

Jak zbudować lepsze relacje z dzieckiem?

Materiał podsumowujący z warsztatów zrealizowanych w dniach
3 oraz 10 lutego 2014 r. w Wydziale Pedagogicznym UW
autor: Grzegorz Prusko (*Vinci-Szkoła Twórczej Nauki*)

Jak zbudować lepsze relacje z dzieckiem?

Witaj,

Dziękuję Ci za udział w szkoleniu o budowaniu lepszych relacji z dzieckiem.

Podczas sześciu godzin szkolenia poruszyliśmy kilka podstawowych elementów związanych z dobrym budowaniem relacji.

Wiem, że w dzisiejszym zaganianym świecie czasem trudno jest znaleźć siłę aby zadbać o rozwijanie własnych umiejętności. Chcąc pomóc Tobie we wspinaniu się coraz wyżej na ścieżce rozwoju przygotowałem to krótkie podsumowanie warsztatów.

Przypomnij sobie to, co robiliśmy w czasie szkolenia i korzystaj z tego w codziennym życiu.

Wytrwałości w realizacji marzeń,

Grzegorz Pruszek

Jak zbudować lepsze relacje z dzieckiem?

Koncentracja

Przed wykonywaniem jakiejkolwiek czynności zadbaj o koncentrację na działaniu aby zrealizować je jak najszybciej i uzyskać jak najlepszy efekt.

Podczas spotkania graliśmy w *Helikopter*.

Ile razy skorzystałaś z tego ćwiczenia
po szkoleniu?

Pozbycie się negatywnych emocji

Już Abraham Lincoln wiedział, że przelewając na papier negatywne emocje w prosty sposób obniżamy w sobie energię agresji.

Pamiętaj o tej technice – i za każdym razem zniszcz list pełen negatywnych emocji.

Komunikat „JA”

1. Co czuję?
2. Dlaczego to czuję? (fakty)
3. Jakie są moje potrzeby/oczekiwania?

Regularnie ćwicz stosowanie komunikatu „JA”,
z każdym dniem będzie coraz łatwiej 😊

Dobra komunikacja – SŁUCHAJ

1. Nawiąż kontakt wzrokowy
2. Mów mniej, jeszcze mniej ;)
3. Zadawaj pytania
4. Skoncentruj się TYLKO na rozmowie
5. parafrazuj

Wydawanie poleceń

1. Najkrócej jak to możliwe
2. Konkretnie i jednoznacznie

Koła mądrości

Pamiętaj o tym, że człowiek, który ma małą wiedzę często uważa się za mędrca – ma bardzo małą świadomość ogromu wiedzy zgromadzonej przez ludzkość – zadbaj o wyrozumiałość dla dzieci.

Profile motywacyjne

Podczas szkolenia poznałeś swój własny profil motywacyjny. Wzbogacaj swoje życie w czynniki motywujące Cię do działania i usuwaj demotywatory.

Obserwuj swoje dziecko i właściwie dobieraj techniki motywacyjne do jego profilu motywacyjnego.

Wzmocnienie więzi i wzrost poczucia własnej wartości

1. Pisz listy i liściki do dziecka
2. Organizuj wspólne posiłki
3. Spędzaj czas z dzieckiem podczas wycieczek
4. Zadbaj o kontakt fizyczny – siłowanie się, łaskotki
5. Razem z dzieckiem wykonuj obowiązki i baw się

Polecana literatura

Zmotywuj się!

Tamara Lowe

100 sposobów motywowania innych

Steve Chandler

Skąd się biorą dorośli?

Małgorzata Liszyk-Kozłowska i Tomasz Kosiorek

Jeśli interesuje Cię rozwijanie umiejętności
Twoich i Twojego Dziecka zapraszam Was do
Vinci-Szkoły Twórczej Nauki.

www.vinci.fm

Do zobaczenia,
Grzegorz Pruszeko