

TRENING
KOMPETENCJI RODZICIELSKICH
zbiór scenariuszy zajęć z rodzicami
dla pedagogów i psychologów

pod redakcją Przemysława Ziółkowskiego

Bydgoszcz 2015

RECENZENCI

prof. dr hab. Nina Tamarska

prof. WSG, dr Marzena Sobczak-Michałowska

AUTORZY SCENARIUSZY

mgr Dominika Heller

dr Marta Herzberg

mgr Jan Hibner

dr Alicja Kozubska

dr Alina Matlakiewicz

dr Ludmiła Zając-Lamparska

dr Mirosława Żmudzka

SKŁAD

Adriana Górska

PROJEKT OKŁADKI

Studio Grafiki Wyższej Szkoły Gospodarki

Wykorzystano ikony z Flaticon.com

Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki

ISBN: 978-83-64628-49-8

Wprowadzenie	7
Rozdział I- Przygotowanie do małżeństwa	9
<i>Alicja Kozubska</i>	
Typ rodziny generacyjnej i wzorce pełnienie ról małżeńskich a szanse na sukces w małżeństwie	11
Warunki udanego dialogu - kompetencje komunikacyjne a świadomość różnic indywidualnych i ich uwarunkowań	15
Między empatią i asertywnością, dbałością o związek i samorozwój	19
Budowanie systemu wartości i norm w rodzinie	23
Rozdział II - Przygotowanie do rodzicielstwa	27
<i>Ludmiła Zajac-Lamparska</i>	
Jakość małżeństwa / związku a jakość rodzicielstwa	29
Świadomość roli matki i ojca - analiza własnych wyobrażeń, potencjałów i obciążeń	33
Problemy małżonków i ich wpływ na rozwój i zachowania dzieci	37
Czas uzgodnień - zakresów obowiązków, sposobów udzielania sobie wsparcia, wyobrażenia o udziale w opiece i wychowaniu dziecka	41
Rozdział III - Wczesne rodzicielstwo – okres niemowlęctwa – okres poniemowlęctwa	45
<i>Mirosława Żmudzka</i>	
Kobieta w okresie połogu - zagrożenia funkcjonowania	47
Charakterystyka dziecka w okresie rozwojowym 0-3 lata	53
Specyficzne potrzeby dziecka i ich zaspokajanie przez rodziców oraz potrzeby małżonków	63
Wychowanie dziecka do lat trzech fundamentem jego rozwoju	71
Rozdział IV - Rodzice dzieci przedszkolnych	79
<i>Marta Herzberg</i>	
Stymulowanie rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym przez rodzinę	81
Rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców dzieci w wieku przedszkolnym	85
Współpraca z przedszkolem jako warunek skuteczności wychowawczej	89
Prawa i obowiązki dziecka w rodzinie	93
Rozdział V - Rodzice dzieci początkujących w szkole (6-9)	97
<i>Mirosława Żmudzka</i>	
Możliwości i ograniczenia rozwojowe dziecka a wyobrażenie rodziców o dziecku w roli ucznia	99
Wspieranie dziecka w różnych aspektach jego funkcjonowania - obowiązków, pracy w grupie, organizacji pracy	107
Dialog jako podstawa funkcjonowania rodziny: w relacjach między małżonkami, między rodzicami a dzieckiem, między rodzina a szkołą.	115

Rozdział VI - Rodzice dzieci wchodzących w świat nastoletni (10-12)	123
<i>Marta Herzberg</i>	
Sukcesy i porażki dziecka w szkole - jak przekuć je na rozwój dziecka?	125
Środowisko rodzinne jako źródło zachowań agresywnych u dzieci wchodzących w świat nastoletni	131
Kary i nagrody w procesie wychowania w rodzinie	135
Rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych dziecka oraz jego motywacji do działania	139
Czas wolny a wzmocnianie więzi rodzinnych i rozwój zainteresowań dziecka	143
Rozdział VII - Rodzice nastolatków (13-17)	147
<i>Jan Hibner</i>	
O czym i jak rozmawiać z dzieckiem wchodzącym w okres młodzieńczy?	149
Podmiotowość i dialog jako płaszczyzny porozumienia z nastoletnim dzieckiem.	
O czym i jak rozmawiać?	153
Zasady i granice oraz ponoszenie odpowiedzialności, jako warunki profilaktyki zagrożeń związanych z okresem dorastania. Jak reagować na zachowania dziecka, które zbyt często wyraża bunt oraz brak poszanowania obowiązujących norm?	157
Współpraca rodziców ze szkołą dziecka	161
Rozdział VIII - Rodzice dzieci wchodzących w dorosłość	165
<i>Jan Hibner</i>	
Udział rodziców w planowaniu przyszłości dziecka wchodzącego w dorosłość – wspieranie i/czy ograniczanie?	167
Partner lub partnerka a zachowania rodziców	171
Odpowiedzialność dziecka wchodzącego w dorosłość, a kontrola rodziców	175
Przygotowanie rodziców do odchodzenia dzieci. Jak budować właściwe więzi w rodzinie z dziećmi wchodzącymi w okres dorosłości i usamodzielniania	179
Rozdział IX - Rodzice dzieci dorosłych	183
<i>Alicja Kozubska</i>	
„Trzeba odejść, żeby wrócić” - akceptacja odrębności dorosłego dziecka	185
Syndrom „pustego gniazda” a umiejętność zajęcia się swoimi potrzebami przez rodziców	189
Budowanie relacji z rodziną dorosłego dziecka - syndrom teściowej i teścia	193
Podjęcie roli babci i dziadka - szanse i zagrożenia	197
Rozdział X - Dorosłe dzieci seniorów. Jak radzić sobie w relacjach rodzice dzieci w średniej i późnej dorosłości?	201
<i>Ludmiła Zajęc-Lamparska</i>	
Prawa i obowiązki dorosłych dzieci oraz rodziców seniorów - między poczuciem powinności a ograniczeniem	203

Wzajemne oczekiwania, umiejętność rozwiązywania konfliktów w nowej relacji	207
Zakłócenia funkcjonowania dorosłych dzieci i rodziców seniorów, sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi	211
Rozdział XI - Trening kompetencji społecznych	215
<i>Alicja Kozubska</i>	
Sztuka komunikacji i negocjacji w rodzinie	217
Inteligencja emocjonalna a funkcjonowanie w grupie i podejmowanie ról	221
Rozdział XII - Umiejętność stawiania długofalowych celów w rodzinie i ich realizowania	225
<i>Alina Matlakiewicz</i>	
Zarządzanie czasem i podział obowiązków w osiągnięciu celów przez członków rodziny	227
Rozpoznawanie potrzeb członków rodziny i ich uwzględnianie w planowaniu życia rodziny w wymiarze długofalowym	231
Rozdział XIII - Samorealizacja a zaangażowanie w rodzinie	235
<i>Ludmiła Zajęc-Lamparska</i>	
Prawa i obowiązki członków rodziny wobec rodziny i samych siebie jako fundament jej trwałości	237
Zagrożenia naruszenia wyobrażonych lub uzgodnionych proporcji między samorealizacją a zaangażowaniem w życie rodziny	241
Rozdział XIV - Jak radzić sobie ze stresem?	245
<i>Dominika Heller</i>	
Trening rozpoznawania własnych emocji i kierowania nimi	247
Stres a funkcjonowanie rodziny - wypracowywanie sposobów radzenia sobie ze stresem swoim i pozostałych członków rodziny	253
Rozdział XV - Menadżer rodziny	255
<i>Alina Matlakiewicz</i>	
Kiedy kobieta a kiedy mężczyzna stają się menadżerem rodziny?	257
Menadżer rodziny – kompetencje pożądane i ograniczenia roli	261
Rozdział XVI - Jak zachować work life balance?	265
<i>Alina Matlakiewicz</i>	
Czas wolny w życiu rodziny – motywacja i organizacja czasu wolnego	267
Wskaźniki zagrożeń zrównoważonego rozwoju rodziny	273
Rozdział XVII - Zarządzanie finansami rodziny	277
<i>Alina Matlakiewicz</i>	
Style zarządzania finansami w rodzinie - podział ról i ich akceptacja	

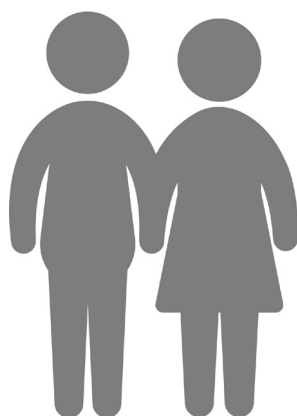
przez wszystkich członków rodziny. Rodzina w kryzysie finansowym – zagrożenia i możliwości wsparcia	279
ABC ekonomiki rodziny: budżet rodzinny, przychody i wydatki, kredyty i pożyczki	283
Rozdział XVIII - Jak budować partnerski model rodziny z korzyścią dla wszystkich jego członków?	287
<i>Alina Matlakiewicz</i>	
Podmiotowość, empatia i asertywność a budowanie partnerskiego modelu rodziny	289
Świadomość korzyści ze współdziałania w relacjach małżeńskich i rodzicielskich	293
Ankieta ewaluacyjna dla uczestników	297

Wprowadzenie

Kompetencje rodzicielskie rozumiane są jako wszelkie umiejętności, które zapewniają lub przyczyniają się do budowania skutecznej interakcji i relacji między rodzicem (osobą dorosłą) a dzieckiem. Kompetencje są w tym ujęciu traktowane jako względnie trwałe właściwości osobowe oraz interpersonalne podlegające modyfikacjom w wyniku oddziaływania szeroko pojętego otoczenia. Kształtowanie i/lub podnoszenie poziomu kompetencji rodzicielskich zapewnia skuteczne realizowanie celów wychowawczych ze strony rodzica. Kompetencje rodzicielskie traktować można jako złożone umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach występujących w relacji rodzic – dziecko, skuteczne osiąganie celów wychowawczych, budowanie i utrzymywanie pożądanej wychowawczo więzi z dzieckiem.

Niniejsze opracowanie, to przygotowany przez zespół ośmiu psychologów i pedagogów, praktyków i teoretyków zestaw 55 scenariuszy zajęć kształtujących kompetencje wychowawcze. Scenariusze zostały pogrupowane na 18 modułów i stanowią kompleksowy zestaw szkoleń rodzicielskich przydatny w pracy psychologów i pedagogów. Ufamy, że zaproponowane szkolenia spotkają się także z pozytywnym odbiorem wszystkich osób i środowisk, którym bliskie jest zagadnienie pedagogizacji rodziców. Przedstawione w książce szkolenia kształtują szereg kompetencji z zakresu m.in. inteligencji interpersonalnej (empatii i umiejętności społecznych) oraz inteligencji intrapersonalnej (samoświadomości, samoregulacji i motywacji). Zaproponowana przez autorów tematyka szkoleń jest podejściem przy którym pod pojęciem „kompetencje rodzicielskie” rozumie się, jako zbiór arbitralnie wybranych, określonych umiejętności. Zbiór ten może podlegać modyfikacjom, rozszerzeniu w wyniku obserwowanych zmian społecznych, zmian ról zawodowych, społecznych rodziców itp.





Rozdział I

Przygotowanie do małżeństwa

Alicja Kozubska



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Przygotowanie
do małżeństwa**

2. Temat zajęć:

**Typ rodziny generacyjnej i wzorce pełnienie
ról małżeńskich a szanse na sukces w małżeństwie**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Uświadomienie związku między przygotowaniem się do małżeństwa a jego trwałością i poczuciem satysfakcji.

5. Cele szczegółowe:

- Uświadomienie sobie własnego wyobraźniowego wzorca małżeństwa i jego wpływu na zachowanie.
- Analiza sposobów pełnienia ról rodzinnych w rodzinach generacyjnych.
- Świadomość związku między rodziną generacyjną a prokreacyjną.
- Możliwości uzgadniania ról w przyszłej rodzinie – analiza własnej gotowości i ograniczeń w tym zakresie.

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztaty
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Tablica typu Flipchart

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

**Typ rodziny generacyjnej i wzorce pełnienie ról małżeńskich
a szanse na sukces w małżeństwie (2h)**

1. Skąd są nasze korzenie?

- Typy rodzin generacyjnych różnice kulturowe
- Wzorce pełnienia ról w rodzinie: role małżeńskie, role rodzicielskie, role dziecka

- Zasoby małżonków a relacje z dziećmi
- 2. Wyobrażenia o relacjach między partnerami - między idealizacją a wykorzystywaniem
 - Świadomość oczekiwań jako istotny element budowania związku.
 - Między tradycją a nowoczesnością postrzegania związku
- 3. Funkcjonowanie w rolach rodzinnych.
 - Nadawanie ról w rodzinie generacyjnej (analiza *ex post*)
 - Samoświadomość sposobu pełnienia roli

WARSZTATY

Typ rodziny generacyjnej i wzorce pełnienie ról małżeńskich a szanse na sukces w małżeństwie (2h)

Treści kształcenia	Role społeczne- pojęcie, sposoby rozumienia. Świadomość różnorodności pełnionych ról.
Metody realizacji	Pogadanka
Czas trwania	20 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy wspólnie definiują pojęcie roli. Wymieniają i zapisują na tablicy role jakie pełnili i pełnią obecnie. Wypisują role jakie pełnią w rodzinie jej członkowie.
Uwagi realizacyjne	Prowadzący uświadamia różnorodność ról i zmiany w sposobie ich postrzegania w ciągu życia człowieka
Treści kształcenia	Sposób pełnienia ról przez członków rodziny generacyjnej.
Metody realizacji	Praca w parach
Czas trwania	20 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący przydziela parom pojedyncze role rodzinne, do których mają określić prawa i obowiązki. Uczestnicy ustalają swoje sposoby postrzegania roli; podobieństwa i różnice.
Treści kształcenia	Idealizacja związku a satysfakcja partnerów. Idealizacja partnera i związku jako zagrożenie dla jakości związku. Świadomość zróżnicowanych wzorców pełnienia ról małżeńskich i rodzicielskich

Metody realizacji	Metoda problemowa Praca w grupach jedнопłciowych
Czas trwania	20 min
Czynności prowadzącego i uczestników	W grupach uczestnicy definiują swoje oczekiwania wobec idealnego partnera i związku. Zapisują je na arkuszach papieru.
Metody realizacji	Debata
Czas trwania	30 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy konfrontują wzajemne oczekiwania i zastanawiają się nad możliwościami sprostania im, a także skutkami rozbieżności oczekiwań. Uczestnicy określają skutki zróżnicowanego postrzegania ról. Przytaczają przykłady z życia rodzinnego
Uwagi realizacyjne	Zależnie od wieku uczestników prowadzący powinien zadbać o uświadomienie proporcji między prawami i obowiązkami każdej roli, szczególnie zwracając uwagę na role, których uczestnicy jeszcze albo już nie pełnią.

DYSKUSJA

Typ rodziny generacyjnej i wzorce pełnienie ról małżeńskich a szanse na sukces w małżeństwie (1h)

Problemy do dyskusji:

- a) Warunki udanego małżeństwa.
- b) Czy i jak można rozwijać kompetencje małżeńskie.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Obserwacja aktywności i zaangażowania uczestników przez prowadzącego
- Ankieta ewaluacyjna dla uczestników



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Przygotowanie
do małżeństwa**

2. Temat zajęć:

**Warunki udanego dialogu - kompetencje komunikacyjne
a świadomość różnic indywidualnych i ich uwarunkowań**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Zrozumienie znaczenia komunikacji i dialogu dla jakości funkcjonowania związku w wymiarze długofalowym i w codzienności.

5. Cele szczegółowe:

- Uświadomienie różnic płciowych w sposobie postrzegania rzeczywistości i komunikowania się.
- Świadomość różnic indywidualnych, doświadczeń osobniczych i ich wpływu na postrzeganie rzeczywistości i zachowanie się.
- Wzorce komunikacji w rodzinie generacyjnej.
- Ułatwianie komunikacji – zamiana blokad na efektywne porozumiewanie się.

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztaty
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Rzutnik, komputer
- Tablica typu Flipchart
- Kartki, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

**Warunki udanego dialogu - kompetencje komunikacyjne
a świadomość różnic indywidualnych i ich uwarunkowań (2h)**

1. Skąd są nasze korzenie?

- Typy rodzin generacyjnych różnice kulturowe

- Wzorce pełnienia ról w rodzinie: role małżeńskie, role rodzicielskie, role dziecka
 - Zasoby małżonków a relacje z dziećmi
2. Wyobrażenia o relacjach między partnerami - między idealizacją a wykorzystywaniem
- Świadomość oczekiwań jako istotny element budowania związku.
 - Między tradycją a nowoczesnością postrzegania związku
3. Funkcjonowanie w rolach rodzinnych.
- Nadawanie ról w rodzinie generacyjnej (analiza *ex post*)
 - Samoświadomość sposobu pełnienia roli

WARSZTATY

Warunki udanego dialogu - kompetencje komunikacyjne a świadomość różnic indywidualnych i ich uwarunkowań (2h)

Treści kształcenia	Zasady prowadzenia dialogu. Cechy dobrego dialogu. Co nam przeszkadza w porozumiewaniu się
Metody realizacji	Giełda pomysłów
Czas trwania	10 min
Materiały do zajęć	Tablica typu Flipchart
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy wspólnie definiują pojęcie dialogu. Wymieniają i zapisują na tablicy czynniki sprzyjające i ograniczające możliwość prowadzenia dialogu.

Treści kształcenia	Bariery skutecznego dialogu. Zamiana blokad komunikacyjnych na efektywne porozumiewanie się.
Metody realizacji	Inscenizacja Praca w zespołach 4-5 osobowych
Czas trwania	25 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy wybierają jedną barierę komunikacyjną i przygotowują scenkę będącą egzemplifikacją tego uogólnienia. Przedstawiają efekty swojej pracy całej grupie.
Metody realizacji	Praca całą grupą
Czas trwania	15 min

WARUNKI UDANEGO DIALOGU - KOMPETENCJE KOMUNIKACYJNE
A ŚWIADOMOŚĆ RÓŻNIC INDYWIDUALNYCH I ICH UWARUNKOWAŃ

Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Uczestnicy scenki, a także pozostali członkowie grupy analizują emocje związane z tak prowadzoną komunikacją. Wskazują na skutki, do jakich mogą prowadzić błędy komunikacyjne.</p> <p>Uczestnicy uszczegóławiają istotę danej bariery komunikacyjnej i określają sposoby usprawnienia komunikacji.</p>
---	--

Treści kształcenia	<p>Schematy komunikowania się w rodzinie „koleiny komunikacyjne”. Jaki jest poziom świadomości swoich błędów komunikacyjnych? Tolerancja i uprzedzenia a możliwości prowadzenia dialogu.</p> <p>Dlaczego tak łatwo zranić najbliższą osobę?</p>
Czas trwania	20 min
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Uczestnicy na kartkach zapisują komunikaty kierowane do partnera w sytuacji konfliktu.</p> <p>Uczestnicy na kartkach zapisują sposób w jaki najczęściej proszą o coś partnera i pozostałych członków rodziny.</p> <p>Chętni odczytują swoje zapiski. Próbuje sami określić czy i jakie blokady komunikacyjne stosują.</p> <p>Inni pomagają im poprzez określenie jakie emocje wywołują w nich te komunikaty: złość, lekceważenie, śmiech, współczucie, respekt, świadomość wagi sprawy itd.</p>
Uwagi realizacyjne	Prowadzący sugeruje, aby przytaczać przykłady sytuacji mających miejsce często i dających poczucie bezradności.

Treści kształcenia	<p>Komunikaty typu „ja” i typu „ty”.</p> <p>Np. mnie jest trudno zrozumieć... ja odczuwam twój podniesiony głos jako atak.... było mi przykro, gdy...</p> <p>Np. Szkoda, że ty... dlaczego ty zawsze... teraz musisz... nalepiej żebyś...</p>
Metody realizacji	Praca w parach
Czas trwania	15 min
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Uczestnicy siadają w parach przodem do siebie, przez chwilę patrzą na siebie w milczeniu.</p> <p>Jeden z uczestników przedstawia drugiemu swoją prośbę lub formułuje brak zgody na coś poprzez komunikaty typu „ja”.</p> <p>Zmiana ról.</p>
Uwagi realizacyjne	Podsumowanie ćwiczeń

DYSKUSJA

Warunki udanego dialogu - kompetencje komunikacyjne a świadomość różnic indywidualnych i ich uwarunkowań (1h)

Problemy do dyskusji:

- a) Dlaczego deklarując gotowość do dialogu tak często nie potrafimy się porozumieć?
- b) Co ma wspólnego dialog z empatią, tolerancją i asertywnością?

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Obserwacja aktywności i zaangażowania uczestników przez prowadzącego
- Ankieta ewaluacyjna dla uczestników



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Przygotowanie
do małżeństwa**

2. Temat zajęć:

**Między empatią i asertywnością,
dbałością o związek i samorozwój**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Nabywanie świadomości i umiejętności zachowania równowagi między dawaniem i braniem w związku.

5. Cele szczegółowe:

- Nabycie wiedzy na temat zachowań asertywnych i empatycznych.
- Uświadomienie sobie znaczenia tych zachowań dla trwałości związku i odczuwania satysfakcji.
- Ocena własnych oczekiwań oraz analiza swoich potencjałów i ograniczeń w zakresie zachowań empatycznych i asertywnych.
- Świadomość granic każdego członka rodziny. Uświadomienie sobie odpowiedzialności za związek.

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztaty
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna
- Tabela pomysłów na preferowane style życia

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

Między empatią i asertywnością, dbałością o związek i samorozwój (2h)

- 1) Empatia a samoświadomość emocjonalna.
- 2) Uwarunkowania rozwoju empatii i asertywności.
- 3) Mity na temat asertywności i empatii (między przemocą a uległością).

- 4) Asertywność a kontrolowanie mowy ciała. Jak ćwiczyć mowę ciała, aby sprzyjała skutecznemu porozumiewaniu się.
- 5) Zmiana zachowań prowokujących do obrony na ułatwiające porozumienie się.

W A R S Z T A T Y

Między empatią i asertywnością, dbałością o związek i samorozwój (2h)

Treści kształcenia	Różnice między zachowaniem empatycznym a uległym, zachowaniem asertywnym a agresywnym.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Przedstawienie na prezentacji syntezy najważniejszych cech zachowań empatycznych i asertywnych.</p> <p>Uczestnicy definiują różnice między zachowaniem asertywnym a agresywnym oraz między empatią a uległością i nieudolnością.</p>

Treści kształcenia	Kontrola mowy ciała w zachowaniach empatycznych i asertywnych
Metody realizacji	Mikronauczanie
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Pudełko z kartami, na których znajdują się nazwy różnych emocji
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Uczestnicy losują kartkę, na której napisane są różne emocje i mają je wyrazić za pomocą ciała, np.: niepokój, lęk, wstyd, pewność siebie, złość.</p> <p>Pozostali zwracają uwagę na: pozycję i ruchy ciała, twarz, ramiona i ręce, nogi, dłonie, barwę głosu.</p> <p>Uczestnicy korygują sygnały wysyłane z ciała tak, aby były one adekwatne - ćwiczą pożądaną mowę ciała.</p>

Treści kształcenia	<p>Umiejętność odczytywania zachowań empatycznych. Uświadomienie sobie, czego inni oczekują w sytuacjach trudnych od innych ludzi, na czym polega dostrajanie się emocjonalne.</p> <p>Sposoby udzielania rzeczywistego oparcia, w odróżnieniu od pozornego.</p>
Metody realizacji	Metoda sytuacyjna
Czas trwania	25 min

Materiały do zajęć	Opis przygotowany przez prowadzącego . Powinien dotyczyć sytuacji, która prawdopodobnie jest bliska doświadczeniom grupy (dostosować do wieku odbiorców).
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący opisuje sytuację mającą miejsce w pracy lub rodzinie, w której bohaterka opowieści została niesprawiedliwie potraktowana i nie dano jej szansy na wytłumaczenie się, formułując niesprawiedliwe oskarżenia przy innych osobach. Bohaterka opowiada tę sytuację swoim znajomym, przyjaciołom, kolegom z pracy. Każda z tych osób reaguje inaczej stosując (zaprzeczanie, udzielanie rad, pouczanie- demonstrowanie wyższości, rola nieomylnego eksperta, dopytywanie, uzalanie się, amatorska psychoanaliza, empatia-zrozumienie i udzielenie wsparcia).
Uwagi realizacyjne	Ćwiczenie pokazuje, czego ludzie w każdym wieku potrzebują najbardziej, gdy są pod wpływem silnych emocji. Często rady i eksperckość sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej. Uzalanie się, zaprzeczanie, bagatelizowanie, budzą złość. Oczekujemy od innych, w takiej sytuacji, że nas wysłuchają i dadzą nam prawo do przeżywania takich emocji.

Treści kształcenia	Uświadomienie sobie korzyści z zachowań asertywnych i empatycznych, np. zwiększenie szacunku do samego siebie, zwiększenie szacunku innych do nas, zwiększenie skuteczności działania, zmniejszenie frustracji, poprawienie relacji z innymi w dłuższym czasie, doświadczanie pozytywnych skutków reguły wzajemności.
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Przygotowany w formie elektronicznej formularz korzyści. Każdy typ zachowań i odpowiadających im korzyści w oddzielnej kolumnie.
Czynności prowadzącego i uczestników	Wspólne ustalanie przez uczestników listy korzyści wynikających ze stosowania zachowań asertywnych i empatycznych.
Uwagi realizacyjne	Przesłanie formularza uczestnikom drogą elektroniczną ze wskazaniem możliwości uzupełniania.

DYSKUSJA

Problem: Jaki wpływ mają preferowane style życia na potrzeby i gotowość do samorozwoju oraz szacunek do granic wyznaczanych przez drugą osobę w związku? (1h)

Prowadzący przedstawia w formie elektronicznej lub dając każdemu uczestnikowi w postaci wydruku, przykłady preferowanych stylów życia. Uczestnicy czytają, mogą uzupełniać. Następnie na podstawie wykładu, warsztatów, własnych doświadczeń dyskutują próbując odpowiedzieć na postawione pytanie.

Przykłady stylów życia:

- Życ dla innych
- Życ dla idei
- Życ aktywnie i twórczo
- Życ jak najwygodniej, wykorzystując innych
- Życ spokojnie, bez konfliktów, bezpiecznie, nie wychylając się
- Życ walcząc z innymi, o sprawę
- Życ spełniając marzenia, w oderwaniu od rzeczywistości
- Życ dla miłości

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Obserwacja aktywności i zaangażowania uczestników przez prowadzącego
- Ankieta ewaluacyjna dla uczestników



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Przygotowanie
do małżeństwa**

2. Temat zajęć:

**Budowanie systemu wartości
i norm w rodzinie**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Uświadomienie znaczenia wartości i norm jako filarów funkcjonowania rodziny.

5. Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczestników z pojęciem wartości i norm oraz przedstawienie ich typologii.
- Uświadomienie różnic indywidualnych w zakresie hierarchii wartości.
- Uświadomienie roli systemu wartości w zachowaniu człowieka i podejmowaniu przez niego decyzji.
- Potrzeba budowania systemu wartości i norm w rodzinie.
- Rola wartości i norm w procesie wychowania.

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztaty
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik
- Kartki papieru dla każdego uczestnika, pisaki, długopisy
- Duże arkusze papieru

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

Budowanie systemu wartości i norm w rodzinie (2h)

- 1) Pojęcie i klasyfikacja wartości
- 2) Na czym polega wprowadzanie człowieka w świat wartości?

- Kształtowanie w nim określonych potrzeb i upodobań
 - Umiejętność rozróżniania rzeczy dobrych od złych
 - Rozwijanie wrażliwości i dyspozycji twórczych
 - Pobudzanie dociekliwości itp.
- 3) Znaczenie wartości uniwersalnych w wychowaniu.
- 4) Negatywne skutki braku wartości.
- 5) Znaczenie uzgodnienia hierarchii wartości między rodzicami przed podjęciem procesu wychowania.

WARSZTATY

Budowanie systemu wartości i norm w rodzinie (2h)

Treści kształcenia	Typologia wartości – odniesienie tego co ważne dla uczestników do przedstawionej typologii.
Metody realizacji	Autodiagnoza Praca indywidualna, a potem w parach Giełda pomysłów
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Kartki papieru dla każdego uczestnika, pisaki, długopisy
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy zapisują na kartkach swoją hierarchie tego, co dla nich ważne. Podejmują próbę wpisywania tych przykładów w określone kategorie typologii wartości uświadamiając sobie rozłożenie akcentów w swoim systemie wartości. Można to robić w parach. Po wykonaniu partnerzy wymieniają się kartkami, a następnie rozmawiają o tym, co ich w zapiskach partnera zaskoczyło, czego do tej pory nie dostrzegali. Jeśli grupa nie ma takiej gotowości i otwartości można zapisywać na tablicy, co jest ważne dla „przeciętnego” współczesnego człowieka, wskazując na to, że preferujemy wartości z różnych kategorii.
Uwagi realizacyjne	Istnieje możliwość korzystania z różnych typologii lub ich modyfikacja przez uczestników. Ważne, aby prowadzący nie oceniał.
Treści kształcenia	Związek wartości i zachowania człowieka. Potrzeba samoświadomości w tym zakresie. Empatia a rozumienie motywów działania drugiego człowieka.

**BUDOWANIE SYSTEMU WARTOŚCI
I NORM W RODZINIE**

Metody realizacji	Metoda sytuacyjna Praca w grupach
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Duże arkusze papieru
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy opracowują przykłady sytuacji konfliktowych z życia rodzinnego, w których widać wyraźny związek między zachowaniem człowieka a jego systemem wartości. Zwiększają swoje zrozumienie czyjegoś zachowania, które często bywa nieprawidłowo przez nich interpretowane
Treści kształcenia	Wartości a cele i metody wychowania
Metody realizacji	Analiza <i>ex post</i>
Czas trwania	30 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy w parach próbują określić na podstawie zachowań swoich rodziców i ich deklaracji jakie wartości były preferowane w ich rodzinach generacyjnych. Uczestnicy na forum całej grupy zastanawiają się czy i jakie różnice w preferowanych w ich rodzinach generacyjnych wartościach mają wpływ na ich zachowanie i powstające między nimi konflikty. Prowadzący dokonuje podsumowania zachęcając do dalszej pracy w parach nad tym zagadnieniem, również w kontekście roli rodzica.

DYSKUSJA

Budowanie systemu wartości i norm w rodzinie (1h)

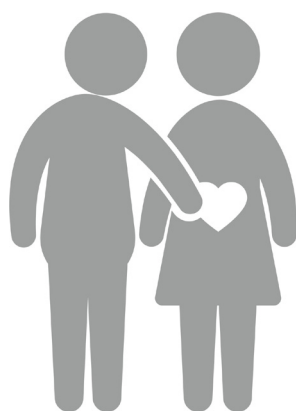
- Zakładając, że rodzina jest mikrostrukturą społeczną i odzwierciedlają się w niej różne procesy zachodzące w makrostrukturze – jakie znaczenie dla porozumienia ma szacunek i tolerancja dla wartości preferowanych przez innych?
- W jakie wartości rodzice powinni wyposażać młodych ludzi w czasach współczesnych?
- Jakie dylematy towarzyszą rodzicom w procesie wychowania – określania wartości i celów wychowania?

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Obserwacja aktywności i zaangażowania uczestników przez prowadzącego
- Ankieta ewaluacyjna dla uczestników



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



Rozdział II

Przygotowanie do rodzicielstwa

Ludmiła Zajęc-Lamparska



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Przygotowanie
do rodzicielstwa**

2. Temat zajęć:

**Jakość małżeństwa / związku
a jakość rodzicielstwa**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie uwarunkowań jakości małżeństwa/związku i jej oddziaływań na jakość rodzicielstwa.

5. Cele szczegółowe:

- Charakterystyka czynników mających wpływ na jakość małżeństwa/związku na różnych jego etapach;
- Omówienie miejsca rodzicielstwa w związku młodych ludzi oraz możliwości jednoczesnego dbania o jakość związku i jakość rodzicielstwa - wzajemne przenikanie się działań w tych dwóch obszarach;
- Rozwinięcie kompetencji związanych z komunikacją i rozwiązywaniem konfliktów w związku.

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztat
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacje multimedialne,
- flipchart i mazaki,
- czyste kartki i długopisy/pisaki.

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Uwarunkowania jakości relacji małżeńskich w podejściach: psychodynamicznym, behawioralnym i systemowym
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej

ROZDZIAŁ II
PRZYGOTOWANIE DO RODZICIELSTWA

Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.

Treści kształcenia	Przemiany zachodzące w relacjach w czasie trwania związku, czynniki warunkujące jakość związku na poszczególnych etapach jego istnienia.
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.

Treści kształcenia	Rodzicielstwo jako wyzwanie dla małżeństwa, miejsce planów prokreacyjnych wśród celów życiowych młodych dorosłych.
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze: analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.

Treści kształcenia	Możliwości jednoczesnego dbania o jakość związku i rozwój dziecka, napotykanne przy tym trudności i sposoby ich przezwyciężania.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Brak
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję. Słuchacze: wypowiedzanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami.

**JAKOŚĆ MAŁŻEŃSTWA / ZWIĄZKU
A JAKOŚĆ RODZICIELSTWA**

Treści kształcenia	Skuteczna komunikacja w związku - jak komunikować: emocje, oczekiwania, potrzeby, obawy i wrażliwości.
Metody realizacji	Warsztat z elementami gry symulacyjnej i dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart i mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.

Treści kształcenia	Typy metod rozwiązywania konfliktów w bliskich związkach, konsekwencje ich stosowania, uczenie się optymalnych zachowań i sposobów komunikowania się w sytuacji konfliktu w związku.
Metody realizacji	Warsztat z elementami gry symulacyjnej i dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart i mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wprowadzenie typologii metod rozwiązywania konfliktów w bliskich związkach, podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom reakcji uczestników: formularz ewaluacji szkolenia,
 - b) poziom uczenia się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Przygotowanie
do rodzicielstwa**

2. Temat zajęć:

**Świadomość roli matki i ojca
- analiza własnych wyobrażeń,
potencjałów i obciążeń**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie specyfiki ról matki i ojca oraz czynników oddziałujących na ich wypełnianie

5. Cele szczegółowe:

- Charakterystyka macierzyństwa i ojcostwa oraz wymagań, jakie ze sobą niosą;
- Wskazanie różnic w możliwych sposobach realizacji roli matki i ojca;
- Omówienie wybranych istotnych uwarunkowań funkcjonowania w roli matki i ojca, odniesienie ich do własnych potencjałów i obciążeń.

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztat
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacje multimedialne,
- flipchart i mazaki,
- kartki i długopisy.

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Definiowanie rodzicielskiej tożsamości matek i ojców, elementy ról matki i ojca
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min

ROZDZIAŁ II
PRZYGOTOWANIE DO RODZICIELSTWA

Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.
Treści kształcenia	Postawy rodzicielskie, pojęcie postawy rodzicielskiej, wybrane typologie postaw rodzicielskich, konsekwencje określonych postaw rodzicielskich dla funkcjonowania i rozwoju dziecka
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.
Treści kształcenia	Przywiązanie jako szczególny rodzaj więzi, rozwój koncepcji przywiązania, style i wymiary przywiązania oraz ich konsekwencje dla funkcjonowania człowieka (w różnym wieku).
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze: analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.
Treści kształcenia	Transmisja międzypokoleniowa sposobów pełnienia ról rodzicielskich i stylów wychowania - czy powielamy zachowania naszych rodziców?
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Brak

ŚWIADOMOŚĆ ROLI MATKI I OJCA
- ANALIZA WŁASNYCH WYOBRAŻEŃ, POTENCJAŁÓW I OBCIĄŻEŃ

Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: podanie tematu dyskusji, wprowadzenie pojęcia transmisji międzypokoleniowej i stylów wychowania, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję.</p> <p>Słuchacze: wypowiadanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami.</p>
---	--

Treści kształcenia	Własne postawy rodzicielskie, ich świadomość, stopień intencjonalności wynikających z nich zachowań, ich konsekwencje dla funkcjonowania dziecka i rodzica, możliwości zmiany
Metody realizacji	Warsztat z elementami dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki, narzędzie/a do pomiaru postaw rodzicielskich
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników, przeprowadzenie badań kwestionariuszowych.</p> <p>Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.</p>
Uwagi realizacyjne	Kwestionariusze do pomiaru postaw rodzicielskich (M. Plopy lub M. Ziemskiej) mogą zostać wykorzystane w przypadku posiadania odpowiednich uprawnień przez prowadzącego (mgr psychologii)

Treści kształcenia	Przywiązanie (własne) jako źródło potencjałów i obciążeń, poznanie specyfiki własnego przywiązania i jego konsekwencji dla funkcjonowania generalnie i w roli rodzicielskiej
Metody realizacji	Warsztat z elementami dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników, przeprowadzenie badań kwestionariuszowych.</p> <p>Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.</p>
Uwagi realizacyjne	Kwestionariusz do badania przywiązani a u osób dorosłych (np. Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych M. Plopy, Adult Attachment Scale w polskim tłumaczeniu) mogą zostać wykorzystane w przypadku posiadania odpowiednich uprawnień przez prowadzącego (mgr psychologii)

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom reakcji uczestników: formularz ewaluacji szkolenia,
 - b) poziom uczenia się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Przygotowanie
do rodzicielstwa**

2. Temat zajęć:

**Problemy małżonków i ich wpływ
na rozwój i zachowania dzieci**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie najczęstszych poważnych problemów małżonków oraz ich oddziaływania na dzieci

5. Cele szczegółowe:

- Charakterystyka wybranych problemów w relacjach między małżonkami i ich oddziaływania na dzieci;
- Omówienie perspektywy dziecka w postrzeganiu problemów rodzinnych oraz sposobów rozmawiania z dzieckiem o tych problemach;
- Charakterystyka rodziny dysfunkcyjnej i sytuacji dziecka w tej rodzinie;
- Wskazanie elementów wadliwej komunikacji w rodzinie oraz sposobów przywracania komunikacji poprawnej;

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztat
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacje multimedialne,
- flipchart i mazaki,
- czyste kartki i długopisy/pisaki.

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Charakterystyka wybranych problemów małżeńskich: kłótnie i inne formy zakłóceń w porozumiewaniu się w małżeństwie, kłamstwo i niedotrzymywanie przyrzeczeń, nieufność i zazdrość, zdrada i niewierność, manipulacja uczuciowa, chroniczny konflikt małżeński, rozwód.
---------------------------	---

ROZDZIAŁ II
PRZYGOTOWANIE DO RODZICIELSTWA

Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.

Treści kształcenia	Psychospołeczna sytuacja dziecka w małżeństwie przeżywającym kłopoty: chaos emocjonalny, zaburzone funkcjonowanie społeczne, nabywanie negatywnych wzorców zachowania i interakcji, rozchwianie reguł etycznych, trudności wychowawcze
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.

Treści kształcenia	Pojęcie rodziny dysfunkcyjnej, zjawiska w niej występujące: przemoc (i jej rodzaje), alkoholizm, krzywdzenie i zaniedbywanie dziecka, wpływ krzywdzenia dziecka na jego rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny, intelektualny, role, jakie przyjmuje dziecko w rodzinie dysfunkcyjnej
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.

Treści kształcenia	Reakcje dzieci na problemy małżeńskie rodziców manifestowane w sferach: emocji, zachowania i przekonań; po czym poznać, że dziecko nie radzi sobie z sytuacją rodzinną. Zagadnienie odpowiedzialności rodzicielskiej
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min

Materiały do zajęć	Brak
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję. Słuchacze: wypowiedzanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami.

Treści kształcenia	Jak dzieci w różnym wieku interpretują trudne sytuacje rodzinne i problemy małżeńskie swoich rodziców: jak rozumieją ich zachowania i słowa (np. w trakcie kłótni), jakie mogą przeżywać emocje i jakie emocje przypisują rodzicom
Metody realizacji	Warsztat z elementami gry symulacyjnej i dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: charakterystyka możliwości rozumienia trudnych sytuacji rodzinnych przez dzieci w różnym wieku (podawana w ramach konkretnych ćwiczeń), podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.

Treści kształcenia	Elementy wadliwej komunikacji w rodzinie, umiejętność ich identyfikacji i unikania, przywracanie prawidłowej komunikacji w rodzinie
Metody realizacji	Warsztat z elementami gry symulacyjnej i dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom reakcji uczestników: formularz ewaluacji szkolenia,
 - b) poziom uczenia się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)





1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Przygotowanie
do rodzicielstwa**

2. Temat zajęć:

**Czas uzgodnień - zakresów obowiązków,
sposobów udzielania sobie wsparcia, wyobrażenia
o udziale w opiece i wychowaniu dziecka**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Omówienie znaczenia optymalnego podziału obowiązków małżeńskich i rodzicielskich oraz wzajemnego wspierania się w małżeństwie

5. Cele szczegółowe:

- Charakterystyka zagadnienia podziału obowiązków w małżeństwie w kontekście modeli małżeństwa oraz ról płciowych i ich współczesnych przemian;
- Omówienie znaczenia młodzieńczych oczekiwań i doświadczeń z rodziny pochodzenia dla sytuacji podziału obowiązków w małżeństwie;
- Omówienie zagadnienia wsparcia w małżeństwie oraz rozwinięcie umiejętności udzielania wsparcia;

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztat
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacje multimedialne,
- flipchart i mazaki,
- czyste kartki i długopisy/pisaki.

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Typologia małżeństw, podział obowiązków charakterystyczny dla poszczególnych typów małżeństwa, współczesne przemiany w tym zakresie oraz ich przyczyny
---------------------------	--

ROZDZIAŁ II
PRZYGOTOWANIE DO RODZICIELSTWA

Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.

Treści kształcenia	Modele ról płciowych i ich psychologiczne konsekwencje dla małżeństwa i rodziny
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.

Treści kształcenia	Wsparcie i jego rodzaje: wsparcie emocjonalne, instrumentalne i informacyjne, wsparcie dawane, otrzymywane i spostrzegane, potrzeba wsparcia i jego mobilizacja
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania. Słuchacze: analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.

Treści kształcenia	Konfrontacja młodzięcych oczekiwań dotyczących małżeństwa z sytuacją realnego podziału obowiązków w małżeństwie
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Brak

Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję.</p> <p>Słuchacze: wypowiedzanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami.</p>
---	---

Treści kształcenia	Podział obowiązków małżeńskich w rodzinie pochodzenia a ich podział w rodzinie własnej – charakter relacji
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Brak
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję.</p> <p>Słuchacze: wypowiedzanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami.</p>

Treści kształcenia	Kompetentne uzgadnianie podziału obowiązków między partnerami: określenie potencjałów i ograniczeń oraz potrzeb obu stron, identyfikacja kwestii spornych i wypracowanie kompromisu, gospodarowanie czasem i zasobami
Metody realizacji	Warsztat z elementami gry symulacyjnej i dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart i mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników;</p> <p>Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami</p>

Treści kształcenia	Umiejętność dopasowywania wsparcia (adekwatna odpowiedź na potrzeby partnera w zakresie wsparcia, umiejętność komunikowania własnych, trafny dobór udzielanego wsparcia, równowaga między wsparciem dawanym a otrzymywanym)
Metody realizacji	Warsztat z elementami gry symulacyjnej i dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart i mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki

Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.
---	--

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom reakcji uczestników: formularz ewaluacji szkolenia,
 - b) poziom uczenia się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



Rozdział III

**Wczesne rodzicielstwo
– okres niemowlęctwa – okres poniemowlęctwa**

Mirosława Żmudzka



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Wczesne rodzicielstwo
- okres niemowlęctwa - okres poniemowlęctwa**

2. Temat zajęć:

**Kobieta w okresie połogu
- zagrożenia funkcjonowania**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatów + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Zapoznanie z problemami emocjonalnymi kobiet w okresie okołoporodowym i z problemami związanymi z wejściem we wczesną fazę rodzicielstwa.

5. Cele szczegółowe:

- Zapoznanie ze źródłami stresu podczas porodu i po porodzie.
- Przedstawienie prawnych standardów opieki okołoporodowej.
- Umożliwienie zrozumienia na czym polega „baby blues”, depresja poporodowa i stres pourazowy po porodzie.
- Zaznajomienie z zasadami postępowania w przypadku wystąpienia „baby blues” i depresji poporodowej.
- Przedstawienie cyklu życia rodziny i zmian jakich można oczekiwać u partnera i reszty rodziny, gdy urodzi się dziecko.
- Kształtowanie umiejętności dostrzegania potrzeb u partnera i reagowania na nie.
- Uświadomienie potrzeby przygotowania do bycia matką i ojcem.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztaty
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Edynburska Skala Depresji Poporodowej(ESDP)
- Karta pytań dla ojców
- Metoda niedokończonych zdań
- Prezentacja multimedialna
- Flipchart, kolorowe mazaki

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Problemy emocjonalne kobiet w okresie okołoporodowym (2 godz.)

- Radzenie sobie ze stresem w okresie okołoporodowym,
- Emocje przeżywane w ciąży,
- Stany emocjonalne po porodzie,
- Okołoporodowe zaburzenia emocjonalne,
- Przyczyny kryzysu w małżeństwie po urodzeniu dziecka .

WARSZTATY

Treści kształcenia	Problemy emocjonalne kobiet w okresie okołoporodowym
Metody realizacji	Analiza kwestionariusza Edynburskiej Skali Depresji Poporodowej (ESPD) oraz karty z pytaniami wspólnie z partnerem
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Kwestionariusz ESPD Karta z pytaniami inspirowanymi pytaniami z kwestionariusza ESPD przeznaczona dla mężczyzn
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący wyjaśnia zasady wypełnienia kwestionariusza ESPD oraz karty z pytaniami Kwestionariusz wypełnia kobieta a kartę pytań mężczyzna
Uwagi realizacyjne	Ćwiczenie ma na celu przywołanie wspomnień z okresu poporodowego zarówno kobiety, jak i mężczyzny oraz uświadomienie stanów emocjonalnych przeżywanych przez kobietę po porodzie

Treści kształcenia	Relacje małżeńskie
Metody realizacji	Burza mózgów Gra sytuacyjna: jesteś doradcą małżeńskim
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy udzielają odpowiedzi na pytanie: Jakie problemy mogą pojawić się w relacjach między małżonkami po urodzeniu dziecka? Każdy z uczestników proponuje 2 rady dla małżeństw z zauważonymi trudnościami

KOBIETA W OKRESIE POŁOGU
- ZAGROŻENIA FUNKCJONOWANIA

Uwagi realizacyjne	Po zapisaniu wygenerowanych odpowiedzi ich grupowa analiza.
Treści kształcenia	Dobre rodzicielstwo opiera się na partnerstwie
Metody realizacji	Technika niedokończonych zdań Ćwiczenie grupowe.
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Kartki z rozpoczętymi zdaniami
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy otrzymują rozpoczęte zdania: Mój mąż jest.....; Moja żona jest.... Celem ćwiczenia jest przywołanie dobrych stron partnera
Treści kształcenia	Pojawienie się dziecka w rodzinie
Metody realizacji	Technika niedokończonych zdań: Pojawienie się dziecka w życiu kobiety jest... Pojawienie się dziecka w życiu mężczyzny jest...
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Arkusze papieru z niedokończonym zdaniem Duże arkusze papieru
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący dzieli uczestników na 3-4 osobowe grupy żeńskie i męskie Każda grupa wpisuje minimum 7 skojarzeń Krótka prezentacja swoich określeń przez każdą grupę. Podział i wypisanie na osobnych, umieszczonych w widocznym miejscu dużych arkuszach papieru, określeń pozytywnych i negatywnych Wspólna analiza, większe skupienie się na skojarzeniach negatywnych (o ile się pojawiają)
Treści kształcenia	Zależności między cechami związku intymnego. Jak pogodzić rodzicielstwo z dbałością o intymność związku?
Metody realizacji	Technika „kuli śniegowej”
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Kartki papieru

Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy określają cechy związku intymnego najpierw w parach, później pary łączą się w czwórki a następnie czwórki w ósemki.
Uwagi realizacyjne	Próba określenia istoty bliskości intymnej (akceptacja, troska o partnera, gotowość do rezygnacji z siebie na rzecz związku, możliwość rozwoju osobistego każdego z partnerów)

DYSKUSJA

problemy do wyboru przez uczestników (1h)

- Problem 1 dla kobiet: Jak zadbać o siebie i o relacje z partnerem w okresie okołoporodowym?
- Problem 2 mężczyzn: Czy kobiety mają realistyczne czy nierealistyczne oczekiwania wobec partnera w roli ojca?
- Problem 3: Rodzimy razem czy osobno? Wpływ na relację między małżonkami. Metoda „Sześć myślowych kapeluszy” E.de Bono.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

Uczestnicy proszeni są o uzupełnienie niedokończonych zdań:

- Czuję się po tych zajęciach
- Zrozumiałam(em), że
- Zgadzam się, że
- Podobało mi się
- Nie podobało mi się

Z A Ł A C Z N I K 1

Zmodyfikowana wersja Edyndurskiej Skali Depresji Poporodowej

Pytania dotyczą Pani samopoczucia po urodzeniu dziecka (1 tydzień).

Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź.

1. Potrafiłam się śmiać z różnych spraw i dostrzegać radosne strony życia
 - tak często jak zazwyczaj
 - trochę rzadziej niż zwykle
 - zdecydowanie rzadziej niż zwykle
 - wcale nie byłam zdolna do radości

2. Patrzyłam w przyszłość z nadzieją
 - tak jak zawsze
 - rzadziej niż zawsze
 - zdecydowanie rzadziej niż zawsze
 - nie potrafiłam patrzeć w przyszłość z nadzieją
3. Obwiniałam się niepotrzebnie, gdy coś mi się nie udawało
 - tak, w większości przypadków
 - tak, czasami
 - rzadko
 - wcale
4. Bałam się i martwiłam bez istotnej przyczyny
 - zupełnie nie
 - raczej nie
 - tak, czasami
 - tak, bardzo często
5. Czułam się przestraszona i wpadałam w panikę bez większych powodów
 - tak, często
 - tak, czasami
 - nie, raczej nie
 - nie, wcale
6. Wydarzenia przerastały i przytłaczały mnie
 - tak, prawie wcale nie dawałam sobie rady
 - czasami nie radziłam sobie tak dobrze jak zwykle
 - przez większość czasu radziłam sobie zupełnie nieźle
 - radziłam sobie tak dobrze jak zawsze
7. Czułam się tak nieszczęśliwa, że nie mogłam spać w nocy
 - tak, przez większość czasu
 - tak, czasami
 - rzadko
 - nie, wcale nie
8. Czułam się smutna i nieszczęśliwa
 - tak, przez większość czasu
 - tak, dość często
 - niezbyt często
 - nie, wcale nie

9. Czułam się tak nieszczęśliwa, że płakałam

- tak, przez większość czasu
- tak, dość często
- tylko sporadycznie
- nie, wcale nie

10. Zdarzało się, że myślałam o zrobieniu sobie krzywdy

- tak, dość często
- czasami
- rzadko
- nigdy

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Wczesne rodzicielstwo
- okres niemowlęctwa - okres poniemowlęctwa**

2. Temat zajęć:

**Charakterystyka dziecka
w okresie rozwojowym 0-3 lata**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatów + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Przedstawienie etapów rozwoju dziecka w wieku od 0 do 3 roku życia

5. Cele szczegółowe:

- Zapoznanie z obszarami i zadaniami rozwojowymi,
- Kształtowanie umiejętności rozróżniania podstawowych źródeł zagrożeń rozwoju,
- Przedstawienie czynników sprzyjających kształtowaniu się własnej odrębności.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztaty
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Duże arkusze dużego papieru
- Prezentacja multimedialna
- Listy z objawami zaburzeń w rozwoju psychoruchowym dziecka do lat trzech
- Flipchart
- Kolorowe mazaki
- Niedokończone zdania
- Tabele do uzupełnienia

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Prawidłowości rozwoju w okresie od 0 do 3 roku życia

- Wyposażenie percepcyjne noworodka,
- Rozwój fizyczny w pierwszym roku życia,
- Etapy rozwoju motorycznego niemowlęcia,
- Osiągnięcia rozwojowe dziecka w zakresie motoryki w 2. i 3 roku życia,
- Komunikowanie się i rozwój mowy,
- Uczenie się spontaniczne i naśladownictwo.

WARSZTATY

Treści kształcenia	Sygnaly ostrzegawcze w rozwoju psychoruchowym dziecka do lat trzech
Metody realizacji	Metoda ćwiczebna. Praca w grupach 4-5 osobowych.
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Duże arkusze papieru Opracowane listy sygnałów ostrzegawczych Listy z objawami zaburzeń (zał.1)
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący wyjaśnia co obejmują sfery umysłowa, emocjonalno-społeczna i ruchowa. Dokonuje podziału uczestników na grupy Każda z nich zajmuje się opracowaniem listy sygnałów ostrzegawczych dotyczących sfery umysłowej, emocjonalno-społecznej i ruchowej. Grupy zajmują się dzieckiem w 1, 3, 9, 12, 18, 24, 30 i 36 miesiącu życia. Wymiana arkuszy między grupami i ich analiza. Rozdanie gotowych list z objawami zaburzeń. Samoocena w poszczególnych grupach
Uwagi realizacyjne	Celem ćwiczenia jest zwrócenie uwagi uczestników na symptomy świadczące o zakłóconym rozwoju psychomotorycznym dziecka
Treści kształcenia	Warunki i konsekwencje rozwojowe zdarzeń punktualnych (zgodnych z zegarem biologicznym rozwoju)
Metody realizacji	Technika zdań niedokończonych
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Listy ze zdaniem niedokończonymi Przygotowane zestawienie warunków rozwojowych oraz ich konsekwencji dla rozwoju dziecka

CHARAKTERYSTYKA DZIECKA
W OKRESIE ROZWOJOWYM 0-3 LATA

Czynności prowadzącego i uczestników	Badani proszeni są o indywidualne uzupełnienie niedokończonych zdań: 1. Warunkiem prawidłowego rozwoju jest... 2. Konsekwencje prawidłowego rozwoju są następujące... Porównanie udzielonych odpowiedzi z prezentowanym zestawieniem
---	---

Treści kształcenia	Niepunktualność wydarzeń życiowych a zakłócenie procesu rozwojowego
Metody realizacji	Burza mózgów
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Flipchart, kolorowe mazaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący zapisuje propozycje podawane przez uczestników. Po ich zapisaniu ma miejsce ich ocena i porządkowanie ze względu na niepunktualność w sferze dojrzewania biologicznego i społecznego.
Uwagi realizacyjne	Badani zastanawiają się także nad podziałem konsekwencji na natychmiastowe i długofalowe.

Treści kształcenia	Obszary rozwoju i zadania rozwojowe w wieku 0-3 lata
Metody realizacji	Metoda zadaniowa. Praca w 4- osobowych grupach
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Tabele do uzupełnienia
Czynności prowadzącego i uczestników	Badani otrzymują tabele do uzupełnienia, w których podane są obszary rozwoju w okresie niemowlęcym i poniemowlęcym. Ich zadanie polega na przypisaniu obszarom określonych zadań rozwojowych. (zał.3)

DYSKUSJA

„puste krzesło”

Występuje po wykładzie i warsztatach. Umożliwia uogólnienie doświadczeń z aktywnej pracy na zajęciach. Ułatwieniem dla tego uogólnienia jest wykład. Dyskutujący dzielą się na kilkusobowe grupy, omawiają temat. Każda opinia jest jednakowo ważna i może wnieść coś nowego do dyskusji. Każda grupa wybiera lidera, który będzie ją reprezentował zajmując jedno z przygotowanych krzeseł. Liderzy publicznie dyskutują, prezentując poglądy grupy. W kręgu liderów jest jedno dodatkowe puste krzesło, na którym w dowolnej chwili może usiąść każdy z przysłuchujących się członków grupy. Ma prawo przedstawić

własny pogląd. Nie wolno mu jednak dyskutować. Po zabraniu głosu zwalnia krzesło i wraca do grupy.

Problemy do dyskusji:

1. Czy zaburzenia w rozwoju psychomotorycznym mogą zwiastować trudności w uczeniu się?
2. Są tacy rodzice, którzy twierdzą, że bajki należy czytać tuż po urodzeniu dziecka ale są też tacy, którzy twierdzą, że nie należy tego czynić. Ku której z tych opinii się przychylasz?

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- badani otrzymują anonimową ankietę do wypełnienia (załącznik nr 4)

Z A Ł A C Z N I K 1

Sygnaly ostrzegawcze w rozwoju psychoruchowym dziecka do lat 3

Mogą być sygnałem zaburzeń rozwojowych. Od okresu noworodkowego opracowano je w trzymiesięcznych przedziałach do 1 r. ż. i w sześciomiesięcznych przedziałach do 3 r. ż w trzech podstawowych sferach rozwoju: Umysłowej (U), emocjonalno-społecznej (E) i ruchowej (R)

Sfera umysłowa (poznawcza) - obejmuje procesy percepcji zmysłowej, uwagi, pamięci, uczenia się, myślenia i mowy

Sfera emocjonalno-społeczna - obejmuje rozwój emocji i uczuć, więzi z bliskimi, czynności samoobsługowych i przystosowawczych

Sfera ruchowa - to rozwój kontroli postawy i lokomocji, koordynacji i precyzji ruchów

1 miesiąc

Sfera umysłowa:

- nie reaguje na silne dźwięki (np. dzwonka)
- nie skupia wzroku przez chwilę na przesuwanej przed oczami grzechotce
- nie wydaje innych dźwięków oprócz krzyku

Sfera emocjonalna:

- nie przygląda się ludzkiej twarzy
- nie przestaje płakać na czyjś widok, głos, przytulenie
- nie płacze

Sfera ruchowa:

- nie unosi przez chwilę głowy chwiejnie w pozycji na brzuchu lub siedzącej

- nie wykonuje ruchu pełzania w pozycji na brzuchu
- nie ściska palca włożonego do ręki

3 miesiąc

Sfera umysłowa:

- nie przygląda się otoczeniu, przedmiotom
- nie śledzi osób i przedmiotów w ruchu, nie odwraca głowy za znikającym z pola widzenia obiektem
- nie wydaje wielu dźwięków głużenia, gruchania: „a-gu”, „e-che”

Sfera emocjonalna:

- nie uśmiecha się na widok ludzkiej twarzy
- nie płacze w sposób zróżnicowany na ból, głód i inne bodźce
- nie ożywia się na widok przygotowań do karmienia

Sfera ruchowa:

- nie utrzymuje głowy prosto w pozycji siedzącej przynajmniej przez pół minuty
- nie przewraca się z boku na plecy, a w pozycji na brzuchu nie opiera się na przedramionach
- nie utrzymuje podanej do ręki grzechotki, nie potrząsa nią

9 miesiąc

Sfera umysłowa:

- nie manipuluje przedmiotami, nie bawi się dwoma przedmiotami równocześnie
- nie naśladuje prostych czynności, jak stukanie łyżka w stół, przewracanie kartek książeczki
- nie naśladuje dźwięków mowy, nie wypowiada wielu sylab

Sfera emocjonalna:

- nie odwzajemnia przywiązania do bliskiej osoby, uśmiechu, pieszczot, nie boi się obcych
- nie bawi się „w chowanego”, nie szuka ukrytego przedmiotu
- nie reaguje na krótkie słowa: „da”, „pa -pa”

Sfera ruchowa:

- nie siada i nie siedzi samo
- nie stoi z podparciem
- nie chwytą drobnych przedmiotów w palce

Uwaga! Dziecko wyłącznie leżące w tym wieku, nie manipulujące przedmiotami, wymaga pilnej interwencji terapeutycznej

12 miesiąc

Sfera umysłowa:

- nie wkłada wypuszczając z dłoni małych przedmiotów do większych np. klocka do kubka
- nie naśladuje demonstrowanych czynności, np. mieszania łyżeczką w kubku, bazgrania ołówkiem
- nie wymawia „tata”, „mama” znaczeniowo, nie rozumie prostych poleceń słownych, np. „podaj rączkę”

Sfera emocjonalna:

- nie reaguje niepokojem na nieznane osoby i miejsca
- nie rozumie zakazu „nie wolno”
- nie wyraża własnych potrzeb inaczej niż płaczem

Sfera ruchowa:

- nie stoi samo przez moment
- nie robi paru kroków z podtrzymywaniem
- nie chwytą drobnych przedmiotów z udziałem kciuka

Uwaga! Jeśli roczne dziecko nie próbuje siadać, stawać i chodzić z pomocą, mówić i naśladować czynności, jest to sygnałem poważnych globalnych zaburzeń rozwoju.

18 miesiąc

Sfera umysłowa:

- nie wkłada i nie wyjmuje małych przedmiotów z większych
- nie wskazuje przynajmniej jednej części ciała
- nie mówi przynajmniej 5-8 słów

Sfera emocjonalna:

- nie pokazuje palcem lub nie mówi o co prosi
- nie naśladuje i nie pomaga w czynnościach codziennych
- nie używa łyżeczki, nie pije samo z kubka

Sfera ruchowa:

- nie chodzi samodzielnie
- nie schyla się po zabawki
- nie wspina się na sprzęty

24 miesiąc

Sfera umysłowa:

- nie wskazuje części ciała ani 2-4 nazwanych przedmiotów na obrazkach
- nie buduje wieży z 4-6 klocków, nie potrafi dopasować różnokształtnych elementów do odpowiednich otworów, nie bazgrze, nie naśladuje kreski w rysowaniu
- nie łączy po 2 słowa w zdaniu np. mama da

Sfera emocjonalna:

- nie pomaga w prostych czynnościach domowych, nie rozbiera się, nie potrafi samo umyć rąk
- nie zgłasza pragnień np. picia, jedzenia
- nie wykonuje 2 poleceń np. „weź lalkę”, „daj lali pić”

Sfera ruchowa:

- nie chodzi po schodach trzymane za rękę
- nie biega
- nie kopie, nie rzuca piłki

30 miesiąc

Sfera umysłowa:

- nie wskazuje przedmiotów wg nazwy
- nie naśladuje kresek pionowych i poziomych w rysowaniu
- nie buduje prostych zdań

Sfera emocjonalna:

- nie podejmuje wspólnych zabaw z dorosłymi, nie wykazuje inicjatywy, twórczości, brak zabaw tematycznych i konstrukcyjnych
- nie wykonuje prostych czynności samoobsługi: mycie, jedzenie, ubieranie, sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych
- nie przejawia własnej woli, zróżnicowanych reakcji na różne sytuacje społeczne

Sfera ruchowa:

- nie wchodzi i nie schodzi ze schodów samodzielnie
- nie skacze z miejsca
- nie podnosi szklanki z wodą lub kruchego przedmiotu

36 miesiąc

Sfera umysłowa:

- nie rozpoznaje przedmiotów wg użytku
- nie buduje mostu z 3 klocków, nie próbuje rysować koła, nawlekać koraliki

- nie mówi zdaniami, ma ubogi słownik, nie posługuje się wszystkimi częściami mowy, zaimkiem „ja”, nie mówi wyraźnie

Sera emocjonalna:

- nie przejawia własnego „ja”, własnej woli, pragnień, nie rozstaje się z matką
- nie jest samodzielne w prostych czynnościach życia codziennego
- nie sygnalizuje i nie załatwia samodzielnie potrzeb fizjologicznych

Sfera ruchowa:

- nie stoi na jednej nodze przez chwilę
- nie pedałuje na rowerku
- nie próbuje wykonać szerokiego skoku

Z A Ł Ą C Z N I K 2

Warunki i konsekwencje rozwojowe wydarzeń punktualnych:

Warunki

- warunek 1.
przebiegający bez zakłóceń proces dojrzewania biologicznego
- warunek 2.
dopasowane do możliwości dziecka oczekiwania społeczne
- warunek 3.
atrakcyjne intelektualnie i motywacyjnie zadania/wyzwania

Konsekwencje

- wysoki poziom kompetencji osobistych i społecznych w różnych obszarach
- wysoki poziom poczucia kompetencji, co pozwala na efektywne radzenie sobie z oczekiwaniami społecznymi w kolejnych okresach dzieciństwa, dorastania i dorosłości
- wzrastająca samodzielność nie tylko w procesie radzenia sobie z zadaniami, ale w ich dostosowywaniu do siebie oraz modyfikowania ich struktury zgodnie ze swoimi zamierzeniami
- wysoki poziom gotowości do podejmowania nowych, coraz trudniejszych zadań, czyli efektywny transfer poczucia kompetencji i odpowiednich umiejętności oraz wiedzy
- wzrastająca gotowość do samodzielnego stawiania sobie zadań bliskich i zadań dalekich

Źródło; A. Brzezińska, E.Hornowska (red.), Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy, Warszawa 2004

Z A Ł Ą C Z N I K 3

Obszary rozwoju i zadania rozwojowe w wieku 0-3 lata

Obszary rozwoju w okresie niemowlęcym	Obszary rozwoju w okresie poniemowlęcym
<ul style="list-style-type: none">• społeczne przywiązanie• dojrzewanie funkcji sensorycznych i motorycznych• odkrycie przyczynowości• odkrycie stałości przedmiotu• rozwój emocjonalny	<ul style="list-style-type: none">• rozwój lokomocji i manipulacji• rozwój języka• rozwój samokontroli• rozwój myślenia (fantazja, twórczość)• rozwój różnych form zabawy
Zadania rozwojowe okresu niemowlęcego	Zadania rozwojowe okresu poniemowlęcego





1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Wczesne rodzicielstwo
- okres niemowlęstwa - okres poniemowlęstwa**

2. Temat zajęć:

**Specyficzne potrzeby dziecka i ich zaspokajanie
przez rodziców oraz potrzeby małżonków**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatów + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Przedstawienie problematyki związanej z podstawowymi potrzebami dzieci i ich rodziców oraz skutków deprivacji potrzeb

5. Cele szczegółowe:

- Uświadomienie znaczenia potrzeb w życiu i rozwoju człowieka,
- Przedstawienie faz rozwoju przywiązania i czynników ryzyka dezorganizacji przywiązania,
- Wskazanie na związek między zaspokajaniem potrzeb a kształtowaniem się więzi w rodzinie.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztaty
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Karty pracy
- Duże arkusze papieru
- Karty z instrukcją do ćwiczenia
- Prezentacja multimedialna

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

**Związek między zaspokajaniem potrzeb
a rozwojem dziecka w wieku do lat trzech (2h)**

- Istota potrzeb ponadpodmiotowych
- Potrzeby dziecka w okresie niemowlęcym i poniemowlęcym

- Znaczenie więzi w życiu dziecka
- Rodzaje więzi
- Poczucie własnej wartości i tożsamości
- Wspieranie samodzielności dziecka
- Trening czystości

WARSZTATY

Treści kształcenia	Jakość relacji dziecka z opiekunem. Analiza wzorców przywiązania i ich wpływu na aktualny rozwój dziecka
Metody realizacji	Metoda ćwiczebna. Praca w zespołach
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Karty z instrukcją do ćwiczenia (zał.1).
Czynności prowadzącego i uczestników	Podział na 4 zespoły. Każdy z nich analizuje inny wzorec przywiązania: przywiązanie bezpieczne, przywiązanie ambiwalentne, przywiązanie unikające i dezorganizację przywiązania dobierając do nich zachowania opiekuna dziecka

Treści kształcenia	Wpływ wzorców przywiązania w niemowlęctwie na późniejsze funkcjonowanie dziecka
Metody realizacji	Burza mózgów
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Duże arkusze papieru z zaznaczonym modelem przywiązania i schematem, który uczestnicy uzupełniają
Czynności prowadzącego i uczestników	Ponownie praca w zespołach. Badani pracują na tych samych modelach przywiązania. Otrzymują schematy obszarów konsekwencji wzorców przywiązania w niemowlęctwie (poczucie własnej wartości, prężność ego, empatia, zależność od dorosłych, relacje rówieśnicze)

Treści kształcenia	Moje potrzeby
Metody realizacji	Technika niedokończonych zdań. Analiza doświadczeń osobistych.
Czas trwania	10 min
Materiały do zajęć	Karty pracy (zał.2)

SPECYFICZNE POTRZEBY DZIECKA I ICH ZASPOKAJANIE
PRZEZ RODZICÓW ORAZ POTRZEBY MAŁŻONKÓW

Czynności prowadzącego i uczestników	Każdy z uczestników dokonuje refleksji nad poziomem zaspokojenia swoich potrzeb w związku Uważam, że w moim związku...
Uwagi realizacyjne	Uświadomienie wpływu zaspokojenia potrzeb w związku małżeńskim na zaspokojenie potrzeb dziecka

Treści kształcenia	Związek z nastawieniem na realizację potrzeb własnych z zaspokajaniem potrzeb dziecka
Metody realizacji	Karty pracy analizowanie zagadnień zawartych w nich
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Karty pracy (zał.3) Ćwiczenie indywidualne
Czynności prowadzącego i uczestników	W kartach pracy podano cechy charakteryzujące rodzica maksymalistę i minimalistę. Matka i ojciec najpierw oceniają siebie a później swojego partnera
Uwagi realizacyjne	Uczestnicy proszeni są o określenie wpływu rodzica maksymalisty i minimalisty na tworzenie się więzi w rodzinie i wpływu więzi w rodzinie na kształtowanie się dziecka oraz jego dalsze funkcjonowanie

Treści kształcenia	Zaspokajanie potrzeby samodzielności
Metody realizacji	Burza mózgów: Czego obawiam się pozwalając dziecku na samodzielne zachowanie?
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Arkusze szarego papieru
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy udzielają odpowiedzi na pytanie w grupach. Liderzy odczytują odpowiedzi.
Uwagi realizacyjne	Prowadzący wyjaśnia, że mamy do czynienia z samodzielnością funkcjonalną (samoobsługową) i dotyczącą podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów.
Metody realizacji	Burza mózgów Co robię za dziecko, chociaż wiem, że nie powinnam/powinienem?
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Arkusze szarego papieru

Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy udzielają odpowiedzi. Refleksje, wnioski.
Uwagi realizacyjne	Nauczyciel po zakończeniu ćwiczenia rozdaje rodzicom wskazówki na temat „jak kształtować samodzielność”.

DYSKUSJA

problemy do wyboru przez uczestników (1h)

Mocna więź matki z dzieckiem może być przyczyną braku zaspokojenia jej potrzeb i potrzeb męża. Przedstaw argumenty za i przeciw tej tezie. Wykorzystanie techniki „Akwarium”. Część uczestników otrzymuje na karteczkach informacje co do zachowań i poglądów, jakie ma prezentować. Zajmują miejsce w środku sali, tak aby mogli być obserwowani przez inne osoby. „Obserwatorzy” również otrzymują od prowadzącego instrukcje. Po odegraniu scenki omawia się spostrzeżenia i prowadzi dyskusję.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

Uczestnicy proszeni są o wypełnienie ankiet ewaluacyjnej (załącznik 5)

Z A Ł Ą C Z N I K 1 (K A R T A P R A C Y)

A. Wzorzec przywiązania bezpieczny

Wzorzec przywiązania warunkowany zachowaniem opiekuna	Wewnętrzny model operacyjny (przekonania dziecka dotyczące siebie i otaczającego świata)	Regulacja (kontrola) emocji

B. Wzorzec przywiązania ambiwalentny (niekonsekwentny)

Wzorzec przywiązania warunkowany zachowaniem opiekuna	Wewnętrzny model operacyjny (przekonania dziecka dotyczące siebie i otaczającego świata)	Regulacja (kontrola) emocji

C. Wzorzec przywiązania unikający (psychiczny i fizyczny brak opiekuna)

Wzorzec przywiązania warunkowany zachowaniem opiekuna	Wewnętrzny model operacyjny (przekonania dziecka dotyczące siebie i otaczającego świata)	Regulacja (kontrola) emocji

D. Wzorzec przywiązania zdeorganizowany (związany z doświadczaniem przemocy i budzących lęk zachowań opiekuna)

Wzorzec przywiązania warunkowany zachowaniem opiekuna	Wewnętrzny model operacyjny (przekonania dziecka dotyczące siebie i otaczającego świata)	Regulacja (kontrola) emocji

Z A Ł A C Z N I K 2 (K A R T A P R A C Y)

Uważam, że w moim związku...

Większość moich potrzeb jest zaspokajana	Moje potrzeby nie są zaspokajane
Uznane jest moje prawo do istnienia	Nie mam prawa do istnienia
Mogę liczyć na mojego partnera	Nie mogę polegać na moim partnerze
Mogę odmawiać partnerowi i dalej cieszyć się akceptacją i miłością	Mój partner zawsze chce mieć wszystko pod kontrolą, nie mogę mu odmówić, żeby nie stracić jego akceptacji i miłości
Mój partner mnie zauważa, ceni i akceptuje	Mój partner kieruje mną i narusza moje granice, nie dostrzega mnie i nie ceni
Mogę być tym, kim jestem i jednocześnie być akceptowany i kochany	Nie mogę być sobą, mój partner zawsze mnie wykorzystuje i dominuje nade mną
Mogę być kompetentny, okazywać swoją siłę i być wspierany, akceptowany i kochany przez partnera	Nie wiem, co robić, moje osiągnięcia nie są doceniane, muszę ukrywać swoją siłę i manipulować
Mogę być niedoskonały, popełniać błędy, a mimo to być kochany	Muszę być doskonały, aby uniknąć kary i nie pozwolić sobie odebrać siły
Mogę mieć własne potrzeby, które są doceniane	Muszę zaspokajać potrzeby mojego partnera i innych osób, a ignorować moje własne, inni mnie potrzebują

Mogę być kochany, taki jaki jestem	Mój partner nigdy mnie nie polubi ani nie zaakceptuje
Mogę pokazywać swoją niepowtarzalność	Muszę być taki jak inni i postępować zgodnie z oczekiwaniami
Jestem obdarzony takim zaufaniem, że mogę wyrażać siebie, swoje uczucia oraz mówić to, co chcę	Nie jestem obdarzony takim zaufaniem, by móc wyrażać siebie i własne uczucia

Źródło: H.Hendrix, H.Hunt, *Miłość, która uzdrowia. Przewodnik dla rodziców*, Poznań 2002

Z A Ł A C Z N I K 3

Cechy charakteryzujące rodzica maksymalistę i minimalistę

Maksymalista	Minimalista
Skłonność do gwałtownego wyrażania uczuć	Skłonność do skrywania uczuć
Skłonność do wyrażania przesadnych emocji o osaczania dziecka swoją uwagą	Skłonność do ograniczania emocji i ukrywania ich przed dzieckiem
Skłonność do polegania na innych w kwestii wychowywania dzieci	Skłonność do zaprzeczania zależności i ignorowania cudzych porad dotyczących dzieci
Skłonność do przejawiania potrzeb tak własnych, jak i dziecka	Skłonność do pomijania własnych potrzeb i niedoceniaania potrzeb dziecka
Skłonność do wymuszonych zachowań; wydaje się otwarty i subiektywny, lecz w skrytości nastawiony jest na obronę	Skłonność do obsesji na punkcie własnego wewnętrznego świata oraz do dzielenia się nim w niewielkim stopniu
Skłonność do zapraszania innych do przestrzeni osobistej oraz naruszania przestrzeni dziecka	Skłonność do wyłączenia innych z przestrzeni osobistej oraz unikanie przestrzeni dziecka
Skłonność do lgnięcia do dziecka i jednocześnie do podkreślania swojej hojności	Skłonność do zaniedbywania uczuć, myśli i zachowań dziecka oraz do ukrywania własnych
Skłonność do posiadania niejasno określonych granic oraz nieuświadamiania sobie granic dziecka	Skłonność do posiadania sztywno wyznaczonych granic oraz obejmowania nimi dziecka
Skłonność do szukania wskazówek na zewnątrz, na ogół innych pyta o rady	Skłonność do szukania wskazówek w sobie; na ogół postępuje wg tego, co sam uznaje za najlepsze
Skłonność do skupiania się na potrzebach innych, zaspokajania ich w akcie samoposwięcenia	Skłonność do myślenia głównie o sobie

SPECYFICZNE POTRZEBY DZIECKA I ICH ZASPOKAJANIE
PRZEZ RODZICÓW ORAZ POTRZEBY MAŁŻONKÓW

Skłonność do działań impulsywnych	Skłonność do obsesyjnego rozważania każdego działania
Skłonność do podporządkowania i manipulacji	Skłonność do dominacji
Skłonność do przechodzenia od bierności do agresji	Skłonność do zachowań bierno -agresywnych

Źródło: H. Hendrix, H. Hunt, *Miłość, która uzdrowia. Przewodnik dla rodziców*, Poznań 2002

Z A Ł A C Z N I K 4

Wskazówki na temat „jak kształtować samodzielność”:

- Pozwól dziecku dokonać wyboru
- Okaż szacunek dla dziecięcego wysiłku
- Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi, pomocą w rozwiązaniu problemu
- Zachęcaj dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń
- Nie odbieraj nadziei na możliwość spełnienia się marzeń i planów



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Wczesne rodzicielstwo
- okres niemowlęctwa - okres poniemowlęctwa**

2. Temat zajęć:

**Wychowanie dziecka do lat trzech
fundamentem jego rozwoju**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatów + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Zapoznanie uczestników z podstawowymi metodami postępowania w wychowywaniu dzieci do lat trzech

5. Cele szczegółowe:

- Przedstawienie podstawowych reguł wychowywania dzieci do lat trzech,
- Kształtowanie umiejętności wytyczania granic,
- Zaznajomienie z regułami stosowania nagród i kar w wychowaniu dzieci,
- Przedstawienie zasad efektywnej komunikacji z dzieckiem,
- Pogłębianie świadomości i refleksji na temat skuteczności określonych metod wychowawczych.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztaty (burza mózgów)
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- flipchart
- kolorowe mazaki do pisania
- małe samoprzylepne karteczki
- materiały dotyczące wychowywania dzieci do lat trzech
- prezentacja multimedialna

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

Jak postępować z dzieckiem do lat 3? (2h)

- Reguły wychowywania dziecka do lat trzech
- Wytuczanie granic
- Stosowanie kar i nagród w wychowaniu dzieci do lat 3
- Zasady efektywnej komunikacji z dzieckiem
- Jak powstają nieprawidłowe zachowania u dziecka?

W A R S Z T A T Y

Treści kształcenia	Wyznaczanie granic, reguł
Metody realizacji	Zabawa w ślepcę i przewodnika
Czas trwania	10 min
Materiały do zajęć	Chustka do zasłonięcia oczu
Czynności prowadzącego i uczestników	Praca w parach. Jedna osoba ma zasłonięte oczy, druga prowadzi ją po sali w taki sposób, aby mogła przy pomocy rąk jak najwięcej szczegółów. Po kilku minutach następuje zmiana.
Uwagi realizacyjne	Uczestnicy dzielą się wrażeniami, zwracają uwagę na poczucie bezpieczeństwa w przypadku ślepcy, a także na doświadczanie przewodnictwa. Ćwiczenie ma uzmysłwić, co by było, gdyby przewodnik nie wyznaczał granic

Treści kształcenia	Spójność oddziaływań rodzicielskich
Metody realizacji	Metoda autorefleksji
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Karty pracy (zał.1) Materiał dla uczestników; Porównanie granic stałych i ruchomych (zał. 2 i 3)
Czynności prowadzącego i uczestników	Wypełnienie kart. Refleksje i rozmowa z partnerem na temat tego jakie są konsekwencje tego, że między nimi istnieje rozbieżność w kwestii wyznaczania granic. Jaki komunikat otrzymuje od ciebie dziecko, kiedy pomagasz mu poznawać granice?
Uwagi realizacyjne	Uświadomienie potrzeby stałości granic

WYCHOWANIE DZIECKA DO LAT TRZECH
FUNDAMENTEM JEGO ROZWOJU

Treści kształcenia	Jakie metody wychowawcze stosują rodzice?
Metody realizacji	Technika Mapy pamięci Praca w grupach
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Duże arkusze papieru
Czynności prowadzącego i uczestników	Jakie metody stosujesz, aby wychowywać swoje dziecko? Uczestnicy podają określenia, jakie przychodzą im do głowy. Powstaje mapa pamięci, dotycząca znanych i stosowanych metod wychowawczych, które stosują rodzice.
Uwagi realizacyjne	Porównanie powstałych map i wyodrębnionych metod. Omówienie ćwiczenia pod kątem przydatności wymienionych metod w wychowaniu dziecka do lat 3.

Treści kształcenia	Wyrażanie uznania, chwalenie
Metody realizacji	Metoda ćwiczebna
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Układanie poprawnej pochwały
Czynności prowadzącego i uczestników	Proszę przypomnieć sobie ostatnie zdarzenie, w którym pochwaliłeś swoje dziecko. Uczestnicy w grupach 4-osobowych dzielą się swoimi doświadczeniami i układają pochwały do opisanych sytuacji (zał. 4)
Uwagi realizacyjne	Podkreślanie związku uznania z emocjami przeżywanymi przez dziecko

Treści kształcenia	Karanie dzieci. Związek kary z emocjami
Metody realizacji	Burza mózgów
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Fipchart, kolorowe mazaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Dlaczego rodzice dają dzieciom klapsa, albo stosują inne metody wychowawcze np. straszenie, przekupywanie, szantażowanie. Sporządzenie listy np. z bezsilności, bo inaczej nie potrafię. Lista uczuć, jakie przeżywali w tamtych sytuacjach. Ważne aby rodzice dostrzegli analogię do uczuć, które przeżywają dzieci, gdy są karane.

Uwagi realizacyjne	Związek kary z funkcjonowaniem emocjonalnym rodziców. Uczestnicy łączą się w pary, każdy proszony jest, aby przypomnieć sobie sytuację, kiedy był dzieckiem i ktoś dorosły dał mu klapsa lub zastosował inną z metod nie sprzyjających dobremu wychowaniu.
Treści kształcenia	Dlaczego 2-3- latki mają ataki złości? Co zrobić, gdy doszło do wybuchu złości?
Metody realizacji	Technika „śnieżnej kuli”
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Duże arkusze papieru samoprzylepne karteczki, wydruki 2-latek, 3-latek
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy najpierw w parach, później w czwórkach a następnie w ósemkach zastanawiają się i zapisują odpowiedzi na małych samoprzylepnych karteczkach. Odczytywanie propozycji rodziców. Karteczki przyklejamy na flipchart. Prowadzący zapisuje propozycje rodziców, omawia propozycje koncentrując się na emocjach.

DYSKUSJA

Praca w trzech zespołach. Prezentacja konkluzji (1h)

- Dlaczego na ogół dorośli mają tendencję do skąpienia dzieciom pochwał?
- Trzyletni Michał był już trzykrotnie proszony o posprzątanie swoich klocków, zanim zacznie oglądać telewizję. Zebrał kilka klocków, jednak kiedy zaczął się program, usiadł przed telewizorem, a resztę klocków zebrała jego mama. Jaka zasadę przekazała mu ona słowami, a jaką swoim działaniem? Jak myślisz, co robi Michał, kiedy następnym razem zostanie poproszony o sprzątnięcie zabawek?
- Dlaczego stosowanie kar fizycznych wobec małego dziecka spotyka się z tak dużą społeczną akceptacją, a przede wszystkim tak powszechnym stosowaniem? Co można zrobić, aby to zmienić?

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

Każdy uczestnik proszony jest o określenie co było dla niego nowe i ważne podczas spotkania oraz wskazanie tego co było znane i nieistotne

ZAŁĄCZNIK 1 (KARTA PRACY)

1. Wybierz te odpowiedź, która najlepiej opisuje ustalone przez ciebie i partnera granice.

Jako rodzic wyznaczam:

- a) zbyt dużo granic
- b) odpowiednią liczbę granic
- c) za mało granic
- d) niekonsekwentne granice
- e) surowe granice
- f) nie wyznaczam granic

Mój partner jako rodzic wyznacza:

- a) zbyt dużo granic
- b) odpowiednią liczbę granic
- c) za mało granic
- d) niekonsekwentne granice
- e) surowe granice
- f) nie wyznaczam granic

2. Kto z Was ma większy wpływ na dziecko/dzieci?
3. Którym z was próbuje być wasze dziecko?

Z A Ł Ą C Z N I K 2

Granice stałe i ruchome- porównanie

Wybrane właściwości	Granice stałe	Granice ruchome
Cechy	Wyrażone w jasnych, konkretnych, bezpośrednich kategoriach behawioralnych. Słowa są poparte czynami Posłuszeństwo jest oczekiwane i wymagane Dostarczają informacji potrzebnych do dokonania właściwego wyboru i podjęcia współpracy Stwarzają warunki przewidywalności	Wyrażane w niejasny sposób lub jako „mieszane zasady” Działania nie popierają głoszonej zasady Posłuszeństwo jest zalecane, ale nie wymagane Nie dostarczają informacji potrzebnej do dokonania właściwego wyboru Brak przewidywalności
Przewidywane efekty	Współpraca Mniejsza potrzeba testowania Wyraźne rozumienie zasad i oczekiwań Poważne traktowanie słów rodziców	Opór Większa potrzeba testowania Narastające złe zachowanie, próby sił Ignorowanie słów rodziców, wyłączenie się

Dzieci uczą się, że	<p>„Nie” znaczy „nie”</p> <p>„Oczekuje się ode mnie i wymaga przestrzegania określonych zasad”</p> <p>„Zasady dotyczą mnie tak samo, jak wszystkich innych”</p> <p>„Jestem odpowiedzialny za swoje zachowanie”</p> <p>„Dorośli mówią poważnie”</p>	<p>„Nie” znaczy „tak”, „czasem” albo „może”</p> <p>„Nie oczekuje się ode mnie, że będę przestrzegać określonych zasad”</p> <p>„Zasady dotyczą innych, nie mnie”</p> <p>„Ja wyznaczam sobie własne zasady i robię to, na co mam ochotę”</p> <p>„Dorośli są odpowiedzialni za moje zachowanie”</p> <p>„Dorośli tak naprawdę wcale nie myślą tego, co mówią”</p>
---------------------	--	---

Źródło: K.R.J. MacKenzie, *Kiedy pozwolić, kiedy zabronić?*, Gdańsk 2008

Z A Ł Ą C Z N I K 3

Przykłady skutecznych komunikatów werbalnych (stałe granice)

- „Natychmiast przestańcie się bić”
- „Możesz się bawić zgodnie z regułami albo bawić się w coś innego. Co wybierasz?”
- „Możesz bawić się zabawką we właściwy sposób albo będziemy musieli ją schować”
- „Pozbieraj klocki i schowaj je do pudełka, zanim pójdziesz spać”
- „Proszę ściszyć telewizor, albo go wyłączymy”

Przykłady skutecznych komunikatów zawartych w działaniu (stałe granice)

- Wprowadzenie konsekwencji w formie przerwy w stosunku do dziecka, które bije inne dzieci
- Niepozwalanie dziecku przez jakiś czas (około godziny) na zabawę, jeśli przedtem nie chciało bawić się zgodnie z regułami.
- Odebranie zabawki, którą dziecko nie chce się bawić we właściwy sposób
- Wyłączenie telewizora, jeśli dziecko nie chce go ściszyć

Z A Ł Ą C Z N I K 4

Układanie pochwał

Grupa 1

- Dziecko po raz pierwszy ubrało się samo. Stoi przed Tobą, mając nadzieję, że zauważysz.

Grupa 2

Dziecko posprzątało zabawki przed pójściem spać. Zaprasza Cię do pokoju i ma nadzieję, że to zauważysz.

Grupa 3

Dziecko pomogło Ci w przygotowaniu obiadu np. rozłożyło sztucce, serwetki, szklanki. Twoja pochwała:

Grupa 4

Dziecko starannie pokolorowało rysunek. Pokazuje Ci. Mówisz:

Grupa 5

Twoje dziecko podczas zabawy z rówieśnikiem w piaskownicy oddało mu swoje zabawki. Twoja pochwała:

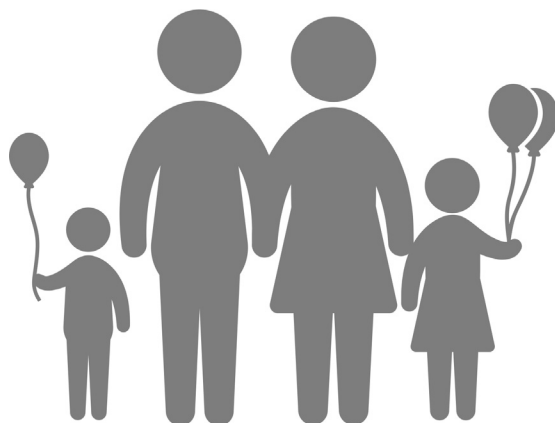
Z A Ł A C Z N I K 5

Wskazówki dotyczące postępowania rodziców dziecka w 2 i 3 roku życia

- Uprzystępnianie dziecku czytelnych wzorów postępowania przez własny dobry przykład
- Konsekwentne dbanie o przestrzeganie przez dziecko reguł życia domowego
- Chwalenie dziecka za właściwe zachowanie
- Wyjaśnianie dziecku, czemu służą prośby, i uzasadnianie zakazów
- Stwarzanie dziecku okazji do wyrażania własnej woli przez dokonywanie przez nie wyborów, np. „ Sok czy woda?„ Marchewka czy brokuły?„ Huśtawka czy piaskownica?„ „ Która bajka na dobranoc?„
- Poszanowanie własności dziecka i przyzwyczajanie go, że pewne przedmioty należą do niego i to ono decyduje o tym, co się z nimi dzieje i kto może z nich korzystać; niedysponowanie zabawkami dziecka bez jego zgody
- Stworzenie dziecku jego terytorium-pokoju lub kącika, w którym będzie czuło się „ u siebie”
- Okazywanie dziecku cierpliwości i wyrozumiałości w sytuacjach niepowodzeń
- Tłumaczenie dziecku, czym spowodowane są jego negatywne emocje
- Dbanie o dobry kontakt z nim- szczególnie, kiedy mu czegoś zabramy lub gdy ono nie może sobie z czymś poradzić
- Dbanie o to, by dziecko mogło zniknąć czasem z naszego pola widzenia
- Rozsądne, nie nadmierne kontrolowanie jego poczynań

Źródło” Sz. Hejmanowski, J.Wojciechowska, *Wczesne dzieciństwo – 2 i 3 rok życia dziecka: szanse i zagrożenia dla rozwoju* (w:) A. Brzezińska, E. Hojnowska (red.) *Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy*, Warszawa 2004.





Rozdział IV

Rodzice dzieci przedszkolnych

Marta Herzberg



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice
dzieci przedszkolnych**

2. Temat zajęć:

**Stymulowanie rozwoju dziecka
w wieku przedszkolnym przez rodzinę**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie sposobów stymulowania rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym przez rodzinę

5. Cele szczegółowe:

- Omówienie osiągnięć i zagrożeń dla rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym
- Omówienie znaczenia podstawowej formy aktywności dziecka w tym okresie – zabawy
- Charakterystyka zabaw stymulujących rozwój dziecka

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztat
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna
- materiały niezbędne do realizacji poszczególnych zabaw

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	<p>Specyfika rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym</p> <p>Plan wykładu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wiek przedszkolny jako okres przejściowy 2. Osiągnięcia rozwojowe w wieku przedszkolnym 3. Zagrożenia dla rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym 4. Rola rodziny/rodziców w stymulowaniu rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym
---------------------------	---

ROZDZIAŁ IV
RODZICE DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	120 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania Uczestnicy: analiza treści przekazywanych podczas wykładu, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Zabawa – podstawowa forma aktywności dziecka w wieku przedszkolnym Pytania: - Jak się bawić, aby dziecko się rozwijało? - Dzięki jakim zasadom możliwe jest korzystne wpływanie na rozwój dziecka poprzez zabawę? - Jak rodzice mogą zaangażować się w zabawę z dzieckiem? - W jaki sposób poprzez zabawę rodzice mogą rozwijać umiejętności społeczne dziecka istotne dla nawiązywania przez nie kontaktów z rówieśnikami?
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję Uczestnicy: wypowiedzanie własnych opinii, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Zabawy stymulujące rozwój dziecka w wieku przedszkolnym: - ruchowe (np. Chodzimy jak..., Dotknij i wróć, Jeżyk, Kamyczek, Lwy i śpiące słońiatko, Podaj swój ruch, Przeprawa przez rzekę) - konstrukcyjne (np. budowle z klocków, korale z makaronu, ludziki z plasteliny, malowanie rękami, „pocieranki”, „w lustrzanym odbiciu”) - dydaktyczne (np. Czarodziejski worek, Części ciała, Kto zmienił miejsce, Przygoda kurcząt, Słuchamy bębenka) - tematyczne (np. zabawa w dom, gotowanie, sklep, lekarza, przedszkole, teatr, kierowcę) - badawcze (np. zabawy z wiatrem, piaskiem, wodą, magnesem, łączenie barw, spadające przedmioty, co pływa – co tonie)
Metody realizacji	Warsztat z elementami dramy
Czas trwania	120 min

Materiały do zajęć	Materiały potrzebne do realizacji poszczególnych zabaw: m.in. kartki papieru, szarfy, skakanka, sznurek, piłka m.in. klocki, guziki, makaron, masa solna, sznurek, plastelina, kolorowy papier, kasztany m.in. liście, owoce, pocięte widokówki, domino, historyjki obrazkowe, paleta barw m.in. lalka, strzykawka, pudełka, patyki, słuchawki m.in. baloniki, piórka, magnes, spinacze, klocki, puste butelki plastikowe, farby
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: prezentacja zabaw, podawanie instrukcji do zabaw, moderowanie przebiegu zabaw i wypowiedzi uczestników, omówienie zabaw pod kątem ich roli w stymulowaniu rozwoju dziecka Uczestnicy: udział w zabawach, dzielenie się refleksjami

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom I – zadowolenie uczestników: ankieta ewaluacyjna,
 - b) poziom II – uczenie się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności).
- Walizka, kosz i biała plama – uczestnicy na karteczkach odpowiadają na pytania: *Co zabieram ze sobą?*, *Co mi się przyda?* (walizka), *Co mi się nie przyda?* (kosz), *Czego zabrakło?* (biała plama), karteczki z odpowiedziami wrzucają do odpowiedniego pudełka.



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice
dzieci przedszkolnych**

2. Temat zajęć:

**Rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców
dzieci w wieku przedszkolnym**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Pogłębianie wiedzy uczestników dotyczącej różnych umiejętności wychowawczych i rozwijanie ich w praktycznych ćwiczeniach

5. Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczestników z czynnikami ułatwiającymi i blokującymi komunikację z dzieckiem
- Zapoznanie uczestników ze stylami rozwiązywania konfliktów z dzieckiem
- Zapoznanie uczestników ze sposobami minimalizowania lęków dziecięcych
- Ćwiczenie wybranych umiejętności wychowawczych

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztat
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna
- arkusze papieru i mazaki
- karty pracy i długopisy/pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	<p>Rodzic jako znaczący dorosły</p> <p>Pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osoba znacząca – czyli kto? - Jakie cechy dorosłego (rodzica) sprzyjają dobrym kontaktom z dziećmi? - Jakie umiejętności są niezbędne, by być dla dziecka znaczącą osobą? - Jakie potrzeby dzieci zaspokaja rodzic jako osoba znacząca?
---------------------------	--

ROZDZIAŁ IV
RODZICE DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję Słuchacze: wypowiadanie własnych opinii, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Umiejętności wychowawcze – podstawowe zagadnienia Plan wykładu: 1. Etapy uczenia się umiejętności wychowawczych 2. Wybrane umiejętności wychowawcze: - Określanie granic - Style rozwiązywania konfliktów z dziećmi - Sposoby przezwycięzania lęków dziecięcych - Bariery komunikacyjne utrudniające kontakty z dzieckiem - Umiejętności ułatwiające kontakt z dzieckiem (aktywne słuchanie, komunikat „ja”)
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	120 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania Uczestnicy: analiza treści przekazywanych podczas wykładu, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Rozwijanie w ćwiczeniach praktycznych umiejętności wychowawczych: - rozwiązywanie konfliktów z dziećmi - identyfikowanie barier komunikacyjnych utrudniających kontakt z dzieckiem (osądzanie, decydowanie za innych, uciekanie od cudzych problemów) - aktywne słuchanie jako czynnik ułatwiający kontakt z dzieckiem (parafrazowanie, odzwierciedlanie, klaryfikacja) - konstruktywne wyrażanie uczuć poprzez komunikat „ja”
Metody realizacji	Warsztat z elementami dramy
Czas trwania	120 min

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI WYCHOWAWCZYCH RODZICÓW
DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Materiały do zajęć	<p>Arkusze papieru, mazaki</p> <p>Karty pracy zawierające komunikat „ty”, długopisy/pisaki</p>
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, zadawanie pytań, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników, podsumowywanie ćwiczeń</p> <p>Uczestnicy: wykonanie ćwiczenia – odegranie scenek przedstawiających metody rozwiązywania konfliktów między rodzicami i dziećmi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda I – zwycięzca to rodzic, - metoda II – zwycięzca to dziecko, - metoda III – nie ma zwycięzców i zwyciężonych (metoda bez porażek), analiza metod ze względu na istotne elementy, <p>dzielenie się refleksjami</p> <p>Uczestnicy: wykonanie ćwiczenia – odegranie scenek przedstawiających bariery komunikacyjne, identyfikowanie barier komunikacyjnych, dzielenie się refleksjami na temat konsekwencji zaprezentowanych zachowań dla relacji rodzic-dziecko</p> <p>Uczestnicy: wykonanie ćwiczenia – rozmowa rodzica z dzieckiem: (1) dziecko opowiada, rodzic słucha, (2) dziecko opowiada, rodzic nie słucha (przeszkadza, zadaje pytania nie na temat itp.), dzielenie się refleksjami na temat uczuć, które mogą się pojawić u dziecka, gdy rodzic go nie słucha, stworzenie listy cech dobrego słuchacza, odpowiedź na podsumowujące pytania: Kiedy aktywne słuchanie działa? Kiedy aktywne słuchanie jest pozorne?</p> <p>Uczestnicy: wykonanie ćwiczenia – przeformułowanie komunikatów „ty” w komunikaty „ja”, dzielenie się refleksjami na temat wpływu oceniających komunikatów „ty” na relację rodzic-dziecko.</p>
Uwagi realizacyjne	<p>Analiza metod powinna obejmować następujące elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cel - pozycja dziecka/rodzica - uczucia dziecka/rodzica - skutki dla dziecka/rodzica/rodziny <p>Scenka – dziecko chce później niż zazwyczaj wrócić do domu od kolegi, zachowania rodzica: grożenie, błaganie, naleganie, szantażowanie, obrażanie, nadmierne wypytywanie, zmienianie tematu itp.</p> <p>Sytuacja – dziecko opowiada o tym, co przydarzyło mu się w przedszkolu; praca w parach podczas drugiej sytuacji wymaga zamiany ról</p>

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom I – zadowolenie uczestników: ankieta ewaluacyjna,
 - b) poziom II – uczenie się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice
dzieci przedszkolnych**

2. Temat zajęć:

**Współpraca z przedszkolem
jako warunek skuteczności wychowawczej**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie specyfiki współpracy rodziców z przedszkolem i podejmowania takich działań, które warunkują skuteczność wychowawczą

5. Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczestników z celami i formami współdziałania przedszkola z rodzicami,
- Identyfikowanie przez uczestników zachowań rodziców, które utrudniają współpracę z przedszkolem,
- Określenie zasad, jakie powinny obowiązywać, aby współpraca między rodzicami i przedszkolem dobrze się układała.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztat
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna
- flipchart i mazaki
- arkusze papieru
- czyste kartki i długopisy/pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Współpraca rodziców z przedszkolem
Metody realizacji	Warsztaty

ROZDZIAŁ IV
RODZICE DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Czas trwania	20 min
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Uczestnicy na arkuszu papieru tworzą metaplan dotyczący współpracy rodziców z przedszkolem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jak jest? - Jak powinno być? - Dlaczego nie jest tak, jak być powinno? - Wnioski. <p>Omówienie wyników pracy uczestników.</p>

Treści kształcenia	Istota współpracy rodziców z przedszkolem
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	90 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Plan wykładu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rola rodziny/rodziców w kształtowaniu osobowości dziecka 2. Cele współdziałania nauczycieli i rodziców 3. Formy współdziałania z rodzicami <ul style="list-style-type: none"> - Spotkania z grupą rodziców - Spotkania indywidualne - Spotkania z ekspertem - Rada Rodziców - Kąciki dla rodziców - Zajęcia otwarte 4. Zaangażowanie rodziców w działania przedszkola (uroczystości, sala zabaw, otoczenie)

Treści kształcenia	Warunki dobrej współpracy rodziców z przedszkolem
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	45 min
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Współpraca przedszkola z rodzicami – wymiana informacji czy aktywne współdziałanie?- Czego oczekują rodzice od nauczycieli, przedszkola?

**WSPÓŁPRACA Z PRZEDSZKOLEM
JAKO WARUNEK SKUTECZNOŚCI WYCHOWAWCZEJ**

	<ul style="list-style-type: none"> - Czego oczekują nauczyciele od rodziców? - Co rodzice i nauczyciele zarzucają sobie nawzajem? - Czego się obawiają? - Jakie zasady powinny obowiązywać, aby współpraca między rodzicami i przedszkolem dobrze się układała?
--	---

Treści kształcenia	Obowiązki rodziców i przedszkola
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	10 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy określają obowiązki przedszkola wobec rodziców i rodziców wobec przedszkola – burza mózgów.

Treści kształcenia	Funkcje przedszkola wobec rodziców
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	15 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy w trzech małych grupkach określają funkcje przedszkola wobec rodziców w zakresie: <ul style="list-style-type: none"> - wspomagania działań wychowawczych rodziców, - integrowania zabiegów wychowawczych, - wspierania rodziców poszukujących sposobów zmiany relacji między dziećmi. Omówienie wyników pracy grup na forum.

Treści kształcenia	Zachowania rodziców utrudniające współpracę z przedszkolem
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	35 min
Materiały do zajęć	Opisy zachowania się rodziców
Czynności prowadzącego i uczestników	Na podstawie krótkich opisów zachowania rodziców, uczestnicy w parach odgrywają scenki, a zadaniem pozostałych osób jest odgadnięcie, jakiego zachowania dotyczy dana scenka. Zachowania utrudniające współpracę z przedszkolem: 1. Unikanie współpracy 2. Brak zaangażowania i zaniedbywanie spraw dziecka

	<p>3. Nadopiekuńczość</p> <p>4. Perfekcjonizm rodziców</p> <p>5. Rodzice-nauczyciele</p> <p>6. Bezradność i zdawanie się na nauczyciela</p> <p>7. Rodzice skłóceni ze sobą</p> <p>8. Wrogość, agresywność i kłótniowość.</p> <p>W podsumowaniu każdej scenki uczestnicy proponują różne strategie działania przedszkola zachęcające rodziców do podjęcia współpracy.</p>
--	--

Treści kształcenia	Recepta na dobrą współpracę
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	10 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy wspólnie formułują receptę na współpracę przedszkola z rodzicami, która jest warunkiem skuteczności wychowawczej.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom I – zadowolenie uczestników: ankieta ewaluacyjna,
 - b) poziom II – uczenie się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności).
- Strzał do tarczy – uczestnicy oceniają w skali ocen 1-5 poszczególne elementy zajęć (np. ogólna ocena, przydatność omawianych zagadnień, atmosfera na zajęciach, przygotowanie merytoryczne itp.) zaznaczając na tarczy swoje wybory (im bliżej środka, tym wyższa ocena).



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice
dzieci przedszkolnych**

2. Temat zajęć:

**Prawa i obowiązki
dziecka w rodzinie**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie praw i obowiązków dzieci w wieku przedszkolnym w rodzinie oraz konieczności uwzględniania ich w postępowaniu wychowawczym

5. Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczestników z przepisami dotyczącymi praw dziecka,
- Ukierunkowywanie uwagi na konsekwencje nieprzestrzegania praw dziecka,
- Ukierunkowywanie uwagi na skutki braku nakładania stosownych do wieku obowiązków na dziecko w rodzinie.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztat
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna
- flipchart i mazaki,
- arkusze papieru
- czyste kartki i długopisy/pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Mam prawo do...
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	20 min

ROZDZIAŁ IV
RODZICE DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Materiały do zajęć	Karty pracy
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy indywidualnie ustalają zakresy spaw, za które są odpowiedzialni, np. sprzątanie, zdrowie, własny rozwój, jakość kontaktów z przyjaciółmi. Następnie do wszystkich bądź wybranych zobowiązań wypisują na kartce swoje prawa: „Skoro jestem odpowiedzialny za..., mam prawo do...”. Np. „Skoro jestem odpowiedzialny za sprzątanie, mam prawo decydować kiedy będę sprzątał, jaką kolejność czynności przyjmę, jak ułożę poszczególne rzeczy w domu” itp. Uczestnicy po kolei prezentują wyniki swojej pracy, pozostali mogą uzupełnić listy praw innych osób.
Treści kształcenia	Podstawowe zagadnienia dotyczące praw i obowiązków dziecka w rodzinie
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	90 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Plan wykładu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dziecko – przedmiot ochrony czy podmiot prawa? 2. Prawa człowieka a prawa dziecka 3. Ewolucja prawnej ochrony dziecka – od zasady „Jeszcze nie” do „Dziecko ma prawo do...” 4. Akty prawne określające prawa dziecka 5. Pojęcie obowiązków dziecka w rodzinie 6. Źródła obowiązków dziecka 7. Obowiązki rodziców wobec dzieci
Treści kształcenia	Typy rodziców
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Opisy zachowań rodzica dominującego, zaniedbującego, pozwalającego na wszystko, kochającego i stanowczego
Czynności prowadzącego i uczestników	Na podstawie charakterystyk zachowań rodziców, uczestnicy w parach określają, jakie prawa łamią rodzice w zależności od ich typów (rodzic dominujący, zaniedbujący, pozwalający na wszystko). Prezentacja wyników par na forum i ewentualne uzupełnienie. Następnie wszyscy określają prawa dziecka, które przestrzega rodzic kochający i stanowczy.

**PRAWA I OBOWIĄZKI
DZIECKA W RODZINIE**

Treści kształcenia	Skutki łamania praw dzieci i braku obowiązków
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	45 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Pytania: - Jakie mogą być konsekwencje nieprzestrzegania/łamania praw dziecka w rodzinie dla jego rozwoju? - Do czego może prowadzić wyręczenie we wszystkim dzieci (brak obowiązków)? - Jak motywować dzieci do wypełniania obowiązków domowych?

Treści kształcenia	Obowiązki domowe dziecka
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	20 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy w wyniku burzy mózgów określają, jakie obowiązki powinno wypełniać dziecko w wieku przedszkolnym w rodzinie. Próba podziału obowiązków ze względu na wiek dzieci (3-4 r.ż., 4-5,5 r.ż., 5,5-6/7 r.ż.). Omówienie pracy grupy.

Treści kształcenia	Obowiązki dziecka – prawa innych osób
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	20 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy indywidualnie określają, jakie dziecko posiada obowiązki wynikające z faktu posiadania przez innych (rodziców, rodzeństwo) określonych praw. Następnie porównują swoje przemyślenia w parach, małych grupkach (kula śniegowa). Na koniec prezentują wyniki na forum. Omówienie i podsumowanie.

Treści kształcenia	Dekalog
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	10 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy na zakończenie spotkania określają dekalog – wyznaczniki działań rodziców, które nie pozwalają łamać praw dziecka w rodzinie.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom I – zadowolenie uczestników: ankieta ewaluacyjna,
 - b) poziom II – uczenie się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności).
- Gadająca ściana – na dużym arkuszu, z umieszczonym na górze napisem „Gadająca ściana”, uczestnicy zapisują swoje opinie na temat spotkania.



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



Rozdział V

**Rodzice dzieci
początkujących w szkole (6-9)**

Mirosława Żmudzka



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci początkujących w szkole
(6-9)**

2. Temat zajęć:

**Możliwości i ograniczenia rozwojowe dziecka
a wyobrażenie rodziców o dziecku w roli ucznia**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Zapoznanie uczestników z obszarami zmian rozwojowych warunkujących powodzenie dziecka w roli ucznia

5. Cele szczegółowe:

- Zaprezentowanie możliwości rozpoznawania potencjału dziecka oraz jego ograniczeń,
- Przedstawienie roli dorosłych,
- Uświadomienie potrzeby stawiania adekwatnych wymagań,
- Pogłębienie świadomości dotyczącej sposobu patrzenia na dziecko, jego zdolności i możliwości rozwoju.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztaty
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Arkusze papieru
- Zestaw różnokolorowych farb i pędzle
- Karty pracy

8. Przebieg szkolenia:

Plan wykładu: Szanse i zagrożenia rozwoju dziecka w wieku wczesnoszkolnym
- rola dorosłego

- Zasoby rozwojowe dziecka w wieku wczesnoszkolnym
- Czynniki ryzyka rozwoju
- Rola dorosłego w rozwoju dziecka

- Kompetencje dziecka w wieku wczesnoszkolnym
- Samoocena dziecka w wieku wczesnoszkolnym

W A R S Z T A T Y

Treści kształcenia	Portret mojego dziecka. Uświadomienie ważności przekonań dotyczących własnego dziecka i dostrzegania jego pozytywnych cech
Metody realizacji	Metoda ekspresyjna i impresyjna
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Duże arkusze papieru, zestaw różnokolorowych farb i pędzle
Czynności prowadzącego i uczestników	Rodzice malują portret swojego dziecka. Prowadzący zachęca do ekspresji twórczej. Podkreśla pozytywne aspekty patrzenia na dziecko. Prezentacja portretów. Podczas prezentacji osoba prowadząca spisuje pozytywne cechy dziecka wymieniane przez rodziców na wcześniej przygotowane karty. Jedna karta - jedna cecha.

Treści kształcenia	W jakie cechy chciałbym wyposażyć moje dziecko?
Metody realizacji	Zabawa w kupowanie pożądanых cech
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Papierowe banknoty 100 zł, karty z cechami Karty z opisem gotowości dziecka do uczenia się czytania i pisania w szkole
Czynności prowadzącego i uczestników	Każdy rodzic ma do dyspozycji 100 zł na zakup cech, które chciałby, aby posiadało jego dziecko. Każdy może kupić dowolną kartę (dwie osoby nie mogą kupić tej samej cechy). Jeśli którąś z kart chce kupić więcej niż jedna osoba, zainteresowani muszą przeprowadzić licytację. Po zakończeniu zakupu cech każdy uczestnik ma powiedzieć, dlaczego zakupione cechy są dla niego najważniejsze, jakich cech nie zdołał kupić a są dla niego ważne. Analiza aspektów gotowości szkolnej dziecka i refleksja dotycząca przygotowania dziecka do roli ucznia.
Uwagi realizacyjne	Celem ćwiczenia jest z jednej strony uświadomienie rodzicom, że zawsze dziecko posiada te cechy, właściwości, które są cenne dla rodziców a z drugiej strony zwrócenie uwagi, jak duże wymagania wiążą się z funkcjonowaniem dziecka w roli ucznia.

Treści kształcenia	Wymagania adekwatne i nieadekwatne i ich skutki dla rozwoju dzieci
---------------------------	--

**MOŻLIWOŚCI I OGRANICZENIA ROZWOJOWE DZIECKA
A WYOBRAŻENIE RODZICÓW O DZIECKU W ROLI UCZNIĄ**

Metody realizacji	Technika niedokończonych zdań
Czas trwania	15 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy określają cechy charakterystyczne dla postawy nadmiernie wymagającej i nadmiernie opiekuńczej. Postawa nadmiernie wymagająca to... Postawa nadmiernie opiekuńcza to... Po uzupełnieniu zdań uczestnicy zastanawiają się nad skutkami przejawianych postaw dla rozwoju dzieci.
Uwagi realizacyjne	Celem ćwiczenia jest uświadomienie rodzicom nieadekwatności wymagań w stosunku do możliwości dziecka

Treści kształcenia	Jakie czynniki warunkują samoocenę dziecka?
Metody realizacji	Burza mózgów Praca w 4 zespołach
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Duże arkusze papieru, kolorowe mazaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Podział uczestników na zespoły. Dwa z nich odpowiadają na pytanie: jaki jest związek samooceny z oddziaływaniami wychowawczymi rodziców? A kolejne dwa na pytanie: Jaki jest związek samooceny dziecka z cechami jego osobowości? Jaki jest związek samooceny z doświadczanymi przez dziecko sukcesami i porażkami?

Treści kształcenia	Po czym poznać jaką samoocenę ma moje dziecko?
Metody realizacji	Technika „śnieżnej kuli”
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Małe samoprzylepne karteczki. Duże arkusze papieru, kolorowe mazaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy pracują w grupach 8-osobowych, które tworzą się na zasadzie techniki „śnieżnej kuli”. Grupa 1 - Po czym poznać dziecko mające adekwatną samoocenę i jakie z tego wynikają konsekwencje? Grupa 2 - Po czym poznać dziecko mające zaniżoną samoocenę i jakie z tego wynikają konsekwencje? Grupa 3 - Po czym poznać dziecko mające zawyżoną samoocenę i jakie z tego wynikają konsekwencje?

Uwagi realizacyjne	Po skończonej pracy grupy przedstawiają wyniki pracy na plakatach. Podkreślanie wpływu samooceny na funkcjonowanie dziecka w relacjach z rówieśnikami, na wytyczanie celów życiowych i realizację zadań w szkole.
---------------------------	---

DYSKUSJA

Jeśli rzeczywisty obraz dziecka nie odpowiada wzorcowi dziecka, jaki sobie stworzyliśmy, a zatem jeśli między naszym oczekiwaniem a rzeczywistym zachowaniem dziecka występują sprzeczności, wówczas czujemy napięcie emocjonalne. Aby je zmniejszyć możemy :

- zmienić nasze oczekiwania, czyli zmienić wzorzec dziecka, jaki zbudowaliśmy na podstawie naszych wczesnych doświadczeń i społecznych przekazów,
- zmienić rzeczywiste zachowanie dziecka
- zdecydować się na kompromis, czyli nieco zrezygnować z własnych oczekiwań i także trochę zmienić funkcjonowanie dziecka (np. poprzez pomoc w nauce).

Proszę przedstawić argumenty za i przeciw każdemu z tych rozwiązań.

Wykorzystanie techniki „ Za i przeciw” W półkolu naprzeciw uczestników ustawia się 6 krzeseł. 2 krzesła są przeznaczone dla strony „ Za”, 2 dla strony „ Przeciw”, 2 środkowe- dla prowadzącego i dla świadka. Początkowo krzesła zajmują tylko prowadzący oraz po jednej osobie z grupy „ Za” i „ Przeciw”. Prowadzący wyjaśnia problem, a następnie przedstawiciele obu opcji zabierają głos. Przysłuchujący się uczestnicy mogą w dowolnej chwili włączać się do dyskusji, zajmując któreś z wolnych krzeseł po stronie „ Za” i „ Przeciw”. Obie strony mogą też zaprosić któregoś z widzów na krzesło świadka” i zadawać mu pytania, prosić o opinię. Innym wariantem jest poproszenie, aby na początku uczestnicy zadeklarowali swoje stanowisko i usiedli w grupach „ Za” i „ Przeciw” naprzeciwko siebie. Jeśli podczas dyskusji przekonają kogoś argumenty strony przeciwnej, może zmienić miejsce.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Co byś zabrał z zajęć, co uznałeś za ważne, potrzebne i przydatne?
- Co byś wyrzucił do kosza (co Ci nie odpowiadało?)

Załącznik 1

- Czy jestem zbyt pobłażliwy lub zbyt autorytarny w stosunku do dziecka?
- Czy okazuję dziecku, że je kocham?
- Kiedy ostatnio naprawdę rozmawiałem z dzieckiem? Kiedy ostatnio naprawdę służyłem tego, co dziecko mówiło?

- Czy obdarzam dziecko uwagą każdego dnia?
- Czy wzbudzam w dziecku pewność, że może na mnie polegać i ufać innym ludziom?
- Czy dyscyplinuję w taki sposób, który nie narusza godności dziecka?
- Czy pozwalam dziecku odczuć, że moja miłość jest bezwarunkowa?
- Czy moje oczekiwania, wymagania są realistyczne?

Załącznik 2

Gotowość do uczenia się i czytania w szkole

<p>Gotowość psychomotoryczna</p> <p>Jest warunkiem opanowania techniki czytania i pisania. Jej istotą jest ukształtowanie się u dziecka tych wszystkich umiejętności i sprawności cząstkowych, które decydują o opanowaniu techniki czytania i pisania</p>	<p>Ukształtowanie u dziecka gotowości psychomotorycznej jest uwarunkowane psychologicznie osiągnięciem przez dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> • odpowiedniego poziomu rozwoju mowy (m.in. poprawnej wymowy) • określonej lateralizacji • wysokiej sprawności ręki dominującej (w zakresie szybkości i precyzji ruchów) • prawidłowego poziomu percepcji słuchowej i wzrokowej • właściwej koordynacji wzrokowo- słuchowo-ruchowej • zdolności koncentracji uwagi na dłuższy czas • odpowiedniej pojemności pamięci świeżej
<p>Gotowość słownikowo-pojęciowa</p> <p>Wiąże się z zasobem doświadczenia psychologicznego i językowego, które warunkuje właściwe rozumienie znaczeń typu eksplicytnych i implicytnych. Umiejętności cząstkowe tego typu pozwalają dziecku rozpoznawać znaczenia symboli graficznych i dźwiękowych.</p>	<p>Ukształtowanie u dziecka gotowości słownikowo- pojęciowej jest uwarunkowane psychologicznie osiągnięciem przez dziecko umiejętności składających się na aspekt pierwszy i ponadto takie właściwości myślenia dziecka, jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdolność abstrahowania • umiejętność tworzenia i nazywania klas • umiejętność uzasadnienia wykluczania obiektów lub włączania ich do zbiorów • klasyfikowanie obiektów • umiejętność operowania zgromadzonym słownictwem (tworzenie antonimów, rodzin wyrazów, opisywanie, opowiadanie)

<p>Gotowość emocjonalno-motywacyjna</p> <p>Jej istotą jest odkrywanie istnienia języka pisanego, zasad nim rządzących i rozumienie jego znaczenia w procesie porozumiewania się ludzi i przekazywaniu doświadczenia kulturowego.</p>	<p>Ukształtowanie gotowości emocjonalno-motywacyjnej jest uwarunkowane psychologicznie osiągnięciem odpowiedniego ogólnego nastawienia dziecka wobec własnej aktywności, wobec siebie samego i poznawanej rzeczywistości. Istotne jest tutaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nastawienie na poznawanie • nastawienie na odkrywanie i badanie • nastawienie na samodzielne próbowanie różnych dróg działania i rozwiązywania trudności
---	--

Źródło: Opracowano na podstawie A. Brzezińska, *Gotowość do czytania i pisania i jej rozwój w wieku przedszkolnym* (w:) A. Brzezińska (red.) *Czytanie i pisanie - nowy język dziecka*, Warszawa 1987.

Załącznik 3

Symptomy psychiczne i społeczne u osób o różnej samoocenie

Jakość samooceny	Symptomy psychiczne	Symptomy społeczne
niska	<ul style="list-style-type: none"> • negatywna, nieakceptująca postawa w stosunku do samego siebie • nadwrażliwość, lęk i związane z nim silne napięcie emocjonalne • nadwrażliwość na krytykę, obawa przed niepowodzeniem • poczucie beznadziejności i nieszczęścia • marzycielstwo • brak bądź niska motywacja do działania • poczucie bezwartościowości lub niepełnowartościowości, brak wiary we własne siły • pragnienie spokojnego życia, bez wzruszeń, niepokoju, ryzyka • w wypadku niepowodzenia- przygnębienie i zakłopotanie • brak stanowczości i pewności siebie • małe zainteresowanie światem zewnętrznym, introwersja, nadmierna autoanaliza 	<ul style="list-style-type: none"> • niska na ogół pozycja społeczna w grupie • trudności w kontaktach interpersonalnych • dystans w stosunku do innych osób • dość częste konflikty z otoczeniem • tendencja do uległości - submisja, zahamowanie społeczne (zachowania unikające i wycofujące) • krytyka innych i brak zaufania do ludzi

**MOŻLIWOŚCI I OGRANICZENIA ROZWOJOWE DZIECKA
A WYOBRAŻENIE RODZICÓW O DZIECKU W ROLI UCZNIĄ**

Umiarkowanie wysoka	<ul style="list-style-type: none"> • akceptacja siebie, wiara we własne siły, traktowanie siebie jako osoby wartościowej • równowaga emocjonalna • przyjmowanie odpowiedzialności za swoje działania • życzliwość i zaufanie do innych • silna motywacja do działania 	<ul style="list-style-type: none"> • poprawne stosunki z otoczeniem • ponadprzeciętna lub wysoka pozycja społeczna w grupie (na ogół lubiani w grupie) • duża efektywność społeczna
Bardzo wysoka	<ul style="list-style-type: none"> • częste doświadczanie frustracji i rezygnacji z podjętych działań • zmniejszona odporność w sytuacjach zagrożenia • nadmierna samokontrola i brak szczerości • stosowanie mechanizmów obronnych 	<ul style="list-style-type: none"> • konflikty z otoczeniem • brak popularności w grupie



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci początkujących w szkole
(6-9)**

2. Temat zajęć:

**Wspieranie dziecka
w różnych aspektach jego funkcjonowania
- obowiązków, pracy w grupie, organizacji pracy**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Uświadomienie rodzicom roli dorosłego w procesie wspomagania rozwoju dziecka.

5. Cele szczegółowe:

- Uświadomienie rodzicom potrzeby usamodzielniania dziecka,
- Przedstawienie znaczenia grupy rówieśniczej w życiu dziecka,
- Zapoznanie z czynnikami wpływającymi na kształtowanie się poczucia sprawczości dziecka.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztaty
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna
- Flipchart, kolorowe mazaki
- Duże arkusze papieru
- Karty pracy

8. Przebieg szkolenia:

Plan wykładu:

- Rozwój samodzielności dziecka w wieku wczesnoszkolnym
- Postawa pracy i dążenie do realizacji ważnych celów
- Poczucie kompetencji jako efekt działań wychowawczych i edukacyjnych
- Kształtowanie kompetencji społecznych

WARSZTATY

Treści kształcenia	Jakie obowiązki powinno według ciebie wypełniać twoje dziecko?
Metody realizacji	Burza mózgów
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy wymieniają obowiązki. Analiza podanych obowiązków i ich krytyczna ocena pod kątem możliwości rozwojowych dziecka

Treści kształcenia	Jak od początku wyrobić w dziecku dobre nawyki dotyczące odrabiania lekcji?
Metody realizacji	Metoda ćwiczebna
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Tabele do wypełnienia
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy otrzymują tabele do uzupełnienia, w których wpisane są zadania rodziców związane z odrabianiem lekcji i zadania ucznia oraz konsekwencje dla dzieci, które nie odrobiły lekcji
Uwagi realizacyjne	Zwrócenie uwagi na wyznaczenie stałej pory na odrabianie lekcji, wyznaczenie stałego miejsca pracy, zapewnienie niezbędnych materiałów i pomocy naukowych, zapewnienie pomocy i rady w określonych granicach, wyznaczenie logicznych konsekwencji za nieposłuszeństwo i wyciąganie ich w razie potrzeby

Treści kształcenia	Odczuwanie poczucia sprawstwa
Metody realizacji	Metoda ćwiczebna Jestem królem
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Karty pracy Wskaźówki, jak można pomóc wykształcić poczucie sprawstwa
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy na kartach pracy zapisują o czym mogą decydować w sprawach własnych, w domu, w swoim wolnym czasie, w sprawach planów na najbliższy okres. Omówienie odpowiedzi. Próba odpowiedzi na pytanie: Jak Twoje możliwości decydowania wpływają na poczucie wartości?

Treści kształcenia	Co daje grupa dziecku? Korzyści społeczne i poznawcze dla dziecka z uczestniczenia w grupie
Metody realizacji	Burza mózgów Praca w zespołach
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Arkusze szarego papieru, kolorowe mazaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Podział uczestników na 4-osobowe zespoły, które generują odpowiedzi. Powieszenie plakatów. Analiza odpowiedzi. Porządkowanie wg korzyści poznawczych i społecznych

Treści kształcenia	Rola rodziców w przygotowaniu dziecka do współdziałania z innymi w grupie. Konsekwencje stosowania różnych stylów wychowawczych
Metody realizacji	Technika „kawałki tortu”
Czas trwania	10 min
Materiały do zajęć	Karty pracy
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy pracują w grupach i uzupełniają karty pracy. Uświadamiają sobie związek stylów wychowania dziecka z jego przygotowaniem do funkcjonowania w grupie społecznej. Każda grupa analizuje inny styl wychowania a następnie zwięźle omawia efekty

Treści kształcenia	Co sprzyja kształtowaniu się postawy pracy u dziecka?
Metody realizacji	Technika ”śnieżnej kuli”
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Duże arkusze papieru, kolorowe mazaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy zastanawiają się w parach, następnie w czwórkach i ósemkach nad tym w czym przejawia się postawa pracy i czynnikami oraz nad działaniami sprzyjającymi kształtowaniu się postawy pracy u dziecka

Dyskusja (metoda sytuacyjna)

Uczestnicy otrzymują opis relacji zmartwionej mamy.

Przykład: „Mój syn jest w pierwszej klasie. Po jego powrocie ze szkoły jemy obiad, po czym wołam go do odrabiania lekcji. Najczęściej Jaś odmawia - ucieka na dwór lub idzie na górę do babci. Na moje przypomnienie reaguje złością- rzuca tym, co ma pod ręką. Gdy w końcu siądzie do lekcji, niczego sam nie wyciąga z plecaka,

wszystko muszę wyjąć ja i postawić mu pod nos. Poza tym złości się za każdym razem, gdy mówię mu, że powinien zrobić coś inaczej. Nie wyobrażam sobie kolejnych lat jego nauki.”

(Opis zaczerpnięto z A. Kołakowski, A. Pisula, Sposób na trudne dziecko, Sopot 2013)

Uczestnicy oceniają postępowanie bohaterki, wskazują różne rozwiązania problemu, mówią, jak oni by postąpili w danej sytuacji itp.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Uczestnicy wypełniają kwestionariusz ankiety ewaluacyjnej (załącznik 5)

Z a ł ą c z n i k 1

Odrabianie lekcji. Zadania rodziców i dzieci

Zadania rodziców związane z odrabianiem lekcji	Zadania dzieci związane z odrabianiem lekcji	Konsekwencji dla dzieci, które nie odrobiły lekcji

Z a ł ą c z n i k 2

Jak można pomóc wykształcić poczucie sprawstwa:

- Zachęcaj dziecko do podejmowania ryzyka
- Unikaj robienia za dziecko tego, co może zrobić samo. Pozwól mu poczuć satysfakcję i dumę płynącą z rosnącej niezależności i samowystarczalności
- Proś dziecko o pomysły i opinie
- Zachęcaj dziecko do samodzielnego myślenia i dowiadywania
- Pozwól dziecku na popełnianie błędów. Wyciągaj wnioski na przyszłość
- Zachęcaj do wysiłku
- Zachęcaj do dokonywania wyboru
- Stwarzaj okazje do wykazywania się odpowiedzialnością
- Zachęcaj do wytrwałości

- Angażuj w rozwiązywanie problemów
- Chwal za osiągnięcia
- Komunikuj wsparcie (np. „potrafisz to”, „świetnie ci idzie”, „próbuj dalej”)
- Ucz umiejętności „pomóż sam sobie”
- Pytaj dziecko o poglądy na życie rodzinne, podział obowiązków itd.
- Wciąż zwiększaj zakres odpowiedzialności dziecka

Załącznik 3

Przejawy poczucia kompetencji

Obszary	Twierdzenia charakteryzujące dzieci o rozwiniętym poczuciu kompetencji
Poczucie własnej kompetencji fachowości	
Poczucie wartości własnej pracy i wartości osobistej	
Realistyczna samoocena	
Umiejętność współpracy	
Przekonanie, że praca (choć ważna) nie jest jedynym kryterium wartości	

Załącznik 4

Konsekwencje stosowania różnych stylów wychowawczych dla funkcjonowania dziecka w grupie rówieśniczej

A. Styl autorytarny

Charakterystyka stylu	Konsekwencje w sposobie funkcjonowania dziecka w grupie rówieśniczej
Rodzice: <ul style="list-style-type: none">• stawiają dziecku bardzo wysokie wymagania• sprawują nad nim ścisłą kontrolę• nie dają mu ciepła i nie udzielają pomocy• zaniedbują potrzeby dziecka	

B. Styl permissywny/pobłażliwy

Charakterystyka stylu	Konsekwencje w sposobie funkcjonowania dziecka w grupie rówieśniczej
Rodzice: <ul style="list-style-type: none"> • wielkoduszni • pobłażliwi • wybaczący • ulegający woli dziecka • nie stawiają wymagań 	

C. Styl autorytatywny (kompromis, negocjacje)

Charakterystyka stylu	Konsekwencje w sposobie funkcjonowania dziecka w grupie rówieśniczej
Rodzice: <ul style="list-style-type: none"> • sprawują kontrolę, ale darzą dziecko ciepłem • stawiają wyraźne granice, ale są otwarci na potrzeby dziecka • skłonni do kompromisu i negocjacji 	

D. Styl niedbały/niezaangażowany

Charakterystyka stylu	Konsekwencje w sposobie funkcjonowania dziecka w grupie rówieśniczej
Rodzice: <ul style="list-style-type: none"> • nie interesują się dzieckiem • są niedostępni fizycznie i psychicznie • nie łączą ich z dziećmi więzi emocjonalne • zajęci są z różnych powodów innymi sprawami niż dziecko 	

Załącznik 5

Kwestionariusz Ankiety ewaluacyjnej

1. Atmosfera na zajęciach

Proszę ocenić, zgodnie z własnymi odczuciami, atmosferę panującą na zajęciach:

Zagrożenie	1	2	3	4	5	bezpieczeństwo
Bierność i apatia	1	2	3	4	5	aktywność i energia



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci początkujących w szkole
(6-9)**

2. Temat zajęć:

**Dialog jako podstawa funkcjonowania rodziny:
w relacjach między małżonkami, między rodzicami
a dzieckiem, między rodzina a szkołą.**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Uświadomienie istoty i wagi dialogu w relacjach w rodzinie i między rodziną a szkołą

5. Cele szczegółowe:

- Przedstawienie istoty i rodzajów komunikacji,
- Zapoznanie ze sposobami tworzenia dobrego komunikatu,
- Prezentowanie głównych barier komunikacji między rodzicem a dzieckiem i między rodzicem a nauczycielem,
- Omówienie sposobu komunikowania uczuć,
- Nabycie umiejętności aktywnego słuchania.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztaty (metody ćwiczebne)
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna
- Karty parafrazowania
- Kolorowe pisaki
- Flipchart, kolorowe mazaki

8. Przebieg szkolenia:

Plan wykładu: Porozumiewanie się w procesie wychowania dziecka w wieku szkolnym

- Kontakt i komunikacja

- Komunikacja jedno i dwukierunkowa
- Cechy dobrej komunikacji (aktywne słuchanie, komunikaty wspierające, używanie komunikatu „ja”)
- Zakłócenia procesu komunikacji

WARSZTATY

Treści kształcenia	Jasność komunikatów
Metody realizacji	Metoda ekspresyjna. Ćwiczenie z rysunkami
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Kartki z narysowanym labiryntem, długopisy
Czynności prowadzącego i uczestników	Praca w parach. W każdej parze osoba A zakłada osobie B opaskę na oczy. Zadaniem osoby B jest poprowadzenie długopisu przez narysowany na kartce labirynt. Osoba A udziela osobie B za pomocą słów wskazówek, jak prowadzić długopis nie dotykając kartki. Badani rysują. Osoba prowadząca zaprasza do dyskusji. Czy instrukcje partnera były jasne? Czy łatwo było udzielać instrukcji? Czy udzielanie instrukcji denerwowało partnera? Czy pamiętają Państwo jakąś sytuację, w której denerwowaliście się, bo ktoś nie mógł Was zrozumieć.

Treści kształcenia	Dialog z dzieckiem. Wzmacnianie pozytywnych zachowań
Metody realizacji	Metoda sytuacyjna
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Opisy dialogów między rodzicami a dziećmi Lista z blokadami komunikacji (zał. 2, 3).
Czynności prowadzącego i uczestników	Analiza przykładów. Wskazywanie na zniechęcające komunikaty rodziców i ćwiczenia praktyczne w budowaniu komunikatów zachęcających

Treści kształcenia	Dialog małżeński
Metody realizacji	Drama
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Paski, czerwony - odzwierciedlanie, niebieski - walidacja, zielony - empatia

Czynności prowadzącego i uczestników	Wyznaczenie ról męża i żony. Małżonkowie układają dialog małżeński adekwatny do sytuacji. Podczas dialogu mają się posługiwać zwrotami z pasków. Ważne jest, aby w rozmowie partner poczuł, że jest zaakceptowany i zrozumiany
---	--

Treści kształcenia	„Naturalni wrogowie”? O relacjach nauczycieli i rodziców
Metody realizacji	Burza mózgów
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Flipchart, kolorowe mazaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Przyczyny nieprawidłowych relacji między rodzicami a nauczycielami. Podział na grupy. Jedne wcielają się w role nauczycieli, drugie w rolę rodziców.

Treści kształcenia	Dialog między nauczycielem a rodzicem
Metody realizacji	Przygotowanie i odgrywanie scenek (metoda ekspresyjna)
Czas trwania	25 min
Materiały do zajęć	Opisy scenek
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy przygotowują, odgrywają i analizują scenki rozmów między rodzicami a nauczycielami w różnych wariantach

D y s k u s j a

Pomyśl – Omów – Przedstaw Temat:

Jak można poprawić relacje rodziców i nauczycieli?

Uczestnicy najpierw samodzielnie się zastanawiają, potem rozmawiają w parach. Następnie prowadzący prosi kolejno pary o przedstawienie wniosków. Jeśli jest wielu uczestników, sprawozdanie składa tylko kilka par, a pozostałe uzupełniają ich wypowiedzi, jeśli mają coś nowego do dodania. To co mówią uczestnicy może stać się punktem wyjścia do sformułowania podproblemów, które stają się przedmiotem ogólnej dyskusji.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

Uczestnicy wypełniają ankietę ewaluacyjną

Załącznik 1

Sytuacja 1

Tata Ani prosił ją trzy razy, żeby pozbiierała z podłogi swoje brudne ubrania, jednak ona najwyraźniej nie zamierza tego zrobić. Zaczyna być sfrustrowany - „Czy proszę o zbyt wiele, chcąc, żebyś dla odmiany choć raz w czymś pomogła?” - mówi - „Czy o wszystko trzeba z tobą walczyć?”

Co tak naprawdę spowodowało opór Ani? Jakiego typu zachowania prowokuje jej ojciec? Na czym koncentruje się jego komunikat: na zachowaniu Ani, czy na jej osobie? Czy ty chciałbyś współpracować, gdybyś został o to poproszony w ten sposób?

Sytuacja 2

Ośmioletni Staś chce pomóc mamie w pieczeniu ciasta. Wsypuje mąkę do miski, wbija dwa jajka i wyławia kawałki skorupki. Potem wyciera ręce w koszulkę. „Co ty wyprawiasz!” - krzyczy jego matka. - „Nie potrafisz tego zrobić, nie brudząc wszystkiego dookoła?”

Jak mama Stasia mogła mu przekazać ten sam komunikat w pozytywny sposób? Na czym powinna się skupić w swoim komunikacie: na zachowaniu, które chce powstrzymać, czy na właściwym zachowaniu, do którego chce zachęcić syna?

Załącznik 2

Blokady komunikacji - przykłady wypowiedzi w formie komunikatów jawnych i ukrytych

1. Rozkazywanie, komenderowanie

- Komunikat jawny: „Zrób to natychmiast...” „W tej chwili...”, „Bez dyskusji!”
- Komunikat ukryty: „Nie obchodzi mnie, czego potrzebujesz...”, „Twoje zdanie się nie liczy...”

2. Ostrzeganie, upominanie, groźby

- Komunikat jawny: „Jeśli jeszcze raz to zrobisz, to...”, „Tyle razy ci mówiłam/mówiłem...”
- Komunikat ukryty: „Jeśli zdasz się na swój rozum, wybierzesz źle...”

3. Perswadowanie, moralizowanie

- Komunikat jawny: „Powinieneś/-naś zrozumieć, że...”, „Jesteś na tyle duży/-a, aby wiedzieć...”, „Ja w Twoim wieku...”
- Komunikat ukryty: „Możesz być zaakceptowany/-a, jeśli będziesz taki/-a jak ja chcę”

4. Radzenie, dyktowanie rozwiązań
 - Komunikat jawny: „Najlepiej będzie, jeśli zrobisz...”, „Dobrze ci radzę...”, „To jedyny rozsądny sposób...”
 - Komunikat ukryty: „Sam/-a nic nie wymyślisz...”, „Nie jesteś kompetentny/-a...”
5. Robienie wyrzutów, pouczanie
 - Komunikat jawny: „Jak mogłeś/-aś zrobić mi taką przykrość...”, „Wstydził-byś/-abyś się...”, „Popraw się, postępuj tak i tak...”
 - Komunikat ukryty: „Sprawiasz zawód...”, „Nie można na tobie polegać...”
6. Osądzanie, krytykowanie
 - Komunikat jawny: „Niczego lepszego nie można się było po tobie spodziewać...”, „Jesteś niegrzeczny/-a, leniwy/-a itp.”, „Ty nigdy nie...”
 - Komunikat ukryty: „Jesteś zły/-a, do niczego...”, „Nie jesteś wart/-a akceptacji...”
7. Ośmieszanie, zawstydzanie, wymyślanie
 - Komunikat jawny: „Zachowujesz się jak małe dziecko...”, „Ty ośle, ile razy...”, „Popatrz na brata, bierz z niego przykład...”
 - Komunikat ukryty: „Jesteś śmieszny/-a, głupi/-a, zły/-a”, „Jesteś gorszy/-a od innych”
8. Chwalenie (nieprawidłowe), aprobowanie (wskazanych zachowań)
 - Komunikat jawny: „Jaki/-a grzeczny/-a chłopczyk/dziewczynka”, „Teraz jest w porządku”
 - Komunikat ukryty: „Będę cię akceptować, pod warunkiem, że...”, „Ja wiem lepiej, co dla ciebie dobre”
9. Uspokajanie, pocieszanie
 - Komunikat jawny: „To przecież wcale nie boli...”, „Nic się nie stało, nie ma powodu się martwić”, „Nie przejmuj się”, „Nie wierzę, że się boisz...”
 - Komunikat ukryty: „Twoje uczucia się nie liczą”, „To, co czujesz, jest głupie”
10. Odciąganie uwagi, rozśmieszanie
 - Komunikat jawny: „Uśmiechnij się...”, „Co tam twoje problemy, pomyśl o...”, „Nie płacz już, dam ci cukierka...”
 - Komunikat ukryty: „Nie jest ważne, co czujesz”, „Nie jest warte uwagi to, co dla ciebie ważne”, „Uczucia negatywne są złe-lepiej ich nie okazywać”
11. Interpretowanie, stawianie diagnoz
 - Komunikat jawny: „To dlatego, że ty...”, „Na pewno chciałeś/-aś”
 - Komunikat ukryty: „Ja wiem lepiej, ty nic nie rozumiesz”, „Mój punkt widzenia jest lepszy”

12. Wypytywanie, indagowanie

- Komunikat jawny: „Dlaczego to zrobiłeś/-aś, kto cię do tego namówił?” „Ale jak to było dokładnie?”, „Co jeszcze...?”
- Komunikat ukryty: „Nie wierzę ci”, „Podejrzewam cię”, „Nie mam do ciebie zaufania”

(na podstawie T. Gordon, Wychowanie bez porażek w szkole, Warszawa 1995, s. 93-101)

Załącznik 3

Komunikat „Ja”

- Uczucie + konkretne zachowanie partnera
- Czuję się lekceważona, gdy spóźniasz się na spotkanie.
- Denerwuję się, gdy mi przerywasz.
- Przykro mi, że zapomniałeś o moich urodzinach.
- Uczucie+ zachowanie + przewidywane konsekwencje zachowania partnera
- Kiedy się nie uczysz, boję się, że nie zdasz.
- Przeszkadza mi, kiedy biegacie po korytarzu - boję się, że zrobicie sobie krzywdę.

(na podstawie A. Faber, E. Mazlish, Jak mówić żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole?, Poznań 2002)

Załącznik 4

Scenka 1

Problem dla nauczyciela: uczeń przeszkadza na lekcji

Cechy nauczyciela: nauczyciel o wysokim poczuciu własnej wartości

Rodzic: nie radzi sobie z dzieckiem, czuje, że nie ma wpływu na zachowanie dziecka

Sposób zachowania się rodzica w relacji: rodzic uległy, wchodzący w rolę ucznia wobec nauczyciela

Scenka 2

Problem dla nauczyciela: uczeń przejawia agresję wobec rówieśników

Cechy nauczyciela: nauczyciel o niskim poczuciu własnej wartości

Rodzic: autokratyczny, surowo karzący dziecko, mający wobec niego nadmierne wymagania

Sposób zachowania się rodzica w relacji: agresywny, starający się zdominować nauczyciela

Scenka 3

Problem dla nauczyciela: dziecko jest zahamowane bierne

Cechy nauczyciela: nauczyciel mający osiągnięcia w nauczaniu i wychowaniu

Rodzic: z własnymi problemami emocjonalnymi np. konflikty ze współmałżonkiem

Sposób zachowania rodzica w relacji: przypisujący szkole całą winę za problemy dziecka

Scenka 4

Problem dla nauczyciela: dziecko jest nadpobudliwe

Cechy nauczyciela: nieradzący sobie z klasą

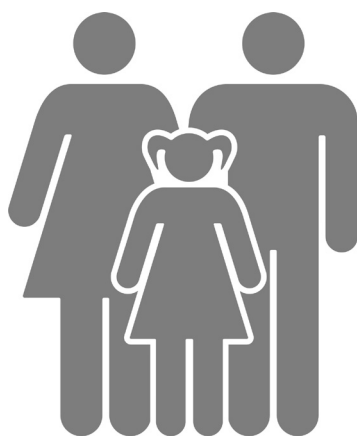
Rodzic: jest pedagogiem mającym większe kompetencje psychopedagogiczne niż nauczyciel

Sposób zachowania rodzica w relacji: asertywny- chętny do współpracy, ale znający swoje prawa i prawa dziecka - ucznia



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297





Rozdział VI

**Rodzice dzieci
wchodzących w świat nastoletni (10-12)**

Marta Herzberg



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci wchodzących w świat nastoletni
(10-12)**

2. Temat zajęć:

**Sukcesy i porażki dziecka w szkole
- jak przekuć je na rozwój dziecka?**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć: 5h

4. Cel główny:

- Uświadomienie rodzicom uwarunkowań związanych z powodzeniami i niepowodzeniami szkolnymi

5. Cele szczegółowe:

- Kształtowanie umiejętności wspierania emocjonalnego dziecka przeżywającego porażki szkolne,
- Uświadomienie rodzicom, jak ważną rolę pełnią pozytywne wzmocnienia we wspieraniu dziecka uczącego się,
- Przedstawienie czynników determinujących uczenie się oraz czynników ryzyka niepowodzeń szkolnych.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztaty
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna
- Flipchart, kolorowe mazaki
- Karty z wzorami pisma

8. Przebieg szkolenia:

Plan wykładu: Sukcesy i porażki dziecka w szkole

- Adaptacja dziecka do szkoły
- Gotowość do uczenia się czytania i pisania
- Wyznaczniki w powodzeniu uczenia się liczenia
- Czynniki ryzyka niepowodzeń szkolnych
- Dysleksja i ADHD - jak rozpoznać i pomagać
- Wtórne skutki niepowodzeń szkolnych

WARSZTATY

Treści kształcenia	Jakie czynniki determinują powodzenie dziecka w szkole?
Metody realizacji	Burza mózgów
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący zapisuje na flipcharcie propozycje uczestników, które poddane są później analizie i uporządkowaniu.

Treści kształcenia	Czy uczenie się czytania i pisania jest łatwe?
Metody realizacji	Metoda zadaniowa
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Karty ze wzorami
Czynności prowadzącego i uczestników	Każdy uczestnik otrzymuje kartę ze wzorami pisma chińskiego i ma za zadanie odwzorować kilka wyrazów. Po zakończeniu wszystkie prace można wyeksponować
Uwagi realizacyjne	Ćwiczenie ma na celu uzmysłowienie rodzicom, że czynności uczenia się są bardzo złożone i mogą dzieciom sprawiać trudności.

Treści kształcenia	Reakcje rodziców na sukcesy i porażki dziecka
Metody realizacji	Analiza sytuacyjna
Czas trwania	10 min
Materiały do zajęć	Opis sytuacji
Czynności prowadzącego i uczestników	Praca indywidualna. Analiza własnego zachowania w stosunku do określonej sytuacji :Dziecko wraca zdenerwowane ze szkoły i mówi” Szkoła jest okropna. Pani była ze mnie niezadowolona, a dzieci nie chciały się ze mną bawić na przerwie. Jak wówczas Pani/Pan reaguje?

Treści kształcenia	Reakcje rodziców na powrót dziecka ze szkoły oraz na jego sukcesy i porażki
Metody realizacji	Nawiązanie do osobistych doświadczeń

SUKCESY I PORAŻKI DZIECKA W SZKOLE
- JAK PRZEKUWAĆ JE NA ROZWÓJ DZIECKA?

Czas trwania	10 min
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący zadaje uczestnikom pytanie: Jak wyglądały Twoje powroty ze szkoły? Co mówili do Ciebie bliscy? Kto Cię witał? Uczestnicy podają odpowiedzi. Jakie uczucia wywołują takie pytania?</p> <p>Jakie potrzeby i oczekiwania ma dziecko, które wraca ze szkoły do domu?</p>

Treści kształcenia	Jak sukcesy i porażki wpływają na funkcjonowanie dziecka w perspektywie dalszej i bliższej
Metody realizacji	Burza mózgów
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Materiały dla uczestników (poczucie kompetencji i poczucie niższości)
Czynności prowadzącego i uczestników	Co myśli, przeżywa i jak się zachowuje dziecko w związku z ocenianiem w szkole. 2 grupy opracowują arkusze dotyczące dzieci ocenianych bardzo negatywnie, doświadczających porażek a dwie opracowują arkusze dotyczące dzieci ocenianych pozytywnie doświadczających sukcesów

Treści kształcenia	Co z tego co powstało wyżej może wynikać dla przyszłości dzieci. Wpływ optymizmu i pesymizmu na funkcjonowanie dziecka w roli ucznia
Metody realizacji	Metoda ćwiczebna. Analiza opisu sytuacji
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	<p>Małe zielone karteczki oznaczające optymizm i czarne symbolizujące pesymizm.</p> <p>Opis sytuacji</p>
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący odczytuje kolejno kilkanaście zdań dotyczących wiary w realizację przyszłych zamierzeń np. zmienię prace na lepszą, będę mógł zrealizować marzenie o podróży dookoła świata itp. Każdy uczestnik przypina zieloną lub czarną karteczkę na białą kartę papieru. W zależności od proporcji kartek stwierdza, czy ma pozytywne czy negatywne myśli.</p> <p>Następnie badani analizują opis sytuacji i określają styl wyjaśniania zdarzeń stosowany przez dziecko.</p> <p>Otrzymują opis stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń stosowany przez optymistę i pesymistę. Zastanawiają się nad tym, jak często zdarza im się stosować nadmierne uogólnienia w krytyce zachowania dziecka.</p>

Uwagi realizacyjne	Celem przeprowadzonego ćwiczenia jest uświadomienie uczestnikom ich stylu wyjaśniania zdarzeń i jego związku z stylem wyjaśniania zdarzeń przez dzieci.
---------------------------	---

Dyskusja: Pudełko myśli

- A. W jaki sposób styl wyjaśniania dziecka wpływa na jego zachowanie w szkole?
 B. Jak możemy pomóc dziecku zmienić styl wyjaśniania przyczyn zdarzeń?

Każdy z uczestników pisze na kartce jakąś swoją uwagę czy refleksję związaną z tematem dyskusji. Następnie wszystkie kartki wkłada się do pudełka i odczytuje po kolei - do każdego z stwierdzeń uczestnicy ustosunkowują się w ogólnej dyskusji.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia: Uczestnicy siedzą w kręgu:

- Dzisiejsze zajęcia były.....
- Podobało mi się.....
- Trudne było.....
- Cieszę się, że.....

Załącznik 1

Dzieci negatywnie oceniane, doświadczające porażek w szkole

Co myślą o sobie?	Jakie przeżywają emocje?	Jak się w związku z tym zachowują?

Dzieci pozytywnie oceniane, doświadczające sukcesów

Co myślą o sobie?	Jakie przeżywają emocje?	Jak się w związku z tym zachowują?

Załącznik 2

Poczucie kompetencji:

- przekonanie o własnej przydatności do wykonywania obowiązków i powierzonych zadań,
- przekonanie, że jestem kompetentny, jestem fachowcem w jakiejś dziedzinie,
- poczucie akceptacji przez rówieśników, poczucie, że jest się lubianym, ma się wielu kolegów,
- doświadczanie uznania ze strony nauczycieli i kolegów.

Poczucie niższości:

- przekonanie o swojej mniejszej wartości, dziecko ma poczucie, że nie liczy się w oczach rówieśników i ważnych dla niego dorosłych,
- poczucie odrzucenia przez grupę,
- dziecko doświadcza przewagi porażek nad sukcesami, dostaje więcej negatywnych niż pozytywnych informacji zwrotnych,
- dziecko nie ma szans wykazania się, nie ma świadomości swoich mocnych stron, nie wierzy, że w coś jest dobre,
- dziecko ma poczucie niedopasowania, zadania, które dostaje są dla niego za trudne, inni wymagają od niego czegoś, czemu nie jest w stanie sprostać nawet bardzo dużym wysiłkiem.

Załącznik 3

Przeczytaj opisy obu sytuacji i określ jaki jest styl wyjaśniania zdarzeń:

Sytuacja 1A

Basia chciała przyłączyć się do grupki dziewczynek skaczących w klasy, ale one odmówiły.

Basia myśli sobie: mają mnie gdzieś, jestem do niczego, nikt nigdy nie chce się ze mną bawić. One mnie nie lubią a poza tym nie potrafię się w nic bawić

Sytuacja 1B

Basia chciała przyłączyć się do grupki dziewczynek skaczących w klasy, ale one odmówiły.

Basia myśli sobie: Szkoda, że nie mogę się z nimi bawić. Może mają zamiar już kończyć a może myślą, że nie jestem dobra w tę grę albo obawiają się, że jestem zbyt dobra. Następnym razem zapytam w miły sposób, a jak odmówią, zapytam dlaczego albo czy kiedyś będę mogła się z nimi bawić.

Załącznik 4

Styl wyjaśniania przyczyn zdarzeń

Wymiar	Pesymista	Optymista
Stołość przekonań	Przekonany, że niepowodzenia mają charakter stały. Kiedy stanie się coś dobrego myśli, że to przypadek, który się więcej nie zdarzy.	Przekonany o chwilowym charakterze niepowodzeń. Kiedy stanie się coś dobrego myśli, że dobra passa będzie trwała zawsze.
Zasięg przekonań	Ma tendencję do generalizacji niepowodzenia. Gdy zdarzy się coś dobrego ma tendencję do ograniczania znaczenia.	Porażka ma charakter ograniczony, dotyczy tylko tej dziedziny, w której miała miejsce. Gdy zdarzy się coś dobrego ma tendencję do przenoszenia tego na inne dziedziny życia.
Personalizacja	W sobie doszukuje się przyczyn niepowodzeń, nawet w sytuacjach, w których obiektywnie nie ponosi najmniejszej winy.	Obwinia się tylko za te sytuacje, w których on zawinił.

Opracowano w oparciu o M.E.P. Seligman, *Optymistyczne dziecko*, Poznań 1997.

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci wchodzących w świat nastoletni
(10-12)**

2. Temat zajęć:

**Środowisko rodzinne
jako źródło zachowań agresywnych
u dzieci wchodzących w świat nastoletni**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie problematyki dotyczącej zachowań agresywnych dzieci wchodzących w świat nastoletni i poszukiwania ich przyczyn w środowisku rodzinnym

5. Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczestników z przejawami i motywami zachowań agresywnych dzieci wchodzących w świat nastoletni,
- Zapoznanie uczestników z postawami rodziców, które wywołują zachowania agresywne dzieci,
- Demaskowanie stereotypów, mitów na temat przemocy wobec dziecka w rodzinie,
- Zwracanie uczestnikom uwagi na skutki, jakie może nieść stosowanie przez rodziców przemocy dla rozwoju dziecka.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztat
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna
- flipchart
- arkusze papieru
- czyste kartki i długopisy/pisaki

8. Przebieg szkolenia:

ROZDZIAŁ VI
RODZICE DZIECI WCHODZĄCYCH W ŚWIAT NASTOLETNI (10-12)

Treści kształcenia	Zachowania agresywne u dzieci wchodzących w świat nastoletni Plan wykładu: 1. Zdefiniowanie zjawiska agresji i przemocy u dzieci 2. Formy, przejawy zachowań agresywnych w zachowaniach dzieci 3. Motywacja agresywnego zachowania się 4. Teorie wyjaśniające powstawanie zachowań agresywnych u dzieci
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	120 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania Uczestnicy: analiza treści przekazywanych podczas wykładu, zadawanie pytań
Treści kształcenia	Przyczyny agresji u dzieci tkwiące w rodzinie
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Flipchart, arkusze papieru, czyste kartki, długopisy, pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, zadawanie pytań, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników, podsumowywanie ćwiczeń Uczestnicy: wykonanie ćwiczeń – określenie przyczyn agresywnego zachowania się dziecka tkwiących w środowisku rodzinnym, próba podziału przyczyn, dzielenie się refleksjami
Uwagi realizacyjne	Przyczyny powinny być podzielone m.in. na te, które dotyczą: - rodziców - relacji dziecka w rodzinie - relacji z rodzeństwem - funkcjonowania rodziny i jej sytuacji w środowisku lokalnym Analizowane style wychowania: - autorytarny - pobłażliwy - niedbały - autorytatywny

ŚRODOWISKO RODZINNE JAKO ŹRÓDŁO ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH
U DZIECI WCHODZĄCYCH W ŚWIAT NASTOLETNI

Treści kształcenia	Styl wychowania preferowany przez rodziców a agresja u dzieci Pytania: - W jaki sposób styl autorytarny/pobłaźliwy/niedbały może wpływać na pojawienie się zachowań agresywnych u dzieci? - Dlaczego, pomimo prawidłowego stylu wychowania, dzieci zachowują się agresywnie?
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję Słuchacze: wypowiedzanie własnych opinii, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Portret dziecka krzywdzonego
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	90 min
Materiały do zajęć	Flipchart, arkusze papieru, czyste kartki, długopisy, pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, zadawanie pytań, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników, podsumowywanie ćwiczeń Uczestnicy: wykonanie ćwiczeń – analiza sytuacji dotyczących przemocy wobec dziecka w rodzinie (prawda czy mit?), określenie skutków stosowania przez rodziców przemocy wobec dziecka, określenie mechanizmów obronnych dzieci, dzielenie się refleksjami
Uwagi realizacyjne	Przykładowe sytuacje (prawda czy mit): - Nie da się wychować dziecka na porządnego człowieka bez porządnego lania - Dziecko nie jest ofiarą przemocy, jeśli jest tylko jej świadkiem - Do bicia dzieci dochodzi wyłącznie w rodzinach patologicznych - Jeśli dziecko jest bite to znaczy, że na to zasłużyło Wymiary skutków przemocy wobec dziecka: - Postawa dziecka wobec agresji i przemocy - Postawa dziecka wobec rodziny - Poziom i formy aktywności dziecka - Jakość relacji interpersonalnych dziecka - Emocjonalność dziecka - Uczenie się agresji przez dziecko

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom I – zadowolenie uczestników: ankieta ewaluacyjna,
 - b) poziom II – uczenie się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)
- Strzał do tarczy – uczestnicy oceniają w skali ocen 1-5 poszczególne elementy zajęć (np. ogólna ocena, przydatność omawianych zagadnień, atmosfera na zajęciach, przygotowanie merytoryczne itp.) zaznaczając na tarczy swoje wybory (im bliżej środka, tym wyższa ocena).



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci wchodzących w świat nastoletni
(10-12)**

2. Temat zajęć:

Kary i nagrody w procesie wychowania w rodzinie

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie metod w procesie wychowania i ich wpływu na funkcjonowanie dziecka

5. Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczestników z rodzajami kar i nagród w procesie wychowania,
- Ukazanie konsekwencji stosowania tradycyjnie rozumianych kar i nagród dla rozwoju dziecka,
- Ćwiczenie umiejętności stosowania kar, które nie ranią i opisowych pochwał.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztat
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna
- flipchart
- arkusze papieru
- karty pracy
- czyste kartki i długopisy/pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	<p>Metody wychowawcze w rodzinie</p> <p>Pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jakie metody stosowane przez rodziców dominują w procesie wychowania? - Czy można mówić o pełnej skuteczności wybranej metody wychowania?
---------------------------	---

ROZDZIAŁ VI
RODZICE DZIECI WCHODZĄCYCH W ŚWIAT NASTOLETNI (10-12)

Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	30 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję Słuchacze: wypowiadanie własnych opinii, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Kary i nagrody w procesie wychowania Plan wykładu: 1. Pojęcie kary i nagrody w wychowaniu 2. Rodzaje kar i nagród 3. Rola kary i nagrody w zależności od stylu wychowania preferowanego przez rodziców
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	120 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania Uczestnicy: analiza treści przekazywanych podczas wykładu, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Wychowawcza funkcja kar/nagród Pytania: - Czy można mówić o pedagogicznej, wychowawczej funkcji kar/nagród? - W jaki sposób poprzez stosowanie kar i nagród rodzice mogą wpływać na zachowanie się dziecka (wzmacnianie, wygaszanie zachowań)?
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	30 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję Słuchacze: wypowiadanie własnych opinii, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Co mogą stosować rodzice zamiast tradycyjnie rozumianych kar i nagród?
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	120 min

**KARY I NAGRODY
W PROCESIE WYCHOWANIA W RODZINIE**

Materiały do zajęć	Flipchart, arkusze papieru, czyste kartki, długopisy, pisaki, karty pracy zawierające reakcję rodzica na spóźnianie się dziecka (Historia Bobby'ego), karty pracy zawierające przykłady nieprzydatnych pochwał
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: podanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych; zadawanie pytań; moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; zaprezentowanie metod radzenia sobie z niewłaściwymi zachowaniami dzieci (innych niż karanie); zaprezentowanie elementów pochwały opisowej; podsumowywanie ćwiczeń.</p> <p>Uczestnicy: wykonanie ćwiczeń – określenie konsekwencji tradycyjnie rozumianych kar i nagród (m.in. nieadekwatne poczucie własnej wartości dzieci); określenie myśli i uczuć dziecka w zależności od reakcji rodziców na spóźnianie się dziecka; poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: Jakie są możliwości, inne niż kara, poradenia sobie z niewłaściwym zachowaniem dziecka?; określenie uczuć i myśli dziecka na własny temat, które mogą pojawić się w sytuacji, gdy ktoś je chwali; określenie powodów, dla których pochwała oceniająca jest nieprzydatna; zastosowanie w ćwiczeniach praktycznych opisowej pochwały; określenie uczuć i myśli dziecka, które otrzymuje opisowe pochwały; dzielenie się refleksjami.</p>
Uwagi realizacyjne	<p>Reakcje rodziców na spóźnianie się dziecka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - surowa - pobłażliwa - adekwatna do przewinienia <p>Metody, inne niż kara, radzenia sobie z niewłaściwym zachowaniem dziecka:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wskaż, w czym dziecko mogłoby Ci pomóc 2. Wyraż ostry sprzeciw 3. Wyraż swoje uczucia i oczekiwania 4. Pokaż dziecku, jak może naprawić zło 5. Zaproponuj wybór 6. Przejmij inicjatywę 7. Daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania <p>Przykład nieprzydatnej pochwały: „Wysprzątałaś cały pokój. Dobra z ciebie dziewczynka”, „To jest wspaniałe. Piszesz dobre wiersze”</p> <p>Elementy pochwały opisowej:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zamiast chwalić, opisz, co widzisz lub czujesz w związku z działaniem dziecka (np. „Widzę czystą podłogę, książki ułożone na półce. Przyjemnie wejść do takiego pokoju”) 2. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka (np. „To się nazywa porządek”)

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom I – zadowolenie uczestników: ankieta ewaluacyjna,
 - b) poziom II – uczenie się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności).
- Walizka, kosz i biała plama – uczestnicy na karteczkach odpowiadają na pytania: *Co zabieram ze sobą?*, *Co mi się przyda?* (walizka), *Co mi się nie przyda?* (kosz), *Czego zabrakło?* (biała plama), karteczki z odpowiedziami wrzucają do odpowiedniego pudełka.



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci wchodzących w świat nastoletni
(10-12)**

2. Temat zajęć:

**Rozwijanie kompetencji społecznych
i emocjonalnych dziecka
oraz jego motywacji do działania**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie specyficznych cech rozwojowych dzieci wchodzących w świat nastoletni i możliwości wspomagania ich rozwoju,
- Tworzenie uczestnikom okazji do pogłębiania wiedzy dotyczącej specyficznych cech rozwojowych dzieci wchodzących w świat nastoletni i rozwijania umiejętności wspomagania ich rozwoju.

5. Cele szczegółowe:

- Pogłębianie wiedzy uczestników dotyczącej osiągnięć i zagrożeń dla rozwoju dziecka wchodzącego w świat nastoletni,
- Omówienie znaczenia grupy rówieśniczej dla rozwoju dziecka,
- Zapoznanie uczestników z ćwiczeniami, dzięki którym możliwe jest wspomaganie różnych sfer rozwoju dziecka.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztat
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna
- arkusze papieru
- karty pracy i długopisy/pisaki

8. Przebieg szkolenia:

ROZDZIAŁ VI
RODZICE DZIECI WCHODZĄCYCH W ŚWIAT NASTOLETNI (10-12)

Treści kształcenia	Specyfika rozwoju dziecka wchodzącego w świat nastoletni Plan wykładu: 1. Wiek 10-12 lat jako okres kończący dzieciństwo 2. Uniezależnianie się od rodziców
Metody realizacji	3. Osiągnięcia i zagrożenia dla funkcjonowania dziecka w wieku 10-12 lat związane z rozwojem: - samokontroli emocjonalnej - zdolności do decentracji - autonomii moralnej - samooceny i poczucia kompetencji
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	120 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania Uczestnicy: analiza treści przekazywanych podczas wykładu, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Znaczenie grupy rówieśniczej dla rozwoju dziecka w wieku 10-12 lat Pytania: - Co dziecku daje grupa? - Co cechuje przyjaźnie dzieci w tym wieku? - Czego dzieci oczekują od przyjaciół? - Jak dzieci uczą się od rówieśników?
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję Słuchacze: wypowiadanie własnych opinii, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Gry i ćwiczenia umożliwiające rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych dziecka wchodzącego w świat nastoletni: - samoświadomość (np. Lustreczko, Kalejdoskop uczuć, Zmysłowa mina, Ręka sukcesu, Afirmacje, List do kolegi, Dyplom uznania, To właśnie ja) - świadomość społeczna (np. Co wyraża ta twarz?, Innymi oczami, Na jego miejscu, Trzy słowa, Sobowtór, Interpretacje, W cudzej skórze) - samokontrola (np. Sytuacje poprzedzające złość)
---------------------------	--

Metody realizacji	Warsztat z elementami dramy
Czas trwania	120 min
Materiały do zajęć	<p>Materiały potrzebne do realizacji poszczególnych gier i ćwiczeń:</p> <p>m.in. karty pracy zawierające opisy zadań do wykonania, czyste kartki, długopisy/pisaki, kredki, farby</p> <p>m.in. karty pracy zawierające opisy sytuacji, ilustracje z czasopism, czyste kartki, długopisy/pisaki</p> <p>m.in. karty pracy zawierające opisy różnych sytuacji, lniany worek, czyste kartki, długopisy/pisaki</p> <p>m.in. karty pracy zawierające opisy sytuacji, flipchart, arkusze papieru, długopisy/pisaki</p> <p>m.in. czyste kartki, długopisy/pisaki, kredki, farby, arkusz papieru</p>
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: prezentacja gier i ćwiczeń, podawanie instrukcji do ćwiczeń, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników, omówienie gier i ćwiczeń pod kątem ich roli we wspomaganie rozwoju dziecka wchodzącego w świat nastoletni</p> <p>Uczestnicy: udział w grach i ćwiczeniach, dzielenie się refleksjami</p>
Uwagi realizacyjne	<p>Prezentowane ćwiczenia powinny dotyczyć rozpoznawania przez dzieci własnych myśli, uczuć i mocnych stron</p> <p>Prezentowane ćwiczenia powinny dotyczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpoznawania i rozumienia przez dzieci uczuć innych ludzi - empatii - umiejętności postawienia się w sytuacji innych osób

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom I – zadowolenie uczestników: ankieta ewaluacyjna,
 - b) poziom II – uczenie się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności).
- Róża wiatrów – uczestnicy oceniają w skali ocen 1-6 poszczególne elementy zajęć (np. atmosfera na zajęciach, przygotowanie merytoryczne, umiejętność przekazania treści, przydatność omawianych zagadnień itp.) zaznaczając na każdej osi określony punkt, następnie łączą punkty na sąsiednich osiach i tworzą „różę”, którą wręczają prowadzącemu.





1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci wchodzących w świat nastoletni
(10-12)**

2. Temat zajęć:

**Czas wolny a wzmacnianie więzi rodzinnych
i rozwój zainteresowań dziecka**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h dydaktycznych

4. Cel główny:

- Omówienie problematyki dotyczącej zainteresowań dzieci wchodzących w świat nastoletni i korzyści płynących ze spędzania z nimi czasu wolnego dla wzmacniania więzi rodzinnych

5. Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczestników z formami/rodzajami zainteresowań dzieci wchodzących w świat nastoletni,
- Zwrócenie uwagi na znaczenie, jakie dla zacieśniania więzi rodzinnych ma wspólne spędzanie czasu wolnego z dziećmi,
- Rozwijanie u uczestników umiejętności twórczego organizowania czasu wolnego z dziećmi.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- warsztat
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna
- flipchart
- arkusze papieru
- czyste kartki i długopisy/pisaki
- materiały potrzebne do opracowania projektu (np. plan miasta, informator turystyczny, informacja o repertuarze kin itp.)

8. Przebieg szkolenia:

ROZDZIAŁ VI
RODZICE DZIECI WCHODZĄCYCH W ŚWIAT NASTOLETNI (10-12)

Treści kształcenia	<p>Istota zainteresowań dzieci wchodzących w świat nastoletni</p> <p>Plan wykładu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definicja zainteresowań 2. Grupy/rodzaje/typy zainteresowań dzieci wchodzących w świat nastoletni 3. Czynniki rozwoju zainteresowań dziecka 4. Zainteresowania dziecka a sukcesy szkolne 5. Czas wolny a zainteresowania dziecka
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	120 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania</p> <p>Uczestnicy: analiza treści przekazywanych podczas wykładu, zadawanie pytań</p>

Treści kształcenia	<p>„Zespół dziecka wiecznie zajętego...” czy „Syndrom popcornu na kanapie”</p> <p>Pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zainteresowania dziecka – czy rzeczywiście dziecka, a może rodziców? - Jak rozwijać zainteresowania dziecka? - Jak kształtować nowe zainteresowania u dzieci? - Dlaczego rodzicom trudno jest poświęcić dzieciom swój wolny czas? - Jakie znaczenie dla zacieśniania więzi rodzinnych ma wspólne spędzanie czasu wolnego?
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję</p> <p>Słuchacze: wypowiadanie własnych opinii, dzielenie się refleksjami</p>

Treści kształcenia	Co zamiast komputera i telewizji, czyli wspólna rodzinna sobota
Metody realizacji	Warsztat

Czas trwania	120 min
Materiały do zajęć	Flipchart, arkusze papieru, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki, materiały, które być może chcieliby wykorzystać uczestnicy (np. plan miasta, informator turystyczny, informacja o repertuarze kin itp.).
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Prowadzący: podanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, zadawanie pytań, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników, podsumowywanie ćwiczeń</p> <p>Uczestnicy: wykonanie ćwiczeń – stworzenie listy sposobów na spędzanie czasu wolnego wspólnie z dzieckiem z uwzględnieniem jego zainteresowań i potrzeb, pogrupowanie pomysłów w zależności od rodzaju zainteresowań, opracowanie projektów „wspólnej rodzinnej soboty” spędzonej w sposób twórczy razem z dzieckiem, dzielenie się refleksjami.</p>
Uwagi realizacyjne	W ramach przygotowywanego projektu uczestnicy określają miejsca i formy spędzania czasu wolnego przez całą rodzinę, uwzględniają zainteresowania dzieci, proponują również inne, alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego

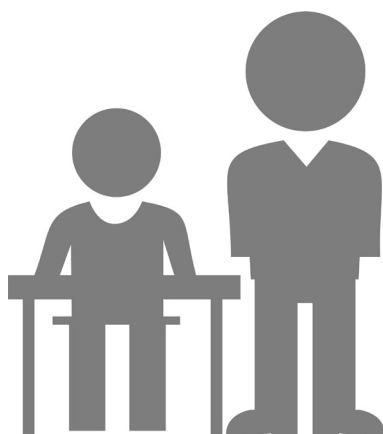
9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom I – zadowolenie uczestników: ankieta ewaluacyjna,
 - b) poziom II – uczenie się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności).



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297





Rozdział VII

**Rodzice nastolatków
(13-17)**

Jan Hibner



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice nastolatków
(13-17)**

2. Temat zajęć:

**O czym i jak rozmawiać z dzieckiem
wchodzącym w okres młodzieńczy?**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (wykład, warsztaty, dyskusja)

4. Cel główny:

- Zapoznanie rodziców z psychologicznym opisem specyfiki rozwoju i zachowań młodzieży w wieku 13 – 17 lat oraz wynikających z tego pożądanych zmian w postępowaniu rodziców.

5. Cele szczegółowe:

- Ukazanie złożoności i ważności tego okresu w rozwoju każdego młodego człowieka;
- Wzbudzenie potrzeby uczenia się nowych zachowań i metod oddziaływania wychowawczego rodziców na dziecko;
- Stworzenie płaszczyzny wymiany poglądów, doświadczeń i propozycji odpowiedniego prowadzenia dialogu z dzieckiem okresu młodzieńczego;
- Uwrażliwienie na najczęściej popełniane błędy rodziców powodujące osłabienie lub zerwanie więzi z rodzicami;

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- gry symulacyjne
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- duże arkusze papieru
- flipchart
- flamastry
- rzutnik multimedialny
- blue-tack, kartki samoprzylepne

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

Dlaczego rodzice nastolatków powinni uczyć się nowych zachowań i metod oddziaływania wychowawczego?

Tezy:

- Charakterystyka psychologiczna sylwetki młodzieży w wieku 13 – 17 lat;
- Czynniki wpływające na rozwój i związane z tym zmiany w okresie dorastania;
- Uzasadnienie tezy: „ ... obecnie młodzież rozwija się o wiele szybciej niż dawniej, a rodzice szybciej się starzeją”;
- Kryzys autorytetu rodziców i konflikty z rodzicami;
- Oczekiwania nastolatków a oczekiwania rodziców;

W A R S Z T A T Y

Trudne rozmowy z nastolatkami - ćwiczenia

Treści kształcenia	Cel i opis przebiegu zajęć.
Metody realizacji	rozmowa
Czas trwania	5 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prezentacje celów i spodziewanych efektów szkolenia.

Treści kształcenia	Ćwiczenie zachowań i języka w typowych sytuacjach wychowawczych w rodzinie.
Metody realizacji	elementy dramy, praca w grupach
Czas trwania	15 min dla każdej grupy
Materiały do zajęć	Kopie zadań, (zał. do scenariusza)
Czynności prowadzącego i uczestników	Omówienie przebiegu ćwiczenia oraz rozdanie zadań (zał.1a, b).
Uwagi realizacyjne	Przygotowanie sali do specyfiki przebiegu zajęć.

Treści kształcenia	Katalog ważnych tematów do rozmów z nastolatkiem – projekt.
---------------------------	---

Metody realizacji	„Burza mózgów”
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Duży arkusz papieru, flipchart flamaster.
Czynności prowadzącego i uczestników	Kierowanie dyskusją, wybrani uczestnicy zajęć zapisują zgłaszane pomysły.
Uwagi realizacyjne	Wynikiem ćwiczenia będzie projekt katalogu obszarów tematycznych.

Treści kształcenia	Ewaluacja
Metody realizacji	Skala punktowa
Czas trwania	5 min
Materiały do zajęć	Przygotowane kartki.
Czynności prowadzącego i uczestników	Rozdanie i zebranie kartek.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

Skala punktowa 1-10;

Wybierając odpowiednią cyfrę wyraż swoją ocenę dzisiejszych zajęć, gdzie 1 oznacza najniższą wartość a cyfra 10 najwyższą ocenę.

Kryteriami są: zaciekawienie, możliwość bycia aktywnym i wartość kształcąca szkolenia. Ocenę wyrażoną cyfrą zapisujemy na kartce i wychodząc przypinamy na flipcharcie.

Załączniki

ZADANIE 1a

(dla dwóch grup ćwiczeniowych)

Jesteście rodziną w skład której wchodzi: matka, ojciec, syn Tobiasz – uczeń II klasy gimnazjum i wspólnie zamieszkująca babcia – matka, mamy Tobiasza. Nastoletni syn przeciwstawia się dotychczasowym zwyczajom i normom obowiązującym w rodzinie. Reaguje agresywnie, wywołuje konflikty. Jego sytuacja szkolna jest skomplikowana. Czas wolny spędza poza domem w gronie kolegów lub przy komputerze. Rodzice tracą wpływ wychowawczy na syna.

Zadaniem zespołu jest uszczegółowienie faktów i przedstawienie rozmowy z synem, która ma przynieść poprawę sytuacji. Członkowie zespołu wcielają się w role poszczególnych członków rodziny i poprzez odpowiednie zachowanie, język i wyrażane emocje przedstawia grupie swój pomysł, który powinien znacząco nawiązywać do realnych doświadczeń i praktyki zaczerpniętej z teraźniejszości.

Czas na przygotowanie scenki i prezentację wynosi – 15 minut.

ZADANIE 1b

(dla dwóch grup ćwiczeniowych)

Jesteście rodziną zrekonstruowaną, którą tworzą matka i dwie córki - starsza lat 16 i młodsza – 11 lat. W rodzinie nierzadko zdarzają się awantury, najczęściej wśród osób dorosłych. Matka pracuje w handlu, jej partner jest pracownikiem fizycznych zatrudnionym w firmie budowlanej. Dzieci sporo czasu spędzają same w domu. Starsza córka nie akceptuje partnera matki. Jest wobec niej bardzo rozszczeniowa, zbuntowana i krytyczna. W szkole nauczyciele chwalą dziewczynę – jako uczennicę. Ma problemy z akceptacją przez grupę rówieśniczą – klasę szkolną. Fizycznie bardzo rozwinięta.

Zadaniem zespołu jest uszczegółowienie faktów i przedstawienie rozmowy ze starszą córką, która ma przynieść poprawę sytuacji. Członkowie zespołu wcielają się w role poszczególnych członków rodziny i poprzez odpowiednie zachowanie, język i wyrażane emocje przedstawia grupie swój pomysł, który powinien znacząco nawiązywać do realnych doświadczeń i praktyki zaczerpniętej z teraźniejszości.

Czas na przygotowanie scenki i prezentację wynosi – 15 minut.

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice nastolatków
(13-17)**

2. Temat zajęć:

**Podmiotowość i dialog jako płaszczyzny
porozumienia z nastoletnim dzieckiem.
O czym i jak rozmawiać?**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (wykład, warsztaty, dyskusja)

4. Cel główny:

- Uwrażliwienie i przekonanie uczestników szkolenia do wartości edukacyjnej dialogu i podmiotowości w interakcji rodziców z dorastającymi dziećmi.

5. Cele szczegółowe:

- Zrozumienie złożoności i uwarunkowań prawidłowej komunikacji i relacji rodziców z nastoletnimi dziećmi;
- Poznanie skutków nieudolności wychowawczej rodziców w relacjach z nastolatkami;
- Rozwijanie umiejętności prowadzenia dialogu z dzieckiem z zachowaniem podmiotowości we wzajemnym traktowaniu się.

6. Metody realizacji zajęć:

- elementy wykładu
- warsztaty - dialog w parach,
- scenki rodzajowe - odgrywanie ról
- dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny
- arkusze ćwiczeń (zał. 1, 2)
- kartki samoprzylepne
- tablica, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Jak osiągać porozumienie z nastoletnią córką/synem?

Tezy:

- Zagrożenia wewnętrzne i zewnętrzne okresu dorastania wyznacznikiem potrzeby dialogu i podmiotowego traktowania nastolatków;
- Zadania rozwojowe przypadające na okres dorastania;
- Aspekty optymalnej interakcji rodzicielskiej z dorastającymi dziećmi;
- Nieudolność wychowawcza rodziców (i nauczycieli), a jej skutki dla procesu dorastania młodzieży;
- Istota podmiotowości i dialogu w interakcji rodzic – dziecko;

WARSZTATY

Rozwijanie umiejętności prowadzenia dialogu i podmiotowego traktowania w budowaniu porozumienia rodziców z dziećmi.

Treści kształcenia	Zagadnienia wstępne.
Metody realizacji	rozmowa
Czas trwania	5 min
Materiały do zajęć	Arkusz ćwiczeń nr 1,2
Czynności prowadzącego i uczestników	Podanie celów i opisanie przebiegu zajęć.

Treści kształcenia	Analiza schematów postępowania rodziców wobec nastolatków w sytuacjach problemowych.
Metody realizacji	Praca w zespołach - trójkach.
Czas trwania	20 min: Prezentacje wybranych zespołów.
Materiały do zajęć	Arkusz ćwiczeń nr 1
Czynności prowadzącego i uczestników	Konsultowanie i wspieranie zespołów.

Treści kształcenia	Różnorodne zachowania rodziców w poszukiwaniu porozumienia z nastolatkiem.
Metody realizacji	Dialog w parach, odgrywanie ról.
Czas trwania	20 min prezentacje.
Materiały do zajęć	Arkusze ćwiczeń nr 2
Czynności prowadzącego i uczestników	Rozdanie arkuszy ćwiczeń, zaproszenie wybranych par do prezentacji.
Uwagi realizacyjne	Zajęcia prowadzone w sali bez stolików.

Treści kształcenia	Informacja zwrotna, ewaluacja
Metody realizacji	Dowolne wypowiedzi na kartce.
Czas trwania	5 min
Materiały do zajęć	Kartki samoprzylepne
Czynności prowadzącego i uczestników	Rozdanie kartek i wskazanie miejsca ich zamieszczenia po wypełnieniu.
Uwagi realizacyjne	Ocena zajęć wyrażona słowem, znakiem.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

Dowolna wypowiedź na piśmie (kartki samoprzylepne) dotycząca wartości kształcących i atmosfery zajęć.

10. Opis ćwiczeń

Ćwiczenie 1

Pracujecie w zespole trzyosobowym. Zadanie polega na dokonaniu opisów schematów zachowań rodziców w sytuacjach problemowych z nastoletnim dzieckiem, w których rodzic stara się załatwić sprawę. Przystępując do zadania należy wybrać określoną kategorię problemów i przywołać postawę (zachowanie i poglądy) dziecka wobec rodziców.

Do tabeli wpisujemy uzgodnioną treść. Czas pracy 30 minut.

Arkusz ćwiczeń

Rodzice	Schemat postępowania w danej roli
matka	
ojciec	
matka i ojciec	

Ćwiczenie 2

Proszę, wybierz z grupy jedną osobę, którą według ciebie najmniej znasz. Usiądźcie naprzeciwko siebie, podzielcie między sobą role matki/ojca i syna lub córki. Porozmawiajcie o ważnym, niepokojącym problemie dziecka, pamiętając o podmiotowym traktowaniu nastolatka i zachowaniu dialogu w rozmowie.

Macie czas na rozmowę – dialog, 20 minut. Po tym czasie prowadzący zaprosi wybrane pary do przedstawienia symulacji na forum grupy. Pozostali uczestnicy zajęć dokonają uogólnionych spostrzeżeń i wniosków.

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice nastolatków
(13-17)**

2. Temat zajęć:

Zasady i granice oraz ponoszenie odpowiedzialności, jako warunki profilaktyki zagrożeń związanych z okresem dorastania. Jak reagować na zachowania dziecka, które zbyt często wyraża bunt oraz brak poszanowania obowiązujących norm?

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (wykład, warsztaty, dyskusja)

4. Cel główny:

- Wyposażenie rodziców w umiejętność określania norm i granic postępowania dla ich nastoletnich dzieci w zróżnicowanych warunkach rozwojowych i wychowawczych.

5. Cele szczegółowe:

- Wyposażenie w wiedzę o zróżnicowanych źródłach postaw dzieci i rodziców wobec granic i norm;
- Ukazanie współzależności osobistych doświadczeń rodziców z okresu dzieciństwa z aktualnymi zachowaniami wobec własnych dzieci przy egzekwowaniu i ustalaniu granic;
- Zapoznanie z wynikami badań opisujących postawy młodzieży wobec rodziców w zakresie przestrzegania i łamania przyjętych ustaleń;
- Rozwijanie umiejętności wychowawczych radzenia sobie z buntem i oporem dziecka, ujawniającym się w zachowaniach łamiących ustalone normy i granice;

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- panel dyskusyjny (dwa zespoły zadaniowe - dyskutujące)

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna
- tablica, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Ustalanie granic i norm drogą do kształcenia samodzielności i odpowiedzialności oraz samopoznania nastolatków.

Tezy:

- Wyjaśnienie pojęć: norma, nakaz, zakaz, kara, nagroda, granica postępowania;
- Źródła zróżnicowanych zachowań nastolatków wobec granic postępowania ustalonych przez rodziców;
- Wpływ osobistych doświadczeń rodziców na wyznaczanie i sposoby egzekwowania ustalonych granic od własnego syna/córki;
- Wyjaśnienie istoty postępowania pedagogicznego wobec dziecka w okresie buntu i przekory;
- Dobre rady dla rodziców w ustalaniu oraz egzekwowaniu norm i granic dla nastolatków;

WARSZTATY

Uczymy rozumienia właściwego postępowania wobec nastoletniego dziecka przy ustalaniu i egzekwowaniu norm i granic.

Treści kształcenia	Zagadnienia wstępne.
Metody realizacji	rozmowa
Czas trwania	5 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Podanie tematu i opisu przebiegu zajęć, celów i spodziewanych efektów.

Treści kształcenia	Refleksja uczestników szkolenia na temat własnych doświadczeń z okresu dzieciństwa.
Metody realizacji	Swobodne wypowiedzi
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Tablica, pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Pyt.: <i>Czego dotyczyły granice i normy zachowań, wyznaczone przez waszych rodziców?</i>
Uwagi realizacyjne	Prowadzący zapisuje w dwóch kolumnach (normy, granice)

Treści kształcenia	Poszukiwanie wartości pedagogicznej w poglądach oraz postępowaniu rodziców wobec nastolatków, przy wprowadzaniu i egzekwowaniu granic zachowań.
Metody realizacji	Panel dyskusyjny
Czas trwania	25 min. dla każdej z dwóch grup
Czynności prowadzącego i uczestników	Podział uczestników na dwie grupy, przekazanie tematów do dyskusji (zał. 1).

Treści kształcenia	Podsumowanie dyskusji w aspekcie profilaktyki zagrożeń i przygotowania do odpowiedzialnej dorosłości syna/córki.
Metody realizacji	rozmowa
Czas trwania	10 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący odwołuje się do wypowiedzi i zapisów treści dyskusji.

Treści kształcenia	Ewaluacja
Metody realizacji	Kolejne wypowiedzi uczestników zajęć.
Czas trwania	10 min
Materiały do zajęć	Tablica, pisak
Czynności prowadzącego i uczestników	Zapisanie niedokończonych zdań na tablicy, wyjaśnienie zadania.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

Metoda zdań niedokończonych:

- Na dzisiejszych zajęciach dowiedziałem się...
- Dla mnie ważną informacją była ...
- Gdybym miał określić granice postępowania dla mojego nastoletniego dziecka, to głównie będą one dotyczyły...

10. Załącznik – tematy do panelu dyskusyjnego:

- Wielu rodziców negatywnie postrzega pojęcia granica i reguła, często stawiając je na równi z karą i zakazem. Z punktu odniesienia do wartości pedagogicznej takiego postępowania jest to słuszne, czy też nie?

- Rozwińcie myśl: Kto stawia granice nie zawsze jest lubiany przez nastolatków. Naraża się na ryzyko złości, kłótni, nawet agresji. Zatem, czy warto ustalać granice, reguły? Jeżeli tak, to jak i dlaczego?

Uwaga organizacyjna:

- Pierwsza część zajęć odbywa się w ustawieniu plenarnym sali.
- Druga - uczestnicy szkolenia siadają w dwóch kołach. Wewnętrzne zajmują dyskutujący na dany temat. Zewnętrzne koło tworzą osoby przysłuchujące się prowadzonej dyskusji. Z grona tych osób wybiera się dwóch protokolantów dyskusji.

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice nastolatków
(13-17)**

2. Temat zajęć:

**Współpraca rodziców
ze szkołą dziecka**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (wykład, warsztaty, dyskusja)

4. Cel główny:

- Przekonanie rodziców o korzyściach współpracy z nauczycielami w tworzeniu atmosfery wspierania rozwoju osobowego i sukcesów szkolnych dziecka.

5. Cele szczegółowe:

- Ukazanie płaszczyzn współpracy z wychowawcą i innymi nauczycielami;
- Zdefiniowanie warunków koniecznych do budowania prawidłowych relacji rodziców z nauczycielami;
- Kształtowanie postawy otwartości rodziców do wymiany doświadczeń, opinii i poglądów z nauczycielami w zakresie potrzeb edukacyjnych nastoletnich dzieci;
- Wypracowanie strategii efektywnej współpracy i wzajemnego informowania, podejmowania działań indywidualnych i zespołowych oraz zachowań w sytuacjach konfliktowych;

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- dyskusja
- warsztaty - symulacje zdarzeń i zachowań związanych z współpracą rodziców z nauczycielami.

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna
- karty pracy dla zespołów zadaniowych

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Dlaczego współpraca rodziców ze szkołą jest ważna dla rozwoju i efektów kształcenia ich dziecka?

Tezy:

- Prawa indywidualne i zbiorowe rodziców w szkole, ich znajomość i stosowanie;
- Rola i zadania rodziców dziecka uczącego się w szkole;
- Klimat szkoły a poczucie bezpieczeństwa dzieci i rodziców;
- Różne postawy rodziców wobec szkoły oraz nauczycieli wobec rodziców, ich znaczenie dla poziomu współpracy;
- Przykłady dobrej współpracy, ich wpływ na efektywność wychowawczą rodziców i nauczycieli;

WARSZTATY

W poszukiwaniu pozytywnych zmian w zakresie współpracy rodziców ze szkołą.

Treści kształcenia	Zagadnienia wstępne
Metody realizacji	Rozmowa, ćwiczenie.
Czas trwania	5 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Przedstawienie wzajemne uczestników. Omówienie przebiegu i założonych celów zajęć.

Treści kształcenia	Doświadczenia rodziców we współpracy z nauczycielami i ich skutki.
Metody realizacji	Praca w grupie
Czas trwania	15 min. + 5 min. na prezentację wyników grupy.
Materiały do zajęć	Duże arkusze papieru, flamastry, kopie zał. do scenariusza.
Czynności prowadzącego i uczestników	Omówienie zadania i rozdanie Kart pracy - ćwiczeń (zał. 1).
Uwagi realizacyjne	Wyniki przedstawiają liderzy grup.

Treści kształcenia	Poszukiwanie efektywnych sposobów komunikacji i zachowań rodziców w relacjach ze szkołą.
Metody realizacji	Praca w grupie
Czas trwania	15 min. + 5 min. na prezentację wyników grupy.
Materiały do zajęć	Duże arkusze papieru, flamastry, kopie zał. do scenariusza.
Czynności prowadzącego i uczestników	Omówienie zadania i rozdanie Kart pracy - ćwiczeń (zał. 2).
Uwagi realizacyjne	Wyniki przedstawiają liderzy grup.

Treści kształcenia	Informacja zwrotna
Metody realizacji	ewaluacja
Czas trwania	5 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Postawienie pytań ewaluacyjnych.
Uwagi realizacyjne	Zdania zapisane na tablicy.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

„Rundka” – uczestnicy szkolenia kolejno wypowiadają się kończąc zdanie:

- Z dzisiejszych zajęć zapamiętam...
- Na zajęciach czułem się ...

10. Opis ćwiczeń:

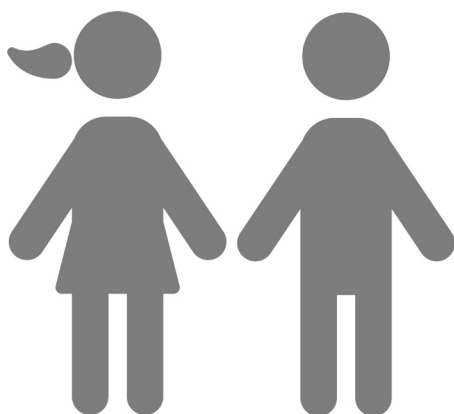
Ćwiczenie 1

Zadaniem zespołu jest przedyskutowanie treści a następnie zapisanie w syntetycznej formie wyników dyskusji na temat: Pozytywne i negatywne doświadczenia oraz opinie z współpracy ze szkołą. Przyczyny i skutki. Na dyskusję przewidziano 15 minut, na prezentację wyników pracy zespołu 5 minut. Prezentacji dokonuje lider zespołu wybrany przez grupę.

Ćwiczenie 2

Zadanie ma wymiar twórczy. Jego wykonanie powinno dobrze służyć uczestnikom zajęć a pośrednio dzieciom. Proszę zastanowić się, wykorzystać własne prze-

myślenia, doświadczenia oraz wiedzę z wykładu i przygotować odpowiedź na następujący problem: Jak mądrze współpracować z wychowawcą klasy i innymi nauczycielami w interesie własnego dziecka? Odpowiedzią może być zaproponowany katalog oczekiwanych zachowań rodzica wobec nauczyciela. Na dyskusję przewidziano 15 minut, na prezentację wyników pracy zespołu 5 minut. Prezentacji dokonuje lider zespołu wybrany przez grupę.



Rozdział VIII

**Rodzice dzieci
wchodzących w dorosłość**

Jan Hibner



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci
wchodzących w dorosłość**

2. Temat zajęć:

**Udział rodziców w planowaniu przyszłości
dziecka wchodzącego w dorosłość
– wspieranie i/czy ograniczanie?**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (wykład, warsztaty, dyskusja)

4. Cel główny:

- Poznanie złożoności problemów rozwojowych i życiowych dzieci wchodzących w wiek wczesnej dorosłości oraz wynikających z tego potrzeb i rozumnych zachowań rodziców.

5. Cele szczegółowe:

- Wzbogacenie wiedzy w zakresie charakterystyki rozwoju młodzieży w okresie wczesnej dorosłości;
- Uświadomienie znaczenia różnic międzypokoleniowych dotyczących zmian cywilizacyjnych, kulturowych, społecznych dla planowania przyszłości ludzi młodych;
- Ukazanie współzależności wykształcenia rodziców, ich stylu, środowiska życia oraz sytuacji materialnej, a sposobem zaangażowania się w planowanie przyszłości dziecka;
- Wyrobienie przekonania o potrzebie umiejętności wspierania dziecka w podejmowaniu decyzji związanych z jego przyszłością.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- dyskusja
- praca w grupach

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny
- teksty źródłowe
- kartki białego papieru formatu A – 3, 10 sztuk

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Czy rzeczywiście konieczny jest udział rodziców w planowaniu przyszłości ich dzieci?

Tezy:

- Charakterystyka wieku młodzieńczego;
- Rozbieżność dążeń i planów życiowych dzieci i rodziców oraz ich skutki;
- Uwarunkowania malejącego wpływu rodziców na ukształtowanie osoby dziecka i jego planów na przyszłość;
- Patologie dotyczące osoby młodsze i starsze i ich wpływ na planowanie przyszłości;
- Czynniki wpływu wspierania lub ograniczania, bądź postawy obojętnej rodziców wobec dzieci planujących swoją przyszłość;

WARSZTATY

Kształtowanie postaw otwartości rodziców we wspieraniu planowania przyszłości dzieci

Treści kształcenia	Zagadnienia wstępne.
Metody realizacji	Rozmowa
Czas trwania	5 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Podanie celów, przebiegu zajęć.

Treści kształcenia	Charakterystyka postaw nastolatków wobec rodziców, zaangażowanych w planowanie ich przyszłości.
Metody realizacji	Praca w dwóch grupach zadaniowych.
Czas trwania	25 min + 10 min na prezentacje wyniku.
Materiały do zajęć	Kartki papieru A3 dla każdej grupy.
Czynności prowadzącego i uczestników	Wyjaśnienie istoty zadania i udzielanie odpowiedzi na szczegółowe pytania uczestników zajęć.
Uwagi realizacyjne	2 grupy – postawa rodziców wspierania, 2 grupy – postawa rodziców ograniczania.

UDZIAŁ RODZICÓW W PLANOWANIU PRZYSZŁOŚCI DZIECKA WCHODZĄCEGO W DOROSŁOŚĆ
– WSPIERANIE I/CZY OGRANICZANIE?

Treści kształcenia	Charakterystyka postaw rodziców wobec dzieci, będących w sytuacji potrzeby planowania przyszłości.
Metody realizacji	Praca w dwóch grupach zadaniowych.
Czas trwania	25 min + 10 min na prezentację wyniku.
Materiały do zajęć	Kartki papieru A3 dla każdej grupy.
Czynności prowadzącego i uczestników	Wyjaśnienie istoty zadania i udzielanie odpowiedzi na szczegółowe pytania uczestników zajęć.
Uwagi realizacyjne	2 grupy – postawa D oczekiwania, 2 grupy postawa D odrzucenia.

Treści kształcenia	Kształtowanie postawy wspierania rodziców w planowaniu i podejmowaniu decyzji dotyczącej przyszłości dziecka.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	22 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Sformułowanie problemu: Wspierać czy ograniczać... kierowanie dyskusją, podsumowanie zajęć.

Treści kształcenia	Informacja zwrotna, ewaluacja.
Metody realizacji	„Rundka”
Czas trwania	8 min
Materiały do zajęć	Tablica, pisak
Czynności prowadzącego i uczestników	Zapisanie zdania na tablicy.
Uwagi realizacyjne	Uczestnicy kolejno wypowiadają się.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

„Rundka”:

- Dokończ zdanie:
Dzisiejsze zajęcia oceniam dobrze (słabo), ponieważ...

10. Opis ćwiczeń i przebieg zajęć:

Dzielimy grupę na cztery zespoły. Dwa zespoły otrzymują podobne zadanie.

Zadanie dla pierwszych dwóch zespołów:

Wykorzystując wiedzę z wykładu, własne doświadczenia i przemyślenia proszę przygotować charakterystykę postaw nastolatków wobec rodziców, którzy wykazują zaangażowanie lub znikome zainteresowanie (drugi zespół) w planowanie swojej przyszłości. Po przedyskutowaniu i zapisaniu wypracowanego stanowiska przez poszczególne zespoły, proszę wybrać lidera, który omówi wyniki pracy zespołu. Czas pracy – 25 minut.

Zadanie dla kolejnych dwóch zespołów:

Wykorzystując wiedzę z wykładu, własne doświadczenia i przemyślenia proszę przygotować charakterystykę postaw rodziców wobec dzieci, którzy pozostają w sytuacji koniecznego planowania przyszłości i oczekują wsparcia rodziców lub odrzucają wsparcie (drugi zespół) w planowanie ich przyszłości. Po przedyskutowaniu i zapisaniu wspólnie wypracowanego stanowiska, proszę wybrać lidera, który omówi wyniki pracy zespołu. Czas pracy – 25 minut.

Przebieg zajęć:

- Warsztaty
- Dyskusja
- Wykład
- Ewaluacja

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci
wchodzących w dorosłość**

2. Temat zajęć:

**Partner lub partnerka
a zachowania rodziców**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (wykład, warsztaty, dyskusja)

4. Cel główny:

- Przekonanie rodziców o potrzebie uszanowania prawa ich dorosłych dzieci do życia swoim życiem oraz wzięcia odpowiedzialności za dokonane wybory i decyzje.

5. Cele szczegółowe:

- Poznanie skutków osłabiania więzi powodowanych niewłaściwym postępowaniem wobec dorosłego dziecka;
- Zrozumienie prawidłowości osłabienia więzi w rodzinie dorosłego dziecka jako konsekwencji naturalnej zmiany sposobów zaspakajania potrzeby kochania i bycia kochanym;
- Ćwiczenie pożądanych zachowań rodziców wobec partnerki lub partnera dziecka;

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład
- dyskusja
- elementy dramy, odgrywanie ról

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny
- tablica, kolorowe pisaki
- arkusze ćwiczeń

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Jak uszanować prawo dorosłych dzieci do życia swoim dorosłym życiem i prawo do jego zmarnowania?

Tezy:

- Osłabienie więzi dorosłego dziecka w rodzinie jako naturalna konsekwencja zmiany sposobów zaspakajania potrzeby kochania i bycia kochanym;
- Jakość relacji i konflikty między rodzicami, nieobojętnym czynnikiem wpływu na ich dzieci, a także wybory partnerki lub partnera;
- Niepewność rodziców wobec nowych wyzwań ich dzieci, lęk przed zaangażowaniem się w „miernej jakości” partnera/partnerkę;
- Rodzice w roli „zastępczego emocjonalnego partnera” sposobem ograniczania i zatrzymania zmiany autonomicznej egzystencji syna/córki;
- Uwarunkowania indywidualnych zachowań każdego z rodziców wobec dorosłych dzieci i ich partnerów;

WARSZTATY

Jakie zachowania rodziców sprzyjają poznaniu i wzajemnej akceptacji dziecka i jego partnera/partnerki?

Treści kształcenia	Zagadnienia wstępne.
Metody realizacji	Rozmowa
Czas trwania	5 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Omówienie celów i przebiegu zajęć.

Treści kształcenia	Analiza przyczyn i skutków różnych postaw rodziców wobec partnerów ich dzieci.
Metody realizacji	Elementy dramy, odgrywanie ról.
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Karta ćwiczenia z opisem zadania.
Czynności prowadzącego i uczestników	Podzielenie uczestników na dwie grupy A i B oraz zespoły 4, 5 osobowe. Rozdanie karty ćwiczenia i jej omówienie.

**PARTNER LUB PARTNERKA
A ZACHOWANIA RODZICÓW**

Treści kształcenia	Uświadomienie konsekwencji i współzależności zachowania i emocji na poziom interakcji.
Metody realizacji	Rozmowa
Czas trwania	5 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Zaproszenie do rozmowy i podzielenie się refleksjami z odegranych scenek.

Treści kształcenia	Zachowania rodziców sprzyjające poznaniu i akceptacji partnera/partnerki dziecka.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Kierowanie dyskusją i wskazanie uczestnika zajęć, który zapisze wypowiedzi na tablicy.

Treści kształcenia	Informacja zwrotna
Metody realizacji	Ewaluacja, rozmowa
Czas trwania	5 min
Materiały do zajęć	Arkusze ewaluacyjny
Czynności prowadzącego i uczestników	Rozdanie arkuszy ewaluacyjnych i podsumowanie zajęć.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

A r k u s z e w a l u a c y j n y

Na zajęciach czułem się:

bardzo dobrze	raczej dobrze	raczej źle	źle
---------------	---------------	------------	-----

Swój udział w zajęciach oceniam:

bardzo dobrze	raczej dobrze	raczej źle	źle
---------------	---------------	------------	-----

10. Opis ćwiczeń i załączników:

INSTRUKCJA dla grupy A

Wyobraźcie sobie sytuację związaną w waszym synem lub córką, która byłaby dla was rodziców trudna do przyjęcia, gdyby się zdarzyła. Chodzi o spotkanie z partnerem/partnerką dziecka. W zespole podzielcie się rolami – mama, tata, syn/córka i partner/partnerka. Piąta osoba jest obserwatorem.

Obserwator zapisuje swoje uwagi dotyczące tego, co się dzieje uwzględniając przede wszystkim:

- postawę (zachowania i poglądy) rodziców,
- komunikaty wypowiedane przez rodziców,
- zaangażowanie każdego z rodziców w sprawę.

Łączny czas na przygotowanie i przedstawienie scenki – 15 minut.

INSTRUKCJA dla grupy B

Wyobraźcie sobie sytuację związaną w waszym synem lub córką, która byłaby dla was rodziców trudna do przyjęcia, gdyby się zdarzyła. Chodzi o rozmowę rodziców na temat wyboru partnera/partnerki przez dorosłe dziecko. W zespole podzielcie się rolami – mama, tata, syn/córka. Czwarta osoba jest obserwatorem.

Obserwator zapisuje swoje uwagi dotyczące tego, co się dzieje uwzględniając przede wszystkim:

- postawę (zachowania i poglądy) rodziców,
- komunikaty wypowiedane przez rodziców,
- zaangażowanie każdego z rodziców w sprawę,
- zachowania i komunikaty wypowiedane przez syna/córkę,

Łączny czas na przygotowanie i przedstawienie scenki – 15 minut.

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci
wchodzących w dorosłość**

2. Temat zajęć:

**Odpowiedzialność dziecka wchodzącego w dorosłość,
a kontrola rodziców**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (wykład, warsztaty, dyskusja)

4. Cel główny:

- Przekonanie rodziców do konieczności uczenia dziecka odpowiedzialności za słowa i czyny w całym procesie rozwojowym (począwszy od wieku przedszkolnego) oraz traktowania kontroli jako sposobu doświadczania samodzielności w warunkach względnie bezpiecznych zachowań nastolatka.

5. Cele szczegółowe:

- Ukazanie negatywnych skutków wychowawczych źle rozumianej odpowiedzialności i kontroli zarówno przez rodziców, jak i dzieci;
- Uwrażliwienie na wartość i siłę wpływu zgodnego postępowania matki i ojca wobec dziecka wchodzącego w dorosłość;
- Wywołanie twórczej refleksji i przekonanie do potrzeby wprowadzania zmian w swoim postępowaniu wobec dziecka w okresie budowania jego własnej tożsamości i drogi życiowej;

6. Metody realizacji zajęć:

- studium przypadku
- panel dyskusyjny

7. Środki dydaktyczne:

- teksty źródłowe
- arkusze ćwiczeń
- duże arkusze papieru,
- pisaki
- flipchart

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Uczenie się odpowiedzialności i samodzielności wspólnym zadaniem rodziców i ich dzieci wchodzących w okres dorosłości.

Tezy:

- Różne rozumienie przez rodziców odpowiedzialności za syna/córkę w wieku 17 – 22 lat oraz wynikającej z tego konsekwencji interpersonalnych i wychowawczych;
- Znaczenie prawidłowego procesu uczenia samodzielności i odpowiedzialności nastolatków dla przygotowania ich do samodzielnego, dorosłego życia;
- Konsekwencje wychowawcze powodowane różnym rozumieniem przez matkę i ojca funkcji kontroli nad dzieckiem wchodzącym w dorosłość;
- „Ciężar” odpowiedzialności za los dziecka źródłem problemów wielu rodziców i ich dzieci;
- Indywidualny proces dochodzenia do dorosłości przez dziecko, a adekwatne postępowanie rodziców wobec syna/córki w zakresie uczenia samodzielności, odpowiedzialności i kontroli;

WARSZTATY

Czy i kiedy kontrola dziecka w wieku 17 – 22 lata jest konieczna oraz przynosi zamierzony skutek wychowawczy?

Treści kształcenia	Zagadnienia wstępne.
Metody realizacji	Rozmowa
Czas trwania	10 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Omówienie przebiegu i celów zajęć.

Treści kształcenia	Indywidualne doświadczenia i poglądy na zachowania rodziców wobec dzieci.
Metody realizacji	Dyskusja panelowa
Czas trwania	60 min + 10 min pytania i odpowiedzi.
Materiały do zajęć	Opisane przypadki, zadania do przygotowania przez zespoły.
Czynności prowadzącego i uczestników	Podzielenie grupy na dwa zespoły. Kolejno każdy zespół otrzymuje zadanie - problem do przygotowania i prezentacji (zał. 1,2).

Uwagi realizacyjne	Osoby, które nie biorą udziału w dyskusji notują przebieg i przygotowują pytania.
Treści kształcenia	Odpowiedź na postawiony problem: Czy i kiedy kontrola...?
Metody realizacji	Rozmowa
Czas trwania	10 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Kierowanie rozmową i podsumowanie wyniku zajęć.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

Uczestnicy zajęć otrzymują kartki samoprzylepne na których (po zajęciach) wypisują indywidualne uwagi, opinie i przylepiają na wcześniej przygotowanym arkuszu papieru.

10. Opis zadań i załączników:

Tematy do dyskusji panelowej:

Zespół A - Moje doświadczenia życiowe oparte na zachowaniach rodziców dotyczących kontroli postępowania dzieci w wieku wczesnej dorosłości.

Zespół B - Kiedy kontrola syna/córki może być źródłem konfliktów i problemów w procesie usamodzielniania dziecka?

Zadanie (dla zespołu A)

Proszę o przygotowanie merytoryczne i organizacyjne (wybór prowadzącego) dyskusji oraz jej przeprowadzenie na forum grupy. Temat brzmi następująco:

Moje doświadczenia życiowe oparte na zachowaniach rodziców dotyczących kontroli postępowania dzieci w wieku wczesnej dorosłości.

Pozostałe osoby będą ważnymi odbiorcami. Istotne kwestie, ciekawe wypowiedzi odnotują i przygotowują pytania wynikające z zaciekawienia treścią wystąpień uczestników zespołu B. Łączny czas (przygotowanie, dyskusja, odpowiedzi) przeznaczony dla zespołu wynosi - 35 minut.

Zadanie (dla zespołu B)

Proszę o przygotowanie merytoryczne i organizacyjne (wybór prowadzącego) dyskusji oraz jej przeprowadzenie na forum grupy. Temat brzmi następująco:

Kiedy kontrola syna/córki może być źródłem konfliktów i problemów w procesie usamodzielniania dziecka?

Pozostałe osoby będą uważnymi odbiorcami. Istotne kwestie, ciekawe wypowiedzi odnotują i przygotowują pytania wynikające z zaciekawienia treścią wystąpień uczestników zespołu A. Łączny czas (przygotowanie, dyskusja, odpowiedzi) przeznaczony dla zespołu wynosi - 35 minut.

Dla zespołu B
(materiał pomocniczy)

Przypadek 1

Moja córka była bardzo zdolna, ale mimo to nigdy nie skończyła szkoły. Nie miała osiemnastu lat, kiedy urodziła dziecko i wyszła za mąż za chłopaka, po którym niczego dobrego nie można się było spodziewać. Teraz ja utrzymuję ich rodzinę, już z dwójką dzieci, bo ani córka, ani zięć nie pracują. Gnieździemy się w dwóch pokojach z kuchnią. Dochodzi do coraz gorszych awantur i wciąż zastanawiam się, gdzie popełniłam błąd... .

Przypadek 2

Adoptowaliśmy Marka, kiedy miał cztery lata. Mamy trzy swoje córki, ale mąż marzył o synu. Nigdy nie robiliśmy żadnych różnic między dziećmi. Markiem zajmowaliśmy się więcej niż dziewczynkami, bo był młodszy i przyszedł z domu dziecka, a one nigdy nie sprawiały żadnego kłopotu. Mąż, był z początku naprawdę szczęśliwy, ja też, a Marek miał prawdziwy dom. Problemy zaczęły się w klasie czwartej w podstawówce. Wielu specjalistów starało się go utemperować. Bez skutku. Obecnie ma dwadzieścia pięć lat, odsiaduje dwuletni wyrok a my płacimy alimenty na jego dzieci. Córki są po studiach i mają udane rodziny. Gdzie popełniliśmy błąd w uczeniu odpowiedzialności i usamodzielnianiu syna?

Przypadek 3

Jedna z matek (córki, lat 18) na spotkaniu z koleżankami, które mają w podobnym wieku dzieci żaliła się i opowiadała, jakie problemy ma z dbałością córki o porządek w swoim pokoju. Opisała codzienną sytuację. *Kasia w ogóle nie dba o swoje ubrania: swetry, bluzki, spodnie. Ona zupełnie nie zwraca uwagi na to, gdzie i w jakim stanie zostawia rzeczy, w których chodzi. A ja jestem sprzątaczką swojej córki.* Koleżanka pyta: *zgadzasz się na to, czy próbujesz wpłynąć na zachowanie córki.* Odpowiedziała cytując słowa adresowane do córki: *Kasiu, od pojutra nie będę już prac ani prasować rzeczy, które zostawiasz brudne. Możesz zrobić to sama.* Córka zgodziła się. Dalej mówi: *tej obietnicy dotrzyzymałam trzy tygodnie. Jak zauważyłam, że córka przez trzy tygodnie chodziła w tych samych dżinsach, tym samym zniszczonym swetrze, że w najbardziej zwariowanych kombinacjach ubrań pojawiła się w szkole, nie wytrzymałam tego dłużej i znów uprałam i uprasowałam jej rzeczy.* Stwierdziła - *zrobiłam to z obawy, co inni o mnie pomyślą, że jestem wyrodną matką, która nie troszczy się o swoje dzieci. Co z odpowiedzialnością córki i jej usamodzielnianiem?*

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci
wchodzących w dorosłość**

2. Temat zajęć:

**Przygotowanie rodziców do odchodzenia dzieci.
Jak budować właściwe więzi w rodzinie z dziećmi
wchodzącymi w okres dorosłości i usamodzielniania**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (wykład, warsztaty, dyskusja)

4. Cel główny:

- Poznanie uwarunkowań zbudowania prawidłowych więzi rodziców z dziećmi w okresie wczesnej dorosłości i ich usamodzielnieniu się.

5. Cele szczegółowe:

- Przygotowanie rodziców do odchodzenia i usamodzielnienia się dzieci;
- Zdefiniowanie podstawowych czynników sprzyjających budowaniu prawidłowych relacji dzieci z rodzicami w okresie wczesnej dorosłości;
- Podjęcie próby zaproponowania rozwiązania typowych problemów komplikujących budowanie satysfakcjonujących więzi rodziców z dorosłymi dziećmi;
- Określenie warunków społecznych i ekonomicznych wpływających na jakość więzi oraz realizację planów życiowych rodziców i planów ich dzieci;

6. Metody realizacji zajęć:

- dyskusja
- elementy wykładu
- praca w grupach zadaniowych

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny
- arkusze papieru A1
- flamastry kolorowe
- flipchart

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Dlaczego proces budowania właściwych więzi z dziećmi wchodzącymi w okres usamodzielnienia i dorosłości jest ważny dla przyszłych relacji w rodzinie?

Tezy:

- Usamodzielnienie jako proces wchodzenia w okres dorosłości (z rodzicami lub bez) i jego skutki dla przyszłości dzieci i ich rodziców.
- Atmosfera w domu rodzinnym, warunki społeczne, kulturowe i ekonomiczne i ich wpływ na budowanie właściwych więzi pomiędzy rodzicami a dorosłymi dziećmi;
- Plany życiowe rodziców i plany życiowe ich dzieci w okresie usamodzielnienia i dorosłości – współzależność, nadzieje i zagrożenia;
- Lęk rodziców przed rozstaniem przeszkodą w przekształcaniu relacji dziecko – dorosły z zależności emocjonalnej w pozytywną więź, opartą na obustronnej autonomii;
- Sposoby przygotowania rodziców do odchodzenia dzieci;

WARSZTATY

Jak pokonać przeszkody w budowaniu właściwych więzi w rodzinie posiadającej dzieci w okresie wczesnej dorosłości?

Treści kształcenia	Zagadnienia wstępne.
Metody realizacji	Rozmowa
Czas trwania	5 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Przedstawienie celów i przebiegu zajęć.

Treści kształcenia	Czynniki zagrażające prawidłowej atmosferze i więzi w rodzinie.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	25 min
Materiały do zajęć	Arkusze papieru A1, flipchart, pisaki.
Czynności prowadzącego i uczestników	Zapisanie tematu do dyskusji, kierowanie dyskusją, powołanie dwóch sekretarzy.

Uwagi realizacyjne	Wyłonione problemy są zapisane przez sekretarzy na arkuszu papieru.
Treści kształcenia	Poszukiwanie rozwiązań w zakresie profilaktyki powstawania problemów w budowaniu więzi. Uogólnienie, wnioski, zdefiniowanie efektów szkolenia.
Metody realizacji	Praca w grupach 4-5 osobowych Rozmowa
Czas trwania	20 min + 25 min prezentacja wyników 10 min rozmowa
Materiały do zajęć	Arkusze papieru, kolorowe pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Podział zespołu na grupy oraz wspólne dokonanie wyboru problemu, wspieranie grup. Dokonanie oceny merytorycznej i aktywności intelektualnej uczestników zajęć.
Uwagi realizacyjne	Liczba grup, odpowiada liczbie wybranych problemów.

Treści kształcenia	Ewaluacja
Metody realizacji	Ankieta
Czas trwania	5 min
Materiały do zajęć	Arkusze ewaluacyjne
Czynności prowadzącego i uczestników	Rozdanie i zebranie przygotowanych arkuszy ewaluacyjnych.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

ankieta – „Arkusz ewaluacyjny”

Arkusz ewaluacyjny

1. Co było dla Ciebie nowe w treściach tych zajęć?

.....

2. Jakie zagadnienia pogłębiły posiadaną już przez Ciebie wiedzę?

.....
.....
.....

3. Jakie przesłanie chciałbyś przekazać osobom prowadzącym zajęcia?

.....
.....
.....

10. Opis ćwiczeń i załączniki:

I. Temat - zadanie do dyskusji przez cały zespół osób uczestniczących w szkoleniu:

Zadaniem uczestników szkolenia jest dokonanie analizy zjawisk (problemów), które mogą stanowić istotną przeszkodę w aktualnych i przyszłych relacjach rodzice – dorosłe dzieci, w okresie ich usamodzielniania i odchodzenia z domu rodzinnego.

Listę wyłonionych spraw zapiszą na przygotowanym arkuszu papieru wybrane dwie osoby, które wystąpią w roli sekretarzy. Wybrane problemy będą przedmiotem przemyśleń poszczególnych grup. Wykorzystując „burzę mózgów” grupy zaproponują listę skutecznych działań profilaktycznych służących zapobieganiu powstawania tych problemów.

II. Praca w grupach:

Każda grupa wybiera z listy jeden problem (fakt najczęściej spotykany w aktualnych rodzinach). Zadaniem jest zaproponowanie działań, które powinny przeciwdziałać powstawaniu negatywnych zjawisk oraz przyczynić się do budowania aktualnych i przyszłych, prawidłowych więzi rodziców z odchodzącymi z domu rodzinnego dziećmi.



Rozdział IX

**Rodzice
dzieci dorosłych**

Alicja Kozubska



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice
dzieci dorosłych**

2. Temat zajęć:

**„Trzeba odejść, żeby wrócić”
- akceptacja odrębności dorosłego dziecka**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Poznanie mechanizmów funkcjonowania rodziny a szczególnie rodziców dziecka wchodzącego w dorosłość.

5. Cele szczegółowe:

- Poznanie roli rodziny na poszczególnych etapach rozwoju człowieka – ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorosłości,
- Poznanie związku między postawami rodzicielskimi a gotowością do zaakceptowania dorosłości własnego dziecka,
- Rola rodziców w podejmowaniu ról społecznych przez dorosłe dziecko.

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztaty, metoda symulacyjna
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik
- Karty pracy z charakterystyką postaw rodzicielskich, pisaki, długopisy.

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

**„Trzeba odejść, żeby wrócić”
- akceptacja odrębności dorosłego dziecka (2h)**

- 1) Etapy rozwoju człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem wczesnej dorosłości (rola rodziny).
- 2) Postawy rodzicielskie i ich skutki dla samodzielnego funkcjonowania młodego człowieka.

- 3) Wzrastająca rola szanowania granic i tolerancji w układaniu relacji z dorosłym dzieckiem.
- 4) Dorosłe dziecko rozczarowujące rodziców – jak sobie z tym radzić.
- 5) Niedojrzali rodzice dorosłych dzieci – znaczenie samoświadomości emocjonalnej
- 6) Konflikty w rodzinach na progu dorosłości dzieci – a przecież miało być lepiej. Analiza przyczyn.

W A R S Z T A T Y

„Trzeba odejść, żeby wrócić” - akceptacja odrębności dorosłego dziecka (2h)

Treści kształcenia	Postawy rodzicielskie – odniesienie się do, określenie skutków dla relacji rodzic- dorosłe dziecko.
Metody realizacji	Praca w grupach – burza mózgów
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Karty pracy z charakterystyką poszczególnych postaw rodzicielskich: Uznanie praw, rozumna swoboda, współdziałanie, akceptacja. Postawa nadmiernie ochraniająca, nadmiernie wymagająca, odtrącająca, unikająca
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący dzieli grupę na zespoły. Każdemu zespołowi przydziela jedną postawę (lub zespoły losują). Uczestnicy określają skutki prezentowania danej postawy dla rozwoju dziecka i jego dorosłego funkcjonowania. Wskazują też na wpływ danej postawy na relacje z dorosłym dzieckiem
Uwagi realizacyjne	Karta pracy ma 3 kolumny: nazwa postawy, charakterystyka postawy (wypełnione przez prowadzącego), skutki postawy dla rozwoju dziecka i jego dorosłego funkcjonowania, skutki postawy dla relacji z dorosłym dzieckiem

Treści kształcenia	Granice i tolerancja a relacje z dorosłymi dziećmi. Analiza oczekiwań rodziców i dorosłych dzieci wobec siebie
Metody realizacji	Gra sytuacyjna
Czas trwania	60 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Grę dzielimy na 2 części. W części pierwszej odbywa się sąd nad rodzicami dorosłych dzieci oskarżonymi o utrudnianie im wejścia w dorosłość. Wybieramy: oskarżyciela, obrońcę oraz skład sędziowski i publiczność.

	<p>Obrońca i oskarżyciel dobiera sobie zespół. Formulowane są zarzuty, przygotowywane okoliczności łagodzące. Obie strony w czasie rozprawy mają naprzemiennie głos.</p> <p>Podsumowanie: Określenie oczekiwań rodziców wobec dorosłych dzieci oraz dorosłych dzieci wobec rodziców.</p>
Uwagi realizacyjne	<p>Prowadzący wyjaśnia zadanie, pomaga zorganizować pracę, sprawuje pieczę nad całością tak, aby rozprawa nie przerodziła się w kłótnię.</p>

DYSKUSJA

„Trzeba odejść, żeby wrócić” - akceptacja odrębności dorosłego dziecka (1h)

Problemy do dyskusji:

Jakie czynniki warunkują ułożenie sobie relacji z dorosłym dzieckiem przez jego rodziców? Przyczyny konfliktów.

Dyskusja powinna uwzględniać czynniki:

- Tkwiące w rodzicach,
- Tkwiące w dziecku
- Tkwiące w systemie rodzinnym

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Obserwacja aktywności i zaangażowania uczestników przez prowadzącego
- Ankieta ewaluacyjna dla uczestników





1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice
dzieci dorosłych**

2. Temat zajęć:

**Syndrom „pustego gniazda” a umiejętność zajęcia się
swoimi potrzebami przez rodziców**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Uświadomienie konieczności przygotowania się do usamodzielnienia dorosłych dzieci i zadbania o swoje małżeństwo

5. Cele szczegółowe:

- Wiedza na temat czynników zagrażających rodzinie a związanych z etapem usamodzielniania się dorosłych dzieci.
- Analiza ról pełnionych przez rodziców dorosłych dzieci, ich znaczenia i zakresów treściowych.
- Świadomość potrzeby przygotowania się do tego etapu życia i funkcjonowania rodziny, poprzez dbanie o własny rozwój i jakość relacji małżeńskich.
- Świadome i nieświadome próby zatrzymania dorosłego dziecka w domu. Dlaczego nie pozwalamy odejść dorosłym dzieciom.
- Wskazanie na postrzeganie tego etapu w życiu rodziny jako szansy a nie zagrożenia dla wszystkich jej członków.

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztaty
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik
- Tablica typu flipchart

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Syndrom „pustego gniazda” a umiejętność zajęcia się swoimi potrzebami przez rodziców (2h)

- 1) Specyfika przemian w biegu życia.
- 2) Zmiany charakterystycznych przystosowań – zmiany sposobu samorealizacji.
- 3) Kryzys połowy życia – mit czy prawda? Odnaleźć siebie na nowo.
- 4) Jak pomóc dziecku dorosnąć i przy tym nie zwariować? Kryteria rozwoju w kierunku dojrzałej osobowości.

WARSZTATY

Syndrom „pustego gniazda” a umiejętność zajęcia się swoimi potrzebami przez rodziców (2h)

Treści kształcenia	Zmiany w systemie rodzinnym związane z usamodzielnianiem się dzieci.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Tablica typu Flipchart
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy dzielą się na zespoły i próbują odpowiedzieć na pytanie: Co się zmienia w życiu rodziny, gdy dorosłe dzieci się usamodzielniają? Zmiany w zakresie: <ul style="list-style-type: none">• potrzeb członków rodziny;• relacji między członkami rodziny• organizacji życia rodziny.• konfliktów i sposobów ich rozstrzygnięcia, itp.
Uwagi realizacyjne	Prowadzący podpowiada obszary jakie należy uwzględnić w analizie, dopuszcza charakterystykę innych obszarów zmian w rodzinie.

Treści kształcenia	Potrzeby rodziców dorosłych dzieci
Metody realizacji	Technika niedokończonych zdań
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Kwestionariusz niedokończonych zdań

**SYNDROM „PUSTEGO GNIAZDA”
A UMIEJĘTNOŚĆ ZAJĘCIA SIĘ SWOIMI POTRZEBAMI PRZEZ RODZICÓW**

Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Uczestnicy wypełniają samodzielnie kwestionariusz niedokończonych zdań.</p> <p>Wymieniają się w parach z partnerem uwagami na temat swoich odpowiedzi.</p>
Treści kształcenia	Przygotowanie do odejścia dzieci z domu rodzinnego. Uświadomienie sobie swoich zasobów i możliwości jakie stwarza ten etap życia.
Metody realizacji	<p>Giełda pomysłów</p> <p>Praca w grupach</p> <p>Praca całą grupą</p>
Czas trwania	40 min
Materiały do zajęć	Arkusze papieru, pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Uczestnicy w grupach wymyślają:</p> <p>a) sposoby przygotowania się do odejścia dzieci z domu rodzinnego;</p> <p>b) przejawy i skutki niedojrzałych zachowań rodziców dorosłych dzieci.</p> <p>Po zakończeniu prac (20 min.) uczestnicy przedstawiają efekty swojej pracy na forum całej grupy</p>
Uwagi realizacyjne	<p>Grupy decydują, którym tematem chcą się zająć:</p> <p>a) sposoby przygotowania się do odejścia dzieci z domu rodzinnego;</p> <p>b) przejawy i skutki niedojrzałych zachowań rodziców dorosłych dzieci</p>

DYSKUSJA

Syndrom „pustego gniazda”

a umiejętność zajęcia się swoimi potrzebami przez rodziców (1h)

- Czego nie zdążyliśmy zrobić a możemy, gdy dzieci dorosły?
- Stereotypy roli rodzica dorosłego dziecka, czy to wygodne czy ograniczające?
- Samoograniczanie – korzystne czy niekorzystne dla relacji z dorosłym dzieckiem? (w wymiarze samorozwoju i w wymiarze wtrącania się w życie dorosłego dziecka)

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Obserwacja aktywności i zaangażowania uczestników przez prowadzącego
- Ankieta ewaluacyjna dla uczestników



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice
dzieci dorosłych**

2. Temat zajęć:

**Budowanie relacji z rodziną dorosłego dziecka
- syndrom teściowej i teścia**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Nabycie wiedzy i uświadomienie sobie swoich nastawień i zachowań w pełnieniu roli teściowej/teścia oraz ich skutków.

5. Cele szczegółowe:

- Uświadomienie sobie własnych emocji związanych z dorosłym dzieckiem, jego decyzjami i wyborami (w tym wyborem partnera/ki).
- Uświadomienie sobie własnych emocji związanych z wejściem w nowe role (teściowej/teścia; babci/dziadka).
- Rozpoznanie własnych doświadczeń i oczekiwań związanych z nową sytuacją.
- Analiza nowej sytuacji na następujących wymiarach:
 - o Zachowania dobrowolne a zachowania przymusowe
 - o Bezradność a siła
 - o Osobiste korzyści a altruizm
 - o Miłość a wrogość

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztaty
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- komputer,
- projektor multimedialny
- tablice typu flipchart,
- pisaki

8. Przebieg szkolenia:

WYKŁAD

Budowanie relacji z rodziną dorosłego dziecka - syndrom teściowej i teścia (2h)

- 1) Fazy życia rodzinnego (analiza literatury przedmiotu i egzemplifikacje w praktyce).
- 2) Relacje w rodzinie, uznawanie granic a nowy etap życia rodziny
- 3) Rodzic – przyjaciel czy wróg dorosłego dziecka i jego partnerki/ra?
- 4) Szanse i zagrożenia na tym etapie życia rodziny.
 - Zachowania dobrowolne a zachowania przymusowe
 - Bezradność a siła
 - Osobiste korzyści a altruizm
 - Miłość a wrogość

WARSZTATY

Budowanie relacji z rodziną dorosłego dziecka - syndrom teściowej i teścia (2h)

Treści kształcenia	Rola stereotypów w spostrzeganiu rzeczywistości
Metody realizacji	Giełda pomysłów
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Tablice typu Flipchart, pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Temat: Przysłowiowa teściowa/ teść, synowa/zięc – rysunek „nieuczestany” Uczestnicy na arkuszach tablicy Flipchart rysują postać teściowej i teścia synowej i zięcia W sposób symboliczny i za pomocą nielicznych słów charakteryzują stereotypy tych ról.

Treści kształcenia	Samoświadomość emocjonalna
Metody realizacji	Praca w parach
Czas trwania	10 min

BUDOWANIE RELACJI Z RODZINĄ DOROSŁEGO DZIECKA
- SYNDROM TEŚCIOWEJ I TEŚCIA

Czynności prowadzącego i uczestników	Z pomocą partnera i samodzielnie uświadamiają sobie ile i jakie zachowania i cechy przedstawione na rysunku sami prezentują.
Treści kształcenia	Szanse i zagrożenia wynikające z usamodzielnienia dziecka i wyboru partnera/ki. Podłoże lęków, np. poziom satysfakcji z własnego małżeństwa; charakter granic wewnątrz rodziny; potrzeba kontroli; postawy rodzicielskie; gotowość do samorozwoju; samoświadomość emocjonalna
Metody realizacji	Giełda pomysłów
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Tablice typu Flipchart, pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy na 2 tablicach równocześnie zapisują swoje opinie na temat lęków, zagrożeń wynikających z wejścia dorosłego dziecka w związek z partnerką/em. Dwie osoby zapisują zgłaszane pomysły. Po zamknięciu listy uczestnicy próbują dokonać hierarchizacji tych pomysłów w zależności od ich wagi.
Uwagi realizacyjne	Do decyzji prowadzącego czy zapisujemy pomysły równocześnie czy kolejno – najpierw zagrożenia a potem szanse lub odwrotnie
Treści kształcenia	Przypomnienie treści związanych z inteligencją emocjonalną: Umiejętność rozpoznawania własnych emocji, określania ich przyczyn i skutków do jakich prowadzą; umiejętność kierowania własnymi emocjami; umiejętność rozpoznawania emocji u innych - empatia; nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi.
Metody realizacji	Metoda sytuacyjna
Czas trwania	30 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Wspólnie uczestnicy próbują analizować, gdzie mogą tkwić przyczyny poczucia istnienia zagrożeń. Wspólnie próbują uświadomić sobie jaki mają wpływ na tę sytuację/ ten etap w życiu ich rodziny i do czego może doprowadzić ich działanie interwencyjne. Wnioski zapisują na tablicy
Uwagi realizacyjne	Uczestnicy siadają w kręgu

DYSKUSJA

Budowanie relacji z rodziną dorosłego dziecka - syndrom teściowej i teścia (1h)

- Czy po wejściu dorosłego dziecka w związek zyskujemy przybranego syna/ córkę czy tracimy swoje dziecko?
- Jak przygotować się do roli teściowej/ teścia ?
- „Obcy” czy „swoj” w naszej rodzinie – o partnerze dorosłego dziecka.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Obserwacja aktywności i zaangażowania uczestników przez prowadzącego
- Ankieta ewaluacyjna dla uczestników



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice
dzieci dorosłych**

2. Temat zajęć:

**Podjęmowanie roli babci i dziadka
- szanse i zagrożenia**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Uświadomienie potrzeby budowania porozumienia między pokoleniami w rodzinie i znaczenia roli babci i dziadka w życiu dziecka.

5. Cele szczegółowe:

- Przyswojenie wiadomości na temat „praw i obowiązków” babci i dziadka w rodzinie.
- Uświadomienie korzyści jakie uzyskuje pokolenie dziadków i wnuków dzięki nawiązaniu poprawnych relacji. Pokolenie dziadków i wnuków na drodze do doświadczania sensu życia.
- Zagrożenia związane z pełnieniem roli babci i dziadka.
- Uzyskanie wiedzy na temat sposobów pełnienia roli babci i dziadka (typologia)

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztaty
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik, prezentacja multimedialna
- Tablica typu Flipchart

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

Podjęmowanie roli babci i dziadka - szanse i zagrożenia (2h)

1) Sposoby pełnienia roli babci i dziadka

- Rola formalna
- Rola osób dalekich

- Rola osoby bawiącej się i doglądającej dzieci
 - Rola „skarbnicy mądrości” rodzinnej
 - Rola zastępców rodziców
- 2) Znaczenie babci i dziadka w rozwoju i wychowaniu wnuków.
- 3) Co dziadkowie i babcie mogą dać wnukom, a co od nich otrzymać?
- 4) Pełnienie roli babci i dziadka a relacje z dorosłym dzieckiem.

W A R S Z T A T Y

Podejmowanie roli babci i dziadka - szanse i zagrożenia (2h)

Treści kształcenia	Tradycyjne i współczesne ujęcie roli babci i dziadka. Udział w życiu rodziny dorosłego dziecka, ustalanie granic po obu stronach – dziadków i dorosłych rodziców.
Metody realizacji	Seria niedokończonych zdań Praca w 2 zespołach
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Tablica typu Flipchart
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy charakteryzują rolę tradycyjnej babci i tradycyjnego dziadka. Dzielą się na 2 zespoły i każdy zespół uzupełnia na tablicy Flipchart zdanie: 1. „Tradycyjna babcia, to taka która:...”, i na oddzielnej kartce 2. „Tradycyjny dziadek, to taki, który...” Po 15 min następuje zamiana zespołów. Uczestnicy uzupełniają wypowiedzi poprzedniej grupy

Treści kształcenia	Zmiana modelu pełnienia roli babci i dziadka - oczekiwania a potrzeby i możliwości obu stron.
Metody realizacji	Praca w parach
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Duże kartki papieru
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy w parach budują swój wzorzec pełnienia roli babci i dziadka respektując własne potrzeby i możliwości, a także uwzględniając hipotetyczne bądź już uzgodnione potrzeby rodziców pokolenia wnuków. Uczestnicy w parach kończą zdanie. ”jako babcia chciałabym być”.... „Jako dziadek chciałbym być.....”

PODEJMOWANIE ROLI BABCI I DZIADKA
- SZANSE I ZAGROŻENIA

Uwagi realizacyjne	Po zakończeniu zadania chętni dzielą się swoimi przemyśleniami. Prowadzący sugeruje, żeby tę kartkę pokazać rodzicom wnuków i poprosić ich o sformułowanie swoich oczekiwań do roli babci i dziadka.
Treści kształcenia	Korzyści i zagrożenia z pełnienia roli babci i dziadka. Prawa i obowiązki babci i dziadka. Komunikacja międzypokoleniowa w rodzinie.
Metody realizacji	Giełda pomysłów
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Tablica Flipchart
Czynności prowadzącego i uczestników	Każdy uczestnik otrzymuje 4 kartki samoprzylepne. Na kartkach wypisują dwie największe korzyści płynące z pełnienia roli babci i dziadka (w zależności od płci uczestnika) oraz 2 największe zagrożenia. Przylepiają kartki na tablicy korzyści i tablicy zagrożeń. Uczestnicy dzielą się na 2 grupy. Jedna grupuje korzyści a druga zagrożenia w większe całości, tworząc pewną typologię. Na koniec odczytujemy wypowiedzi z każdej tablicy (zarówno uogólnienia-kategorię, jak i wypowiedzi szczegółowe).

DYSKUSJA

Podejmowanie roli babci i dziadka - szanse i zagrożenia (1h)

- Dlaczego lubiliśmy/ nie lubiliśmy nasze babcie i dziadków?
- Tradycyjna czy nowoczesna rola babci i dziadka – co bardziej jest potrzebne wnukom?
- Babcia i dziadek też człowiek.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Obserwacja aktywności i zaangażowania uczestników przez prowadzącego
- Ankieta ewaluacyjna dla uczestników



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297





Rozdział X

Dorośle dzieci seniorów. Jak radzić sobie w relacjach rodzice dzieci w średniej i późnej dorosłości?

Ludmiła Zając-Lamparska



1. Nazwa bloku zajęciowego:

Dorośle dzieci seniorów. Jak radzić sobie w relacjach rodzice dzieci w średniej i późnej dorosłości?

2. Temat zajęć:

Prawa i obowiązki dorosłych dzieci oraz rodziców seniorów - między poczuciem powinności a ograniczeniem

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie możliwości wzajemnego udzielania sobie wsparcia między dorosłymi dziećmi a rodzicami seniorami, wskazanie potrzeb obu stron i negatywnych konsekwencji nadmiernego obciążenia którejkolwiek ze stron

5. Cele szczegółowe:

- Charakterystyka wsparcia i jego rodzajów;
- Omówienie potrzeb dorosłych dzieci i rodziców seniorów w zakresie otrzymywania wsparcia oraz ich możliwości w zakresie wzajemnego udzielania wsparcia;
- Analiza wzajemnego udzielania sobie wsparcia przez dorosłe dzieci i rodziców seniorów w kontekście optymalnego poziomu zaangażowania w udzielanie wsparcia;

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład,
- warsztat,
- dyskusja.

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacje multimedialne,
- flipchart i mazaki,
- czyste kartki i długopisy/pisaki.

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Charakterystyka wsparcia, wsparcie: instrumentalne, informacyjne, emocjonalne
---------------------------	---

ROZDZIAŁ X
DOROSŁE DZIECI SENIORÓW

Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Zadania rozwojowe okresów średniej dorosłości (dorosłe dzieci) i późnej dorosłości (rodzice seniorzy) i możliwości otrzymania wsparcia w ich realizacji
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Role babci i dziadka i sposoby ich realizowania
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Średnia dorosłość jako okres poszukiwania dynamicznej równowagi między dawaniem z siebie a troską o siebie
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze: analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Najpowszechniejsze we współczesnym społeczeństwie polskim obszary udzielania sobie wsparcia przez dorosłe dzieci i rodziców seniorów, zmiany zachodzące w tym zakresie i źródła problemów
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję; Słuchacze: wypowiadanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Wsparcie oczekiwane: jak trafnie identyfikować swoje potrzeby, jak je komunikować
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Wsparcie dawane: jak trafnie odpowiadać wsparciem na czyjeś potrzeby, jak nie przeciążać się udzielanym wsparciem, jak nie narzucać wsparcia
Metody realizacji	Warsztat z elementami dramy
Czas trwania	1 godzina
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom reakcji uczestników: formularz ewaluacji szkolenia,
 - b) poziom uczenia się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)





1. Nazwa bloku zajęciowego:

Dorośle dzieci seniorów. Jak radzić sobie w relacjach rodzice dzieci w średniej i późnej dorosłości?

2. Temat zajęć:

Wzajemne oczekiwania, umiejętność rozwiązywania konfliktów w nowej relacji

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Wskazanie, w jaki sposób nowy etap życia dorosłego dziecka i rodzica seniora przekłada się na zmianę wzajemnych oczekiwań, dlaczego może rodzić konflikty i jak można sobie z nimi radzić

5. Cele szczegółowe:

- Omówienie specyfiki okresów rozwojowych średniej dorosłości i późnej dorosłości, wraz ze specyficznymi dla nich wyzwaniami, jako źródła zmian w relacji między dorosłymi dziećmi i rodzicami seniorami;
- Analiza źródeł, specyfiki i konsekwencji konfliktów między dorosłymi dziećmi i rodzicami seniorami,
- Wskazanie optymalnych rozwiązywania konfliktów, ze szczególnym uwzględnieniem roli kompetencji komunikacyjnych i możliwość prorozwojowego wykorzystania konfliktów;

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład,
- warsztat,
- dyskusja.

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacje multimedialne,
- flipchart i mazaki,
- czyste kartki i długopisy/pisaki.

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Kryzys przełomu połowy życia i towarzyszące mu zjawiska oraz jego przełożenie na relacje dorosłego dziecka z rodzicami seniorami
---------------------------	--

ROZDZIAŁ X
DOROSŁE DZIECI SENIORÓW

Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Style starzenia się i postawy wobec własnej starości oraz ich przełożenie na relacje rodzica seniora z dorosłymi dziećmi
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Pomyślne starzenie się jako zadanie dla rodzica seniora i jego dorosłych dzieci, koncepcja ciągłości R. Atchleya, model selektywnej optymalizacji i kompensacji (SOC) P. Baltesa
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze: analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Źródła konfliktów w relacjach między dorosłymi dziećmi a rodzicami seniorami, czynniki nasilające i łagodzące te konflikty, konsekwencje konfliktów międzypokoleniowych w rodzinie
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Brak

**WZAJEMNE OCZEKIWANIA,
UMIĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW W NOWEJ RELACJI**

Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję; Słuchacze: wypowiadanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami
Treści kształcenia	Bariery pomyślnego starzenia się, strategie przeciwdziałaniu nim oraz udział młodszych pokoleń w realizowaniu tych strategii
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami
Treści kształcenia	Rozwiązywanie konfliktów oraz właściwa komunikacja między dorosłymi dziećmi a rodzicami seniorami, komunikacja w ujęciu analizy transakcyjnej.
Metody realizacji	Warsztat z elementami dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom reakcji uczestników: formularz ewaluacji szkolenia,
 - b) poziom uczenia się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



1. Nazwa bloku zajęciowego:

Dorośle dzieci seniorów. Jak radzić sobie w relacjach rodzice dzieci w średniej i późnej dorosłości?

2. Temat zajęć:

Zakłócenia funkcjonowania dorosłych dzieci i rodziców seniorów, sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Omówienie najczęstszych poważnych przyczyn zakłóceń funkcjonowania rodziców seniorów i ich dorosłych dzieci oraz możliwości radzenia sobie z tymi zakłóceniami

5. Cele szczegółowe:

- Charakterystyka przyczyn zakłóceń funkcjonowania rodziców seniorów, charakterystyka zaburzeń otępiennych i zaburzeń depresyjnych, kategoria „straty” jako specyficzna dla okresu późnej dorosłości;
- Charakterystyka przyczyn zakłóceń funkcjonowania dorosłych dzieci: w sferze zawodowej - bezrobocie, przeciążenie pracą, przemęczenie, wypalenie zawodowe, w sferze życia rodzinnego - problemy wychowawcze, problemy małżeńskie, rozwód
- Wskazanie możliwości radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i towarzyszącym im stresem;
- Wskazanie optymalnego postępowania wobec osób, u których wystąpił zakłócenia w funkcjonowaniu.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład,
- warsztat,
- dyskusja.

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacje multimedialne,
- flipchart i mazaki,
- czyste kartki i długopisy/pisaki.

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Straty, jakich doznają osoby starzejące się, psychologiczne konsekwencje straty, depresja wieku podeszłego, jej objawy i specyfika (odmienność od depresji w młodszym wieku)
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań
Treści kształcenia	Zmiany zachodzące w procesie starzenia się w zakresie funkcjonowania poznawczego, zaburzenia otępienne, ich przyczyny, rodzaje, objawy
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań
Treści kształcenia	Sytuacje trudne w życiu zawodowym człowieka dorosłego: bezrobocie, przeciążenie pracą i przemęczenie, wypalenie zawodowe
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze: analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań
Treści kształcenia	Sytuacje trudne w życiu rodzinnym człowieka dorosłego: problemy małżeńskie, rozwód, problemy wychowawcze
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min

ZAKŁÓCENIA FUNKCJONOWANIA DOROSŁYCH DZIECI I RODZICÓW SENIORÓW,
SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z SYTUACJAMI TRUDNYMI

Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze: analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Źródła stresu w życiu dorosłych dzieci i rodziców seniorów, najczęstsze sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i stresem, rozpoznawanie własnych strategii radzenia sobie, ocena różnych strategii
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Brak
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, krótkie wprowadzenie pojęcia stres i strategia radzenia sobie ze stresem, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję; Słuchacze: wypowiadanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Radzenie sobie ze stresem - istniejące techniki i optymalne strategie
Metody realizacji	Warsztat z elementami dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Opieka i komunikowanie się z osobą cierpiącą na zaburzenia otępienne, opieka i komunikowanie się z osobą cierpiącą na zaburzenia depresyjne.
Metody realizacji	Warsztat z elementami dramy
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart, mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki

Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.
---	--

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom reakcji uczestników: formularz ewaluacji szkolenia,
 - b) poziom uczenia się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



Rozdział XI

Trening kompetencji społecznych

Alicja Kozubska



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Trening
kompetencji społecznych**

2. Temat zajęć:

**Sztuka komunikacji i negocjacji
w rodzinie**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykład + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Zrozumienie znaczenia komunikacji w rodzinie

5. Cele szczegółowe:

- Analiza własnych możliwości i ograniczeń w procesie komunikacji.
- Świadomość blokad komunikacyjnych – nadawanych i odbieranych oraz ich skutków
- Ćwiczenia w efektywnej komunikacji w sytuacjach rodzinnych.

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztaty
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Komputer,
- Projektor multimedialny,
- Tabele do analizy komunikacji werbalnej i niewerbalnej podczas ćwiczenia w parach

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

Sztuka komunikacji i negocjacji w rodzinie (2h)

1. Dojrzała komunikacja społeczna. Oddziaływanie środowiska rodzinnego.
 - Zasoby i obciążenia – autorefleksja.
 - Kłopoty z porozumiewaniem się.
 - Komunikacja i relacje. Style komunikowania się i typy zachowań.
 - Blokady w komunikacji.

2. Współpraca czy rywalizacja a negocjacje interakcyjne.
 - Koncepcja potrzeb psychicznych w ujęciu Maslowa.
 - Wewnętrzne przekonania o podstawach skutecznego działania.
 - Radzenie sobie z konfliktami.
 - Reguły skutecznych negocjacji.
 - Trudności negocjacyjne przy silnym zaangażowaniu emocjonalnym.

WARSZTATY

Sztuka komunikacji i negocjacji w rodzinie (2h)

Treści kształcenia	Empatia – ćwiczenia rozumienia innych i dostrajania się Asertywność – domaganie się uwagi innych osób, umiejętność respektowania własnych potrzeb
Metody realizacji	Metoda problemowa Praca w parach
Czas trwania	20 min
Czynności prowadzącego i uczestników	a) Prowadzący wyjaśnia zadanie, dokonuje podziału uczestników w pary, (te, w których występują lub przypadkowe). Prowadzący obserwuje mowę ciała uczestników. Pilnuje czasu wypowiedzi każdej ze stron w parze. b) Uczestnicy siadają w parach w sposób i w miejscu przez siebie wybranym i opowiadają sobie krótką, rzeczywistą lub wymyśloną sytuację, w której oczekują wsparcia psychicznego drugiej osoby. Każda historia trwa około 5 min, potem następuje zmiana.
Uwagi realizacyjne	Wstępne wyjaśnienie prowadzącego skupia uwagę uczestników na ich sytuacji trudnej, którą chcą się podzielić z osobą bliską i analizowaniu własnych odczuć w trakcie tego.
Treści kształcenia	Komunikacja Świadomość stosowanych blokad komunikacyjnych Świadomość własnych emocji i ich związku z zachowaniem
Czas trwania	40 min
Materiały do zajęć	Przygotowane dla uczestników karty pracy do wypełnienia i długopisy

Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Uczestnicy zapisują na swoich kartach jakie zachowania partnera w poprzednim zadaniu odbierali jako wspierające, a jakie zmniejszały ich gotowość do zwracania się.</p> <p>Wymieniają się kartkami.</p> <p>Ochotnicy analizują swoje odczucia w całej grupie.</p> <p>Definiowane są blokady komunikacyjne zastosowane w trakcie ćwiczenia i analizowane są skutki ich stosowania na przykładzie sytuacji w rodzinie</p>
Treści kształcenia	<p>Nawyki komunikacji w rodzinie.</p> <p>Analiza gotowości do wprowadzania zmian</p>
Metody realizacji	Mikronauczanie
Czas trwania	30 min
Czynności prowadzącego i uczestników	<p>Uczestnicy, którzy mają taką gotowość, 2-3 pary po odczytaniu zastrzeżeń ponownie odgrywają scenkę starając się wyeliminować stosowane poprzednio blokady komunikacyjne. Druga osoba z pary dzieli się swoimi odczuciami. Grupa obserwuje.</p>

DYSKUSJA : 1

Dyskusja występuje po wykładzie i warsztatach. Umożliwia uogólnianie doświadczeń z aktywnej pracy uczestników na zajęciach. Ułatwieniem tego procesu jest wykład. Uczestnicy warsztatów jak i dyskusji mogą jednak tworzyć propozycje własnych typologii, schematów, modeli.

W zależności od wieku uczestników sytuacje, w których najczęściej odczuwają oni dyskomfort w komunikacji rodzinnej i mają poczucie braku kompetencji w tym zakresie są różne.

Dlatego też proponuje się rozpoczęcie zajęć od pracy w grupach i przedstawieniu sytuacji, które dla konkretnych uczestników zajęć najczęściej stanowią trudność i wzbudzają emocje negatywne.

Etapy dyskusji:

1. Podział grupy na 3 zespoły. Członkowie grupy ustalają na podstawie własnych doświadczeń przykład sytuacji z komunikacji w rodzinie będącej często zarzewiem konfliktu lub ich poczucia przegranej (czas 15 min).
2. Zespoły referują efekty swojej pracy. Grupa wybiera sytuację będącą przedmiotem dyskusji, która będzie najbardziej reprezentatywna i jednocześnie będzie odnosić się do ich doświadczeń.

3. Zadania dla całego zespołu:

- Sformułowanie tematyki w postaci pytania (samodzielnie lub z pomocą prowadzącego w zależności od stopnia dojrzałości grupy)
- Analiza przedstawionej sytuacji pod kątem:
 - o Oczekiwań
 - o Przebiegu komunikacji i występujących w nich błędów komunikacyjnych
 - o Możliwości konstruktywnego rozwiązania tej sytuacji.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

Lista pytań dla prowadzącego, który w trakcie zajęć – aktywności uczestników – formułuje swoje uwagi, z możliwością uzupełnienia ich po zajęciach.

- a) Jak uczestnicy zareagowali na dobór par przez negocjatora?
- b) Czy wyjaśnienie ćwiczenia było czytelne dla uczestników, czy pojawiały się pytania?
- c) Jak uczestnicy zareagowali na propozycje wypełnienia tabeli blokad komunikacyjnych?
- d) Jaką gotowość mieli uczestnicy do analizy sytuacji przy całej grupie/ wychodzenia poza parę?
- e) Czy udało się doprowadzić do uogólnienia blokad komunikacyjnych?



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Trening
kompetencji społecznych**

2. Temat zajęć:

**Inteligencja emocjonalna
a funkcjonowanie w grupie i podejmowanie ról**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztaty + 1h dyskusja)

4. Cel główny:

- Uświadomienie związku między inteligencją emocjonalną a funkcjonowaniem w grupie/ rodzinie

5. Cele szczegółowe:

- Rozbudzenie samoświadomości emocjonalnej.
- Dostrzeganie związku między swoimi zachowaniami a odczuwanymi emocjami.
- Ćwiczenie rozumienia uczuć innych ludzi i doskonalenia umiejętności empatycznych.
- Wskazanie praw i obowiązków wynikających z pełnienia ról przez różne osoby w rodzinie.

6. Metody realizacji zajęć:

- Wykład
- Warsztaty
- Dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna, komputer, rzutnik (wykład)
- Pudełko z przykładami niedokończonych zdań (warsztaty)
- Sala, w której krzesła można ustawić w kręgu (warsztaty, dyskusja)

8. Przebieg szkolenia:

W Y K Ł A D

Inteligencja emocjonalna a funkcjonowanie w grupie i podejmowanie ról (2h)

1) Inteligencja emocjonalna a kompetencje społeczne.

- Czym jest inteligencja emocjonalna? Charakterystyka głównych jej przejawów.

- Znaczenie kompetencji społecznych.
 - Społeczne i emocjonalne uczenie się.
- 2) Jak rozwijać inteligencję emocjonalną nie tracąc umysłowej?
- Kiedy mądry jest głupi?
 - Koszty analfabetyzmu emocjonalnego.
 - Kierowanie własnym rozwojem.
- 3) Podejmowanie ról w grupie (poziom satysfakcji a świadomość wpływu).

WARSZTATY

Inteligencja emocjonalna a funkcjonowanie w grupie i podejmowanie ról (2h)

Treści kształcenia	Istota inteligencji emocjonalnej (IE), samoświadomość emocjonalna
Metody realizacji	Technika niedokończonych zdań
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Pudełko z przykładami zdań wymagających dokończenia (kolorowe kartki oznaczające emocje pozytywne – cieszę się.....; negatywne- denerwują mnie ludzie.....;
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy siadają w kręgu razem z prowadzącym. Uczestnicy przy pomocy prowadzącego przypominają sobie umiejętności składające się na IE. Prowadzący podkreśla znaczenie samoświadomości w pracy nad samorozwojem. Wybrana osoba losuje zdanie wymagające dokończenia. Pozostali uczestnicy kończą wylosowane zdanie w kolejności zgodnej z ruchem wskazówek zegara.
Uwagi realizacyjne	Każdy uczestnik ma prawo odstąpić od dokończenia zdania. Prowadzący też bierze udział. Nie oceniamy wypowiedzi uczestników. W podsumowaniu prowadzący może wskazać na rolę rodziny i uprzednich doświadczeń w dokonywaniu wyborów dokończenia zdania
Treści kształcenia	Określanie przyczyn i skutków własnych emocji. Związek emocji z zachowaniem. Budzenie motywacji do pracy nad rozwojem IE u siebie

Metody realizacji	Metoda sytuacyjna Praca całą grupą
Czas trwania	20 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Wszyscy uczestnicy wspólnie zastanawiają się nad przyczynami dokonywania wyborów w ćw. poprzednim lub podając inne przykłady. Wszyscy określają związek między odczuwanymi emocjami a zachowaniami człowieka.
Uwagi realizacyjne	Prowadzący nakłania do poszukiwania przykładów tych związków w życiu rodzinnym.

Treści kształcenia	Świadomość pełnienia zróżnicowanych ról społecznych. Prawa i obowiązki wynikające z ról. Oczekiwania społeczne a sposób pełnienia różnych ról
Metody realizacji	Praca w grupach (3)
Czas trwania	40 min
Materiały do zajęć	Losy z przykładami różnych ról społecznych, w tym rodzinnych
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy w grupach zapisują prawa i obowiązki wynikające z danej roli. Zależnie od wieku uczestników prowadzący powinien zadbać o uświadomienie proporcji między prawami i obowiązkami każdej roli. Pod kierunkiem prowadzącego, uczestnicy uświadamiają sobie absurdalność oczekiwań braku zmian przy podejmowaniu nowych ról. Znaczenie skuteczności pełnienia roli od umiejętności z zakresu IE

DYSKUSJA

Inteligencja emocjonalna a funkcjonowanie w grupie i podejmowanie ról (1 h)

Dyskusja występuje po wykładzie i warsztatach. Umożliwia uogólnianie doświadczeń z aktywnej pracy uczestników na zajęciach. Ułatwieniem dla tego procesu jest wykład.

- Dlaczego warto rozwijać IE u dzieci i jak to robić?
- Jakie znaczenie ma inteligencja emocjonalna (wszystkie składające się na nią umiejętności) dla pełnienia roli (.....)? Uczestnicy wskazują role, o których będą dyskutować.
- W jaki sposób można wykorzystać wiedzę na temat inteligencji emocjonalnej w życiu codziennym?

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

Lista pytań dla prowadzącego, który w trakcie zajęć – aktywności uczestników – formułuje swoje uwagi, z możliwością uzupełnienia ich po zajęciach:

- Jaka była gotowość uczestników do udziału w ćwiczeniach niedokończonych zdań?
- Ilu uczestników rezygnowało z udziału?
- Jaka część grupy brała udział w dyskusji?
- Jaka była gotowość do ujawniania własnych emocji?
- Jaki poziom autorefleksji przejawiali uczestnicy?
- Czy dostrzegali związki przyczynowo-skutkowe? Czy dotyczyły one ich doświadczeń czy raczej opierali się na przykładach podawanych przez innych?
- Jaka była gotowość uczestników do wyodrębniania praw i obowiązków wynikających z wylosowanej roli.
- Czy uczestnicy starali się obiektywizować swoje wypowiedzi?
- Czy ćwiczenie wpłynęło na większą świadomość skutków podejmowania nowych ról?



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



Rozdział XII

**Umiejętność stawiania długofalowych celów
w rodzinie i ich realizowania**

Alina Matlakiewicz



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Umiejętność stawiania długofalowych celów
w rodzinie i ich realizowania**

2. Temat zajęć:

**Zarządzanie czasem i podział obowiązków
w osiągnięciu celów przez członków rodziny**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatów + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Uświadomienie ważności zarządzania czasem i podziału obowiązków w rodzinie dla osiągnięcia celów poszczególnych jej członków.

5. Cele szczegółowe:

- Uczestnik potrafi omówić zasady zarządzania czasem i podziału obowiązków (z uwzględnieniem cech indywidualnych) w rodzinie służące minimalizowaniu kosztów emocjonalnych (konfliktów), a maksymalizowaniu korzyści każdego członka rodziny.
- Uczestnik potrafi wskazać zalety wynikające z wdrażania zasad zarządzania czasem i podziału obowiązków w rodzinie, w ograniczonym zakresie w oparciu o zasady uległości (kary i nagrody), a zmierzający poprzez identyfikację z normami i wartościami rodziny do ich internalizacji przez wszystkich jej członków (miłości, lojalności, uczciwości, pracowitości, wzajemnego wyręczania się, elastycznego podejścia do sytuacji itp.).
- Uczestnik potrafi wymienić kluczowe wskaźniki skuteczności przyjętych zasad.
- Uczestnik potrafi wskazać trudności mogące pojawić się w zakresie zarządzania czasem i podziałem obowiązków oraz sposoby ich rozwiązywania.
- Uczestnik potrafi wskazać zalety konsekwentnej postawy rodziców wobec przyjętych zasad, a także skutki istnienia rozbieżności między małżonkami.
- Uczestnik potrafi zdiagnozować zasady respektowane i nieprzestrzegane w jego rodzinie oraz przyczyny ich łamania.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład,
- metoda warsztatowa, dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- Rzutnik multimedialny, laptop
- Tablica, magnesy, kolorowe kartki, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Zasady zarządzania czasem i podziału obowiązków (z uwzględnieniem cech indywidualnych) w rodzinie służące minimalizowaniu kosztów emocjonalnych (konfliktów), a maksymalizowaniu korzyści każdego członka rodziny.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna Fragmenty filmów
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca charakteryzuje poszczególne zasady, podając przykłady korzystnych i niekorzystnych rozwiązań oraz ich konsekwencji dla funkcjonowania rodziny (czerpania przyjemności bądź odczuwania dyskomfortu z powodu panującej w niej atmosfery, pełnej napięć i pretensji). Uczestnicy analizują treści oraz zadają pytania lub komentują podawane przykłady, odwołując się również do rzeczywistości własnej rodziny, na poszczególnych etapach jej istnienia.
Uwagi realizacyjne	Wykładowca może przygotować krótkie fragmenty scen filmowych (np. rodzina Leśniewskich, Wojna domowa, rodzinka.pl, w której często widoczne są – choć nie poddane krytyce – niewłaściwe postawy) charakteryzujące różne podejście do zarządzania czasem i podziału obowiązków.

Treści kształcenia	Zalety wynikające z wdrażania zasad zarządzania czasem i podziału obowiązków w rodzinie, w ograniczonym zakresie opartym o zasady uległości (kary i nagrody), a zmierzającym poprzez identyfikację z normami i wartościami rodziny do ich internalizacji przez wszystkich jej członków (miłości, lojalności, uczciwości, pracowitości, wzajemnego wyręczenia się, elastycznego podejścia do sytuacji itp.). Uczestnik potrafi wymienić kluczowe wskaźniki skuteczności przyjętych zasad.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	45 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna

ZARZĄDZANIE CZASEM I PODZIAŁ OBOWIĄZKÓW
W OSIĄGANIU CELÓW PRZEZ CZŁONKÓW RODZINY

Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca, w oparciu o etapy wpływu społecznego (uległość, identyfikacja, internalizacja) charakteryzuje sposoby wdrażania zasad i ich skuteczność. Kieruje dyskusją. Uczestnicy poszukują odpowiedzi na pytania dotyczące wskaźników skuteczności przyjętych zasad i sposobów ich egzekwowania.
Uwagi realizacyjne	W części dyskusyjnej być może będzie potrzebne podanie przykładów wskaźników skuteczności przez wykładowcę (dotychczasowy a obecny czas wykonania czynności, przy wdrożeniu określonej zasady itp.).

Treści kształcenia	Trudności pojawiające się na drodze realizacji zasad zarządzania czasem i podziału obowiązków oraz sposoby ich rozwiązywania.
Metody realizacji	Warsztaty (mindmapoing)
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Duży format papieru (od flipcharta), pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca wyjaśnia, w jaki sposób posługiwać się mapą poznawczą. Uczestnicy w grupach 4-6 osobowych wykonują mapę, rozrysowując różne trudności oraz sposoby ich przewycięzania.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Następnie dzielą się wynikami swojej pracy i je przedyskutowują.
Uwagi realizacyjne	W trakcie dyskusji położyć akcent na uwrażliwianie uczestników na korzyści wynikające z dokonywania analizy pojawiających się trudności i wspólne zastanawianie się nad ich przewycięzeniem.

Treści kształcenia	Zalety konsekwentnej postawy rodziców wobec przyjętych zasad oraz skutki istnienia rozbieżności pomiędzy małżonkami.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	15 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Kartki, długopisy

Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca dzieli uczestników na dwie grupy, które mają za zadanie przygotowanie argumentów, zgodnie z przydzieloną im rolą: oskarżycieli i obrońców, wykładowca przyjmuje rolę sędziego. Prokuratorzy przygotowują argumenty przeciwko niekonsekwencji stosowania zasad w rodzinie, obrońcy mają za zadanie je odeprzeć. Po skończonej grze symulacyjnej następuje analiza postaw i argumentów oraz wyciągnięcie wniosków przez uczestników.
Uwagi realizacyjne	Wykładowca musi precyzyjnie przekazać instrukcję gry symulacyjnej, zasad, które będą obowiązywały (np. posługiwanie się sformułowaniem Wysoki Sądzie, wstawanie osoby wypowiadającej, wypowiadanie się tylko po 2-3 reprezentantów każdej grupy; etapy gry: wnioski oskarżenia i obrony, argumentacja, mowy końcowe itp.).

Treści kształcenia	Analiza zasad respektowanych i nieprzestrzeganych w rodzinie uczestnika oraz przyczyny ich łamania.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca pobudza uczestników do dokonania krytycznej autoanalizy w zakresie przestrzegania i łamania zasad we własnej rodzinie (może być w formie pisemnej, anonimowo). Po odczytaniu wypowiedzi uczestnicy powinni dokonać uogólnień, a także podsuwać propozycje poprawy sytuacji.
Uwagi realizacyjne	Wykładowca powinien zachęcić uczestników, ażeby tego typu analizy dokonali następnie w domu, z udziałem wszystkich członków rodziny. Może przygotować dla nich Kartę deklaracji i wskaźniki realizacji.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Wypełnienie przez uczestników ankiety (anonimowo) ułożonej przez wykładowcę, zawierającej ocenę każdej z trzech części zajęć: wykładowej, warsztatowej i dyskusyjnej

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Umiejętność stawiania długofalowych celów
w rodzinie i ich realizowania**

2. Temat zajęć:

**Rozpoznawanie potrzeb członków rodziny
i ich uwzględnianie w planowaniu życia rodziny
w wymiarze długofalowym**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatów + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- nabycie umiejętności rozpoznawania potrzeb członków rodziny i ich uwzględnianie w planowaniu życia rodziny w wymiarze długofalowym.

5. Cele szczegółowe:

- uczestnik potrafi wymienić kluczowe kategorie potrzeb, zaczerpnięte z hierarchii potrzeb wg A. Masłowa i wskazać ważność ich zaspakajania w rodzinie dla optymalnego funkcjonowania jej członków,
- potrafi wyjaśnić ważność przekazu dotyczącego wartości w rodzinie oraz ich wpływu na wybory dotyczące zaspakajania potrzeb indywidualnych i wspólnych w rodzinie,
- uczestnik potrafi wskazać potrzeby członków rodziny, które nie w pełni były dostrzegane i zaspakajane do tej pory oraz podjąć działania w celu dokonania zmian,
- uczestnik potrafi wyjaśnić dylematy istniejące pomiędzy zaspakajaniem potrzeb indywidualnych a wspólnych w rodzinie oraz wskazać sposoby rozwiązywania problemów wynikających z braku motywacji członków rodziny do zaspakajania innych celów, poza własnymi,
- uczestnik potrafi formułować mierzalne cele (operacjonalizacja celów) - motywujące do działania – zarówno siebie, jak i członków swojej rodziny,
- uczestnik potrafi planować działania rodziny w wymiarze krótko i długofalowym, zgodne z potrzebami członków rodziny oraz jej podstawami etyczno-moralnymi.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład, metoda warsztatowa, dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny, laptop
- tablica, magnesy, kolorowe kartki, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Hierarchia potrzeb wg A. Masłowa. Charakterystyka ważności zaspakajania poszczególnych potrzeb w rodzinie dla optymalnego funkcjonowania jej członków.
Metody realizacji	Wykład z elementami pogadanki
Czas trwania	90 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca prowadzi wykład, jednocześnie formułuje pytania, wymagające odwołań się uczestników do jego konkretnych treści.
Uwagi realizacyjne	Można poszerzyć treści o zagadnienie radzenia sobie w sytuacjach trudnych (depriwacja, przeciążenia, zagrożenia, utrudnienia, konflikty motywacyjne), które wskazują na problemy pojawiające się w konsekwencji niezaspokojonych potrzeb.

Treści kształcenia	Podstawy aksjologiczne funkcjonowania rodziny. Kluczowa rola stabilnego fundamentu wspólnych wartości w rodzinie oraz ich wpływu na wybory dotyczące zaspakajania potrzeb indywidualnych i wspólnych w rodzinie.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	30 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca charakteryzuje istotę podstaw aksjologicznych dla funkcjonowania rodziny. Zadaje pytania otwierające i ukierunkowujące dyskusję toczącą się z udziałem, jak największej liczby uczestników.
Uwagi realizacyjne	W części wykładowej można posłużyć się charakterystykami różnego podejścia do wartości w rodzinie, jako wprowadzenia do dyskusji.

Treści kształcenia	Analiza potrzeb członków rodziny, które nie w pełni były dostrzegane i zaspakajane do tej pory oraz wskazanie sposobów naprawczych.
---------------------------	---

ROZPOZNAWANIE POTRZEB CZŁONKÓW RODZINY I ICH UWZGLĘDNIANIE
W PLANOWANIU ŻYCIA RODZINY W WYMIARZE DŁUGOFALOWYM

Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Arkusze pytań i odpowiedzi Pisaki, kartki „wlepki”
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca przygotowuje arkusze pytań i odpowiedzi, które mają skłonić uczestników do refleksji na temat dotychczasowej stylistyki zaspakajanych przez rodzinę potrzeb, wskazanie sfer lub osób niedocenianych lub przecenianych. Po wypełnieniu uczestnicy dzielą się swoim spostrzeżeniami i wypracowują – zapisując na kartkach „wlepkach” - sposoby dalszego postępowania (praca w parach, wzajemne uczenie się). Następnie wszystkie rozwiązania są przyklejane na główną tablicę i wszyscy uczestnicy zapoznają się z nimi.
Uwagi realizacyjne	Należy zwrócić uwagę na dobór par, najkorzystniejszy podział będzie związany z wiekiem posiadanych dzieci.

Treści kształcenia	Dylematy istniejące pomiędzy zaspakajaniem potrzeb indywidualnych a wspólnych w rodzinie. Sposoby rozwiązywania problemów wynikających z braku motywacji członków rodziny do zaspakajania innych celów, poza własnymi.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	15 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	25 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Krótki wykład na temat obszarów napięć w rodzinie, wynikających z rozbieżności potrzeb i celów indywidualnych i wspólnych. W drugiej części – dyskusyjnej – wykładowca dzieli uczestników na podgrupy i każdej zleca przygotowanie symulacji sytuacji rodzinnej, w której dochodzi do rozbieżności np. na temat wakacji, wydania pieniędzy, wyboru szkoły, spędzania wolnego czasu itp. Każda symulacja będzie stanowić podstawę do dyskusji uczestników.
Uwagi realizacyjne	Wykładowca powinien precyzyjnie przygotować instrukcję dotyczącą przygotowania symulacji, wybierając wersję, gdzie: 1) uczestnicy dzielą się rolami i odgrywają sytuację trudną, po której następuje dyskusja o możliwościach rozwiązania konfliktu lub 2) uczestnicy dzielą się rolami, odgrywają sytuację trudną oraz doprowadzają do jej rozwiązania.

Treści kształcenia	Formułowanie mierzalnych celów - motywujących do działania – zarówno siebie, jak i członków swojej rodziny.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Karta SMART lub Karta WARTO
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca powinien przygotować przykłady operacjonalizacji celów, wskazać zalety posługiwania się schematem formułowania celów motywujących SMART (cel specyficzny, mierzalny, ambitny, realistyczny, terminowy). Uczestnicy po wypełnieniu karty dzielą się swoimi spostrzeżeniami, trudnościami.
Uwagi realizacyjne	Można zamiennie zastosować kartę formułowania celów WARTO (cel wymierny, ambitny, realistyczny, terminowy, opisany).

Treści kształcenia	Planowanie działań rodziny w wymiarze krótko i długofalowym, zgodne z potrzebami członków rodziny oraz jej podstawami etyczno-moralnymi.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Kartki, pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca koordynuje formułowanie w parach planów krótko i długoterminowych. Gotowe i skonsultowane z wykładowcą plany osoby samodzielnie - dla potrzeb własnej rodziny -przekształcają plany i wskazują momenty trudne oraz przewidują trudności w realizacji.
Uwagi realizacyjne	Na początku można przygotować krótkie anegdoty na temat planów i problemów realizacyjnych, jednocześnie konfrontując je z przykładami z biografii, wskazującymi na atuty planowania.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Wypełnienie przez uczestników ankiety (anonimowo) ułożonej przez wykładowcę, zawierającej ocenę każdej z trzech części zajęć: wykładowej, warsztatowej i dyskusyjnej



Rozdział XIII

**Samorealizacja
a zaangażowanie w rodzinie**

Ludmiła Zajęc-Lamparska



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci początkujących w szkole
(6-9)**

2. Temat zajęć:

**Prawa i obowiązki członków rodziny wobec rodziny
i samych siebie jako fundament jej trwałości**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Wskazanie znaczenia, jakie dla jakości życia rodzinnego ma współwystępowanie zaangażowania w rozwój rodziny i w rozwój własny

5. Cele szczegółowe:

- Charakterystyka obowiązków członków rodziny w kontekście funkcji realizowanych przez rodzinę;
- Charakterystyka samorealizacji jako rozwojowego mechanizmu urzeczywistniania własnych potencjałów;
- Wskazanie korzyści płynących z jednoczesnego zaangażowanie w rozwój rodziny i rozwój własny jej członków.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład,
- warsztat,
- dyskusja.

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacje multimedialne,
- flipchart i mazaki,
- czyste kartki i długopisy/pisaki.

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Funkcje rodziny, ich podział i sposoby realizacji; zadania i strategie rodziny; obowiązki rodziców wobec dzieci
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min

ROZDZIAŁ XIII
SAMOREALIZACJA A ZAANGAŻOWANIE W RODZINIE

Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań
Treści kształcenia	Przegląd psychologicznych koncepcji samorealizacji człowieka, mechanizm samorealizacji, drogi samorealizacji, korzyści płynące z samorealizacji
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań
Treści kształcenia	Systemowe ujęcie rodziny, wzajemne oddziaływania między podsystemami rodziny, mechanizm powiązań samorealizacji członków rodziny z funkcjonowaniem rodziny jako systemu
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze: analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań
Treści kształcenia	Miejsce rodziny w rozwoju jednostki: założenie rodziny jako decyzja życiowa, odpowiedzialność wobec innych i wobec samego siebie, możliwość samorealizacji w rodzinie
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Brak
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję; Słuchacze: wypowiedanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Indywidualna droga samorealizacji: określanie własnego potencjału i upodobań, samorealizacja w kontekście autorskiej koncepcji własnego życia, wybór wartości a samorealizacja
Metody realizacji	Warsztat z elementami pracy autobiograficznej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart i mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Cele, zadania i plany życiowe, umiejętność ich tworzenia i integrowania, rodzaje celów i zadań życiowych, relacje między nimi i ich hierarchiczna organizacja, umiejętność budowania własnej struktury zadań życiowych
Metody realizacji	Warsztat z elementami pracy autobiograficznej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart i mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom reakcji uczestników: formularz ewaluacji szkolenia,
 - b) poziom uczenia się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Rodzice dzieci początkujących w szkole
(6-9)**

2. Temat zajęć:

**Zagrożenia naruszenia wyobrażonych
lub uzgodnionych proporcji między samorealizacją
a zaangażowaniem w życie rodziny**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- Wskazanie przyczyn i konsekwencji koncentracji wyłącznie na jednej ze sfer: życiu rodzinnym lub na samorealizacji, kosztem zaniedbania drugiej

5. Cele szczegółowe:

- Omówienie potencjalnych źródeł wyobrażonych proporcji między samorealizacją a zaangażowaniem w życie rodziny;
- Charakterystyka konsekwencji rezygnacji z samorealizacji;
- Charakterystyka konsekwencji ograniczonego zaangażowania w życie rodziny;
- Rozwój umiejętności rozpoznawania dysproporcji między samorealizacją a zaangażowaniem w życie rodziny i podejmowania działań zmierzających do przywrócenia równowagi;
- Wskazanie różnych możliwości łączenia zaangażowania w życie rodzinne i w samorealizację.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład,
- warsztat,
- dyskusja.

7. Środki dydaktyczne:

- prezentacje multimedialne,
- flipchart i mazaki,
- czyste kartki i długopisy/pisaki.

8. Przebieg szkolenia:

ROZDZIAŁ XIII
SAMOREALIZACJA A ZAANGAŻOWANIE W RODZINIE

Treści kształcenia	Uwarunkowania wzrostu znaczenia samorealizacji w czasach współczesnych: przemiany społeczne i obyczajowe, m.in. nacisk na karierę zawodową, etos kultury indywidualistycznej
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Uwarunkowania malejącego znaczenia rodziny w czasach współczesnych, spór między zwolennikami poglądu o schyłku małżeństwa i poglądu o elastyczności małżeństwa, alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Samorealizacja jako naturalna lecz niekonieczna potrzeba człowieka, konsekwencje zablokowania realizacji potrzeby samorealizacji, meta-patologie
Metody realizacji	Wykład z zastosowaniem prezentacji multimedialnej
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja przygotowana przez prowadzącego
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: wykład, udzielanie odpowiedzi na pytania; Słuchacze: analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań

Treści kształcenia	Na ile współczesna rzeczywistość (społeczna, kulturowa, ekonomiczna, polityczna) sprzyja samorealizacji, a na ile życiu rodzinnemu? Jakie czynniki ułatwiają samorealizację i pomagają w życiu rodzinnym, a jakie utrudniają je i stanowią przeszkody?
---------------------------	--

ZAGROŻENIA NARUSZENIA WYOBRAŻONYCH LUB UZGODNIONYCH PROPORCJI
MIĘDZY SAMOREALIZACJĄ A ZAANGAŻOWANIEM W ŻYCIE RODZINY

Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Brak
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podanie tematu dyskusji, moderowanie dyskusji, zadawanie pytań dynamizujących dyskusję; Słuchacze: wypowiedzanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Różne drogi życia – osoby, które wybrały przede wszystkim życie rodzinne i osoby, które wybrały przede wszystkim samorealizację (na przykładzie znanych postaci i osób znajomych) – stopień utożsamiania się z nimi, stopień aprobaty ich drogi życiowej, odniesienie jej do własnej
Metody realizacji	Warsztat z elementami dramy i pracy autobiograficznej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart i mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami

Treści kształcenia	Wybory życiowe i ich konsekwencje – czym warto się kierować przy ich podejmowaniu: wartości w życiu człowieka, określenie własnej hierarchii wartości, ekwifinalność i ekwipotencjalność: różne drogi realizacji tych samych wartości oraz możliwość realizacji różnych wartości w tym samym działaniu jako czynniki wprowadzające elastyczność w proces samorealizacji i ułatwiające pogodzenie samorealizacji z zaangażowaniem w rodzinę.
Metody realizacji	Warsztat z elementami pracy autobiograficznej
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Flipchart i mazaki, czyste kartki, długopisy/pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników; Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ewaluacja dwóch pierwszych poziomów wg modelu D. Kirkpatricka:
 - a) poziom reakcji uczestników: formularz ewaluacji szkolenia,
 - b) poziom uczenia się: test wiadomości (wiedza) i test kompetencyjny (umiejętności)



ANKIETA EWALUACYJNA
DLA UCZESTNIKÓW
str. 297



Rozdział XIV

Jak radzić sobie ze stresem?

Dominika Heller



1. Nazwa bloku zajęciowego:

Jak radzić sobie ze stresem?

2. Temat zajęć:

**Trening rozpoznawania własnych emocji
i kierowania nimi**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć: 5h

4. Cel główny:

- Trenowanie rozpoznawania własnych emocji oraz umiejętności kierowania nimi.

5. Cele szczegółowe:

- Nabycie wiedzy psychologicznej i biologicznej z zakresu emocji.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania własnych emocji
- Ćwiczenie konstruktywnego wyrażania emocji
- Ćwiczenie umiejętności koncentracji na odczuciach z ciała
- Zapoznanie z technikami rozładowującymi napięcie emocjonalne

6. Metody realizacji zajęć:

- Dyskusja
- Wykład
- Warsztat
- Elementy terapeutycznej pracy z ciałem
- Praca w grupach
- Praca w parach

7. Środki dydaktyczne:

- Dzienniczki uczuć
- Zdjęcia lub obrazki z przyrodą i martwą naturą
- Prezentacja multimedialna
- Muzyka
- Karty pracy

8. Przebieg szkolenia:

**Treści
kształcenia**

Zapoznanie się uczestników, zwrócenie uwagi na swoje emocje i nauka mówienia o nich.

ROZDZIAŁ XIV
JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Metody realizacji	Warsztat Dyskusja (5 min)
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	zdjęcia lub obrazki z przyrodą i martwą naturą,
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy spośród przyniesionych przez trenera zdjęć i obrazków wybierają taki który najbardziej odzwierciedla aktualny ich stan emocjonalny a następnie każdy pokazuje wybrane przez siebie zdjęcie na forum i uzasadnia swój wybór oraz krótko się przedstawia.
Uwagi realizacyjne	W ćwiczeniu bierze udział również trener. Uzasadnienie wyboru obrazka jest dobrowolne. Kto nie chce omawiać nie musi tego robić.

Treści kształcenia	Spisywanie kontraktu
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	5 min
Materiały do zajęć	1 duża kartka, taśma klejąca, pisak
Czynności prowadzącego i uczestników	Na dużej kartce grupa wraz z trenerem ustala zasady obowiązujące podczas całego warsztatu.

Treści kształcenia	Definicja emocji oraz uczuć
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	5 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Grupa w raz z trenerem dyskutuje i dzieli się swoją wiedzą i pomysłami jak zdefiniować emocje i uczucia.

Treści kształcenia	Emocje w ujęciu psychologii i biologii
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna, laptop, rzutnik multimedialny

TRENING ROZPOZNAWANIA WŁASNYCH EMOCJI
I KIEROWANIA NIMI

Czynności prowadzącego i uczestników	Trener przedstawia uczestnikom naukową wiedzę z zakresu psychologii i biologii dotyczącą emocji i uczuć oraz różnicy między nimi.
---	---

Treści kształcenia	Znaczenie emocji dla prawidłowego funkcjonowania człowieka.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	10 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Dyskusja grupy na temat: "Czy emocje są potrzebne?"

Treści kształcenia	Jakie funkcje pełnią emocje. Skutki i przyczyny tłumienia emocji oraz zamiany jednych emocji na inne.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna, laptop, rzutnik multimedialny
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener przedstawia uczestnikom informacje na temat funkcji emocji, dlaczego są potrzebne.

Treści kształcenia	Teoria emocji wg. Paula Ekmana i Roberta Plutchika
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna, laptop, rzutnik multimedialny
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener przedstawia teorię emocji wg. P. Ekmana i R. Plutchika W trakcie wykładu pokazuje 6 podstawowych emocji wg P. Ekmana a grupa odgaduje jaka to emocja. Wyciąganie wniosków czy ciężko rozpoznać emocje innych osób.

Treści kształcenia	Fizyczne reakcje na różne emocje
Metody realizacji	Warsztat Praca w grupach
Czas trwania	10 min

ROZDZIAŁ XIV
JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Materiały do zajęć	Karty pracy
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener dzieli grupę na 3 osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje karty pracy z wypisanymi emocjami zadaniem każdej grupy jest wypisanie, jakie reakcje fizyczne pojawiają się pod wpływem poszczególnych emocji. Następnie każda grupa na forum omawia ćwiczenie.

Treści kształcenia	Powstawanie emocji a subiektywna ocena każdego człowieka
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	3 historyjki
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener czyta 3 różne historyjki a w tym czasie uczestnicy zapisują jakie emocje pojawiają się w każdym z nich pod wpływem danej historyjki. Następnie na forum każdy mówi jakie emocje się pojawiły i rozpoczynamy dyskusję nad tym jak subiektywna ocena sytuacji wpływa na pojawiające się emocje oraz jak tą oceną możemy samodzielnie kierować. Uczestnicy przy pomocy trenera wyciągają wnioski i ustalają jak kontrolując oceną sytuacji można wpływać na kontrolę emocji.

Treści kształcenia	Złość - przyczyny powstawania, pełnione funkcje, kontrola.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna, laptop, projektor multimedialny, karty pracy „Kroki kontroli złości”
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener przedstawia uczestnikom informacje na temat przyczyn powstawania złości oraz ważnych funkcji jakie pełni w życiu człowieka. Następnie rozdaje karty pracy : Kroki kontroli złości”. Po wykonaniu ćwiczenia- omówienie.

Treści kształcenia	Techniki odczytywania i kontroli emocji.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna, laptop, rzutnik multimedialny

TRENING ROZPOZNAWANIA WŁASNYCH EMOCJI
I KIEROWANIA NIMI

Czynności prowadzącego i uczestników	Trener omawia podstawowe techniki kontroli i rozpoznawania emocji.
Treści kształcenia	Konstruktywne wyrażanie emocji – Komunikat JA
Metody realizacji	Warsztat Praca w parach
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Karty pracy
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy otrzymują karty pracy z informacjami jak powinien brzmieć Komunikat JA. Po omówieniu tej techniki uczestnicy wypełniają karty pracy a następnie w parach rozmawiają ze sobą używając komunikatu Ja
Treści kształcenia	Technika kontroli oddechu
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	wygodne krzesła, najlepiej fotele, koce lub karimaty
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener podaje instrukcję a uczestnicy koncentrują się na swoim oddechu, następnie na swoim ciele, na miejscach gdzie pojawiło się napięcie. Po ćwiczeniu omówienie.
Treści kształcenia	Technika koncentracji na odczuciach ciała
Metody realizacji	Warsztat, Elementy terapeutycznej pracy z ciałem
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Laptop, głośniki, muzyka
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener włącza spokojną muzykę, podaje instrukcję do ćwiczenia pracy z ciałem. Po ćwiczeniu krótkie omówienie.
Uwagi realizacyjne	Trener również bierze udział w ćwiczeniu. Uczestnicy muszą mieć grube skarpety które ubiorą zamiast butów.

Treści kształcenia	Technika rozładowania napięcia emocjonalnego
Metody realizacji	Warsztat, Elementy terapeutycznej pracy z ciałem
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Laptop, głośniki, muzyka
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener włącza szybką żywą muzykę i podaje instrukcję. Po ćwiczeniu krótkie omówienie.
Uwagi realizacyjne	Trener również bierze udział w ćw.

Treści kształcenia	Technika kontroli emocji – dzienniczek uczuć
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	10 min
Materiały do zajęć	Dzienniczki uczuć
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener rozdaje uczestnikom dzienniczki uczuć a następnie opowiada i tłumaczy jak stosować tę metodę odczytywania emocji.

Treści kształcenia	Podsumowanie zajęć
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	10 min
Materiały do zajęć	zdjęcia
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy ponownie wybierają zdjęcie które przedstawia ich stan emocjonalny a następnie każdy opisuje z jakimi emocjami kończy zajęcia. Trener rozdaje ankiety ewaluacyjne.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ankiety ewaluacyjne przygotowane na potrzeby konkretnych zajęć (załącznik nr 3)

1. Nazwa bloku zajęciowego:

Jak radzić sobie ze stresem?

2. Temat zajęć:

**Stres a funkcjonowanie rodziny
- wypracowywanie sposobów radzenia sobie
ze stresem swoim i pozostałych członków rodziny**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć: 5h

4. Cel główny:

- Ćwiczenie istniejących i tworzenie nowych sposobów radzenia sobie ze stresem w rodzinie.

5. Cele szczegółowe:

- Nabycie wiedzy psychologicznej i biologicznej z zakresu stresu,
- Nabycie wiedzy z zakresu technik radzenia sobie ze stresem,
- Tworzenie nowych technik radzenia sobie ze stresem w rodzinie,
- Ćwiczenie sposobów radzenia sobie ze stresem.

6. Metody realizacji zajęć:

- Dyskusja
- Wykład
- Warsztat

7. Środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna
- Laptop, projektor multimedialny, głośniki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Stres biologiczny i psychologiczny. Fazy stresu. Funkcjonowanie w stresie. Źródła stresu.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna, laptop, rzutnik multimedialny
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener przedstawia uczestnikom podstawową wiedzę z tematyki stresu

ROZDZIAŁ XIV
JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Treści kształcenia	Techniki i sposoby radzenie sobie ze stresem w rodzinie
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Fliphart, pisak
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy dzielą się swoimi sposobami radzenia sobie ze stresem w rodzinie. Wspólnie próbują wypracować też nowe sposoby radzenia sobie ze stresem w rodzinie lub zmodyfikować już znane. Trener moderuje dyskusję, zachęca uczestników i pobudza kreatywność.

Treści kształcenia	Techniki radzenia sobie ze stresem
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	60 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna, laptop, rzutnik multimedialny
Czynności prowadzącego i uczestników	Trener przedstawia uczestnikom wiedzę z zakresu technik radzenia sobie ze stresem

Treści kształcenia	Techniki radzenia sobie ze stresem w rodzinie
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	120 min
Materiały do zajęć	Laptop, głośniki, muzyka, kartki, długopisy
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy ćwiczą techniki radzenia sobie ze stresem, zarówno te przedstawione przez trenera, jak i te, które sami wypracowali podczas dyskusji.
Uwagi realizacyjne	Najlepiej gdyby uczestnicy mogli się położyć

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Ankiety ewaluacyjne przygotowane na potrzeby konkretnych zajęć (załącznik nr 3)



Rozdział XV

Menadżer rodziny

Alina Matlakiewicz



1. Nazwa bloku zajęciowego:

Menadżer rodziny

2. Temat zajęć:

**Kiedy kobieta a kiedy mężczyzna
stają się menadżerem rodziny?**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- kształtowanie świadomości na temat ważności zarządzania rzeczywistością rodzinną w oparciu o indywidualne predyspozycje dorosłych członków rodziny.

5. Cele szczegółowe:

- uczestnik potrafi wyjaśnić pojęcie matriarchatu i patriarchatu jako form konserwatywnego ujęcia zarządzania rodziną,
- uczestnik potrafi wskazać korzyści płynące z wdrażania partnerskiego modelu zarządzania rodziną, w oparciu o możliwości czasowo-organizacyjne i osobowościowe małżonków,
- uczestnik potrafi wskazać obszary zarządzane przez małżonków w swojej rodzinie oraz krytycznie przeanalizować wymiary zaangażowania czasowego,
- uczestnik potrafi wyjaśnić zasady pełnej partycypacji w zarządzaniu i pełnej odpowiedzialności członków rodziny,
- uczestnik potrafi wskazać zalety niestereotypowego podejścia do podziału ról w rodzinie oraz skonfrontować obszary zarządzane przez żonę/męża w własnej rodzinie z tradycyjnym podziałem ról.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład, metoda warsztatowa, dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny, laptop
- tablica, magnesy, kolorowe kartki, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Pojęcie matriarchatu i patriarchatu oraz przykłady funkcjonowania tych modeli w różnych kulturach w konfrontacji do nowoczesnego zarządzania rodziną.
---------------------------	---

ROZDZIAŁ XV
MENADŻER RODZINY

Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna Fragmety filmów
Czynności prowadzącego i uczestników	W trakcie wykładu prowadzący konfrontuje modele zaprzęszłego, tradycyjnego i nowoczesnego zarządzania rodziną. Uczestnicy: analiza treści, zadawanie pytań, formułowanie komentarzy.
Uwagi realizacyjne	Wykładowca może przygotować krótkie fragmety scen filmowych (np. Rodzina Leśniewskich, Wojna domowa, rodzinka.pl, w której często widoczne są – choć nie poddane krytyce – niewłaściwe postawy) charakteryzujące różne postawy wobec zarządzania w rodzinie.

Treści kształcenia	Korzyści płynące z wdrażania partnerskiego modelu zarządzania rodziną, w oparciu o możliwości czasowo-organizacyjne i osobowościowe małżonków.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	30 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący ukierunkowuje dyskusję na korzyści płynące z podejmowania aktywności zgodnych z możliwościami organizacyjnymi i zdolnościami małżonków. Podejmuje również problematykę stylów zarządzania w rodzinach oraz trudności realizacyjnych. Uczestnicy: aktywny udział w dyskusji.
Uwagi realizacyjne	Prowadzący może zachęcić uczestników do zapoznania się z raportem Młodzi 2011, wskazującym na postępujące w Polsce zmiany, w kierunku wdrażania partnerstwa.

Treści kształcenia	Diagnoza obszarów zarządzanych przez partnerów w rodzinie uczestnika oraz krytyczna analiza wymiarów zaangażowania czasowego.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Miarka krawiecka, dość duży karton, kolorowe gazety
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie ich przebiegu. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.

Treści kształcenia	Zasady pełnej partycypacji w zarządzaniu i pełnej odpowiedzialności członków rodziny.
---------------------------	---

**KIEDY KOBIETA A KIEDY MĘŻCZYŻNA
STAJĄ SIĘ MENADŻEREM RODZINY?**

Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	45 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca: zaprezentowanie zasad pełnej partycypacji i odpowiedzialności w zarządzaniu. Pokierowanie dyskusją ukierunkowaną na poszukiwanie odpowiedzi na pytania: W jaki sposób kształtować postawę pełnego uczestnictwa w zarządzaniu, a także przejmowania inicjatywy i odpowiedzialności w rodzinie?
Uwagi realizacyjne	Czas trwania dyskusji może okazać się niewystarczający przy tak złożonej problematyce, dlatego warto ją potraktować jako sygnał i zachętę dla rodziców do refleksyjności w tej kwestii i analizy własnego postępowania, unikając wyuczania bezradności pozostałych domowników.

Treści kształcenia	Zalety niestereotypowego podejścia do podziału ról w rodzinie. Konfrontacja obszarów zarządzanych przez żonę/męża we własnej rodzinie z tradycyjnym podziałem ról.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Karta obszarów zarządzania Kartki papieru, pisaki, nożyczki
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca: przygotowanie Karty obszarów zarządzania; podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie ich przebiegu. Słuchacze: wypełnienie Kart, analiza wypowiedzi, wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Wypełnienie przez uczestników ankiety (anonimowo) ułożonej przez wykładowcę, zawierającej ocenę każdej z trzech części zajęć: wykładowej, warsztatowej i dyskusyjnej.



1. Nazwa bloku zajęciowego:**Menadżer rodziny****2. Temat zajęć:****Menadżer rodziny
– kompetencje pożądane i ograniczenia roli****3. Czas trwania warsztatów/zajęć:**

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- uświadomienie możliwości rozwoju pożądanych kompetencji menadżera rodziny. Wskazanie ograniczeń roli.

5. Cele szczegółowe:

- uczestnik potrafi wyjaśnić pojęcie kompetencji, dokonać ich podziału i charakterystyki,
- uczestnik potrafi wskazać możliwości rozwijania kompetencji w rodzinie, w tym kompetencji menadżerskich,
- uczestnik potrafi wskazać predyspozycje w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw do bycia efektywnym menadżerem rodziny,
- uczestnik potrafi wskazać różnice w zarządzaniu w rodzinie a w rzeczywistości zawodowej. Potrafi wskazać ograniczenia roli menadżera rodziny i trudności w motywowaniu członków rodziny do realizacji celów.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład, metoda warsztatowa, dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny, laptop
- tablica, magnesy, kolorowe kartki, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Pojęcie kompetencji i ich podział. Charakterystyka kompetencji społecznych, poznawczych, osobowościowych i menadżerskich.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna

Czynności prowadzącego i uczestników	W trakcie wykładu prowadzący wyjaśnia pojęcie kompetencji oraz charakteryzuje kompetencje społeczne, poznawcze, osobowościowe, menadżerskie w odniesieniu do rzeczywistości domowej. Uczestnicy: analiza treści, zadawanie pytań, formułowanie komentarzy.
---	--

Treści kształcenia	Możliwości rozwijania kompetencji w rodzinie, w tym kompetencji menadżerskich.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	45 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	25 min
Materiały do zajęć	Kartki papieru, długopisy
Czynności prowadzącego i uczestników	Uczestnicy mają przygotować symulacje sytuacji rodzinnych, które uwidaczniają potencjał rozwijania kompetencji poznawczych, społecznych, menadżerskich i osobowościowych. Symulacje stanowią podstawę do dalszej dyskusji, wyrażania opinii przez uczestników.
Uwagi realizacyjne	Wykładowca powinien wyjaśnić uczestnikom, na czym polega gra symulacyjna oraz określić jej zasady.

Treści kształcenia	Analiza predyspozycji (w zakresie wiedzy, umiejętności i postawy) do bycia efektywnym menadżerem rodziny.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Wycięte z gazet programy telewizyjne, karta ćwiczeń: „Czego inni mogą się uczyć ode mnie, a ja od innych?”
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca: prowadzenie ćwiczeń warsztatowych dobranych pod kątem diagnozowania przez uczestników predyspozycji własnych i partnera w zakresie kompetencji menadżerskich. Analiza przebiegu ćwiczeń, zadawanie pytań, pobudzanie do refleksji. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, analiza własnego postępowania, formułowanie pytań i komentarzy.
Uwagi realizacyjne	Ważnym jest pobudzanie refleksyjności uczestników w zakresie istnienia korzyści ze świadomego zarządzania w rodzinie.

Treści kształcenia	Różnice pomiędzy zarządzaniem w rodzinie a w rzeczywistości zawodowej. Ograniczenia roli menadżera rodziny i trudności w motywowaniu członków rodziny do realizacji celów.
---------------------------	--

MENADŻER RODZINY
– KOMPETENCJE POŻĄDANE I OGRANICZENIA ROLI

Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	45 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca charakteryzuje istniejące w zarządzaniu rodzinnym i zawodowym istotne różnice. Zadaje pytania otwierające i ukierunkowujące dyskusję toczącą się z udziałem, jak największej liczby uczestników na problematykę ograniczeń w roli menadżera rodziny.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Wypełnienie przez uczestników ankiety (anonimowo) ułożonej przez wykładowcę, zawierającej ocenę każdej z trzech części zajęć: wykładowej, warsztatowej i dyskusyjnej.





Rozdział XVI

Jak zachować work life balance?

Alina Matlakiewicz



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Jak zachować
work life balance?**

2. Temat zajęć:

**Czas wolny w życiu rodziny
– motywacja i organizacja czasu wolnego**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- uświadomienie ważności wyborów dotyczących spędzania czasu wolnego w rodzinie, umiejętności jego organizowania oraz zależności pomiędzy stylami spędzania czasu wolnego a relacjami w rodzinie, komunikacją, rozwojem zdolności i zainteresowań, a także traktowania czasu wolnego jako formy odreagowania stresów, napięć i konfliktów,

5. Cele szczegółowe:

- uczestnik potrafi wymienić kluczowe argumenty wskazujące na istotność świadomego organizowania czasu wolnego w rodzinie, w zgodzie z jej wartościami, celami rozwoju i potrzebami członków,
- uczestnik potrafi wyjaśnić zależność pomiędzy stylami spędzania czasu wolnego a relacjami w rodzinie, podając i omawiając wpływ określonego stylu na relacje rodzinne (od marginalnego, pasywnego spędzania wspólnego czasu poprzez zrównoważony model, po zaniedbywanie indywidualnych preferencji na rzecz nadopiekuńczości i dominacji wspólnotowości),
- uczestnik potrafi wskazać różnice w komunikacji pomiędzy członkami rodziny wypływające z zależności pomiędzy jakością i czasem spędzanym wspólnie a zdolnością efektywnego komunikowania się,
- uczestnik potrafi omówić wpływ wybieranych w rodzinie aktywności na rozwój zdolności i zainteresowań dzieci,
- uczestnik potrafi wskazać argumenty świadczące o ważności aktywnego spędzania czasu w rodzinie dla odreagowania stresów, rozładowania napięć i konfliktów,
- uczestnik potrafi wskazać zalety dbałości o zapewnienie równowagi pomiędzy aktywnością zawodową a spędzaniem czasu wolnego z rodziną,

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład, metoda warsztatowa, dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny, laptop
- tablica, magnesy, kolorowe kartki, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Ważność świadomego organizowania czasu wolnego w rodzinie, w zgodzie z jej wartościami, celami rozwoju i potrzebami członków.
Metody realizacji	Wykład z elementami i pogadanki
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Uczestnicy otrzymują fragmenty prezentacji, gdzie opisane są różne postawy rodzin, kierujących się odmiennymi wartościami, celami, uwzględniające lub ignorujące potrzeby poszczególnych członków.
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca prowadzi wykład, jednocześnie formułuje pytania, wymagające odwołań się uczestników do konkretnych treści.
Uwagi realizacyjne	W tej początkowej części zajęć należy szczególnie zwracać uwagę i zachęcać wszystkich uczestników do aktywnego udziału. Można zastosować ćwiczenie otwierające.

Treści kształcenia	Style spędzania czasu wolnego a relacje w rodzinie (od marginalnego, pasywnego spędzania wspólnego czasu poprzez zrównoważony model, po zaniedbywanie indywidualnych preferencji na rzecz nadopiekuńczości i dominacji wspólnotowości).
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	20 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	10 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca charakteryzuje poszczególne style, uczestnicy podają przykłady. Wykładowca zadaje pytania otwierające i ukierunkowujące dyskusję, zachęcając do analizy poszczególnych stylów oraz przyczyn ich występowania.
Uwagi realizacyjne	Należy starać się uaktywniać wszystkich uczestników.

CZAS WOLNY W ŻYCIU RODZINY
– MOTYWACJA I ORGANIZACJA CZASY WOLNEGO

Treści kształcenia	Styl i efektywność komunikacji w rodzinie jako rezultat jakości i czasu spędzanego wspólnie.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	20 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	10 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca charakteryzuje poszczególne style komunikacji, uczestnicy podają przykłady. Wykładowca posługuje się strategią pytań i odpowiedzi, co pomaga uczestnikom odkryć związek między jakością oraz czasem spędzonym wspólnie a komunikacją lub jej brakiem w rodzinie.
Uwagi realizacyjne	Należy zwrócić uwagę na ewentualne trudności w komunikacji, pomimo wspólnie spędzanego czasu, ze względu na czynniki zewnętrzne (kłopoty finansowe, trudna sytuacja na rynku pracy, destabilizacja w państwie itp.) i wewnętrzne (osobowość jednostki, jej problemy, kłopoty ze stresem, zły stan zdrowia itp.)

Treści kształcenia	Diagnoza stylu spędzania czasu wolnego we własnej rodzinie oraz stylu i barier komunikacji.
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	30 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca pobudza uczestników do dokonania autoanalizy własnego stylu spędzania czasu wolnego w rodzinie, jego mocnych i słabych stron oraz sposobów poprawy. Na bazie treści dotyczących komunikacji w rodzinie uczestnicy opowiadają o własnej sytuacji, barierach komunikacji. Uczą się posługiwać komunikatami typu JA.
Uwagi realizacyjne	Należy przed rozpoczęciem części warsztatowej zawrzeć kontrakt z uczestnikami na temat poufności informacji, a także gotowości do rozmowy, nieprzerywania, słuchania.

Treści kształcenia	Wpływ podejmowania określonego rodzaju aktywności w rodzinie na rozwój zdolności i zainteresowań jej członków.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	20 min
Metody realizacji	Warsztat

ROZDZIAŁ XVI
JAK ZACHOWAĆ WORK LIFE BALANCE?

Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca charakteryzuje zależność pomiędzy rodzajem podejmowanej aktywności w rodzinie a rozwojem określonych uzdolnień jej członków (artystycznych, matematycznych, technicznych, sportowych itd.), wzmacniając argumentację poprzez przykłady z biografii wybitnych postaci.
Uwagi realizacyjne	Poszerzenie tematyki następuje w części warsztatowej, kiedy to uczestnicy podają przykłady własnych zdolności/umiejętności i wskazują ich źródła, na ile rodzina pierwotna miała wpływ na ich rozwój. Następnie przechodzą do sytuacji własnej rodziny: analizy zdolności rodziców i dzieci oraz wskazaniu przestrzeni ich rozwoju lub regresu w rodzinie.

Treści kształcenia	Aktywne spędzanie czasu wolnego jako forma odreagowania stresów, rozładowania napięć i konfliktów.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Dyskusja powinna być nakierowana na poszukiwanie odpowiedzi: Jak motywować siebie i członków rodziny do aktywnego spędzania wolnego czasu? W części warsztatowej uczestnicy mają dokończyć zdania typu: Kiedy jestem zmęczona/y zachowuję się...; Żeby nie rozładowywać napięcia na dzieciach stosuję...; Najlepsze odreagowanie stresu daje mi...; Razem z domownikami lubię... itp.
Uwagi realizacyjne	Dokończone zdania powinny być przedmiotem dalszej rozmowy, jak również wymiany doświadczeń, przestrzenią wzajemnego uczenia się. Nie wszyscy uczestnicy muszą dzielić się swoimi sposobami odreagowywania, niemniej wykładowca powinien do tego zachęcać.

Treści kształcenia	Korzyści wynikające z zapewnienia równowagi pomiędzy aktywnością zawodową a rodzinną.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	10 min

Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	10 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Krótki wykład na temat <i>work life balance</i> , lepszej efektywności pracownika mającego czas na własne aktywności. Dyskusja powinna być ukierunkowana na umiejętność sygnalizowania pracodawcy potrzeb rodzinnych lub znajdowania przestrzeni dla rodziny pomimo niewielkiej ilości czasu i zmęczenia.
Uwagi realizacyjne	W tej części należy unikać idealizmu, ze względu na trudną sytuację na rynku pracy i zawłaszczanie czasu przez pracę, przy jednoczesnym wskazywaniu korzyści i stabilności emocjonalnej i psychicznej.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Wypełnienie przez uczestników ankiety (anonimowo) ułożonej przez wykładownicę, zawierającej ocenę każdej z trzech części zajęć: wykładowej, warsztatowej i dyskusyjnej



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Jak zachować
work life balance?**

2. Temat zajęć:

**Wskaźniki zagrożeń
zrównoważonego rozwoju rodziny**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- uświadomienie zagrożeń zrównoważonego rozwoju rodziny w kontekście przemian cywilizacyjnych, gospodarczych i społecznych, a także konieczności podejmowania działań profilaktycznych, diagnostycznych i zaradczych w swojej rodzinie,

5. Cele szczegółowe:

- uczestnik potrafi wymienić kluczowe wskaźniki zrównoważonego rozwoju w obszarze społecznym i wyjaśnić ich ważność dla rozwoju rodziny polskiej z perspektywy makro,
- uczestnik potrafi porównać dane statystyczne dotyczące wskaźników zrównoważonego rozwoju w obszarze społecznym w Polsce i innych krajach europejskich oraz wyjaśnić przyczyny istniejących rozbieżności,
- uczestnik potrafi wskazać kluczowe zagrożenia zrównoważonego rozwoju rodziny polskiej w obszarze finansowym, zawodowym, organizacyjnym, zdrowotnym, edukacyjnym, konsumpcyjnym i kulturowym oraz określić obszary naruszania równowagi we własnej rodzinie,
- uczestnik potrafi wskazać zagrożenia dla rodziny wynikające ze zmian cywilizacyjnych w podejściu do podejmowania ról społecznych (od pełnego zaangażowania w rolę rodzica, poprzez trudności w łączeniu roli rodzica i pracownika, okazjonalność pełnienia roli aż po odrzucenie jej pełnienia). Potrafi wskazać trudności w pełnieniu roli rodzica i partnera oraz wskazać na podstawie zajęć warsztatowych sposoby poprawy swojego funkcjonowania,
- uczestnik potrafi wskazać przykłady wdrażania zasad *work life balance* lub *family friendly employment* do rzeczywistości pracowniczej,
- uczestnik potrafi wskazać trudności w dbałości o zrównoważony rozwój własnej rodziny w zakresie zachowania zasad partnerstwa w wypełnianiu obowiązków domowych i zawodowych oraz wypracować sposoby poprawy sytuacji,

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład, metoda warsztatowa, dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny, laptop
- tablica, magnesy, kolorowe kartki, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Kluczowe wskaźniki zrównoważonego rozwoju w obszarze społecznym i ich ważność dla rozwoju rodziny (zmiany demograficzne, zdrowie publiczne, integracja społeczna, edukacja, dostęp do rynku pracy, bezpieczeństwo publiczne, zrównoważone wzorce konsumpcji).
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Publikacja Głównego Urzędu Statystycznego nt. Wskaźników Zrównoważonego Rozwoju, dostępna na: http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/oz_wskazniki_zrownowazonego_rozwoju_Polski_us_kat.pdf
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca charakteryzuje poszczególne wskaźniki, podając przykłady korzystnych i niekorzystnych rozwiązań europejskich na rzecz rodziny (np. w zakresie polityki społecznej, zdrowotnej, prorodzinnej).

Treści kształcenia	Analiza danych statystycznych (w formie wykresów z publikacji GUS) dotyczące wskaźników zrównoważonego rozwoju w obszarze społecznym w Polsce i innych krajach europejskich oraz przyczyn istniejących rozbieżności.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	25 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Publikacja Głównego Urzędu Statystycznego nt. Wskaźników Zrównoważonego Rozwoju, dostępna na: http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/oz_wskazniki_zrownowazonego_rozwoju_Polski_us_kat.pdf
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca powinien w sposób czytelny przedstawić wybrane, najbardziej charakterystyczne wykresy (np. na temat dzietności, zadłużenia gospodarstw domowych, poziomu wynagrodzeń ze względu na płeć itp.) i poprowadzić dyskusję na temat przyczyn istniejących różnic oraz ich wpływu na sytuację polskiej rodziny.
Uwagi realizacyjne	Zwracać uwagę na fakt, że od 20 lat większość wskaźników w Polsce ulega poprawie. Podkreślać korzyści płynące z konstruktywnej krytyki.

**WSKAŹNIKI ZAGROŻEŃ
ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU RODZINY**

Treści kształcenia	Kluczowe zagrożenia zrównoważonego rozwoju rodziny polskiej w obszarze finansowym, zawodowym, organizacyjnym, zdrowotnym, edukacyjnym, konsumpcyjnym i kulturowym. Określenie obszarów naruszania równowagi we własnej rodzinie.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	15 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Krótki wykład na temat zagrożeń rozwoju w polskiej rodzinie. Dyskusja powinna być ukierunkowana na umiejętność wskazywania przyczyn naruszania równowagi we własnej rodzinie.
Uwagi realizacyjne	W trakcie dyskusji położyć akcent na uwrażliwianie uczestników na korzyści wynikające z dokonywania diagnozy własnej sytuacji rodzinnej, podejmowania bieżących działań profilaktycznych.

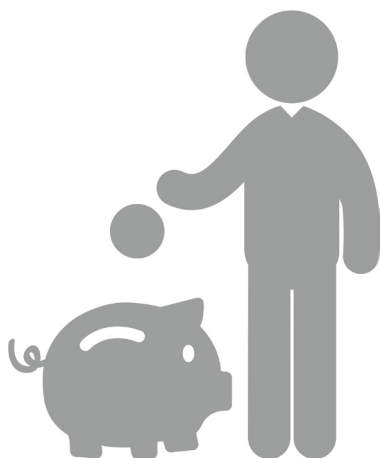
Treści kształcenia	Zagrożenia dla rodziny wynikające ze zmian cywilizacyjnych w podejściu do pełnienia ról społecznych (od pełnego zaangażowania w rolę rodzica, poprzez trudności w łączeniu roli rodzica i pracownika, po okazjonalność w pełnieniu roli, aż do jej odrzucenia). Diagnoza trudności w pełnieniu roli rodzica i partnera oraz sposoby poprawy sytuacji.
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	45 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Dyskusja powinna być nakierowana na poszukiwanie odpowiedzi: Jak uniknąć okazjonalności w pełnieniu roli rodzicielskiej, przy dużym obciążeniu pracą zawodową?
Uwagi realizacyjne	W części warsztatowej uczestnicy mają dokonać diagnozy własnych trudności w pełnieniu roli rodzica i partnera. Mogą w tym pomóc im zdania typu: Kiedy po pracy jestem zajęty pracą, kwestię opieki nad dziećmi rozwiązuję następująco...; W sytuacji zmęczenia radzę sobie jako rodzic...; Jestem dobrym rodzicem w...; Powiniennem poprawić...itp.

Treści kształcenia	Przykłady wdrażania zasad <i>work life balance</i> lub <i>family friendly employment</i> do rzeczywistości pracowniczej poprzez formy elastycznej organizacji pracy (czasu, miejsca), rozwiązania kwestii urlopów i świadczeń pieniężnych, opieki nad dziećmi, dodatkowych uprawnień przyznanych przez pracodawcę.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca przedstawia formy elastycznego zatrudnienia jako obszarów korzyści dla pracodawcy i pracownika.
Uwagi realizacyjne	Wykładowca powinien zwracać uwagę na przemiany mające miejsce również w Polsce, wyrażając również zrozumienie dla trudności w realizowaniu tych idei w dobie kryzysu gospodarczego.

Treści kształcenia	Trudności w dbałości o zrównoważony rozwój własnej rodziny w zakresie zachowania zasad partnerstwa w wypełnianiu obowiązków domowych i zawodowych. Sposoby poprawy sytuacji.
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	45 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca pobudza uczestników do dokonania krytycznej autoanalizy w zakresie własnego udziału w zbalansowany rozwój własnej rodziny (może być w formie pisemnej, anonimowo). Po odczytaniu wypowiedzi uczestnicy powinni dokonać uogólnień, a także podsumować propozycje poprawy sytuacji. Na koniec każdy uczestnik powinien napisać swoją deklarację poprawy, którą ma odczytać swoim członkom rodziny lub przypomnieć sobie po miesiącu w celu dokonania samooceny.
Uwagi realizacyjne	Ważne jest zadbanie o atmosferę akceptacji i szczerości, wykładowca również może przyznać się do błędów i wskazać w jaki sposób poprawił sytuację.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Wypełnienie przez uczestników ankiety (anonimowo) ułożonej przez wykładowcę, zawierającej ocenę każdej z trzech części zajęć: wykładowej, warsztatowej i dyskusyjnej



Rozdział XVII

Zarządzanie finansami rodziny

Alina Matlakiewicz



1. Nazwa bloku zajęciowego:

Zarządzanie finansami rodziny

2. Temat zajęć:

**Style zarządzania finansami w rodzinie
- podział ról i ich akceptacja przez wszystkich
członków rodziny. Rodzina w kryzysie finansowym
– zagrożenia i możliwości wsparcia**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć: 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- kształtowanie świadomości w zakresie zależności pomiędzy stylem zarządzania finansami w rodzinie a sytuacją finansową,
- uświadomienie ważności podziału ról w zarządzaniu finansami i ich akceptacji przez wszystkich członków rodziny,
- kształtowanie świadomości konieczności wprowadzenia zmiany stylu zarządzania finansami domowymi w sytuacji kryzysu finansowego

5. Cele szczegółowe:

- uczestnik potrafi scharakteryzować poszczególne style zarządzania finansami oraz wyjaśnić zależność pomiędzy stylem zarządzania finansami w rodzinie a sytuacją finansową,
- uczestnik potrafi wskazać korzyści płynące z podziału ról w zarządzaniu finansami rodziny oraz ich akceptacji przez poszczególnych członków rodziny,
- uczestnik potrafi wyjaśnić przyczyny i konsekwencje płynące z wprowadzenia zmiany stylu zarządzania finansami rodzinnymi w sytuacji kryzysu finansowego,
- uczestnik potrafi wskazać instytucje finansowe, stanowiące możliwe wsparcie dla potrzeb finansowych rodziny,
- uczestnik potrafi zdiagnozować własny styl zarządzania finansami rodziny oraz określić jego mocne i słabe strony.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład, metoda warsztatowa, dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny, laptop
- tablica, magnesy, kolorowe kartki, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Styl zarządzania finansami w rodzinie oraz jego konsekwencje dla sytuacji finansowej rodziny.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca powinien scharakteryzować poszczególne style zarządzania finansami oraz ich konsekwencje dla stabilności lub destabilizacji sytuacji finansowej rodziny. Słuchacze - analiza przekazywanych treści, zadawanie pytań.
Uwagi realizacyjne	Należy zwrócić uwagę, że zarządzanie finansami dotyczy wszystkich rodzin, bez względu na ich zamożność.

Treści kształcenia	Korzyści płynące z podziału ról w zarządzaniu finansami rodziny oraz ich akceptacji przez poszczególnych członków rodziny.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	15 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca powinien przedstawić krótko tezy swojego wykładu. W części dyskusyjnej słuchacze: wypowiedanie własnych opinii, zajmowanie stanowisk w kwestiach spornych, dzielenie się refleksjami.

Treści kształcenia	Przyczyny i konsekwencje płynące z wprowadzenia zmiany stylu zarządzania finansami rodzinnymi w sytuacji kryzysu finansowego. Zagrożenia związane z przyzwyczajeniami do określonego standardu życia, życiem „ponad stan”.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	45 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	25 min

STYLE ZARZĄDZANIA FINANSAMI W RODZINIE
- PODZIAŁ RÓL I ICH AKCEPTACJA PRZEZ WSZYSTKICH CZŁONKÓW RODZINY

Materiały do zajęć	Kamienie o różnych kształtach i kolorach, lina o długości ok. 5 m, kartki, długopisy, nożyczki.
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, modelowanie przebiegu ćwiczeń i wypowiedzi uczestników w części dyskusyjnej. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.
Uwagi realizacyjne	Wykładowca może przygotować nagrania dzieci i dorosłych (przypadkowych lub znajomych) na temat zmian, które nastąpiły od momentu kryzysu. Może stać się to przedmiotem do dalszej dyskusji.

Treści kształcenia	Institucje finansowe, stanowiące możliwe wsparcie dla potrzeb finansowych rodziny.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca: przedstawienie głównych instytucji finansowych (rynek pośrednictwa i doradztwa finansowego, banki, ubezpieczenia, fundusze inwestycyjne) oraz zasad rozsądnego korzystania z ich ofert. Uczestnicy: zadawanie pytań i sformułowanie konkluzji.
Uwagi realizacyjne	Prowadzący powinien zachęcać uczestników do autorefleksji na temat własnych rozwiązań.

Treści kształcenia	Diagnoza własnego stylu zarządzania finansami rodziny oraz jego mocne i słabe strony.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Nieduża piłka, kartki, nożyczki, pisaki, taśma klejąca.
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca przygotowuje arkusze pytań i odpowiedzi, które mają skłonić uczestników do refleksji na temat dotychczasowego stylu zarządzania finansami rodziny, wskazanie mocnych i słabych stron. Po wypełnieniu uczestnicy dzielą się swoim spostrzeżeniami. Wykładowca: prowadzenie kolejnych ćwiczeń warsztatowych. Uczestnicy: aktywny udział i dokonywanie refleksji.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Wypełnienie przez uczestników ankiety (anonimowo) ułożonej przez wykładowcę, zawierającej ocenę każdej z trzech części zajęć: wykładowej, warsztatowej i dyskusyjnej

1. Nazwa bloku zajęciowego:

Zarządzanie finansami rodziny

2. Temat zajęć:

**ABC ekonomiki rodziny: budżet rodzinny,
przychody i wydatki, kredyty i pożyczki**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- nabycie przez uczestników podstaw wiedzy na temat zarządzania finansami rodziny,
- uświadomienie zależności pomiędzy stylem gospodarowania finansami rodziny a postawami dzieci wobec finansów.

5. Cele szczegółowe:

- uczestnik potrafi wymienić podstawowe zasady prawidłowego zarządzania finansami rodziny,
- uczestnik potrafi wskazać zależność pomiędzy wyznawanymi wartościami a podejściem do kwestii materialnych,
- uczestnik potrafi sporządzić budżet rodzinny, uwzględniając przychody i rozchody, dysponując środkami na: koszty stałe, wydatki nieplanowane, oszczędności, inwestycje,
- uczestnik potrafi wskazać korzyści płynące z oszczędzania, które wiążą się z planowaniem, właściwą redystrybucją posiadanych środków, potrafi stworzyć plan oszczędzania swojej rodziny. Potrafi wskazać trudności w realizacji wyznaczonych celów,
- uczestnik potrafi wskazać wagę wychowania finansowego dzieci i opisać jego zasady wdrażane we własnej rodzinie. Potrafi wskazać sposoby radzenia sobie z konfliktami na tle finansowym pomiędzy samymi rodzicami oraz rodzicami i dziećmi,
- uczestnik potrafi wskazać pułapki w zarządzaniu finansami rodziny oraz trudności w konsekwentnym realizowaniu celów finansowych rodziny, uwzględniających oszczędzanie.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład, metoda warsztatowa, dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny, laptop

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Podstawowe zasady prawidłowego zarządzania finansami rodziny. Wyznawane w rodzinie wartości a podejście do kwestii materialnych.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	30 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca powinien scharakteryzować podstawowe zasady prawidłowego zarządzania finansami rodziny. Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami, zadają pytania, wykładowca odpowiada. Dyskusja szczególnie powinna dotyczyć kwestii kierowania się wartościami w podejściu do finansów.
Uwagi realizacyjne	Warto, aby wykładowca odwołał się do kulturowych uwarunkowań zarządzania finansami (np. Skandynawia a Polska), problemami państw żyjących nadmiernie na kredyt.

Treści kształcenia	Sporządzanie budżetu rodzinnego: przychodów i rozchodów, z uwzględnieniem kosztów stałych, planowania w nim środków na wydatki nagłe, nieplanowane, oszczędności i inwestycje.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	20 min
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna Arkusze budżetów miesięcznych
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca powinien przedstawić krótko tezy swojego wykładu. W części warsztatowej uczestnicy wypełniają arkusze budżetów miesięcznych np. z okresu zimowego i wakacyjnego. Następnie analizują efekty swojej pracy, wykładowca wskazuje możliwości zmian pozycji w budżecie.
Uwagi realizacyjne	W celu uniknięcia konieczności odwoływania się do własnych przychodów, zaleca się przyjęcie do dysponowania kwoty dla wszystkich takiej samej, niezbyt wysokiej.

**ABC EKONOMIKI RODZINY:
BUDŻET RODZINNY, PRZYCHODY I WYDATKI, KREDYTY I POŻYCZKI**

Treści kształcenia	Korzyści płynące z oszczędzania, które wiążą się z planowaniem, właściwą redystrybucją posiadanych środków. Plan oszczędzania swojej rodziny.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	20 min
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna Ilustracje dóbr podstawowych i luksusowych lub wycięte z gazet ich zdjęcia, pieniądze dla dzieci Nagrania audio
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: krótki wykład na temat oszczędzania, korzyści w skali mikro i makro; podawanie instrukcji do ćwiczeń warsztatowych, moderowanie ich przebiegu. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.
Uwagi realizacyjne	Wykładowca może przygotować nagrania dzieci i dorosłych (przypadkowych lub znajomych) na temat oszczędności, poszukując komentarzy do stwierdzenia: Oszczędzają bogaci i nam się opłaci.
Treści kształcenia	Wychowanie finansowe dzieci. Zasady wdrażane we własnej rodzinie. Sposoby radzenia sobie z konfliktami na tle finansowym pomiędzy samymi rodzicami oraz rodzicami i dziećmi.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	20 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	25 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna Nagrania audio (wypowiedzi dzieci na temat pieniędzy, oszczędzania, posiadania itp.).
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca: przedstawienie tego wykładu. Prowadzenie dyskusji na temat wychowania finansowego w rodzinach uczestników (kieszonkowego, kupowania) Uczestnicy: aktywny udział w dyskusji, komentarze do usłyszanych nagrań.
Uwagi realizacyjne	Prowadzący powinien zachęcać uczestników do autorefleksji na temat własnych rozwiązań.

Treści kształcenia	Pułapki w zarządzaniu finansami rodziny oraz trudności w konsekwentnym realizowaniu celów finansowych rodziny, uwzględniających oszczędzanie.
Metody realizacji	Warsztaty
Czas trwania	30 min
Materiały do zajęć	Fragmety książki Z.Staneckiej, M.Oklejak, <i>Basia i pieniądze</i> , wyd. Literacki EGMONT; kartki, pisaki, taśma klejąca, ciastolina Arkusze zdań niedokończonych
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca przygotowuje arkusze zdań niedokończonych na temat trudności konsekwentnego realizowania założonych celów finansowych rodziny. Uczestnicy: po wypełnieniu odczytywanie fragmentów wypowiedzi. Wykładowca: prowadzenie kolejnych ćwiczeń warsztatowych i odczytanie fragmentu książki. Uczestnicy: aktywny udział i dokonywanie refleksji.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Wypełnienie przez uczestników ankiety (anonimowo) ułożonej przez wykładowcę, zawierającej ocenę każdej z trzech części zajęć: wykładowej, warsztatowej i dyskusyjnej



Rozdział XVIII

Jak budować partnerski model rodziny z korzyścią dla wszystkich jego członków?

Alina Matlakiewicz



1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Jak budować partnerski model rodziny
z korzyścią dla wszystkich jego członków?**

2. Temat zajęć:

**Podmiotowość, empatia i asertywność
a budowanie partnerskiego modelu rodziny**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- kształtowanie postawy szacunku wobec partnera i członków rodziny poprzez podmiotowe traktowanie, empatię i umiejętność stosowania zachowań i wypowiedzi asertywnych jako warunki partnerstwa w rodzinie.

5. Cele szczegółowe:

- uczestnik potrafi wyjaśnić pojęcie rodziny jako systemu, opartego na relacjach.
- uczestnik potrafi rozstrzygnąć dylemat istniejący pomiędzy indywidualizmem a wspólnotowością w rodzinie,
- uczestnik potrafi wyjaśnić zależność pomiędzy zaspakajaniem kluczowych dla człowieka potrzeb w rodzinie a dobrostanem psychicznym jej członków i wpływem na ich relacje,
- uczestnik potrafi scharakteryzować czynniki charakteryzujące rodzinę opartą na zasadach partnerstwa,
- uczestnik potrafi wyjaśnić zależność pomiędzy empatią a partnerstwem w rodzinie,
- uczestnik potrafi przekształcać wypowiedzi agresywne i uległościowe na asertywne. Potrafi wskazać korzyści wynikające ze stosowania stylu asertywnego w celu poprawy komunikacji w rodzinie.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład, metoda warsztatowa, dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny, laptop
- tablica, magnesy, kolorowe kartki, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Rodzina jako system (zamknięty lub elastyczny i otwarty; z dominującą rolą rodziców/rodzica/ dziecka versus oparty na zasadach partnerstwa). Dylemat istniejący pomiędzy indywidualizmem a wspólnotowością w rodzinie.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	30 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca charakteryzuje poszczególne modele rodziny jako systemu i podaje ich przykłady. Dyskusja powinna zostać ukierunkowana na sposoby respektowania indywidualności poszczególnych członków z jednoczesnym dostrzeganiem ważności wspólnoty i podejmowania konkretnych aktywności dla zacieśniania więzi.
Uwagi realizacyjne	Przykłady poszczególnych modeli rodziny jako systemu mogą być zaczerpnięte z literatury lub filmu.

Treści kształcenia	Zaspokajanie kluczowych potrzeb człowieka w rodzinie (fizjologicznych, bezpieczeństwa, afiliacji, szacunku i samorealizacji) jako warunek dobrostanu psychicznego jej członków i budowania silnych więzi.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	20 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca powinien scharakteryzować w oparciu o hierarchię potrzeb wg A. Masłowa sposoby ich zaspokajania w rodzinie jako podstawy dla właściwego funkcjonowania człowieka, budowania jego poczucia wartości, a także przedstawić zagrożenia i zaburzenia wynikające z ich niezaspokojenia. Dyskusja: w jaki sposób pogodzić zobowiązania zawodowe z zaspokajaniem potrzeb rodziny.

**PODMIOTOWOŚĆ, EMPATIA I ASERTYWNOŚĆ
A BUDOWANIE PARTNERSKIEGO MODELU RODZINY**

Uwagi realizacyjne	W trakcie dyskusji uczestnicy mogą zostać poproszeni o zapisanie na małych kartkach sprawdzonych przez nich sposobów zacieśniania więzi w rodzinie oraz nietypowych rozwiązań w okazywaniu sobie uczuć. Następnie przyczepiamy je do tablicy, tworząc <i>Drzewo dobrego samopoczucia</i> w rodzinie.
---------------------------	--

Treści kształcenia	Czynniki charakteryzujące rodzinę opartą na zasadach partnerstwa: stabilna i bezpieczna struktura rodziny, silne i zrównoważone więzi emocjonalne, zaangażowanie członków rodziny w jakość wzajemnych relacji, wspólnota wartości i norm, wzajemne poszanowanie autonomii.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	20 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	15 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca: zaprezentowanie czynników, ich omówienie, pokierowanie dyskusją ukierunkowaną na treści: Jak uczyć dzieci postawy dawania, a nie tylko brania w relacjach rodzinnych? Jak tworzyć wspólnotę norm i wartości, kształtując wewnętrzną odpowiedzialną postawę, a nie wyłącznie unikania kary czy otrzymania nagrody?
Uwagi realizacyjne	Odwołując się do rozwoju moralności i systemu wartości – kluczowego i jednocześnie trudnego problemu, warto potraktować niewyczerpującą tematu dyskusję jako sygnał i zachętę dla rodziców do refleksyjności w tej kwestii, analizy swojego postępowania i oceny własnej skuteczności w celu wprowadzania modyfikacji.

Treści kształcenia	Empatia warunkiem partnerstwa w rodzinie. Wzmacnianie zachowań empatycznych. Zależność pomiędzy empatią a rozwojem społecznym i moralnym. Empatia jako składnik inteligencji emocjonalnej.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	10 min
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna

Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca powinien przedstawić główne treści, a w części warsztatowej ukierunkować ćwiczenia na kształtowanie umiejętności odczytywania emocji i wczuwania się w sytuację innych. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami.
Uwagi realizacyjne	Warto wzmacniać pozytywnie wypowiedzi uczestników wskazujące na kwestię moralności, a także korzyści wynikającej z kształtowania inteligencji emocjonalnej dla lepszego funkcjonowania społecznego.

Treści kształcenia	Asertywność kontra agresja i uległość. Korzyści wynikające ze stosowania stylu asertywnego w celu poprawy komunikacji w rodzinie.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	10 min
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna Karty pracy, modelina
Czynności prowadzącego i uczestników	Prowadzący: podawanie instrukcji do ćwiczeń zmierzających do nauki posługiwania się wypowiedziami asertywnymi, przekształcania form agresywnych i uległościowych na asertywne. Słuchacze: wykonywanie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami
Uwagi realizacyjne	Ważne jest zadbanie o atmosferę akceptacji i szczerości, również w zakresie przyznawania się do błędów, w celu wskazywania metod poprawy lub rozmowy na temat tego, jak rozwiązać problem.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Wypełnienie przez uczestników ankiety (anonimowo) ułożonej przez wykładowcę, zawierającej ocenę każdej z trzech części zajęć: wykładowej, warsztatowej i dyskusyjnej

1. Nazwa bloku zajęciowego:

**Jak budować partnerski model rodziny
z korzyścią dla wszystkich jego członków?**

2. Temat zajęć:

**Świadomość korzyści ze współdziałania
w relacjach małżeńskich i rodzicielskich**

3. Czas trwania warsztatów/zajęć:

- 5h (2h wykładu + 2h warsztatu + 1h dyskusji)

4. Cel główny:

- kształtowanie świadomości korzyści dla rodziny, płynących ze współdziałania w relacjach partnerskich i rodzicielskich.

5. Cele szczegółowe:

- uczestnik, na podstawie analizy badań, potrafi wskazać dominujące w Polsce modele rodzinne oraz zachodzące współcześnie zmiany w podejściu do obowiązków rodzinnych (TNS OBOP Polacy o relacjach partnerskich w związkach; Młodzi 2011),
- uczestnik potrafi wyjaśnić zależność pomiędzy stylem wychowania w rodzinie a partnerstwem lub jego brakiem w relacjach,
- uczestnik potrafi wskazać korzyści wynikające w posiadania i realizowania wspólnej wizji wychowawczej rodziców,
- uczestnik potrafi wskazać mocne i słabe strony swojej rodziny w zakresie współdziałania i partnerstwa.

6. Metody realizacji zajęć:

- wykład, metoda warsztatowa, dyskusja

7. Środki dydaktyczne:

- rzutnik multimedialny, laptop
- tablica, magnesy, kolorowe kartki, pisaki

8. Przebieg szkolenia:

Treści kształcenia	Analiza badań dotycząca modeli rodziny polskiej oraz zachodzących współcześnie zmian w podejściu do obowiązków rodzinnych (na podstawie: TNS OBOP <i>Polacy o relacjach partnerskich w związkach; Młodzi 2011</i>).
---------------------------	--

Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	30 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	20 min
Materiały do zajęć	Prezentacja multimedialna
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca: przygotowanie wybranych wykresów i tabeli oraz ich interpretacja. Słuchacze: wspólne z wykładowcą poszukiwanie przyczyn i wyjaśnianie omawianych zagadnień.
Uwagi realizacyjne	Zwracanie uwagi na różnice pomiędzy deklaracjami a realiami. Pomimo istniejących zależności ze względu na wykształcenie, wiek, miejsce zamieszkania itp. wykładowca powinien akcentować istnienie różnic indywidualnych, unikając stereotypizacji pewnych środowisk.

Treści kształcenia	Styl wychowania (demokratyczny, autokratyczny, liberalny, niekonsekwentny) a partnerstwo w relacji.
Metody realizacji	Wykład
Czas trwania	30 min
Metody realizacji	Dyskusja
Czas trwania	25 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca: scharakteryzowanie każdego stylu wychowania i jego wskaźników. Uczestnicy: podawanie przykładów i dyskusja nad konsekwencjami dla budowania relacji w rodzinie.
Uwagi realizacyjne	W trakcie dyskusji położyć akcent na uwrażliwianie uczestników na korzyści wynikające z dokonywania diagnozy własnej sytuacji rodzinnej, podejmowania bieżących działań profilaktycznych.

Treści kształcenia	Budowanie wspólnej wizji wychowawczej przez rodziców. Problemy realizacyjne związane z osobowością rodziców, ich doświadczeniami, możliwościami organizacyjno-finansowymi, osobowością dziecka, czynnikami środowiskowymi (innymi członkami rodziny, instytucjami wychowania, grupą rówieśniczą, szerszym kontekstem społecznym – sytuacją polityczno-ekonomiczną kraju, mediami, kulturą).
Metody realizacji	Wykład

ŚWIADOMOŚĆ KORZYŚCI ZE WSPÓŁDZIAŁANIA
W RELACJACH MAŁŻEŃSKICH I RODZIELSKICH.

Czas trwania	30 min
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	45 min
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca: wykład na temat zagrożeń i przeciwności w realizowaniu wspólnej wizji. W części warsztatowej przygotowanie gier symulacyjnych, w których uczestnicy muszą poradzić sobie jako partnerzy z omówionymi wcześniej przeciwnościami.
Uwagi realizacyjne	Przyjmowane w symulacji role powinny być zmienne: każdy z uczestników powinien mieć możliwość wczucia się zarówno w rolę rodzica, jak i dziecka, opiekunki, nauczyciela, babci/dziadka itp.

Treści kształcenia	Mocne i słabe strony mojej rodziny w zakresie współdziałania i partnerstwa.
Metody realizacji	Warsztat
Czas trwania	45 min
Materiały do zajęć	Karty pracy, kartki, pisaki
Czynności prowadzącego i uczestników	Wykładowca powinien przygotować karty pracy dotyczące analizy wykonywania obowiązków i inicjowania wspólnych wydarzeń przez poszczególnych członków rodziny. Słuchacze po ich wypełnieniu powinni odnieść wyniki badań na temat modeli polskiej rodziny do własnej rzeczywistości. Napisać, co powinni zmienić dla uzyskania większej równowagi w rodzinie lub częstszej współpracy.
Uwagi realizacyjne	Wykładowca powinien szczególnie zadbać o atmosferę życzliwości i wzajemnego uczenia się.

9. Sposób ewaluacji / autoewaluacji szkolenia:

- Wypełnienie przez uczestników ankiety (anonimowo) ułożonej przez wykładowcę, zawierającej ocenę każdej z trzech części zajęć: wykładowej, warsztatowej i dyskusyjnej



Ankieta ewaluacyjna dla uczestników

Drodzy Uczestnicy!

Mamy nadzieję, że dzisiejsze spotkanie było pomocne. Zależy nam na otrzymaniu od Państwa informacji zwrotnych, dlatego prosimy o wypełnienie poniższej ankiety. Ankieta jest anonimowa.

1. Czy spotkanie pozwoliło Pani/ Panu uzyskać odpowiedzi na istotne dla Pani/ Pana pytania?
 - a) zdecydowanie tak
 - b) raczej tak
 - c) raczej nie
 - d) zdecydowanie nie
2. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek dotyczących sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach w codziennym życiu?
 - a) zdecydowanie tak
 - b) raczej tak
 - c) raczej nie
 - d) zdecydowanie nie
3. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek, które pomogą zrozumieć i zmieniać relacje ze współmałżonkiem?
 - a) zdecydowanie tak
 - b) raczej tak
 - c) raczej nie
 - d) zdecydowanie nie
4. Która część spotkania podobała się Pani/Panu najbardziej? Dlaczego?
.....
.....
.....
5. Która część spotkania nie podobała się Pani/Panu najbardziej? Dlaczego?
.....
.....
.....

