



Emocje dziecka



Emocje dziecka

1. Wstęp

Czemu on/ona tak się zachowuje? Czemu spokojne, zazwyczaj chętne do współpracy dziecko czasem potrafi rzucić się na ziemię, krzyczeć, wierzgać, szczypać i gryźć inne dzieci, a jak wpada w płacz, to jest to czarna rozpacz? Czemu tłumaczenie i racjonalne argumenty w żaden sposób nie docierają do dziecka w takim stanie, choć zazwyczaj udaje nam się ze sobą porozumieć bez większych problemów? I wreszcie: co w takim razie robić, skoro żadne tłumaczenia nie pomagają, a ja zaczynam tracić głowę i cierpliwość? To pytania, które zadaje sobie większość dorosłych na co dzień opiekujących się dziećmi. Spotkanie jest próbą znalezienia na nie odpowiedzi.

2. Charakterystyka zajęć

Czas trwania:

2 godziny

Odbiorcy:

Odbiorcami spotkania mogą być rodzice, babcie/dziadkowie i różne osoby zaangażowane w opiekę nad dziećmi.

Liczebność grupy:

Liczebność grupy zależy od możliwości lokalowych, zaleca się jednak, by grupa liczyła nie mniej niż 8 i nie więcej niż 14 osób. Umożliwi to każdemu uczestnikowi efektywną pracę.

Jeśli prowadzimy spotkanie dla rodziców małych dzieci, które nie są w tym czasie w przedszkolu czy innej placówce, to warto na czas spotkania zapewnić opiekę dla dzieci, by rodzice, którzy nie mają z kim zostawić dziecka, nie byli wykluczeni z możliwości wzięcia udziału w zajęciach. Warto wtedy pamiętać, że maluchy mogą mieć potrzebę przychodzenia do rodziców, a niektóre z nich będą chciały cały czas być przy rodzicach. W ten sposób liczba osób na zajęciach może się znacznie zwiększyć.

Metody pracy:

- aktywne formy prowadzenia zajęć – ćwiczenia w parach, wypowiedzi na forum grupy, burze mózgów,
- nawiązywanie do osobistych doświadczeń uczestników zajęć.

Materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- flipchart,
- markery,
- przygotowane wcześniej zasady obowiązujące podczas zajęć, spisane na flipcharcie (pkt. 4),
- kartki A4 z przygotowanymi instrukcjami (załącznik nr 1),
- arkusz z przykładowymi zachowaniami dzieci – ćwiczenie nazywania uczuć (załącznik nr 2),
- przygotowane materiały edukacyjne dla rodziców – ulotki, broszury, publikacje o konstruktywnych metodach wychowawczych i bezpieczeństwie dzieci,
- ankieta ewaluacyjna (załącznik nr 3).

Przebieg spotkania

1. WPROWADZENIE DO TEMATYKI SPOTKANIA (OK. 2–3 MINUTY)

Przypominamy temat spotkania oraz krótko opowiadamy o tym, czego będzie ono dotyczyło.

Wskazówki dla prowadzących:

Pomiędzy emocją a uczuciem istnieją oczywiście różnice. Fachowa literatura wprowadza w tym temacie rozróżnienia, wnosi różne podziały, czasem definicje tworzone przez poszczególnych badaczy różnią się drobnymi niuansami, a czasem różnice te są wyraźniejsze. W potocznym języku słowo „uczucia” używane jest jednak do określania zarówno uczuć, jak i emocji, afektów, nastrojów, przeżyć, różnego rodzaju stanów emocjonalnych. Celem spotkania nie jest wprowadzanie niuansów definicyjnych i pokazywanie różnic w rozumieniu poszczególnych reakcji emocjonalnych, tylko zwrócenie uwagi na potrzeby dziecka, doświadczającego tych przeżyć – zarówno emocji wywołanych konkretnymi sytuacjami, jak i uczuć, które wydają się bardziej złożone, trwalsze i często zawierające w sobie wiele różnych emocji. Aby uniknąć dodatkowych niejasności i komplikacji wynikających z różnego rozumienia poszczególnych słów, do celu realizacji spotkania edukacyjnego postanowiono, że słowo „uczucia” będzie używane również w odniesieniu do emocji. Warto powiedzieć o tym uczestnikom na początku spotkania.

Zalecamy zapoznanie się z literaturą dotyczącą różnic pomiędzy uczuciami a emocjami (Bibliografia).

2. PRZEDSTAWIENIE SIĘ PROWADZĄCEGO/PROWADZĄCYCH (DO 5 MINUT)

- imię, nazwisko,
- wykształcenie, życie zawodowe,
- jeśli prowadzący chce powiedzieć coś o swoim życiu prywatnym, np. czy ma dzieci, może to zrobić, jednak zalecamy wcześniejsze przemyślenie tego, co chce się powiedzieć o sobie i dlaczego chce się tym dzielić z grupą.

3. PRZEDSTAWIENIE SIĘ UCZESTNIKÓW (RUNDKA) (OK. 10 MINUT)

Każdy uczestnik proszony jest, by powiedział: jak ma na imię, ile i w jakim wieku ma dzieci/wnuki, a także jakie mają imiona.

4. WPROWADZENIE ZASAD (OK. 5 MINUT)

Ponieważ spotkanie wymaga aktywności grupy, warto stworzyć uczestnikom podstawowe poczucie bezpieczeństwa. Przed spotkaniem zasady obowiązujące na zajęciach zostają zapisane na flipcharcie. Zasady zostają odczytane i omówione przez prowadzącego. Następnie grupa pytana jest, czy zgadza się ich przestrzegać. Warto także zapytać grupę, czy chce dopisać jeszcze jakąś zasadę.

Zasady:

- bez ocen i krytyki,
- uczestnictwo w ćwiczeniach jest dobrowolne,
- jesteśmy aktywni,
- chronimy swoją prywatność,
- wyciszamy telefony.

5. „NIEGRZECZNE” CZY „W EMOCJACH”? (PRACA INDYWIDUALNA) (OK. 5 MINUT)

Prowadzący dzieli grupę na dwie części i prosi, by grupy nie kontaktowały się ze sobą.

Każdy członek grupy nr 1 dostaje kartkę A4 z zapisaną instrukcją: Jak Twoim zdaniem zachowuje się „niegrzeczne” dziecko? Co robi? Podaj przykłady takich zachowań.

Każdy członek grupy nr 2 dostaje kartkę A4 z zapisaną instrukcją: Jak Twoim zdaniem zachowuje się dziecko, które przeżywa złość, zazdrość, rozczarowanie? Co robi? Podaj przykłady takich zachowań.

Rodzice proszeni są o zapisanie typowych ich zdaniem zachowań dzieci – zgodnie z podaną instrukcją. Instrukcje do wydrukowania znajdują się w załączniku nr 1.

Ważne, by grupa pierwsza nie zdradzała swojej instrukcji grupie drugiej i odwrotnie.

5A. SPISANIE WYNIKÓW PRACY I OMÓWIENIE (OK. 10–15 MINUT)

Prowadzący na dużym arkuszu rysuje tabelę składającą się z dwóch kolumn i zostawia na górze każdej z nich miejsce na wpisanie tytułu.

Gdy uczestnicy skończą zapisywanie, prowadzący prosi grupę nr 1 o odczytanie przykładowych zachowań dziecka. Nadal ważne, by nie zdradzać, jakie polecenie widniało na kartkach. Analogicznie prowadzący prosi grupę nr 2 o odczytanie swoich przykładów.

Powstaje tabela – w każdej z kolumn pojawiają się bardzo podobne zachowania dziecka.

PRZYKŁADOWE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW:

„Niegrzeczne” dziecko:

- bije
- krzyczy
- płacze
- wierzga
- gryzie
- kopie
- ucieka
- rzuca zabawkami
- odpycha, wyrzywa się
- obraża się
- robi na przekór
- nie słucha

Dziecko przeżywające złość, zazdrość, rozczarowanie:

- płacze
- krzyczy
- rzuca zabawkami
- bije
- wyrzywa się
- gryzie, pluje
- wierzga
- kopie
- mówi – nie lubię cię! Idź sobie! Jesteś głupia/i!
- odpycha
- wyrzywa zabawki
- upiera się, żeby coś zrobić

Po uzupełnieniu tabeli prowadzący prosi uczestników grupy nr 1, żeby podali instrukcję do zadania – podpisuje pierwszą kolumnę w tabeli hasłem: „NIEGRZECZNE” DZIECKO.

Następnie prosi grupę nr 2, by przeczytała instrukcję do zadania – podpisuje drugą kolumnę tabeli hasłem: DZIECKO PRZEŻYWAJĄCE ZŁOŚĆ, ZAZDROŚĆ, ROZCZAROWANIE.

Prowadzący pyta uczestników o to, czy mają jakieś refleksje na temat wyników zadania. Zachęca do podzielenia się nimi.

Wskazówki dla prowadzących:

Sposoby wyrażania trudnych emocji przez dzieci bardzo często przybierają charakter nieakceptowanych przez dorosłych zachowań. Jeśli skupimy swoją uwagę wyłącznie na zachowaniu, to może się okazać, że nadamy swojemu dziecku etykietkę „niegrzeczne”. Za taką etykietką niestety

często będą słyły bardzo konkretne zachowania dorosłych, którzy chcą przecież wychować dzieci na „grzeczne”, „porządne”, znające zasady, potrafiące się „ładnie” zachować. Prawdopodobnie będą się skupiać na tym, by wyeliminować „niegrzeczne” zachowania dziecka. W ten sposób pominią bardzo ważny aspekt, który ma zasadnicze znaczenie w procesie wychowywania – emocje dziecka. Dzieci nie potrafią jeszcze poradzić sobie z uczuciami, których doświadczają. Wyrażają je w sposób, który jest dla nich dostępny, możliwy. Nie są złośliwe, nie są złe, nie są niegrzeczne. Są często bezradne, zrozpaczone, niepewne. Uczucia, które je zalewają bardzo często są dla nich niezrozumiałe, potrafią całkiem nimi zawładnąć. Żeby sobie z nimi poradzić, potrzebują pomocy osoby dorosłej, potrzebują jej towarzyszenia w powrocie do równowagi i spokoju. Dziecko potrzebuje dorosłego, który zrozumie, co się dzieje, będzie wyrozumiały i przede wszystkim będzie cały czas obecny.

6. CO ROBI DOROSŁY SKUPIAJĄCY SIĘ WYŁĄCZNIE NA TYM, BY WYELIMINOWAĆ „NIEGRZECZNE” ZACHOWANIA DZIECKA? – PYTANIE DO GRUPY, BURZA MÓZGÓW, WNIOSKI (OK. 5 MINUT)

PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI:

- tłumaczy, że nie wolno tak robić
- mówi, że to brzydko – krzyczeć, wrzeszczeć, płakać
- wychodzi z pokoju
- ignoruje dziecko, dopóki się nie uspokoi
- krzyczy na dziecko
- daje karę
- obiecuje nagrodę, czyli przekupuje dziecko
- obraża się na dziecko

Czy tego typu reakcje rodzica pomagają dziecku, uczą je, jak radzić sobie z emocjami?

Odpowiedź brzmi: nie. Dorosły skupiający się wyłącznie na tym, by zmienić zachowanie dziecka, będzie robił wszystko, żeby dziecko jak najszybciej przestało się zachowywać w „niewłaściwy” sposób. Ma jak najszybciej przestać być „niegrzeczne”. Przestać krzyczeć, płakać, uderzać itp. W taki sposób jednak nie pomagamy dziecku poradzić sobie z uczuciami, dziecko nie jest spokojniejsze, nie wraca do równowagi. Opiekun przez jakiś czas może starać się tłumaczyć, wyjaśniać zachowanie, ale gdy to nie pomaga, sam zaczyna się złościć, odczuwać coraz większą bezradność, bo jego działanie okazuje się nieskuteczne, a nieakceptowane zachowanie dziecka nie znika tak od razu. Wtedy często zdarza się, że dorosły zaczyna nasilać swoje reakcje. Czasem taka sytuacja kończy się komunikatem „jak się uspokoisz, to przyjdź do mnie, a teraz zamykam cię w pokoju, bo mam dość twojej hysterii”, co dla dziecka oznacza, że nie może przeżywać trudnych emocji, bo wtedy jest odrzucone przez opiekuna. A czasem reakcją dorosłego może być także klaps, krzyki, obrażanie, które również mogą być dla dziecka bolesnym dowodem na to, że niektórych emocji nie warto przeżywać.

6A. CZEMU DO ZROZPACZONEGO, ROZZŁOSZCZONEGO DZIECKA NIE DOCIERAJĄ RACJONALNE ARGUMENTY I TŁUMACZENIE? – MINI WYKŁAD (OK. 5 MINUT)

W reakcji na stres organizm uwalnia do krwi adrenalinę i kortyzol, czyli tzw. hormony stresu. Hormony te ograniczają przepływ informacji do kory przedczołowej, czyli części naszego mózgu, która jest odpowiedzialna za racjonalne myślenie i regulację stanu emocjonalnego. Jesteśmy „zalani przez emocje”, a racjonalne argumenty nie trafiają do nas w takiej sytuacji. Nasze zachowanie w takich okolicznościach będzie często wynikiem nawyków, pewnych automatów, wzorców najłatwiej dostępnych, czyli tych, z którymi mamy najczęściej styczność, a nie racjonalnych wniosków i zaplanowanych strategii. Człowiek w stresie ma ograniczoną zdolność uczenia się, zapamiętywania, elastycznego reagowania na nowe sytuacje, skupiania uwagi i efektywnego planowania. Dopóki nie zredukujemy poziomu stresu, nie zapanujemy nad emocjami, które nas przepelniają, nie będziemy w stanie efektywnie używać naszego mózgu do rozwiązania istoty problemu. Dlatego zanim zaczniemy zwracać się do dziecka z rzeczowymi argumentami, spróbujmy mu pomóc poradzić sobie z emocjami, które w tym momencie wzięły górę nad tym, co racjonalne. Spróbujmy pomóc mu się uspokoić, a potem rozmawiajmy, tłumaczmy i planujmy działanie.

7. JAK POMAGAĆ W EMOCJACH? (OK. 15 MINUT)

Prowadzący prosi uczestników grupy, by przypomnieli sobie sytuację, gdy przeżywali trudne emocje: byli czymś rozżłoszczeni, zasmuceni, rozżaleni. Niech spróbują sobie przypomnieć, jakie reakcje osób były dla nich pomocne. Reakcje, które nie były rozwiązaniem ich problemu, ale dawały poczucie bezpieczeństwa, bycia zrozumianym, sprawiały, że chcieli z tą osobą rozmawiać na temat swoich kłopotów.

Zadaniem uczestników jest, by w trzyosobowych zespołach porozmawiać na zadany temat i zanotować pomocne reakcje osób ze swojego otoczenia.

Po czasie przeznaczonym na pracę w podgrupach uczestnicy proszeni są o odczytanie zapisanych reakcji. Prowadzący spisują propozycje.

PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI

Osoba pomocna w trudnych emocjach:

- jest, towarzyszy w trudnościach
- słucha
- nie ocenia, nie krytykuje
- jest wsparciem, oferuje swoją pomoc, jeśli jest taka potrzeba
- mówi, że można na nią liczyć i dotrzymuje słowa
- dzieli się swoim doświadczeniem – „miałam podobną sytuację, też wtedy czułam się okropnie...”
- jeśli osoba chce, to przytuli
- pyta czego osoba potrzebuje
- wykazuje zainteresowanie – pyta
- zauważa, że coś jest nie tak
- nazywa to, co widzi, np. „Wydaje mi się, że jesteś zdenerwowany”
- nazywa uczucia osoby i sytuację, która je spowodowała, np. „Jest ci przykro, bo nikt nie pamiętał o twoich imieninach”

Wskazówki dla prowadzących:

Dobrze, żeby osoba, która chce komuś pomóc, także dziecku, w przeżywanych emocjach, zachowywała się właśnie w opisany powyżej sposób. Dorosłym pomaga towarzyszenie i zrozumienie kogoś zaufanego, tym bardziej potrzebują tego dzieci, które dopiero uczą się radzić sobie z emocjami. Żeby jednak dzieci się tego nauczyły, muszą dowiedzieć się, że istnieje coś takiego jak złość, smutek, zazdrość i inne uczucia. Podobnie jak nazywamy przedmioty w otoczeniu dziecka, tak należy nazywać różne stany emocjonalne, które mogą dzieciom towarzyszyć. Dlatego od początku niezmiernie istotne jest, by opiekunowie:

- zauważali uczucia dziecka i je akceptowali,
- nazywali to, co dzieje się z dzieckiem,
- nazywali uczucia dziecka, także odnosząc je do konkretnych sytuacji, np. „Zezłościłeś się, bo nie chcę ci kupić lizaka”.

Ważne, by na liście sposobów na pomaganie osobie przeżywającej trudne emocje pojawiły się te elementy. Jeśli nie wypracuje tego grupa, elementy te wprowadza trener i tłumaczy grupie, czemu są one tak ważne. W dalszej części spotkania ćwiczona będzie umiejętność nazywania dziecku uczuć (punkt 9.).

8. CO JESZCZE POTRZEBNE JEST DZIECIOM PRZEŻYWAJĄCYM SILNE EMOCJE?

– MINI WYKŁAD (3–5 MINUT)

Warto powiedzieć o tym, że dzieci w silnych emocjach czasem zachowują się w sposób, który może zagrażać im albo ich otoczeniu. Oprócz towarzyszenia dzieciom w emocjach warto pamiętać, że zadaniem dorosłych jest także dbanie o bezpieczeństwo dziecka. Warto zabrać ciężki przedmiot, którym maluch właśnie próbuje rzucić, zatrzymać rączki, którymi próbuje uderzyć opiekuna w twarz, czy

przytrzymać malucha, który próbuje uderzać główką o podłogę. Nikt w silnych emocjach nie myśli racjonalnie, tym bardziej małe dziecko. Pomóżmy mu zatem i zadbajmy, by nieświadomie nie zrobiło sobie krzywdy.

9. NAZYWANIE UCZUĆ – ĆWICZENIE (15–20 MINUT)

Uczestnicy dostają arkusze z opisami sytuacji i zachowań dziecka (załącznik nr 2). Przykłady opisują zarówno nieprzyjemne dla dziecka uczucia, jak i te dla niego miłe, gdyż towarzyszenie w uczuciach potrzebne jest także osobie, która cieszy się, jest dumna z siebie. Miłe uczucia z kimś dzielone potęgują swoją moc i jest nam jeszcze przyjemniej je przeżywać.

Zadaniem każdego uczestnika jest rozpoznanie, jakie uczucia mogą towarzyszyć w danej sytuacji dziecku. Następnie każdy próbuje nazwać to uczucie i odnieść go do konkretnej sytuacji, w której znalazło się dziecko.

Do stworzenia komunikatu nazywającego uczucia warto używać sformułowań typu:

- Wydaje mi się, że... (uczucie) + (opis sytuacji)
- Mam wrażenie, że... (uczucie) + (opis sytuacji)
- Wygląda na to, że... (uczucie) + (opis sytuacji)
- Widzę, że... (uczucie) + (opis sytuacji)
- Chyba jesteś... (uczucie) + (opis sytuacji)

Każde z tych sformułowań pozwala wyrazić przypuszczenie na temat rozpoznanych przez nas uczuć, ale nie zakłada, że mamy stuprocentową pewność, co do tego, co przeżywa druga osoba. Warto unikać sformułowań typu: wiem, że..., to jasne, że..., na pewno jesteś... itp.

Prowadzący podaje kilka wymyślonych przez siebie przykładów prawidłowych komunikatów. Pomocze to grupie w lepszym zrozumieniu konstrukcji komunikatu, a także w formułowaniu adekwatnych komunikatów do opisanych w arkuszach sytuacji. Np.

- Wydaje mi się, że ucieszyłeś się z powodu odwiedzin babci.
- Mam wrażenie, że jesteś rozczarowany, bo nie było w sklepie Twojego ulubionego serka.
- Wygląda na to, że się zezłościłeś, bo Jacek zabrał Ci łąpatkę.
- Widzę, że zrobiło Ci się przykro, bo też chciałbyś zostać ze mną w domu jak twój brat, zamiast iść do przedszkola.
- Chyba jesteś zazdrosny o Małgosię, też chciałbyś tak często jak ona mieć mamę tylko dla siebie.

10. NAZYWANIE UCZUĆ DZIECKA – ĆWICZENIE NA WŁASNYCH PRZYKŁADACH (10–15 MINUT)

Zadaniem każdego uczestnika spotkania jest zapisanie na kartce przykładowej trudnej sytuacji w relacji ze swoim dzieckiem. Następnie zadaniem każdego jest odpowiedź na pytanie: jakie uczucia mogą towarzyszyć dziecku w tej sytuacji? W kolejnym etapie uczestnicy próbują sformułować komunikat nazywający uczucia dziecka w tych określonych okolicznościach.

Po upływie przewidzianego na zadanie czasu prowadzący prosi, by osoby chętne podzieliły się swoim przykładem z resztą grupy.

11. ZAKOŃCZENIE – RUNDKA (OK. 10 MINUT)

Uczestnicy proszeni są, by każdy podzielił się z resztą grupy myślą, uczuciem, refleksją, z którą kończy spotkanie.

12. ANKIETY EWALUACYJNE (OK. 5 MINUT)

Uczestnicy proszeni są o wypełnienie ankiet ewaluacyjnych dotyczących spotkania.

1. Jaś przybiega do babci do kuchni z płaczem. Szlochając mówi, że Zosia – starsza siostra zabrała mu wszystkie tory od kolejki i przez to ciuchcia nie ma po czym jeździć.

Uczucie

Komunikat

2. Krysia jak tylko widzi, że jej mama przygotowuje się do karmienia albo przewijania jej młodszego brata zaczyna domagać się wspólnej zabawy, krzyczy, że jej się chce pić, że nie może dosięgnąć książeczki z półki i natychmiast chce się przytulać do mamy.

Uczucie

Komunikat

3. Patrycja na dźwięk dzwonka biegnie czym szybciej do drzwi i jak tylko dziadek z babcią wejdą, rzuca im się na szyję i ściska mocno, piszcząc przy tym i śmiejąc się.

Uczucie

Komunikat

4. Staś jest z tatą na zakupach w markecie. Kolejny raz prosi, żeby kupić mu lizaka. Tata odpowiada, że nie kupi mu lizaka, bo lizaki są niezdrowe, ale zamiast tego może mu kupić jogurt, który Staś sam wybierze. Staś marszczy brwi i przechodząc obok półki z chrupkami rzuca kilka paczek, po czym gdy tata mówi, żeby odłożył je na miejsce, zaczyna płakać i odpycha tatę od siebie.

Uczucie

Komunikat

5. Marysia upiekła z babcią ciasteczka. Gdy rodzice wracają z pracy, już w progu wita ich z uśmiechem i ciągnie co sił, by pokazać talerz pełen wypieków.

Uczucie

Komunikat

Szanowni Państwo,

Mamy nadzieję, że dzisiejsze spotkanie wydało się Państwu pomocne. Zależy nam na otrzymaniu od Państwa informacji zwrotnych, dlatego będziemy bardzo wdzięczni, jeśli poświęcą Państwo kilka minut na wypełnienie poniższej ankiety.

Ankieta jest anonimowa.

1. Czy spotkanie pozwoliło Pani/Panu uzyskać odpowiedzi na pytania, które Pan/Pani miał/a?

Zdecydowanie tak

Raczej tak

Raczej nie

Zdecydowanie nie

2. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek dotyczących sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach w codziennym życiu?

Zdecydowanie tak

Raczej tak

Raczej nie

Zdecydowanie nie

3. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w kontakcie z dzieckiem?

Zdecydowanie tak

Raczej tak

Raczej nie

Zdecydowanie nie

4. Która część spotkania podobała się Pani/Panu najbardziej? Dlaczego?

.....

.....

5. Czy chciałby/chciałaby Pan/Pani wziąć udział w innych spotkaniach tematycznych?

TAK

NIE

Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Pani/Pana interesujące.

- a)
- b)
- c)
- d)
-

Dziękujemy za wypełnienie ankiety

Bibliografia:

Doliński D. (2000), *Mechanizmy wzbudzania emocji*, w: Strelau J. (red), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t.II, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Ekman P., Davidson R. (2000), *Natura emocji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Faber A., Mazlish E. (2001), *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina.

Gordon T. (1991), *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy PAX.

Hawn G., Holden W. (2013), *10 minut uważności, jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem*, Laurum.

Sakowska J. (1999), *Szkoła dla rodziców i wychowawców*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Fundacja Dajemy Dzieciom Się
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
tel. 22 616 16 69
fdds.pl



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Się (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska.
Tekst licencji dostępny jest na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.
Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Się.

Autorka: Aneta Kwaśny

Redakcja: Sylwia Romańczak

Grafika: Ewa Brejnakowska-Jończyk, www.ewa-bj.pl



Scenariusz został przygotowany w ramach projektu
„Być Babcia, Być Dziadkiem!” współfinansowanego przez Komisję Europejską.