



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



MATERIAŁY SZKOLENIOWE

opracowane na potrzeby projektu

„Nauczyciel doskonały (ND) – jakość podstawą sukcesu”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej, w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet III „Wysoka jakość systemu oświaty”, Działanie: 3.3 „Poprawa jakości kształcenia”, Poddziałanie: 3.3.2 „Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli”

Tytuł szkolenia:

TRENING UMIEJĘTNOŚCI WYCHOWAWCZYCH

Opracowanie:
Agnieszka Kolek

Warszawa 2012



Spis treści

1. STYLE WYCHOWAWCZE (RODZICÓW, NAUCZYCIELI, OPIEKUNÓW).....	2
2. PRACA Z GRUPĄ W SZKOLE.....	7
3. PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA	10
4. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY WYCHOWAWCZE W KONCEPCJI K.STEEDE'A	12
5. KIEDY NAGRADZAĆ A KIEDY KARACĆ?	20
6. PSYCHOLOGIA EMOCJI DZIECKA	23
7. KOMUNIKACJA CZYLI „JAK MÓWIĆ ŻEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY I JAK SŁUCHAĆ ŻEBY DZIECI DO NAS MÓWIŁY” – METODA ADELE FABER I ELAINE MAZLISH	28
8. RADZENIE SOBIE Z KONFLIKTAMI	30
9. MEDIACJE, INTERWENCJE JAKO NARZĘDZIE PRACY NAUCZYCIELA	32
Literatura	43



1. STYLE WYCHOWAWCZE (RODZICÓW, NAUCZYCIELI, OPIEKUNÓW).

Styl wychowania charakterystyczny dla danej rodziny jest wypadkową sposobów i metod oddziaływania na dziecko wszystkich członków rodziny. W rodzinach małych o stylu tym decydują przede wszystkim rodzice, gdyż oni właśnie sprawują funkcje wychowawcze. Na styl wychowania wpływają wówczas poglądy rodziców na to, jak dziecko powinno być wychowywane, jak należy wpływać na nie w różnych okresach jego życia oraz do czego zmierzają różne formy i środki kierowania jego postępowaniem.

Najlepiej poznane i dokładnie opisane w literaturze psychologicznej i pedagogicznej są style wychowania: autokratyczny, demokratyczny, liberalny. Autokratyczny styl wychowania przeważał w rodzinach patriarchalnych. Od dzieci wymaga się bezwzględnej karności i posłuszeństwa, podporządkowania się wszelkim poleceniom i nakazom rodziców a zwłaszcza ojca. Decyzje w sprawach rodziny i dzieci podejmują rodzice lub jedno z nich, będące nosicielem autorytetu – bez porozumienia z innymi członkami rodziny, nie pytając ich o zgodę ani nie uzasadniając swych poczynań i postępowania. Wyjaśnień udzielają rodzice dzieciom wówczas, gdy uważają to za stosowne. W rodzinie autokratycznej dziecko zna jednak swe prawa i obowiązki, wie dobrze, czego mu nie wolno czynić a na co może sobie pozwolić.

Istnieją różne odmiany autokratycznego stylu wychowania: od surowego nadzoru, ostrych środków represji i stawiania wymagań przekraczających nieraz możliwości dziecka, do racjonalnego ograniczania jego swobody, stawiania przed dzieckiem zadań i wymagań dostosowanych do jego cech indywidualnych i rozwojowych.

Autokratyczny styl wychowania, zwłaszcza w jego postaci skrajnej może przyczynić się do powstania trudności emocjonalnych dziecka.

Dzieci przyzwyczajone do bezwzględnego posłuszeństwa, a darzące rodziców uczuciem przejmują często ich wzorce postępowania, zachowują się despotycznie i okrutnie wobec młodszych lub słabszych kolegów, na których mogą wywierać presję. Inne są zastraszone i uległe, niezdolne do samodzielnego działania i myślenia, przywykłe tylko do wykonywania rozkazów i poleceń z zewnątrz. Jeszcze inne buntują się przeciw ustawicznemu przymusowi i stają się agresywne w sposób jawny lub ukryty, bądź też stawiają bierny opór otoczeniu, przyswajają normy zachowania w sposób powierzchowny, bez zrozumienia, co utrudnia ich internalizację i przekształcenie wewnętrzne zasady i wzorce postępowania.

Za najbardziej korzystny dla rozwoju osobowości dziecka uważa się zwykle demokratyczny styl wychowania. Istotną jego cechą jest dopuszczanie dziecka do współdziałania w życiu rodziny. Dziecko wraz z rodzicami i innymi członkami rodziny omawia i dyskutuje np. sprawy codzienne, planuje i organizuje sposób spędzania wolnego czasu, rozrywki czy wakacje, zastanawia się, jak rozwiązać kłopotliwe problemy, wypowiada swoje zdanie i przyczynia się do podjęcia określonej decyzji. Uczy się także liczyć ze zdaniem innych i ich interesami oraz współdziałać z rodzicami czy rodzeństwem przy każdej okazji i udzielać im pomocy w razie potrzeby. Więzy emocjonalna dziecka z rodzicami jest silna, przeważają zdecydowanie uczucia pozytywne, wzajemne zaufanie, sympatia i życzliwość.

Od autentycznie demokratycznego stylu wychowania, należy odróżnić pozory demokracji we wzajemnym układzie stosunków rodzinnych. Formalno- demokratyczne kierowanie sprawami rodziny polega na tym, że dziecko zostaje wprawdzie dopuszczone do udziału w nich, lecz rodzice nie liczą się faktycznie z jego zdaniem i sami o wszystkim decydują, pozostawiając mu swobodę jedynie w drobiazgach.



Styl liberalny natomiast przypomina pod pewnymi względami wychowanie niekonsekwentne. Różni się jednak tym, że postępowanie z dzieckiem jest w pełni świadome i zamierzone, rodzice przyjmują słuszne w ich mniemaniu założenie, że dziecku należy pozostawić całkowitą swobodę, nie trzeba hamować jego aktywności i spontanicznego rozwoju, wystarczy stworzyć mu odpowiednie warunki do zabawy, a potem do nauki.

Interwencja w zachowanie się dziecka przy przyjęciu przez rodziców liberalnego stylu wychowania następuje tylko w wyjątkowych przypadkach, w sytuacji drastycznego naruszenia norm społecznych. Nawet wtedy restrykcje są słabe i łagodne, a rodzice usprawiedliwiają przed otoczeniem postępowanie dziecka tym, że nie dorosło ono jeszcze do zrozumienia istoty swego czynu i jego konsekwencji.

Typologia postaw rodzicielskich wg Marii Ziemskiej

W procesie wychowania rodzice przyjmują różne postawy. Czasami bywają one nieuświadomiane, ale zawsze mają odzwierciedlenie w zachowaniu dziecka. Maria Ziemska uważa, że postawę rodzicielską można określić jako tendencję do zachowania się w pewien specyficzny sposób w stosunku do dziecka. Postawy rodzicielskie ulegają zmianom w miarę jak zmienia się dziecko wkraczające w różne fazy rozwoju. Zmianie podlegają głównie: stopień i jakość dawanej dziecku swobody, oraz formy dozoru nad dzieckiem. W miarę dorastania maleje konieczność bliskiego kontaktu fizycznego, a wzrasta rola więzi psychicznej z rodzicami. Jeśli rodzice wraz z rozwojem dziecka nie przyjmują postaw właściwych dla danego okresu rozwojowego, prowadzi to do konfliktów, zaburzeń w zachowaniu dziecka, a w konsekwencji do problemów w rozwoju jego osobowości. Zależność osobowości dziecka od postawy jego rodziców przejawia się u niego w rozwoju: poznawczym, emocjonalnym, społecznym.

Autorka wyróżnia cztery postawy właściwe i cztery postawy niewłaściwe.

POSTAWY POZYTYWNE:

- **Postawa akceptacji** to najogólniej mówiąc przyjmowanie dziecka takim jakie jest, ze wszystkimi wadami i zaletami. Nie oznacza bezkrytyczności ale zrozumienie jego potrzeb i trudności. Akceptacja dziecka stanowi podstawowy warunek prawidłowych stosunków w rodzinie.
- **Postawa współdziałania** przejawia się w gotowości rodziców do uczestnictwa w życiu dziecka, dawaniu mu do zrozumienia, że zawsze może na rodziców liczyć. To np. gotowość rodziców do udzielania odpowiedzi na liczne pytania, wyjaśnianie wątpliwości, wspólne dyskusje, okazywanie zainteresowania dzieckiem.
- **Postawa rozumnej swobody** polega na pozostawieniu dziecku pola do własnej inicjatywy i aktywności. Z wiekiem zakres swobody staje się coraz szerszy. Przy postawie rozumnej swobody nie ogranicza się działań dziecka i jego kontaktów, stwarzając warunki do rozwoju samodzielności i odpowiedzialności za własne postępowanie.
- **Uznanie praw dziecka** to traktowanie dziecka jako pełnoprawnego członka rodziny. Przejawia się to w dopuszczaniu go do spraw rodzinnych i wspólnego podejmowania decyzji. Szanuje się jego indywidualność, nie zmusza do czynności szczególnie dla niego przykrych.



POSTAWY NEGATYWNE:

Postawa odrzucenia: odtrącanie i unikanie.

Często powstaje w stosunku do dzieci niechcianych, które urodziły się w momencie niedogodnym dla rodziców. Jej wykształceniu sprzyjają też cechy indywidualne rodziców jak niedojrzałość emocjonalna i narcyzm.

Odrącanie i unikanie to dwa warianty odrzucenia.

- **Postawa odtrącająca** – odrzucanie aktywne. Przejawia się stosowaniem nieadekwatnych surowych kar, dokuczaniem, krytykowaniem i wyśmiewaniem dziecka, lekceważeniem jego osiągnięć.
- **Postawa unikająca** – postawę tę charakteryzuje chłód uczuciowy. W skrajnych przypadkach rodzice w ogóle nie dbają o dziecko, o jego podstawowe potrzeby, zdrowie, wyżywienie czy ubranie. W bardziej wyrafinowanej formie potrzeby materialne dziecka są zaspokajane, często nawet bardzo dobrze. Rodzice troszczą się o zdrowie dziecka, jego postępy w nauce, zapewniają zabawki, ubrania, kieszonkowe. Równocześnie rzadko znajdują czas dla dziecka, unikają kontaktów z nim. Rodzice nie okazują dziecku uczuć, lub ogranicza się to do wymuszonych deklaracji.

Postawy oparte na zbyt silnej koncentracji na dziecku: nadopiekuńczość i nadmierne wymagania

1. **Postawa nadmiernie chroniąca** – charakteryzuje ją tendencja do ciągłego bliskiego kontaktu z dzieckiem i ograniczania jego stosunków społecznych z innymi. Może być wywołana przez poczucie winy rodzica względem dziecka. Rodzic taki z jednej strony rozpieszcza dziecko, ulega jego zachciankom, z drugiej hamuje jego aktywność i samodzielności w przekonaniu, że robi to dla jego dobra.
2. **Postawa nadmiernie wymagająca** - cechuje rodziców o nadmiernie wysokich aspiracjach w stosunku do dziecka. Stawiają mu wygórowane wymagania, ograniczają jego swobodę i krytykują gdy nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom. Postawa taka sprzyja powstawaniu zaburzeń nerwicowych i lękowych u dzieci.

SYSTEMOWE UJĘCIE RODZINY. RELACJE WEWNĄTRZRODZINNE.

Systemowa teoria rodzin powstała w początkach drugiej połowy XX-wieku w wyniku dążenia do naukowego uporządkowania i wyjaśnienia obserwacji czynionych w trakcie terapii rodzin.

Najważniejsze charakteryzujące system pojęcia to :

- **całościowość** – System rodzinny ujawnia właściwości, których nie mają jego pojedynczy członkowie, nawiązują się nowe relacje i interakcje, wzajemne układy, tworząc nowa jakość relacji.
- **cyrkularność** – W zamkniętych systemach rodzinnych (systemy mogą być otwarte, elastyczne jak i zamknięte) istnieje negatywny silny system sprzężenia zwrotnego utrzymujący rodzinę w stanie zamrożonym i niezmiennym, mimo występowania w niej tendencji odśrodkowych.



- **ekwifinalizm** – czyli zasada, że te same skutki mogą być spowodowane przez różne przyczyny. Porównywalny aktualny stan systemu może być następstwem różnych stanów wyjściowych – całkowicie różnych np. nadmiernie silny związek matki z dzieckiem może wynikać zarówno z jej nadmiernej opiekuńczości, jak i z braku zaangażowania ojca, ze świadomego wyboru i podziału ról przez rodziców, specyfiki rozumienia przepisów własnej roli i oczekiwań społecznych lub potrzeb dziecka.
- **ekwipotencjalność** – zasada, że wychodząc z tego samego źródła można dojść do różnych rezultatów. Jedno dziecko na tę samą karę zareaguje złością i większym uporem a drugie wzrostem posłuszeństwa. Także to samo dziecko w jednych okolicznościach może zareagować poczuciem krzywdy w innych poczuciem winy.

W każdym systemie rodzinnym ścierają się dynamicznie ze sobą:

- dążenia odśrodkowe, w kierunku odrębności – pęd do autonomii, indywidualizmu, rządzenia się swoimi prawami, wolności i niezależności – wszystkich jej członków.
- dążenia dośrodkowe, tendencja do bycia razem, czyli silnego związania.

W zdrowej rodzinie tendencje te pozostają we względnej równowadze – przewaga w jedną stronę wywołuje automatyczne uruchomienie działań przeciwstawnych, równoważących tę tendencję. Każda sytuacja trudna, każda zmiana w systemie może destabilizować jego względną równowagę w tym zakresie. Długotrwała sytuacja trudna oraz przyjęty sposób radzenia sobie z rozwiązywaniem problemów może skutkować tendencją do zwiększonego związania członków rodziny wokół problemu i równoczesną silną przeciwtendencją – do ucieczki, uwolnienia się.

W systemowym rozumieniu rodziny duży nacisk kładzie się na charakterystykę funkcjonowania każdego z członków rodziny w różnorodnych interakcjach z pozostałymi osobami, podkreślając zarówno zasoby, jak i braki systemu za pomocą **siedmiu kategorii**: wypełnianie zadań, pełnienie ról, komunikacja, emocjonalność, afektywne nawiązywanie relacji, kontrola, wartości i normy.

1. Wypełnianie zadań

Kategoria w modelu rodziny, która gwarantuje jej rozwój i pozwala gromadzić zasoby do radzenia sobie z trudnościami w sytuacjach kryzysowych. Istotna jest tu zgodność członków rodziny w określaniu zadań, definiowaniu problemów, poszukiwaniu alternatywnych rozwiązań, wprowadzaniu w życie wybranych rozwiązań oraz ocena efektów tych rozwiązań.

2. Pełnienie ról

Zadowolające wypełnianie zadań wpływa na różnicowanie i rozwijanie różnych ról. Pełnienie ról natomiast wymaga trzech wyraźnych działań: (1) wyznaczonej i ustalonej specyficznej aktywności każdego członka rodziny; (2) zgody i chęci członków rodziny w przyjmowaniu na siebie określonych ról i (3) rzeczywistego ustanowienia i wykonywania przypisanych zachowań.

3. Komunikacja

Celem efektywnej komunikacji jest wzajemne zrozumienie, czyli zgodność pomiędzy treścią i sensem nadanej wiadomości oraz jej odbiorem. Formułowanie jasnych, bezpośrednich i kompletnych informacji stanowi warunek wzajemnego rozumienia się i porozumiewania.



4. Afektywne nawiązywanie relacji

Istotnym elementem procesu komunikacji jest wyrażanie i okazywanie uczuć, które może przeszkadzać lub ułatwiać wypełnianie zadań i wspomagać pełnienie ról. Trudności w ekspresji emocjonalnej mogą się zawierać w intensywności i w wyborze momentów ich wyrażania.

5. Emocjonalność

Emocjonalność rozumiana jest tutaj jako jakość kontaktów interpersonalnych podejmowanych w rodzinie między jej członkami. Rodzaj tych emocjonalnych relacji może także pomagać lub przeszkadzać w realizacji zadań. Emocjonalność opisuje poziom i rodzaj wzajemnego interesowania się sobą członków rodziny.

Wyróżnia się pięciu typów relacji emocjonalnych:

1. rodzina „niepowiązana”, w której istnieją nadmiernie sztywne granice pomiędzy członkami rodziny;
2. rodzina w której zainteresowanie innymi pozbawione jest uczuć;
3. rodzina narcystyczna, w której kontrola impulsów oraz osiągnięcie wysokich wyników w realizowanych zadaniach stanowią ważne rodzinne reguły
4. rodzina empatyczna, w której uczucia okazuje się adekwatnie i szanuje się uczucia innych członków rodziny;
5. rodzina „splątana”, w której granice między członkami rodziny są rozmyte.

Innymi ważnymi elementami relacji emocjonalnych w rodzinie są możliwości dzielenia się uczuciami, zaspokajanie potrzeb członków i elastyczność we wspieraniu autonomii myślenia i działania.

6. Kontrola

Kontrola jest procesem, poprzez który członkowie rodziny wpływają na siebie nawzajem. Aspektami kontroli wskazującymi na pojawianie się lub brak trudności są: przewidywanie lub niekonsekwencja, konstruktywność lub destrukcja oraz odpowiedzialność albo jej brak w stylu kierowania. Ze względu na te aspekty można wyróżnić cztery prototypy stylów funkcjonowania rodziny: sztywny, elastyczny, liberalny, chaotyczny.

7. Wartości i normy

To w jaki sposób zadania są określane i w jaki sposób rodzina je realizuje zawiera się w normach i wartościach wynikających z kultury, w której żyje rodzina, oraz z przekazów międzypokoleniowych. Wartości i normy dostarczają tła, na którym można rozpatrywać wszystkie zachodzące w rodzinie procesy.



2. PRACA Z GRUPĄ W SZKOLE.

GRUPA

W psychologii społecznej i socjologii zaliczany do zbiorowości społecznej zbiór, co najmniej trzech osób, którego członkowie współdziałają ze sobą na zasadzie odrębności od innych, w celu zaspokajania własnych potrzeb, charakteryzujący się trwałą strukturą i względnie jednolitym systemem norm i wartości.

Grupa składa się z minimum trzech osób. W niektórych przypadkach zakłada się, że do utworzenia grupy społecznej wystarcza dwie osoby (grupa ekskluzywna Znanieckiego), jednakże dopiero przy trzech osobach występować może struktura społeczna i niektóre typy stosunków społecznych (m.in. tworzenie koalicji, opozycji, mediacji), kontroli społecznej. Zachodzą w niej trwałe, częste i bezpośrednie interakcje nastawione na wspólne osiągnięcie wyznaczonego celu.

Grupa społeczna charakteryzuje się względnie trwałą strukturą społeczną. Każdy jej członek zajmuje określoną pozycję i między nim a innymi członkami występują więzi społeczne. Miejsce w strukturze jest powiązane z przestrzeganiem przez jednostkę przyjętych w grupie norm społecznych.

Grupę ująć można, więc jako system statusów społecznych a także jej strukturę można ujmować jako powiązane ze sobą role społeczne wynikające z pozycji społecznych odgrywających je członków.

Członkowie należący do grup mają świadomość przynależności do grupy oraz istnieją mniej lub bardziej wyraźne kryteria wyodrębniające tę grupę z szerszego otoczenia. Aspekt świadomościowy podkreślany był przede wszystkim w socjologii humanistycznej, m.in. przez Floriana Znanieckiego.

Grupa przede wszystkim jest rozumiana jako zbiór ludzi realizujących określony cel (np. grupy spotkaniowe, klasy itd.)

Grupy różnią się pod względem celów, stosowanych metod i technik pracy, roli prowadzącego i uczestniczących w nich osób. Grupy, podobnie jak każda indywidualna jednostka bądź cała organizacja, podlegają ciągłemu procesowi zmian. Można, więc mówić o dynamice grupy. Rozwój grupy następuje stopniowo. W procesie rozwoju daje się wyodrębnić pewne etapy.

DYNAMIKA PRZEBIEGU SPOTKANIA

1. Faza zapoznawcza

Uczestnicy przełamują pierwsze bariery, poznają się nawzajem (zewnątrznie), przywykają (bądź nie) do „nowej” sytuacji, wypracowują pierwsze kody komunikacji, itd.

2. Faza poszukiwania własnego miejsca (badania granic)

Uczestnicy „badają” nową sytuację, testują granice interakcji między uczestnikami i organizatorami, tworzą się pierwsze grupy, ujawniają się „programy ukryte”, określają swój styl uczestnictwa (współpraca, konsumpcja), odbywa się „walka o władzę”, itd.

3. Faza konstruktywnego działania

Kulminacja działań, identyfikacja z grupą i nową sytuacją, twórcza aktywność uczestników.



4. Faza dezintegracji

pierwsze zwątpienia, tęsknota za „starym“, gotowość do „kaprysów“, możliwa destrukcja, niezadowolenie, „już nie spotkanie“ a „jeszcze nie dom“.

5. Faza pożegnania

zamknięcie spotkania, istotna jest prezentacja konkretnych dokonań, faza planowania przyszłych kontaktów, zamknięcie związków emocjonalnych..., kluczowa faza dla ewaluacji spotkania, wiele można w niej uratować i wiele zepsuć.

Należy pamiętać, że grupa dzieci w klasie jest grupą specyficzną i powyższy schemat nie może być zastosowany. Można jednak zauważyć, szczególnie w nowo powstałych klasach występowanie trzech pierwszych faz. Pedagog powinien więc wprowadzić działania ułatwiające przejście grupy klasowej przez te właśnie fazy.

Zadania ułatwiające wspomaganie rozwoju procesu grupowego w szkole to, m.in.:

- ćwiczenia zachęcające uczniów do wyrażania myśli i uczuć, a także umożliwiające pokonywanie barier komunikacyjnych;
- umożliwienie ujawniania konfliktów i rozwiązywania ich w atmosferze otwartości i szacunku;
- wspomaganie rozwoju autonomii uczniów;
- tworzenie możliwości interakcji między uczniami i uczniami a nauczycielem;
- tworzenie klimatu bezpieczeństwa i akceptacji.

Podstawowe metody i zasady pracy z klasą (omawiane w dalszej części szkolenia):

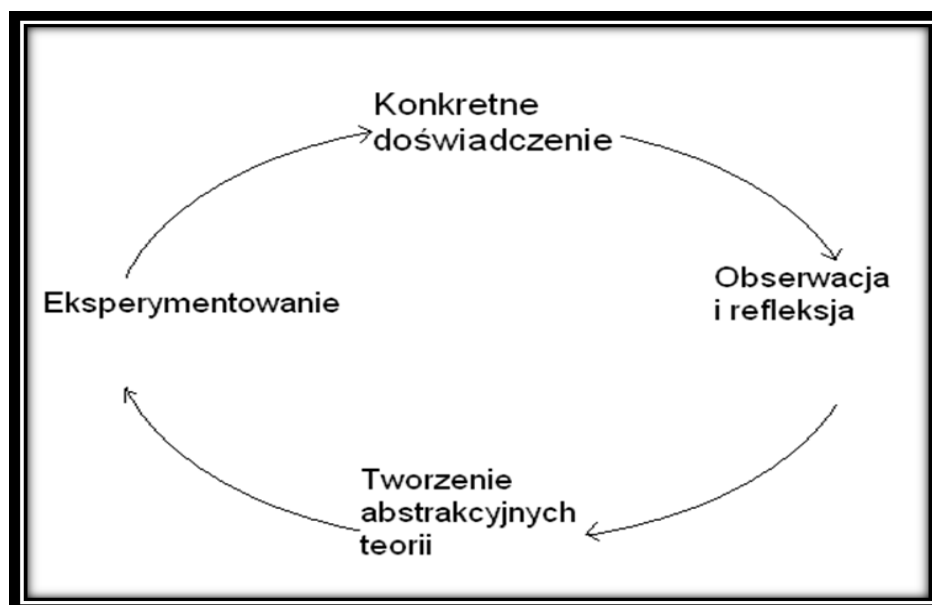
- ustalanie zasad klasowych (mały kontrakt);
- wprowadzenie stabilnego systemu norm współpracy między uczniem a nauczycielem;
- ustalenie zestawu przywilejów i nagród;
- ustalenie konsekwencji;
- ustalenie względnie stałego planu dnia szkolnego;
- wprowadzenie „przypominajek”, jako technik pracy nad niepożądanymi zachowaniami;
- stosowanie zróżnicowanych metod dydaktycznych;
- nawiązanie efektywnej współpracy z rodzicami;
- wypracowanie komunikacji opartej na komunikatach typu „ja”;
- opracowanie sposobów rozwiązywania konfliktów w klasie (mediacje);
- częste zajęcia, mające na celu integrowanie grupy;
- wprowadzanie form zapobiegania de faworyzacji;
- wprowadzenie zajęć, podczas których omawiane będą techniki pozwalające na kontrolę własnych emocji, ćwiczenia antystresowe, ćwiczenia wspomagające koncentrację.

Należy też pamiętać o odpowiedniej organizacji pracy dydaktycznej. W myśl koncepcji D. Kolba¹ ludzie cechują się różnymi stylami uczenia się, dlatego też podczas pracy dydaktycznej należy wprowadzać różne metody i techniki pracy.

¹ Teoria D. Kolba najczęściej stosowana jest w edukacji dorosłych, w szczególności w konstruowaniu szkoleń. Jednakże Kolb zobrazował rodzaje stylów uczenia się (możliwe do zaobserwowania już w wieku szkolnym), a także odpowiednie strategie ułatwiające uczenie się osobom cechującym się tymi stylami.

Według Davida Kolba uczenie się jest „procesem wytwarzania wiedzy na drodze transformacji doświadczenia”.

W koncepcji Kolba centralne miejsce zajmuje doświadczenie, które jest przekształcanie w procesie uczenia się. W cyklu uczenia się przez doświadczenie wyróżnić można cztery kroki (tab. poniżej).



Osoby preferujące poszczególne etapy uczenia się lepiej przyswajają informacje wykorzystując różne strategie.

SUGEROWANE STRATEGIE UCZENIA SIĘ²:

Stadia według Kolba	Przykładowe strategie uczenia się/nauczania
Konkretno doświadczenie	Symulacje, metoda przypadków, wyprawy terenowe, doświadczenie prawdziwych sytuacji, pokazy.
Obserwacja i refleksja	Dyskusje, prace w małych grupach, narady grupowe, pokazy audiowizualne itp..
Abstrakcyjna konceptualizacja	Dzielenie się treściami kształcenia, wykład.
Aktywne eksperymentowanie	Doświadczenie laboratoryjne, doświadczenie w miejscu pracy, staże praktyki.

² Literatura: M.S.Knowles, E.F.Holton III, R.A.Swanson: Edukacja dorosłych. Podręcznik akademicki, Warszawa 2010.



3. PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

Psychologia rozwoju człowieka zajmuje się badaniem zmian dokonujących się w psychice tj. procesach, strukturach i funkcjach psychicznych oraz zmian dokonujących się w zachowaniu człowieka w różnych fazach jego życia. Podstawowym obszarem zmian rozwojowych, które bada psychologia rozwojowa jest cykl życia jednostki ludzkiej.

Główne dziedziny psychologii rozwojowej:

Główne działy psychologii rozwojowej można wyróżnić na podstawie kryterium wieku (okresu rozwojowego) jakim się ona zajmuje albo na podstawie procesów lub aspektów rozwoju, które bada.

Za względu na okres rozwojowy stanowiący przedmiot zainteresowań badawczych wyróżniamy:

- psychologię prenatalną
- psychologię rozwojową niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa
- psychologię rozwoju dziecka
- psychologię młodzieży
- psychologię rozwoju człowieka dorosłego
- psychologię starzenia się i starości

Zmiany rozwojowe obejmują różne sfery psychiki i różne jej funkcje. W zależności od charakteru danej grupy czynności psychicznych i sfery funkcjonowania psychicznego wyróżniamy:

- psychologię rozwoju mowy
- psychologię rozwoju poznawczego
- psychologię rozwoju społeczno-moralnego
- psychologię rozwoju osobowości

Jednym z czołowych przedstawicieli psychologii rozwojowej jest J. Piaget, twórca teorii rozwoju poznawczego dziecka.

STADIA ROZWOJU POZNAWCZEGO WG J. PIAGETA

Rozwój intelektualny jest rozumiany przez Piageta jako adaptacja struktur poznawczych do wymagań środowiska. Adaptacja zachodzi poprzez procesy asymilacji i akomodacji.

Asymilacja to proces w którym nowy przedmiot, idea zostaje zrozumiany w kategoriach pojęć lub czynności (schematy) które dziecko już zna. Umożliwia jednostce działanie w nowych sytuacjach i wobec nowych problemów za pomocą już istniejących schematów.

Akomodacja jest komplementarnym procesem, który umożliwia jednostce modyfikowanie pojęć i czynności tak, by pasowały one do nowych sytuacji, przedmiotów i informacji. Pozwala zmieniać istniejące schematy lub wytwarzać nowe.

Zanim dziecko nabędzie nową wiedzę, znajduje się w stanie równowagi - harmonii poznawczej. Kiedy ten stan równowagi zostanie zakłócony kiedy jednostka napotyka coś nowego lub wymagającego innego podejścia – procesy asymilacji i akomodacji działają w celu przywrócenia tej równowagi.



Wg J. Piageta w rozwoju poznawczym dziecka możemy wyróżnić następujące stadia:

1. **Faza sensomotoryczna (0 – 2 r.ż.)** – charakteryzuje się tym, że wykorzystywane w niej schematy mają postać reakcji odruchowych. Dziecko nie myśli o tym, aby coś zrobić, nie podejmuje świadomie zaplanowanych działań, lecz po prostu działa. W pierwszym okresie działanie to opiera się głównie na pierwotnych odruchach wrodzonych, później zaczyna nabierać charakteru celowego, doskonali się organizacja ruchu i dopracowuje schemat wykonywanych czynności, ale do końca tej fazy myślenie jest tożsame z działaniem.
2. **Faza przedoperacyjna (2 – 7)** – została podzielona przez Piageta na dwa podokresy: okres przed-pojęciowy (2-4 lat) oraz okres wyobrażeń przedoperacyjnych (mniej więcej od 4 do 7 roku życia). W okresie przedpojęciowym (2-4 lata) dzieci stają się zdolne do wyobrażenia sobie czynności bez jej wykonywania. W ich działaniu zaczyna się pojawiać, a później stopniowo dominować aktywność symboliczna. Dzieci stają się już zdolne do wykorzystywania symboli oznaczających działania. Najlepiej widać to w zabawach symbolicznych tego okresu (np. odgrywanie ról).
3. **Faza operacji konkretnych (7 – 11)** – obejmuje okres od mniej więcej siódmego do około jedenastego roku życia. Zaczyna się wraz z uzyskaniem przez dziecko dojrzałości szkolnej. Myślenie dziecka organizuje się w spójny, zorganizowany symboliczny system. Różni się jednak od systemu myślenia człowieka dorosłego tym, że jest ściśle powiązany z konkretnym doświadczeniem (stąd nazwa fazy „operacje konkretne”). Dziecko w tym wieku jest w swoim myśleniu ograniczone przez konkret: łatwiej mu opisywać zjawiska rzeczywistości niż wyjaśniać je (znacznie łatwiej mu dawać przykłady rzeczy niż formułować ich definicje). Dzieci są już wprawdzie w stanie przewidywać, formułować hipotezy, ale tylko na podstawie dowodów z konkretnego doświadczenia, jakie uzyskały w przeszłości.
4. **Faza operacji formalnych (od 12 r.ż.) zaczyna się wraz z początkiem procesu dojrzewania.** Pojawiają się wtedy w myśleniu dziecka operacje formalne, które są ostatnim etapem w programie rozwojowym. Od tej chwili myślenie dziecka przestaje różnić się jakościowo od myślenia dorosłego. Dzieci zaczynają być zdolne do tworzenia hipotez nie wymagających dowodu z doświadczenia konkretnych przedmiotów i sytuacji. Potrafią tworzyć i weryfikować hipotezy bez doświadczeń empirycznych.

STYLE PRZYWIĄZANIA

Styl przywiązania to typ, rodzaj wczesnej więzi między dzieckiem a matką (lub innym stałym opiekunem – np. ojcem).

Klasyczne teorie przywiązania tłumaczą, jak relacje dziecka z osobami znaczącymi w najwcześniejszym okresie życia wpływają na jego dalsze funkcjonowanie psychiczne i społeczne.

J. Bowlby dokonał uzasadnienia genezy oraz prezentacji mechanizmów tego zjawiska, przedstawił jego założenia i konsekwencje. Autor zdefiniował przywiązanie jako pierwotną potrzebę nawiązania więzi emocjonalnej, która umożliwiła człowiekowi wytworzenie trwałej więzi emocjonalnej, staje się ono podstawą pierwszych relacji społecznych. Bowlby ukazał, jak w trakcie formowania się przywiązania dziecko tworzy własne, wewnętrzne standardy dotyczące matki, stanowiącej obiekt zapewniający bezpieczeństwo, ciepło, zaufanie, pewność i intymność. Według niego, rezultatem tych najwcześniejszych kontaktów jest tzw. styl przywiązania (autor wyróżnia jego trzy warianty: bezpieczny, lękowo-unikający i ambiwalentny), który istotnie wpływa na jakość funkcjonowania społecznego w późniejszych fazach życia.



Studia nad charakterem więzi pogłębiła Mary Ainsworth, wyróżniając trzy style przywiązania. Powiązane są one ściśle z emocjonalnością matki, jej zachowaniem wobec dziecka oraz stylem wychowania:

1. **Typ bezpiecznego przywiązania:** klasyfikuje wszystkie te dzieci, które dobrze czują się w obecności matki, stają się zaś zaniepokojone, gdy matki nie ma w zasięgu ich wzroku. Po jej powrocie szybko wracają do równowagi emocjonalnej. Empatia, troska i adekwatne reagowanie matki na potrzeby dziecka umożliwiają u niego rozwój pewności siebie, co przekłada się na wzrost zachowań eksploracyjnych (ciekawość poznawcza), refleksyjność oraz ufność wobec osób obcych.
2. **Typ przywiązania lękowo - unikający:** dzieci o tym typie przywiązania, reagują lękiem na sytuację chwilowego opuszczenia, a przy ponownym spotkaniu z rodzicem początkowo do niego przywierają, a następnie agresją odpychają. Te dzieci zaprzeczają potrzebę więzi.
3. **Typ przywiązania lękowo – ambiwalentnego,** dzieci o tym typie przywiązania cechuje ciągle niepokój oraz napięcie emocjonalne w sytuacji nieobecności matki oraz bardzo długie uspokajanie się dziecka po jej powrocie.

W życiu dorosłym osoby z bezpiecznym typem przywiązania posiadają zdolność do tworzenia emocjonalnych więzi z innymi, funkcjonując jednocześnie dobrze w warunkach rozdzielania z osobą znaczącą. Tworzą dojrzałe relacje z innymi. Ich obraz siebie jest pozytywny, cechuje ich adekwatne poczucie własnej wartości. Natomiast brak właściwej więzi z osobą znaczącą może być przyczyną zaburzeń w sferze emocjonalnej dziecka. Według Bowlby'ego trzy pierwsze lata życia dziecka są okresem decydującym, po upływie którego wytworzenie się prawidłowej więzi jest praktycznie niemożliwe.

4. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY WYCHOWAWCZE W KONCEPCJI K.STEEDE'A

Wg K. Steede'a zdecydowana większość rodziców popełnia błędy wychowawcze w sposób nieświadomy. Nie zdają sobie sprawy z faktu co należy zaliczyć do błędów a czego nie.

Błąd pierwszy

Wpajanie błędnych przekonań

Opiekunowie mogą zupełnie nieświadomie wpajać dzieciom inne, mało pozytywne przekonania. Są to swoiste pułapki myślowe, które w przyszłości mogą wywołać bardzo poważne skutki.

Błędne przekonanie 1. „WE WSZYSTKIM MUSZĘ BYĆ DOBRY”

Większość rodziców zachęca dzieci do tego, by wszystkie zadania, których podejmują się w życiu, wykonywały jak najlepiej. Subtelna jest granica pomiędzy motywowaniem dzieci do tego, by starały się robić jak najlepiej to, czego się podejmują, zaszczepieniem błędnego przekonania, że muszą być we wszystkim najlepsze. Kiedy pułapka myślowa zostanie już wbudowana w system przekonań dziecka, zaczyna spadać jego samoocena. Dziecko po prostu nie może być we wszystkim najlepsze.



Aby uniknąć skutków zaszczepiania omawianego błędnego przekonania, należy dzieciom umożliwić podejmowanie rozmaitych działań i zachęcać je do angażowania się w te, które je interesują. Dzieci powinny się zachęcać do pielęgnowania własnych zainteresowań i zalet.

Poparcie dla wysiłków dziecka, a nie dla stopnia jego osiągnięć, zwiększy samoocenę i motywację do podejmowania wysiłków w przyszłości

Błędne przekonanie 2. „ZNACZĘ TYLE, CO MOJE OSIĄGNIĘCIA”

Jest ono rezultatem pragnienia rodziców, by dzieci zawsze były dobre we wszystkim. Dzieciom trudno jest odróżnić aprobatę i dezaprobatę wobec tego, co robią, od oceny tego, kim są jako jednostki. Pochwała rodzica za jakieś osiągnięcia może być zinterpretowana przez dziecko jako oznaka miłości. Dezaprobata może zostać odczytana jako odrzucenie lub odmówienie miłości przez rodzica. Występuje to szczególnie u młodszych dzieci.

Dzieci chcą czuć, że rodzice je kochają i aprobują niezależnie od sukcesu lub porażki doświadczanej w danej chwili. Zjawisko to nazywamy miłością bezwarunkową. Stąd warto dokonywać oceny zachowań

a nie ludzi.

Zapewnienie dziecka o swojej miłości nawet wtedy, gdy nie zrobiło niczego szczególnie godnego uwagi, przesyła informację, że twoja miłość do niego nie opiera się tylko i wyłącznie na jego dokonaniach.

Dzieci, które są otaczane przez rodziców bezwarunkową miłością, czują się bezpieczniej i ich samoocena jest wyższa. Stają się bardziej pewne własnej wartości i częściej zaczynają polegać na swoich wewnętrznych możliwościach. Natomiast dzieci, które czują, że miłość rodziców jest warunkowana konkretnym zachowaniem, są niepewne i uzależnione od aprobaty społecznej.

Wielu dorosłych, którzy doświadczyli miłości warunkowej w dzieciństwie, obsesyjnie poszukuje aprobaty poprzez rozwój kariery zawodowej lub częste zmiany w relacjach z innymi.

Dorośli, którzy jako dzieci otrzymali ze strony rodziców miłość bezwarunkową, są zwykle spokojniejsi i wewnętrznie poukładani. Lepiej znoszą krytykę, a dzięki silnemu poczuciu własnej wartości wolą polegać na sobie niż na innych.

Błędne przekonanie 3. „NEGATYWNE UCZUCIA SĄ ZŁE”

Dzieciom mówi się, że odczuwanie emocji negatywnych, takich jak złość, rozczarowanie, frustracja czy żal, jest niestosowne, złe. Rodzice często przekazują nieumiejętność wyrażania silnych emocji i odpowiedniego reagowania na nie. Mówiąc takie wyrażenia: „Chłopcy nie płaczą” lub „Nie powinieneś się tak złościć”, tłumią naturalne uczucia. Wypowiedzi te mogą komunikować, że dzieci nie mają prawa odczuwać danej emocji lub że to, co czują, jest nieważne.

Celem rodziców powinno być uzmysłowienie dzieciom, że mają prawo do swoich uczuć a silne emocje są zupełnie normalne. Może być wiele odpowiednich lub nieodpowiednich sposobów wyrażania tych emocji, ale samo doświadczanie ich jest naturalne i zdrowe.

Błędne przekonanie 4. „WSZYSCY MUSZĄ MNIE LUBIĆ”

Jest to błąd, którego konsekwencje mają bezpośrednie przełożenie na samoocenę dziecka oraz może być jednym z czynników kształtujących fobie społeczne. Dzieci, które dorastają w przeświadczeniu, że muszą zadowalać wszystkich, będą w przyszłości pełne lęków i wątpliwości co do swojej osoby. Ich poczucie własnej wartości pozostanie pod kontrolą innych.



Należy wytłumaczyć dziecku, że konflikty są nieuniknione oraz, że chociaż należy wysłuchać odmiennych punktów widzenia, równocześnie trzeba obstawać przy swoim, jeśli jest się przekonany o swojej racji.

Zachęca to dzieci do tego, by polegały na własnych przekonaniach i opiniach, nawet w obliczu dezaprobaty innych, wzmocniamy w nich umiejętność radzenia sobie z presją otoczenia.

Błędne przekonanie 5. „POPEŁNIANIE BŁĘDÓW LUB PROSZENIE O POMOC JEST ZŁE”

Rodzice często przekazują (nawet nie wprost) dzieciom informację dotyczącą popełniania błędów. „Należy ich unikać za wszelką cenę, a kiedy się już przydarzą, ukrywać je”. Dzieci, które rozumieją, że błędy są naturalne i nieuniknione, mają wyższą samoocenę. Nie obwiniają siebie za każdy błąd. Dzięki czemu ponawiają próby osiągnięcia celu, mimo doznawanych porażek. Dzięki temu dziecko uczy się jak radzić sobie z rozczarowaniami i niepowodzeniami, pomagamy zaakceptuje własną omyłność a nawet potrafi czerpać z niej korzyści.

Z problemem popełniania błędów ściśle wiąże się mniemanie, że prośba o pomoc oznacza niekompetencję i słabość. To komunikat: „Musisz wszystko robić sam”,

Jeśli w domu utrzymuje się wspierającą atmosferę, dzieci najprawdopodobniej wyniosą z niego pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

Błędne przekonania, których należy unikać, to :

- „We wszystkim muszę być dobry”,
- „Znaczą tylko, co moje osiągnięcia”,
- „Negatywne uczucia są złe”,
- „Wszyscy muszą mnie lubić”,
- „Popełnianie błędów lub prośzenie o pomoc jest złe”.

Błąd drugi

Nieświadome prowokowanie złego zachowania

Wszystkie dzieci chcą być chwalone i skupiać na sobie uwagę. Często problemy złych zachowań dzieci stwarzają sami rodzice, którzy koncentrują się tylko i wyłącznie na złym zachowaniu. Nieświadomie skupiając uwagę na niegrzecznym zachowaniu, wzmocniają (warunkują behawioralnie) w ten sposób dzieci.

Rodzice muszą się nauczyć szukać pozytywnych zachowań u swoich dzieci a potem nagradzać je swoją uwagą i pochwałą. Pochwały rodziców czy nauczycieli muszą być skierowane na konkretne zachowania, a nie na te, które można opisać ogólnymi stwierdzeniami. Należy wzmocniać brak zachowania negatywnego.

- Wszystkie dzieci wymagają uwagi
- Nagradzaj dzieci za dobre zachowania, a nie za złe
- Nagradzaj konkretne zachowania; nie stosuj pochwał ogólnych
- Próbuj „wyłapać” dobre zachowanie dziecka i je nagradzaj
- Chwal każdy mały krok dziecka ku pożądanemu zachowaniu
- Czasem trzeba nagradzać brak złego zachowania



Błąd trzeci

Brak konsekwencji

Konsekwencja oznacza kierowanie się przyjętymi zasadami i logiką. Ustalanie zasady to liczenie się też z wyciągnięciem konsekwencji. Dzieci z reguły weryfikują granice, szczególnie gdy rodzice składają oświadczenia i się z nich nie wywiązują.

Brak konsekwencji to jedna z najczęstszych pułapek pedagogów, nauczycieli, rodziców. Należy równie konsekwentnie karać jak i nagradzać.

Gdy rodzice są konsekwentni i postępują zgodnie z tym, co powiedzieli, budują strukturę, do której dzieci dążą i której bardzo potrzebują. Konsekwentna struktura daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli. Dzieci nie są zmuszane do sprawdzania swoim zachowaniem granic tolerancji i wytrzymałości rodziców.

- Zawsze postępuj zgodnie z zasadami
- Daj jedno ostrzeżenie, a potem dopiero zastosuj odpowiednią karę
- Konsekwentne zasady są dla dzieci źródłem struktury, która zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli
- Dbaj o konsekwentne wykonywanie porannych i wieczornych czynności
- Stosuj krótkie i łatwe do zastosowania kary
- Nie zaprowadzaj dyscypliny kiedy jesteś zły
- Rodzice powinni tworzyć jeden front

Błąd czwarty

Pułapki porozumiewania się

Umiejętność porozumiewania się ze swoim dzieckiem to bardzo ważna umiejętność rodziców. Kiedy dzieci wiedzą, że mogą porozmawiać z rodzicami o swoich sprawach, czują, że są ważne i kontrolują sytuację. Dobra komunikacja jest podstawą uczenia dzieci samooceny, rozwiązywania problemów i współpracy z innymi. W okresie dorastania, kiedy rodzice tracą zdolność bezpośredniego kontrolowania najbliższego otoczenia dzieci, otwarty i uczciwy dialog staje się najefektywniejszą i często jedyną metodą wychowawczą.

Porozumiewania się z dziećmi może mieć charakter otwarty lub zamknięty. Aby komunikacja z dziećmi była otwarta i skuteczna, muszą one czuć, że rodzice naprawdę wysłuchują ich z pełną i szczerą uwagą. Do komunikacji zamkniętej doprowadzają następujące role wychowawcze:

- Rodzic autorytarny- w tym stylu komunikacji rodzic jest bardzo zajęty utrzymaniem kontroli. Stosując rozkazy, żądania lub groźby, autorytarny rodzic komunikuje, żeby dziecko po prostu pozbyło się uczuć, które postrzega jako niepotrzebne lub niechciane.
- Rodzic pouczający- taki rodzic zwykle zamyka proces komunikacji, przechodząc od razu do wygłaszania tzw. „kazania”. Jego ulubione słowo to powinieneś.
- Rodzic obwiniający- ma on za podstawowy cel skłonienie dziecka, by zrozumiało, że rodzic jest starszy, mądrzejszy i zawsze ma rację. Czasami rodzic obwiniający, by postawić na swoim, wybiera sarkazm, obelgi i poniżanie.
- Rodzic bagatelizujący- takiemu rodzicowi wydaje się, że szybkie udzielenie wsparcia rozwiąże każdy problem. Rodzic bagatelizujący obawia się zaangażowania uczuciowego lub bywa zajęty innymi sprawami.



Warunkiem komunikacji jest aktywne słuchanie. Rodzice muszą wyjaśnić dzieciom, że są po to, by ich słuchać. Uważne słuchanie opiera się na uznaniu, że każdy porozumiewa się na dwóch poziomach: treściowym i emocjonalnym. Poziom treściowy każdej komunikacji to faktyczny temat omawianej sprawy. Poziom emocjonalny stanowią ukryte uczucia związane z treścią.

Kiedy rodzice uznają emocjonalną treść informacji przekazywanych przez dzieci, pozwalają im uświadomić sobie, że są aktywnie słuchane. Uważne słuchanie zachęca do otwartej komunikacji i podtrzymuje ją.

W skutecznym porozumiewaniu się z dziećmi ważna jest komunikacja niewerbalna. Uwrażliwienie na niewerbalne sygnały wysyłane przez dzieci może rodzicom wiele powiedzieć o ich nastroju, uczuciach i aktualnym stanie umysłu. Również dzieci są wyjątkowo wrażliwe na sygnały niewerbalne wysyłane przez rodziców.

- przerwij na chwilę swoje zajęcie i skup na dziecku całą uwagę
- utrzymuj stały kontakt wzrokowy
- pochyl się ku dziecku, zwłaszcza wtedy, gdy mówi ono coś, co jest dla niego bardzo ważne
- unikaj przerywania
- od czasu do czasu potakuj
- uśmiechaj się w odpowiednich momentach, aby pokazać dziecku, że rozmowa z nim nie jest dla ciebie obciążeniem

Błąd piąty

„Zrobię to za ciebie”

Dzieci w okresie dorastania będą napotykały na trudności i przeszkody oraz będą stawały przed różnymi dylematami. Rodzice chcą wykorzystywać swoje doświadczenie życiowe, by ustrzec dzieci przed bólem i rozczarowaniem, którego sami doznali. W naturalny sposób chcą chronić dzieci przed popełnianiem błędów i podejmowaniem „mniej- niż- doskonałych” decyzji. Dążąc do bycia przewodnikiem i obrońcą dzieci, wielu rodziców wpada jednak w pułapkę „zrobię to za ciebie”.

Jest to błąd, który mimowolnie zachęca do zależności od opiekuna zamiast uczyć je niezależności i samodzielności. Nie pozwalając dzieciom doświadczać konsekwencji swojego postępowania, powodujemy ich frustrację i zniechęcenie, ponieważ zostaje ograniczone ich naturalne pragnienie rozwoju i dorastania.

- Kiedy to tylko możliwe, pozwalaj dzieciom uczyć się na logicznych konsekwencjach swojego postępowania.
- Rozwiązywanie problemów za dzieci wywołuje ich złość i pogłębia zależność.
- Uczenie się na własnych błędach jest niewłaściwe tylko wtedy, kiedy zagraża to bezpieczeństwu dziecka lub naruszone zostają prawa innych.
- Pomagaj w rozwiązywaniu problemów tylko wtedy, kiedy konieczna jest twoja ingerencja.



Błąd szósty

„My przeciwko Nim”

Niektóre rodziny przeżywają wyraźne poczucie, że ich członków dzieli jakaś sztuczna linia. Niekiedy przebiega ona pomiędzy rodzicami i dziećmi.. Ten brak równowagi sił zwykle narzuca autorytarny styl wychowania. W takiej sytuacji dzieci zazwyczaj zaczynają się złościć, są sfrustrowane i urażone, czyli przeżywają emocje, które najczęściej prowadzą do buntu i zaostrzonych konfliktów.. Dzieci, które wiedzą, że śmiało mogą się zwrócić do rodziców o pomoc w rozwiązaniu problemów, są pewniejsze siebie i czują się bardziej doceniane niż dzieci, których rodzice są niedostępni.

Jedną z najskuteczniejszych metod, jakie mogą być wykorzystywane przez rodziny w tworzeniu atmosfery współpracy jest spotkanie rodzinne, podczas którego członkowie rodziny omawiają bieżące kwestie, łącznie ze swoimi życzeniami, sugestiami, zmartwieniami, osiągnięciami, uczuciami i pytaniami.. Rzadziej dochodzi do kłótni, gdyż cała rodzina ustala wspólne rozwiązania; każda osoba ma tu swój wkład. Zespołowe podejście do wychowania i życia rodzinnego jest o wiele skuteczniejsze. Wspiera ono wrażliwość i współpracę. Uczy dzieci bardziej efektywnej pracy z innymi i pomaga im poczuć się silnymi, kompetentnymi i cenionymi osobami.

- Nastawienie „rodzice przeciwko dzieciom” wywołuje urazę i walkę
- Spotkania rodzinne pomagają przyjąć skuteczniejszy styl wychowania, bardziej nastawiony na współpracę

Wskazówki dotyczące prowadzenia spotkań rodzinnych:

- spotkania rodzinne powinny odbywać się regularnie w ustalonym wcześniej czasie
- należy wspierać otwartą komunikację
- każdy w rodzinie powinien mieć szansę, żeby się wypowiedzieć
- na ogół lepiej jest najpierw pozwolić się wypowiedzieć dzieciom
- ustalenia poczynione w trakcie spotkania rodzinnego obowiązują do następnego wspólnego spotkania
- rodzina powinna dążyć do osiągnięcia porozumienia w danej sprawie, ale ostateczna decyzja należy do rodziców

Błąd siódmy

Żelazna dyscyplina

W każdej rodzinie bywają sytuacje wymagające od rodziców wprowadzenia dyscypliny. jeden z najbardziej szkodliwych błędów polega na wprowadzaniu dyscypliny pod wpływem zdenerwowania.

Wprowadzaj dyscyplinę, kiedy się już nie złościś.

Budujący lub szkodliwy charakter dyscypliny zależy od kilku ważnych czynników. Kiedy puszczają nerwy, uczestnicy konfliktu podnoszą swoje „psychologiczne tarcze” i bardziej zajmują się atakiem i obroną niż próbami znalezienia realnego rozwiązania problemu. Jeśli do problemu podchodzi się po wygaśnięciu gwałtownych emocji, pozytywne jego rozwiązanie jest bardziej prawdopodobne.

Próba karcenia dziecka pod wpływem złości ma też inne potencjalne wady. Nie tylko rodzic uniemożliwia komunikację i zaostrza konflikt, ale czasem również mówi rzeczy, których tak naprawdę nie myśli. Naprawienie szkody wyrządzonej bolesnymi słowami wypowiedzianymi w złości może zabrać rodzicowi wiele czasu.

Stosuj takie kary, które możesz wykonać.

Kiedy rodzice są zdenerwowani, często stosują wobec dzieci kary zbyt surowe i trudne do wyegzekwowania. Spotykamy wiele dzieci, które śmieją się z kar wyznaczanych im przez rodziców, ponieważ wiedzą, że rodzice i tak nie wykonają ich do końca.

Wprowadzaj dyscyplinę, by uczyć.

Na ogół rodzice nie lubią karać dzieci. Kiedy jednak dyscyplina wprowadzana jest w odpowiedni sposób, może nauczyć dzieci wiele o ich zachowaniu, powinna być tak pomyślana, aby dawać dziecku lekcję na temat jego zachowania. Pamiętaj, że najważniejszym celem rodziców nie jest spełnianie swoich życzeń, ale nauczanie dzieci jak być samodzielnym, odpowiedzialnym i szczęśliwym dorosłym człowiekiem.

Trzeba pamiętać, że w sytuacjach kiedy pożądana jest dyscyplina, jej celem jest zmiana pewnych zachowań a nie udowadnianie, kto ma rację, a kto jej nie ma. Stosowania takiego konstruktywnego podejścia sprzyja zmianie zachowania, ogranicza zbędne konflikty i daje dzieciom ważną lekcję życia.

Warto zapamiętać:

- Nie próbuj wprowadzać dyscypliny, kiedy jesteś zły.
- Stosuj dyscyplinę w odpowiednim momencie. wyciągaj odpowiednie konsekwencje.
- Wprowadzaj dyscyplinę, by uczyć.
- Celem stosowania dyscypliny nie jest udowodnienie, kto ma rację, a kto jej nie ma. Takie podejście sprzyja bowiem konfliktom i budzi w dziecku poczucie wstydu.
- Celem dyscypliny jest zmiana zachowania, które stwarza problemy.

Błąd ósmy

„Rób to co mówię, a nie to, co robię”

Rodzic w procesie wychowawczym stanowi wzór postępowania dla swojego dziecka. Dlatego też powinni być wzorem dobrego zachowania. Nasze podstawowe przekonania i wartości- czyli to, co czyni nas takimi, jacy jesteśmy- za sprawą naszych działań są wyraźnie komunikowane dzieciom. To, co robimy, ma na nie o wiele większy wpływ niż to, co mówimy. Jeśli rodzic mija się z prawdą, rozmawiając z kolegą przez telefon, bo chce się wykręcić od niechcianego spotkania, nie powinien się dziwić, że dziecko kłamie, gdy jest pytane np. kto zbił wazon. Należy być świadomym tego, że rodzice ciągle uczą dzieci – zarówno rzeczy dobrych jak i złych. Jeśli rodzice współpracują z dzieckiem, będzie ono potrafiło współdziałać z innymi. Jeśli dziecko widzi, że rodzice szanują uczucia i potrzeby drugiego człowieka, też będzie tak postępowało. Jeśli poglądy nastolatka zostały wysłuchane i uznane, on również chętnie posłucha, co mają do powiedzenia rodzice.

Kiedy dzieci dorastają, zaczynają poszukiwać swojej tożsamości i systemu wartości, liczą więc na informacje z zewnątrz, w tym także od rówieśników i np. z mediów. Niestety, takie poszukiwania mogą doprowadzić do przyswojenia negatywnych wartości i zachowań. O ile w grę nie wchodzi jakieś poważne problemy życiowe, większość nastolatków zapoznaje się z różnymi systemami wartości, przekonaniem i zachowaniami, ale w końcu wraca do wartości, wśród których dorastała. Jeśli rodzice słowem i czynem przekazują dzieciom trwałe wartości, w większości będą one im towarzyszyły w dorosłym życiu.



Jako rodzice nie powinniśmy starać się chronić nasze dzieci przed wszystkimi złymi wpływami, ale raczej pomóc im rozwijać system wartości i umiejętności, które pozwolą poradzić sobie z życiowymi wyzwaniami. Uczenie dzieci oceniania i radzenia sobie w różnych sytuacjach jest również ważne, ponieważ rodzice nie zawsze są w pobliżu, by uchronić dziecko przed złym wpływem otoczenia.

- Ucz dzieci odpowiedniego zachowania dając im dobry przykład.
- To, co rodzice robią, ma na dzieci większy wpływ niż to, co mówią.
- Rodzice mogą wpływać zarówno na pozytywne jak i negatywne zachowanie swoich dzieci.
- Dzieci i nastolatki mogą ulegać wpływom rówieśników i mediów, ale najczęściej przyjmują wartości i postawy przekazywane przez rodziców.

Błąd dziewiąty

Ignorowanie potrzeb i trudności dziecka

Czasami zachowanie dzieci wskazuje na ukryty poważny problem. Rodzicom często trudno jest odróżnić mniejszy problem lub jakąś fazę przejściową od problemu, który może wymagać intensywnej opieki czy pomocy specjalistycznej. Rodzic powinien zaniepokoić się zachowaniem sprawiającym problemy, jeśli trwa ono przez długi czas lub jest niezwykle gwałtowne i wyraźne. Na poważny problem mogą wskazywać trudności dziecka w codziennym funkcjonowaniu, spowodowane danym zachowaniem.

Do takich dziecięcych problemów wymagających pomocy specjalistycznej należą:

1. Nadpobudliwość psychoruchowa i zburzenia koncentracji uwagi.
 2. Trudności w nauce.
 3. Depresja dziecięca.
 4. Strach i stany lękowe u dzieci.
- Wiele dzieci przejawia zachowania i nastroje, które mogą się wydawać dziwne, ale w rzeczywistości są normalne i mijają.
 - U niektórych dzieci występują objawy zaburzeń, wymagających interwencji specjalistów z dziedziny zdrowia psychicznego, lekarzy i/lub nauczycieli.
 - Rodzic powinien zaniepokoić się zachowaniem sprawiającym problemy, jeśli utrzymuje się ono przez dłuższy czas, jest bardzo nasilone lub przeszkadza dziecku w codziennym funkcjonowaniu.

Błąd dziesiąty

Hamowanie naturalnej radości życia i ciekawości świata

Ucząc dzieci samodzielności i odpowiedzialności, rodzice powinni również pielęgnować ich naturalną ciekawość świata i radość, jaką wnoszą w nasze życie. Nauczenie dzieci czerpania radości z każdego dnia pomaga uodpornić je na niezliczoną liczbę potencjalnych problemów w przyszłości. Badania wykazały, że dorośli, którzy wykazują poczucie humoru w życiu codziennym, są zdrowsi. Ich układ immunologiczny jest silniejszy i dlatego rzadziej chorują i szybciej wracają do zdrowia. Pomagając dzieciom nauczyć się śmiać z samych siebie, sprawiamy, że mniej poważnie podchodzą do niepowodzeń życiowych, których nie da się uniknąć. Są mniej podatne na depresję, lęki czy działania pod presją. Stają się bardziej skoncentrowane i szczęśliwe.

(Za: Steede Kevin „10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców”)



5. KIEDY NAGRADZAĆ A KIEDY KARAĆ?

W działalności wychowawczej kary i nagrody są specjalnego rodzaju formą porozumiewania się z dzieckiem. Informacja, przekazywana w ten sposób, jest wzmocniona przyjemnym (nagroda) lub przykrym (kara) przeżyciem, dzięki czemu ma ona większą szansę dotrzeć do odbiorcy. Stosowanie kar i nagród w pracy z dziećmi należy więc rozumieć jako element prowadzonego z nimi dialogu wychowawczego. Oznacza to, że kary i nagrody mają na celu pobudzanie i ukierunkowanie rozwoju dzieci. Jednym z podstawowych kryteriów prawidłowości w posługiwaniu się karą i nagrodą jest to, czy za ich pośrednictwem dziecko odbiera właściwe informacje.

System kar i nagród jest wtedy właściwy jeżeli informacje o swoim zachowaniu, które za jego pośrednictwem otrzymuje dziecko wiążą się w jakąś konkretną całość, zgodną z założonym programem wychowania, a przy tym odpowiednią do poziomu rozwoju dziecka. Niską wartość informacyjną, a więc również wychowawczą mają kary i nagrody za tzw „grzeczne” lub „niegrzeczne” zachowanie. Kara i nagroda powinna odnosić się do konkretnych zachowań, wydarzeń i sytuacji.

W karaniu należy zwrócić uwagę na:

- **Awersyjność kary** – kary są zindywidualizowane, to co dla jednego ucznia jest awersyjne, dla innego może być obojętne lub atrakcyjne. Siła kary (stopień jej awersyjności) jest ważnym czynnikiem skuteczności karania. Kara łagodna nie tylko nie tłumi danej czynności, lecz nawet ją intensyfikuje.
- **Synchronizacja kary** – kara wczesna jest skuteczniejsza niż późna. Efekt ten zanika przy karach silnych. Dlatego stosując karę słabą należy ją zsynchronizować z początkiem niewłaściwego zachowania, by skompensować niższą jej skuteczność.
- **Osobowość ucznia** – kara np. chwilowej izolacji będzie dotkliwsza dla ekstrawertyka niż introwertyka
- **Uzasadnienie kary** - podwyższa skuteczność karania, osłabia efekt synchronizacji ,osłabia efekt siły kary ,znosi efekt więzi uczuciowej, podwyższa trwałość przestrzegania zakazu. Zakaz zostaje wbudowany w moralny światopogląd dziecka

Formy karania w klasie

- Oficjalna dezaprobata wyrażona w postaci ostrzeżenia lub nagany
- Pozbawienie przywilejów czy funkcji klasowych
- Zakaz używania pewnych przedmiotów
- Pozbawianie prawa udziału w życiu grupy (np. w zabawie)
- Nakładanie obowiązku rekompensaty (zadośćuczynienia)

Karanie wychowawcze nie powinno nigdy dyskryminować i poniżać godności ucznia.

W nagradzaniu należy zwrócić uwagę na:

- **Atrakcyjność nagrody** – wartość nagrody zależy od jej przewidywalności (nagroda oczekiwana jest mniej atrakcyjna od nieoczekiwanej). Można temu zapobiec przez różnicowanie nagród i okoliczności ich udzielania.



- **Rozkład nagród** – to reguła nagradzania określonej czynności przy kolejnych jej pojawianiu się. Rozkłady sporadyczne obniżają tempo uczenia się. Brak nagrody następujący po uprzednim podaniu nagrody za daną czynność nie jest zdarzeniem obojętnym, lecz rodzi frustrację.
Nagradzanie sporadyczne sprawia, że każdy zawód rodzi nadzieję na uzyskanie nagrody. Gdy zależy nam na dużej trwałości zmiany wywołanej metodą nagradzania powinno się sięgać po nagradzanie sporadyczne, rozpoczynając od nagradzania ciągłego i powiększając liczbę nie nagrodzonych czynności.
- **Opóźnianie nagrody** – powinno być zmniejszane do minimum. Aby przeciwdziałać efektowi opóźniania nagrody można werbalnie odtworzyć sytuację, w której nagroda powinna się pojawić.
- **Nagroda jako zachęta** – Stosując nagrodę w formie zachęty należy rozważyć: atrakcyjność nagrody, rodzaj zadania, typ temperamentu wychowanka.
- **Źródło motywacji czynności** – nagroda, szczególnie zapowiadana przesuwa uwagę jednostki z wyniku bliższego na dalszy, co przejawia się w spadku zainteresowania czynnością, która nie będzie nagradzana. Gdy nagroda dawana jest wyłącznie za podjęcie i wykonanie jakiejś czynności bez względu na wynik, to tłumi ona motywację wewnętrzną zarówno u dzieci jak i u dorosłych.
- **Nagrody i informacje o wyniku czynności** – dostarczenie informacji o osiągniętym wyniku polepsza wyniki w następnych, podobnych zadaniach. Zablockowanie dopływu informacji w trakcie pracy nad zadaniem powoduje spadek poziomu wykonania.

Formy nagradzania w klasie

W klasie, nauczyciel może stosować różne formy nagradzania:

- Oficjalne wyrażanie aprobaty
- Przyznanie dodatkowych przywilejów
- Wręczenie prezentów
- Wręczenie wyróżnień symbolicznych
- Wręczenie dyplomów,
- Przyznanie uczniowi określonej funkcji lub roli

Wszelkie działania wzmacniające, nagradzające powinny nastąpić bez odroczenia czasowego, zatem bezpośrednio po konstruktywnym zachowaniu się dziecka. Powinny być również połączone z informacją zwrotną, np. co w tym konkretnym zachowaniu (wykonaniu zadania) wzbudziło uznanie nauczyciela.



STAWIANIE GRANIC W PROCESIE WYCHOWAWCZYM

Każde dziecko odczuwa potrzebę testowania i odkrywania otaczającej go rzeczywistości. Jednak jednocześnie dzieci potrzebują wyraźnie wytyczonych granic, określających zakres ich działań. Potrzebują jasnych komunikatów na temat zasad i oczekiwań, aby nauczyć się zachowań społecznie adekwatnych.

W stawianiu granic należy zwrócić uwagę na:

- Granice są dynamiczne, stale się zmieniają wraz z rozwojem dziecka.
- Granice służą wzmocnieniu poczucia bezpieczeństwa.
- Pozwalają dziecku na uczenie się zasad społecznych.
- Pozwalają odnaleźć się i umiejscowić w relacjach z innymi ludźmi.
- Dziecko zwykle testuje granice dorosłego: szuka odpowiedzi na pytania typu: ‘Co mi wolno?’, ‘Czego mi nie wolno?’, ‘Czy ta zasada obowiązuje zawsze?’, ‘Co się stanie, jeśli przekrocze granice?’, ‘Jak daleko się mogę posunąć?’, ‘Co się stanie, jeśli się posunę za daleko?’, ‘Kto tu naprawdę rządzi?’.

Podział granic:

- **Granice zbyt szerokie: wolność bez granic.** Mogą być wynikiem braku umiejętności w stawianiu granic przez rodziców, opiekunów, nauczycieli. Często zbyt szeroki system granic prowokuje dziecko do nadmiernego testowania. Granice szerokie wyrażają się w komunikatach w trybie przypuszczającym, życzeniowych, niejasnych, powtarzających się wielokrotnie. Charakteryzują się niekonsekwentnym, wielokrotnym powtarzaniem jakiejś zasady.
- **Granice zbyt restrykcyjne: granice bezwzględności.** Rodzic występuje w roli kontrolera. Dziecko ma wiele zakazów. Niestety zbyt restrykcyjne granice prowadzą do zamykania możliwości uczenia się i rozwoju, wykluczają możliwość ponoszenia odpowiedzialności własnej, (osobistej), mogą prowadzić do życiowej niezaradności dziecka a także sprowokować dziecko do buntu.



6. PSYCHOLOGIA EMOCJI DZIECKA

Emocje doznawane przez człowieka mogą cechować się określonym nasileniem i znakiem. Znak emocji pozwala kwalifikować je w dwie główne grupy: emocje negatywne np. złość, rozpacz, rozczarowanie oraz emocje pozytywne, np. zadowolenie, radość, rozkosz.

Emocje negatywne mają za zadanie sprowokować jednostkę do przerywania aktywności, która stała się przyczyną tych emocji bądź przerywania kontaktu ze źródłem tych emocji. Jednak emocje ujemne mogą trwać przez pewien okres czasu, nawet gdy ich przyczyna straci swoją moc oddziaływania. Przykładem tego zjawiska są wszelkie urazy psychiczne powstałe w wyniku traumatycznych wydarzeń w życiu człowieka.

Dla emocji pozytywnych charakterystyczne jest z kolei wzbudzenie tendencji do podtrzymywania danej aktywności lub określonego kontaktu. Przy czym utrzymywanie się działania czynnika (zespołu czynników) wywołującego emocje dodatnie, przy zachowaniu wszystkich cech tego czynnika, może powodować stopniowy zanik tej emocji.

Na podstawie istniejących teorii opisujących emocje, można wyodrębnić pięć komponentów złożonych procesów emocjonalnych:

- zmiany fizyczne, objawiające się pobudzeniem lub zahamowaniem autonomicznego układu nerwowego
- subiektywne doznania, które mają różne nasilenie i są przyjemne (dodatni znak emocji), bądź przykre (ujemny znak emocji)
- aspekty poznawcze, które określają świadomość i ocenę sytuacji jako sprzyjającej lub niesprzyjającej
- ekspresja emocji w zachowaniu przejawiająca się w zmianach postawy, gestów, mimiki

Procesy emocjonalne mogą być wywołane różnorodnymi czynnikami, sytuacjami. Same emocje inicjują wielorakie reakcje. Przyczyny, jak i konsekwencje danej emocji determinują jej charakter, jakość. Emocje stają się rezultatem działania takich czynników jak np. nowa nieznana sytuacja, niepowodzenie, lub przeciwnie - osiągnięcie sukcesu. Ukierunkowują one określone reakcje np. ciekawość może stać się początkiem czynności badawczych, strach często prowadzi do ucieczki bądź zahamowania, zneruchomienia, gniew (złość, wściekłość) pobudzają do ataku fizycznego lub werbalnego.

Czynniki odpowiedzialne za powstawanie procesów emocjonalnych:

- **Czynniki naturalne**, które wywołują emocje na podstawie wrodzonych właściwości organizmu. Należą do nich bodźce zmysłowe oraz bodźce pochodzące z narządów wewnętrznych. Źródłem emocji często staje się przebieg i wyniki czynności wykonywanych przez jednostkę np. długotrwała beczynność czy aktywność przekraczająca wydolność danej osoby wywołuje negatywne emocje.



- **Czynniki związane z daną emocją przez doświadczenie jednostki.** Bodźce pierwotnie neutralne (bez mocy wywoływania emocji) mogą stać się dla człowieka źródłem nawet silnych emocji w wyniku określonych wydarzeń.
- **Czynniki wynikające ze związku powstałego między oczekiwaniami osoby a informacjami z jakimi się konfrontuje.** Oczekiwania człowieka najczęściej dotyczą przyszłych zdarzeń oraz wyników jego własnej czynności. Źródłem emocji może być rozbieżność między oczekiwaniami a rzeczywistością .

Procesy emocjonalne charakteryzują się zmianą, najczęściej wzrostem ogólnego pobudzenia oraz wzrostem poziomu aktywacji. Maksymalny poziom pobudzenia określa stany ekstazy, szału czy paniki, natomiast minimalny wiąże się ze stanami głębokiego smutku, apatii, senności lub skrajnej relaksacji.

Zjawisko to przejawia się w następujących postaciach:

- **wzrost napięcia mięśniowego**, który zazwyczaj powoduje wzrost aktywności motorycznej (ruchowej) ogólnej np. niepokój ruchowy, wzrost szybkości i siły ruchów, lub lokalnej tj. tiki, mimowolne ruchy różnych części ciała
- **wzrost intensywności procesów psychicznych** w formie np. natłoku myśli czy plastycznych wyobrażeń
- **pobudzenie autonomicznego układu nerwowego**, w zależności od przeżywanych emocji-układu sympatycznego (złość, lęk) bądź parasympatycznego (smutek, przygnębienie).

W miarę rozwoju osobowości, dojrzałości społecznej i emocjonalnej zewnętrzne objawy pobudzenia emocjonalnego są ograniczane i kontrolowane. Często wiąże się to ze zwiększoną intensywnością pobudzenia układu autonomicznego i pobudzenia umysłowego.

W związku z niedojrzałością układu nerwowego przeżycia dziecka są krótkotrwałe, trwają tylko kilka minut, nagle powstają i nagle się kończą. Emocje mają także charakter przejściowy. Dziecko przechodzi bardzo łatwo z jednego nastroju emocjonalnego w drugi, diametralnie od niego różny. Obserwujemy zatem u dzieci wysoką labilność emocjonalną.

Emocje dziecka przejawiają się w sposób bardzo ekspresyjny. Mimika przeżyć emocjonalnych jest bogata.

Prawie do końca okresu przedszkolnego wskutek niepełnej dojrzałości układu nerwowego (OUN) i niewykształconych jeszcze procesów hamowania dziecko jest bardzo pobudliwe. Dlatego też nawet słabe bodźce mogą wywoływać zarówno przykre jak i przyjemne stany emocjonalne. Pod koniec okresu przedszkolnego dziecko zdobywa umiejętności powściągnięcia afektów, co jest świadectwem stopniowego osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej. Rozwój emocjonalny dziecka podlega różnego rodzaju fluktuacjom. Zgodnie z tym w rozwoju dziecka przeplatają się stany równowagi ze stanami zachwiania równowagi.

W niewłaściwym środowisku wychowawczym przeważają w życiu dziecka emocje zabarwione negatywnie. Ich źródło to niesprawiedliwe traktowanie dziecka przez rodziców, czy nauczycieli, niechęć rówieśników, niepowodzenia szkolne.

Zdrowe dziecko, gdy znajduje się w korzystnym i sprawnym wychowawczo otoczeniu, jest pogodne, górują w nim optymistyczne nastroje i dobre przystosowanie do środowiska.



Dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego niezbędna jest równowaga między emocjami pozytywnymi i negatywnymi. Im starsze dziecko tym częściej styka się z trudnymi sytuacjami. Dziecko musi nauczyć się radzenia sobie z nimi. Nadmiar emocji negatywnych utrudnia dziecku przystosowanie społeczne. Dziecko odbiera cały otaczający świat jako zagrażający jego poczuciu bezpieczeństwa. Staje się nieśmiałe, bojaźliwe, przejawia tendencję do niskiej samooceny.

Oprócz systemu wychowawczego bardzo ważnymi czynnikami w środowisku rodzinnym wpływającymi na rozwój dziecka i jego zdrowie są:

- struktura rodziny, wzajemne relacje członków rodziny
- niekorzystna atmosfera emocjonalna (alkoholizm, kłótnie)
- liczne konflikty i awantury przy dziecku
- dostarczane i utrwalane przez środowisko wzory nieprawidłowego reagowania

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Twórcą koncepcji inteligencji emocjonalnej jest D. Goleman. Wg niego, na poziom inteligencji emocjonalnej składają się takie umiejętności, jak: zdolność motywacji, wytrwałość w dążeniu do celu mimo niepowodzeń, optymizm, umiejętność panowania nad popędami, regulowanie nastroju, panowanie nad emocjami i wczuwanie się w nastroje innych (empatia – zdolność polegająca na umiejętności utożsamiania się z innymi osobami i przeżywania ich uczuć, jest bardzo przydatna w życiu, również szkolnym).

Inteligencja emocjonalna nie jest wrodzona, każdy człowiek nabywa jej począwszy od wieku niemowlęcego. Szczególnie ważny wydaje się okres do mniej więcej 3-4 roku życia dziecka.

Kontakty pomiędzy rodzicami a dzieckiem już od chwili jego narodzenia stanowią podwaliny pod sztukę współżycia z innymi.

Sposoby podnoszenia inteligencji emocjonalnej u dzieci:

- Nie utrwalaj i nie nagradzaj zachowań, które świadczą o niedostatecznym rozwoju emocjonalnym (dąsanie się, napady złości, wymuszanie)
- Często rozmawiaj o uczuciach. Zadawaj pytania: Co czujesz? Jak sądzisz, co czuje druga osoba?
- Nie myl radzenia sobie z uczuciami z ich wypieraniem przez dzieci. Wypieranie to jeden z mechanizmów obronnych pojawiający się w trudnej dla nas sytuacji, świadczy o nieprawidłowościach, radzenie sobie z uczuciami to umiejętność rozpoznawania uczuć i ich odpowiedniego wyrażania.
- Nie zaprzeczaj emocjom dziecka. Akceptuj uczucia, słuchaj bardzo uważnie. Stosuj aktywne słuchanie i klaryfikuj wypowiedzi dziecka np.: „Mmm, rozumiem, chyba jesteś smutny, to musiało być przykre”.
- Naucz dziecko jak radzić sobie z porażką. Pomóż przeanalizować niepowodzenie i wyciągnąć wnioski by uniknąć kolejnych błędów.
- Ucz dziecko, co to znaczy aktywne słuchanie.
- Pokazuj różne punkty widzenia – patrzenie na świat oczami innych jest jedną z cech wysokiej inteligencji emocjonalnej (co czułbyś będąc na miejscu drugiej osoby)



- Pokazuj uczucia i nazywaj je. „Jestem smutna, jest mi przykro” . Nie bój się swoich emocji, nie okłamuj dziecka.
- Jeśli krytykujesz, opisz zachowanie i jego skutki, oddzielaj sprawcę od czynu.
- Ucz, że niewypowiedziane emocje są źródłem konfliktów.
- Chwal jak najczęściej. Podkreślaj konsekwencje wynikające z dobrego i złego postępowania dziecka, unikaj natomiast stosowania kar.

Pedagodzy, nauczyciele mogą pomóc uczniom wykształcić kompetencje emocjonalne cechujące inteligencję emocjonalną. Warto jest wprowadzać ćwiczenia wewnątrzklasowe wzmacniające umiejętności interpersonalne oraz intrapersonalne wychowanków.

Do tych umiejętności zaliczamy:

- **samoświadomość emocjonalną** - wiedzę o własnych stanach uczuciowych , możliwościach i umiejętnościach wyrażania emocji, swoich mocnych stronach
- **samoregulacja (samokontrola)** - panowanie nad swoimi emocjami, impulsami, elastyczność w dostosowywaniu się do sytuacji, zmian
- **motywacja wewnętrzna** – umiejętności emocjonalne, które prowadzą do osiągnięcia celów, pozytywne nastawienie, zaangażowanie, inicjatywa
- **empatia (rozumienie innych)** - uświadamianie sobie uczuć, potrzeb innych osób, rozpoznawanie ich stanów emocjonalnych
- **umiejętności społeczne** – umiejętne wpływanie na innych, wzbudzania pożądanych reakcji, konstruktywna współpraca i współdziałanie, łagodzenie konfliktów, porozumienie

RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ I GNIEWEM W SZKOLE

Według badań psychologicznych oraz fizjologicznych wyróżniamy kilka rodzajów agresji:

- **Agresja frustracyjna** - jej korzenie tkwią często w stosunkach rodziców z dzieckiem. Jeśli kontakty te są oziębłe, lub jeśli rodzice są zbyt krytyczni i surowi wobec dziecka. W konsekwencji następuje blokada potrzeby uznania społecznego czy potrzeby samodzielności.
- **Agresja naśladowcza** - występuje wskutek powielania złych wzorców rodzinnych. Dzieci mają również wiele przykładów agresji w mediach: filmach, grach komputerowych.
- **Agresja instrumentalna** - jej powodem jest chęć osiągnięcia celu. Powodem może być nieprawidłowy rozwój hierarchii wartości. Jeśli uczeń kilkakrotnie osiągnie swój cel za pomocą agresji, zachowanie to może zostać utrwalone.
- **Agresja patologiczna** - Występuje ona najczęściej u dzieci z zaburzeniami w układzie nerwowym, nadpobudliwych, chorych na epilepsję, schizofrenię, zaburzenia osobowości.

Agresja w aspekcie przejawów zachowania:

- **Agresja werbalna** występuje wtedy, gdy w stosunku do innych używane są przez napastnika przewiska, wyzwiska, przekleństwa, groźby, pokazywane są obraźliwe jednoznaczne gesty, oskarżanie, plotki, przedrzeźnianie, robienie min i wreszcie krzyk.



- **Agresja fizyczna** to przede wszystkim u małych dzieci tupanie, padanie na podłogę, bicie pięściami, bicie kolegi lub koleżanki, a u starszych agresorów napaści, wymuszenia, razy zadawane rękami, pałkami, zranienia nożem.

Błędy rodziców prowadzące do eskalacji agresji u dziecka:

- zaburzone kontakty uczuciowe - dziecko czuje się odrzucone, przeżywa stałe frustracje, lęk, niepokój
- obniżanie (świadome lub nie)samooceny dziecka
- słaby kontakt uczuciowy z dzieckiem (wtedy dziecko może przejawiać postawę agresywną, w grupie rówieśniczej pragnie zwracać na siebie uwagę, imponować kolegom)
- postawa nadmiernej nadopiekuńczości, wyręczania (dzieci charakteryzuje duża bezradność życiowa, niezdecydowanie, mała odporność psychiczna).
- stosowanie nadmiernego rygoru, zastraszania i stosowania kar (może uformować u dziecka postawy lękowe, nieufność, nawet fobię społeczną)

Co możemy zaproponować dziecku z trudności emocjonalnymi w aspekcie złości?

- rozmowa o uczuciach i potrzebach
- wysiłek fizyczny
- uprawianie sportu, jako jedna z form aktywności fizycznej
- napisanie o swojej złości lub narysowanie jej
- słuchanie muzyki
- przeanalizowanie sytuacji, które wywołują złość
- wczucie się w sytuację drugiej osoby
- stosowanie technik relaksacyjnych
- zrobienie sobie jakiejś przyjemności



7. KOMUNIKACJA CZYLI „JAK MÓWIĆ ŻEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY I JAK SŁUCHAĆ ŻEBY DZIECI DO NAS MÓWIŁY” – METODA ADELE FABER I ELAINE MAZLISH

Trzy style komunikacyjne:

1. **Instrumentalny** - rozmowa skierowana jest na przedmiocie. Pojawia się obustronna wymiana argumentów, uważne słuchanie partnera, chęć zdobycia potrzebnych informacji.
2. **Egocentryczny** - komunikaty skierowane są na nadawcy. Nadawca nie słucha swojego partnera, nie dopuszcza go do głosu. Nie uwzględnia niczyjego punktu widzenia poza swoim. Formułuje nakazy, zakazy, polecenia. Kieruje przebiegiem rozmowy, ustalając moment rozpoczęcia rozmowy i zakończenia.
3. **Allocentryczny** - obiektem zainteresowań jest partner. Nadawca dostosowuje swoje wypowiedzi do jego potrzeb, prosi o rady i chętnie ich słucha. Łatwo poddaje się sugestiom rozmówcy. Dostrzega kompetencje drugiej strony.

Komunikacji interpersonalna w relacji dorosły - dziecko

Umiejętności komunikacji są potrzebne, aby uniknąć porażek wychowawczych. Sprzyjają wychowaniu dojrzałemu i satysfakcjonującemu.

Rozmawiając z dzieckiem nauczyciel/rodzic powinien kierować się następującymi zasadami:

- Słuchaj dziecko bardzo uważnie i spokojnie
- Zaakceptuj jego uczucia
- Opisz co widzisz, lub przedstaw problem
- Udziel rzetelnej informacji
- Porozmawiaj o swoich uczuciach. Wskaż w czym tkwi problem
- Wyraż ostry sprzeciw, ale nie atakuj
- Pokaż dziecku, jak można naprawić zło
- Zaproponuj wybór
- Przyjmij inicjatywę
- Wspólnie rozwiążcie problem

Należy pozwolić dziecku dokonywać wyborów. Warto okazać szacunek dla jego zmagania, nie spieszyć się z dawaniem gotowych rozwiązań i nie odbierać nadziei. W ten sposób dziecko jest zachęcane do samodzielności i odpowiedzialności za swoje postępowanie. To z domu dziecko wnosi pewne schematy komunikowania się, to rodzice uczą stylów komunikacji. Umiejętność komunikowania się służy nie tylko poznawaniu świata i ludzi, ale wzmacnia relacje międzyludzkie, wzbogaca osobowość, pomaga podjąć właściwe decyzje, poradzić sobie w trudnych sytuacjach, wyrażać swoje poglądy i prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie.



PRZYKŁADY SCHEMATÓW KOMUNIKACJI WG ADELE FABER I ELAINE MAZLISH

1. Uczucia, emocje

- a. słuchaj uważnie, czasem dziecku wystarczy milczący słuchacz, żeby samo dostrzegło problem i znalazło jego rozwiązanie
- b. nazwij uczucia, określ je. Słowa, takie jak: “Nie przejmuj się, Przecież cię nie boli” – nikogo nie pocieszą. Jeśli zamiast tego powiesz: “Widzę, że jest ci przykro, To bardzo smutne” - dziecko poczuje się zrozumiane, samo też lepiej zrozumie to, co czuje
- c. akceptuj uczucia, za pomocą “słów kluczy” pełnych zrozumienia i uwagi, np. “aha, oooo, rozumiem, hmm”
- d. akceptacja uczuć nie oznacza akceptacji złych zachowań, “Widzę, że jesteś na mnie zły. Powiedz mi to słowami, nie pięściami”

2. Współpraca

- a. opisz co widzisz, przedstaw problem, “Widzę mokrą podłogę w łazience”
- b. udziel informacji, “Ręczniki są tam”
- c. powiedz to jednym słowem, “Łazienka”
- d. powiedz, co czujesz, “Nie lubię, kiedy krzyczysz”
- e. napisz liścik, “Drogi Stasiu! Jestem głodny. Twój chomik”

3. Zamiast kar (w sytuacji niepożądanego zachowania dziecka)

- a. zaangażuj dziecko do pomocy, np. dziecko wrywa zabawki kolegom w piaskownicy – “Pomóż mi budować zamek”
- b. wyraż zdecydowany sprzeciw, nie atakując charakteru- “Zabierasz zabawki dzieciom, nie podoba mi się takie zachowanie”
- c. powiedz, co czujesz, “Wrywanie zabawek sprawia mi przykrość”
- d. zaproponuj wybór, “Jeśli chcesz nadal bawić się z innymi dziećmi, przestań tak robić”
- e. przejmij inicjatywę, daj odczuć dziecku konsekwencje złego zachowania, “Widzę, że wybrałeś powrót do domu”

4. Samodzielność

- a. dawaj dziecku możliwość wyboru, samodzielnego podejmowania decyzji, “Wolisz założyć skarpetki czerwone czy zielone?”
- b. docień wysiłek, jaki dziecko wkłada w wykonanie zadania, “Zawiązanie butów to sztuka”
- c. pozwól, aby dziecko samo znalazło odpowiedź, nie dawaj szybko gotowych odpowiedzi, wskaż „źródła”, niech także inni staną się autorytetami

5. Pochwały

- a. opisz, co widzisz lub czujesz, bez ogólników typu: “Jesteś grzecznym chłopcem”, użyj natomiast: “Widzę, że wszystkie klocki włożyłeś do pudełka. Lubię patrzeć na taki porządek”
- b. dodaj do opisu podsumowanie, “Prosiłam cię, żebyś za kwadrans przyszedł na obiad i jesteś. To nazywam punktualnością!”

6. Role i etykiety

- a. uwolnij dziecko od etykietek, stwórz sytuację, w której dziecko (i inni) spojrz na siebie inaczej
- b. pozwól dziecku słyszeć, jak je chwalisz przed innymi np.: w rozmowie przez telefon
- c. pokaż zachowanie godne naśladowania, “Mam tyle pracy i nie wiem jak się do tego zabrać. Już wiem, ułożę sobie plan działania” – gdy dziecko jest niezorganizowane



8. RADZENIE SOBIE Z KONFLIKTAMI

Wychowanie Bez Porażek – Teoria T. Gordona

„Dziecko nie stanowi bowiem własności rodziców, będąc odrębną wobec nich indywidualnością, mając własne życie i swoją własną tożsamość. Ta odrębność sprawia, że ma ono prawo do prywatności, posiada zdolność do samodzielnego rozwiązywania swoich własnych problemów, jest w stanie myśleć samodzielnie, prowadzić własną diagnozę problemu i poszukiwać konstruktywnego dla niego rozwiązania.”

T. Gordon

Swoją teorię wychowania opiera Gordon na postrzeganiu dziecka jako człowieka, który dysponuje wszystkimi ludzkimi cechami, uczuciami i reakcjami, posiada uniwersalne wartości, dające możliwość bycia wolnym, samookreślającym się podmiotem własnego istnienia.

Naczelnym celem wychowania jest według Gordona szeroko rozumiany rozwój dziecka, nie podporządkowany żadnym ideałom czy wzorom, lecz wynikający z jego osobowości. Chodzi o to, że najważniejszy jest rozwój jako taki w kierunku wybranym przez samo dziecko – nie przez jego rodziców, opiekunów czy nauczycieli.

Cele wychowawcze w metodzie bez porażek:

- autonomia,
- niezależność,
- twórczość,
- rozwój i realizację przez dziecko własnych możliwości,
- samodzielność w radzeniu sobie ze swoimi problemami,
- konstruktywne ich rozwiązywanie,
- zdolność do zaspakajania własnych potrzeb, do odpowiedzialności za siebie, do samokontroli i samooceny,
- umiejętność i wolność w autentycznym wyrażaniu uczuć,
- umiejętność współpracy z innymi, zachowując zasady empatii i asertywności.

Pedagogika wychowania bez porażek to umiejętność stawania w obliczu konfliktu. Rodzice czy wychowawcy są zwykłymi ludźmi, którzy nie zawsze postępują konsekwentnie i jednoznacznie, ale którzy nie mogą wykorzystywać swojej władzy, aby nakłaniać do przyjęcia określonych przez nich postaw czy do wyznawania akceptowanych poglądów.

Rozwiązywanie problemu może zatem skłócić rodziców (nauczyciela) z dzieckiem (uczniem) lub doprowadzić do głębszej zażyłości, do wzajemnego szacunku.

Sześć kroków metody bez porażek:

Krok 1: rozpoznać konflikt i nazwać go – czyli po pierwsze przyznać, że jest konflikt, precyzyjnie go nazwać, omówić to, co czujecie w pierwszej osobie, nie upokarzać, nie stawiać zarzutów, ale szczerze i otwarcie pokazać swoje uczucia.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Krok 2: znaleźć możliwe rozwiązania – wspólnie szukać wszystkich dróg rozwiązań, ale ich nie oceniać, nie wykreślać, nie wyśmiewać.

Krok 3: krytycznie ocenić te możliwe rozwiązania – to czas na ustosunkowanie się do wszystkich propozycji i wybór – też wspólny – tej, która będzie najlepsza dla obu stron.

Krok 4: decydować się na najlepsze do przyjęcia rozwiązanie – tak aby każdy rozumiał powzięte decyzje w jednakowy sposób, by dla każdego znaczyły to samo.

Krok 5: wypracować sposoby realizacji tego rozwiązania – to ustalenie kolejności wykonywania zadań z zaznaczeniem osoby za nie odpowiedzialnej oraz wskazaniem czasu realizacji.

Krok 6: późniejsze zbadanie oceniające, jak sprawdziło się w życiu to rozwiązanie.



9. MEDIACJE, INTERWENCJE JAKO NARZĘDZIE PRACY NAUCZYCIELA

Szkoła to miejsce, w którym młodzi ludzie spędzają dużo czasu, nie tylko zdobywają tu wiedzę, ale także kształtują swoje postawy, uczą się wielu różnych zachowań, kształtują relacje z drugim człowiekiem, uczą się funkcjonowania w grupie.

Często jednak szkoła staje się dla uczniów miejscem rywalizacji, która przyjmuje czasem niewłaściwy wymiar. Może to powodować, że młodzi ludzie prezentują wobec siebie zachowania wrogie, dochodzi między nimi do kłótni, konfliktów z przejawami agresji słownej, fizycznej a także przeniesionej. Bardzo często także młodzi ludzie nie potrafią tych problemów rozwiązywać inaczej niż przez zachowania agresywne, konfrontacyjne.

Ważne pokazanie im, że konflikty można rozwiązywać w inny sposób, niż to czynią, pomóc im zrozumieć przyczyny własnego zachowania i przedstawić jego negatywne skutki dla osoby pokrzywdzonej. Nieocenionym narzędziem dla osiągnięcia takiego celu może okazać się metoda mediacji czyli podejmowanie działań mających na celu propagowanie idei rozwiązywania sporów bez przemocy.

Rozwiązywanie sporów poprzez mediację przynosi pozytywne efekty, zarówno jeśli chodzi o zmiany w sposobie myślenia, wewnętrzny rozwój jednostki, jak też wzajemne zrozumienie, komunikowanie się oraz umacnianie więzi międzyludzkich.

Mediacja daje możliwość autentycznego dialogu, wypowiedzenia się każdej ze stron konfliktu na co w sądzie najczęściej nie ma czasu ani miejsca. Jednocześnie nie umniejsza wyrzudzonemu złu. Wręcz przeciwnie, jest okazją do przedstawienia go we właściwym świetle. Zatem, powinna być powszechnie traktowana jako prawidłowy sposób rozwiązywania konfliktów, a także jako narzędzie wspierające konstruktywną komunikację międzyludzką.

Cele mediacji:

1. bezpośrednie
 - a. Płaszczyzna związków i kontaktów – zdolność prowadzenia dialogu
 - b. Płaszczyzna treści – pisemnie utrwalona decyzja
2. pośrednie
 - a. Odciążenie nauczyciela (nie musi przydzielać i kontrolować kar, wzywać rodziców, toczyć dyskusji o sankcjach dla danego ucznia itd.)

Mediacja w szkole

Czym jest mediacja w szkole?

To prowadzenie pertraktacji między dwoma lub więcej uczniami, którzy nie potrafią się między sobą porozumieć. Chodzi o wypracowanie takiego rozwiązania, w której obie strony są zwycięzcami (nie ma przegranych).

Mediacja kończy się pisemnym utrwaleniem rezultatów (mogą też zawierać przeprosiny, zobowiązanie do rekompensaty szkód itd.)

Sprawdzamy dotrzymania ustaleń po upływie około czternastu dni.



Zewnętrzne ramy mediacji

- Spotkanie mediacyjne trwa od 30 do 45 minut (może być kilka spotkań w przypadku większych konfliktów).
- Uczestnictwo uczniów w mediacji jest dobrowolne
- Treść mediacji jest poufna.
- W trakcie mediacji wykluczamy kary ze strony szkoły i rodziców.

Rola mediatorów

- Mediatorzy są bezstronni.
- Mediatorzy przyjmują rolę moderatorów.
- Mediatorzy są odpowiedzialni za przebieg dyskusji i zachowanie reguł. Nie wyrażają swojego zdania.
- Mediator może przerwać spotkanie.
- Mediator kieruje się w swojej pracy potrzebami. Pyta o przyczyny i próbuje zrozumieć uczucia wplątanych w kłótnię uczniów.
- W mediacji nie narzucamy rozwiązań, umożliwiamy dialog i tym samym odnalezienie przez skłócone osoby właściwych rozwiązań.

Fazy mediacji

Faza nr 1. Wprowadzenie + kontrakt

Omówienie reguł i celu spotkania.

Faza nr 2. Wysłuchanie stanowisk obu stron + wyjaśnienie stanu faktycznego

Skłócone osoby prezentują swoje stanowiska. Zadanie mediatora w tej fazie: wysłuchać, zrozumieć i wyłowić wszystko co negatywne.

Faza nr 3. Sprawdzenie osobistego znaczenia konfliktu

Szukanie osobistych przyczyn kłótni (bez „dlaczego to zrobiłeś”).

Faza nr 4. Od przeszłości do przyszłości

Zadajemy pytania „Jak mogłoby to odbyć się inaczej?” i zastanawiamy się nad ewentualnymi rozwiązaniami na przyszłość.

Faza nr 5. Rekompensata

Mediator kieruje ustaleniem rekompensaty za powstałe szkody duchowe i materialne oraz nakłania skłócone osoby do opracowania propozycji, w jaki sposób mogłyby one w przyszłości poprawić wzajemne kontakty. Spisujemy wyniki, wszyscy uczestnicy mediacji składają swoje podpisy. Wyznaczamy termin kontroli (za około 14 dni uczestnicy przychodzą i sprawdzamy czy dostosowali się do ustaleń)



Uczucia w mediacji

Uczniowie przychodzą na mediacje ponieważ nie potrafią zapanować nad swoimi uczuciami. Nie kontrolują złości i ogarniającej ich bezradności.

Uczucia w mediacji traktujemy na cztery sposoby:

1. Powtarzanie wypowiedzi drugiej osobie

W czasie mediacji wszystko musi zostać powiedziane dwa razy, aby mogło zostać raz zrozumiane. W technice powtarzania mediator przekazuje prawie dosłownie wypowiedzi jednego z uczestników mediacji drugiemu. Zwraca przy tym całe ciało w stronę drugiej osoby i nawiązuje z nim kontakt wzrokowy. Poprzez naprzemienne skierowanie uwagi obu skłóconym partnerom wzmacniamy układ trójkąta, w którym mediator przejmuje rolę tłumacza.

Podobnie jak w odzwierciedlaniu, pomijamy negatywne uwagi lub obraźliwy wydźwięk.

Zalety powtarzania:

- 1) Dzięki powtarzaniu jej słów, mówiąca osoba czuje się poważnie potraktowana. Poprzez utrzymanie sensu wyrażone zostają i zaakceptowane jej uczucia.
- 2) Dzięki zwracaniu się w stronę jednego z partnerów i pomijanie wyrzutów również druga osoba może bez złości zrozumieć jego uwagi. Oboje są w stanie zainteresować się drugą osobą, zamiast tylko ją zwalczać.

2. Odzwierciedlanie

Odzwierciedlanie to powtarzanie własnymi słowami treści i uczuć przekazywanych przez każdą ze stron, tak by nie zmienić sensu wypowiedzi.

Zalety odzwierciedlania:

- mediator może się upewnić, czy dobrze zrozumiał wypowiedź
- partnerzy czują się potraktowani poważnie
- partnerzy uważniej słuchają mediatora niż przeciwnika – ponieważ mediator jest spokojny i niczego nie neguje

Są trzy możliwości odzwierciedlania:

1. odzwierciedlanie uczuć: mediator rozpoznaje i nazywa uczucia osób; ważne jest zwracanie uwagi na komunikację niewerbalną: brzmienie i ton głosu, mimikę, gestykulację, postawę ciała, oraz werbalne, bezpośrednie określenia uczuć.
2. odzwierciedlanie treści – parafrazowanie: mediator odtwarza istotę wypowiedzi osoby; wykorzystuje własne słowa, a jednocześnie niczego nie dodaje i nie pomija istotnych elementów.
3. odzwierciedlanie treści i uczuć

Na początku mediacji odzwierciedlamy raczej treść, aby przekonać się, czy prawidłowo rozpoznaliśmy sytuację. Później, kiedy mediacja zajmuje się bliżej opowieściami skłóconych stron, korzystne jest odzwierciedlanie uczuć, bez lub razem z treścią – w zależności od własnego przekonania w danej sytuacji.



Początki zdań w odzwierciedlaniu:

Czy uważasz, że...

Czy dobrze cię zrozumiałem? Ty...

Zdajesz się być bardzo zdenerwowany..

Mogę sobie wyobrazić, że..

Sprawdźmy, czy dobrze cię zrozumiałem..

Dociera do mnie to, jak bardzo jesteś zdenerwowany..

Myślę, że jesteś tak bardzo urażony dlatego, że...

Czy mam rację, że...

3. Podsumowanie

Po zakończeniu dłuższych fragmentów rozmowy podsumowujemy wszystko to, co zostało powiedziane. Pokazujemy różnice i podobieństwa. Najlepiej jest nazwać wspólne uczucia. Poza tym chwalimy uczestników mediacji za ich otwartość – wcale nie jest łatwo otworzyć się i ujawnić swoje uczucia, jeśli jesteśmy rozczłosczeni, zdenerwowani czy urażeni.

W podsumowaniu można sprowadzić do wspólnego mianownika treści, jak i podobne uczucia skłóconych osób. Pokazuje to skłóconym stronom, że mimo nieprzejednanej wrogości częściowo mają podobne uczucia.

4. Normalizowanie

Normalizowanie to pokazanie, że inni ludzie czują się podobnie w podobnych sytuacjach, albo że sami przeżyliśmy coś takiego. Redukujemy w ten sposób wstyd i zakłopotanie, rozmowa mediacyjna może przebiegać w sposób rzeczowy.

Normalizowanie pomaga skłóconym osobom w chronieniu się przed utratą twarzy.

Technikę tą wykorzystujemy jeżeli:

- w grę wchodzi uczucie wstydu
- coś wydaje się drażliwe
- ktoś ma wrażenie, że tylko on zna dane uczucie

Postępowanie mediacyjne poza szkołą:

- 1) Zgłoszenie się do mediatora – z własnej inicjatywy lub na zlecenie instytucji np. Sądu lub policji.
- 2) Indywidualne spotkanie się mediatora z każdą ze stron, przedstawienie stronom zasad mediacji.
- 3) Mediacja właściwa – spotkanie stron konfliktu w obecności mediatora – na tym etapie odbywają się rozmowy zmierzające do wypracowania porozumienia.
- 4) Uzgodnienie treści ugody satysfakcjonującej dla wszystkich stron konfliktu.
- 5) Podpisanie ugody – sporządzona musi dokładnie oddawać intencje stron, autorami porozumienia są strony konfliktu, forma zapisu powinna zawierać zrozumiałe dla stron sformułowania.



W jakim przypadku wykorzystujemy mediację?

Nie istnieją żadne wytyczne, dotyczące zastosowania mediacji w szkole. Spektrum możliwości wykorzystania tej metody jest bardzo szerokie i sięga od małych sprzeczek poprzez przewiska i przykre określenia aż po niszczenie własności lub dręczenie pojedynczych uczniów.

Należy uwzględnić czynniki:

Umiejętności mediatorów : początkujące osoby powinny zajmować się mniej trudnymi przypadkami.

Gotowość osób: podstawowym warunkiem każdego zakończonego sukcesem spotkania mediacyjnego w szkole jest dobrowolne uczestnictwo obu stron

Zrezygnowanie z kar: jest mało produktywnie, jeżeli równoległe do mediacji nauczyciele lub rodzice wyznaczają kary. Mediatorzy zwracają uwagę na obie strony, podczas gdy w przypadku karania najczęściej jedna osoba uznawana jest za winną

Korzyści dla ucznia:

Z dotychczasowych doświadczeń wynika, że pokrzywdzonym nie zależy jedynie na ukaraniu sprawcy, ale przede wszystkim na uzyskaniu zadośćuczynienia za doznane krzywdy.

Dla ucznia pokrzywdzonego mediacja oznacza, że:

- Jest partnerem w rozmowie
- Bierze „sprawy we własne ręce”
- Czuje się szanowany i nikt nie narusza jego godności osobistej
- Jego osoba zostaje uszanowana, ponieważ jako uczestnik mediacji zostaje wysłuchany (aktywne słuchanie)
- Wie najlepiej, jak powinien być rozwiązany jego problem
- Może rozmawiać o konflikcie
- Może uzyskać ważne informacje o pobudkach, jakimi kierował się sprawca, poznać motywację postępowania w/w
- Może zrozumieć, dlaczego został wybrany na przedmiot ataku, odreagować emocje związane z danym wydarzeniem
- Wyrzucić swój gniew spowodowany atakiem na jego osobę
- Uświadomić sprawcy szkodę i rozmiar krzywdy, którą w/w wyrządził
- Poczucie moralną i psychiczną satysfakcję z aktywnego udziału w rozmowie ze sprawcą
- Pozbyć się lęku i obaw przed sprawcą zdarzenia w przyszłości
- Przedstawić swoje wyobrażenie o zadośćuczynieniu
- Decydować o satysfakcjonującej go formie zadośćuczynienia
- Czuje się zauważony; bierze udział w sprawie; ktoś zajmuje się jego krzywdą w stosunkowo krótkim czasie po zdarzeniu
- Jest chroniony przed wtórną wiktyimizacją



Uczeń sprawca przez proces mediacyjny:

- Uświadamia sobie, że wyrządził zło i krzywdę konkretnej osobie, które wymagają zadośćuczynienia
- Uzyskuje możliwość: pełniejszego zrozumienia konsekwencji swojego czynu, wyrażenia żalu z powodu wyrządzonej krzywdy oraz skruchy i przeproszenia pokrzywdzonego
- Przedstawienia pokrzywdzonemu motywów działania
- Zrozumienia konieczności naprawienia skutków przestępstwa
- Wyrażenia gotowości zadośćuczynienia moralnego i materialnego
- Zawarcia dobrowolnej ugody z pokrzywdzonym
- Naprawienia szkody
- Uczestniczenia w próbie pogodzenia z ofiarą
- W wyniku negocjacji z pokrzywdzonym oraz naprawienia szkody czy zadośćuczynienia może mieć szansę uniknięcia dalszych konsekwencji, co może go uchronić przed stygmatyzacją
- Otrzymuje szansę powrotu do „normalnego życia”

Mediacja zwiększa świadomość uczniów w kwestii możliwości współtworzenia pokoju społecznego, ponieważ:

1. umożliwia podmiotowe uczestnictwo uczniów w sytuacji konfliktu
2. jest sposobem na przywrócenie zaburzonego agresją, przemocą, przestępstwem zaufania w stosunkach społecznych
3. stwarza szansę na wygaszenie konfliktu pomiędzy sprawcą i ofiarą, co przenosi się na wygaszenie konfliktów w społeczności klasowej lub szkolnej (jeżeli konflikty takie trwają i narastają w szkole, to społeczność uczniowska staje się mało spójna, skłócona i niesolidarna)
4. umożliwia zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w szkole
5. prowadzi do poprawy komunikacji społecznej
6. może prowadzić do zwiększenia tolerancji uczniów wobec siebie
7. jest po części edukacją prawną uczniów

Negocjacje

Negocjacje można rozpatrywać w kategoriach komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Tu wyłaniają się kolejne ważne dla negocjatora umiejętności: nawiązywanie dobrego kontaktu oraz właściwe stosowanie reguł konstruktywnego porozumienia.

Podstawą stworzenia dobrych warunków do prowadzenia rozmów jest wyrobienie u partnera opinii poważnej, solidnej strony.

Chodzi o wiarygodność, na którą składają się:

- kompetencje w sensie prawa do podejmowania decyzji;
- obiektywność czyli unikanie tendencyjności;
- korzystna autoprezentacja w aspekcie wzbudzania sympatii u odbiorcy wyglądem, sposobem wyrażania się;
- autorytet w środowisku, sukcesy w negocjacjach;
- podobieństwo np. kulturowe;

Styl prowadzenia negocjacji może wynikać z predyspozycji osobowościowych bądź ze świadomego wyboru opartego na założeniu, że określony sposób działania jest w danej sytuacji najbardziej odpowiedni. Styl może odzwierciedlać nastawienie danej osoby do konfliktu oraz sposób zachowania determinowany jej potrzebami, zdolnościami, percepcją.

5 stylów negocjowania:

1. dominacja
2. dostosowywanie się
3. unikanie
4. kompromis
5. integratywne negocjacje.

Zdeterminowane są one 3 czynnikami, które występują niemalże w każdych negocjacjach i w ogromnym stopniu wpływają na ich przebieg i efekt końcowy. Chodzi tu o dążenie do realizacji własnych interesów, interesów drugiej strony oraz troskę o stosunki wzajemne między stronami.

Wydaje się, że osoby przyjmujące postawy rywalizacyjne, z silnym dążeniem do władzy, a jednocześnie podejrzliwe, z poczuciem niższości przyjmą styl dominacji (wygrana-przegrana) co odpowiada stylowi twardemu. Druga strona jest postrzegana jako rywal lub wróg, którego należy pokonać. Nie jest to dobra strategia, gdyż może mieć negatywne konsekwencje; poprzez eskalację konfliktu doprowadzić do impasu.

Przeciwną postawą jest świadoma rezygnacja z zaspokojenia własnych potrzeb po to, aby zrealizować interesy drugiej strony i utrzymać z nią dobre stosunki (przegrana - wygrana). Dostosowywanie się odpowiada stylowi miękkiemu, gdzie druga strona postrzegana jest jako przyjaciel, z którym trzeba żyć w zgodzie. Nie jest to dobra metoda, gdyż może narażać na straty, także psychiczne - poczucie niższości, brak autorytetu.



Unikanie natomiast prezentują osoby, które boją się aktywności, sądząc, że sam udział w rozwiązaniu konfliktu pociągałby zbyt wysokie koszty w porównaniu z zyskami jakie dawałoby porozumienie (wygrana-przegrana lub przegrana obu stron).

Z kolei kompromis zastosują osoby przekonane, że częściowe zyski i częściowe straty to rzecz normalna w realizacji własnych dążeń.

Wszystkie ww. style oparte są na założeniu, że negocjacje są grą o sumie zerowej. Na innym założeniu oparli integratywne negocjacje Fisher i Ury.

4 kluczowe zasady negocjacyjne

1. oddziel ludzi od problemu
2. skoncentruj się na interesach a nie stanowiskach
3. opracuj możliwości korzystne dla obu stron
4. upieraj się przy stosowaniu obiektywnych kryteriów.

Tutaj drugą stronę traktuje się jako partnera, z którym razem szuka się rozwiązania korzystnego dla obu stron. Bez wątplenia jest to najlepsza strategia, powstaje tylko pytanie czy wszyscy negocjatorzy są w stanie zrealizować tak sformułowane warunki, skądinąd dość trudne. Pozostaje bowiem margines niepewności odnośnie cech osobowościowych wyzwanych pod wpływem emocji, nad którymi trudno jest zapanować.

A takie sytuacje zawsze mogą mieć miejsce.

Kolejną barierą może być trudność w precyzyjnym komunikowaniu się (różnice w postrzeganiu tych samych faktów).

W pierwszej fazie negocjacji (otwarcie rozmów) stosuje się najczęściej techniki psychologiczne mające na celu ukazanie nas w jak najlepszym świetle, zwiększenie naszej własnej siły oraz sympatii i zaufania do nas. Staramy się podkreślić rangę i znaczenie firmy, którą reprezentujemy.

W fazie drugiej (sterowanie przebiegiem negocjacji) można stosować wiele technik i te są całkowicie uzależnione od osoby głównego negocjatora, czy wybierze techniki eskalacyjne, obronne, dystrybucyjne czy integratywne, czy sięgnie po psychiczną manipulację czy technikę mediacyjną, czy zdoła przejąć inicjatywę, przełamać impas.

Także w trzeciej fazie (finalizacja konfliktu) negocjator może wykazać swe kompetencje; tutaj można zastosować techniki prewencyjne, techniki redukcji niezadowolenia z wyniku.

Negocjacje to proces stresujący, pełen napięć i nerwowości. Proces pełen niespodzianek czy nagłych zwrotów. Proces, którego do końca nie da się przewidzieć, mimo wcześniejszego przygotowania się do rozmów, mimo scenariusza negocjacyjnego i opanowania technik. Wbrew tym uwagom profesjonaliści uważają, że wcale nie trudno jest zostać dobrym negocjatorem.

Oprócz wymogów osobowościowych, konieczna jest umiejętność identyfikowania taktyki przeciwnika oraz umiejętność zareagowania na jego wybiegi taktyczne - naszymi wybiegami i „chwytami”. Innymi słowy negocjowanie to rodzaj gry, w której stawka bywa często bardzo wysoka. I dlatego trzeba znać reguły tej gry i stosować je w praktyce. Dlatego bardzo istotne jest ciągle doskonalenie swoich umiejętności, praca nad sobą.



Szczególne zadanie jawi się przed nauczycielami - należy młodzież nauczyć nie tylko technik negocjacyjnych, ale uświadomić im potrzebę samodoskonalenia, poszerzania umiejętności komunikowania się i wiedzy na ten temat.

Istotne jest także korzystanie z doświadczeń negocjatorów czyli przestrzeganie sformułowanych przez nich wskazówek, a przynajmniej próba pamiętania o nich.

Chodzi tu o następujące wskazania:

- mierz wysoko - w razie potrzeby będzie dokąd schodzić;
- wierz w siebie - siłę ma ten, kto w nią wierzy, cała twoja siła to przekonanie o sile;
- nie bój się ryzyka - ustalanie granic ryzyka należy do ciebie,
- zbieraj informacje nie tylko ze słów ale i zachowania partnera;
- pamiętaj o decyzjach „chwilowo ostatecznych”;
- nie bój się ustępstw - ustępuj powoli, zawsze żądaj czegoś w zamian;
- identyfikuj taktyki partnera- nie daj się wytrącić z równowagi i przyjmij odpowiednią taktykę
- zastosuj swoje taktyki negocjacyjne, nie bój się w tym względzie intuicji;
- uważaj na problemy wynikające w ostatniej chwili- nie daj się zbić z tropu i zdenerwować

ANALIZA TRANSAKCYJNA – TEORIA ERICA BERNE’A

Wg E. Berne’a ludzie dokonują pomiędzy sobą zarówno świadomie jak i nieświadomie na różnych poziomach: społecznych czy psychologicznym. Transakcją jest każde pojawienie się przynajmniej dwu rozpoznawalnych znaków. Transakcje, jak również komunikaty i nastawienie względem siebie osób, biorących udział w transakcjach mogą być różnego typu.

Analiza Transakcyjna obejmuje cztery poziomy analizy:

1. analizę strukturalną – osobowości
2. analizę transakcyjną – działań i komunikatów werbalnych między ludźmi
3. analizę gier – ukrytych transakcji zakończonych korzyścią psychiczną
4. analizę skryptu – specyficznych tematów realizowanych w życiu

Stany EGO - Rodzic, Dorosły, Dziecko

1. Ja-Rodzic (R), to zbiór doświadczeń powstałych pod wpływem sytuacji zewnętrznych kontrolowanych przez rodziców lub osoby zastępujące rodziców. Są to m.in. wartości, normy, nakazy i zakazy, powinności, polecenia, gotowe programy działań, czynności opiekuńcze itp. Rodzic ma dwie główne funkcje. Po pierwsze, umożliwia jednostce skuteczne wypełnianie roli rodzica jej własnych dzieci. Po drugie Rodzic wykonuje wiele reakcji automatycznie, co oszczędza dużo czasu i energii. Wiele rzeczy robi się, dlatego, że "Tak się właśnie robi". Zwalnia to Dorosłego z konieczności podejmowania niezliczonych drobnych decyzji, dzięki czemu może poświęcić się ważniejszym sprawom, pozostawiając czynności rutynowe Rodzicowi.



2. Ja-Dorosły (D), wyraża wszystkie nabyte umiejętności i zdolności służące rozumieniu rzeczywistości i samego siebie. Jest to obszar naszego Ja pozwalający nam bezpiecznie poruszać się w otaczającym świecie i dokonywać racjonalnych wyborów. Sprawuje on funkcje kontrolne i decyzyjne w odniesieniu do dwóch pozostałych struktur.

Jest on zorganizowany, elastyczny, inteligentny, a jego sposób funkcjonowania polega na analizowaniu rzeczywistości, szacowaniu prawdopodobieństwa i na bezstronnym opracowywaniu danych. Dorosły jest niezbędny do przetwarzania. Przetwarza dane i oblicza prawdopodobieństwa istotne do skutecznego radzenia sobie ze światem zewnętrznym.

3. Ja-Dziecko (Dz.), zawiera z kolei wszystkie wrodzone i nabyte wzorce popędów oraz reakcji emocjonalnych. Jest to całe bogactwo uczuć przeżywanych przez człowieka np. lęk, poczucie winy, ciekawość itp. Dziecko pod wieloma względami najbardziej wartościową częścią osobowości i może wносить w życie jednostki dokładnie to, co rzeczywiste dziecko wnosi w życie rodziny: wdzięk, radość i twórczość. Jeżeli Dziecko w człowieku jest zakłócone i niezdrowe, może to mieć niepomysłne skutki, a wówczas powinno się temu zaradzić. Dziecko naturalne to spontaniczna ekspresja, na przykład bunt albo twórczość

Wchodząc w interakcje z innymi liczymy na korzyści, zyski:

1. Psychologiczne, wewnętrzne (obniżenie napięcia).
2. Zewnętrzne, psychologiczne – unikamy sytuacji lękowych.
3. Korzyści wtórne – głaski różnego rodzaju.
4. Korzyści egzystencjalne – możliwość utrzymania uzyskanej równowagi psychologicznej -gdy spełniają się nasze przeświadczenia o sobie.

Typy transakcji

Wyróżnia się następujące typy transakcji:

1. **Transakcja równoległa** – gdy Ja jednej osoby znajduje się w stanie oczekiwanym przez drugą osobę i vice versa. Przykładowo jeżeli stan Ja jednej osoby jest rodzicem i zwraca się ona do drugiej, traktując ją jak dziecko, to druga osoba, której Ja jest w stanie dziecka traktuje pierwszą jak rodzica.
2. **Transakcja krzyżowa** – występuje wówczas, gdy co najmniej jedna osoba znajduje się w pewnym stanie Ja, który nie jest oczekiwany przez drugą. W szczególnym przypadku obie strony znajdują się w tym samym stanie Ja i traktują się wzajemnie oczekując zejścia do innego stanu Ja. Przykładowo dwie osoby będące w stanie Ja-Dorosły odnoszą się do Ja-Dziecko partnera interakcji.
3. **Transakcja ukryta** – występuje wówczas, gdy uruchamiają się więcej niż dwa stany Ja jednocześnie. Przekaz niejawni jest często ukryty za społecznie akceptowaną formą. Istnieją tutaj dwa poziomy: społeczny i psychologiczny. W transakcji ukrytej na poziomie społecznym zachodzi interakcja między innymi stanami Ja niż na poziomie psychologicznym. Wyróżniane są transakcje kątowe i podwójne transakcje ukryte.



4. **Transakcja kątowna** występuje wówczas, gdy na poziomie społecznym i na poziomie psychologicznym jedna osoba występuje w tym samym stanie Ja, natomiast na obu poziomach odwołuje się do dwóch różnych stanów Ja drugiej osoby.
5. **Podwójna transakcja ukryta.** W podwójnej transakcji ukrytej biorą udział cztery stany Ja prowadzących interakcje osób. Na poziomie społecznym obie osoby występują w innych stanach Ja niż na poziomie psychologicznym.

Analiza gier

- Gra psychologiczna to powtarzający się zbiór transakcji pozornie racjonalnych, zawierających ukrytą motywację i przewidywalną korzyść, stanowiącą zakończenie gry i jej cel rzeczywisty. Celem prowadzenia gier jest przeżycie emocji (najczęściej negatywnych) wywodzących się ze skryptu. Kolejnym celem osiąganym w wyniku prowadzenia gier jest utrwalanie (potwierdzenie) skryptu życiowego, "znów to się przytrafiło - tak już mam, zawsze tak jest".

Pozycje psychologiczne

- Pozycje psychologiczne to systemy postaw życiowych, wynikających z przekonań na własny temat i na temat innych. W analizie transakcyjnej wyróżnia się cztery typy możliwych pozycji:
 1. Ja jestem OK, Ty jesteś OK
 2. Ja jestem OK, Ty nie jesteś OK
 3. Ja nie jestem OK, Ty jesteś OK
 4. Ja nie jestem OK, Ty nie jesteś OK



Literatura

- ARONSON E.:** *Człowiek, istota społeczna*; PWN, Warszawa 1995
- BALBIN R. M.:** *Twoja rola w zespole*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2003
- BARBARO B.:** *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, wyd. UJ, 1999
- BIELECKA E., SAWICKI K.:** *Chyba jestem czegoś wart - analiza przypadku wspierania rodziny z problemem alkoholowym*, Opieka. Wychowanie. Terapia.- nr 3, 2000
- BLAUT R.:** *Skuteczne negocjacje*; Warszawa 1994
- BOGDANOWICZ M.:** *Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym*; Warszawa 1985.
- BORECKA-BIERNAT D.:** *Style wychowania w rodzinie a agresywne zachowania dzieci*, Prace psychologiczne, nr 26, 1992
- BORKOWSKA A. R., DOMAŃSKA Ł. /RED./:** *Neuropsychologia kliniczna dziecka*; PWN, Warszawa 2006.
- BROWN R.:** *Procesy grupowe*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006
- CHABER A.:** *Sytuacja konfliktowa między nauczycielem a uczniem w ujęciu analizy transakcyjnej, (wybrane fragmenty)*; Częstochowa, 1997
- CHIRKOWSKA-SMOLAK J., MATYSIAK J., ŁUKASZEWICZ D.:** *Analiza transakcyjna jako sposób usprawniania komunikacji i rozwiązywania sytuacji konfliktowych, [w:] Bezrobocie. Podręcznik pomocy psychologicznej*; Wyd.PRINT-B, Poznań 1992
- CIALDINI R.:** *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*, Gdańskie Wydawnictwo
- CICHOCKA M., SUCHAŃSKA A.:** *Analiza Transakcyjna w teorii i praktyce psychologicznej część II. Wybrane techniki diagnostyczne analizy transakcyjnej. Psychoterapia 3*; 1989
- CIERPIAŁKOWSKA L., NOWICKA-GAWĘCKA H.:** *Wybrane zagadnienia analizy transakcyjnej, w: Elementy psychologii klinicznej, t. II.*; Wyd. Naukowe UAM, 1992.
- DĄBROWSKA T., WOJCIECHOWSKA B.:** *Między praktyką a teorią wychowania*, Lublin 2005
- DĄBROWSKI P.:** *Praktyczna teoria negocjacji*; Warszawa 1990
- DOMACHOWSKI W.:** *Komunikowanie się normalne i zaburzone - wybrane koncepcje. Analiza transakcyjna. W: Społeczna psychologia kliniczna*; PWN, Warszawa 1991
- DOMAŃSKA M.:** *Wpływ postaw rodzicielskich na kształtowanie się, osobowości dziecka*, Wychowanie na co dzień, nr 3, 1999
- ERNST K.:** *Szkolne gry uczniów. Jak sobie z nimi radzić*; Warszawa 1991
- FISHER R., URY W.:** *Dochodząc do TAK. Negocjowanie bez poddawania się*; Warszawa 1994
- GOLDMAN D.:** *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Media Rodzina, Poznań 1996
- GUT J., HAMAN W.:** *Docenić konflikt. Od walki i manipulacji do współpracy*, 1993
- JACHIMKA M.:** *Grupa bawi się i pracuje*, Oficyna Wydawnicza Unus 1994
- JAGIEŁA J.:** *Znaczenie skryptu jako nieświadomego przekazu międzygeneracyjnego*, 2006
- JANUSZEK M., KRZYMINIEWSKA G.:** *Poradnik negocjatora*; Bydgoszcz 1995
- JARMUŻ S., WITKOWSKI T.:** *Podręcznik trenera*, Biblioteka Moderатора 2007
- KINIORSKA I., KRZEMIONKA D.:** *Każdy klaps bardzo boli*, Charaktery, nr 9, 1999
- KIRKPATRICK D. L.:** *Ocena efektywności szkoleń. Cztery poziomy oceny efektywności szkoleń*; Studio EMKA, Warszawa 2001
- KLIMASIŃSKI K.:** *Elementy psychopatologii i psychologii klinicznej*; Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2000
- KONDAŚ O.:** *Psychologia kliniczna*; PWN, Warszawa 1984.



- LOBOCKI M.:** *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków 2009
- Materiały szkoleniowe Polskiego Centrum Mediacji*, 2004
- Mediacja – nieletni przestępcy i ich ofiary*, Oficyna Naukowa IWS, 1999
- Mediacje, Rozwiązywanie sporów bez przemocy, materiały informacyjne dot. przebiegu i wyników konkurs*; Polskie Centrum Mediacji, Warszawa 2004
- MELLIBRUDA J.:** *Ja, ty, my. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich*, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2003
- MELLODY P.:** *Toksyczne związki*, J. Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008
- MICHAŁOWICZ R., ŚLĘZAK J.:** *Choroby układu nerwowego dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 1985.
- NĘCKI Z.:** *Negocjacje w biznesie*, Kraków 1995
- NOWAK M.:** *Teorie i koncepcje wychowania*. Warszawa 2008
- PARSLOE E., WRAY M.:** *Trener i mentor*, Oficyna Ekonomiczna 2003
- Prawo a rozwiązywanie sporów*, PCM 2003
- PRAJSNER M.:** *Rodzina dysfunkcyjna*, Remedium, nr 5, 2002
- PRZETACZNIK-GIEROWSKA M., WŁODARSKI Z.:** *Psychologia wychowawcza*, Warszawa 2002
- RĘKAS A.:** *Mediacja w polskim prawie karnym*, Warszawa 2004
- SCHNEIDER C. M.:** *Grupy. Zasady i techniki grupowej pomocy psychologicznej*. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2002
- SILBERMAN M.:** *Metody aktywizujące w szkoleniach*, Oficyna Ekonomiczna, Kraków, 2005
- Psychologiczne*, 2001
- SOBCZAK-MATYSIAK J.:** *Psychologia kontaktu z klientem*, Poznań 1996
- SOBCZAK-MAŁECKA R., MIKULSKA R.:** *Kształcenie i wychowanie dzieci z rodzin patologicznych*, *Wychowanie na co Dzień*, nr 1-2, 1998
- STEEDE K.:** *10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców*, GWP, Gdańsk 2010
- SWATEK A.:** *Postawy rodzicielskie matek a zachowania agresywne dzieci*, WSP (niepublikowana praca magisterska), Częstochowa 2004
- TITLEY G.:** *Zasadnicze elementy szkolenia: pakiet szkoleniowy*, Narodowa Agencja Programu MŁODZIEŻ, Warszawa 2000
- TYSZKOWA, M.:** *Jednostka a rodzina: interakcje, stosunki, rozwój*. w: *M Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa (red.), Psychologia rozwoju człowieka, t. 1*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1996
- VOPEL K.:** *Warsztaty - skuteczna forma nauki*, Wydawnictwo Jedność
- VOPEL K.:** *Umiejętność współpracy w grupach*, Wydawnictwo Jedność, Warszawa, 2002
- WWW.MEDIATOR.ORG.PL**
- ZBIEGIEŃ-MACIĄG L.:** *Taktyki i techniki negocjacyjne*. Kraków 1995
- ZIEMSKA M.:** *Postawy rodzicielskie*. Wiedza Powszechna, Warszawa 1973