

Katarzyna

jak dziecko rozpozna stawianie granicy od odrzucenia (wg dziecka)?

Rozumiem, że chodzi o to, jak stawiać granicę, żeby dziecko nie czuło się odrzucone?

➔ Uprzejmie i jednocześnie stanowczo (Komunikaty Uprzejme i Jednocześnie stanowcze – Pozytywna Dyscyplina)

Pierwsza część zdania jest uprzejma (werbalizujemy emocje, potrzeby, punkt widzenia dziecka), a druga część jest stanowcza (werbalizujemy uczucia, potrzeby i punkt widzenia rodzica). Między jedną a drugą częścią zdania jest spójnik „i”, a nie „ale” – „ale” przekreśla ważność, tego co było przed nim, natomiast „i” jest jak znak równości.

Np. Widzę, że jest Ci bardzo smutno, że powiedziałam, żebyś wyłączył już telewizor i jesteś na mnie zły. I jednocześnie wiem, jakie są nasze ustalenia ekranowe i wiem też, że nadmiar ekranów jest dla Ciebie szkodliwy.

Na koniec możemy zadać Pytanie Pełne Ciekawości np. Co innego ciekawego możesz teraz porobić?

Ważne jest, aby uświadomić sobie, że dziecku i tak będzie przykro i może poczuć się odrzucone, mimo zastosowania komunikatów. Jeśli rodzic ma poczucie winy i wciąż boi się, żeby tylko dziecko nie poczuło się źle, ze stawianiem mu granic, wówczas dziecko „zaczyna grać w tę grę” i faktycznie zaczyna uważać, że dzieje się mu krzywda. Dzieci przeglądają się w nas, jak w lustrze. Kiedy my czujemy się winni, to dzieci czują się pokrzywdzone. Kiedy natomiast czujemy, że stawiając granice, dajemy dziecku ramy, dzięki którym czuje się bezpiecznie (mimo, że często z te ramy są mu nie w smak), to nasz „guzik poczucia winy” nie świeci się, a dziecko może i pomarudzi, ale nie będzie czuło się odrzucone.

Mam nadzieję, że w miarę udało mi się wytłumaczyć 😊

Dużo na temat stawiania granic i bycia wspierającym, a nie ratującym rodzicem mówimy podczas, kursy RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE. Serdecznie zapraszam. To nie tylko nauka posługiwania się narzędziami dzięki którym zminimalizujemy wyzwania wychowawcze bez kar i nagród, w szacunku do siebie i dziecka. Ale przede wszystkim transformująca podróż podczas, której stajemy w swojej Mocy jako rodzice, uwalniając kilogramy lęku, poczucia winy, frustracji i przestajemy działać poprzez te emocje. Pozostaje nam działać poprzez naszą dojrzałą miłość do swojego dziecka 😊

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

KURS RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE – start:11.09.20022 r.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

SESJE INDYWIDUALNE

<https://monikacywinska.com/21sesje-11/>

Katarzyna

Jak reagować na atak hysterii w miejscu publicznym, pełnym ludzi?

Jeśli to tylko możliwe zabrać dziecko (i siebie) z oczu postronnych obserwatorów – stres rodzica, poddawanego ocenie innych osób nie pomaga poradzić sobie z histerią dziecka.

Jeśli to nie możliwe – odciąć się inaczej. Można zamknąć oczy i maksymalnie skierować uwagę do wewnątrz.

W obu przypadkach, zacząć należy od POZYTYWNEJ PRZERWY – czyli narzędzia Pozytywnej Dyscypliny, dzięki któremu przestaniemy działać poprzez emocje, a zaczniemy działać świadomie i poszukiwać rozwiązań wygrany-wygrany.

4 KROKI POZYTYWNEJ PRZERWY (w skrócie):

1. Wyraź swoje emocje (możesz zamknąć oczy i w myślach wygadać się: „Ależ mnie wkurza ten dzieciak! Tyle razy mu mówiłam, że nie będziemy kupować więcej niż jeden słodycz! Co za złośliwy... Itp. – uświadomienie sobie tych myśli, zamiast myślenia ich bezwiednie, sprawia, że wyłącza się mózg gadzi, a włącza się mózg racjonalny).
2. Oddychaj – kilka głębokich wdechów i wydechów pomaga fizjologicznie wyregulować emocje.
3. Policz od 114 co 11 w stronę zera (nie robi się tego bez włączenia racjonalnego mózgu 😊)
4. Zadać sobie pytanie „Szukam rozwiązań, czy winnych?

Te kroki mogą zająć 30 sekund, naprawdę.

Jak już myślimy racjonalnie, to trzeba sobie uświadomić, że dziecko ma prawo czuć swoje emocje i warto mu na to pozwolić. Znow, jeśli to możliwe – wyjść na zewnątrz i pozwolić się wypłakać. Jeśli nie, to może do toalety. Jeśli to nie wchodzi w rachubę, to można próbować z KOMUNIKATAMI UPRAJĘMYMI I JEDNOCZEŚNIE STANOWCZYMI I PYTANIAMI PEŁNYMI CIEKAWOŚCI.

Np. Jeśli dziecko histeryzuje, bo nie zgodziliśmy się kupić mu czegoś na czym mu zależy, to warto powiedzieć np.

„Widzę, że jest Ci bardzo przykro i mi też jest przykro, że to Cię zasmuciło. I jednocześnie wiem, jaka była umowa i zależy mi, żebyśmy przestrzegali naszych umów.

Co innego możemy teraz zrobić, żebyś poczuł się bardziej szczęśliwy?”

(Jeśli dziecko nie ma pomysłu, albo mówi „nic mi nie pomoże”, to można zaproponować jakieś dwie opcje do wyboru np. co Ty na to, żebyśmy po zakupach poszli na Twój ulubiony plac zabaw, albo kupili Ci teraz Twoją ulubioną przekąskę”.

Jeśli czujesz, że dziecko jest na to gotowe możesz je przytulić. Aby się upewnić, że jest zgoda, warto po prostu o nią zapytać.

Warto też uświadomić sobie, że można zmniejszyć ryzyko pojawienia się hysterii w miejscu publicznym rozmawiając z dzieckiem przed wejście do tego miejsca i opowiadając co się będzie działo oraz jakie są zasady, których będziemy w tym miejscu przestrzegać. W miarę możliwości warto ustalić te zasady wspólnie z dzieckiem, wówczas chętniej ich przestrzegą.

Tym jak Tworzyć rodzinne umowy, kiedy stosować umowy, a kiedy narzucać dziecku zasady, jak egzekwować rodzinne ustalenia uprzejmie i jednocześnie stanowczo (z szacunkiem do dziecka, dorosłego, wymogów sytuacji) zajmujemy się podczas KURSU RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE, który startuje już 11.09.

Serdecznie zapraszam 😊

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

KURS RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE – start:11.09.20022 r.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

SESJE INDYWIDUALNE

<https://monikacywinska.com/21sesje-11/>

Katarzyna

jak łagodzić trudne emocje?

Przede wszystkim samemu się uspokoić – w odpowiedzi powyżej zawarłam 4 kroki Pozytywnej Przerwy. Warto pokazywać dzieciom jak regulować emocje swoim przykładem i opowiedzieć im o tych 4 krokach proponując ich wykonanie w emocjonalnej sytuacji.

Inny pomysł to kolejne narzędzie **KOŁO ZŁOŚCI** – rysujemy koło i dzielimy je na części liniami (jak pizza) a na każdym kawałku rysujemy lub piszemy sposoby na wyrażenie swojej złości, bez krzywdzenia siebie i innych n. uderzanie w poduszkę, skakanie, krzyczenie, płkanie, wygadanie się bliskiej osobie...

Najważniejsze, żeby dorośli, którzy opiekują się dzieckiem sami mieli świadomość, że złość nie jest zła. Zły jest czasem sposób w jaki są radzimy – kiedy robimy krzywdę sobie (kiedy dziecko tłumi swoją złość, może czasem zacząć samemu sobie robić krzywdę, np. drapać się, albo uderzać) lub innym.

Podczas KURSU RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE, poświęcamy tematowi regulowania emocji u dzieci i dorosłych 3 moduły – serdecznie zapraszam 😊

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

KURS RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE – start:11.09.20022 r.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

SESJE INDYWIDUALNE

<https://monikacywinska.com/21sesje-11/>

Renata

co zrobić kiedy dziecko się kłóci z innymi dziećmi i nie umie się bawić w grupie?

Wybacz Renato, ale to bardzo obszerny temat i aby rzetelnie odpowiedzieć na to pytanie musiałabym lepiej poznać sytuację.

Kilka webinarów temu opowiadała o kłótniach w rodzeństwie – dobre praktyki można też przenieść do relacji z innymi dziećmi (nie tylko rówieśnikami).

Najważniejsze jest to, aby nie skupiać się na zmianie zachowania dziecka, tylko znaleźć przyczynę tego stanu rzeczy. Kiedy usiłujemy kogoś zmieniać nie wiedząc, jakie emocje i potrzeby kierują jego zachowaniem, pojawia się opór, który w efekcie sprawia, że problem się pogłębia.

Serdecznie zapraszam na KURS POZYTYWNEJ DYSCYPLINY ONLINE, podczas którego będziemy poznawać i ćwiczyć narzędzia, które pomagają zmniejszyć różne wyzwania wychowawcze i nauczyć dzieci ważnych kompetencji życiowych m.in. współpraca w grupie . Będziemy m.in. uczyć się jak rozpoznać ukryte potrzeby stojące za trudnym zachowaniem dziecka. Myślę, że to jest kluczowe w tym przypadku.

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

KURS RODZICIELSTWA Z POZYTYWNAJ DYSCYPLINĄ ONLINE – start:11.09.20022 r.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

SESJE INDYWIDUALNE

<https://monikacywinska.com/21sesje-11/>

Ola

mój syn nie potrafi się dzielić zabawkami z innymi, jak mam mu wyjaśnić, że to złe?

Przed wszystkim warto uświadomić sobie, że niedzielenie się nie jest złe. Szkodliwe może okazać się namawianie dziecka na dzielenie się zabawkami, jeśli tego nie chce. Co więcej przyniesie to odwrotny skutek.

Serdecznie zapraszam do przeczytania krótkiego artykułu ZAMIEŃ „TRZEBA SIĘ DZIELIĆ” NA „WARTO SIĘ DZIELIĆ” <https://monikacywinska.com/zamien-trzeba-sie-dzielic-na-warto-sie-dzielic/>

Zapraszam również na KURS RODZICIELSTWA Z POZYTYWNAJ DYSCYPLINĄ ONLINE podczas którego będziemy poznawać i ćwiczyć narzędzi, które pomagają zmniejszyć różne wyzwania wychowawcze i nauczyć dzieci ważnych kompetencji życiowych m.in. współpraca w grupie . Będziemy m.in. uczyć się jak rozpoznać ukryte potrzeby stojące za trudnym zachowaniem dziecka. Myślę, że to jest kluczowe w tym przypadku.

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

KURS RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE – start:11.09.20022 r.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

SESJE INDYWIDUALNE

<https://monikacywinska.com/21sesje-11/>

Ula

moja córka gryzie mnie i bije kiedy ją chwytam i próbuje uspokoić jak wpada w histerie

W takiej nie wolno pozwalać dziecku na to, aby robiło krzywdę innym lub sobie. A następnie przejść do kroków, które opisywałam we wcześniejszych odpowiedziach (POZYTYWNA PRZERWA, KOMUNIKATY UPRZEJME I JEDNOCZEŚNIE STANOWCZE, PYTANIA PEŁNE CIEKAWOŚCI, KOŁO ZŁOŚCI).

Pozytywna Dyscyplina ma 52 narzędzia, które pomagają rodzicom poukładać swoje rodzinne zasady i relacje w spokoju i bliskości, rozmagnesować wyzwania wychowawcze i uczyć się ważnych kompetencji życiowych, które pomagają być szczęśliwym i spełnionym człowiekiem.

Serdecznie zapraszam na KURS.

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

KURS RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE – start:11.09.20022 r.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

SESJE INDYWIDUALNE

<https://monikacywinska.com/21sesje-11/>

Iza

jak reagować kiedy dziecko wpada w krzyk i wymuszony płacz na plaży i nie chce jechać do domu?

Iza, zapraszam do wcześniejszych odpowiedzi (POZYTYWNA PRZERWA, KOMUNIKATY UPRZEJME I JEDNOCZEŚNIE STANOWCZE, PYTANIA PEŁNE CIEKAWOŚCI, KOŁO ZŁOŚCI).

W skrócie: zauważyć i uszanować uczucia dziecka i pozwolić mu je wyrazić. Jeśli będziesz usiłowała je „zdusić”, uspokoić, to będzie tylko jak oliwa do ognia. Jak już trochę przycichnie, to zwerbalizować, ze rozumiesz jej uczucia i jednocześnie zauważyć swoje uczucia potrzeby i punkt widzenia. Zapytać, jaki ma pomysł, żeby poczuć się bardziej szczęśliwa, mimo tego, że trzeba już iść.

Nie skupiać się na tym, żeby tłumaczyć dziecku dlaczego nie może zostać dłużej, a skupić się na tym co może, w związku z tym, że schodzicie z plaży (np. może po drodze jest plac zabaw, albo coś innego co lubi).

Warto też przed pójściem na plażę ustalić kiedy wracacie i umówić się z dzieckiem na sygnał, który mu przypomni, że za 15 minut kończymy „imprezę”. Najlepiej jak dziecko samo wybierze ten sygnał. Im więcej dziecko decyduje, tym bardziej bierze odpowiedzialność za przestrzeganie tego, na co się umówiliście.

Tym jak Tworzyć rodzinne umowy, kiedy stosować umowy, a kiedy narzucać dziecku zasady, jak egzekwować rodzinne ustalenia uprzejmie i jednocześnie stanowczo (z szacunkiem do dziecka, dorosłego, wymogów sytuacji) zajmujemy się podczas KURSU RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE, który startuje już 11.09.

Serdecznie zapraszam 😊

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

KURS RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE – start:11.09.2022 r.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

SESJE INDYWIDUALNE

<https://monikacywinska.com/21sesje-11/>

Weronika

Mój syn nie reaguje w ogóle na żadne prośby i rozmowy, mam wrażenie, że robi wszystko na złość, ma 4 lata

Jeśli masz poczucie, że robi wszystko na złość to chodzi o BŁĘDNY CEL ZACHOWANIA – ZEMSTA.

Przekonanie dziecka: Czuję się zraniony i dlatego mam prawo ranić innych.

Podświadoma potrzeba dziecka : Zaakceptuj moje uczucia (moje zranienie).

Najlepszym sposobem poradzenia sobie z tym, jest pokazanie dziecku, że szanuję jego uczucia.

Np. „Skoro zachowujesz się w taki nefajny sposób do mnie, to prawdopodobnie czujesz się raniony czymś co zrobiłam. Czy zrobiłam coś co Cię zraniło?” Pozwól dziecku opowiedzieć jak się czuje bez oceniania. Czasem dzieci mówią: „Nie lubię Cię, jesteś najgorszą mamą.” Nie należy w tym momencie brać tego do siebie, czy tłumaczyć się. Po prostu wysłuchaj z szacunkiem. A potem opowiedz o tym, jak Ty się czujesz i czego potrzebujesz. A potem poszukajcie rozwiązania, które oboju pomoże poczuć się lepiej.

Np. Jeśli prosisz, aby syn poszedł się ubrać, a on tego nie robi, możesz powiedzieć. „Widzę, że nie idziesz się ubrać i trochę mnie to denerwuje, bo już musimy wyjść. Wiesz, że mi na tym zależy i zastanawiam się, czy zrobiłam coś co Cię zraniło, albo zezłościło i dlatego teraz nie chcesz zrobić tego, czego od Ciebie potrzebuję.”

To strasznie trudne, kiedy dziecko nas wkurza i mamy wrażenie, że jest złośliwe, dlatego wcześniej warto zastosować 4 kroki Pozytywnej Przerwy, które opisywałam w odpowiedzi na drugie pytanie Katarzyny.

Podczas KURSU RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE, będziemy ćwiczyć BŁEDNE CELE ZACHOWANIA przez 2 spotkania, a wcześniej poznamy inne narzędzia, które pomogą nam radzić sobie z wyzwaniami wychowawczymi skutecznie i jednocześnie z szacunkiem, do siebie dziecka i wymogów sytuacji.

Serdecznie zapraszam 😊

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

KURS RODZICIELSTWA Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE – start:11.09.20022 r.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

SESJE INDYWIDUALNE

<https://monikacywinska.com/21sesje-11/>