

DOBRA PRAKTYKA

**BEATA
MICHALIK**

**SCENARIUSZ
WARSZTATU
DLA RODZICÓW**

**DO NAWIGACJI
W KAŻDĄ POGODĘ**

**INSTYTUT
PROFILAKTYKI
ZINTEGROWANEJ**



NARZĘDZIOWNIK

Scenariusz spotkania z rodzicami **Nawigacja w każdą pogodę**

Spotkanie warsztatowe opisane poniżej odbyło się w niewielkiej wiejskiej szkole, gdzie przedstawiono problem małego zgrania nielicznej klasy oraz pojawiających się na tym tle nieporozumień.

Założeniem głównym warsztatu było ukazanie dobra tkwiącego w dzieciach, które może być potencjałem do zmiany zachowania w całej grupie. Jeśli rodzice pomogą sobie i uczniom doszukiwać się dobra w swoich dzieciach oraz w ich rówieśnikach, istnieje duża szansa, że stopniowo zachowania konfliktowe wygasną. Bo jak mówi profesor Pyżalski - jak tu się kłócić z kumplem z tej samej ławki?

Podłożem konfliktów często bywa nieumiejętność nazywania i radzenia sobie z emocjami własnymi oraz innych. I od tego rozpoczął się warsztat.

W podsumowaniu większość rodziców mówiła, że najważniejszy dla nich był ten fragment o emocjach – „Nie wiedziałem, że aż tyle ich jest; Trzeba pamiętać, że nasze dzieci też je przeżywają” – tak można w skrócie streścić rodzicielskie wypowiedzi.

Cały scenariusz poniżej. Wykorzystano w nim wskazówki:

1. **Akceptuj to, co czujesz**- wskazówka 1
2. **Panuj nad tym, co robisz**- wskazówka 2
3. **Buduj z tego, co masz** – wskazówka 8
4. **Patrz daleko** – wskazówka 6

Odbiorca

Rodzice dzieci klas 5-8 szkoły podstawowej i szkoły ponadpodstawowej
Rodzice dzieci biorących udział w akcji profilaktycznej [Nawigacja w każdą pogodę](#)

Czas: 60-90 minut

Liczba uczestników: 5-20 osób

Prowadzący

Osoba znająca 9 wskazówek zawartych w programie [Nawigacja w każdą pogodę](#)

Materiały

Kartki papieru i długopisy dla każdego

Miejsce

Szkolna klasa, stoliki ustawione w krąg lub krąg z krzesetek.

Przebieg

1. Przywitanie uczestników

Poinformowanie uczestników, że te zajęcia mają pomóc rodzicom, stać się lepszymi rodzicami, znajomość uczuć, sposobów radzenia sobie z nimi poprawi więzi łączące członków rodziny i pozwoli uniknąć wielu konfliktów.

2. Opowieść z życia szkolnego – dobro wraca

Opowiedzenie o tym, że to na co zwracamy uwagę, coraz bardziej będzie się rzucało w oczy.

Jeśli pytasz dziecko, które wraca ze szkoły „Co dziś znów narozrabiał Jaś?” To ono będzie szukać jego potknięć, wpadek, drobnych zatargów i pomijać to, co Jasiowi dobrze wychodzi.

Jeśli wszystkie dzieci będą **tylko na to** zwracać uwagę (zaprogramowane pytaniami rodziców), to tenże Jaś zacznie się zachowywać tak, by spełnić ich oczekiwania. Jego zachowanie się pogorszy..

Gdy pytasz dziecko „Co dobrego się wydarzyło, czego miłego doświadczyło?” - takich sytuacji będzie szukać, na takie zachowania zwracać uwagę. Jaś nie będzie miał powodów, by się popisywać przed rówieśnikami.

3. Ćwiczenie - wskazówka 1. Akceptuj to, co czujesz

Poproś rodziców, by na kartce wypisali 3-5 emocji, które im towarzyszyły dziś.

Daj im na to 3-4 minuty.

Poproś, by chętni rodzice podzielili się 1-3 głównymi emocjami, które im dzisiaj towarzyszyły, które przeżywali.

Koryguj wypowiedzi, jeśli podają cechy lub zachowania.

Porozmawiajcie o emocjach. O tym, czym dla nich są, o czym świadczą. Czy mają na nie wpływ? Czy mogą je zaprogramować?

Wyjaśnijcie, że emocje nie są zależne od człowieka. Są informacją o tym, co się w nich i wokół nich dzieje. O tym, co ich dotyka. Że niosą ze sobą energię - albo pobudzającą albo wyciszającą.

W drugiej części zapytajcie, czy ich dzieci przeżywają również emocje? Skąd wiedzą, jako rodzice, jakie to emocje?

4. Ćwiczenie - wskazówka 2. Panuj nad tym, co robisz

Jak sobie rodzice radzą w dorosłym życiu z emocjami?

Poproś rodziców, by wypisali sposoby radzenia sobie ze złością. Wszystkie, które stosują – przynajmniej 3-5.

Daj im na to 3-4 minuty.

Poproś, by chętni rodzice podzielili się 1-3 sposobami, które najczęściej stosują.

Czy te sposoby są skuteczne? Czy nie ranią innych?

Każdy ma prawo odczuwać złość - nie oznacza to, że będzie ranił innych swoim zachowaniem.

Czy pozwalają dzieciom odczuwać złość?

Na jakie sposoby wyrażania złości pozwalają swoim dzieciom? Czy te sposoby są bezpieczne dla dzieci i domowników?

Przypomnij, że warto panować nad emocjami, które jeszcze się nie rozkręciły, mają w miarę niską temperaturę, są mało rozbudzone.

5. Ćwiczenie – wskazówka **8. Buduj z tego, co masz**

Szukam dobra we własnym dziecku

Powiedz rodzicom, że każdy człowiek ma swoje mocne strony. ICH DZIECI TEŻ.

Chociaż czasem trzeba się sporo naszukać, by odnaleźć w dziecku to, co dobre. Dlatego zaproponuj ćwiczenie.

Poproś rodziców, by wypisali przynajmniej 3-5 pozytywnych cech swojego dziecka. Jeśli są pary rodzicielskie, poproś, by każde z nich napisało osobno te, które są w ich dziecku najmocniejsze, najbardziej widoczne.

Daj im na to 5-6 minut.

Poproś, by chętni rodzice podzielili się 1-3 zaletami swojego dziecka. Tymi, z których są najbardziej dumni.

Porozmawiajcie o tych zaletach. Jak się uwidaczniają? Czy widać je zawsze? Czy inni mają je szansę zobaczyć?

Czy mogą teraz, po dyskusji dopisać kolejne do listy? Poproś o dopisanie.

Powiedz, że każdy człowiek ma swoje zalety. I że warto w życiu z nich korzystać.

Z jakich własnych zalet/ zasobów /umiejętności korzystają na co dzień?

Chwila na refleksję i podzielenie się informacjami.

6. Ćwiczenie – wskazówka **6. Patrz daleko**

Poproś rodziców, by wypisali przynajmniej 2-3 marzenia swojego dziecka. Kim chciałoby zostać? Co robić w życiu? – ważne zwłaszcza w klasie 7-8 ze względu na wybór dalszej drogi edukacyjnej.

Daj im na to zadanie 4-5 minut.

Pozwól, by podzielili się planami ich dzieci na przyszłość.

Zapytaj, które z wymienionych przez nich w poprzednim ćwiczeniu cech/zalet pomoże im w zrealizowaniu tego celu?

Jak oni, jako rodzice mogą pomóc dziecku w realizacji tych planów?.

Zapytaj też, o ich, rodziców marzenia/ plany. Które z ich mocnych stron pomogą im w drodze do celu?

7. Zakończenie i ewaluacja

Zapytaj uczestników, czy jeszcze chcieliby coś dodać do omawianych kwestii.

Poproś, by pomyśleli, i powiedzieli jednym zdaniem, co było dla nich najważniejsze w dzisiejszym spotkaniu.

8. Pożegnanie.

Podziękuj za zaangażowanie. I zaproś na następne spotkanie.