Docenienie, czyli budowanie fundamentu adekwatnego poczucia własnej wartości

Praktyka

Scenariusz zebrania z rodzicami

**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. Wyznaczyli, 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.

1. 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 babczeki 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?

1. 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).

1. 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.

1. 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.