



Słowa mają ogromną siłę.

Wspierają, motywują, ranią, złością, pocieszają.



ANNA RESLER

psychologia psychoterapia szkolenia

***J**eśli widzimy człowieka takim,
jaki jest, czynimy go gorszym.
Jeśli widzimy go takim, jakim może
się stać, pomagamy mu w tym,
aby taki się stawał.*

J.W. Goethe



A woman with short blonde hair, wearing a light-colored ribbed sweater, stands in front of a green chalkboard. She is pointing her right index finger towards the camera. The chalkboard behind her has some faint, illegible chalk markings. A semi-transparent grey banner with the text 'ROLE W RODZINIE' is overlaid across the middle of the image.

ROLE W RODZINIE

Jakie role odgrywamy ?

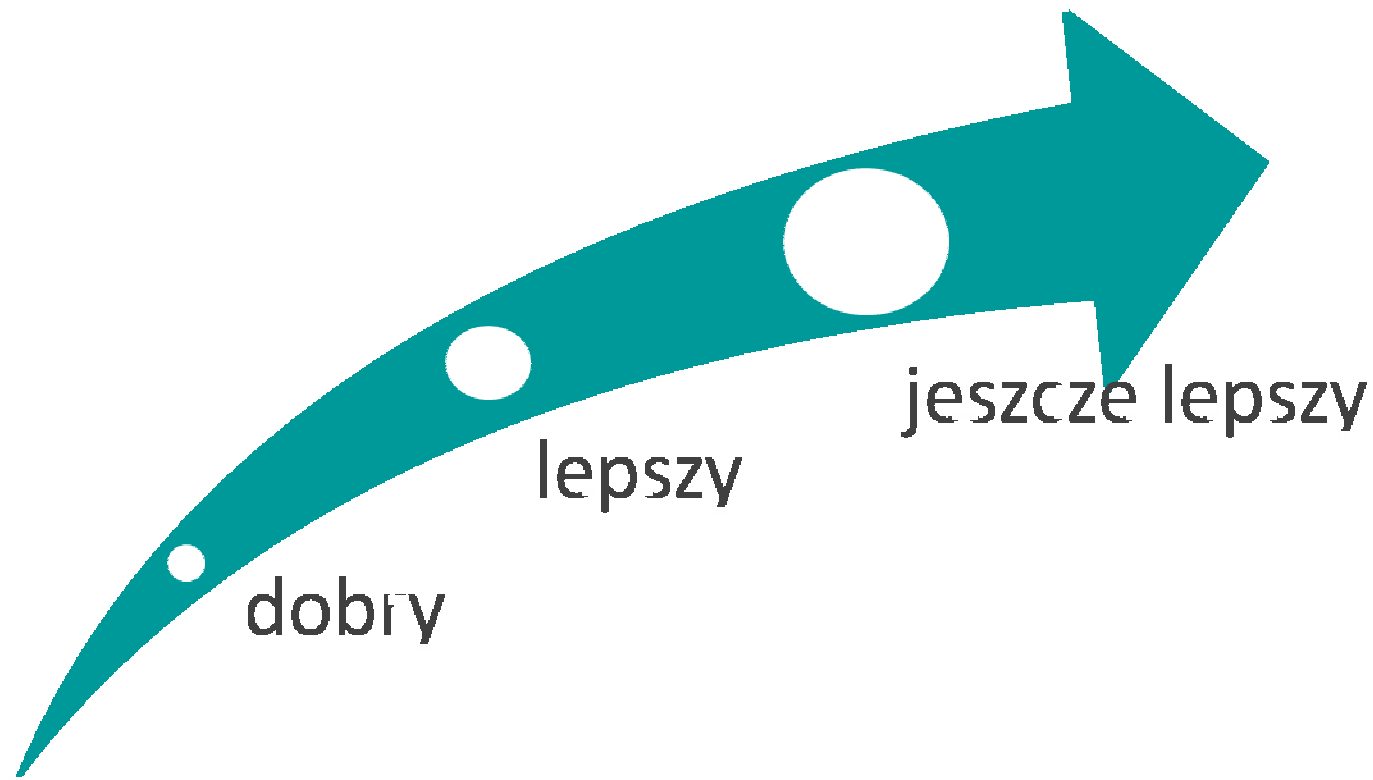
Role, w jakie wchodzi DZIECKO :



zdolny ale leniwy



Jak można zmieniać funkcjonowanie dziecka w jego roli?



POCHWAŁY

SŁOWA, KTÓRE DAJĄ MOC

Co nam mówi „mądrość życiowa” o pochwałach?

- „Nie chwal dnia przed zachodem słońca.”
- „Uważaj, bo przechwalisz.”
- „ Dobrego chwalić nie trzeba, bo się samo chwali.”

Co nam daje pochwała?

- Jakie uczucia wywołują pochwały?
- Jak wpływają na motywację do pracy?

Jak chwalimy?

- **Jak można pochwalić za:**
 - sukces w zabawie – współdziałanie z dziećmi
 - dobrze wykonana pracę
 - pokonywanie trudności
 - nabywanie nowych umiejętności

Jak chwalić, by komunikat był skuteczny?

- **Opisz to, co widzisz**
- **Opisz to, co czujesz**
- **Opisz, o czym to świadczy**



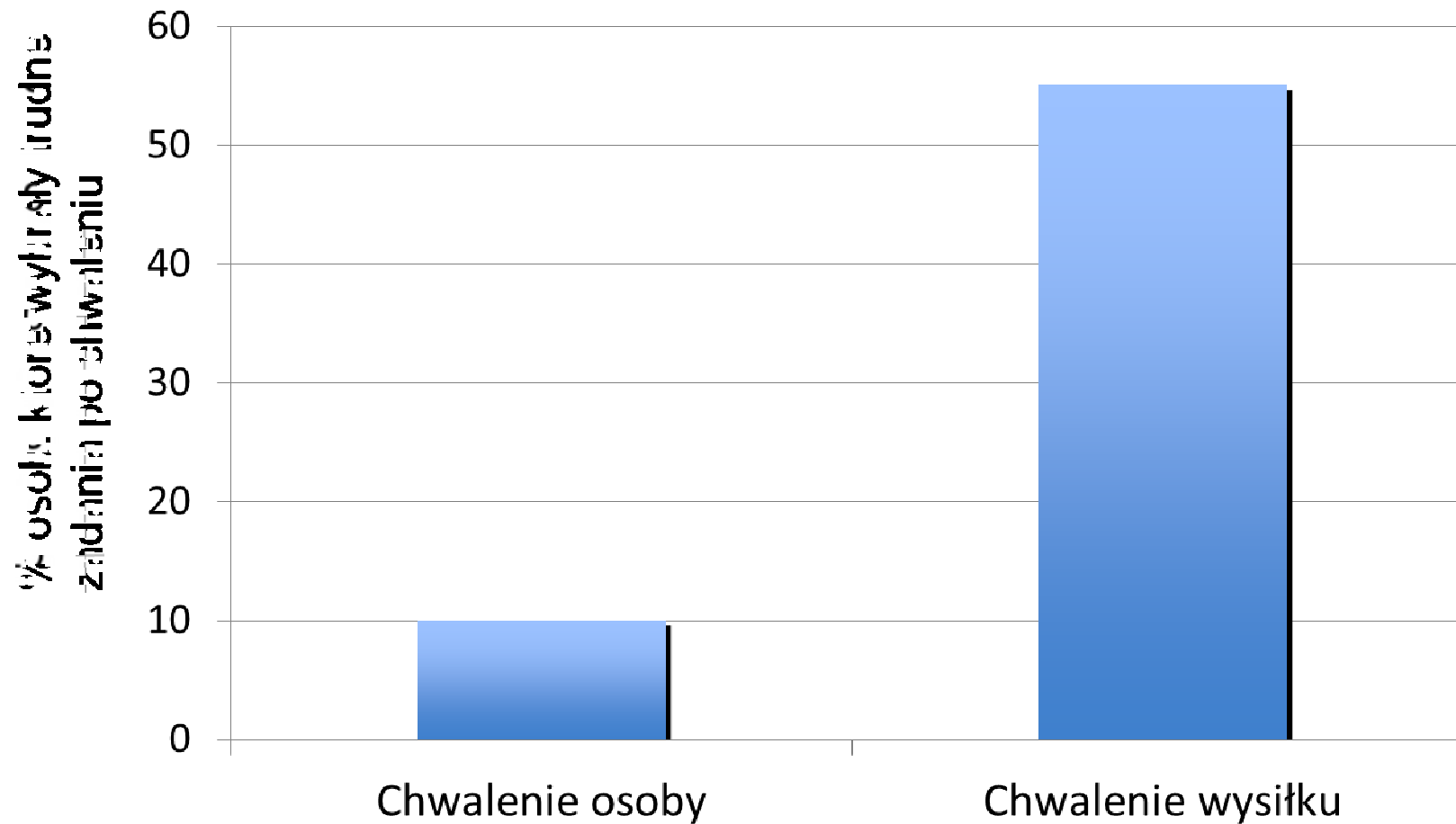
Kiedy trudno znaleźć temat pochwały?

- Pochwały mogą dotyczyć także „normalnych” zachowań – być wyrazem docenienia
- Chwalić trzeba każdą zmianę zachowania w pożądanym kierunku
- Na pochwałę zasługuje także przerwanie zachowania negatywnego

Skutki chwalenia osoby vs wysiłku

(Mueller, Dweck 1998)

N=400, wiek 12-14 lat



Jak chwalić?

- Natychmiast
- Szczerze (bez ironii i aluzji)
krótko (3-4 słowa)
- Konkretnie (opisujemy, co, co
zasługuje na pochwałę,
- Pozytywnie (nie stosować
„nie”, np.: *O! nie pobiłeś kolegi,*
super! 😊)

Praktyka czyni Mistrza

Pochwal

(według przedstawionych zasad)

sąsiada, sąsiadkę siedzącego po
prawej stronie ☺ ☺ ☺



Pochwaliliście siebie nawzajem –
brawo ! 😊

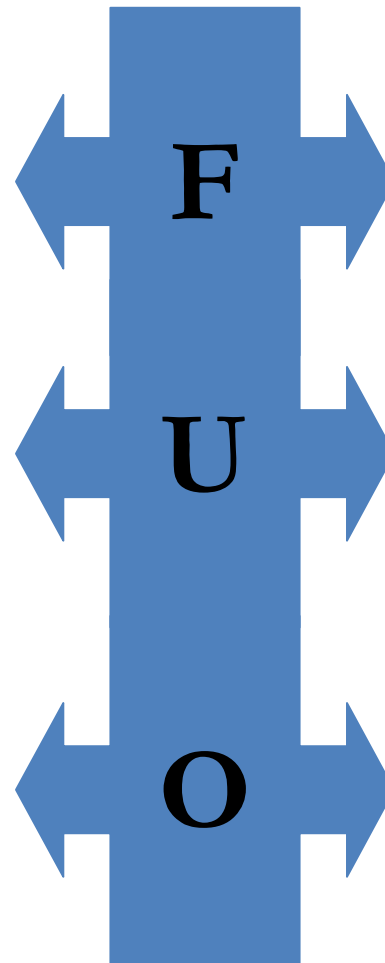


Skuteczne przekazywanie informacji zwrotnych FUO

■ **Fakty** - odwoływać się do nich, do zachowania, a nie do osoby

■ **Uczucia** - własne, wyrażone w sposób łagodny, ale stanowczy

■ **Oczekiwania** - konkretne wraz z komunikatem wspierającym

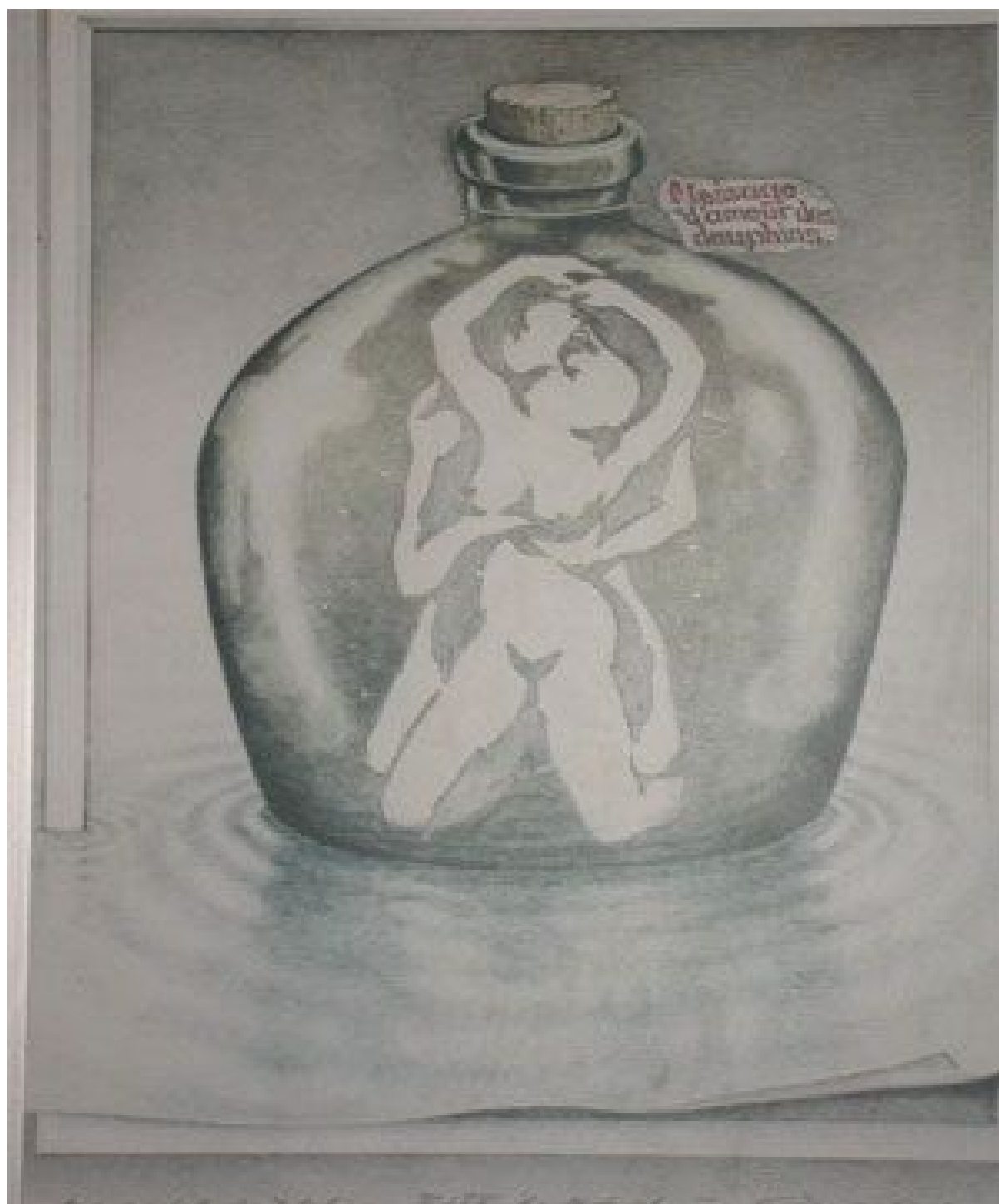


Klocki wsadziłeś do pudełka.

Cieszę się i jestem zadowolona, że zrobiłeś to samodzielnie.

To się nazywa pracowitość 😊







<https://www.youtube.com/watch?v=0Gj9SC75edk>



**Kiedy trudno
o motywację do zmiany...**

DIALOG MOTYWUJĄCY

Dialog motywujący

Dialog Motywujący to „oparta na współpracy i skoncentrowana na osobie forma prowadzenia rozmowy, służąca wydobywaniu i wzmacnianiu motywacji do zmiany”.

prof. Stephen Rollnick

Ważne zasady dialogu motywującego

- co można wykorzystać w szkole

- Znaleźć wspólny język
- Uważnie słuchać
- Budować zaufanie, poczucie bezpieczeństwa
- Doceniać wysiłki, postępy, próby
- Przekonać o tym, że zmiana jest możliwa,
a sam zainteresowany potrafi znaleźć rozwiązanie
(czasem bardzo indywidualne)

Friedemann Schulz von Thun

MODEL CZTERECH UST

Których „ust” używasz najczęściej?

PREZENTACJA

Co daję do wiadomości
o samym sobie? Co się
ze mną dzieje?



TREŚĆ

O czym mówię? Czego
powinieneś się dowiedzieć?

RELACJA

Co sędzę o Tobie? Jaki mam
do ciebie stosunek? Jak cię
traktuję?

APEL

Do czego chcę ciebie skłonić?

MODEL CZTERECH USZU

Co słyszysz kiedy ktoś do ciebie mówi? Które „ucho”
masz najbardziej wyczulone?

PREZENTACJA

Jaki on jest?
Co się z nim dzieje?

RELACJA

W jaki sposób on ze mną
rozmawia? Jak mnie traktuje?
Jaki ma stosunek do mnie?



TREŚĆ

Jak należy zrozumieć
treść tego co mówi?

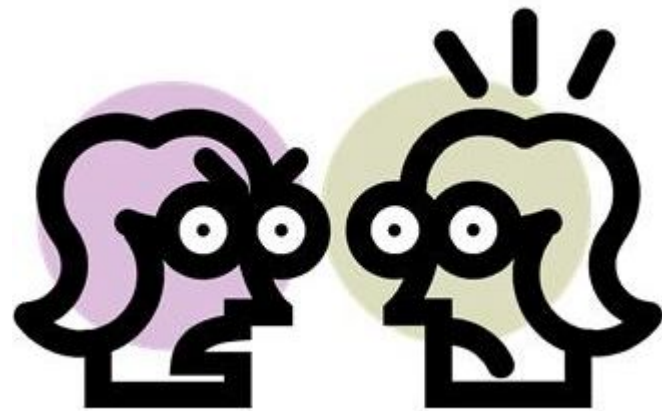
APEL

Co powinienem zrobić,
myśleć, czuć po usłyszeniu
tej wiadomości?

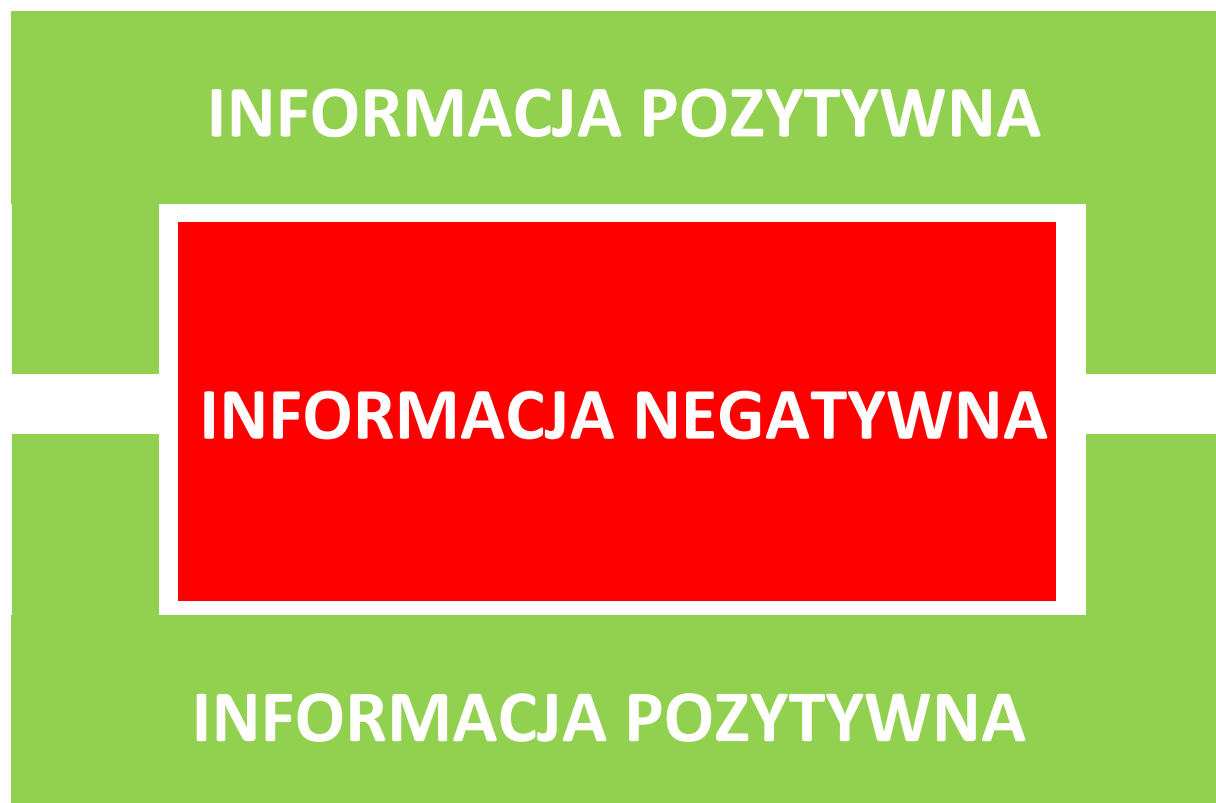


**CHCESZ MIEĆ RACJĘ,
CZY RELACJE?**

Czasem trzeba
przekazać
trudne informacje



Jak udzielać informacji zwrotnych, czyli informacja „kanapka”



Reprimenda

Witek się nie uczy, ma same jedynki

Kanapka

*Witku zauważyłam, że starasz się uważać na moich
lekcjach,*

masz kilka jedynek, które trzeba będzie poprawić,

ale wiem, że z takimi trudnościami już sobie radziłeś.

Co sądzisz o tych ocenach?

Reprimenda

Basia bardzo źle zachowuje się na moich lekcjach. Rozmawia, zaczepia koleżanki, niegrzecznie się do mnie odnosi.

Kanapka

*Basia dobrze radzi sobie z nauką, nie ma większych problemów,
ma dobre oceny,*

*mam tylko kłopot z jej zachowaniem. Basia rozmawia na lekcjach,
czasem zaczepia koleżanki, kilka razy niegrzecznie się do mnie odezwała.*

*Wiem, że potrafi zachowywać się dobrze. Na kilku szkolnych
akademiach reprezentowała bardzo dobrze naszą klasę. Zastanówmy
się, jak pomóc Basi unikać kłopotów z zachowaniem.*

Mąż stale zapomina o drobnych naprawach w domu.
Znów urwała się klamka.

Proszę o przykład informacji-kanapki dla męża 😊

*Kochanie, wiem że bardzo dużo pracujesz i masz
mało czasu, jednak*

*potrzebuję twojej pomocy w domu, jest kilka rzeczy do
naprawienia. Dziś urwała się klamka.*

*Wiem, że szef wiele razy chwalił cię za umiejętność
planowania, dlatego mam nadzieję, że szybko znajdziesz czas
na naprawienie tej drobnej rzeczy. Kiedy będziesz miał czas
na naprawienie tej klamki?*

Dziękuję za spotkanie
aniaresler@gmail.com

