

Trening kompetencji wychowawczych

Po naszych dotychczasowych spotkaniach grupowych, rozmowach indywidualnych czy telefonicznych przewijały się najczęściej pytania o **wsparcie, budowanie poczucia własnej wartości, tworzenie relacji między rodzicami a dziećmi czyli jakie komunikaty dawać dziecku, by uwierzyło we własne siły?**

Co robić, żeby pomóc mu budować silne poczucie własnej wartości?

Co może sprawić, że dziecko reaguje wycofaniem po doznaniu porażki lub w ogóle nie podejmuje próby stawienia czoła wyzwaniu?

W krótkich postach daję znać od czego można zacząć. Warto się chwilę nad tym pochylić, zyskać świeże spojrzenie.

- ogranicz swoje komentarze ze słowem „uważaj, nie biegaj, bo się przewrócisz, nie dasz rady, bo jesteś malutki”

dziecko prawdopodobnie i tak nie posłucha, a jednak gdzieś tam zacznie w nim kiełkować poczucie, że faktycznie, skoro rodzic w nie nie wierzy- to ono jest słabe.

- dawaj wsparcie dziecku, dostrzegając nie rezultat, a starania: „Widzę, ile cierpliwości wkładasz w to, aby zapiąć ten suwak” czy rozwiązać ten rebus.

-stosuj metodę małych kroczków, czyli podziel na mniejsze etapy zadanie dla dziecka, doceniając każdy z nich.

- zastanów się czy nie spełniasz za pomocą swojego dziecka własnych pragnień.

- zamiast pędzić na ratunek– zatrzymaj się i powiedz: „dasz radę”, „świetnie ci idzie”, zapytaj, czy potrzebuje twojej pomocy, a jeśli poprosi o wsparcie- udziel go w minimalnym stopniu, a nie rozwiązuj problemu za dziecko.

Na koniec dodam, że silne poczucie własnej wartości to co innego niż wysoka samoocena.

Ta druga jest budowana na zewnętrznych osiągnięciach i jest warunkowa „jestem super, bo zdobyłem I miejsce w konkursie recytatorskim” bazuje na chwaleniu rezultatów dziecka.

Natomiast poczucie własnej wartości to coś, co rośnie dużo głębiej... „jestem ważny i wartościowy bez względu na to jakie osiągam rezultaty”.

Co słyszą dzieci?

Jakich słów i zwrotów używają dorośli?

(Np. ty nigdy nie wiesz co zadane)

Jakie gesty i przekazy temu towarzyszą? (np. machanie rękami)

Zachęcam Państwa do odesłania wypełnionej karty na mój adres mailowy.

Jestem do Państwa dyspozycji od wskazanym numerem telefonu.

Do zobaczenia podczas kolejnych zajęć.