

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.

Wiara w siebie

1. Przypomnij sobie, które z podanych sformułowań są bliskie Twoim przeżyciom, wspomnieniom z dzieciństwa? Możesz te elementy zaznaczyć flamastrem.

- ✓ *Taki duży/a, a się boi.*
- ✓ *Jeśli będziesz potrzebował/a pomocy, chętnie ci pomogę.*
- ✓ *Dlaczego nie jesteś /nie zachowujesz się jak Twój brat /siostra/kolega?*
- ✓ *Dobrze, że rozumiesz.*
- ✓ *Ale z ciebie niezdara!*
- ✓ *Zrobisz to sam/a, potrafisz!*
- ✓ *I tak nie dasz rady.*
- ✓ *Tego nie wolno robić, bo zrobisz sobie krzywdę.*
- ✓ *Jesteś okropny/a, beznadziejny/a, głupi/a!*
- ✓ *Jak ty wyglądasz?*
- ✓ *Spróbuj, to może być ciekawe!*
- ✓ *Taki/a duży/a, a sika w majtki!*
- ✓ *Spróbuj jeszcze raz.*
- ✓ *Dobrze to wymyśliłeś/aś, zrobiłeś/aś.*
- ✓ *No, wreszcie zrozumiałeś/aś.*
- ✓ *Nie bądź beksą, chłopcy nie płaczą.*

2. W punkcie powyżej zaznacz innym kolorem sformułowania, które wg Ciebie może słyszeć Twoje dziecko od otaczających je osób dorosłych (Ciebie, nauczycieli/ek, ojca, babci itp.)

3. Przypomnij sobie, jakie uczucia towarzyszyły Ci, kiedy ktoś tak do Ciebie mówił? Nasze propozycje - poniżej, dopisz własne:

- ✓ *wstyd*
- ✓ *poczucie niesprawiedliwości*
- ✓ *złość*
- ✓ *bezradność*
- ✓ *bunt*
- ✓ *lęk przed odrzuceniem*
- ✓ *upokorzenie*
- ✓ *poczucie samotności*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *duma*
- ✓ *radość*
- ✓ *pewność, że ktoś Ci zawsze pomoże*
- ✓ *chęć do działania*
- ✓
- ✓

4. Jakie uczucia budziły się w Tobie, gdy otrzymywałeś/eś jakies zadanie? Nasze propozycje - poniżej, dopisz własne:

- ✓ *strach przed niepowodzeniem*
- ✓ *duma, że ktoś mnie o coś prosi*
- ✓ *złość, że muszę coś robić*
- ✓ *niechęć, nie interesowało mnie to*
- ✓ *radość, lubiłem/am wyzwania*
- ✓ *wstyd, czułem/am, że sobie nie poradzę*
- ✓ *b. chciałem/em sprostać oczekiwaniom*
- ✓ *poczucie obowiązku*
- ✓ *stres*
- ✓
- ✓

5. Jak radziłeś/aś sobie z trudnością, jakimś zadaniem? Nasze propozycje - poniżej, dopisz własne:

- ✓ *okazywałem/am złość, że muszę to robić, a miałam/em poczucie, że nie umiem*
- ✓ *aprobowałem/am pomysł i dążyłem/am od razu do realizacji*
- ✓ *zazwyczaj od razu zakładałem/am, że nie potrafię tego zrobić*
- ✓ *byłem/am dumny/a z zadania, że to właśnie ja je otrzymałem/am*
- ✓ *unikalem/am wykonania, odkładałem/am na później*
- ✓ *szukałem/am rówieśnika, który mógłby to zrobić za mnie*
- ✓ *wykonywałem/am zadanie najlepiej jak umiałem/am*
- ✓ *szukałem/am pomocy u dorosłych*
- ✓ *prosiłem/am o pomoc, gdy kolejne próby kończyły się niepowodzeniem*
- ✓ *udawałem/em lenia*
- ✓
- ✓

6. Jak sądzisz, które z powyższych metod są charakterystyczne dla Twojego dziecka/dzieci? Zaznacz je innym kolorem. Co myślisz o porównaniu wyników?

7. Co motywowało Cię do podejmowania zadań?

- ✓ *chęć pokazania, że umiem to zrobić*
- ✓ *ciekawość*
- ✓ *chęć sprawdzenia się*
- ✓ *zachęta ze strony rodziców, nauczycieli czy rówieśników*
- ✓ *przekonanie, że zrobię to dobrze, może najlepiej*
- ✓ *opinia innych, że nie poradzę sobie*
- ✓ *nagroda*
- ✓
- ✓

8. Co zniechęcało Cię do wykonywania zadań?

- ✓ *przekonanie, że nie potrafię*
- ✓ *lenistwo*
- ✓ *niechęć do pokonywania wszelkich trudności*
- ✓ *brak zachęty ze strony rodziców, nauczycieli czy rówieśników*
- ✓ *wyśmiewanie się ze mnie*
- ✓ *uprzednie niepowodzenia*
- ✓ *przekonanie, że inni mogą to zrobić, więc dlaczego ja*
- ✓ *brak nagrody*
- ✓
- ✓

9. Analogicznie, innym flamastrem zaznacz odpowiedzi w punktach 7 i 8 - wg Ciebie adekwatne w odniesieniu do Twojego dziecka/Twoich dzieci. Co myślisz o porównaniu wyników?

10. Co czujesz, kiedy widzisz, że Twoje dziecko nie chce się podjąć wyzwania? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *jest mi wstyd*
- ✓ *jestem rozczarowany/a*
- ✓ *jestem zły/a*
- ✓ *jestem smutny/a*
- ✓ *jest mi przykro*
- ✓ *staram się to rozumieć*
- ✓ *jestem bezradny/a*
- ✓ *akceptuję to*
- ✓ *nie umiem tego akceptować*
- ✓ *bardzo chciałbym/chciałabym to zmienić*
- ✓ *bardzo chciałbym/chciałabym mu pomóc*
- ✓ *wspieram je*
- ✓

11. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś/aś coś nowego o swoich relacjach z dziećmi?

PAMIĘTAJ!

- Stwarzaj sytuacje, w których dziecko może się sprawdzić adekwatnie do swojego wieku.
- Ucz dziecka samodzielności stosownie do jego wieku.
- Pokazuj dziecku jego silne strony.
- Zachęcaj do ćwiczeń, które nierzadko są podstawą sukcesu.
- Zachęcaj do wyrażania własnego zdania – wysłuchaj, nie neguj go, dyskutuj, argumentuj.
- Pokazuj porażkę, także własną, jako element rozwoju, coś koniecznego i nieuniknionego.

- Naucz wykorzystania porażki jako sytuacji motywującej do poszukiwania innego rozwiązania.
- Akceptuj zdolności i możliwości dziecka takimi, jakie są.
- Chwal za konkretne działania.