



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



FINE AT SCHOOL

WARSZTATY DLA RODZICÓW

Wstęp

Szkolenie adresowane jest do rodziców uczniów, celem wzbogacenia ich kompetencji wychowawczych, zgodnie z zasadą trójpodmiotowości oddziaływań: nauczyciele-rodzice-uczniowie.

Szkolenie składa się z trzech warsztatów, których celem ogólnym jest doskonalenie przez rodziców umiejętności obserwacji emocji własnego dziecka, ich rozpoznawanie oraz radzenie sobie z emocjami wymagającymi interwencji wychowawczej.

Sadzimy, że dzięki tym warsztatom znacznej poprawie ulegną relacje dzieci-rodzice oraz wzrosną szanse edukacyjne i życiowe dzieci.

WARSZTAT NR 1 – ZNACZENIE INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ W ROZWOJU OSOBOWOŚCI DZIECKA

Czas trwania

3 godziny

Cele

W wyniku udziału w zajęciach rodzice:

- zrozumieją, czym jest inteligencja emocjonalna i dlaczego jest to ważne dla rozwoju ich dzieci,
- zrozumieją, czym jest inteligencja emocjonalna i dlaczego jest to ważne dla rozwoju ich dzieci,
- docenią, że odgrywają ważną rolę w rozwoju inteligencji emocjonalnej u swoich dzieci,
- będą wiedzieć, jak mogą wspierać rozwój inteligencji emocjonalnej u swoich dzieci,
- zrozumieją, czym są emocje i jak mogą pomóc w tym obszarze swoim dzieciom,
- nauczą się łączyć swoje emocje z racjonalnym myśleniem, aby być rodzicem „w pełni“.

Główne treści

1. Czym jest Inteligencja Emocjonalna?

Czym jest inteligencja emocjonalna i jak jest ona ważna w doświadczeniu szkolnym i życiu dzieci.

2. Inteligentne emocjonalnie rodzicielstwo: rozwijanie samoświadomości

W jaki sposób rodzice mogą rozwijać, z troską i wskazówkami, inteligencję emocjonalną u dziecka / dzieci. Rozwój inteligencji emocjonalnej dzieci zaczyna się od bycia inteligentnym emocjonalnie rodzicem. Jak emocjonalnie inteligentni rodzice rozpoznają i zarządzają własnymi uczuciami i odpowiednio reagują na emocje, aby zapewnić pozytywny wzór do naśladowania. Wskazówki, jak osiągnąć inteligentne emocjonalnie rodzicielstwo.

2. Rozpoznawanie emocji

W jaki sposób rodzice mogą pomóc dzieciom w nazywaniu uczuć i emocji.

Metody pracy

- Studium przypadku
- Odgrywanie ról
- Dyskusja grupowa

Zestaw narzędzi do inteligencji emocjonalnej dla rodziców - Ćwicz w rodzinie

➔ Wskazówki język emocji

Emocje to sygnały - to wiadomości od Ciebie. Jednak wielu osobom trudno jest zauważyć (i zaakceptować) własne emocje. Zaczynaj zauważać swój własny ton głosu i język ciała, aby odebrać wskazówki na temat swoich uczuć. Czy marszczysz brwi lub się uśmiechasz? Czy twoje ramiona są napięte lub zrelaksowane? Czy twój głos jest głośny czy cichy?

➔ Zbieranie danych

Obserwuj swoje dzieci przez chwilę, nie oceniając ich nastawienia i mając na uwadze dostrojenie się do aktualnych emocji (w sytuacjach konfliktowych. Słowa czasami są niepotrzebne). Skup się na porach dnia, obserwuj je przez tydzień i zanotuj wszystkie uczucia i okoliczności, które budzą każdą z emocji. Sprawdź, czy możesz zauważyć

jakiegokolwiek wzorce.

→ Przyczyna i efekt

Emocje są zaraźliwe - automatycznie, nieświadomie, odbieramy emocje od innych. Obserwuj sposób, w jaki emocje przechodzą od jednego członka rodziny na innego członka rodziny. Obserwuj sposób, w jaki różne emocje dotyczą różnych członków rodziny; w tym siebie.

→ Czujące twarze

Na czystej białej tablicy narysuj kontur twarzy. Zachęcaj dzieci do dodawania ust i oczu, aby pokazać, jak się czują w tej chwili. Wtedy możesz pomóc im nadać nazwę uczuciu lub emocjom i razem rozwinąć zrozumienie emocji.

→ Stwórz listę rodzinną, aby stworzyć słownik emocji. Razem z dziećmi znajdź czas na zapisanie nazw emocji, których wszyscy doświadczyliście. Możesz wybierać najpopularniejsze w swojej rodzinie i śmiać się z najśmieszniejszych emocji. Staraj się dostrzegać emocje najbliższych; Pomyśl chwilę o ich przyczynach.

→ Każda emocja skupia uwagę i motywuje; jeśli potrafimy zrozumieć, gdzie emocje próbują się ogniskować, możemy lepiej zrozumieć to uczucie. Zapytaj swoje dzieci: o czym / o kim myślisz? Czy to cię blokuje? Dlaczego? Czy możemy to zrobić w inny sposób?

Przez tydzień rodzice mogą poświęcić czas na zauważenie własnego tonu głosu, języka ciała, odczuć cielesnych, gdy mają silną reakcję na coś. Da im to wskazówki na temat ich uczuć. Mogą pisać o tych uczuciach.

Rodzice mogą obserwować swoje dzieci przez jakiś czas, bez osądzania i tylko po to, aby dostosować się do ich aktualnych emocji. Rodzice spisują to.

W każdej sytuacji konfliktowej i stresowej rodzice wykonają krótką przerwę trwającą co najmniej 6 sekund, aby osłabić swoje uczucia, a następnie podjąć działanie i zareagować spokojnie i celowo. Aby przetrwać przez 6 sekund, mogą wymyślić sześć ulubionych miejsc wakacyjnych, sześć ulubionych książek lub filmów.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Rodzice mogą tworzyć z dziećmi rodzinny kalendarz emocji z wszystkimi emocjami (nazwami lub rysunkami) dostępnymi w ciągu tygodnia lub miesiąca. Rodzina może wybrać jedną emocję na miesiąc i świętować. Ważne będzie, aby pamiętać, że nie ma emocji negatywnych lub pozytywnych: rozpoznawanie ich, rozumienie ich roli i wykorzystywanie ich jako informacji to najlepsze sposoby na poprawę kontaktów między członkami rodziny.

Omówienie, dyskusja, czas na pytania.

WARSZTAT NR 2 – WIEDZA O INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ – ZNACZENIE DLA SZKOŁY

Czas trwania

3 godziny

Cele

W wyniku udziału w warsztatach rodzice:

- będą wiedzieli, jak rozwijać umiejętności słuchania u swoich dzieci,
- rozwiną umiejętności rozwiązywania problemów u swoich dzieci,
- spowodują wzrost empatii u swoich dzieci poprzez zauważanie emocji w sobie i innych.

Główne treści

1. Pracując jako część społeczeństwa

W jaki sposób dzieci mogą pracować jako część społeczeństwa?. Jak rodzice mogą wzmacniać u dzieci pozytywne zachowania?. W jaki sposób dzieci mogą zrozumieć, w jaki sposób ich zachowanie wpływa na otoczenie i rozwijać empatię dla innych?.

2. Rozwój umiejętności słuchania

W jaki sposób rodzice mogą pomóc dzieciom rozwijać dobre umiejętności słuchania, aby być włączonym do otaczającego środowiska i posiadać umiejętności odpowiedniego reagowania na to środowisko?.

3. Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów

W jaki sposób rodzice mogą nauczyć się nie rozwiązywać problemów za dzieci i dawać im okazje do samodzielnego wypróbowania?

W jaki sposób rodzice mogą wychowywać dzieci na pewnych siebie i niezależnych

dorostych, którzy mogą wnieść znaczący wkład w świat?

W jaki sposób dzieci mogą rozwinąć postawę rozwiązywania problemów jako zasadniczo twórczą działalność, która pozwala im doświadczyć poczucia "procesu", który doprowadzi do wewnętrznego systemu samorządowego?

W jaki sposób rodzice mogą zachęcać dzieci do burzy mózgów, różnorodnych pomysłów, aby rozwinąć elastyczność?

4. Empatia dla innych

W jaki sposób rodzice mogą uczyć dzieci empatii, pomagając im docenić, że inni ludzie mają uczucia i musimy uznać ich uczucia?

W jaki sposób rodzice mogą zapewnić dzieciom narzędzia pozwalające im uświadomić sobie zarówno uczucia własne, jak i innych ludzi?

Podnoszenie świadomości dzieci na temat własnych uczuć i ludzi z otoczenia oraz pomaganie im w dokonywaniu lepszych wyborów dotyczących sposobu reagowania w sytuacjach społecznych.

Metody pracy

- Studium przypadku
- Odgrywanie ról
- Dyskusja grupowa

Zestaw narzędzi do inteligencji emocjonalnej dla rodziców - Ćwicz w rodzinie

➔ Zadania związane z umiejętnością słuchania

Przypomnij dzieciom znaczenie czekania na swoją kolej, aby mówić i słuchać ludzi wokół nich. Są to ważne umiejętności, które można przenieść do środowiska szkolnego. Granie w gry z dziećmi pomoże rozwinąć umiejętności słuchania. Na przykład poproś ich, aby zamknęli oczy i słuchali dźwięków wokół nich. Wykonuj z nimi aktywność, a następnie podziel się tym, co usłyszałeś.

Nauczanie piosenek i rymowanek dla dzieci poprawia nie tylko ich język, ale także umiejętności słuchania. Można to rozszerzyć na nauczanie czegoś w innym języku. Jeśli twoje dzieci mają trudności ze słuchaniem, pamiętaj, aby najpierw nawiązać kontakt wzrokowy przed udzieleniem instrukcji, a jeśli zajdzie taka potrzeba, poproś o powtórzenie z powrotem, czego dotyczy instrukcja. Można to również zrobić w formie

gry, na przykład podając trzy instrukcje do naśladowania, a następnie dając dzieciom szansę na ich wykonanie.

➔ Niektóre gry dotyczące rozwiązywania problemów, proponowane do wykorzystania w zabawach w rodzinie

- Gra Memory: umieść kilka obiektów na tacy lub w pokrywie pudełka. Poproś dziecko, aby zapamiętało, co znajduje się na tacy. Zakryj tacę, a następnie poproś dziecko, aby przypomniawszy jak najwięcej przedmiotów. Zapisz wynik i zobacz, jaki jest najlepszy wynik z trzech rund.

- Gra Ja szpieguję: Gdy idziesz na spacer lub wybiegasz, I-szpieguję-moim-małym-okiem coś zaczyna się na (wstaw literę początkową), a dziecko musi odgadnąć, co widzisz. Ta gra może być przystosowana do włączenia rzeczy, które są słyszane zamiast widziane.

- Stwórz domowe puzzle, używając starego kalendarza naklejonego na tekturze. Poproś dziecko, aby ułożyło wszystkie kawałki po tym, jak utworzyło kontur obrazu z kalendarza.

- Wykonaj wspólnie przepis i przygotuj potrawę, którą każdy może zjeść. Kroki dotyczące przepisu będą wymagały rozwiązywania problemów, w celu uzyskania pożądanego rezultatu.

➔ Rozwój empatii

Zapytaj dzieci, w jaki sposób uważają, że ktoś inny może czuć się w danej sytuacji. Różne opowiadania mogą pomóc w tym zakresie. Czytając dzieciom, możesz przedstawić wiele scenariuszy i zapytać ich, jak czuje się dana postać.

Kiedy rozmawiasz ze swoimi dziećmi o dniu w szkole, zapytaj ich, jak czuli się ich koledzy w związku z konkretnym wydarzeniem i jak się czuła dana osoba.

Korzystanie z pamiętnika uczuć pomoże tobie i dzieciom monitorować twoje codzienne uczucia. Użyj techniki rysowania buźki lub smutnej twarzy, itp., aby pokazać, jak się czujesz. Można to zrobić za pomocą skali palców 1-4, kiedy się żegnasz lub witasz. Pokazanie jednego palca może oznaczać, że twoje dzieci nie czują się szczęśliwe, dwa znaczy dobrze, 3 oznacza wszystko jest w porządku, a 4 sugeruje, że jest bardzo szczęśliwy.

WARSZTAT NR 3 – ROZWÓJ POZYTYWNYCH UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

Czas trwania

3 godziny

Cele

W wyniku udziału w warsztatach rodzice:

- zrozumieją znaczenie modelowania prawidłowego zachowania,
- będą mogli pomóc dziecku w rozwiązaniu konfliktu,
- docenią wagę zaszczepiania manier w ich dzieciach.

Główne treści

1. Relacje dzieci z rówieśnikami jako klucz do ich szczęścia

W jaki sposób dzieci, bawiące się z rówieśnikami, rozwijają swój język, jak negocjują, jak idą na kompromis i ufają? W jaki sposób rodzice mogą pomóc swoim dzieciom w uzyskaniu pozytywnych umiejętności społecznych i akceptacji ich rówieśników?

2. Znaczenie manier

Jak rodzice mogą zrozumieć, że maniery są środkami, za pomocą których dziecko jest oceniane przez społeczeństwo i okazuje szacunek dla innych, okazuje świadomość uczuć innych ludzi, maniery także pomagają budować pozytywne stosunki społeczne?

W jaki sposób rodzice mogą uczyć i wymagać od swoich dzieci podstawowych dobrych manier (mówienie „dzień dobry”, „do widzenia”, „proszę” i „dziękuję”, „przepraszam”, oferowanie pomocy, sprzątnięcie, okazanie wdzięczności, gdy ktoś zrobił coś uprzejmego, czekanie na swoją kolej, słuchanie innych)?

3. Odwiedzanie przyjaciół i przyjmowanie wizyt

W jaki sposób rodzice mogą zarządzać randkami w domu i pomagać dzieciom w

pozytywnym doświadczeniu odwiedzania domów znajomych?

4. Pomoc dzieciom w rozwiązywaniu konfliktów społecznych

W jaki sposób rodzice mogą dać dzieciom narzędzia do rozwiązywania własnych problemów, nie powodując szkód dla poczucia ich własnej wartości lub tych, którzy są wokół nich?

W jaki sposób rodzice mogą sprawić, że dzieci będą mogły z nimi rozmawiać o wszystkim?

W jaki sposób rodzice mogą zrozumieć i pomóc dzieciom w przypadku nękania?

5. Znaczenie zachowania modelowego

W jaki sposób rodzice mogą być pozytywnymi wzorami do naśladowania dla swoich dzieci?

W jaki sposób rodzice mogą wzorować dobre zachowanie dla swoich dzieci i przyczyniać się do poczucia dumy z rodziców i budowania szacunku?

Metody pracy

- Studium przypadku
- Odgrywanie ról
- Dyskusja grupowa

Zestaw narzędzi do diagnozowania inteligencji emocjonalnej dla rodziców - Ćwiczy w rodzinie

➔ Jak jest moje dziecko?

Wykonaj krótki opis osobowości swoich dzieci i ich zdolności radzenia sobie po względem społecznym. Przywołaj w pamięci sytuację trudną dla twojego dziecka, którą miałeś okazję obserwować. Co zrobiłeś, aby pomóc w tym obszarze lub co chciałbyś zrobić, by pomóc swoim dzieciom?

➔ Nagradzanie dobrych manier

Staraj się wzmacniać pozytywne maniere swoich dzieci, nie pochwalając złych działań, ale chwalcąc ich za dobre czyny. Ta walidacja zachęci dzieci do

kontynuowania prób, ponieważ wszystkie dzieci cieszą się dobrym samopoczuciem.

➔ **Odwiedzanie przyjaciela**

Porozmawiaj z dziećmi, co należy zrobić, odwiedzając przyjaciela. Rady, z których można skorzystać:

- Pamiętaj, aby powitać swojego gospodarza.
- Pamiętaj, aby powiedzieć "dziękuję", jeśli dadzą ci przekąskę / napój.
- Pamiętaj, aby zaoferować mycie naczyń.
- Zawsze pomagaj spakować zabawki, którymi się bawiłeś.
- Pamiętaj, aby przestrzegać zasad obowiązujących w domu.
- Pamiętaj, aby powiedzieć gospodarzowi / osobie dorosłej, jeśli wybierasz się gdzie indziej niż do domu przyjaciela.

➔ **Rozwiązywanie konfliktów**

Poświęć czas na rozmowę z dziećmi na temat konfliktów w szkole lub z rówieśnikami.

Zaproś ich do odgrywania ról, stawiając siebie na miejscu innych i biorąc pod uwagę ich punkt widzenia.

Projektuj i oceniaj z dziećmi różne możliwe rozwiązania konfliktu.

➔ **Modelowanie dobrych zachowań**

Traktuj swoje dziecko z szacunkiem i pokazuj, jak radzisz sobie w trudnych sytuacjach.

Może to oznaczać, że musisz porozmawiać z dziećmi na temat prawidłowego zachowania i dlatego nie ograniczaj się do tego, co demonstrujesz, ale także do tego, co mówisz.

Pamiętaj, że Twoje dziecko jest zaprogramowane biologicznie, aby obserwować mimikę twarzy i język ciała, aby "odczytać" to, co naprawdę masz na myśli: oznacza to, że musisz zachować ostrożność w sposobie komunikowania się i zdawać sobie sprawę, że jest to część tego, jak modelujesz odpowiednie zachowanie.