

## **PAMIĘTAJ!**

- Poniższa praca jest do wykonania przez Ciebie, nie przez dziecko/dzieci.
- Jej wykonanie nie jest warunkiem czytania, rozmowy z dzieckiem, ale wydaje nam się, że to może Ci pomóc.
- Znajdź spokojny moment, by zająć się ćwiczeniami.
- Nie wykonuj ich „po łebkach”. Jeśli potrzebujesz na zastanowienie więcej czasu, daj go sobie. Ćwiczenia możesz rozłożyć nawet na kilka dni.
- Odpowiadaj na pytania po kolei. Nie przechodź do następnego, jeśli nie odpowiesz na bieżące. Lepiej się zatrzymać, odłożyć ćwiczenia niż przeskakiwać pytania. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi. *Nie wiem, nie pamiętam* – też są odpowiedziami. Zapisz je.
- Pracuj kartkami. Nie patrz, co jest na następnych stronach, dopóki nie zbierzesz swoich notatek na bieżącej karcie.
- Jeśli praca z pytaniami sprawia Ci trudność np. wywołuje przykre wspomnienia, uruchamia trudne emocje, generuje dużo złości, zniechęca Cię do dalszej pracy – pomyśl, dlaczego tak jest.
- Możesz zawsze zrezygnować z tych ćwiczeń, ważne, byś wiedział/a, dlaczego to robisz.
- Te pytania nie służą temu, by znaleźć jakąś obiektywną prawdę. To rodzaj Twojej mapy po tej krainie, którą będziesz mógł podzielić się z dzieckiem/dziećmi w czasie Waszej wspólnej podróży.

**Przygotuj kredki lub flamastry, długopis lub ołówek oraz kilka kartek.**

## **JAK TO NAPRAWIĆ?**

### **konflikt**

1. Spróbuj obrazowo przedstawić, czym jest konflikt?

2. Konflikt – zaznacz bliskie Ci dokończenia, dodaj własne propozycje:

- ✓ *to różnica zdań*
- ✓ *to brak porozumienia*
- ✓ *jest konieczny*
- ✓ *to brak zrozumienia drugiej strony i jej racji*
- ✓ *budzi smutek*
- ✓ *powoduje złość*
- ✓ *jest nieunikniony*
- ✓ *to bezradność*
- ✓ *daje nadzieje na rozwiązanie*
- ✓ *oznacza brak rozmowy*
- ✓ *wywołuje poczucie niezrozumienia*
- ✓ *to brak kompromisu*
- ✓ *jest ścianą między ludźmi*
- ✓ *oznacza coś niedobrego*
- ✓ *daje możliwość starcia racji*
- ✓ *przynosi nadzieję na rozwiązanie problemu*
- ✓ .....
- ✓ .....

3. O co się kłócisz – zaznacz bliskie Ci odpowiedzi (dodaj własne propozycje):

- ✓ *przedmioty*
- ✓ *sukcesy*
- ✓ *poglądy*
- ✓ *decyzje*
- ✓ *o dominację w grupie*
- ✓ *racje*
- ✓ .....
- ✓ .....

4. Dlaczego wchodzisz w konflikt? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *mam inne zdanie*
- ✓ *mam inne oczekiwania*
- ✓ *bo mi coś zagraża*
- ✓ *chcę inaczej*
- ✓ *czuję inaczej*
- ✓ *mam zły dzień*
- ✓ *na złość drugiej stronie*
- ✓ *walczę o swoje*
- ✓ *chcę górować nad innymi (współzawodniczenie)*
- ✓ *z zazdrości*
- ✓ *staram się unikać konfliktów*
- ✓ .....
- ✓ .....

5. Czy powody wymienione w punkcie 4 mogą być też bliskie Twojemu/Twoim dziecku/dzieciom? Które przede wszystkim? Zaznacz je innym kolorem powyżej.

6. Co robisz będąc w konflikcie? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *podnoszę głos*
- ✓ *krzyczę*
- ✓ *obrażam się*
- ✓ *staram się zebrać osoby, które mnie poprą w konflikcie*
- ✓ *staram się wypracować kompromis*
- ✓ *staram się uspokoić i przedstawić swoje racje*
- ✓ *wpadam w panikę*

- ✓ .....
- ✓ .....

7. Czy tak samo reagowałeś/aś będąc dzieckiem? Jeśli nie, zaznacz w punkcie 7 innym kolorem reakcje z dzieciństwa.

8. Co robią Twoje dziecko/i będąc w konflikcie? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *podnosi/szą głos*
- ✓ *krzyczy/q*
- ✓ *obraża(ją) się*
- ✓ *bije/q*
- ✓ *szuka(ją) popleczników*
- ✓ *skarży/q*
- ✓ *stara(ją) się wypracować kompromis*
- ✓ *stara(ją) się uspokoić i przedstawić swoje racje*
- ✓ *wpada(ją) w panikę*
- ✓ *ustępuje/ją innym*
- ✓ .....
- ✓ .....

9. Co czujesz będąc w konflikcie? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *zamykam się w sobie*
- ✓ *jestem agresywny/a*
- ✓ *czuję się niezrozumiana/y*
- ✓ *czuję bezradność*
- ✓ *jestem smutna/y*
- ✓ *jestem zawiedziona/y*
- ✓ *jestem zezłoszczona/y*
- ✓ *czuję strach*
- ✓ *mam poczcie winy*
- ✓ .....
- ✓ .....

10. Co czuleś/aś będąc w konflikcie jako dziecko? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *zamykałam/em się w sobie*

- ✓ *byłem/am agresywny/a*
- ✓ *czułam/em się niezrozumiana/y*
- ✓ *czułam/em bezradność*
- ✓ *była/em smutna/y*
- ✓ *była/em zawiedziona/y*
- ✓ *była/em zezłoszczona/y*
- ✓ *bałem/am się*
- ✓ .....
- ✓ .....

11. Jak dorośli reagowali, kiedy byłeś/aś z kimś w konflikcie? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *ingerowali*
- ✓ *rozstrzygali za nas*
- ✓ *rozdzielali nas*
- ✓ *byłem/am karany/a za klócenie się*
- ✓ *pomagano nam rozmawiać o towarzyszących nam uczuciach*
- ✓ *pomagano nam wyrazić nasze potrzeby*
- ✓ *nikt się w to nie wtrącał się*
- ✓ *ingerowano tylko wtedy, jeśli konfliktowi towarzyszyła przemoc fizyczna lub/i słowna*
- ✓ *krzyczano na nas*
- ✓ *udawali, że tego nie widzą*
- ✓ *dochodzili przyczyn, rozmawiali*
- ✓ *za wszelką cenę chcieli, byśmy się pogodzili/ły*
- ✓ .....
- ✓ .....

12. Jak reagujesz na konflikty dziecka/dzieci na poziomie zachowań? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *często rozstrzygam za nie*
- ✓ *rozdzielam je*
- ✓ *pomagam im porozmawiać o towarzyszących im uczuciach*
- ✓ *pomagam im wyrazić ich potrzeby*
- ✓ *nie wtrącam się, jeśli mnie nie proszą*
- ✓ *ingeruję tylko wtedy, jeśli konfliktowi towarzyszy przemoc fizyczna lub/i słowna*

- ✓ *krzyczę na dzieci*
- ✓ *udaję, że tego nie widzę*
- ✓ *dochodzę przyczyn, rozmawiam*
- ✓ *staram się doprowadzić do porozumienia*
- ✓ .....
- ✓ .....

13. Popatrz na odpowiedzi z punktów 11 i 12. Czy się pokrywają, czy nie? Jak sądzisz, dlaczego? Co o tym myślisz?

14. Jakie uczucia towarzyszą Ci przy konfliktach dzieci? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *bezzadność*
- ✓ *smutek*
- ✓ *zdeenerwowanie*
- ✓ *irytacja*
- ✓ *lęk*
- ✓ *napięcie*
- ✓ *nie obchodzi mnie to*
- ✓ *bawi mnie to*
- ✓ *męczy mnie to*
- ✓ *nie rozumiem ich*
- ✓ *cieszę się, że dzieci mają okazję do ćwiczenia ról społecznych*
- ✓ *martwię się*
- ✓ *bardzo zależy mi na tym, by się pogodzili*
- ✓ *odbieram to jako swoją porażkę*
- ✓ .....
- ✓ .....

15. Jak można wg Ciebie rozwiązać konflikt? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *porozmawiać o potrzebach i oczekiwaniach stron*
- ✓ *porozmawiać z kimś, kto nie jest zaangażowany w konflikt*
- ✓ *wymyślić i zaproponować kompromis*
- ✓ *wycofać się, żeby uniknąć dalszych przykrych emocji*
- ✓ *poprosić o rozstrzygnięcie z zewnątrz*
- ✓ .....
- ✓ .....

## **PAMIĘTAJ!**

Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania. Jeśli chcesz, by dziecko radziło sobie w sytuacji konfliktu, potrzebuje dużego wsparcia z twojej strony. Rozwiązanie konfliktu nie polega na szybkim jego „załatwieniu”. Warto wykazać się cierpliwością, obiektywizmem, zrozumieniem racji obu stron. Nie można oczekiwać od dzieci, że będą posiadały takie umiejętności. Aby je nabyły, potrzeba czasu oraz konsekwencji.

Aby pomóc sobie i dziecku w tej trudnej sztuce:

- Uznaj, że konflikt jest naturalnym elementem życia społecznego ludzi. Mają oni często odmienne zdanie na ten sam temat.
- Dostrzeż, iż różnica zdań jest twórcza, rozwojowa, pod warunkiem, iż ich wymiana odbywa się w atmosferze wzajemnego szacunku.
- Pomóż w nazywaniu uczuć towarzyszących konfliktom oraz potrzeb.
- Naucz, że to, iż ktoś myśli, postrzega inaczej, nie musi komuś zagrażać.
- Unikaj rozwiązywania konfliktów za dzieci, bycia sędzią, negocjatorem.
- Nie oczekuj od dzieci, że natychmiast coś rozwiążą czy się pogodzą.
- Wysłuchuj z uwagą obydwu stron.
- Pomagaj tylko wtedy, jeśli jesteś o to proszony/a.
- Nie trzymaj którejś ze stron.
- Chronić dzieci przed przemocą fizyczną i psychiczną.
- Nie zgadzaj się na siłowe czy obrażające którąś ze stron rozwiązania.
- Własnym przykładem pokazuj, jak można się dogadywać.
- Uznaj, że kompromis, rozwiązanie konfliktu nie zawsze jest możliwe.