

## **Pamiętaj!**

- Poniższa praca jest do wykonania przez Ciebie, nie przez dziecko/dzieci.
- Jej wykonanie nie jest warunkiem czytania, rozmowy z dzieckiem, ale wydaje nam się, że to może Ci pomóc.
- Znajdź spokojny moment, by zająć się ćwiczeniami.
- Nie wykonuj ich „po łebkach”. Jeśli potrzebujesz na zastanowienie więcej czasu, daj go sobie. Ćwiczenia możesz rozłożyć nawet na kilka dni.
- Odpowiadaj na pytania po kolei. Nie przechodź do następnego, jeśli nie odpowiesz na bieżące. Lepiej się zatrzymać, odłożyć ćwiczenia niż przeskakiwać pytania. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi. *Nie wiem, nie pamiętam* – też są odpowiedziami. Zapisz je.
- Pracuj kartkami. Nie patrz, co jest na następnych stronach, dopóki nie zbierzesz swoich notatek na bieżącej karcie.
- Jeśli praca z pytaniami sprawia Ci trudność np. wywołuje przykre wspomnienia, uruchamia trudne emocje, generuje dużo złości, zniechęca Cię do dalszej pracy – pomyśl, dlaczego tak jest.
- Możesz zawsze zrezygnować z tych ćwiczeń, ważne, byś wiedział/a, dlaczego to robisz.
- Te pytania nie służą temu, by znaleźć jakąś obiektywną prawdę. To rodzaj Twojej mapy po tej krainie, którą będziesz mógł podzielić się z dzieckiem/dziećmi w czasie Waszej wspólnej podróży.

**Przygotuj kredki lub flamastry, długopis lub ołówek oraz kilka kartek.**

## SKARŻENIE

1. Zapisz kilka wolnych skojarzeń z określeniem „skarżypyta”.
2. Wyodrębnij z zapisanych określeń sformułowania o charakterze negatywnym i pozytywnym. Jakie są proporcje? Jak sądzisz, dlaczego takie?
3. Czy sam/a skarżyłeś/aś w dzieciństwie? Jeśli tak, w jakich sytuacjach? Poniżej nasze propozycje. Dopisz własne.

*Skarżyłem/am...*

- ✓ *jeśli działa mi się krzywda*
- ✓ *jeśli ktoś łamał zasady*
- ✓ *jeśli rodzeństwo/rówieśnicy nie chcieli spełnić moich potrzeb/oczekiwań lub/i /podporządkować się*
- ✓ *ponieważ chciałam/em, żeby winowajca poniósł karę*
- ✓ *ponieważ chciałam/em, żeby dorośli pochwalili mnie za dobre zachowanie*
- ✓ *ponieważ był to mój sposób na pozyskanie uwagi*
- ✓ *bo było to skuteczne*
- ✓ .....
- ✓ .....

4. Jeśli nie skarżyłeś/aś, dlaczego nie?

- ✓ *Rodzice nie pozwalali nam skarżyć.*
- ✓ *Dorośli nie zwracali uwagi na to, co mówię.*
- ✓ *Nie chciałem/am, aby przezywano mnie skarżypytą.*
- ✓ *Nie umiałem/am.*
- ✓ *Nie czułam/em takiej potrzeby.*
- ✓ *Uważałem/am, że to nie jest dobry sposób na załatwianie moich spraw.*
- ✓ *Wolałem/am sam/a rozwiązywać swoje problemy.*
- ✓ *Byłem/am karany/a za skarżenie.*
- ✓ .....
- ✓ .....

5. Przypomnij sobie, jakie uczucia towarzyszyły Ci, w sytuacji, kiedy sam/a skarżyłeś/aś. Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *strach*
- ✓ *poczucie niesprawiedliwości*
- ✓ *złość*
- ✓ *bezradność*
- ✓ *bunt*
- ✓ *chęć zwrócenia na siebie uwagi*
- ✓ *upokorzenie*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *radość*
- ✓ *zadowolenie*
- ✓ *duma*
- ✓ .....
- ✓ .....

6. Przypomnij sobie, jakie uczucia towarzyszyły Ci, w sytuacji, kiedy ktoś skarżył. Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *strach*
- ✓ *poczucie niesprawiedliwości*
- ✓ *złość*
- ✓ *bezradność*
- ✓ *bunt*
- ✓ *upokorzenie*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *radość*
- ✓ *zadowolenie*
- ✓ .....
- ✓ .....

7. W jakich sytuacjach skarżą dzieci? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *jeśli dzieje im się krzywda*
- ✓ *jeśli widzą, że ktoś łamie zasady*
- ✓ *jeśli inni nie chcą spełnić ich potrzeb/oczekiwań lub/i podporządkować się*
- ✓ *jeśli nie radzą sobie z jakimś problemem*
- ✓ *jeśli nie mogą odnaleźć swojego miejsca w grupie*
- ✓ .....
- ✓ .....

8. Jeśli Twoje dziecko/dzieci skarżą to w jakich okolicznościach?

- ✓ *chce/ą, abym je obronił/a, oddała im sprawiedliwość*
- ✓ *chce/ą zwrócić na siebie moją uwagę*
- ✓ *pragnie/ą wyjaśnienia, dlaczego inni nie przestrzegają zasad*
- ✓ *oczekuje/ą potwierdzenia obowiązujących zasad*

- ✓ *liczy/a, iż winowajca poniesie konsekwencje*
- ✓ *wie(dzą), że pochwalę je za taką informację*
- ✓ *dla nagrody*
- ✓ .....
- ✓ .....

9. Jak sądzisz, jakie emocje towarzyszą dzieciom w sytuacji skarżenia?

- ✓ *poczucie niesprawiedliwości*
- ✓ *złość*
- ✓ *bezradność*
- ✓ *bunt*
- ✓ *chęć zwrócenia na siebie uwagi*
- ✓ *upokorzenie*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *radość*
- ✓ *zadowolenie*
- ✓ *duma*
- ✓ .....
- ✓ .....

10. Co czujesz, kiedy Twoje dziecko/dzieci skarżą na innych? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *jest mi wstyd*
- ✓ *jestem zły/a*
- ✓ *jestem smutny/a*
- ✓ *jest mi przykro*
- ✓ *staram się to rozumieć*
- ✓ *jestem bezradny/a*
- ✓ *akceptuję to*
- ✓ *nie umiem tego akceptować*
- ✓ *bardzo chciał(a)bym to zmienić*
- ✓ *czuję, że mają do mnie zaufanie*
- ✓ .....
- ✓ .....

11. Co robisz, aby radzić sobie ze skarżeniem dziecka/dzieci.

- ✓ *Staram się nie reagować.*
- ✓ *Nie słucham skarżących.*
- ✓ *Mówię im, że to brzydko skarżyć.*
- ✓ *Staram się zwrócić ich uwagę na coś innego.*
- ✓ *Często rozmawiam z dziećmi, co to są zasady, że niektórzy je łamią.*
- ✓ *Staram się być sprawiedliwa w pilnowaniu przestrzegania zasad.*
- ✓ *Staram się rozmawiać z dziećmi o tym, że powinny powiedzieć zaufanej osobie, jeśli mają jakiś problem, boją się czegoś.*
- ✓ *Ćwiczymy różne możliwości rozwiązywania konfliktów, zachowań..*
- ✓ .....
- ✓ .....

12. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś/aś coś nowego o swoich relacjach z dzieckiem/dziećmi?

**PAMIĘTAJ!** Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania. Jeśli Twoje dziecko/Twoje dzieci skarżą na innych:

- Postaraj się rozpoznać przyczynę, dlaczego dziecko skarży.
- Nie chwal dziecka skarżącego, którego celem jest zwrócenie na siebie uwagi. Pokaż mu, że może być docenione i zauważone w inny sposób.
- Nie lekceważ wszystkich dziecięcych „donosów” – niektóre mogą zawierać ważne informacje o zagrożeniu bezpieczeństwa dzieci.
- Jeśli dzieci proszą Cię o pomoc w rozstrzygnięciu sporów – mediuj, a nie bądź sędzią.
- Próbuj nauczyć dzieci rozwiązywania konfliktów pokojowo i samodzielnie.
- Odwołuj się do kontraktu, norm, reguł.
- Unikaj przekazywania uogólnionej informacji – „skarżenie zawsze jest złe”
- Unikaj etykietowania: „niegrzeczny chłopiec”, „niedobra dziewczynka” – kiedy dziecko opowiada Ci o innych dzieciach.