXTLbFk (pol)

Osoby zainteresowane czytaniem tu (WHO) <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjwyaWZBhBGEiwACslQozLQqdXE83Kol88rgDLxFW_-VyqGnAQXj1trRleVtCbrW0L4kYK-_hoCWoUQAvD_BwE> (ang)

<https://www.miesiecznik.znak.com.pl/bartlomiej-dobroczynski-najtrudniej-przyjrzec-sie-sobie/> (pol)

Kiedy jesteśmy zmęczeni, zdenerwowani, za bardzo w swoich emocjach lub bez kontaktu z nimi, trudno jest o przyjąć emocje i zachowania kogoś innego. Pragniemy raczej świętego spokoju, mamy dość udzielania instrukcji i nieustannego powtarzania tego samego. Z powodu natłoku czasu rzadko też dajemy sobie przyzwolenie na samoregulację i samouspokojenie. Często niczym burza gradowa wpadamy do domu i przydzielamy zadania, czasami – tłumimy emocje i spychamy je poza świadomą część naszego postrzegania, dziwiąc się potem, że boli nas głowa, czy brzuch. Niektórzy z nas mogą uciekać też w sen, kompulsywne sprzątanie czy jedzenie.

Zastanów się teraz, jak jest u Ciebie? Która strategia z wypisanych jest Twoją? A może jeszcze inna? Napisz coś o tym …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Zastanów się przez chwile, jak chciałbyś/chciałbyś, aby to wyglądało inaczej? Napisz cztery krótkie zdania (starając się, aby były to twierdzenia, nie życzenia).

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. (Nie)stety, nie możemy zmienić innych, nie możemy spowodować, aby ktoś chciał chcieć, jak sam nie chce. Czasami chcemy wpłynąć na nasze dzieci. Kiedy odnosimy sukces, to dlatego, że one same też, z jakiegoś powodu chcą tej zmiany, że uznają ją za potrzebną albo opłacalną.

Jakie TY masz cele związane ze swoimi dziećmi? Wypisz:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

A teraz spójrz na swoje wypisane powyżej cele. Czy one zaczynają się od: chciałbym, aby mój syn/moja córka? Czy zaczynają się od JA chciałabym w kontakcie z moją córką/z moim synem być/robić?

To, jak wpisany został cel robi dużą różnicę. Cele wypisane: chciałbym, żeby mój syn, moja córka oznaczają, że Ty zmienisz się dopiero, kiedy oni się zmienią; na co mimo wszystko masz ograniczony wpływ. Cele sformułowane przez osoby trzecie dobierają Twój wpływ i Twoje sprawstwo, przekazując je komuś z zewnątrz, w tym przypadku dziecku.

Cele, które rozpoczynają się od zaimku JA, czyli od pierwszej osoby liczby pojedynczej , to cele, które można zrealizować, na które Ty masz wpływ i nad którymi Ty masz kontrolę.

Spróbuj jeszcze raz, może zgodnie z przykładem: (ja) chciałbym w kontakcie z moim synem rozmawiać spokojnie. Albo: (ja) chciałbym znaleźć drogę do większej liczby kontaktów z moją córką. Jak możesz je przeformułować, zgodnie ze wzorem powyżej?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Celem tego pierwszego spotkania jest przyjrzenie się sobie. Nie chodzi o szukanie winnego i przysłowiowe „bicie się w piersi”, chodzi o zmianę, ale w pierwszej kolejności o samoregulację emocji. Jakie są Twoje sposoby na samouspokojnie/ samoregulację?

Wypisz trzy ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

A teraz na wypisanych powyżej zaznacz, jak często to stosujesz? Jeśli weźmiemy skale od 1 do 10, gdzie 1 oznacza – bardzo rzadko to stosuję, a 10 – bardzo czesto ile punktów dajesz sobie w każdym.

Ludzie, zazwyczaj, nie lubią rad, stąd poniżej zaprezentowane zostaną pewne propozycje i przykłady, z których możesz, jak chcesz skorzystać w celu samoregulacji:

 - oddychanie po kwadracie: <https://www.youtube.com/watch?v=J5mgkWk4brE> (pol); <https://www.youtube.com/watch?v=tEmt1Znux58> (ang)

- tulipanowa ręka (Flower Breath) <https://www.youtube.com/watch?v=XxKJ5OGBDiA> (ang);

- kiedy wracasz z pracy lub/i trudnego spotkania daj sobie 5 minut na posiedzenie w swoim samochodzie lub ławce koło domu albo wysiądź przystanek wcześniej i zrób sobie spacer. Celem tego jest zostawienie wszystkiego, co było trudne w aucie, na ławce, podczas spaceru, aby takim rozproszonym i z emocjami innych, nie wchodzić do swojego domu.

Co jeszcze może Ci pomóc?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Kiedy rozmawiamy ze swoim dzieckiem chcemy, aby wyciągnęło wnioski i coś zastosowało. Co Ty zabierasz z tego scenariusza dla siebie, co było ważne? Napisz.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Co wiem o moim dziecku?**
2. Kiedy nasze dzieci są małe, wiem o nich bardzo dużo. Co lubią jeść, jakiego ubrania nie cierpią i w co chcą się bawić. Proces usamodzielniania prowadzi też do tego, że często wiemy o swoim dorastającym dziecku coraz mniej. Z jednej strony sami możemy odpocząć od ciągłego pilnowania, z drugiej – inne grupy stają się dla dziecka bardziej atrakcyjne i przestaje dzielić się z nami już tak często światem swoich przeżyć. Poniższe ćwiczenie składać będzie się z dwóch części. W pierwszej Ty odpowiesz na zadane pytania, w drugiej, zapytasz o to swojego nastolatka/nastolatkę. Ciekawe, ile odpowiedzi się pokryje?

- najlepszy przyjaciel/ przyjaciółka mojego nastolatka ma na imię …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

- ostatnio martwi ją/jego najbardziej …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

- w swoim życiu czerpie radość z ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

- ulubiony kanał w Internecie to ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

- ostatnio naprawdę dobrze się bawił/ bawiła, kiedy …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

- marzy, aby na obiad zjeść ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Jak przebiegło spotkanie? Napisz jakiś wniosek, może dwa dla siebie.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Czasami rodzice projektują swoje lęki na swoje dziecko. Często nie robią tego świadomie. Boja się o ich życie i zdrowie, zastanawiają się, co jest normalne, a co wykracza po zdrowie i normę. Czego ty się boisz? Jak to wpływa na Twoje dziecko?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Teraz dość trudne wyzwanie. Jakie mocne strony ma Twoje dziecko? Co umie? Z czym sobie radzi? Co w nim podziwiasz? Co Ty chciałbyś/chciałabyś robić tak, jak robi to Twoje dziecko?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Spróbuj mu/ jej o tym powiedzieć. Jaka jest jego/ jej reakcja?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

 Jaką ta reakcja jest informacją dla Ciebie? Jaką wskazówką?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Zapraszam Cię teraz do obejrzenia prezentacji o nastolatkach (prezentacja nr1)

Co z tego, co przeczytałeś/przeczytałaś jest dla Ciebie nowe?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Po obejrzeniu krótkich filmików, napisz, jakie TY widzisz mocne strony swojego dziecka?

 <https://www.youtube.com/watch?v=XYKNsYGgN3Q>; https://www.youtube.com/watch?v=issXL3mYi\_E (ang)

<https://www.youtube.com/watch?v=-8ck4BTzMtg>

<https://www.youtube.com/watch?v=KyNW4HH6j90> (pol)

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Jakie są Twoje wnioski z tego scenariusza?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

😊 [https://www.tiktok.com/@dr.annlouise.lockhart/video/7134197397445692718?\_r=1&\_t=8VnDWHGiwTN&is\_from\_webapp=v1&item\_id=7134197397445692718](https://www.tiktok.com/%40dr.annlouise.lockhart/video/7134197397445692718?_r=1&_t=8VnDWHGiwTN&is_from_webapp=v1&item_id=7134197397445692718) (ang)

1. **Stopery komunikacyjne**
2. Stopery komunikacyjne to wszystkie stwierdzenia, pytania, przysłowia, które utrudniają komunikację. Z jednej strony to aspekt treściowy (**co** jest mówione), z drugiej to aspekt relacyjny (**jak** jest mówione).

Zastanów się teraz przez chwilę, co utrudnia Tobie komunikację?

A teraz w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza – stosuję to bardzo rzadko, a 10 – stosuję to bardzo często, zaznacz, co jest Twoją tendencją w rozmowie z nastolatkiem/nastolatką:

Aspekt treściowy:

1. zadaję pytania zamknięte typu: czy ……………..
2. udzielam rad …..
3. odwołuję się do swoich doświadczeń ……
4. odwołuję się do osiągnięć innych nastolatków (znajomych, ludzi ze szkoły),
5. mówię, jak było kiedyś ….
6. prowadzę monolog, a nie dialog …..
7. podchodzę do rozmowy bez otwartości na to, co mogę usłyszeć …..
8. zadaję pytania osądzające typu: ale dlaczego, …..
9. używam stwierdzeń w stylu: „bo ty zawsze”, „nigdy nie…”, ….
10. używam sarkazmu i stwierdzeń w stylu: „no jasne, na sprzątanie nie masz siły, a na siedzenie w komórce, to masz?” ….
11. chcę zawsze mieć rację ….
12. podczas rozmowy skupiam się na wszystkich negatywnych tematach, które akurat się pojawią (nie skupiam się na jednym) ……….
13. używam wulgaryzmów….
14. na zadawane mi pytania odpowiadam półsłówkami …..
15. na zadawane mi pytania odpowiadam pytaniem ….
16. zadaję pytania, o których wiem, że często prowadzą do konfliktu ….
17. minimalizuję osiągnięcia …
18. używam podwójnych komunikatów w stylu: „może i zmywarka jest rozładowana, ale w Twoim pokoju nadal bałagan”…..
19. czytam w myślach ….
20. przerywam wypowiedź…..
21. ponaglam, aby dziecko szybciej udzieliło odpowiedzi ….
22. podczas rozmowy w większości skupiam się na tym, co do poprawy, nie nad tym, co jest ok …..
23. podważam opinię, używając komunikatu w stylu: „a skąd ty taki mądry jesteś?”….
24. rozkazuję „ty weź się natychmiast za siebie” …..
25. wybucham gniewem „daj mi w końcu spokój”
26. kończę komunikację w sposób nagły: „koniec tej rozmowy”
27. stosuję zastraszanie: „jak umrę, to może w końcu coś zrozumiesz”
28. inne …………………………..

Dla większości rodziców i/lub opiekunów zadanie to jest trudne. Policz ile z wymielonych powyżej punktów uzyskało wynik równy lub/i wyższy od 6.

Jak czujesz się po wykonaniu tego ćwiczenia? Można zaznaczyć kilka stanów uczuciowych.



<https://www.youtube.com/watch?v=IYm1BGlIw18> – dla tych, co mają kłopot z rozpoznawaniem emocji (pol)

Jak zostało wspomniane wcześniej, celem tych ćwiczeń jest poprawa komunikacji. Komunikacja to proces, za który każdy z uczestników odpowiedzialny jest w 100%, nie w 50%. Ty odpowiadasz za swoje 100%, Twoje dziecko za swoje 100%, z uwzględnieniem, że twoje 100% to 100% dorosłej osoby; a 100% twojego dziecka, to zgodnie z prezentacją – 100% osoby, której mózg, osobowość, nawyki się wciąż kształtują.

A teraz w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza – stosuję to bardzo rzadko, a 10 – stosuję to bardzo często, zaznacz, co jest Twoim zwyczajem/tendencją w rozmowie z nastolatkiem/nastolatką:

Aspekt relacyjny:

1. niby rozmawiam, ale myślami jestem gdzieś indziej ….
2. znam odpowiedź „z góry”, nie słucham, co jest do mnie mówione ….
3. potrzebuję „upuścić swoje emocje”, odgrywam się na dziecku ….
4. Rozmawiam z dzieckiem wykonując inne zajęcia ….
5. kiedy dziecko chce rozmawiać mówię: teraz ja nie mam czasu …
6. swoją postawą ciała pokazuję brak szacunku do tego, co mówi dziecko …
7. swoją mimiką pokazuję brak szacunku do tego, co mówi dziecko ….
8. przedrzeźniam ….
9. rozmawiam tak, że inni mogą słyszeć naszą rozmowę….
10. omawiam rozmowę z dzieckiem, plotkuję z koleżanką/kolegą mimo, że nastolatek/nastolatka prosiło mnie o dyskrecję ….
11. Wykorzystuję tzw. pułapki sytuacyjne do rozmowy z nastolatkiem mimo, że wiem, że on/ona tego nie lubi, na przykład podczas jazdy samochodem ….
12. unikam kontaktu wzrokowego ….
13. naruszam granicę ciała, zmuszam nastolatka do przytulania
14. wywieram presję emocjonalną, mówiąc na przykład: „wiem, że nie chcesz, ale chodź tu i przytul się do mnie”….
15. przerywam nagle komunikację, zaczynam robić coś innego…..
16. przerywam nagle komunikację i wychodzę z pokoju ….
17. stosuję popchnięcia, szarpnięcia ….
18. inne…..

Warto obejrzeć: [https://www.tiktok.com/@zapidhire/video/6987752128861179138?\_r=1&\_t=8VnGBDmeQVx&is\_from\_webapp=v1&item\_id=6987752128861179138](https://www.tiktok.com/%40zapidhire/video/6987752128861179138?_r=1&_t=8VnGBDmeQVx&is_from_webapp=v1&item_id=6987752128861179138)

Ćwiczenia powyższe miały charakter autodiagnozy. Te punkty, w których uzyskałeś/uzyskałaś powyżej 6, to zagadnienia szczególnej uwagi. To kwestie, które mogą być w komunikacji z dzieckiem po twojej stronie. Jasne, po stronie Twojego dziecka też, ale są to warsztaty dla Twojej zmiany, w których ty zdecydowałeś się/zdecydowałaś się brać udział. To owo Twoje 100%.

Jest diagnoza! I Co teraz – zapraszamy do kolejnej części. Wcześniej jednak obejrzyj prezentację nr 2, która stanowi pomost między tym, co było, a co będzie

I na deser: 😊 [https://www.tiktok.com/@parenting360/video/7085786919380077825?\_r=1&\_t=8VnEWNfkULt&is\_from\_webapp=v1&item\_id=7085786919380077825](https://www.tiktok.com/%40parenting360/video/7085786919380077825?_r=1&_t=8VnEWNfkULt&is_from_webapp=v1&item_id=7085786919380077825)

1. **Wyzwalacze dobrej komunikacji (triggery) vol. 1**

Na temat dobrej komunikacji jest wiele literatury naukowej, popularno-naukowej, popularnej i cała masa poradników.

Warto obejrzeć 😊[https://www.tiktok.com/@highimpactclub/video/7127076641842548010?\_r=1&\_t=8VnE0GA3gv8&is\_from\_webapp=v1&item\_id=7127076641842548010](https://www.tiktok.com/%40highimpactclub/video/7127076641842548010?_r=1&_t=8VnE0GA3gv8&is_from_webapp=v1&item_id=7127076641842548010)

Warto obejrzeć: <https://www.youtube.com/watch?v=O5kj-nr26o8>; <https://www.youtube.com/watch?v=ntYJFVCTwas>,

<https://www.youtube.com/watch?v=ueXunpFaoTA>

Warto przeczytać: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/teenagers-and-communication#bhc-content>

Jak zostało wspominane wcześniej w komunikacji odpowiedzialność leży w 100% po każdej ze stron. Oczywiście, inna jest odpowiedzialność osoby dorosłej, inna nastolatka, inna dziecka w wieku przedszkolnym. Na komunikację wpływa też kontekst, w którym komunikacja się odbywa. Kontekst to ten fragment otoczenia, który z jakiegoś powodu może mieć wpływ na naszą komunikację. Jest wiele aspektów komunikacji, uznawanych w literaturze przedmiotu za istotne. W tej części wybrano pewne kwestie, które uznano za ważne.

1. Komunikat JA to układ trzech zdań. Celem komunikatu jest zwrócenie się do innej osoby i podzielenie z nim/nią emocjami, jakie jej/jego zachowanie w tobie spowodowało oraz wyrażenie prośby czy życzenia związanych z tym zachowaniem. Jego celem jest powiedzenie o sobie, a nie osądzanie innych. Oto układ TRZECH ZDAŃ/ STWIERDZEŃ:

**Ja czuję się** (czułam się/ czułem się)/ jestem (byłam, byłem)…… (nie używać „że”, proszę pamiętać, że niefajnie, nie ok, niemiło to nie stan emocjonalny/ nie emocja)

**Kiedy …**

1. Opis zachowania danej osoby (nie ocena, nie analiza)

Lub

1. Opis sytuacji, w której ta osoba brała udział

**Proszę/oczekuję/ wymagam/ to dla mnie ważne ….**

Przykład:

Czuję się rozczarowana, kiedy widzę bałagan w Twoim pokoju, proszę włóż rzeczy do szafki.

Byłam zaniepokojona, kiedy do mnie nie zadzwoniłaś z imprezy, to dla mnie ważne, abyś dzwoniła.

A teraz pomyśl o zdaniach/stwierdzeniach, które chcesz powiedzieć swojemu nastolatkowi

Ja czuję się ………….

Kiedy …………………………….

Proszę …. ……………………………

I inna sytuacja:

Byłam ………….

Kiedy ……………………..

Proszę ………………………..

Komunikaty Ja nie tylko służą do wyrażania negatywnych emocji czy zwracania uwagi. Są one źródłem też wsparcia. Używając tego samego układu zdań:

Byłam szczęśliwa, kiedy zobaczyłam włożone naczynia do zmywarki, proszę rob tak dalej!

Jestem zadowolona, kiedy gadasz ze mną, co było w szkole, to dla mnie ważne, żebyś tak robiła!

Komunikat ja jest łatwy, ale często daleki od naszego nawyku. Stąd być może warto zrobić sobie zdjęcie tych prostych trzech stwierdzeń i mieć je zawsze, w komórce pod ręką!

1. Komplementowanie to zauważanie, że nasze dziecko coś zrobiło i mówienie o tym. Mogą one przyjmować formę komunikatów bezpośrednich lub pośrednich. Ważne, aby taki komunikat był oparty na faktach, popary opisem i nadzieją na powtórzenie. Być może mamy w swojej przeszłości wspomnienia, kiedy nasz syn lub córka pokazują nam rysunek, odpowiadamy: ale ładny! I wracamy do swoich spraw. Być może przypomni nam się niechlubne zdarzenie, kiedy nasz nastolatek powiedział / nastolatka powiedziała o otrzymanej dobrej ocenie, a my na to: super, a inne oceny w klasie? To nie są zbyt właściwe zachowanie. Jak zatem powinniśmy mówić?

Wyobraźmy sobie, że nasz syn przynosi narysowany własnoręcznie model wirusa COVID -19. Nasza nowa reakcja może być taka: o widzę, że narysowałeś model wirusa (fakt), ciekawe kolory, jaka linia (komplement oparty na fakcie), jak wiedziałeś jak to zrobić (komplement pośredni), chciałabym, abyś pokazał mi swoje kolejne prace (nadzieja na powtórzenie dobrego zachowania). Lub inny przykład: nasza córka przychodzi w zrobiony makijażu, który wykonywała zgodnie ze wskazówkami yt. Nasza komplementująca reakcja może być taka: widzę, że masz nowy makijaż (fakt), to chyba bardziej pracochłonny niż ostatnio (komplement oparty na fakcie), skąd wiedziałaś, jak połączyć te kolory na powiekach (komplement pośredni), ale masz zdolności (komplement bezpośredni), ciekawa jestem Twoich kolejnych kreacji (nadzieja na przyszłość).

Podaj swoje przykłady

Twoje dziecko pokazuje Ci ……………….., Twoja reakcja: ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Twoje dziecko pokazuje Ci ……………….., Twoja reakcja: ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Komplement pośredni to komplement angażujący zdanie/opinię/ przekonanie innych.

Przykłady: co powiedziałby Franek, jakby zobaczył ten model? Nauczyciel od biologii powiedział, że super radzisz sobie z projektem, skąd on o tym wie?

Co z tego o czym były dziś materiały możesz zastosować? Co będzie Twoim małym pierwszym krokiem, aby iść w kierunku zmiany? …………………………………………………………………..

[https://www.tiktok.com/@toriphantom/video/6926586483369413893?\_r=1&\_t=8VnH6kosYWE&is\_from\_webapp=v1&item\_id=6926586483369413893](https://www.tiktok.com/%40toriphantom/video/6926586483369413893?_r=1&_t=8VnH6kosYWE&is_from_webapp=v1&item_id=6926586483369413893) – ciekawe?

**VI. Triggery / wyzwalacze dobrej komunikacji vol. 2**

1. Zaczniemy dziś od pozornie łatwego ćwiczenia. Technika nazywa się pozytywne przeramowanie albo przeformułowanie. Jej celem jest znalezienie czegoś dobrego w zachowaniu czy nawyku nastolatka. Najpierw trochę przykładów, potem – zapraszam do ćwiczeń:

- gaduła – to osoba uwielbiająca rozmawiać, niezwykle towarzyska,

- atencjusz – to osoba, która umie przyciągnąć uwagę innych, lubi być w centrum zainteresowania,

- milczek – to osoba, która żyje zgodnie z maksymą „mówienie jest srebrem, a milczenie zlotem”, to osoba, która daje innym przestrzeń, aby mogli zaistnieć,

- śpioch - …………………………………………………………………………………………

- bałaganiarz - …………………………………………………………………………………………

- człowiek „siedzący” non stop w komórce - ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

- pozorant - …………………………………………………………………………………………

- leń - …………………………………………………………………………………………

- człowiek nie odbierający telefonu - …………………………………………………………………………………………..

- osoba, która często o czymś zapomina - ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Poniżej napisz swoje, pomyśl z jakim zachowaniem swojego dziecka masz trudność, a następnie dokonaj pozytywnego przeramowania:

 - ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

- ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Kolejna technika to oddzielanie osoby od zachowania. Czy zdarzyło Ci się, że ktoś ocenił Cię źle, ponieważ uogólnił twoje aktualne zachowanie na Ciebie, jako na całego człowieka? Na przykład spóźniłaś się do pracy, a ktoś powiedział o tobie, że jesteś spóźnialska? Albo potłukłeś nową żarówkę zamiast ją wymienić, a ktoś powiedział, że nic nie umiesz? Wyzwalaczem dobrej komunikacji jest umiejętność oddzielania osoby od zachowania. To jest dobrym początkiem do wyruszenia w podróż poszukiwania zasobów Twojego dziecka.

Zasoby to, uogólniając, mocne strony, talenty, cechy charakteru, czy też sposób widzenia świata, które mogą być pomocne w radzeniu sobie ze stresem, czy trudnymi życiowymi doświadczeniami.

Poniżej przedstawiamy grę w wydobywanie zasobów. Konieczne będą dwie kostki do gry, w którą zagrasz ze swoim dzieckiem. Jeśli nie masz kostki do gry, poproś swoje dziecko, aby znalazło na yt poradnik, z czego zrobić kostkę do gry, kiedy się jej nie ma. Naprawdę, jest tego sporo😊 Kiedy masz już kostki do gry otwórz arkusz nr 1. Rzucajcie naprzemiennie i odpowiadajcie na zadane pytania! A potem wróć na chwilę, aby podzielić się swoimi emocjami i doświadczeniami.

Jak się czuję po grze? Czego doświadczyłam/ doświadczyłem grając z moim dzieckiem?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Szukanie wyjątków. Nic nie jest zawsze takie samo, stąd można przyjąć, że od każdego zachowania jest jakiś wyjątek. Moment, kiedy w przeszłości nasze dziecko zrobiło coś innego lub coś inaczej. Często jest tak, że owe wyjątki zlewają się z tym, co złe i do poprawy, więc trudno nam o nich pamiętać. Te wyjątki są ważne też dla nastolatków. Być może pamiętasz taką sytuację, kiedy mówisz do swojego dziecka, że nigdy czegoś nie robi. On/ona przypomina Ci, że jednak to się darzyło. Wpisz wyjątki, które pamiętasz:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Moja własna recepta**

Dziękuję za udział w tych warsztatach. Teraz wyzwanie jest przed tobą. Znając siebie i swoje dziecko, napisz rekomendacje dla siebie, rodzaj recepty, która będzie Twoim przewodnikiem: