

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.

PAMIĘTNIK DZIADKA HONORIUSZA
Po co są „brzydkie słowa”?

1. Zapisz kilka przekleństw, słów niecenzuralnych, których zdarza Ci się użyć w różnych sytuacjach. Przyjrzyj się im i spróbuj zastąpić je innymi, mniej obraźliwymi słowami.

„Moje” brzydkie słowo	Forma łagodniejsza, mniej obraźliwa

2. Czy byłąś/byłabyś w stanie zaakceptować te mniej obraźliwe wersje u swoich dzieci? Jeśli nie, zastanów się, dlaczego.
3. Czy używałeś/aś brzydkich słów w dzieciństwie? Jeśli tak, w jakich sytuacjach? Poniżej nasze propozycje. Dopisz własne.

Przeklinałem/am ponieważ...

- ✓ *byłem/am zły/a i tak chciałem/am to wyrazić.*
- ✓ *wydawało mi się, że jestem bardziej dorosły/a.*
- ✓ *był to mój sposób na pozyskanie uwagi dorosłych.*
- ✓ *był to mój sposób na pozyskanie uznania rówieśników.*
- ✓ *inni też przeklinali.*
- ✓ *moi najbliżsi (rodzice, rodzeństwo) przeklinali przy mnie.*
- ✓
- ✓

4. Jeśli nie przeklinałeś/aś, dlaczego?

- ✓ *Nie pamiętam, czy przeklinałam/em czy nie.*
- ✓ *Rodzice nie pozwalali mi na to.*
- ✓ *Czułem/am, że tak nie należy robić.*
- ✓ *Nie umiałem/am.*
- ✓ *Nie czułam/em takiej potrzeby.*
- ✓ *Uważałem/am, że to nie jest dobry sposób na załatwianie moich spraw.*
- ✓ *Nie lubiłem/am słuchać czyjś przeklinania.*
- ✓ *Bałem/am się, kiedy ktoś przeklinał.*
- ✓ *Byłem/am karany/a za przekleństwa.*
- ✓ *Wstydzilem/am się tak robić.*
- ✓ *Nie wiem.*
- ✓
- ✓

5. Przypomnij sobie, jakie uczucia towarzyszyły Ci, w sytuacji, kiedy sam/a przeklinałeś/aś. Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *duma*
- ✓ *bunt*
- ✓ *chęć zwrócenia na siebie uwagi*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *radość*
- ✓ *zadowolenie*
- ✓ *chęć dokuczenia komuś*
- ✓ *ciekawość*
- ✓
- ✓

6. Przypomnij sobie, jakie uczucia towarzyszyły Ci, w sytuacji, kiedy ktoś przeklinał przy tobie. Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *strach*
- ✓ *wstyd*
- ✓ *złość*
- ✓ *bezzadność*
- ✓ *bunt*
- ✓ *upokorzenie*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *radość*
- ✓ *zadowolenie*
- ✓ *dumą z osoby, która przeklina*
- ✓ *poczucie bezpieczeństwa, siły przy przeklinającej osobie*
- ✓
- ✓

7. W jakich sytuacjach przeklina Twoje dziecko? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne.

- ✓ *podczas bójki, w konflikcie*
- ✓ *jeśli inni nie chcą spełnić jego potrzeb/oczekiwań lub/i podporządkować się*
- ✓ *jeśli nie radzi sobie ze złością, agresją*
- ✓ *jeśli chce zwrócić na siebie uwagę*
- ✓ *jeśli chce zaimponować innym dzieciom*
- ✓ *w sytuacji bezzadności*
- ✓ *robi to – wg mnie – ciągle i bezmyślnie*
- ✓
- ✓

8. Co czujesz, kiedy słyszysz, jak Twoje dziecko przeklina? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *jestem smutny/a*
- ✓ *jest mi wstyd*
- ✓ *jestem zezłoszczony/a*
- ✓ *jest mi przykro*
- ✓ *staram się to rozumieć*
- ✓ *jestem bezradny/a*
- ✓ *bardzo chciał(a)bym to zmienić*
- ✓ *czuję, że dziecko potrzebuje mojej uwagi*
- ✓ *wydaje mi się, że nie rozumie sensu przekleństw*
- ✓
- ✓

9. Jak sobie radzisz, słysząc „brzydkie wyrazy” wypowiedane przez Twoje dziecko?

- ✓ *Staram się nie reagować.*
- ✓ *Mówię, że to brzydko tak mówić.*
- ✓ *Staram się zwrócić jego uwagę na coś innego.*
- ✓ *Krzyczę. Zabraniam,*
- ✓ *Stanowczo wyrażam swój sprzeciw wobec używania takich słów.*
- ✓ *Często rozmawiam z dzieckiem, co to są zasady dobrego wychowania.*
- ✓ *Tłumaczę, do czego służą przekleństwa, dlaczego dorośli ich używają.*
- ✓ *Uczę je innych reakcji wyrażania złości.*
- ✓ *Rozmawiam z dzieckiem o tym, że takie wyrazy obrażają i ranią innych.*
- ✓ *Ćwiczymy różne możliwości zastąpienia takich słów innymi, nieobraźliwymi.*
- ✓
- ✓

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

PAMIĘTAJ! Najlepiej modelujesz zachowania swoich dzieci przez własne zachowania. Jeśli Twoje dziecko używa brzydkich wyrazów:

- Postaraj się rozpoznać przyczynę takiego zachowania.
- Kontroluj swoje wypowiedzi.
- Próbuj nauczyć dziecko innych sposobów reagowania na emocje.
- Odwołuj się do ustalonych w Waszym domu norm i reguł.
- Unikaj przekazywania uogólnionej informacji, np.: „używanie takich wyrazów jest złe”.
- Rozmawiaj z dzieckiem, kiedy zauważysz, że takie zachowania się powtarzają.