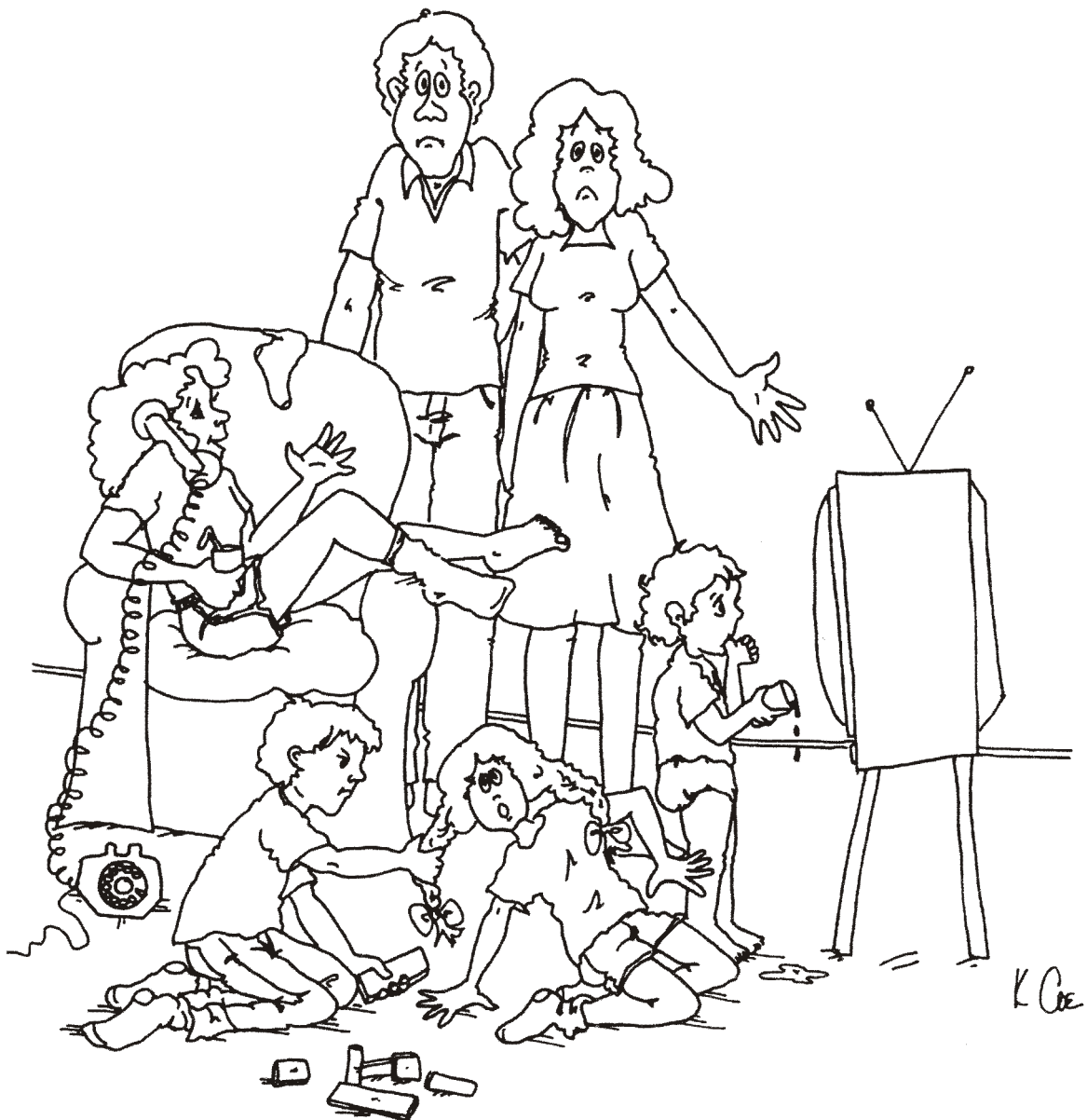


Adele Faber & Elaine Mazlish

JAK MÓWIĆ,

ŻEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY

Materiały do zajęć warsztatowych



Media Rodzina

Tytuł oryginału

How To Talk So Kids Will Listen™

Group Workshop Kit

Copyright © 1980, 1995 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Copyright © 2006 for the Polish edition by Media Rodzina

Przełożyła Beata Horosiewicz

Harbor Point Sp. z o.o.

Media Rodzina

ul. Pasieka 24, 61-657 Poznań

tel. 0-61 827 08 60, fax 0-61 827 08 66

UWAGA!

Informacje o Szkole dla Rodziców i Wychowawców uzyskasz w Centrum Metodycznym Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, ul. Polna 46 A, 00-644 Warszawa oraz na stronie www.cmpp.edu.pl

PODSTAWOWE ZASADY

- I Żaden członek grupy nie będzie analizował ani interpretował motywów postępowania innego uczestnika.**

Przykład: „Myślę, że prawdziwy powód jest inny: nakrzyczałaś na swoje dziecko, bo pokłóciłaś się z mężem”.

- II Żaden członek grupy nie będzie wtrącał się w prywatne sprawy innego uczestnika.**

Przykład: „Jeśli twój syn tak się martwi, że za mało czasu spędza z ojcem, to dlaczego twój mąż nie zmieni swojego planu dnia i nie zacznie wracać wcześniej do domu? Czy nie może wstawać 15 minut wcześniej? O której chodzi spać?”

- III Żaden członek grupy nie będzie oceniał ani wygłaszał sądów na temat innego uczestnika.**

Przykład: „Myślę, że niewłaściwie to rozegrałaś. Zbyt naciskałaś”.

- IV Żaden członek grupy nie będzie wygłaszał opinii o innym uczestniku pod jego nieobecność.**

Przykład: „Nie chciałam przy niej nic mówić, ale uważam, że...”

- V Wszelkie informacje na temat członków grupy, ich współmałżonków, partnerów oraz dzieci pozostają poufne.**

Nikogo nie powinno obchodzić, kto ma problemy małżeńskie, czyje dziecko moczy łóżko, ssie kciuk czy też bije młodszego brata.

- VI Żaden członek grupy nie będzie udzielał rad innemu uczestnikowi.**

Przykład: „Myślę, że jeśli twój syn nie zjada kanapki na lunch, to powinnaś włożyć ją do lodówki i dać mu na kolację”.

Jeśli członek grupy prosi cię o radę, możesz:

1. *Podzielić się własnymi doświadczeniami rodzicielskimi* (zdając sobie sprawę, że to, co poskutkowało w przypadku twojego dziecka, może nie być dobre dla innego dziecka).
2. *Podzielić się własnymi wspomnieniami z dzieciństwa.*

Przykład: „Pamiętam, że też nienawidziłam kanapek. Codziennie wyjmowałam ze środka ser czy kiełbasę i wyrzucałam chleb”.

3. *Poprzedzić swoje sugestie stwierdzeniem:* „*A może byś tak...?*”

Przykład: „A może byś tak położyła na stole wszystkie składniki i pozwoliła mu zrobić kanapki samodzielnie?”

*

Uwaga autorek:

Prosimy, powstrzymajcie się przed przrzucaniem kartek tego podręcznika i wyprzedzaniem grupy. Zajęcia odnoszą skutek, kiedy słuchamy razem płyty i czytamy tę samą stronę. Powiemy Wam, kiedy należy przejść na następną stronę.

LIST DO PRZEWODNIKA GRUPY

Drogi Przewodniku!

Prawdopodobnie otrzymałeś właśnie materiały i zastanawiasz się:

Czego się podjąłem?

Jak długo mam się przygotowywać, żeby sobie z tym poradzić?

Jeśli będę prowadzić zajęcia, to czy nie przeoczę czegoś z dyskusji i ćwiczeń?

Jeśli ludzie będą mi zadawać pytania na temat swoich dzieci, to czy muszę znać odpowiedzi?

Odpowiemy po kolei na każde z tych pytań.

Mamy nadzieję, że podjąłeś się czegoś, co sprawi ci niekłamaną radość i przyniesie korzyści.

Przygotowania zajmą niewiele czasu i na pewno sobie poradzisz. Wystarczy tylko przeczytać przed każdym spotkaniem materiał zaplanowany na zajęcia i przesłuchać płytę.

Mamy nadzieję, że oprócz pełnienia roli przewodnika, sam będziesz uczestniczyć we wszystkich ćwiczeniach. W ten sposób wyniesiesz więcej korzyści z poszczególnych części zajęć.

Nie jesteś osobą, która ma znać wszystkie odpowiedzi, jednak masz do spełnienia ważną rolę. Jesteś pilotem, który prowadzi grupę przez poszczególne części zajęć.

Oto pewne pomysły, które pomogą Ci prowadzić zajęcia:

1. Zagonionym rodzicom można przypomnieć o pierwszym spotkaniu, wysyłając kartkę z wypisaną datą, miejscem i godziną lub telefonując.
2. Aby przed prowadzeniem spotkania zapoznać się dobrze z materiałem każdego zajęcia, utrwalaj go praktycznie. Przeczytaj cały materiał od początku do końca. Odczytaj na głos te części, które będziesz czytać grupie, i przesłuchaj taśmę zgodnie z instrukcjami.
3. Nie zawadzi sprawdzić w dniu spotkania, czy odtwarzacz jest sprawny. (Możesz również sprawdzić, czy w pomieszczeniu, z którego będziecie korzystać, znajduje się gniazdko elektryczne).
4. Dobrze jest wcześniej przygotować salę, ustawić krzesła w kole i zapewnić miejsce na wierzchnie okrycia.

5. Nie masz obowiązku serwować napojów. Twoim zadaniem jest zapewnienie „strawy duchowej”. Jeśli zdecydujesz się podać kawę, zrób to po zajęciach.

6. Każde zajęcia powinny trwać półtorej godziny do dwóch, zależy to od wielkości grupy i liczby osób pragnących zabrać głos. (Pierwsze zajęcia mogą być dłuższe ze względu na materiał wprowadzający). Lepiej nie popędzać grupy. Ale jeśli stwierdzisz, że może Ci zabraknąć czasu, to ograniczaj dyskusję, aby przerobić cały materiał.

7. Jeśli prowadzisz zajęcia we własnym domu, to upewnij się, że nikt Ci nie będzie przeszkadzał. Może trzeba by wyłączyć telefon, wcześniej wyprowadzić psa i wynająć opiekunkę do małych dzieci. (Jeśli zajęcia odbywają się w godzinach popołudniowych, rodzice mogą zorganizować opiekę nad wszystkimi dziećmi w domu jednego z uczestników).

8. Często dokładnie informujemy przewodnika, które fragmenty powinien przeczytać grupie. Może to irytować osoby, które zajmują się profesjonalnie prowadzeniem zajęć. Będą one wolały zastąpić nasze słowa własnymi. Rozumiemy ich uczucia. Mimo to zachęcamy – o ile tylko to możliwe – do korzystania z naszych tekstów. Zostały one starannie opracowane i sprawdzone, aby zapobiec kłopotliwym sytuacjom i zapewnić największą efektywność.

Kiedy testowałyśmy te materiały, uczestnicy zajęć, którzy pełnili funkcję przewodników, zadawali nam liczne pytania. Poniżej przedstawiamy najczęściej zadawane pytania i nasze odpowiedzi:

1. Jak liczna powinna być grupa?

Program został przygotowany z myślą o grupach liczących sześć do dwunastu osób. Jednakże mieliśmy sygnały, że pomyślnie przebiegały też zajęcia w grupach cztero- czy dwunastoosobowych.

2. Czasami ludzie w grupie traktują mnie jak autorytet i kierują bezpośrednio do mnie pytania. Jak mam na nie odpowiadać?

Gdy ludzie kierują pytanie bezpośrednio do Ciebie, możesz zwrócić się z tym pytaniem do całej grupy, mówiąc na przykład: „A co wy o tym sądzicie?”

3. Kiedy ktoś z rodziców opowiada, jak znakomicie sobie poradził z dzieckiem, stosując nowe metody, często patrzy na mnie wyczekująco. Kusi mnie, żeby powiedzieć: „Bardzo dobrze!” Ale wiem, że w ten sposób przyjąłabym rolę osoby, która ich ocenia. Co mogę zrobić zamiast tego?

Możesz przedstawić – z aprobatą – jaką konkretnie metodę zastosowali. Na przykład:

„Zaakceptowałaś uczucia syna i zapobiegłaś batalii!”

„Dałaś córce wybór!”

„Udzieliłaś dzieciom informacji i same zdecydowały, co mają zrobić!”

W ten sposób rodzice otrzymują informację i potwierdzenie skuteczności konkretnej metody.

4. Ostatnio pewien ojciec z dumą opowiadał, jak dobrze poradził sobie z dzieckiem, ale jego słowa dowodziły, że nie rozumiał, na czym polega zastosowana przez niego metoda. Korciło mnie, żeby mu uświadomić jego błąd. Czy powinnam?

Nie. Decyzja, by przedkładać szacunek tego ojca do samego siebie ponad wszelkie metody, których mógłby się nauczyć, była rozsądna. Podczas kolejnych zajęć wielokrotnie będą powtarzane informacje o tych samych metodach. Jedni uczą się szybciej, drudzy wolniej. Ważne jest, by stworzyć warunki, w których ludzie mogą bezpiecznie podejmować próby. W końcu – dzięki praktyce – sami sobie uświadomią własne błędy.

5. W ostatniej mojej grupie pewna matka zabrała wiele czasu, opowiadając o skomplikowanym problemie, który miała ze swoim kilkunastoletnim synem. Czy powinnam przerwać jej wynurzenia, czy nie?

Niektórzy rodzice mogą wykazywać chęć rozmawiania o poważnych problemach, które właśnie mają z dziećmi. Jeśli powtarza się to na każdym kolejnym zajęciu, przewodnik może wyjaśnić, że celem spotkań nie jest omawianie indywidualnych problemów, ale nauczenie się nowych sposobów porozumiewania z dziećmi, tak aby w końcu wszyscy rodzice znali metody, dzięki którym mogą sobie sami poradzić z własnymi kłopotami. Można przypomnieć grupie, że w programie siódmym zajęć jest przewidziany czas na dyskusję o indywidualnych problemach, w których rozwiązaniu mogą pomóc nowe sposoby porozumiewania się.

6. Co zrobić, jeśli grupa poświęca zbyt wiele czasu na omawianie jednego szczegółowego tematu?

Możesz ograniczyć dyskusję, mówiąc: „Widzę, że temat ten bardzo was interesuje. Niestety, musimy przejść do następnego zagadnienia, bo nasz czas jest ograniczony, a mamy dużo spraw do omówienia”. Jeśli ktoś nalega, żeby kontynuować tamten temat, można zasugerować, żeby zanotował swoje pytania i przemyślenia, a jeśli zostanie trochę czasu, to porozmawiacie o tym pod koniec spotkania.

Jeśli stwierdzisz, że zapominasz o naszych sugestiach, bądź dla siebie wyrozumiały. Nie jest łatwo prowadzić grupę i radzić sobie z każdą sytuacją tak, jak by się chciało. Ważniejsze niż wszelkie nasze sugestie jest to, czy uda się pobudzić w grupie ducha do działania. Jeśli miałybyśmy określić rolę przewodnika jednym zdaniem, to brzmiałoby ono następująco: Okaż rodzicom szacunek, akceptację i aprobatę taką, jaką chciałbyś, żeby okazali oni swoim dzieciom.

Mamy nadzieję, że prowadzenie zajęć sprawi Ci satysfakcję.

Z wyrazami szacunku

Elaine Mazlish

Adelle Faber

LIST DO UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ

Drodzy Przyjaciele!

Pomyślałyśmy, że jako nowi uczestnicy możecie być zainteresowani, w jaki sposób powstały te materiały zajęciowe. Kiedy napisałyśmy pierwszy szkic naszej książki *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, zrobiłyśmy kopie i rozdałyśmy wiele z nich rodzicom, aby poznać ich reakcje. Otrzymałyśmy w odpowiedzi wiele wspaniałych sugestii ulepszenia książki i jedno anonimowe pytanie: „Jak mamy dalej postępować?”

Wszyscy chcieli mieć możliwość dyskusowania o ideach zawartych w książce z innymi rodzicami. Chcieli usłyszeć, jakie są efekty stosowania metod w innych domach z innymi dziećmi. I chcieli też ćwiczyć nowe metody w grupie.

Potrafiłyśmy zrozumieć ich pragnienie grupowych ćwiczeń. Przez ponad dziesięć lat uczestniczyłyśmy w warsztatach prowadzonych przez doktora Haima Ginotta i byłyśmy świadome, jaką pomocą i dodatkowym źródłem pomysłów jest praca w grupie. Dlatego też poważnie rozważyłyśmy propozycje rodziców. Z pewnością byłoby możliwe zaadaptowanie materiału z książki na użytek grupy. Ale grupa potrzebuje osoby prowadzącej. Jak rozwiążemy ten problem?

Jedno z naszych dzieci podsunęło nam pomysł: „Możecie obie prowadzić zajęcia, jeśli nagracie swoje słowa”.

Spodobał nam się ten pomysł. Gdyby nasze wypowiedzi zostały nagrane na płytę, a każde ćwiczenie – szczegółowo rozpisane, to może rzeczywiście mogłybyśmy stworzyć taki typ zajęć, które prowadziliby sami rodzice! Mimo to pozostawało wiele spraw do przemyślenia i do rozwiązania. Przez cały tydzień omawiałyśmy ten pomysł, dzieliłyśmy się wątpliwościami i szukałyśmy ewentualnych rozwiązań.

Kto byłby w istocie odpowiedzialny za prowadzenie spotkania?

Mogłaby to być osoba, która znalazłaby wszelkie niezbędne instrukcje w specjalnym podręczniku. Zadaniem tej osoby byłoby dopilnowanie, aby został przerebionony cały materiał. Włączałaby i wyłączała magnetofon, wyjaśniała, na czym polegają ćwiczenia, dokonywała podsumowań i pilnowała, żeby wszystko szło jak należy. Na grupie spoczywałby obowiązek wspierania takiej osoby i współpracy z nią. Wszystkie zajęcia może prowadzić jedna osoba albo poszczególni uczestnicy po kolei.

A co jeśli któryś z uczestników poruszy tematy, których omawianie jest nieodpowiednie czy niebezpieczne dla grupy pozostawionej bez nadzoru? Przypuścimy, że ktoś zacznie krytykować, oceniać, analizować czyjeś postępowanie lub wtrącać się w prywatne sprawy kogoś z uczestników. Kto byłby odpowiedzialny za powstrzymanie?

manie takiej osoby? Kto miałby dopilnować, aby wszyscy trzymali się właściwego tematu, czyli metod porozumiewania się z dziećmi? Kto miałby dopilnować, aby zajęcia nie zamieniły się w towarzyskie spotkanie albo w grupową terapię typu „zrób to sam”?

Ustanowimy jasne reguły i spisujemy je, aby godność i prywatność każdego uczestnika była chroniona. Poprosimy uczestników o odczytanie ich na głos po to, by każdy miał świadomość, jakie problemy mogą się wyłonić. Innymi słowy, każda grupa będzie odpowiedzialna za dopilnowanie samej siebie.

A co z pytaniami, które rodzice zadają podczas każdego zajęcia? Kto pomoże im znaleźć odpowiedzi na wszystkie „tak, ale” oraz „a co, jeśli”?

Na wiele pytań znajdują odpowiedzi w konkretnych rozdziałach książki *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały...* Włączymy również fragmenty z naszej pierwszej książki *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci*, aby poszerzyć wiadomości. Ponadto rodzice mogą korzystać z bibliografii jako źródła dodatkowej wiedzy.

Ale na pewno pojawią się jakieś problemy, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć i których nie będziemy mogły rozwiązać, ponieważ po prostu nie będziemy obecne.

To na jakiś czas ostudziło nasz zapał. Jednak przypomniałyśmy sobie, że niezależnie od tego, czy będziemy obecne, czy nie, naszym zadaniem nie jest rozwiązywanie każdego problemu ani mówienie ludziom, co mają robić. Naszym zadaniem jest dzielić się tym, czego się nauczyłyśmy – od doktora Ginotta, z własnego doświadczenia, z przeczytanych książek i z kursów, które prowadziłyśmy i w których uczestniczyłyśmy – aby rodzice, wyposażeni w te informacje, mogli sami zdecydować, co powinni zrobić.

Gdy przekonałyśmy same siebie, zabrałyśmy się do pracy nad zaadaptowaniem i wzbogaceniem materiału z książki na użytek zajęć w grupie. Po skończeniu tej pracy przez rok testowałyśmy ten nowy materiał ćwiczeniowy z różnymi grupami zarówno w dużych, jak i mniejszych miastach. Tydzień po tygodniu siadywałyśmy w kąciuku i obserwowałyśmy, jak rodzice wykonują ćwiczenia, słuchają taśm, odgrywają scenki z podziałem na role i omawiają swoje reakcje. Dzięki temu dowiedziałyśmy się, które ćwiczenia są pomocne, a które sprawiają im kłopot. Pisałyśmy od nowa, poprawiałyśmy i testowałyśmy tak długo, aż został osiągnięty kompromis. Materiał, który za chwilę zaczniecie czytać, jest rezultatem tej współpracy.

Życzymy Wam ekscytującej i owocnej nauki.

Z wyrazami szacunku

Elaine Mazlish

Adelle Faber