

# JAK NABRAĆ WIATRU W ŻAGLE

## WARSZTAT DA RODZICÓW

PROJEKT REALIZOWANY PRZEZ STOWARZYSZENIE PRO PSYCHE W  
OLKUSZU WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ FUNDACJĘ BATORĘGO

*„Nasz styl wychowania dzieci zależy w mniejszym stopniu niż przypuszczamy od konkretnych metod, które mogłyby zostać urzeczywistnione jako konkretne recepty – w głównej mierze wpływa na niego nasza zasadnicza postawa wobec życia, wobec innych ludzi i naszej własnej egzystencji”.*

(S.Tschope-Scheffler)

# ĆWICZENIE

Spójrz na prawa dziecka i zastanów się czy rodzice także mają jakieś prawa? A może obowiązki?

Postaraj się wymienić 5 praw rodzica oraz 5 obowiązków.

# Prawa dziecka

Każde dziecko ma prawo



chodzić  
do przedszkola / szkoły



mieć mamę i tatę



do zabawy i wypoczynku



do własnego miejsca  
w domu



do imienia i swojego kraju



do leczenia



czuć się bezpiecznie



pytać i wypowiadać się



do miłości



do wychowywania  
bez krzyku i przemocy

# RODZICE TYLKO OBOWIĄZKI? A MOŻE TYLKO PRAWA? - EUROPEJSKA KARTA PRAW I OBOWIĄZKÓW RODZICÓW

<u>Prawo do</u>	<u>Obowiązki</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>do wychowywania swoich dzieci w duchu tolerancji i zrozumienia dla innych, bez dyskryminacji</u></li><li>- <u>uznania ich prymatu jako "pierwszych nauczycieli" swoich dzieci</u></li><li>- <u>pełnego dostępu do formalnego systemu edukacji dla swoich dzieci z uwzględnieniem ich potrzeb, możliwości i osiągnięć</u></li><li>- <u>dostępu do wszelkich informacji o instytucjach oświatowych, które mogą dotyczyć ich dzieci</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>wychowywać swoje dzieci w duchu odpowiedzialności za siebie i za cały ludzki świat</u></li><li>- <u>wychowywać swoje dzieci w sposób odpowiedzialny i nie zaniedbywać ich</u></li><li>- <u>zaangażowania się jako partnerzy w nauczaniu ich dzieci w szkole</u></li><li>- <u>przekazywania wszelkich informacji szkołom, do których uczęszczają ich dzieci, informacji dotyczących możliwości osiągnięcia wspólnych, (tj. domu i szkoły)</u></li></ul>

## Prawo do

- wyboru takiej drogi edukacji dla swoich dzieci, która jest najbliższa ich przekonaniom i wartościom uznawanym za najważniejsze dla rozwoju ich dzieci
- domagania się od formalnego systemu edukacji tego, aby ich dzieci osiągnęły wiedzę duchową i kulturową
- wpływania na politykę oświatową realizowaną w szkołach ich dzieci
- pomocy materialnej ze strony władz publicznych, eliminującej wszelkie bariery finansowe, które mogłyby utrudnić dostęp ich dzieci do edukacji
- oczekiwać od odpowiedzialnych władz publicznych wysokiej jakości usługi edukacyjnej

## Obowiązki

- dokonania świadomego wyboru drogi edukacyjnej, jaką ich dzieci powinny zmierzać
- wychowywać swoje dzieci w poszanowaniu i akceptowaniu innych ludzi i ich przekonań
- osobiście włączać się w życie szkół ich dzieci i stanowić istotną część społeczności lokalnej
- poświęcać swój czas i uwagę swoim dzieciom i ich szkołom, tak aby wzmocnić ich wysiłki skierowane na osiągnięcie określonych celów nauczania
- poznać siebie nawzajem, współpracować ze sobą i doskonalić swoje umiejętności "pierwszych nauczycieli" i partnerów w kontakcie: szkoła - dom

(źródło: SOSW w Toruniu)

A photograph of a sailboat on the water at sunset or sunrise. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, and the water is dark with some white foam from the boat's wake. The sailboat's mast and rigging are visible in the foreground. Overlaid on the image is white text in a bold, sans-serif font.

**TO USTAWIENIE ŻAGLI,  
A NIE KIERUNEK WIATRU  
DECYDUJE, W KTÓRĄ  
STRONĘ POPŁYNIESZ.**

# WYBRANE TEORIE – ANNA ROE – RELACJA RODZICE - DZIECI

wymiar emocjonalny, którego krańce określają chłód i ciepło. Należą do nich:

**I Emocjonalna koncentracja na dziecku** – relacja ta może przybrać

jedną z dwóch form:

1.ochraniania, czyli nadopiekuńczości, kiedy rodzice robią dla dziecka zbyt wiele i w ten sposób

nakłaniają je do uległości i zależności,

2.wygórowanych wymagań, kiedy rodzice podkreślają wagę osiągnięć dziecka.



W swojej działalności naukowej Anna Roe opisała **wpływ postaw rodzicielskich na preferencje zawodowe** dzieci. Tym samym zostały wyróżnione:

- postępowanie sprzyjające nastawieniu na rzeczy, typowe dla tych dzieci, których rodzice prezentują postawę unikania lub przypadkowej (niepełnej) akceptacji
- zachowania rodziców sprzyjające kształtowaniu się u dziecka nastawienia na ludzi (zachowania opiekuńcze i wymagające)

# CZYNNIKI ROZWOJU

Istotny wpływ na rozwój ogólny dzieci w młodszym wieku szkolnym ma przede wszystkim środowisko rodzinne lub opiekuńcze, czynniki dydaktyczno-pedagogiczne tj.

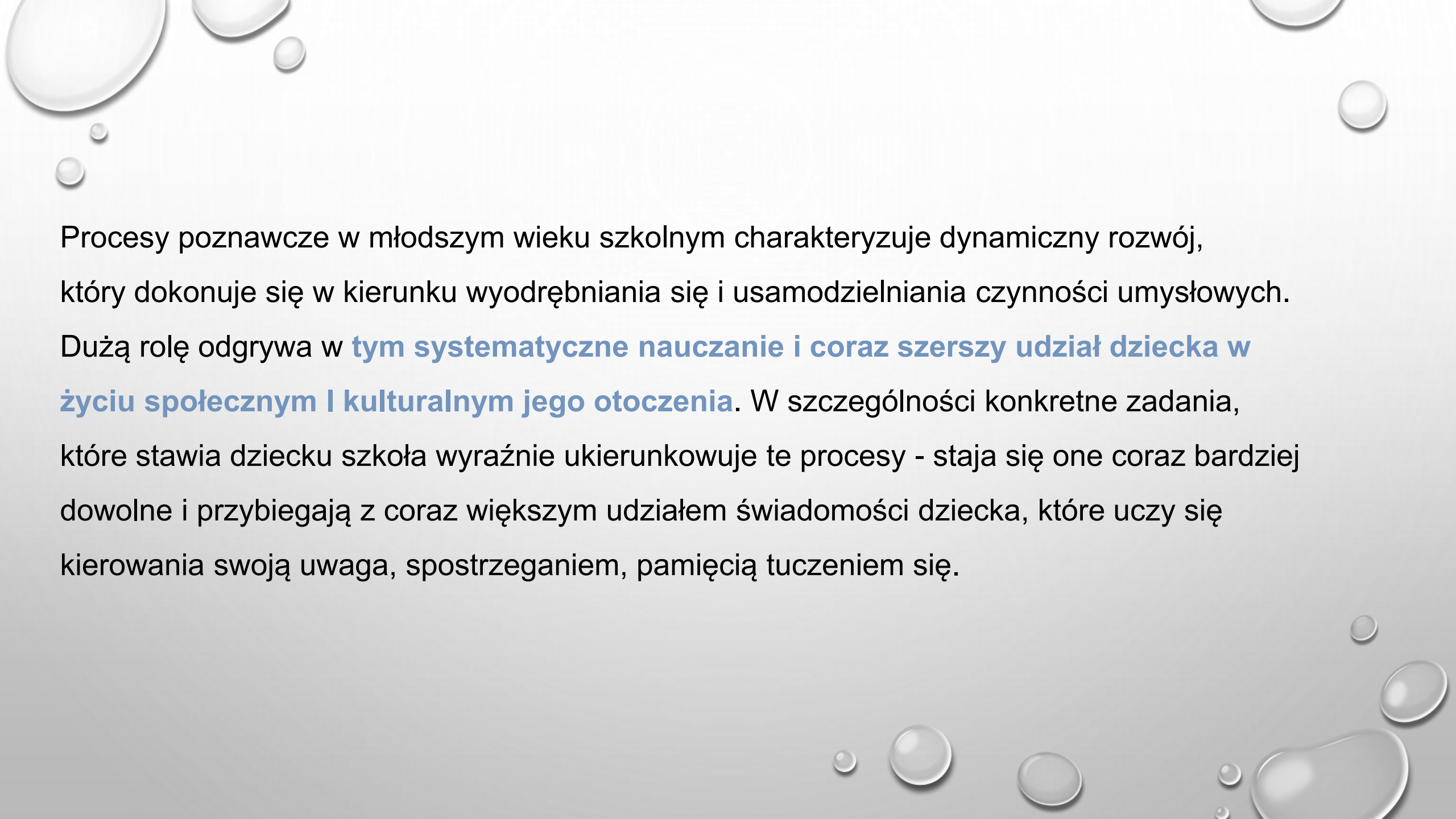
programy, treści i metody nauczania w szkole, nauczyciel jako osoba znacząca dla młodych oraz grupy rówieśnicze.

- W wieku przedszkolnym rodzina była dla dziecka podstawowym, nieraz jedynym środowiskiem wychowawczym decydującym o jego rozwoju. Od 7 roku życia dziecko, nie przestając należeć do rodziny, wkracza do zupełnie odmiennego środowiska szkolnego.



# ROZWÓJ PROCESÓW POZNAWCZYCH

- dynamiczny rozwój w młodszym wieku szkolnym charakteryzuje dynamiczny w kierunku wyodrębniania się i usamodzielniania czynności umysłowych.
- ogromna rola systematycznego nauczania i coraz szerszy udział dziecka w życiu społecznym i kulturalnym jego otoczenia.
- konkretne zadania, które stawia dziecku szkoła wyraźnie ukierunkowuje te procesy - stają się one coraz bardziej dowolne i przybiegają z coraz większym udziałem świadomości dziecka, które uczy się kierowania swoją uwagą, spostrzeganiem, pamięcią i uczeniem się.
- rozwijająca się motywacja dziecka



Procesy poznawcze w młodszym wieku szkolnym charakteryzuje dynamiczny rozwój, który dokonuje się w kierunku wyodrębniania się i usamodzielniania czynności umysłowych. Dużą rolę odgrywa w **tym systematyczne nauczanie i coraz szerszy udział dziecka w życiu społecznym i kulturalnym jego otoczenia**. W szczególności konkretne zadania, które stawia dziecku szkoła wyraźnie ukierunkowuje te procesy - stają się one coraz bardziej dowolne i przybiegają z coraz większym udziałem świadomości dziecka, które uczy się kierowania swoją uwagą, spostrzeganiem, pamięcią tuczeniem się.

# SPOSTRZEŻENIA

Lata szkolne dziecka rozszerzają zakres i precyzję wiele spostrzeżeń nagromadzonych w wieku przedszkolnym.

- rozwija się nie tylko spostrzeganie dziecka, ale i jego spostrzegawczość, polegająca na odkrywczej czynności umysłu.

- u dzieci rozpoczynających

naukę szkolną, rozwój spostrzegania idzie w parze z rozwojem zdolności do wyodrębniania poszczególnych cech spostrzeganych przedmiotów i do ich uogólniania.

- Spostrzeganie nabiera charakteru czynności wyodrębnionej od innych i celowe

- Dzieci różnicują i uogólniają cechy przedmiotów, na ogół też prawidłowo spostrzegają obrazy, kontury, schematy i rysunki przedmiotów.

**Dalszy rozwój spostrzegania i umiejętności obserwacyjnych łączy się z nauką szkolną i rozwojem uwagi, która powinna być specjalnie kształcona i kierowana.**

*Aby spostrzeganie miało aktywny przebieg, skierowany na określony cel, trzeba ten proces umiejętnie, świadomie organizować, tym bardziej, iż charakterystyczny jeszcze dla młodszego wieku szkolnego jest brak umiejętności dokładnego i wiernego spostrzegania. dziecko nieraz nie umie zobaczyć i nie umie słuchać, nie zawsze zauważa to, ci trzeba, i nie wszystko z tego, co trzeba.*

Spostrzeganie na poziomie tego wieku przybiera postać pogładowego zestawienia, porównywania przedmiotów, tak, że obraz jednego z nich pozwala zobaczyć specyficzne cechy drugiego. Dokładność i trwałość spostrzeżeń zależy od tego, ile analizatorów w nich uczestniczy. Udział możliwie największej ich ilości zapewnia pełniejsze, konkretniejsze i dokładniejsze spostrzeganie i trwalsze zapamiętanie

# UWAGA

- Z procesami spostrzegania i obserwacji wiąże się proces uważania.
- Uwaga dzieci rozwija się i kształtuje pod wpływem nauk szkolnej, staje się coraz bardziej zdolna do koncentracji, trwałości i przetrutności. Zwiększa się też jej pojemność. Uwaga w młodszym wieku szkolnym jest skierowana na przedmioty i z zjawiska otoczenia zewnętrznego. W końcu tego okresu zaczyna się też rozwijać uwaga w stosunku do własnych czynności psychicznych.
- Istnieje wiele pedagogicznych sposobów aktywizowania i rozwijania uwagi dzieci m.in. Uświadomienie dziecku znaczenia jego pracy, czy rozbudzanie zainteresowania i aktywnego stosunku do pracy. Ważnym czynnikiem rozwoju uwagi jest też własna aktywność dziecka. Uwaga uczniów nasila się i staje się trwalsza, kiedy przejawiają oni zainteresowanie, aktywność i umieją podejmować wysiłki w pracy szkolnej.

# PAMIĘĆ

Rola pamięci jest bardzo duża. Dzięki niej dziecko zdobywa wiedzę, różne nawyki, uczy się słów i ich znaczeń, uczy się mówić i myśleć. Pamięć umożliwia intelektualny rozwój dziecka. Szczególnie wielką rolę pamięci w uczeniu się. Pamięć i uczenie się ściśle są związane z rozwojem u dziecka różnych funkcji psychicznych. Procesy zapamiętywania i reprodukcji materiału przechodzą w młodszym wieku szkolnym znaczną ewolucję, zarówno z przeobrażeniami w motywacji do uczenia się, jak i z rozwojem szeregu funkcji sfery intelektualnej i osobowości dziecka. Ta ewolucja łączy się w procesach zapamiętywania z rozwojem uwagi dowolnej. W sposób trwały dziecko zapamiętuje to, na co skierowana jest jego uwaga. **Dlatego jednym z głównych czynników rozwoju pamięci i skutecznego przyswajania wiedzy jest organizowanie i aktywizowanie uwagi ucznia w toku nauki.**



- W 11 roku życia dziecko jest w stanie nauczyć się na pamięć ponad dwukrotnie większego

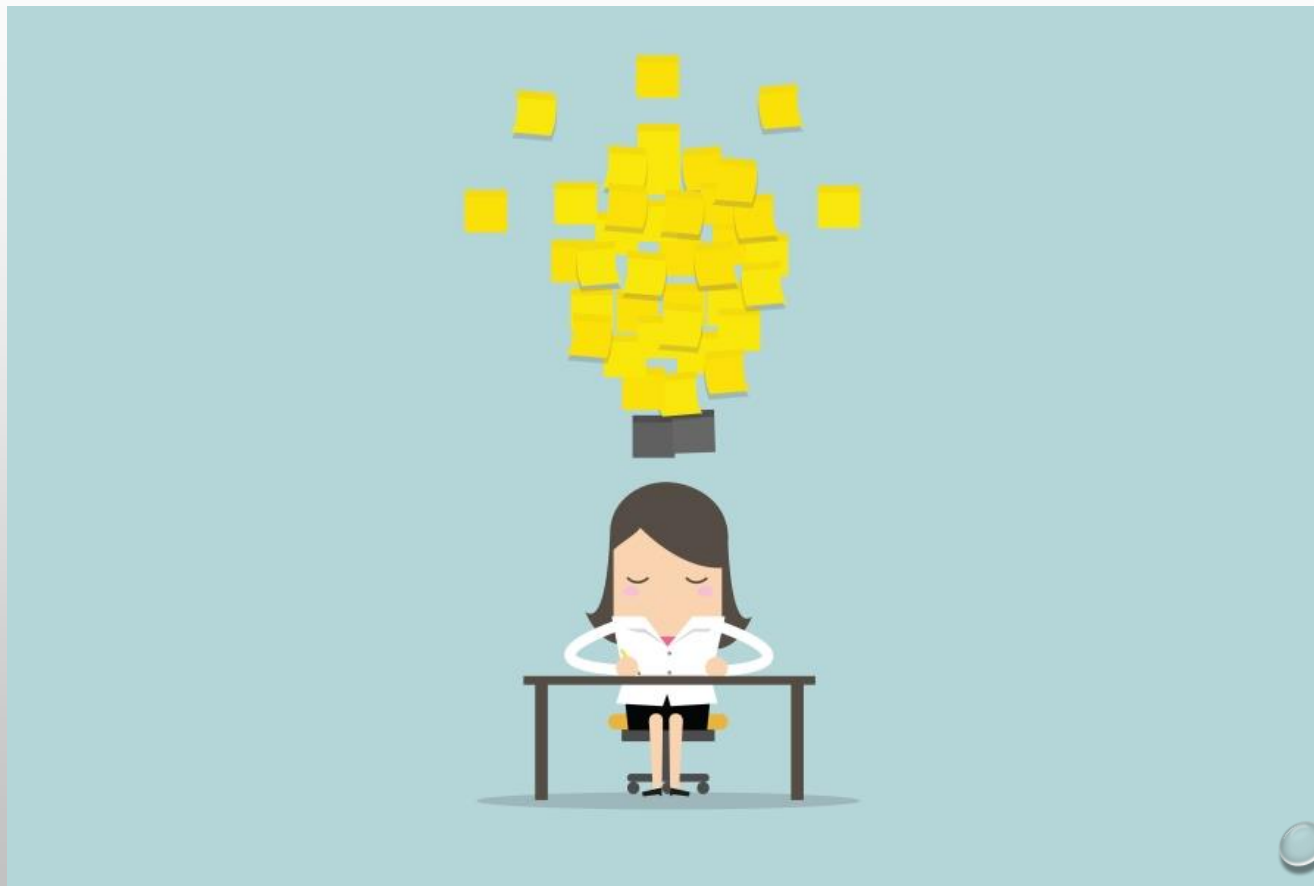
- Materiału niż dziecko przedszkolne

- Początkowo

- Dziecko stara się zapamiętać materiał w jak najbardziej zbliżony sposób do tekstu w drodze

- Wielokrotnych powtórzeń. Pod kierunkiem nauczyciela stopniowo opanowuje logiczne

- Sposoby zapamiętywania i reprodukcji materiału



# MOWA

- Jednym z ważnych dla rozwoju dziecka kierunków przeobrażeń dokonujących się w wieku szkolnym w funkcjach mowy jest włączenie się mowy do działania. Wyraża się to w
  - Umiejętności myślowej analizy sytuacji, uświadomienie sobie celu i planu działania oraz środków do jego realizacji.
  - Rozwój mowy w tym okresie to również zachodzący stopniowo proces jej uwewnętrznienia się. Sytuacje szkolne zmuszają do tego, by uwaga była skierowana na "wewnątrz", na wyobrażenia i myśli, które pojawiają się w świadomości w związku z zadaniami jakie się rozwiązuje.
- Dla rozwoju mowy jest bardzo ważny jej związek z rozwojem innych funkcji psychicznych np. Uwagi, pamięci, spostrzeżenia myślenia oraz z procesem dydaktyczno - wychowawczym.



Główną cechą myślenia dziecka w pierwszych latach nauki szkolnej jest ukierunkowanie na zdobywanie wiedzy szkolnej – podstaw nauki, które odbywa się stopniowo, od procesu poznawania do rozumowania. W pierwszym etapie dzieci:

- zapoznają się z niektórymi, istotnymi zewnętrznymi cechami przedmiotów i zjawisk. Potem
- przechodzą do opanowania ich głębszych cech i ujmuje prawa powstawania i rozwoju.

W związku z przyswajaniem pojęć i zapoznawaniem się z ich nową treścią rozwijają się procesy myślowe.

**Jednym z podstawowych procesów myślenia dziecka jest uogólnianie.** W toku nauki

poznaje ono ogólne, istotne właściwości cechy przedmiotów oraz je uogólnia, przyswajając sobie treść pojęć przedmiotowych, Poznawanie przedmiotów oraz związków i stosunków zachodzących między nimi prowadzi do opanowania szeregu pojęć i ich zrozumienia.

Dziecko zyskuje możliwość syntetycznego ujęcia zdobywanej wiedzy i wyciągania ogólnych wniosków.



# Myślenie

Różne procesy myślowe połączone z konkretnym działaniem tworzą systemy powiązań, które stanowią konkretne odwracalne operacje myślowe.

**Dokonywanie tych operacji jest  
możliwe dzięki rozwojowi umiejętności analizowania i systematyzowania, czyli rozwoju  
logicznego myślenia.**

Młodszy wiek szkolny obejmuje stadium operacji konkretnych, które go cechą główną jest silne powiązanie operacji myślowej z działaniem. Myślenie dzieci w tym okresie cechuje jedność opartego na operacjach z konkretnymi przedmiotami zmysłowo – obrazowego poznawania i logicznego poznawania rzeczywistości.

# ROZWÓJ EMOCJONALNY

Sfera emocjonalna ulega w wieku szkolnym wielkim przeobrażeniom w kierunku coraz większej intelektualizacji emocji oraz rozwoju uczuć wyższych, co łączy się z rozwojem całej osobowości dziecka. W pierwszych latach wieku szkolnego:

- dziecko wyraża jeszcze w sposób burzliwy swoje emocje.
- emocje pozytywne jak: radość, wzruszenie, tkliwość, jak i negatywne – strach, złość, gniew, mają wyraźną przyczynę i są skierowane ku określonemu przedmiotowi.
- dziecko stara się zwłaszcza w sytuacjach szkolnych, wobec osób obcych, pohamować je i nad nimi zapanować. Udaje mu się to tylko częściowo, gdyż reakcje emocjonalne w tym wieku bywają jeszcze bardzo wyraziste dla otoczenia.
- z wiekiem dochodzi do coraz lepszego poznawania nad reakcjami emocjonalnymi
- dziecko w wieku szkolnym staje się zdolne do przeżywania trwających dłużej stanów emocjonalnych lub nastrojów uczuciowych, powstających pod wpływem sytuacji i zdarzeń ważnych dla dziecka.

Aktywność i ruchliwość należy do charakterystycznych cech dziecka w tym wieku.

**Jeśli stwarza mi się warunki i prawidłowo organizuje tę aktywność, zjawia się u dziecka trwałe, pozytywny nastrój. Zachowanie dziecka jest pozytywne i zrównoważone.**

## Inteligencja emocjonalna

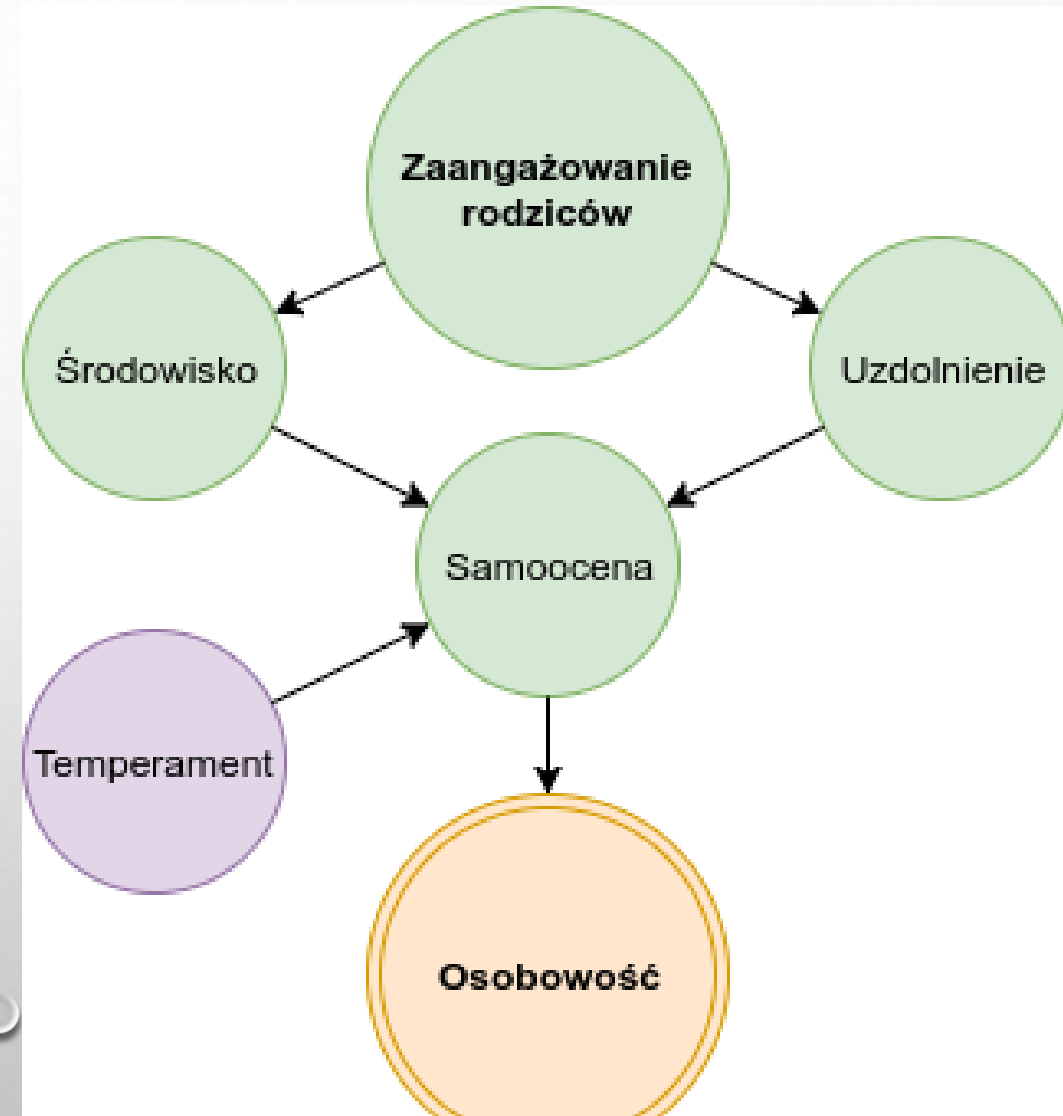
- Edukacja emocjonalna u dzieci jest tak naprawdę inwestycją w teraźniejszy i przyszły sukces życiowy dziecka – społeczne i emocjonalne kompetencje są równie ważne jak inteligencja poznawcza. Można powiedzieć że dziecko z wysokimi umiejętnościami społecznymi i emocjonalnymi jest zaopatrzone w niezwykle zasób, po który może sięgać w wielu różnych sytuacjach życiowych – teraźniejszych ale też i przyszłych, już jako dorosły człowiek.
- Dzieci empatyczne, posiadające rozwinięte kompetencje społeczne są bardziej lubiane w grupie rówieśniczej, lepiej radzą sobie z różnymi trudnymi sytuacjami życiowymi. Świadomość własnych i cudzych stanów emocjonalnych pomaga zrozumieć siebie i otoczenie, usprawnia komunikację.
- Umiejętności społeczne sprzyjają budowaniu więzi, satysfakcjonujących relacji. W efekcie dziecko tak bogato wyposażone radzi sobie w życiu lepiej, zna siebie, ma poczucie własnej wartości, lepiej panuje nad impulsami.



# OSOBOWOŚĆ

Centralnym ogniwem wyznaczającym rozwój dziecka jest jego "wewnętrzna pozycja", na którą składa się własny stosunek dziecka do obiektywnej sytuacji i miejsca, jakie zajmuje w życiu i jakie chce zająć.

O prawidłowym lub zaburzonym rozwoju dziecka decydują wpływy środowiska i wychowania. Wrodzone cechy temperamentu mają znaczenie w tym sensie, iż wyznaczają w pewnym stopniu poziom "energii życiowej" i aktywności dziecka. Ukierunkowanie jej zależy już od innych poza biologicznych czynników. W bezpośrednim związku z aktywnością własną dziecka i jej ukierunkowaniem pozostaje motywacja do działania. Motywy stanowią główną siłę napędową do podejmowania wszelkich działań. W okresie rozpoczynania nauki i w pierwszej fazie młodszego wieku szkolnego dzieci cechuje ogólna motywacja do uczenia się. Włączenie się w tę działalność daje dziecku poczucie wyższej pozycji społecznej i wpływa pobudzająco na jego aktywność.



# ROZWÓJ MORALNY

- Dzieci w pierwszej fazie młodszego wieku szkolnego znajdują się w heteronomicznym stadium rozwoju moralnego dziecko uznaje za sprawiedliwe wszelkie
- Nakazy i zakazy formułowane i wysuwane przez dorosłych. Autorytet dorosłych jest bardzo wielki. Postawy dziecka wobec prezentowanych przez dorosłych norm są określane jako realizm moralny lub konformizm społeczno - moralny. Jego podstawą wg piageta jest
- Szacunek dla wieku oraz "przymus intelektualny" ze strony dorosłych. Oznaką heteronomii
- Jest także traktowanie groźby i kary jako głównego powodu przestrzegania norm moralnych.
- Druga faza tego okresu zawiera już pierwsze przejawy autonomii moralnej,
- Polegającej na szacunku dla reguł wynikających ze wzajemnego porozumienia, poszanowania





• Sądy moralne i postawy kształtują się

W sytuacjach życia społecznego dziecka.

- Silne poczucie więzi z grupą i odczuwanie od niej zależności, ukształtowane u większości dzieci pod koniec tego okresu, może rodzić sytuacje konfliktowe, w których dziecko ulega naciskowi grupy, walcząc z poprzednio utrwalonymi postawami.

- W świetle podziału stadiów norm moralnych wg n.

Bulla dzieci w młodszym



# ROZWÓJ SPOŁECZNY

- Rozwój społeczny to szereg zmian w osobowości dziecka w wyniku których staje się
- Ono zdolne do życia, działalności i pełnienia określonych ról w społeczeństwie. Dla rozwoju dziecka w młodszym wieku szkolnym istotne są:
- Warunki środowiskowe - dom rodzinny, szkoła i nauczyciele, inne instytucji wychowania zbiorowego oraz grupy rówieśnicze.
- Rodzina odgrywa szczególną rolę w kształtowaniu postaw społecznych i moralnych.
- Specyficzną funkcją rodziny jest zapewnianie dziecku poczucia bezpieczeństwa i oparcia
- Uczuciowego w nowych i trudnych sytuacjach.
- Szkoła wprowadza uczniów w kulturę kraju, zaszczepia normy postępowania, ideały,
- Kształtuje światopogląd, wyrabia post wy i przekonania. Przygotowuje więc do współżycia i współdziałania w społeczeństwie.



# PO RAZ...KOLEJNY RODZINA



- Teoria anny roe. Anna roe zajmowała się wpływem stosunków wewnątrzrodzinnych na rozwój kariery zawodowej.
- W wyniku swoich badań stwierdziła, że wczesne dzieciństwo ma duży wpływ na rozwój zawodowy. Oparła swoją teorię na teorii potrzeb maslova i takie jest też przełożenie tej teorii.

# CZY WIECIE, ŻE

- Ludzie, którzy lubią w swojej pracy mieć kontakt z innymi ludźmi są stymulowani potrzebami przynależności.
- Osoby, które wybierają pracę z danymi, zwierzętami, roślinami dążą do zaspokojenia potrzeb bezpieczeństwa. W ten sposób Anna Roy podzieliła zawody na 2 kategorie:

1. Związane z ludźmi (usługi, biznes, szkoła, kultura, reklama itp.).

2. Niezwiązane z ludźmi (naukowe, techniczne, na wolnym powietrzu).  
Uważa ona, że to, jakie mamy potrzeby zależy od charakteru stosunków wewnątrzrodzinnych.

**W rodzinach o ciepłych i bliskich relacjach wychowują się osoby, które pragną zaspakajać potrzeby przynależności.**

**Osoby wychowywane w rodzinach o zimnych relacjach wybierają zawody zaspakajające potrzeby bezpieczeństwa.**

Wybór zawodu zależy, więc od struktury potrzeb człowieka. A sukces zależy od statusu ekonomicznego rodziny oraz zdolności jednostki.



## Zdaniem autorki

- dzieci, których rodzice emocjonalnie koncentrują się na nich wybierają najczęściej zawody wolne, np. artystyczne.
- dzieci, których rodzice prezentowali postawę unikania w przyszłości wybierają często zawody techniczne,
- dzieci akceptowane przez swoich rodziców wybierają, zdaniem autorki, zawody łączące osobiste i interpersonalne aspekty życia (np. nauczyciele).

Dzięki badaniom Anny Roe razem z badaniami Roberta Hoppocka stworzono pewien model interakcji między rodzicami i dziećmi oraz wpływu tych interakcji na przyszłe losy edukacyjno -zawodowe jednostki. Doświadczenia te służą m.in. celom poradnictwa i doradztwa zawodowego oraz profilaktyce szkolnej.

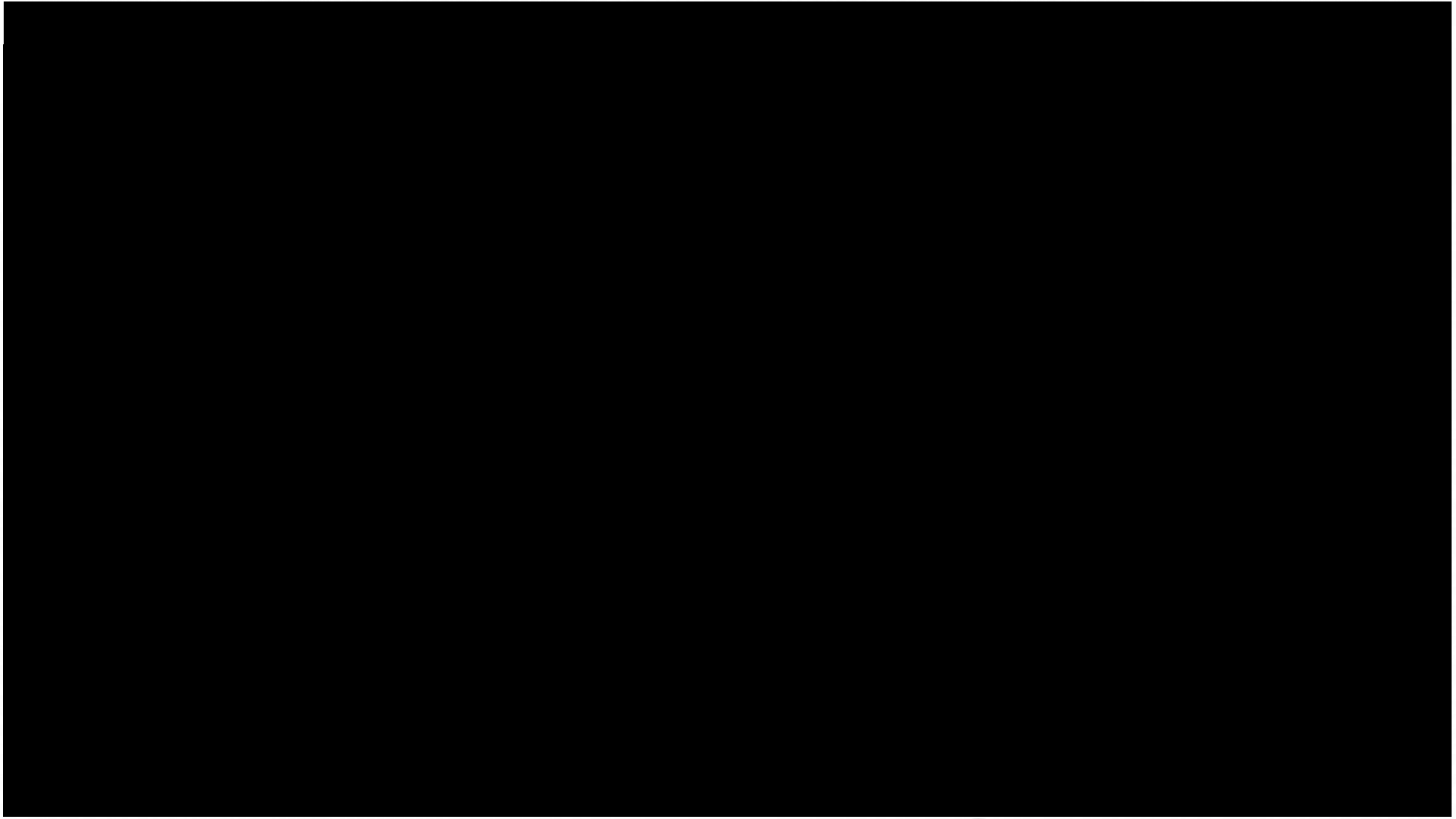
Tabela 1. Rodzina a wybór zawodu w świetle teorii Anny Roe

Postawa rodziców	Cechy dzieci	Niebezpieczeństwo	Wybór zawodu i pracy	Zadania dla kadry pedagogicznej
zaniedbująca	niepokój psychoruchowy, brak kontroli emocjonalnej, usilne dążenie do zaspokojenia potrzeby akceptacji i przynależności do grupy	negacja siebie	przypadkowy, częste zmiany, brak skryzystalizowanych zainteresowań zawodowych, brak celu	przedstawianie pracy zawodowej jako źródła kontaktów międzyludzkich, źródła przynależności do grupy; należy rekomensować poczucie akceptacji; wskazywać pozytywne wzorce spośród znanych dziecku osób
nadopiekuńcza (ograniczanie praw, samodzielności z powodu nadmiernej miłości)	brak inicjatywy, pasywność, bierność lub wycofanie kontaktów z otoczeniem, nieumiejętność formułowania poglądów, ocen i sądów, silna potrzeba posiadania „osoby kierującej”, brak świadomości własnych preferencji zawodowych	brak wiary we własne umiejętności i „strach” przed dokonywaniem samodzielnych wyborów, podejmowaniem decyzji	często dokonany przez „innych”, ze względu na bark umiejętności rozpoznawania własnych zdolności i zainteresowań istnieje ryzyko utraty pracy; częsta zmiana zawodu	uświadamianie uczniowi jego zainteresowań i umiejętności, wzmacnianie poczucia własnej wartości, kształtowanie umiejętności formułowania celów, pobudzanie motywacji
unikania (emocjonalnego)	poczucie niepewności, osamotnienia, niskie poczucie wartości, czasem kompleks niższości, postawa ambiwalentna, lęk przed odrzuceniem; dzieci często wybierają samotność i izolację społeczną	usunięcie się na margines życia społecznego	często wahają się przy wyborze ścieżki edukacyjno-zawodowej, niejednokrotnie pozostają na marginesie środowiska pracy, są zagrożone jej utratą, bywają ofiarami w grupach społeczno-zawodowych; są dobrymi pracownikami, ale rzadko osiągają sukces zawodowy	należy „wzmacniać pozytywnie” ucznia, wskazywać jego mocne strony, budować poczucie własnej wartości
autorytarna, stawianie nadmiernych wymagań	zaburzenia identyfikacji i poczucia tożsamości, zaniżona samoocena, poczucie winy, nastawienie na niepowodzenia, wyuczona bezradność albo zachowania prowokacyjne.	silny bunt przeciw dominacji rodziców i braku uznania	zgodnie z wolą rodziców lub wybór „na złość rodzicom”, brak zdolności do własnej refleksji, wybory nieprzemysłane	należy uświadomić uczniowi jego niezależność, wyjątkowość, odrębność i indywidualność; pomagać dokonać wyboru zawodu/ścieżki edukacyjnej bez nadmiernego buntu wobec rodziców

kierownictwa, niespójność celów i decyzji	wyborów, możliwości i zdolności, trudności w dokonywaniu wyborów, podejmowaniu decyzji, niepewność życiowa, utrata orientacji w świecie/środowisku	chorobliwy lęk przed podjęciem decyzji zawodowej/edukacyjnej	du lub środowiska pracy, nieumiejętność racjonalnej oceny poziomu wykonywanych zadań zawodowych, lęk przed zajmowaniem odpowiedzialnych stanowisk pracy; zaburzone kontakty międzyludzkie w pracy	dziecka jasne komunikaty, wzmacniać poczucie jego wartości i poszukiwać sposobów na psychoedukację rodziców
kochająca	otwartość na kontakty międzyludzkie, gotowość do podejmowania trudnych decyzji i wyborów, akcentowanie i manifestowanie własnej indywidualności, swoich zainteresowań i zdolności, odwaga życiowa	brak szczególnych niebezpieczeństw	racjonalne wybory owocują odważnie podejmowanymi decyzjami zawodowymi i edukacyjnymi; dobre kontakty społeczne w miejscu pracy, umiejętność oceny własnych możliwości i dokonań	wspieranie podejmowanych decyzji zawodowych/ edukacyjnych; ukazywanie pozytywów i negatywów wybranego zawodu; „wykorzystywanie” tych uczniów jako „siły napędowej” w pracy grupowej z innymi uczniami



Źródło: Stowarzyszenie MOC WSPARCIA





# **JAK RODZIC MOŻE POMÓC W BUDOWANIU RELACJI Z PEDAGOGAMI?**

- Dokładnie badać możliwości i trudności pracy szkolnej
- Dokonywać właściwej, obiektywnej oceny pracy nauczyciela
- Lepiej poznawać własne dziecko i jego trudności w szkole (*np. „nudne lekcje”*)
- Dokonywać właściwej, obiektywnej oceny własnego dziecka
- Współkształtować nauczanie i wychowanie w szkole
- Dążyć do wzajemnego uzupełniania się edukacji domowej ze szkolną

## Piramida potrzeb Maslowa

piramida potrzeb jest najczęściej przywoływana koncepcją wyjaśniającą mechanizm działania systemu motywacji człowieka. Potrzeby ludzi są przedmiotem innej teorii pomagającej opisać rzeczywistość stanowiącą tło dla procesu motywowania: teorii Abrahama Maslowa. Stwierdził on, iż ludzkie potrzeby są zaspokajane stopniowo. Innymi słowy, człowiek stawia przed sobą większe cele i ma większe aspiracje, jeśli zaspokoi najpierw swoje podstawowe pragnienia.





# AUTONOMIA DZIECKA

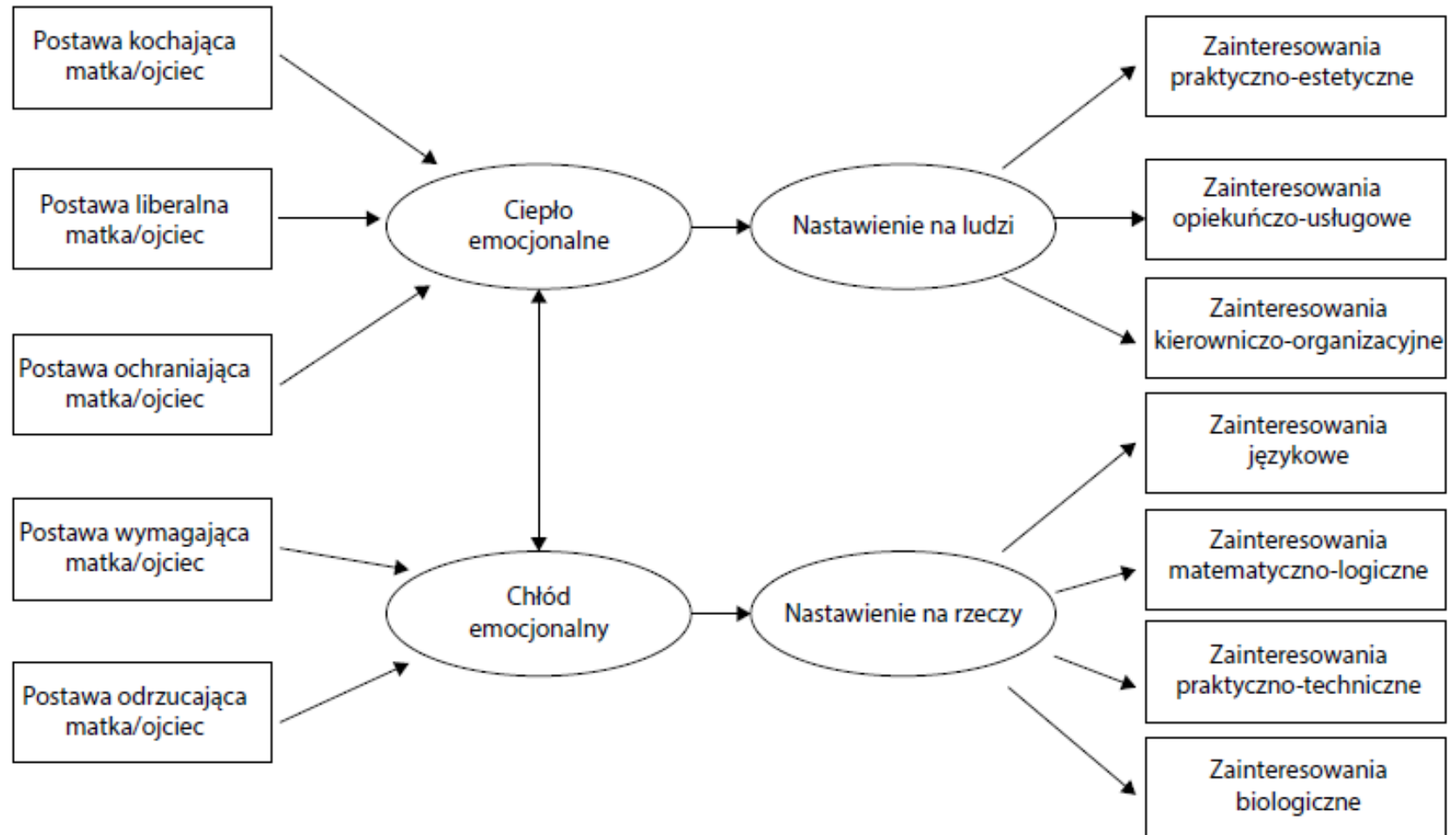
Wczesne dzieciństwo traktować należy jako fundament dla dalszego rozwoju.

- etap ten stanowi nie tylko podstawę, ale jest także Bagażem na przyszłość. To właśnie pierwsze lata życia dziecka decydują o tym,
- czy będzie potrafiło korzystać z bogactwa zdarzeń i kontaktów z przedmiotami oraz ludźmi.

Aby rozwój dziecka przebiegał prawidłowo, musi być spełniony kluczowy warunek – poczucie bezpieczeństwa ze strony dorosłych.

Zadaniem dorosłych jest stworzenie bezpiecznej, dostępnej dziecku przestrzeni, która zachęca dziecko do poznawania „nowego”, wychodzenia poza to, co jest już dziecku znane. Ich rolą jest nie tylko wzmacnianie i rozwijanie tych umiejętności, które dziecko nabyło w strefie aktualnego rozwoju, ale towarzyszenie dziecku podczas wkraczania w nieznane, w strefę najbliższego rozwoju.





Rysunek 1. Model teoretyczny związku między postawami rodzicielskimi a preferencjami zawodowymi

# ASPEKTY FUNKCJONOWANIA RODZINY WG DIANY BAUMRIND

- Diana blumberg baumrind, która wyodrębniła trzy zasadnicze style: autorytarny, permissywny oraz autorytatywny.
- Baumrind podkreślała zwłaszcza rolę „rodzicielskiej reakcji na dziecko”, a więc stopnia, w jakim rodzic odpowiada na rzeczywiste potrzeby dziecka (tzw. Responsywność).
- Zwracała też uwagę na „rodzicielskie wymagania wobec dziecka”, czyli oczekiwanie od niego dojrzałych i odpowiedzialnych zachowań.
- Zdaniem baumrind trzy kolejne style wychowywania dzieci mają określone cechy i prowadzą do rozwoju innych zachowań i cech osobowości u dzieci.



# STYL AUTORYTARNY



- Określany jako wysokie wymagania połączone z niskim stopniem odpowiadania na potrzeby dziecka. Rodzice sięgający po ten styl są często zbyt wymagający dla swoich dzieci, usztywnieni, nierzadko nawet okrutni wobec nich lub nadużywający. Jednak to ważne, żeby podkreślić, że nie każdy autorytarny rodzic wykorzystuje dziecko.

- **PODSUMOWANIE:**
- **TRADYCJA I HIERARCHIA**
- **DECYZJE PODEJMUJE WYŁĄCZNIE GŁOWA RODZINY**
- **AKCEPTACJA KAR CIELESNYCH**

# STYL PERMISYWNY

jest określany jako kombinacja niewielkich wymagań wobec dziecka oraz wysokiej responsywności wobec jego potrzeb. Rodziców sięgających po ten styl nazywa się „zbyt miękkimi”, ponieważ nieczęsto stawiają dziecku granice.

## PODSUMOWANIE:

Rodzice nie decydują o dziecku

Dziecko stanowi o sobie

Brak kierowania rozwojem dziecka

Brak ograniczeń ze strony dorosłych

Dorośli na każde żądanie dziecka





# STYL AUTORYTATYWNY

jest kombinacją wysokich wymagań oraz wysokiej responsywności ze strony rodzica. Rodzice autorytatywni stawiają dziecku realistyczne granice, są zdecydowani, ale potrafią dostosować swoje wymagania do jego możliwości. Rodzic autorytatywny odpowiada na potrzeby dziecka, ale im przesadnie nie ulega ani nie pociąga.

## ZASADY MODELU:

- Dziecko jest osobą, z którą należy się liczyć
- Dziecko może wszystko zrozumieć i ma dobre chęci
- oMinus: brak argumentów rodzicom, konsekwencja: odwołanie do autorytetu vs uległość



Przemysław Wechterowicz Emilia Dziubak  
PROSZE MNIE PRZYTULIĆ



## **ĆWICZENIE:**

1 grupa – proszę o naradzenie się i  
Opisanie czym jest dyscyplina?  
Jak ja stosować?  
Jaki ma cel?

2 grupa – czym jest autorytet?  
Czym jest autorytet?  
Czy autorytety są potrzebne?  
Jak autorytety przekładają się na wychowanie?

# Co utrudnia współpracę rodzic - nauczyciel

- ❑ Negatywne doświadczenia z własnego dzieciństwa
- ❑ Negatywne doświadczenia z innymi pedagogami
- ❑ Różnice w rozumieniu procesu dydaktycznego i sposobów utrzymania dyscypliny
- ❑ Traktowanie nauczyciela jako „konkurenta” rodzica
- ❑ Nieliczenie się z opinią i możliwościami rodziców
- ❑ Obawa przed wyrażaniem własnego zdania
- ❑ Brak delikatności w przekazywaniu informacji o dziecku
- ❑ Brak odpowiedniego miejsca i „klimatu” spotkania
- ❑ Zbyt mała oferta współpracy (ograniczanie się do zebrań dla rodziców)



- Zbyt małe zaangażowanie w sprawy szkoły
- Postawa roszczeniowa
- Bierność w trakcie spotkań
- Brak wsparcia działań w procesie dydaktycznym
- Przenoszenie odpowiedzialności za dziecko na nauczyciela
- Brak odpowiedniej motywacji dla dziecka
- Opóźnione reakcje rodziców, interwencja dopiero na etapie poważnych trudności
- Kwestionowanie wymagań i podejmowanych działań wychowawczych

# WYUCZONA BEZRADNOŚĆ

Wyuczona bezradność to syndrom zaburzeń poznawczych, motywacyjnych i emocjonalnych powstałych na skutek doświadczania przez jednostkę sytuacji braku kontroli oraz liczne badania na ludziach pokazały, że u jednostek, które doświadczają sytuacji braku kontroli (np. przy rozwiązywaniu problemów logicznych), w dalszej części eksperymentu obniża się poziom wykonania zadań (w porównaniu z osobami z grupy kontrolnej, które nie doświadczyły sytuacji bezradności) oraz pojawiają się negatywne emocje.

## **Pierwotny model M. E. P. Seligmana (Maier, Seligman, 1976; Seligman, 1993)**

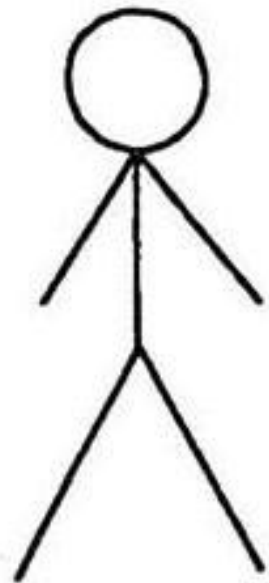
Pierwsza koncepcja wyjaśniająca zjawisko wyuczonej bezradności została stworzona przez M. E. P. Seligmana, który jako pierwszy przeprowadził eksperymenty ilustrujące mechanizm wyuczonej bezradności. Zgodnie z tą koncepcją w trakcie doświadczania przez jednostkę sytuacji braku kontroli dochodzi do specyficznego rodzaju uczenia się. Mianowicie jednostka uczy się, że nie ma związku pomiędzy dostępnymi jej reakcjami a pojawieniem się pozytywnych lub negatywnych wzmocnień. W konsekwencji powstaje zgeneralizowane oczekiwanie braku wpływu na wydarzenia w przyszłości.

To oczekiwanie miało bezpośrednio prowadzić do pojawienia się trzech rodzajów deficytów w fazie testowej:

- deficytu motywacyjnego polegającego na zmniejszeniu motywacji do emitowania nowych działań dowolnych, czego wskaźnikiem jest m. in. dłuższy czas latencji;
- deficytu poznawczego polegającego na zaburzeniu w dostrzeganiu zależności pomiędzy reakcją a wzmocnieniem. Jeżeli jednostka, nawet przypadkowo, emituje zachowanie, które przynosi jej wzmocnienie, to ma trudności w dostrzeżeniu związku pomiędzy emitowanym zachowaniem a wzmocnieniem;
- deficytu emocjonalnego, czyli pojawienie się lęku, uczuć związanych z przygnębieniem i depresją.

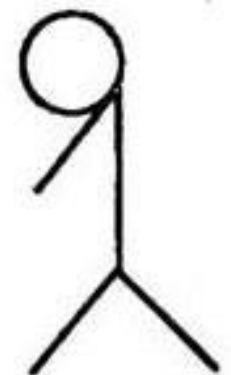


Centralne miejsce w koncepcji Seligmana przypada **deficytowi motywacyjnemu**. To właśnie obniżona motywacja u jednostek poddanych treningowi bezradności ma być w głównej mierze odpowiedzialna za obniżenie poziomu wykonania w zadaniach testowych.



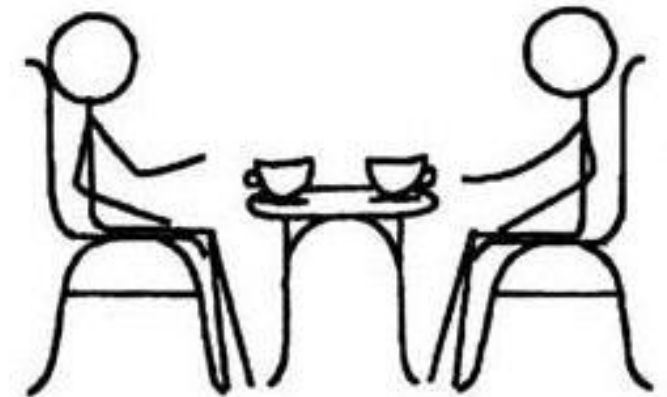
Nauczyciel

TAK



Rodzic

Albo



Nauczyciel

Rodzic

TAK

**ELEMENTY  
KOMUNIKACJI  
INTERPERSONALNEJ W  
RELACJI RODZIC  
DZIECKO**

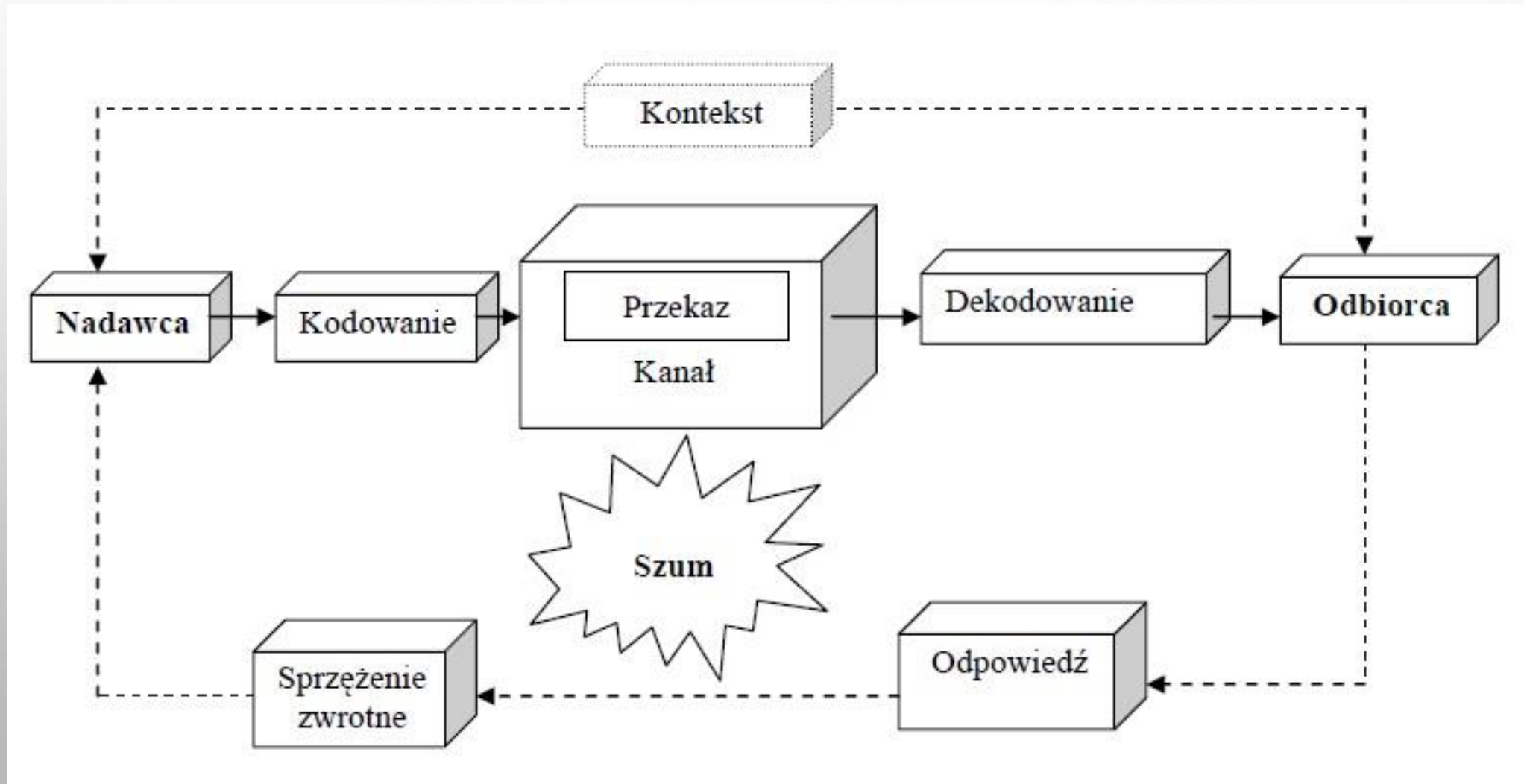


**Komunikowanie** to proces wysyłania i odbierania wiadomości, przy czym wiadomości to przedstawienie i wymiana informacji.

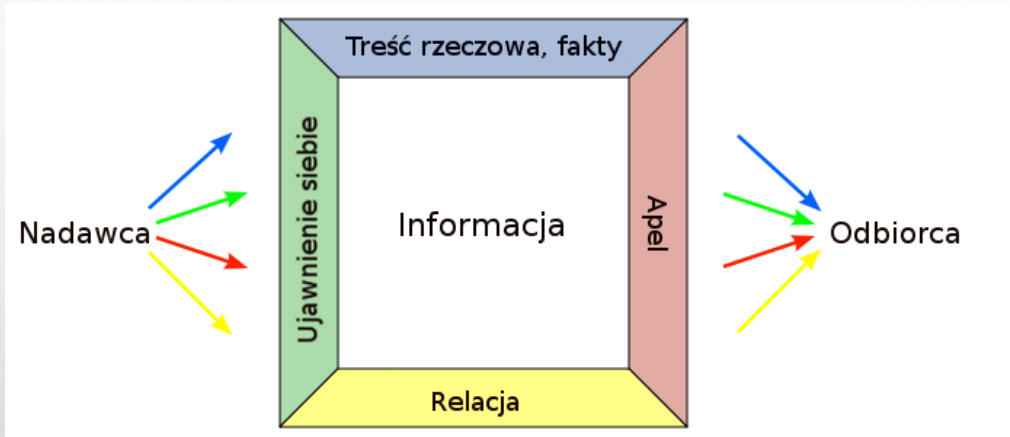
# W MODELU KOMUNIKACJI MAMY NASTĘPUJĄCE ELEMENTY STATYCZNE:

1. Źródło informacji – nadawca.
2. Kodowanie – przekształcanie informacji w symbole.
3. Komunikat – fizyczna forma zakodowanej informacji.
4. Kanał informacyjny – środek przekazywania informacji.
5. „Szum” – czynnik, który zniekształca znaczenie informacji.

# SPRZĘŻENIE ZWROTNE W KOMUNIKACJI

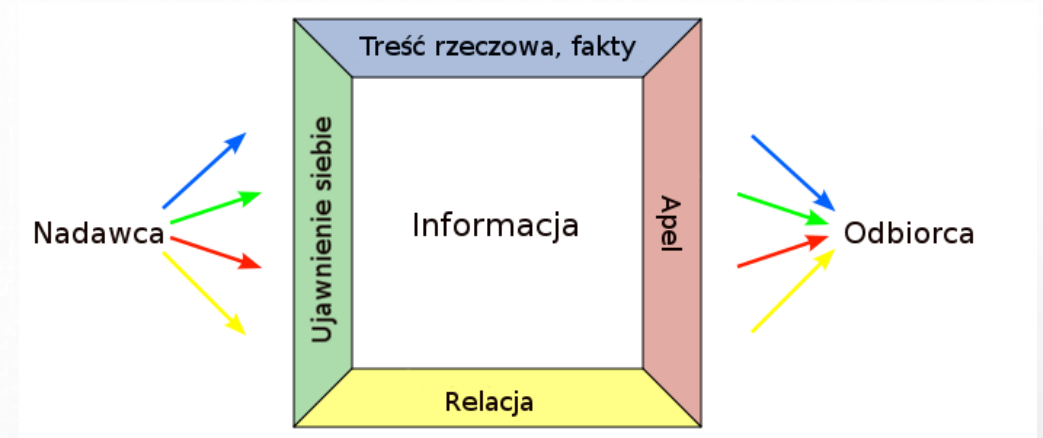


# Model kwadratu komunikacyjnego



- płaszczyzna ujawniania siebie - jest komunikowana świadomie lub nieświadomie i wyjawia odbiorcy informacje na temat nadawcy, np. motywy jego zachowania, wartości w które wierzy, emocje
- płaszczyzna relacji - zawiera informację na temat relacji między nadawcą a odbiorcą. Informuje o tym jak nadawca traktuje swojego rozmówcę i jaka jest jego postawa wobec odbiorcy. Odbiorca interpretuje, co przekaz rzeczowy mówi o relacji.
- płaszczyzna apelu - zawiera informację o efekcie jakiego spodziewa się nadawca, jego potrzebach i oczekiwaniach.
- płaszczyzna faktów - zawiera treść rzeczową wypowiedzi, taką jak dane i fakty, które są częścią informacji

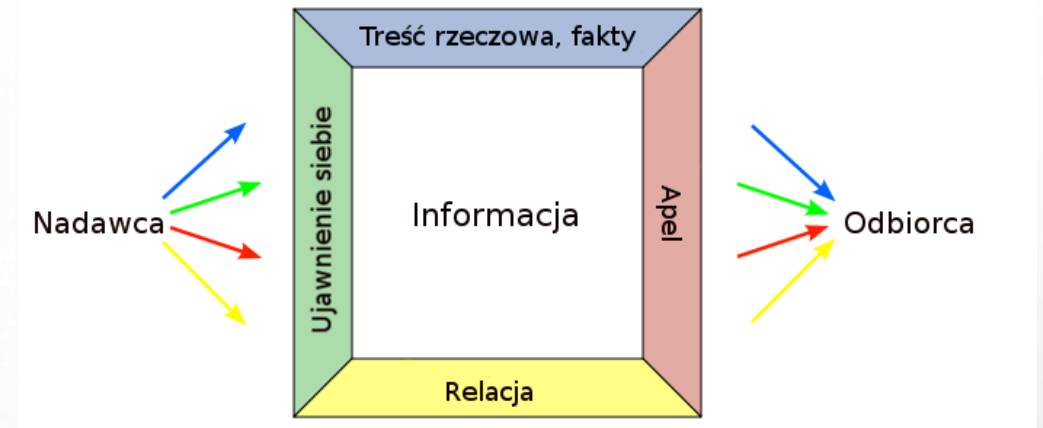
- Pasażer mówi kierowcy "Światło jest zielone".
- 
- Co może usłyszeć kierowca?



- płaszczyzna ujawniania siebie - Co ujawniam na temat siebie
- płaszczyzna relacji - Co myślę na temat rozmówcy i naszych relacji
- płaszczyzna apelu - Co chcę, żeby rozmówca zrobił
- płaszczyzna faktów - Rzeczowa treść informacji



- Pasażer mówi kierowcy "Światło jest zielone".
- Na płaszczyźnie faktów : "światło jest zielone";
- Na płaszczyźnie apelu : "Jedź już!";
- Na płaszczyźnie relacji zrozumie: "Chcę ci pomóc";
- Na płaszczyźnie ujawniania zrozumie: "Spiesz mi się".
- Nacisk kładziony na poszczególne płaszczyzny wypowiedzi może być różny oraz może być odmiennie rozumiany. Dla przykładu nadawca komunikatu może położyć nacisk na fakty, a odbiorca może zrozumieć wypowiedź jako nawiązanie do wiążącej ich relacji. Stanowi to jedną z głównych przyczyn nieporozumień w komunikacji[



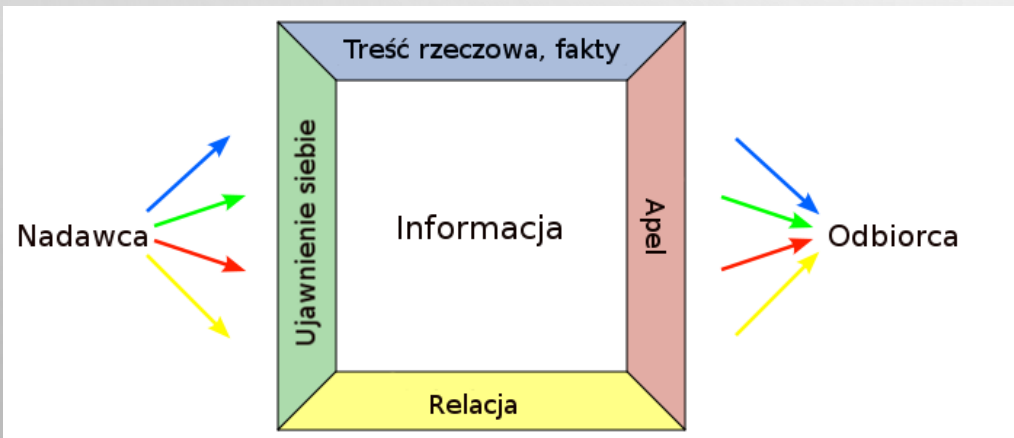
- płaszczyzna ujawniania siebie - Co ujawniam na temat siebie
- płaszczyzna relacji - Co myślę na temat rozmówcy i naszych relacji
- płaszczyzna apelu - Co chcę, żeby rozmówca zrobił
- płaszczyzna faktów - Rzeczowa treść informacji



Co to jest to zielone  
w sosie?

Mój Boże, jak ci nie smakuje,  
możesz stołować się gdzie  
indziej!

oprac.: Para Mięszana



Tu jest coś zielonego  
(ucho rzeczowe)

Nie  
smakuje  
mi to.  
(ucho  
ujawniania  
siebie)



Wypowiedź  
przyjęta

Następnym  
razem to  
usuń!  
(ucho  
apelu)



Jesteś kiepską gospodynią.  
(ucho relacji)

*oprac.: Para Mieszana*



Tu jest coś zielonego  
(usta rzeczowe)

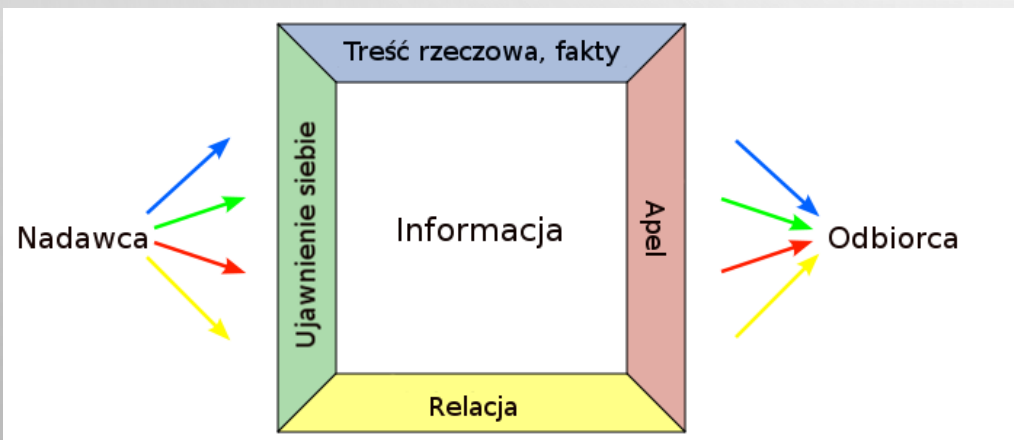
Nie wiem co to jest.  
(usta ujawniania siebie)

Wypowiedź nadana

Powiedz mi co to jest.  
(usta apelu)

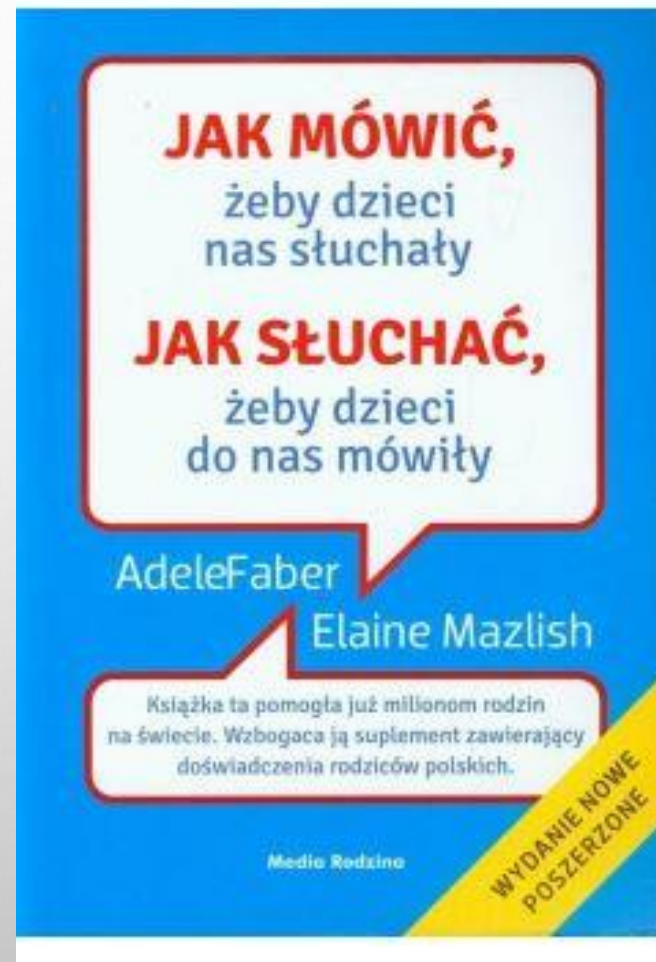
Ty to będziesz wiedzieć.  
(usta relacji)


*oprac.: Para Mieszana*



# CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA JAKOŚĆ KOMUNIKACJI


- oficjalne kanały informacji,
- struktura władzy (róŜnice pozycji mogą hamować skuteczną komunikację),
- specjalizacja (ułatwia komunikację w grupach, utrudnia - pomiędzy grupami),
- 





własność informacji („posiadanie informacji na własność” i może być źródłem

władzy, stąd możliwa niechęć do jej przekazywania),

- rodzaj przekazywanej informacji,
  - stosunki pomiędzy nadawcą a odbiorcą,
  - poglądy, wartości i postawy osób, uczestniczących w komunikacji.
  - szумы.
- 

○ Na ogół trudno jest przeciwstawić się plotce ponieważ:

1. Ustalenie źródła (nadawcy) plotki jest zazwyczaj niemożliwe.

2. Plotka rozprzestrzenia się z szybkością większą niż inne informacje –  
najpopularniejszy

kształt jaki przyjmują drogi rozprzestrzeniania się plotki w organizacji - to  
kształt „kiści”.

# KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

## RODZAJE KOMUNIKACJI NIEWERBALNEJ

Dźwięki  
paralingwistyczne

Dotyk

Aranżacja  
otoczenia

Wygląd fizyczny

Pozycja  
ciała

Gesty

Dystans  
względem innych

Mimika

Sposób  
wokalizacji

← WSTECZ

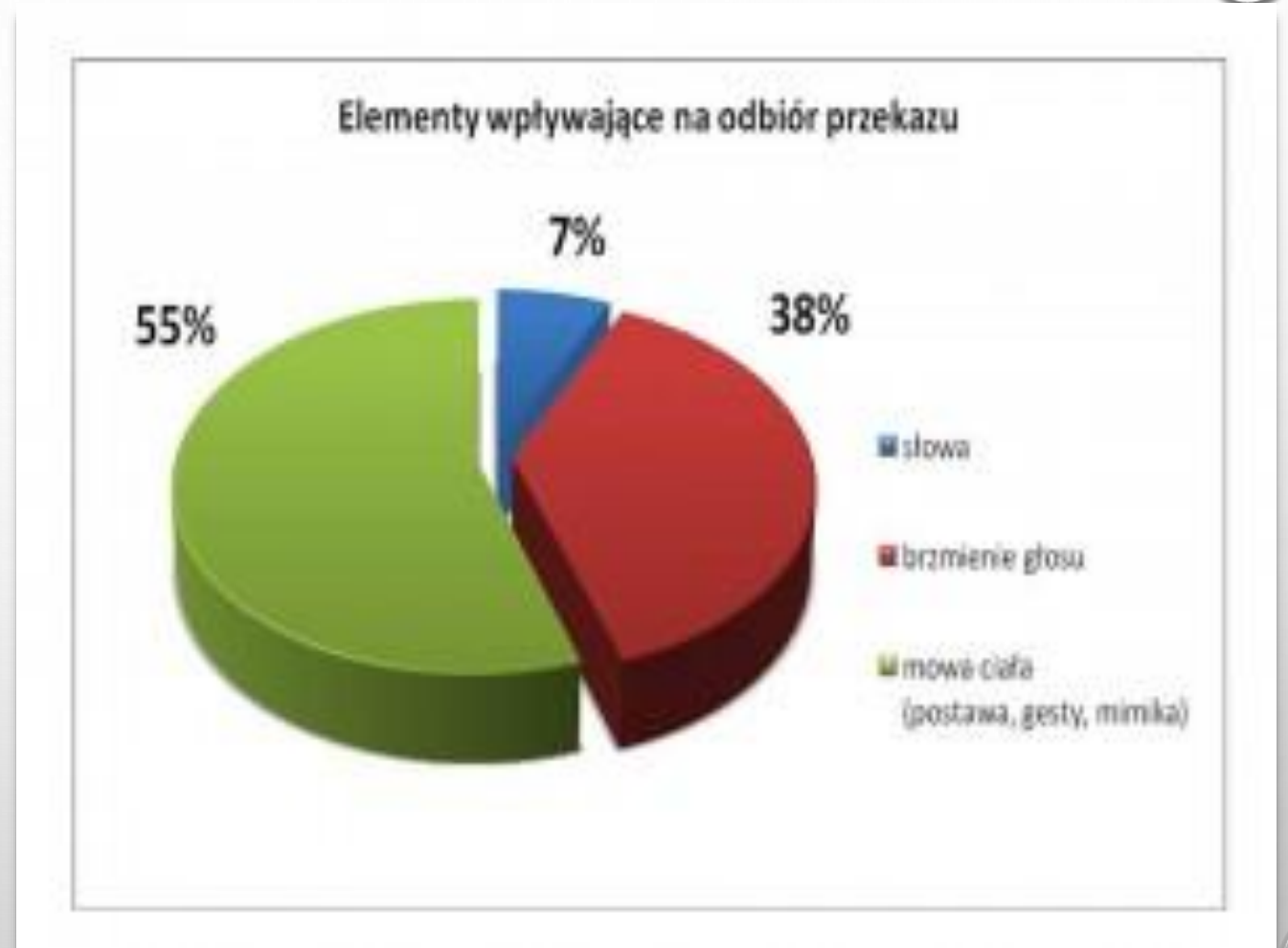
• W trakcie rozmowy dwóch osób, aż 65% informacji przekazywanych jest niewerbalnie. Komunikaty te dotyczą uczuć, sympatii i preferencji. Sympatię i akceptację komunikują zazwyczaj następujące zachowania niewerbalne:

- nawiązanie kontaktu wzrokowego,
- wyprostowana postawa ciała,
- znajdowanie się blisko drugiej osoby bez naruszania jej terytorium psychologicznego,
- - ciepły ton głosu, mówienie wyraźnie, bez szeptu i krzyku



Kanał komunikacji	Otwartość (pozytywna)	Zamkniętość (negatywna)
<b>Oczy i wyraz twarzy</b>	Częsty uśmiech, dużo kontaktu wzrokowego, większe zainteresowanie człowiekiem niż wypowiedzianymi słowami.	Brak kontaktu wzrokowego lub odwracanie oczu, zaciśnięte mięśnie szczęki, napięte policzki, głowa nieznacznie odwrócona od mówcy, rozmówca patrzący z ukosa.
<b>Ramiona i dłonie</b>	Rozłożone ramiona, otwarte dłonie – położone na stole, spoczywające na brzuchu bądź na podłokietnikach krzesła.	Zaciśnięte dłonie, ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej, zasłanianie ust dłonią, drapanie się po karku.
<b>Nogi i stopy</b>	Siedząc: nogi razem lub jedna lekko wysunięta do przodu (jak na starcie biegu). Stojąc: waga równomiernie rozłożona, ręce oparte na biodrach, ciało lekko przechylone w stronę mówiącego.	Stojąc: nogi skrzyżowane, nieskierowane w stronę mówiącego. Stojąc lub siedząc: nogi skierowane w stronę wyjścia.
<b>Tułów</b>	Siedzenie na brzegu krzesła, rozpięta marynarka, ciało przechylone w stronę mówiącego.	Sztworne przechylenie do tyłu na krześle, zapięta marynarka.

# ALBERT MEHRABIAN



# KOMUNIKATU JĄ

## WARTO

- KONSEKWENCJĄ NAZYWANIA SWOICH EMOCJI JEST STOSOWANIE KOMUNIKATU JĄ.
- WARTO NAUCZYĆ SIĘ MÓWIĆ O SOBIE. TAKA FORMA KOMUNIKOWANIA SIĘ, PRZEDE WSZYSTKIM NIE ZOSTAWIA MIEJSCA NA NIEDOMÓWIENIA I NIEZROZUMIENIE. JEST TO NAJPROSTSZY I NAJBARDZIEJ EFEKTYWNY SPOSÓB WYRAŻANIA SIEBIE, A W SYTUACJI NAPIĘCIA, KONFLIKTU POMAGA UNIKNĄĆ OSĄDZANIA I OSKARŻANIA, TAK UTRUDNIAJĄCYCH OSIĄGNIĘCIE POROZUMIENIA.

# KOMUNIKAT JA

Zasady budowania komunikatu JA:

- krótko
- prosty język
- bez zapalników: jednak, wreszcie, wcale, oczywiście
- zasada
- tu i teraz
- bez generalizowania
- jedność czasu i miejsca
- odpowiedzialność za swoje uczucia

# KOMUNIKAT JA

**1 CZUJĘ** - stwierdzenie uczuć czy przekonań. Opisz swoje uczucia np. gniew, smutek, zawód, żal itp.

**2 KIEDY TY** - wskazanie konkretnego zachowania. Opisz zachowanie partnera, które powoduje problem, czyli takie, które Ci przeszkadza albo rani.

**3 PONIEWAŻ** - wskazanie konsekwencji/wartości. Opisz konsekwencje, jakie ponosisz w związku z zachowaniem partnera np. ryzyko utraty przyjaciół, strata czasu itp.

**4 CHCĘ** - sformułowanie celu. Powiedz, czego chcesz. Informuj jasno o swoich prośbach i oczekiwaniach np. chciałbym żebyś..., proszę Cię żebyś... itp.

**5 Ewentualne sankcje, konsekwencje**

# PRZYKŁAD

## **CZUJĘ**

*Jestem zły*

*Czuję się*

*przygnębiony*

*Czuję się smutna*

*i zaniedbana*

## **KIEDY TY**

*kiedy muszę*

*czekać na*

*raport po*

*terminie*

*kiedy słyszę, że*

*nie zostałem*

*nagrodzony*

*kiedy Ty nie*

*pytasz, czy*

*jestem*

*zmęczona*

## **PONIEWAŻ**

*ponieważ nie*

*mogę wykonać*

*na czas mojego*

*zestawienia dla*

*szefa*

*ponieważ*

*osiągnąłem*

*bardzo dobre*

*wyniki*

*ponieważ*

*ważne jest dla*

*mnie*

*okazywanie*

*sobie troski*

## **CHCĘ**

*chciałbym,*

*żebyś w*

*przyszłości*

*oddawał mi*

*raport na*

*czas.*

*chciałbym,*

*żebyś to*

*docenił.*

*proszę, żebyś*

*mnie o to*

*pytał.*

Przykład:

*Jestem zła, kiedy mi przeszkadzasz w czytaniu. Nie potrafię się wtedy skupić. Chciałaby, żebyś dał mi 15 minut na dokończenie rozdziału.*

*W przeciwnym razie nie będę w stanie ci pomóc z tym zadaniem.*

W wersji skróconej komunikatu można zrezygnować z punktu 3 oraz 5.

Przykład:

***Jestem zła, kiedy mi przeszkadzasz w czytaniu. Chciałabym, żebyś dał mi 15 minut na dokończenie rozdziału.***

# KOMUNIKAT JA - ĆWICZENIE

1. Promotor jest niezadowolony z efektów twojej pracy. Masz odmienne zdanie na ten temat.
2. Na wykładzie ktoś od dłuższego czasu przeszkadza ci w nauce. Co chwilę pyta cię o coś
3. Szef zarzuca ci, że nie wywiązałeś się z obowiązków. Nie uważasz się za winnego.
4. Umówiłeś się z kolegą, że razem przygotujecie projekt zaliczeniowy. On nie zrobił swojej części w terminie.



W sytuacjach konfliktowych proces porozumiewania się jest trudniejszy.

Tylko niektórzy ludzie radzą sobie dobrze z przekazywaniem negatywnych emocji w konstruktywny sposób. Zwykle „rozładowanie się” w wielu sytuacjach niczego nie załatwia, a tylko jeszcze pogarsza sytuację. **Informacje „od siebie”** zwane też **komunikatem „ja”** stanowią pewną propozycję radzenia sobie w sytuacjach, w których chcemy przekazać komuś nie koniecznie przyjemną informację na temat jego zachowania.

# *FEEDBACK. ZASADY UDZIELANIA INFORMACJI ZWROTNYCH*

**Informacja zwrotna** to reakcja osoby na to, co ktoś zrobił, powiedział lub jak się zaprezentował.

- informacje zwrotne pozytywne
- informacje zwrotne negatywne

Podział ten odnosi się do efektów, jakie te informacje mają wywrzeć na zachowanie podmiotu.

**Informacje pozytywne** to komentarze aprobujące, wzmacniające, sygnalizujące, że dane zachowanie może być kontynuowane, bo jest właściwe

## Informacje negatywne

wskazują, że to, co robi osoba jest – z punktu widzenia nadawcy – nieprawidłowe i należy to zmienić, poprawić. **konstruktywne** - zawierają przede wszystkim precyzyjną informację, co zostało wykonane nieprawidłowo i jak należy to poprawić; podawane są w taki sposób, by osoba, mimo krytyki, nie przeżywała skrajnie negatywnych emocji w związku z krytyczną oceną **destrukcyjne** - sygnalizują, że coś jest nie tak, ale nie mówią co, nie zawierają wskazówek, jak skorygować błąd; często wywołują poczucie krzywdy, poniżenia i niezrozumienia To rozróżnienie odnosi się do sposobu ich udzielania.

## INFORMACJA ZWROTNA POWINNA BYĆ :

- szczerą
- szybką - bezpośrednio po wydarzeniu
- konkretną - krótka, rzeczowa
- osobistą - odnoszącą się do zachowań nie cech
- kameralną - udzielaną tylko osobie zainteresowanej
- dotyczącą faktów - w odniesieniu do konkretów
- zwięźle opisującą zachowania, które należy zmienić oraz zachowania  
pożądane
- wspierającą

# Zasady udzielania informacji zwrotnych:

1. Chęć **podzielenia się swoimi odczuciami** musi brać początek z chęci poprawienia związku. Nie jest celem samym w sobie, ale środkiem do celu.
2. Opisuj zachowanie danej osoby, a nie oceniasz samego rozmówcy. Używaj kategorii opisu: „mniej” lub „bardziej”, a nie „nigdy” „zawsze”.
3. Skup się na swoich spostrzeżeniach, a **nie wyciągaj wniosków zbyt wcześnie**. Myśl o tym, co zostało powiedziane, a nie o tym dlaczego. Np.:  
Zauważyłam ostatnio, że spędzasz dużo czasu poza domem, brakuje mi ciebie, czy coś zmieniło się w twoich uczuciach do mnie... Zamiast: zaniedbujesz rodzinę, już mnie nie kochasz, bo ciągle nie ma cię w domu...

4. Mów o swoich uczuciach, jakie się pojawiają w danej sytuacji wobec konkretnej osoby. Np.: Przykro mi, że nie przyszedłeś na umówione spotkanie, to było ważne dla mnie, czuję się rozczarowany... Zamiast: jesteś okropną egoistką, nie można na ciebie liczyć, ciągle o mnie zapominasz...

**5. Nie udzielaj rad, nakazów, zakazów, zamiast tego mów o swoich uczuciach, potrzebach, oczekiwaniach.**

**6. Mów za siebie i od siebie, nie przekazuj informacji przez osoby trzecie.**

**7. Mów o aktualnych wydarzeniach, a nie odwołuj się do sytuacji sprzed wielu miesięcy. Rozwiązuj konflikty na bieżąco. Gdy czujesz, że emocje sięgają zenitu i nie będziesz potrafił kontrolować swojej wypowiedzi i zachowania, odczekaj chwilę.**

**8. Udzielaj pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.**

**9. Ograniczaj ilość informacji. Uważaj na miejsce i czas, zwróć uwagę na to, kto jest twoim rozmówcą.**

**10. Mówienie o swoich uczuciach to ryzyko i szansa.**

**Ryzykujesz, że gdy się otworzysz, możesz zostać jeszcze bardziej zraniony. Jest to też szansa na lepsze porozumienie, budowanie autentycznej, głębokiej relacji opartej na szacunku do osoby i jej uczuć. Takie relacje zaspokajają najgłębsze potrzeby i mogą być „plastrem na wcześniejsze rany”. Ty decydujesz o tym co i komu chcesz mówić o sobie.**

## KONSTRUOWANIE INFORMACJI ZWROTNEJ METODA SBI-BI

**SYTUACJA (Situation):** czas i miejsce, w którym byłeś świadkiem zachowania drugiej osoby.

**np.** W chwili obecnej pracujemy z bardzo ważnym dokumentem – jego analiza jest naszym kluczowym zadaniem w tym tygodniu.

- **ZACHOWANIE (Behaviour):** czynność, której byłeś świadkiem wykonywana przez pracownika.

**np.** wczoraj nie dostałem od Ciebie bardzo ważnej opinii na temat tego dokumentu.

- **WPŁYW (Impact):** jaki efekt wywołało to zachowanie (wpływ na ciebie, innych, na grupę, na klienta).

**np.** Przez to, że nie otrzymałem tej opinii na czas, nie mogłem przekazać informacji zgodnie z ustalonym harmonogramem. Takie działania burzą wizerunek naszej pracy.



- **POŻĄDANE ZACHOWANIE (Desired Behaviour):** jakiego zachowania oczekiwałbyś od pracownika?

np. Chciałbym, żebyś mi przesyłał informacje, o które proszę.

- W jaki sposób wywarłoby ono **LEPSZY WPŁYW (Improved Impact)** na otoczenie?

np. Otrzymawszy od ciebie potrzebne mi informacje mógłbym sprawniej zająć się pilnym projektem, a nasza współpraca układałaby się lepiej.

KONSTRUOWANIE INFORMACJI ZWROTNEJ METODA SBI-BI

# Krytyka

Analiza i ocena dobrych i złych stron z punktu widzenia określonych wartości (np. praktycznych, etycznych, poznawczych, naukowych, estetycznych, poprawnych) jako niezbędny element myślenia.

Może dotyczyć wielu dziedzin np. nauki (krytyka naukowa), poprawności formalnej (krytyka logiczna), poprawności merytorycznej (krytyka merytoryczna lub krytyka empiryczna). W mowie potocznej wyraz krytyka oznacza zwykle wystąpienie (słowne lub pisemne) przeciwko jakiemuś zjawisku, osobie, faktowi lub sposobowi rozwiązania problemu i jest powiązane z negatywną oceną tych faktów.

# KONSTRUKTYWNA KRYTYKA

- **Zachowania – nie osobę**
- **Konkretne zachowania**
- **W „cztery oczy”**
- **Możliwie szybko – nie kumuluj zarzutów**
- **Krytykuj to, co można zmienić**
- **Powiedz, jakiej zmiany oczekujesz**

**Reakcje na krytykę...** W życiu społecznym najbardziej **boimy się fali ostrej krytyki, agresji, ośmieszania, czyli podważania naszego poczucia własnej wartości.** Odruchowo **bronimy się**, atakując lub uciekając. Krytyka jest normalnym, choć w istocie przykrym zjawiskiem społecznym, koniecznym do wprowadzania pożądanых zmian, do rozwoju. Jak przyjmować krytykę, aby nam się przydała i nie powodowała zbędnych konfliktów?

# POMÓŻ DZIECKU I SOBIE CZYLI NIE DAJ SIĘ POŻERACZOM CZASU

## **Cechy czasu:**

*jest wartościowym kapitałem nie jest na sprzedaż czas to pieniądz nie daje się zaoszczędzić ani zmagazynować nie daje się rozmnożyć ucieka stale i nieodwołalnie czas to życie nie można go zatrzymać*

# PRZYKŁADOWI ZŁODZIEJE CZASU

- **TELEFON**
- 1. TELEFONOWANIE IMPULSYWNE.
- 2. NIEPRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY.
- 3. CHAOS NA WEJŚCIU NP. BRAK „FILTRA”.
- 4. CHĘĆ OMÓWIENIA ZBYT WIELU KWESTII.
- 5. GADULSTWO.
- 6. NIEOKREŚLENIE CZASU ROZMOWY.
- 7. BRAK KONTROLI CZASU.
- 8. BRAK SPOKOJNEGO MIEJSCA DO PROWADZENIA ROZMOWY.

# ROZMAWIAJ

- C** zęsto patrz w oczy
- I** nteresuj się szczerze problemami innych
- E** manuj pozytywne uczucia
- P** ozwalaj ludziom mówić
- Ł** agodnie rozmawiaj o sprawach przykrych
- O** dpowiadaj szczerze na pytania

# Macierz Eisenhowera

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	I ćwiartka	II ćwiartka
NIEWAŻNE	III ćwiartka	IV ćwiartka



# Macierz Eisenhowera

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	<b>I ćwiartka</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• kryzysy</li><li>• sprawy naglące</li><li>• sprawy „na wczoraj”</li></ul>	<b>II ćwiartka</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• zapobieganie</li><li>• budowanie związku</li><li>• planowanie, rekreacja</li><li>• szukanie możliwości</li></ul>
NIEWAŻNE	<b>III ćwiartka</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• niektóre telefony</li><li>• najbliższe sprawy naglące</li><li>• niektóre spotkania</li></ul>	<b>IV ćwiartka</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• codzienność</li><li>• przyjemności</li><li>• złodzieje czasu</li><li>• pewna korespondencja</li></ul>

# Macierz Eisenhowera

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	1	2
NIEWAŻNE	3	4

1. zrób teraz lub deleguj;
2. zaplanuj - 1 tydzień
3. deleguj lub upriorytetyzuj;
4. zapomnij o tym !!!

# ZASADA PARETO

zwana też zasadą 80/20 czy 80 na 20, została sformułowana na początku lat 50. przez Josepha Jurana, jednak opierała się na zależności, którą zauważył Vilfredo Pareto - mianowicie 80% dóbr całego świata jest własnością 20% ludzkości. Przekładając te wartości na inne zmienne, okazuje się, że w przypadku czynności powtarzalnych zasada ta sprawdza się.

**ZASADA**

**PARETO**



## ZASADA PARETO - PRZYKŁADY

- 20% produktów firmy daje jej 80% zysków
- 20% klientów przynosi nam 80% wartości sprzedaży
- 20% kryminalistów popełnia 80% przestępstw
- 20% kierowców powoduje 80% wypadków
- 20% słownictwa wystarczy by móc czytać 80% tekstów w języku
- 20% powierzchni dywanu przypada na 80% zużycia
- 20% ubrań nosimy przez 80% czasu
- 20% naszej pracy daje 80% efektów
- 20% naszego życia daje nam 80% szczęścia

# TECHNIKA POMODORO

Masz do zrobienia kilka rzeczy i próbujesz skupić się na pracy.

Jednak na Twoim Facebooku migają nowe powiadomienia. Znajomi wyszli na miasto. Twój ulubiony zespół wypuścił nową piosenkę, do obejrzenia jest trailer nowej produkcji.

Messenger wzywa. Nie.

Z pracą ruszę równo o 13:00, myślisz sobie.

To może zerknę przy okazji na Instagrama.

Mijają kolejne minuty i godziny. W sumie to chyba nic już dzisiaj nie zrobisz.

Ale jutro...

Nie jesteś sam - takie problemy z zarządzaniem czasem ma wiele osób.



Twórcą techniki jest Włoch, *Francesco Cirillo*, natomiast sama nazwa pochodzi od kuchennego czasomierza, który bardzo często jest w kształcie pomidora.

**Pomodoro to jedna z najprostszych, a zarazem jedna z najskuteczniejszych technik zarządzania własnym czasem i uwagą, poprawiająca efektywność wykonywanej pracy.**

Dzięki systemowi bloków nieprzerwanej pracy i przerw pozwala osiągnąć zadziwiająco dobre rezultaty przy stosunkowo niewielkim wysiłku.

**1. Przygotuj listę zadań** – Zadania powinny być ułożone według priorytetów, w kolejności, w jakiej mają być wykonywane. Zadania powinny być możliwie małe, żeby dało się zrealizować je podczas jednego *pomodora*.

**2. Ustaw czasomierz na 25 minut** – Standardowy *pomidor*, czyli okres nieprzerwanej pracy nad jednym zadaniem trwa właśnie 25 minut.

**3. Pracuj nad zadaniem nieprzerwanie przez całe Pomodoro** –100% dla zadania.

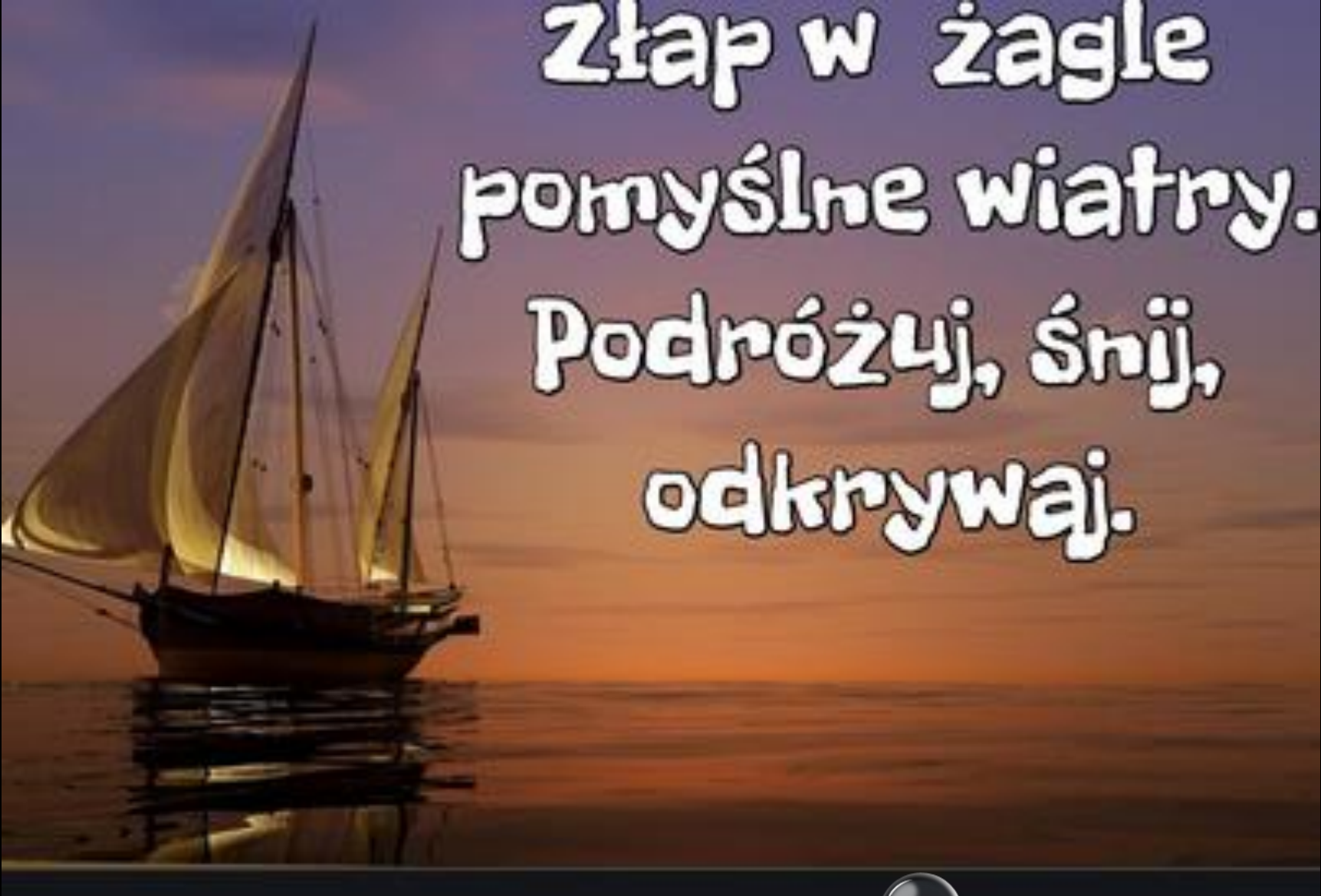
**4. Skorzystaj z chwili przerwy** – Po skończonym Pomodoro, jeżeli zadanie zostało zakończone, odznaczasz je na liście jako zrealizowane. Większe zadania realizujesz w partiach z przerwami. **Przerwa między Pomodoro jest obowiązkowa. Jest to jedno z kluczowych założeń techniki, z których nie można zrezygnować.** Przerwa to około 5 minut.

**Co 4 Pomodoro robisz sobie dłuższą przerwę** – Po realizacji 4 Pomodoro należy Ci się dłuższa przerwa, około 15–30 minut.





Z PRZYMROŻENIEM OKA

A photograph of a sailboat with white sails on a calm sea at sunset. The sky is a mix of purple and orange, and the boat's reflection is visible in the water. The text is overlaid on the right side of the image.

Złap w żagle  
pomysłne wiatry.  
Podróżuj, śnij,  
odkrywaj.