

Wsparcie rodziców

9.1. Rola rodziców w rozwoju inteligencji emocjonalnej

Rodzina stanowi pierwsze „laboratorium społeczne”, w którym jednostka doświadcza swoich pierwszych relacji ze światem społecznym i testuje swoje pierwsze umiejętności społeczne. Wszystko, czego nauczyliśmy się w dzieciństwie na temat relacji w środowisku rodzinnym, będzie dalej wdrażane i testowane z rówieśnikami, innymi dorosłymi, partnerami w związkach itp. Jednak nie wszystko, czego uczymy się w rodzinie, sprawdza się w „zewnętrznym świecie społecznym” i nie wszystko, co funkcjonalne, będzie funkcjonować od razu. Najczęściej proces nabywania umiejętności społecznych jest kręty i pojawiają się w nim ciężkie, a czasem bolesne doświadczenia emocjonalne, wymaga on powtórzeń i dopracowania przez całe dzieciństwo i okres dojrzewania, przy czym umiejętność rozumienia emocji i zarządzania nimi odgrywa kluczową rolę w tym procesie.

Emocje można z grubsza zdefiniować jako reakcje wewnętrzne, które odzwierciedlają nasz stan w związku z sytuacją lub bodźcem. Emocje są trójwymiarowe, ponieważ składają się z trzech odrębnych elementów: subiektywnego doświadczenia, reakcji fizjologicznej i reakcji behawioralnej. Na podstawie podobieństwa emocji różnych osób znajdujących się w podobnych sytuacjach udało nam się je nazwać i skategoryzować, jednak w istocie pozostają one osobiste i subiektywne. Mimo to jesteśmy w stanie rozpoznać własne emocje dzięki fizjologicznym wskazówkom, jakie otrzymujemy od naszego ciała, gdy odczuwamy określoną emocję, a jednocześnie potrafimy rozpoznać emocje innych osób, przetwarzając ich reakcje behawioralne.

Emocje są liczne, wieloaspektowe i złożone - niektórzy autorzy podają, że istnieje aż 28 odrębnych emocji, inni natomiast mówią o tysiącach rozróżnialnych emocji. Tak czy

inaczej, dzieci nie są w stanie ich zidentyfikować i sklasyfikować bez pomocy; potrzebują wskazówek, jak samodzielnie je rozpoznać i sobie z nimi poradzić, tak jak potrzebują ich, gdy próbujemy nauczyć je czytać i pisać.

Dziś wiemy, że aby prowadzić satysfakcjonujące emocjonalnie życie, konieczne jest zrozumienie, która emocja się pojawia, i pomocne jest rozpoznanie, która pojawia się w pełni, zarówno w przypadku emocji przyjemnych, jak i nieprzyjemnych. Rozpoznawanie emocji i radzenie sobie z nimi u dzieci jest niezbędne dla ich rozwoju emocjonalnego i dobrego samopoczucia, a rodzice są najodpowiedniejszymi osobami do udzielenia wsparcia, ponieważ to oni spędzają najwięcej czasu ze swoimi dziećmi i są świadkami ich emocji i kontekstu.

Rozpoznawanie własnych emocji i zarządzanie nimi pomagają nam lepiej zrozumieć sposób, w jaki funkcjonujemy i prowadzi nas w kierunku wewnętrznych procesów samoregulacji i adaptacji behawioralnej, które są korzystne zarówno na poziomie psychologicznym, jak i społecznym. Zarządzanie emocjami nie oznacza ich kontrolowania, tłumienia czy maskowania, ale rozpoznawanie emocji i upewnianie się, że wynikające z nich działania są adekwatne do sytuacji.

Rodzina to system członków i relacji, którzy funkcjonują razem jako całość, podobnie jak elementy roweru - każdy element jest ważny dla pełnego funkcjonowania i jeśli chociaż jeden element zmieni kształt, miejsce lub sposób funkcjonowania, to będzie to miało wpływ na cały system. Nietrudno więc zgadnąć, że na wymiany emocjonalne w rodzinie wpływa każdy z jej członków, nawet w sytuacjach, w których nie są one do nich bezpośrednio skierowane przez faktyczną komunikację. W tym kontekście umiejętność skutecznego panowania nad emocjami ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia wszystkich i właściwego funkcjonowania całej rodziny.

Zarządzanie emocjami jest elementem szerszej koncepcji inteligencji emocjonalnej, która została wpisana na mapę rozwoju psychologicznego przez Daniela Golemana (1995) i od tego czasu jest przedmiotem

zainteresowania wielu innych badaczy i praktyków.

Chociaż zarządzanie emocjami to proces trwający całe życie, jego korzenie sięgają dzieciństwa, a rodzice odgrywają kluczową rolę w rozwijaniu zdolności emocjonalnych swoich dzieci i zapewnianiu im narzędzi do skutecznego poruszania się po złożonym krajobrazie emocji.

Jeśli chodzi o rolę rodziców w zarządzaniu emocjami i jej wpływ na rozwój dziecka, badania z różnych dziedzin, w tym psychologii, neuronauki i socjologii, dostarczają cennych informacji na temat tego kluczowego aspektu rodzicielstwa. Niedawne interesujące badanie wykazało, że rodzicielska regulacja emocjonalna znacząco wpływa na sposób, w jaki dzieci radzą sobie z emocjami, gdy uczą się modelowania emocjonalnego (Edvold et. Al, 2023), dlatego rodzice, którzy modelują zdrowe zachowania związane z regulacją emocji zwykle mają dzieci, które lepiej radzą sobie ze swoimi emocjami.

Również teoria przywiązania, opracowana przez Johna Bowlby'ego, podkreśla znaczenie bezpiecznych więzi między rodzicami i dziećmi. Badania przeprowadzone przez Mary Ainsworth (1965, 1978) wykazały, że dzieci posiadające bezpieczną więź z opiekunami częściej rozwijają umiejętności lepszej regulacji emocji.

Niedawne postępy w neuronauce ujawniły, że wczesne doświadczenia mają duży wpływ na rozwój mózgu, a badania sugerują, że rodzicielstwo pielęgnujące i wspierające emocjonalnie może mieć pozytywny wpływ na mózg, szczególnie w obszarach związanych z regulacją emocji. I odwrotnie, niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa, takie jak zaniedbanie lub molestowanie, mogą mieć długotrwały negatywny wpływ na zarządzanie emocjami.

Nauka ustaliła pięć głównych podstaw, na których opiera się zarządzanie emocjami, a wszystkie z nich są powiązane ze sposobem, w jaki zachowują się rodzice i jaki kształcą u dzieci:

1. **Modelowanie emocjonalne.** Dzieci uczą się poprzez obserwację zachowań otaczających je osób, przede wszystkim rodziców. Rodzice są emocjonalnymi

wzorami do naśladowania dla swoich dzieci. Kiedy rodzice wykazują się zdrowym zarządzaniem emocjami, dzieci chętniej naśladują te zachowania. I odwrotnie, rodzice, którzy mają problemy z regulacją emocji, mogą nieumyślnie przekazać je swoim dzieciom.

2. **Walidacja emocjonalna.** Akceptowanie emocji dziecka jest kluczowe. Rodzice powinni stworzyć środowisko, w którym ich dzieci czują się bezpiecznie, wyrażając swoje uczucia bez osądzania. Uznając emocje dziecka i otwarcie o nich rozmawiając, rodzice pomagają dzieciom zrozumieć i zaakceptować ich uczucia, zmniejszając prawdopodobieństwo tłumienia emocji lub ich zaprzeczania.
3. **Nauczanie regulacji emocji.** Rodzice odgrywają kluczową rolę w uczeniu dzieci skutecznego regulowania emocji. Obejmuje to strategie takie jak głębokie oddychanie, uważność i rozwiązywanie problemów. Przekazując te umiejętności, rodzice umożliwiają swoim dzieciom radzenie sobie z trudnymi emocjami w konstruktywny sposób.
4. **Empatia i zrozumienie.** Empatia, zdolność rozumienia uczuć drugiej osoby i dzielenia się nimi, jest kluczowym elementem inteligencji emocjonalnej. Rodzice mogą rozwijać empatię u swoich dzieci, aktywnie słuchając, zadając pytania otwarte i zachęcając dzieci do zastanowienia się, jak inni mogą się czuć w różnych sytuacjach.
5. **Rozwiązywanie konfliktów.** Konflikt jest naturalną częścią życia, a rodzice mogą nauczyć swoje dzieci cennych umiejętności rozwiązywania konfliktów. Demonstrując zdrową komunikację i rozwiązywanie problemów podczas konfliktów rodzinnych, rodzice wyposażają swoje dzieci w niezbędne narzędzia do radzenia sobie z nieporozumieniami w ich własnym życiu.

Rola rodziców w kształtowaniu umiejętności zarządzania emocjami swoich dzieci wykracza poza dzieciństwo. Gdy dzieci dorastają, podstawy emocjonalne stworzone przez rodziców wpływają na ich zdolność do rozwoju w różnych aspektach życia. Osoby o wysokich zdolnościach zarządzania emocjami są często bardziej odporne na przeciwności losu, lepiej budują i utrzymują

zdrowe relacje oraz są bardziej skuteczne w swojej karierze. Zatem rola rodziców w zarządzaniu emocjami jest kluczowa i trwała, ma głębokie konsekwencje dla ogólnego rozwoju i szczęścia ich dzieci.

9.2. Rodzice są zmianą, którą chcą widzieć w swoim świecie rodzinnym

Rodzicielstwo to złożona i wieloaspektowa podróż, która wykracza daleko poza podstawy zapewniania opieki i utrzymania. Polega na kształtowaniu charakteru, wartości i inteligencji emocjonalnej dziecka. Wśród różnych elementów skutecznego rodzicielstwa koncepcja rodzicielskiego modelowania emocjonalnego wyróżnia się jako podstawowa i potężna siła wpływająca na rozwój i dobrostan emocjonalny dziecka.

Rodzicielskie modelowanie emocjonalne odnosi się do procesu, w którym rodzice demonstrują i wyrażają swoje własne emocje w obecności swoich dzieci. Dzieci są bystrzymi obserwatorami i uczą się rozumieć własne emocje i zarządzać nimi, obserwując, jak rodzice nimi kierują. Modelowanie to może obejmować szeroki zakres emocji, od szczęścia i podekscytowania po frustrację, złość i smutek.

Wpływ rodzicielskiego modelowania emocjonalnego występuje na wielu poziomach w odniesieniu do różnych aspektów emocji:

- **świadomość emocjonalna** - dzieci uczą się rozpoznawać i nazywać emocje obserwując rodziców; kiedy rodzice otwarcie wyrażają swoje uczucia i określają je (np. „czuję się teraz sfrustrowany”), dzieci są bardziej skłonne do rozwinięcia bogatego słownictwa emocjonalnego i świadomości własnych stanów emocjonalnych;
- **wyrażanie emocji** - rodzice służą jako wzorce do naśladowania w zakresie wyrażania emocji i zarządzania nimi; dzieci, które są świadkami konstruktywnego radzenia sobie rodziców z emocjami, częściej same przyjmują zdrowe wzorce wyrażania emocji; i odwrotnie, dzieci obserwujące rodziców tłumiących lub wybuchowo wyrażających swoje emocje mogą mieć trudności ze znalezieniem skutecznych sposobów radzenia sobie z nimi;

- **regulacja emocji** - rodzicielskie modelowanie emocjonalne również odgrywa znaczącą rolę w uczeniu dzieci, jak regulować swoje emocje; kiedy rodzice demonstrują strategię radzenia sobie ze stresem lub spokojnego radzenia sobie ze złością, dzieci przyswajają te techniki, wzmacniając własne umiejętności regulacji emocji;
- **empatia i zrozumienie** - bycie świadkiem reakcji rodziców na emocje innych może rozwinąć empatię u dzieci; kiedy rodzice okazują sobie współczucie i zrozumienie dla wzajemnych uczuć, dzieci uczą się, jak ważna jest empatia i jak oferować wsparcie innym w chwilach potrzeby emocjonalnej;
- **rozwiązywanie konfliktów** - rodzice często kształtują umiejętności rozwiązywania konfliktów, gdy rozwiązują nieporozumienia lub konflikty z rodziną; dzieci, które obserwują, jak rodzice z szacunkiem rozwiązują konflikty i znajdują rozwiązania satysfakcjonujące obie strony, są bardziej skłonne do naśladowania tego podejścia do rozwiązywania problemów w swoich własnych relacjach.

Czerpiąc z tego wpływu, dzieci, które dorastają w środowisku pełnym emocji i wspierającym, mają zwykle wyższą inteligencję emocjonalną, lepsze zdrowie psychiczne i zdrowsze relacje w wieku dorosłym. Częściej wykazują się odpornością i empatią w radzeniu sobie z trudnościami, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Aby zapewnić zdrowy i konstruktywny osobisty model emocjonalny, rodzice powinni skupić się na następujących kluczowych aspektach:

- ✓ **samoświadomość** - rodzice muszą najpierw rozwinąć własną samoświadomość poprzez zrozumienie swoich emocji, czynników wyzwalających i wzorców wyrażania emocji, a to wiąże się z rozpoznawaniem i przyjmowaniem swoich uczuć, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych; samoświadomość jest podstawą skutecznego modelowania emocjonalnego;
- ✓ **regulacja emocji** - rodzice powinni wykazać się zdrowymi sposobami

radzenia sobie z emocjami, co obejmuje techniki takie jak głębokie oddychanie, uważność i pozytywny dialog ze sobą;

- ✓ **wyrażanie emocji** - rodzice powinni zachęcać do otwartego i szczerego wyrażania emocji w rodzinie i powinni czuć się swobodnie, rozmawiając o swoich uczuciach i, kiedy jest to stosowne, dzielić się nimi ze swoimi dziećmi; pomaga to dzieciom zrozumieć, że wyrażanie szerokiego zakresu emocji jest normalne i zdrowe;
- ✓ **okazywanie empatii** - rodzice powinni okazywać empatię innym, w tym swoim dzieciom; kiedy dzieci są zdenerwowane, rodzice powinni zwracać uwagę na ich uczucia i poważnie traktować ich doświadczenia, a ta praktyka uczy dzieci, jak ważne jest zrozumienie i wspieranie emocji innych osób;
- ✓ **skuteczne rozwiązywanie konfliktów** - kształtowanie skutecznego rozwiązywania konfliktów w rodzinie obejmuje aktywne słuchanie, wykorzystywanie wypowiedzi „ja” do wyrażania uczuć i poszukiwanie rozwiązań korzystnych dla obu stron; okazywanie szacunku w komunikacji podczas nieporozumień stanowi pozytywny przykład dla dzieci;
- ✓ **dbanie o siebie** - rodzice powinni podkreślać znaczenie dbania o siebie i stawiać na pierwszym miejscu swoje dobre samopoczucie fizyczne i emocjonalne, pokazując w ten sposób dzieciom, że dbanie o siebie jest niezbędne do utrzymania zdrowej równowagi emocjonalnej;
- ✓ **szukanie pomocy, gdy jest potrzebna** - ważne jest, aby rodzice przyznali, że potrzebują pomocy w obliczu własnych wyzwań emocjonalnych; szukanie terapii lub poradnictwa, jeśli to konieczne, stanowi cenny przykład na to, że szukanie wsparcia jest zdrowym sposobem radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi;
- ✓ **konsekwencja** - ma kluczowe znaczenie w modelowaniu emocjonalnym, ponieważ dzieci uczą się na podstawie powtarzających się zachowań i obserwacji w czasie; dlatego rodzice powinni dążyć do utrzymania spójnego i pozytywnego modelu emocjonalnego w swoim codziennym życiu;

- ✓ **uczenie strategii radzenia sobie** - rodzice powinni aktywnie uczyć swoje dzieci strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami, wyjaśniając, w jaki sposób radzą sobie ze swoimi emocjami i angażując dzieci w praktyki dostosowane do ich wieku; pomaga to dzieciom rozwijać zestaw narzędzi emocjonalnych;
- ✓ **komunikacja** - rodzice powinni promować otwartą i skuteczną komunikację w rodzinie oraz zachęcać dzieci do zadawania pytań o emocje i udzielania wyjaśnień dostosowanych do wieku; rodzice powinni stworzyć bezpieczną przestrzeń, w której ich dzieci będą mogły swobodnie rozmawiać o swoich uczuciach.

Rodzicielskie modelowanie emocjonalne jest potężną i trwałą siłą wpływającą na rozwój dziecka. Rodzice, którzy uznają swoją rolę bycia wzorcem emocjonalnym, mają możliwość pozytywnego kształtowania inteligencji emocjonalnej i dobrego samopoczucia swoich dzieci. Koncentrując się najpierw na własnym zachowaniu, rodzice mogą stworzyć środowisko pielęgnujące emocjonalnie, które umożliwi ich dzieciom rozwój niezbędnych narzędzi do udanego i satysfakcjonującego życia. Uznanie znaczenia rodzicielskiego modelowania emocjonalnego podkreśla wagę kształtowania zdrowych emocjonalnie środowisk domowych, które promują rozwój emocjonalny i odporność następnego pokolenia.

Chociaż rodzice odgrywają kluczową rolę w rozwoju inteligencji emocjonalnej, nie należy ich obwiniać ani zawstydzać, jeśli czasami nie odegrają swojej roli w konstruktywny sposób. Należy pamiętać, że rodzice chcą dla swoich dzieci jak najlepiej, a decyzje, które podejmują, mają na celu ochronę i wychowanie, i chociaż czasami nadopiekuńczość i zbyt mocne naciski na rozwój w określonym kierunku mogą przynieść więcej szkody niż pożytku, nie zachowują się tak celowo. Rodzice też są ludźmi i czasami popełniają błędy, ale można im pomóc w odnalezieniu właściwej drogi, zapewniając im właściwe informacje i dostęp do specjalistycznego wsparcia w zakresie rodzicielstwa i rozwoju osobistego.

9.3. Narzędzia dla rodziców pragnących wychowywać dzieci inteligentne emocjonalnie

Głównymi zadaniami rodziców, którzy pomagają dzieciom rozpoznać swoje emocje, jest pomoc w rozróżnianiu szerokiej gamy doświadczanych emocji i legitymizacja wszystkich emocji.

Aby sprawnie poradzić sobie z pierwszym zadaniem i pomóc dzieciom rozróżniać emocje, rodzice mogą wykonać następujące kroki:

- **Obserwuj sygnały niewerbalne.** W większości przypadków dzieci nie wyrażają swoich uczuć werbalnie, ponieważ nie są do tego zdolne, ale to nie znaczy, że nie odczuwają emocji. Dlatego rodzice powinni zwracać uwagę na mowę ciała, mimikę i ton głosu. Te niewerbalne sygnały mogą dostarczyć cennych informacji na temat emocji dzieci.
- **Zadawaj pytania otwarte.** Zadając pytania, które wymagają czegoś więcej niż prostej odpowiedzi „tak” lub „nie”, rodzice będą zachęcać do otwartej komunikacji i mogą dowiedzieć się więcej o wewnętrznym kontekście dziecka. Na przykład rodzice mogą zapytać: „Jak się dzisiaj czujesz?” lub „Czy możesz mi powiedzieć, co cię niepokoi?” lub „Co było dla Ciebie najważniejszym punktem dnia?”.
- **Korzystaj z technik aktywnego słuchania.** Kiedy dziecko wyraża swoje emocje, słuchaj uważnie, nie przerywając ani nie oferując natychmiast rozwiązań. Okaz empatię i zrozumienie, mówiąc na przykład: „Widzę, że jesteś smutny. Czy możesz mi powiedzieć więcej o tym, dlaczego tak się czujesz?”.
- **Nazywaj emocje.** Pomóż dzieciom rozpoznać i nazwać swoje emocje. Używaj prostego języka i terminów odpowiednich do wieku. Na przykład: „Wygląda na to, że czujesz się sfrustrowany, ponieważ nie mogłeś rozwiązać tej zagadki”.
- **Korzystaj z pomocy wizualnych.** Szczególnie młodsze dzieci mogą skorzystać z pomocy wizualnych, takich jak karty emocji lub wykresy z twarzami wyrażającymi różne emocje. Pomoże im

to powiązać uczucia z określonymi wyrażeniami.

Aby przyczynić się do uznania wagi i legitymizacji wszystkich emocji, rodzice mogą podjąć następujące działania:

- **Normalizuj emocje.** Niech dzieci wiedzą, że wszystkie emocje są ważną i normalną częścią bycia człowiekiem. Unikaj osądzania i zawstydzania za wyrażanie emocji, nawet jeśli są one negatywne.
- **Korzystaj z własnych przykładów.** Rodzice mogą znaleźć w swoim życiu sytuację, w której czuli się podobnie, szczególnie w przypadku wrażliwych lub negatywnych emocji. W ten sposób dzieci zrozumieją, że uczucia nie są czymś wstydlivym i powinny pozwolić sobie na ich odczuwanie.
- **Czytaj książki i opowiadania.** Czytanie książek i opowiadań skupiających się na emocjach może być pomocnym sposobem na przedstawienie i omówienie różnych uczuć. Zadawaj pytania na temat emocji bohaterów, aby nawiązać rozmowę na temat emocji.
- **Ucz strategii radzenia sobie.** Po zidentyfikowaniu emocji naucz dzieci zdrowych sposobów radzenia sobie z nimi. Zachęcaj do głębokiego oddychania, robienia sobie przerwy lub wykonywania uspokajających czynności, takich jak rysowanie lub prowadzenie dziennika. Praktyki te pociągną za sobą wnioski, że emocje należy przeżywać, jedyną rzeczą, którą trzeba opanować, jest to, jak wyrazić je w odpowiedni i nieszkodliwy sposób.
- **Kształtuj ekspresję emocjonalną.** Wspomniano już wcześniej, że dzieci dużo się uczą, obserwując dorosłych. Bądź pozytywnym wzorem do naśladowania, wyrażając własne emocje w zdrowy i konstruktywny sposób. Może to pomóc dzieciom nauczyć się radzić sobie z uczuciami.
- **Stwórz bezpieczne środowisko.** Upewnij się, że dzieci czują się bezpiecznie i swobodnie, rozmawiając z Tobą o swoich emocjach. Stwórz środowisko, w którym wiedzą, że nie zostaną osądzeni ani ukarani za dzielenie się swoimi uczuciami.

Pamiętaj, że pomaganie dzieciom w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji to proces trwający całe życie. Zachęcanie do otwartej i szczerzej komunikacji na temat uczuć może przyczynić się do rozwoju ich inteligencji emocjonalnej i ogólnego dobrostanu. Jeśli dzieci stale mają trudności z radzeniem sobie z emocjami, wykazują skrajne reakcje emocjonalne lub jeśli martwisz się o ich zdrowie psychiczne, rozważ skorzystanie z porady psychologa dziecięcego lub doradcy.

Inteligencja emocjonalna nie oznacza, że ludzie odczuwają jedynie szczęście i satysfakcję czy tylko pozytywne emocje!

Bycie inteligentnym emocjonalnie oznacza, że człowiek potrafi regulować wszystkie negatywne emocje i zapobiegać zaburzeniu przez nie równowagi emocjonalnej.

9.4. Scenariusze warsztatów

Warsztaty wprowadzające

WARSZTATY 1
<p>Tytuł/ temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dlaczego rodzice powinni chcieć mieć dzieci inteligentne emocjonalnie i jak to osiągnąć?
<p>Oczekiwane efekty: poprzez udział w tym działaniu rodzice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ poznają pojęcie inteligencji emocjonalnej i jej składowych; ➤ będą mieli świadomość swojej roli w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej swoich dzieci; ➤ będą umieli stosować narzędzia i techniki w celu rozpoznawania własnych emocji i zarządzania nimi; ➤ będą umieli stosować narzędzia i techniki, aby wspierać dzieci w rozpoznawaniu własnych emocji i zarządzaniu nimi; ➤ będą odczuwać motywację do angażowania się w strategie i środki edukacyjne mające na celu rozwój inteligencji emocjonalnej ich dzieci.
<p>Przygotowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Trener powinien wybrać przestronną salę, w której przestrzeń można łatwo przeorganizować, a uczestnicy mogą usiąść w kręgu, aby mogli się widzieć. ➤ Trener wita uczestników, przedstawia się i prosi uczestników warsztatów, aby zrobili to samo. ➤ Trener prosi grupę rodziców, aby opowiedzieli, jak się czują w chwili obecnej i zapisuje na flipcharcie nazwy różnych emocji. Punktem wyjścia warsztatu będzie zmienność emocji. <p>Zasoby:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ tablica suchościeralna/arkusze flipchart i flamastry; ➤ karteczki samoprzylepne, kartki A4; ➤ długopisy/ołówki; ➤ projektor wideo, laptop.
<p>Główna aktywność:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Trener przeprowadzi krótką prezentację na temat ludzkich emocji oraz koncepcji inteligencji emocjonalnej, wskazując na potrzebę rozwijania tej umiejętności u dzieci i rolę rodziców w tym przedsięwzięciu. ➤ Prosi uczestników, aby zapisali na karteczce samoprzylepnej ich największą obawę jako rodzica (notatki będą anonimowe). Następnie prosi ich, aby przykleili notatki na flipcharcie lub ścianie i przeczytali je na głos, zanim odniesie się do nich, wskazując, jak powszechne są pewne lęki, jak miłość do kogoś sprawia, że boimy się, aby nie stracić tej osoby itp. ➤ Trener rozpoczyna dyskusję, prosząc uczestników, aby opowiedzieli, jak radzą sobie ze swoimi lękami jako rodzice. Ich rozwiązania zostaną zapisane na flipcharcie. Trener omawia każde rozwiązanie i wskazuje potrzebę bycia samoświadomym i samodzielnym, zanim zajmiemy się rozwojem inteligencji emocjonalnej dzieci. ➤ Grupa zostanie podzielona na pary, a uczestnicy zostaną poproszeni o podzielenie się ze swoimi partnerami aktualnymi trudnościami, jakie mają ze swoimi dziećmi i jak

sobie z nimi radzą. Partner powinien także podzielić się swoim punktem widzenia i rozwiązaniem, które mógłby zastosować, gdyby miał takie same trudności. Następnie powinni zamienić się rolami. Po zakończeniu tej fazy ćwiczenia każda para łączy się z inną (tworząc w ten sposób czteroosobowe grupy) i podzieli się pomysłami na temat radzenia sobie z trudnościami w przypadku nastoletnich dzieci. Następnie czteroosobowe grupy podsumują swoją dyskusję i podzielą się wnioskami z dużą grupą (może to mieć formę ustną lub pisemną - na flipcharcie).

- Trener podsumowuje wszystkie wnioski i zwraca uwagę na znaczenie komunikacji jako narzędzia wskazującego rozwiązania i wzmacniającego.
- Następnie rodzice są proszeni o napisanie sobie notatki na karteczce samoprzylepnej, uzupełniając zdanie: "Jestem dobrym rodzicem, ponieważ..."

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Trener poprosi uczestników, aby wyobrazili sobie, że na środku sali znajduje się duży kosz i powinni w nim umieścić jedną ważną myśl, z którą wychodzą z warsztatu (może to być również jedno słowo odzwierciedlające ich doświadczenie lub to, czego się nauczyli).
- Trener kończy sesję przekazem motywacyjnym, aby zainspirować rodziców do działania w roli twórców inteligencji emocjonalnej dla nich samych i ich dzieci.
- Prowadzenie dziennika emocji, znaczących doświadczeń z dziećmi i ważnych spostrzeżeń dotyczących rozwoju inteligencji emocjonalnej, również może być inspirującym i motywującym zadaniem dla rodziców, dostarczając jednocześnie dokumentacji ich prób, błędów i sukcesów w kierowaniu rozwojem ich dzieci i może stanowić temat do dalszych warsztatów i dyskusji.



SAMOŚWIADOMOŚĆ



WARSZTATY 2

Tytuł/ temat:

- Samoświadomość - rola rodziców w rozpoznawaniu emocji dzieci

Oczekiwane efekty: poprzez udział w tym działaniu rodzice:

- zapoznają się z pojęciem inteligencji emocjonalnej i jej czterema wymiarami;
- poznają świat emocji i ich rolę w życiu człowieka;
- rozumieją specyfikę rozwoju emocjonalnego u dzieci;
- będą potrafili wspierać dzieci w rozpoznawaniu ich emocji.

Przygotowanie:

- Trener wita uczestników.
- Trener przedstawia zakres tematyczny warsztatów dla rodziców oraz treść bieżących warsztatów.

Zasoby:

- tablica suchościeralna/arkusze flipchart i flamastry;
- karteczki samoprzylepne, kartki A4;
- długopisy/ ołówki;
- projektor wideo, laptop.

Główna aktywność:

- Trener prowadzi mini-wykład na temat koncepcji inteligencji emocjonalnej i jej czterech wymiarów/składowych.
- Trener przedstawia definicję emocji, następnie dzieli uczestników na 2-3 osobowe grupy i rozdaje karteczki samoprzylepne z prośbą o zapisanie emocji wyrażanych przez ich dzieci - jedna emocja na jednej kartce. Następnie uczestnicy czytają nazwy emocji i przyklejają kartki do tablicy - tworząc spektrum emocji. Trener uzupełnia inne emocje, o których uczestnicy nie wspomnieli.
- Ważne jest, aby wskazać następujące podstawowe emocje: radość, smutek, złość, strach, zaskoczenie, wstyd i wstręt. Można przywołać: koło emocji Roberta Plutchika czy koło uczuć Kaitlin Robbs.
- Trener wygłasza mini wykład na temat powstawania emocji - neuromechaniki emocji, korowych i podkorowych struktur mózgu odpowiedzialnych za powstawanie emocji. Następnie w dyskusji z uczestnikami definiuje rolę podstawowych emocji w życiu człowieka.
- Należy podkreślić, że emocje powstają automatycznie i są reakcją na to, czego doświadczamy - szybko dostarczają nam informacji. Należy podkreślić, że emocji nie można podzielić na złe i dobre, mimo że jedne są przyjemniejsze, a inne nieprzyjemne, i że każda emocja jest ważna - np. złość informuje nas o naruszeniu naszych granic; smutek informuje nas, że straciliśmy coś, co jest dla nas ważne, pozwala odpocząć i otrzymać wsparcie; niepokój/strach chroni nas przed niebezpieczeństwem; wstyd informuje nas, że przekroczyliśmy pewne normy; radość informuje nas o poczuciu spełnienia i szczęścia, dodaje nam dużo energii i przybliża nas do innych ludzi.

- Trener wygłasza mini wykład na temat rozwoju emocjonalnego w dzieciństwie, skupiając się na dzieciach w wieku 6-10 lat. Dzieci w tym wieku stoją przed jednym z największych wyzwań, jakie do tej pory napotkały: pójściem do szkoły. Muszą dostosować się do zadań szkolnych, do nowego rytmu uczenia się i do nowych wymagań społecznych, które pojawiają się w środowisku szkolnym. W tym okresie bardzo ważne jest, aby dzieci zrozumiały, że rodzice są w tej samej drużynie co one (często dzieci czują, że rodzice stają po stronie nauczycieli przeciwko nim) i oferują im pełne wsparcie.
- Trener dzieli uczestników na czteroosobowe grupy. Każda grupa otrzymuje duży arkusz papieru flipchart i jest proszona o omówienie roli rodziców we wspieraniu dzieci w rozpoznawaniu i nazywaniu doświadczanych emocji oraz o zapisywanie swoich pomysłów. Następnie każda grupa prezentuje swoje ustalenia wszystkim uczestnikom. Trener powinien wskazać rodzicom ważne kwestie, o których powinni pamiętać, uzupełniając prezentacje grup roboczych odpowiednimi informacjami.
- Na zakończenie warsztatu specjalista zaprasza uczestników na rundę podsumowującą: przemyślenia i refleksje, które towarzyszą uczestnikom po warsztatach.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Trener sugeruje wykorzystanie Dziennika Emocji: pracuj z dzieckiem, aby stworzyć mapę jego emocji. Na każdy dzień ćwiczeń będzie poświęcona osobna strona - połowa strony powinna być wypełniona sytuacjami i emocjami przeżywanymi przez dziecko, a druga połowa emocjami, które rodzic rozpoznał w swoim dziecku w tym czasie. Na koniec każdego dnia rodzic i dziecko powinni porozmawiać o emocjach, jakie odczuwało ono tego dnia i porównać swoje obserwacje. To rodzic będzie wypełniał Dziennik Emocji, który może być prowadzony przez kilkanaście dni.



SAMOKONTROLA



WARSZTATY 3

Tytuł/ temat:

- Samokontrola - pomaganie rodzicom w uzyskaniu wglądu w umiejętności samokontroli ich dzieci

Oczekiwane efekty: poprzez udział w tym działaniu rodzice:

- zrozumieją specyfikę samokontroli w dzieciństwie;
- będą mieć świadomość wagi bycia wzorem do naśladowania dla swoich dzieci;
- będą potrafili wspierać dzieci w rozpoznawaniu i zarządzaniu emocjami.

Przygotowanie:

- Trener wita uczestników.
- Trener omawia zakres tematyczny warsztatów dla rodziców i szczegółowo określa temat bieżących warsztatów.

Zasoby:

- karta pracy "Regulacja emocji dla dorosłych" (patrz załącznik na stronie 153);
- tablica suchościeralna/arkusze flipchart i flamastry;
- karteczki samoprzylepne, kartki A4;
- długopisy/ołówki;
- projektor wideo, laptop.

Główna aktywność:

- Trener powtarza koncepcję inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana i opisuje jej cztery wymiary, ze szczególnym uwzględnieniem koncepcji samokontroli w dzieciństwie.
- Trener powinien poruszyć problemy emocjonalne, z jakimi borykają się dzieci w pierwszych latach szkoły, a także wyzwania, przed którymi stoją dorośli wokół nich w tym okresie. Dzieci w tym wieku nie są w pełni wyposażone w umiejętności samokontroli, ponieważ nie zawsze potrafią rozpoznać swoje emocje, a nawet jeśli to robią, nie wiedzą, jak sobie z nimi radzić, aby je regulować.
- Trener może nakreślić kilka podstawowych umiejętności samokontroli, które można osiągnąć w dzieciństwie: przestrzeganie zasad (np. gry), koncentrowanie się na zadaniu (np. liczenie do przodu/do tyłu, kolorowanie), monitorowanie czasu (np. prowadzenie dziennika aktywności i czasu ich trwania), wyznaczanie celów i monitorowanie ich (np. czegoś, czego chce się nauczyć), odraczanie gratyfikacji (np. oszczędzanie słodyczy na później), odraczanie działania/kontrolowanie impulsów (np. odczekanie minuty przed działaniem, odczekanie 10 sekund przed powiedzeniem czegoś) itp.
- Następnie rodzice, indywidualnie lub w grupach, zapisują na karteczkach samoprzylepnych umiejętności samokontroli, które zauważyli u swoich dzieci - lub ich brak (co oznacza, że deficyty również powinny być poruszane i omawiane).
- Po tym ćwiczeniu dobrze byłoby przeprowadzić krótką dyskusję na temat tego, jak rodzice reagują na te umiejętności lub ich brak (np. czy chwala swoje dzieci za sukcesy i pożądane umiejętności? Czy skupiają się tylko na problemach? Jak się

starają pomóc swoim dzieciom w rozwijaniu lub doskonaleniu umiejętności samokontroli?).

- Trener rozdaje karty pracy "Regulacja emocji dla dorosłych" i zachęca uczestników, aby zastanowili się nad sytuacją, w której musieli poradzić sobie z własnymi emocjami i indywidualnie odpowiedzieli na pytania. Celem tego ćwiczenia jest pomóc im zastanowić się nad własnym zachowaniem i umiejętnościami samokontroli. Po tym może nastąpić krótka dyskusja na temat tego, co zostało zapisane (np. znalezienie typowych zachowań lub reakcji, omówienie najlepszych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami itp.).
- Należy podkreślić, że to ćwiczenie może wywołać trudne emocje u samych rodziców i że jeśli ktoś nie chce podzielić się tym, co zapisał, nie ma takiego obowiązku. Ważne jest również, aby specjalista przypominał wszystkim, aby nie osądzali innych, a zamiast tego wykazywali się między sobą otwartością i zrozumieniem.
- Następnie trener pokrótce porusza temat modelowania jako ważnego narzędzia rodzicielskiego. Ze względu na swoją wrażliwość wszystkie dzieci mają tendencję do patrzenia z podziwem na innych wokół siebie i kopiowania zachowań, które obserwują. W związku z tym łatwiej jest prowadzić dzieci w kierunku rozwoju poprzez spójne zachowanie niż poprzez pouczanie.
- Następnie trener dzieli uczestników na grupy. Każda grupa otrzymuje duży arkusz papieru flipchart i dyskutując między sobą, zapisuje pomysły na to, w jaki sposób rodzice mogą pomóc dzieciom poprawić ich umiejętności samokontroli i regulować emocje. Następnie każda grupa prezentuje swoje ustalenia na forum. Trener może dodać konkretne strategie, o których nie wspomniano.
- Na zakończenie warsztatu trener zaprasza uczestników na rundę podsumowującą: uczestnicy powinni zastanowić się, jak się czują po dzisiejszych warsztatach, czego się nauczyli, co najbardziej zapadło im w pamięć.

Refleksja/dyskusja/ zadania na kolejną sesję:

- Aby skorzystać z pomysłów i dyskusji na temat strategii samokontroli, które mają pomóc dzieciom w doskonaleniu umiejętności samokontroli, zachęca się rodziców do wybrania jednej lub więcej z nich, które ich zdaniem będą skuteczne dla nich i ich dzieci, i wprowadzili je w życie w domu. Takimi strategiami mogą być:
 - zachęcanie dzieci do opóźniania swoich działań lub gratyfikacji;
 - proponowanie zabaw, w których dzieci mogą ćwiczyć kontrolę impulsów lub zdolność do przestrzegania reguł;
 - pomaganie dzieciom w tworzeniu listy rzeczy do zrobienia/harmonogramu, aby pomóc im w wyznaczaniu celów i monitorowaniu czasu;
 - oferowanie dzieciom możliwości dzielenia się swoimi emocjami, rozumienia ich i dyskusowania o nich;
 - skłanianie dzieci do skupienia pomimo burzy emocji i prowadzenie ich przez autoanalizę i introspekcję za pomocą pytań;
 - przygotowanie codziennego słoiczka z afirmacjami, aby dobrze rozpocząć dzień i poczuć wsparcie itp.



REGULACJA EMOCJI DLA DOROSŁYCH

Ta karta pracy ma na celu pomóc Ci rozpoznać swoje emocje. Korzystając z przykładu ze swojego życia, wypełnij poniższą kartę pracy i poćwicz analizowanie swoich emocji wynikających z danej sytuacji.

Co się stało?

Dlaczego doszło do takiej sytuacji?

Jak się czuleś, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie?

Jakie myśli przychodziły Ci do głowy w tamtych chwilach?

Jak chciałeś zareagować na tę sytuację?

Jak zareagowałeś?

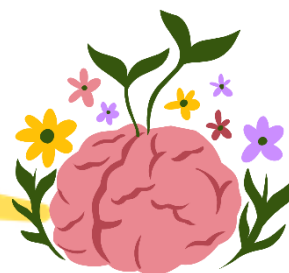
Czy z Twoich reakcji dla ludzi wokół ciebie jasno wynikało, jak się czujesz i co myślisz?

Jak Twoje emocje i działania wpłynęły na ciebie później?

CZEŚĆ 2

SAMO-
KONTROLA

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA



WARSZTATY 4

Tytuł/ temat:

- Świadomość społeczna - jak pomóc dzieciom ją rozwijać

Oczekiwane efekty: poprzez udział w tym działaniu rodzice:

- poznają podstawy pojęcia świadomości społecznej;
- będą świadomi swojego środowiska społecznego i nauczą się używać go jako przykładu i narzędzia do nauki w celu trenowania świadomości społecznej dzieci;
- zdobędą pomysły na rozwijanie świadomości społecznej w domu.

Przygotowanie:

- Trener wita uczestników.
- Trener omawia zakres tematyczny warsztatów dla rodziców i szczegółowo określa temat bieżącego warsztatu.
- Przydatne może być podsumowanie sekwencji pracy i poświęcenie kilku słów poprzedniej treści, czyli pojęciom samoświadomości i samokontroli.

Zasoby:

- tablica suchościeralna/arkusze flipchart i flamastry;
- karteczki samoprzylepne, kartki A4;
- długopisy/ołówki;
- projektor wideo, laptop.

Główna aktywność:

- Trener wyjaśnia pojęcie świadomości społecznej.
- Przed szczegółowym określeniem pojęcia świadomości społecznej trener zachęci grupę rodziców do podzielenia się możliwym znaczeniem terminu świadomość społeczna. Pomocne może być poproszenie jednego z rodziców, aby podszedł i zanotował na tablicy to, co zostało powiedziane w ramach próby zdefiniowania świadomości społecznej.
- Kiedy uczestnicy podzielą się już swoimi propozycjami, proponowana jest definicja referencyjna: umiejętność dokładnego dostrzegania emocji innych i odpowiedniego „odczytywania” sytuacji. Chodzi o wyczuwanie tego, co myślą i czują inni ludzie, aby móc przyjąć ich punkt widzenia, wykorzystując swoją zdolność do empatii. Zdolność wyczuwania, rozumienia i reagowania na emocje innych w sytuacjach społecznych.
- Trener pyta grupę, czy definicja poszerza to, czym się podzielili i czy jest coś, co ich w niej uderzyło. Jeśli w grupie wytworzy się atmosfera zaufania, która sprzyja dzieleniu się doświadczeniami, trener może spróbować nawiązać do sytuacji rodzica, który wcześniej został zaproszony do pisania na tablicy/flipcharcie i zapytać, jak się czuł i jak się czuł zdaniem grupy.
- Alternatywnie, trener może przygotować kserokopię definicji i poprosić jedną osobę, aby wstała, przysłała i przeczytała ją przy wszystkich. Następnie trener może wykorzystać doświadczenie tej osoby, aby pobudzić grupę rodziców i zapytać ich, jak się ta osoba czuła.
- Główną ideą tego zadania jest umożliwienie grupie doświadczenia w danym momencie teoretycznej koncepcji świadomości społecznej.

- Empatia jest kluczem do zrozumienia sytuacji społecznych. Trener dokona teoretycznego przejścia od świadomości społecznej do empatii - ta druga jest umiejętnością wczucia się w sytuację drugiej osoby, myślenia i odczuwania „tak, jakbyśmy” byli tą drugą osobą. Trener zwraca uwagę na przydatność i znaczenie tej umiejętności we wszystkich kontekstach, zarówno prywatnych, jak i zawodowych (np. w związku, w sporcie, w biznesie itp.).
- Trener prosi grupę o podzielenie się kilkoma przykładami sytuacji, w których uczestnicy używali empatii, aby dobrze zrozumieć innych ludzi lub w których zauważyli, że inna osoba użyła umiejętności empatycznych, aby zrozumieć ich.
- Trener dzieli grupę na pary, preferując łączenie w pary nieznanymi/osób, które nigdy wcześniej nie miały ze sobą kontaktu. Uczestnicy proszeni są o to, aby w ciągu 3-5 minut na zmianę opowiadali sobie o filmie, serialu telewizyjnym lub książce, którą przeczytali, podkreślając fragmenty, które wywarły na nich największy wpływ emocjonalny. Słuchacz może zadawać pytania, aby uzyskać więcej szczegółów na temat aspektów, które jego zdaniem są ważniejsze. Po zakończeniu wypowiedzi narratorsa słuchacz ujawnia, jakie jego zdaniem były dominujące emocje, których doświadczył narrator (na przykład może zacząć od stwierdzenia: "Jeśli dobrze słuchałem..."). Po tym, jak obie osoby w parach są zarówno narratorsami, jak i słuchaczami, uczestnicy mogą podzielić się kilkoma refleksjami na temat swoich doświadczeń z całą grupą.
- Trener powinien podkreślać, że ważne jest, aby zwracać uwagę nie tylko na treść lub wydarzenia w danej sytuacji, ale także na emocjonalne doświadczenia uczestników, a aby to zrobić, należy przypomnieć sobie i odnieść się do własnych podobnych doświadczeń z przeszłości.
- Kolejna sekwencja warsztatów skupia się na wykorzystaniu empatii do właściwego zrozumienia emocji dzieci. Trener zaprezentuje wybrane krótkie filmy przedstawiające dzieci w różnych sytuacjach (mogą one zawierać dźwięk lub nie), a następnie poprosi uczestników (na forum lub w grupach roboczych) o określenie, co każde dziecko czuje, myśli, czego potrzebuje w danym momencie.
- W dalszej części trener wyjaśni specyfikę emocji dzieci oraz to, że manifestacje emocjonalne to komunikaty, skierowane do siebie i/lub do innych, o tym, jak ta osoba czuje się w danym momencie. Rozumienie emocji oznacza rozumienie osobistych potrzeb i działań oraz działanie zgodnie z nimi. Empatia ma mniej wspólnego ze słowami, a więcej ze wzajemnym dostrajaniem się i wspólnym odczuwaniem. Jeśli uzna to za stosowne, trener może poprowadzić dyskusję w kierunku zdrowych i niezdrowych reakcji w pewnych sytuacjach związanych z emocjami.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Na zakończenie warsztatów trener zaprasza uczestników do podzielenia się tym, co wynoszą z sesji.
- Trener może również ponownie podzielić grupę na małe grupy robocze i poprosić małe grupy o omówienie tego, czego się nauczyły i co ich zdaniem będą od tej pory stosować, a następnie zapisanie wniosków z tych refleksji na arkuszu flipchart.



ZARZĄDZANIE RELACJAMI



WARSZTATY 5

Tytuł/ temat:

- Zarządzanie relacjami - droga do sukcesu

Oczekiwane efekty: uczestnicząc w tym ćwiczeniu, rodzice:

- będą potrafili skutecznie komunikować się werbalnie i niewerbalnie;
- zwiększą swoją zdolność do podejmowania decyzji w grupach;
- udoskonalą swoje umiejętności negocjacyjne.

Przygotowanie:

- Trener wita uczestników.
- Trener omawia zakres tematyczny warsztatów dla rodziców i szczegółowo określa temat bieżącego warsztatu.
- Dobrze byłoby skorzystać z przestronnej sali i ustawienia krzeseł w kręgu, tak aby uczestnicy mogli być zwrócenii do siebie.

Zasoby:

- arkusze i markery do tablic suchościeralnych/flipchartów;
- karteczki samoprzylepne, kartki A4;
- długopisy/ ołówki;
- projektor wideo, laptop;
- pomarańcze.

Główna działalność:

- Trener wyjaśnia, że umiejętności komunikacyjne i współpracy, a także postawy opiekuńcze i tolerancyjne są kluczowymi cechami w inicjowaniu i utrzymywaniu funkcjonalnych relacji w każdym wieku. Ponadto te umiejętności i postawy odgrywają ważną rolę w budowaniu pewności siebie dzieci, ich wkład ma znaczenie i są w stanie zmienić swoje życie i społeczność.
- Trener dzieli grupę na małe grupy robocze i zaprasza uczestników do przeprowadzenia burzy mózgów na temat tego, jak zaangażować dzieci w zajęcia, w których mogą nauczyć się, jak dbać o innych. Wszystkie pomysły zostaną spisane na arkuszach flipchart i zaprezentowane grupie. Trener podsumuje pomysły i wskaże te najbardziej efektywne lub najbardziej innowacyjne.
- Trener wyjaśnia zasady przywiązania i znaczenie poczucia bezpieczeństwa dla ogólnego rozwoju dziecka, a zwłaszcza dla kształtowania silnych umiejętności współpracy, komunikacji i podejmowania decyzji.
- W dalszej części trener dzieli grupę na pary i zaprasza do wykonania "ćwiczenia z pomarańczą". Każda para otrzymuje pomarańczę, a partnerzy powinni argumentować swoje prawo do jej posiadania. Zachęca się ich do bycia tak kreatywnymi, jak to tylko możliwe i do podjęcia decyzji o tym, kto powinien być właścicielem pomarańczy w określonym czasie (10-15 minut). Dla większej złożoności uczestnicy mogą zostać poinformowani, że nie mogą dzielić pomarańczy między siebie. Na zakończenie ćwiczenia następuje szybki przegląd doświadczeń uczestników podczas tego ćwiczenia, a trener zwróci uwagę na znaczenie umiejętności negocjacyjnych. Negocjacje to proces, w którym porozumienie osiąga się przy jednoczesnym unikaniu konfliktów. Jednak posiadanie świetnych

umiejętności negocjacyjnych to nie tylko zdolność do wygrania dyskusji. W rzeczywistości skuteczne negocjacje pomagają ludziom budować silniejsze relacje z innymi, a tym samym poprawiać ich inteligencję emocjonalną. Negocjacje sprzyjają dobrej woli pomimo różnic interesów i uczą szanować obawy wszystkich stron konfliktu. Pomagają również uniknąć przyszłych konfliktów, pozostawiając obie strony jednakowo zadowolone, bez barier w komunikacji.

- Trener dzieli grupę na małe grupy po 4-5 osób. Każda grupa musi stworzyć krótki tekst na określony temat (np. historię inspirowaną światem zwierząt, jak wyjaśnić dzieciom znaczenie współpracy; kreatywną receptę na pracę zespołową; wiersz o znaczeniu dyplomacji i uprzejmości), którym na koniec podzieli się z innymi grupami. Ideą ćwiczenia jest wykorzystanie różnych umiejętności komunikacyjnych i stworzenie wspólnego doświadczenia, aby zainspirować uczestników do nauczania komunikacji i współpracy w domu. Na zakończenie zajęć, po przedstawieniu wszystkich tekstów, trener zaprosi uczestników do podzielenia się swoimi doświadczeniami z pracy w małych grupach, pytając o ich odczucia, przemyślenia, wrażenia dotyczące tego, co było łatwe, a co trudne, jak zorganizowali swoje zadanie, co mogą zastosować itp.
- Alternatywnie, zadaniem dla każdej grupy może być wymyślenie czterech słów opisujących dany temat (np. zilustrowanych na obrazku). Następnie dwie grupy łączą się, a ich zadaniem jest osiągnięcie porozumienia co do tego, jakich czterech słów użyć. To ćwiczenie pomoże im dostrzec, że chociaż wspólny pogląd nie występuje zazwyczaj na początku zadania, można do niego dojść, jeśli wszystkie strony współpracują ze sobą. Na zakończenie ćwiczenia, po przedstawieniu wszystkich słów, trener zaprosi uczestników do podzielenia się swoimi doświadczeniami z pracy w małych grupach, pytając o ich odczucia, przemyślenia, wrażenia dotyczące tego, co było łatwe, a co trudne, jak zorganizowali swoje zadanie, co mogą zastosować itp.
- Ostatnie działanie skupia się na podejmowaniu decyzji. Trener czyta na głos pary podobnych lub uzupełniających się przedmiotów, a uczestnicy muszą indywidualnie zdecydować, którym przedmiotem chcieliby być (np. *Czy byłbyś młotkiem czy gwoździem? Mysz czy kot? Ziemniak czy pomidor? Drzwi czy okno? Dom czy podwórko? Most czy mur?*). W każdej rundzie trener zaprosi kilku uczestników, aby podzielili się swoimi wyborami i wyjaśnili je.

Refleksja/ dyskusja/ zadanie:

- Na zakończenie warsztatów trener daje uczestnikom możliwość podzielenia się wrażeniami, wnioskami wyniesionymi z warsztatów oraz tym, co ich zdaniem zastosują w domu - indywidualnie lub w małych grupach, ustnie lub pisemnie, na karteczka samoprzylepnych lub flipchartach.

