



Kurs na relacje

Scenariusz zebrania z rodzicami

Temat: Docenienie, czyli budowanie fundamentu adekwatnego poczucia własnej wartości.

Czas: 40 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 20 minut)

Cel:

Po zebraniu rodzic:

- rozumie znaczenie poczucia własnej wartości dziecka,
- potrafi doceniać dziecko.

Metody:

- dyskusja,
- miniwykład,
- opis przypadku.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 minut]

1. Przywitaj się z rodzicami. Przedstaw rodzicom cel zebrania/tej części zebrania.

Faza realizacyjna [25 minut]

2. Rodzice dzielą się na kilkusobowe grupy. Każdej wręcz flipchart i poproś, aby narysowali dużą walizkę (albo od razu przygotuj taki rysunek). Jest to walizka, do której mają zapakować wszystko to, co będzie potrzebne ich dzieciom w wielkiej podróży, jaką jest życie. Rodzice zapisują w walizce to, w co chcą wyposażać swoje dzieci.
3. Rodzice prezentują wyniki swojej pracy.
4. Powiedz lub nawiąż do tego, że poczucie wartości jest jednym z fundamentalnych przekonań, na których bazują nasze postawy wobec siebie i świata. Dzięki adekwatnie ukształtowanemu poczuciu własnej wartości akceptujemy siebie i wiemy, że zasługujemy na szacunek swój oraz innych, bez względu na słabe czy mocne strony. Budowanie poczucia własnej wartości wspiera mądre docenianie.
5. Przekaż rodzicom opisy sytuacji (załącznik nr 1). Poproś, aby się z nimi zapoznali i zastanowili się nad tym, jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie własnej wartości. Następnie zachęć do podzielenia się wnioskami podczas rozmowy o doświadczeniach rodziców w komunikacji z dziećmi w kontekście budowania poczucia własnej wartości.
6. Krótko omów sposoby doceniania (załącznik nr 2).

Faza podsumowująca [10 minut]

7. W ramach podsumowania opowiedz rodzicom o lekcji z uczniami, na której również rozmawiałeś/aś o docenianiu. Przedstaw istotę i cel zadania do wykonania wraz z uczniami - wspólnym codziennym docenianiu się przez tydzień.

Jeśli na lekcji z uczniami jako rozszerzenie wybrałeś/aś tworzenie rysunków przedstawiających za co doceniasz rodziców, to zadaj to również rodzicom - oni również powinni narysować, za co doceniają dzieci. Zachęć ich, aby w domu wymienili się rysunkami i opowiedzieli o tym, co w sobie dostrzegają i cenią.

Propozycja rozszerzenia:

1. Pod koniec fazy realizacyjnej możesz zainicjować rozmowę lub zaproponować pracę w grupach nad tym, które działania rodziców utrudniają, a które wspierają budowanie poczucia własnej wartości.

Zamiast zebrania

Jeśli nie możesz zorganizować zebrania z rodzicami, to:

1. Przeprowadź lekcję tylko z uczniami.
2. Napisz rodzicom wiadomość podsumowującą lekcję (jaki był jej cel, co robiliście). Zawrzyj w niej pracę domową dla rodziny:
3. Przez najbliższy tydzień wzajemnie się doceniajcie. Róbcie to mądrze - pamiętajcie, aby powiedzieć, co czujecie i za co dokładnie doceniacie drugą stronę.
4. W wiadomości dołącz link do „Inspiratorium dla rodzica”. Rodzice znajdą w nim dodatkowe informacje, dlaczego warto doceniać dzieci i jak to robić.

Załącznik nr 1 Opis sytuacji

1. Oceny

Zapoznajcie się z opisem sytuacji i z dwiema wersjami doceniania. Zastanówcie się, jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie wartości.

Kuba narobił sobie zaległości w szkole. Miał wiele prac do oddania i kartkówek do poprawienia - zwłaszcza z matematyki. Jest w 7 klasie i ma sporo innych lekcji oraz zajęć dodatkowych. Postanowił jednak, że nadrobi braki. Poszedł do nauczyciela, wyjaśnił sytuację i porozumiał się w sprawie zaliczania prac i kartkówek. Przy wsparciu rodziców rozpisał plan działania w kalendarzu. Wyzaczyli, co i do kiedy powinien donieść lub napisać. Kuba wiedział, że może liczyć na rodziców i prosił ich o pomoc, kiedy czegoś nie rozumiał. W końcu przyszedł czas na napisanie kartkówki z geometrii. Kuba wraca do domu.

Wersja 1 rozmowy taty z synem

- *No i jak ci poszło?*
- *Dostałem trójkę.*
- *Ooo, to nieźle. Brawo. Super, że zaliczyłeś. Mówiłem, że jak się weźmiesz do pracy, to będzie efekt.*
- *Tak, miałeś rację.*

Wersja 2 rozmowy taty z synem

- *No i jak ci poszło?*
- *Dostałem trójkę.*
- *A które zadania były dla Ciebie najłatwiejsze?*
- *Najlepiej mi poszło z obliczeniem pól powierzchni. Pamiętałem nawet wzór na trójkąt.*
- *Cieszę się, że zapamiętałeś i poradziłeś sobie z tymi polami powierzchni. Widziałem, że często powtarzałeś wzory, zrobiłeś też sporo zadań. Byłeś wytrwały i widzisz tego efekty.*
- *Dzięki, tato.*

2. Wolontariat

Zapoznajcie się z opisem sytuacji i z dwiema wersjami doceniania. Zastanówcie się, jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie własnej wartości.

Agnieszka chodzi do 6 klasy. Postanowiła wraz z koleżankami zorganizować kiermasz. Zebrane pieniądze przeznaczą na wsparcie schroniska dla bezdomnych zwierząt. Agnieszka od dwóch tygodni intensywnie pracowała: przygotowała plakaty z ogłoszeniem o kiermaszu, wraz z wychowawczynią i innymi uczniami ustalała, kto i co przyniesie na kiermasz. Sama również upiekła ciasta oraz wykonała kilkanaście bransoletek. W dniu kiermaszu od rana sprawdzała, czy wszystko jest gotowe. Efekt przeszedł najśmielsze oczekiwania. Zebrano 2 350 złotych. Po zmęczoną Agnieszkę przyjechała mama.

Wersja 1 rozmowy mamy z córką

- *Aga, i jak poszło?*
- *Super, zebraliśmy ponad dwa tysiące złotych! Było dużo ludzi, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci. Tylko jestem bardzo zmęczona.*

- Gratuluję! Brawo, świetna robota. Wiedziałam, że ci dobrze pójdzie. Kto jak kto, ale Ty zawsze wszystko super ogarniasz. Chodź, pójdziemy na zasłużone lody.

Wersja 2 rozmowy mamy z córką

- Aga, i jak poszło?
- Super, zebraliśmy ponad dwa tysiące złotych! Było dużo ludzi, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci. Tylko jestem bardzo zmęczona.
- Rozumiem, że była dobra atmosfera?
- Tak, dużo się działo. Wiele osób wystawiało swoje wyroby i jeszcze więcej kupowało. A babeczki zeszły w ciągu 10 minut! Za jedną bransoletkę dostałam 20 zł.
- Gratuluję. Podziwiam, to jak wszystko ogarnęłaś. I jeszcze znalazłaś czas, żeby zrobić babeczki i te bransoletki. To się nazywa organizacja pracy i motywacja! I dziękuję, że dałaś mi okazję do wsparcia schroniska - kupiłam od Janka dwa ostatnie gofry. Chcesz?

3. Opieka nad rodzeństwem

Zapoznajcie się z opisem sytuacji i z dwiema wersjami doceniania. Zastanówcie się, jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie własnej wartości.

Jest weekend. Tata wyjechał w delegację. Mama została sama z dwoma synkami. Prosi starszego Michała, aby zajął się młodszym Leonem. Michał nieco się ociąga. Mama wyjaśnia, że ma do zrobienia obiad i chciałaby posprzątać mieszkanie. W końcu Michał proponuje bratu, że razem pograją w piłkę, a potem poukładają klocki. Początki wspólnej zabawy nie są najlepsze - dochodzi do kilku sprzeczek. W końcu jednak Michał oddaje piłkę Leonowi, pozwala mu też budować z klocków zamek, a nie samolot, jak sam by wolał. Kiedy Leon płacze, Michał go przytula. Pomaga mu też w układaniu puzzli.

Wersja 1 rozmowy mamy z synem

- Michał, dziękuję, że zająłeś się Leonem. Świetnie sobie poradziłeś. Dobry z ciebie brat. Leon może na ciebie liczyć.
- Spoko, nie było tak najgorzej.

Wersja 2 rozmowy mamy z synem

- Michale, dziękuję, że zająłeś się Leonem. Dzięki temu mogłam przygotować obiad i posprzątać łazienkę. A tobie jak minął ten czas?
- Spoko, nie było tak najgorzej.
- Bardzo doceniam to, że zająłeś się Leonem i pomogłeś mi. Tym bardziej, że pewnie w tym czasie wolałbyś robić coś bardziej dla siebie interesującego.

Załącznik nr 2 Sposoby doceniania

1. Okazuj wdzięczność

Mów o tym, za co dziękujesz, np. za pomoc w opiece nad bratem, posprzątanie pokoju, ale także przypomnienie jakiegoś miłego wydarzenia, za włożenie wysiłku w realizację czegoś (niekoniecznie zakończonego sukcesem).

2. Zwracaj uwagę nie tylko na efekt, ale i na proces

Pokazujesz w ten sposób, że widzisz to, co twoje dziecko musiało przejść, aby osiągnąć dany efekt - jaki włożyło wysiłek, jakie umiejętności zdobyło lub udoskonaliło, z jakimi emocjami sobie poradziło.

3. Nazywaj swoje uczucia

Mów o tym, co czujesz. Uczysz w ten sposób nazywania uczuć i emocji. Pokazujesz związki przyczynowo-skutkowe między zdarzeniami a ich oddziaływaniem na nas.

Polecamy przeczytać

Marshall B. Roseneberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia, wyd. Czarna Owca, 2015 r.

Agnieszka Kozak, Joanna Berendt, Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek w relacji, wyd. CoJaNaTo, 2021 r.

Carol Dweck, Nowa psychologia sukcesu, wyd. MUZA, 2015 r.