Pokochać siebie.

Jesteśmy skonstruowani w taki sposób, aby lubić siebie, ale gdy nie potrafimy odpowiednio pielęgnować swojego dobrego samopoczucia za pomocą właściwych wyborów ani darzyć się szacunkiem, żądamy od świata i innych, by zaspokajali nasze potrzeby.

Tylko ten ,kto kocha siebie zdolny jest obdarzać miłością

Zmień myślenie a zmieni się twój świat.

Pozytywnie będę myśleć tylko, jeżeli wszystko się zmieni.

Teraz przeczytaj to zdanie od tyłu i zastanów się, co ma większy sens.

Myślenie o sobie może dodawać ci skrzydeł, a może je obcinać.

Ćwiczenie:

Powiedz znajomej ,koleżance czy koledze komplement ,a zobaczysz ile wysiłku włoży w to ,by go unieważnić. Zacznie udowadniać, że ładna to już była, teraz jest gruba i pryszczata ,a bluzka to nic takiego ,ma chyba z 10 lat po siostrze.

A teraz dokończ zdanie:

Ania jest…

Bartek jest…

Nauczyciel jest…

Syn jest…

Zastanów się czy określenie, które podajesz jest :

- informacją (spostrzeżeniem) np. Ania jest wysoka

- oceną np. Ania jest spóźnialska

Odpowiedz:

czym różni się (informacja) spostrzeżenie od oceny?

Napisz 5 przykładów za co siebie lubisz.

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

Zadanie dla Rodziców.

Ażeby nie pozostawić was Rodziców , być może ,w poczuciu winy, z powodu uświadomienia sobie niewłaściwego sposobu odzywania się do dziecka mam przygotowane drugie ćwiczenie pod tytułem:

CO POWINNY SŁYSZEĆ DZIECI

Jakich słów i zwrotów mogliby używać dorośli (np., proszę, czuję się źle ,gdy widzę…itp.)

Jakie gesty i przekazy pozasłowne powinny temu towarzyszyć

(np. patrzenie w oczy, uśmiech itp.)

Pożądany ton głosu i mimika

(np. rozluźnione usta, głos spokojny)

Co mogę zrobić dla siebie, aby rodzinie żyło się lepiej?

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

Czy znalazłeś taka osobę, przy której czujesz się wysłuchany, zrozumiany, swobodny i przy której rodzą się nowe pomysły? Może to być ktoś bliski, terapeuta czy ktoś inny. To może pomóc w odzyskaniu sił, cierpliwości do dzieci, dystansu do problemów, które Cię przerastają.

Jeżeli próbowałeś być empatycznym rodzicem, a mimo tego dalej jesteś niezadowolony z zachowania swoich dzieci, to sygnał, że trzeba zacząć od siebie.

Uważnie wsłuchuj się we własne uczucia, uświadom sobie je i wyraź nie raniąc innych ani siebie np. Możesz powiedzieć do dziecka:,, czuję się bezradny, kiedy widzę niepospr ątany pokój, pomimo moich próśb”

Nie poddawaj się nastrojom dzieci ,lecz dystansuj się do ich humoru.
Na krzyk i ubliżanie zareaguj konkretnie np. Kasiu, możesz powiedzieć mi o swojej złości, ale nie możesz mi ubliżać!

Wykorzystaj metody radzenia sobie ze złością, frustracją, bezradnością.
Nie chodzi o to ,by powstrzymać złość ,ale by nie wyładować jej w jednym wielkim wybuchu. Spróbuj nazwać to co Cię zdenerwowało albo doprowadziło do bezsilności ,co mógłbyś powiedzieć do osoby ,która cię zraniła(wypowiedź zaczynając od „ja”- czuję się odrzucony, zlekceważony itp.) ale też określ oczekiwania.
Do dziecka, które spóźnia się na obiad możesz powiedzieć wprost:
,,złości mnie, kiedy spóźniasz się na obiad, oczekuję, że będziesz przychodził punktualnie”
Zamiast narzekać:
Dlaczego ja mam dzieci, które ciągle bałaganią. Mam was dość! Powiedz:
,,Jestem bardzo zdenerwowany ,kiedy widzę porozrzucane ubrania w pokoju.”

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

Zadanie domowe:

Załóż zeszyt i zapisuj w nim uczucia, które ci towarzyszyły w każdym dniu. Posługuj się nimi, kiedy zwracasz się do dziecka czymś wzburzona.

Napisz jak odezwiesz się do dziecka(i nie tylko)za pomocą sformułowania „Ja”,

- kiedy znów zobaczysz mokry ręcznik na podłodze,

- kiedy dziecko trzaska drzwiami i zamyka się w pokoju.

Zachęcam Państwa do odesłania wypełnionej karty na mój adres mailowy.

Jestem do Państwa dyspozycji od wskazanym numerem telefonu.

Do zobaczenia podczas kolejnych zajęć.

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020