

## 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, nastolatki nie są w stanie ich zidentyfikować i sklasyfikować bez pomocy; potrzebują wskazówek, jak samodzielnie je rozpoznać i sobie z nimi poradzić.

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 nastolatków 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 pomaga 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 jest podróżą trwającą całe życie, jego korzenie są mocno zakorzenione w dzieciństwie i okresie dojrzewania, a rodzice odgrywają kluczową rolę w wspieraniu emocjonalnych zdolności swoich dzieci oraz w dostarczaniu im narzędzi do skutecznego poruszania się w 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 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212657023000089>), 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 nastolatka.

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** - nastolatki uczą się rozpoznawać i nazywać emocje obserwując rodziców; kiedy rodzice otwarcie wyrażają swoje uczucia i określają je (np. „czuję się teraz sfrustrowany”), nastolatki 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; nastolatki, którzy są świadkami konstruktywnego radzenia sobie rodziców z emocjami, częściej sami przyjmują zdrowe wzorce wyrażania emocji;

i odwrotnie, nastolatki obserwujący 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 ich dzieci, jak regulować swoje emocje; kiedy rodzice demonstrują strategie radzenia sobie ze stresem lub spokojnego radzenia sobie ze złością, nastolatki przyswajają te techniki, wzmacniając własne umiejętności regulacji emocji;
- **empatia i zrozumienie** - bycie świadkiem reakcji rodziców na emocje innych może rozwinąć empatię u nastolatków; kiedy rodzice okazują sobie współczucie i zrozumienie dla wzajemnych uczuć, ich 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; nastolatki, którzy 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, młodzież dorastająca w środowisku pełnym emocji i wspierającym, ma zwykle wyższą inteligencję emocjonalną, lepsze zdrowie psychiczne i zdrowsze relacje w wieku dorosłym. Częściej wykazuje 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 wyzwających 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 nastolatkom zrozumieć, że wyrażanie szerokiego zakresu emocji jest normalne i zdrowe;
- ✓ **okazywanie empatii** - rodzice powinni okazywać empatię innym, w tym swoim dzieciom; kiedy nastolatki są zdenerwowani, rodzice powinni zwracać uwagę na ich uczucia i poważnie traktować ich doświadczenia, a ta praktyka uczy nastolatków, 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 nastolatków;
- ✓ **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 nastolatków 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 swoje 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 nastolatkom rozróżnić emocje, rodzice mogą wykonać następujące kroki:

- **Obserwuj sygnały niewerbalne.** Większość nastoletnich dzieci wyraża swoje uczucia albo werbalnie, albo unika bezpośredniej komunikacji, przekazując emocjonalne wiadomości poprzez swoje buntownicze lub wycofane zachowanie. Dlatego rodzice powinni zwracać uwagę na ich zachowanie i zauważać zmiany nastroju, które mogą dostarczyć cennych informacji na temat ich emocji.
- **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 nastolatka. 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 nastolatek wyraża swoje emocje, słuchaj uważnie, nie przerywając i nie oferując od razu rozwiązań. Rodzice powinni okazywać empatię i zrozumienie, mówiąc coś w rodzaju: „Widzę, że czujesz się smutny. Możesz mi opowiedzieć, dlaczego czujesz się w ten sposób?”. Techniki aktywnego słuchania mogą być stosowane nie tylko w celu nawiązania kontaktu z nastolatkami, ale także aby pomóc im refleksyjnie spojrzeć na

wydarzenia w ich życiu: „Jak to zdarzenie sprawiło, że się poczułeś?”.

- **Nazywaj emocje.** Nastolatki czasami potrzebują pomocy w rozpoznawaniu i nazywaniu swoich emocji. Rodzice mogą używać odpowiednich terminów, ale także analogii lub metafor, aby wskazać lub wyjaśnić emocje. Na przykład: „Wygląda na to, że gotujesz się w środku, ale bardzo się starasz, żeby wszystko trzymać pod pokrywką.”

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

- **Normalizuj emocje.** Niech nastolatki wiedzą, że wszystkie emocje są ważną i normalną częścią bycia człowiekiem. Unikaj osądzania i zawstydzania za wyrażanie emocji, nawet jeśli są one nieprzyjemne.
- **Korzystaj z własnych przykładów.** Rodzice mogą znaleźć w swoim życiu sytuację, w której czuli się podobnie, szczególnie w przypadku wrażliwych lub nieprzyjemnych emocji. W ten sposób nastolatki zrozumieją, że uczucia nie są czymś wstydlivym i powinny pozwolić sobie na ich odczuwanie.
- **Oglądajcie filmy razem.** Wspólne oglądanie filmów z nastolatkami może stworzyć okazje do omawiania różnych emocji. Rodzice mogą zadawać pytania o emocje postaci, aby zaangażować nastolatki w rozmowy o uczuciach.
- **Ucz strategii radzenia sobie.** Po zidentyfikowaniu emocji naucz nastolatki 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 nastoletnie dzieci dużo się uczą, obserwując dorosłych. Bądź pozytywnym wzorem do naśladowania, wyrażając własne emocje w zdrowy i konstruktywny sposób. Może to pomóc nastolatkom nauczyć się radzić sobie z uczuciami.

- **Stwórz bezpieczne środowisko.** Upewnij się, że nastolatki 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 nastolatkom 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

nastolatki 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><b>Tytuł/temat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dlaczego rodzice powinni chcieć mieć dzieci inteligentne emocjonalnie i jak to osiągnąć?</li> </ul>
<p><b>Oczekiwane efekty:</b> poprzez udział w tym działaniu rodzice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznają pojęcie inteligencji emocjonalnej i jej składowych;</li> <li>➤ będą mieli świadomość swojej roli w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej swoich dzieci;</li> <li>➤ będą umieli stosować narzędzia i techniki w celu rozpoznawania własnych emocji i zarządzania nimi;</li> <li>➤ będą umieli stosować narzędzia i techniki, aby wspierać dorastające dzieci w rozpoznawaniu własnych emocji i zarządzaniu nimi;</li> <li>➤ będą odczuwać motywację do angażowania się w strategie i środki edukacyjne mające na celu rozwój inteligencji emocjonalnej ich dorastających dzieci.</li> </ul>
<p><b>Przygotowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trener powinien wybrać przestronną salę, w której można łatwo przeorganizować przestrzeń i poprosić uczestników, aby usiedli w kręgu, aby mogli się widzieć.</li> <li>➤ Trener wita uczestników, przedstawia się i prosi uczestników warsztatu o zrobienie tego samego.</li> <li>➤ 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.</li> </ul>
<p><b>Zasoby:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tablica/arkusze flipcharta i markery;</li> <li>➤ karteczki samoprzylepne, arkusze A4;</li> <li>➤ długopisy/ołówki;</li> <li>➤ rzutnik, laptop.</li> </ul>
<p><b>Główna aktywność:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trener przeprowadza krótką prezentację na temat ludzkich emocji oraz koncepcji inteligencji emocjonalnej, wskazując na potrzebę rozwijania tej umiejętności u nastolatków i rolę rodziców w tym przedsięwzięciu.</li> <li>➤ Prosi uczestników, aby zapisali na karteczce samoprzylepnej ich największą obawę jako rodzica (notatki będą anonimowe). Następnie trener prosi uczestników, 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.</li> <li>➤ Trener rozpoczyna dyskusję, podczas której prosi uczestników, aby opowiedzieli, jak radzą sobie ze swoimi lękami jako rodzice. Zapisuje ich rozwiązania na flipcharcie. Trener omawia każde rozwiązanie i wskazuje potrzebę bycia samoświadomym i samodzielnym, zanim przystąpi się do pracy nad rozwojem inteligencji emocjonalnej dzieci.</li> <li>➤ Grupa zostanie podzielona na pary, a uczestnicy zostaną poproszeni o podzielenie się z partnerem aktualnym problemem, który mają ze swoimi nastoletnimi dziećmi,</li> </ul>

oraz sposobem, w jaki go rozwiązują. 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 połączy 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 do identyfikowania rozwiązań i wzmacniania siebie.
- Następnie rodzice zostaną poproszeni o napisanie na karteczce samoprzylepnej notatki do siebie, uzupełniając zdanie: „Jestem dobrym rodzicem, ponieważ...”

#### Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Trener prosi 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 nastoletnich dzieci i może stanowić temat do dalszych warsztatów i dyskusji.





# SAMOŚWIADOMOŚĆ



## WARSZTATY 2

### Tytuł/temat:

- Samoświadomość - rola rodziców w rozpoznawaniu emocji nastolatków

### 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 w okresie dorastania;
- będą potrafili wspierać nastolatków w rozpoznawaniu emocji.

### Przygotowanie:

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

### Zasoby:

- tablica/arkusze flipcharta i markery;
- karteczki samoprzylepne, arkusze A4;
- długopisy/ołówki;
- rzutnik, 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 nastoletnie 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 stanowią reakcję na to, czego doświadczamy - szybko dostarczają nam informacji. Każda emocja jest ważna - np. złość informuje 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. Należy podkreślić, że emocji nie można podzielić na złe i dobre, negatywne i pozytywne; są przyjemne i nieprzyjemne lub łatwe i trudne do wyrażenia.

- Trener wygłasza mini wykład na temat rozwoju emocjonalnego w okresie dojrzewania.
- Adolescencja to okres pomiędzy 11. a 19. rokiem życia. Jest to trudny czas zarówno dla nastolatka, jak i osób z jego otoczenia (rodziców, nauczycieli). Nastolatki trudno jest zdefiniować to, kim jest - nie jest już dzieckiem, ale jeszcze nie jest dorosłym. Okres dojrzewania charakteryzuje się szybkimi zmianami fizycznymi i psychicznymi. Adolescencja to okres intensywnych emocji, tzn. napotkane sytuacje przeżywane są w bardzo intensywny sposób: smutek jest bardzo głęboki, a radość/złość bardzo silna. Zmienność emocjonalna jest w tym okresie naturalna. Nastolatek może być smutny/żałamany i pełen wątpliwości, a za chwilę może być pełen pewności siebie - „Jestem niepokonany!”. Jego nastrój łatwo zmienia się z jednego na drugi: ze smutku na radość, z radości na złość. Jednocześnie przeżywają skrajne emocje - miłość i nienawiść. W pierwszym etapie dorastania u nastolatków dominują nieprzyjemne emocje. Wynika to z niepokoju młodzieży dotyczącego m.in. własnej tożsamości: tego, kim są, czy sobie poradzą, jaka będzie ich przyszłość, lęku przed kontaktami z innymi, zwłaszcza rówieśnikami, gdyż nastolatki mają silną potrzebę akceptacji i bycia częścią grupy.
- Ważne, aby mini wykład zawierał informacje dotyczące wpływu zmian hormonalnych na emocjonalność nastolatka, zmienność emocjonalną, ambiwalencję emocjonalną i przejście do dojrzałej kontroli emocjonalnej.
- Trener dzieli uczestników na czteroosobowe grupy. Każda grupa otrzymuje duży arkusz papieru flipchart i jest proszona o omówienie roli rodziców we wspieraniu nastolatków w rozpoznawaniu i nazywaniu doświadczanych emocji oraz o zapisywanie swoich pomysłów. Następnie każda grupa prezentuje swoje ustalenia wszystkim uczestnikom.
- Na zakończenie warsztatów trener zaprasza uczestników na rundę podsumowującą: przemyślenia i refleksje, które towarzyszą uczestnikom po warsztatach.

#### Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Trener sugeruje użycie Dziennika Emocji: współpracuj z nastolatkiem, aby stworzyć mapę jego emocji. Przygotuj karty pracy na każdy dzień ćwiczenia - połowę strony powinny wypełnić sytuacje i emocje przeżywane przez nastolatka, a drugą połowę emocje, które rodzic rozpoznał wówczas u swojego nastoletniego dziecka. Na koniec każdego dnia rodzic i nastolatek powinni porozmawiać o emocjach, jakie nastolatek odczuwał tego dnia i porównać swoje obserwacje. Dziennik Emocji można prowadzić przez kilkanaście dni.



# SAMOKONTROLA



## WARSZTATY 3

### Tytuł/temat:

- Samokontrola - pomaganie rodzicom w uzyskaniu wglądu w umiejętności samokontroli nastolatków

### Oczekiwane efekty: poprzez udział w tym działaniu rodzice:

- zrozumieją specyfikę samokontroli w okresie dojrzewania;
- będą mieć świadomość wagi bycia wzorami do naśladowania dla swoich nastolatków;
- będą potrafili wspierać młodzież w rozpoznawaniu i zarządzaniu emocjami.

### Przygotowanie:

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

### Zasoby:

- „Regulacja emocji dla dorosłych” (patrz załącznik na stronie 148);
- tablica/arkusze flipcharta i markery;
- karteczki samoprzylepne, arkusze A4;
- długopisy/ołówki;
- rzutnik, laptop.

### Główna aktywność:

- Trener powtarza koncepcję inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana i opisuje jej cztery wymiary, ze szczególnym uwzględnieniem koncepcji samokontroli w okresie dojrzewania.
- Przydatne będzie dla trenera poruszenie problemów emocjonalnych, z jakimi borykają się nastolatki w tym okresie życia, oraz wyzwań, przed jakimi stają w tym okresie także dorośli wokół nich. Okres dojrzewania charakteryzuje się szybkimi zmianami nastroju i emocji; dlatego nastolatkom może być trudno rozpoznać i regulować swoje emocje i zachowania. Trener może również omówić ważne aspekty samokontroli w okresie dojrzewania, takie jak zarządzanie stresem i czasem, wyznaczanie celów, umiejętności organizowania i podejmowania decyzji, zarządzanie zdrowiem itp.
- Trener może opisać niektóre podstawowe umiejętności radzenia sobie z sobą, powszechne w okresie dojrzewania, takie jak punktualność, umiar, pielęgnacja itp. (więcej informacji można uzyskać na tej stronie: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/surviving-your-childs-adolescence/201503/adolescent-self-management-successful-independence>). Następnie rodzice, indywidualnie lub w grupach, zapisują na samoprzylepnych karteczkach odpowiednie umiejętności samokontroli, które zauważyli u swoich nastolatków - lub ich brak (co oznacza, że należy również poruszyć i omówić deficyty).

- Po tym ćwiczeniu dobrze byłoby przeprowadzić krótką dyskusję na temat tego, jak rodzice reagują na te umiejętności lub ich brak (np. czy chwalą swoje dzieci za sukcesy i pożądane umiejętności? Czy skupiają się tylko na problemach? Jak się starają pomóc swoim nastolatkom w rozwijaniu lub doskonaleniu umiejętności samokontroli?).
- Trener rozdaje wydrukowaną kartę 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 trener przypominał wszystkim, aby nie osądzali innych, a zamiast tego wykazywali się między sobą otwartością i zrozumieniem.
- Następnie trener krótko porusza temat modelowania w okresie dojrzewania. Nawet jeśli okres dojrzewania jest dla nastolatków okresem przejściowym, w którym próbują ustalić własną tożsamość i zdystansować się od rodziców, nadal podziwiają ich i uczą się od nich. W związku z tym rodzice powinni dawać dobry przykład swojemu nastolatkowi, regulując jego emocje, ale także omawiając, co robią, aby zachować spokój, aby nastolatki mogły się od nich uczyć. Ponieważ nastolatki lepiej rozumieją emocje niż na wcześniejszym etapie życia, korzystne zarówno dla rodziców, jak i dla nich samych będzie prowadzenie otwartych dyskusji na temat ich rozpoznawania i radzenia sobie z nimi, akceptując w równym stopniu te przyjemne, jak i nieprzyjemne.
- 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 nastolatkom 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 koniec warsztatu trener zaprasza uczestników na rundę podsumowującą: zastanówcie się, jak się macie po dzisiejszych warsztatach, czego się nauczyliście, co najbardziej zapadło wam w pamięć?

#### Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Aby skorzystać z pomysłów i dyskusji na temat strategii samokontroli, które mają pomóc nastolatkom 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:
  - ustalenie godziny „kontroli”, podczas której omawiają z nastolatkiem kwestie, które ich dotyczą i możliwe rozwiązania;
  - sporządzenie listy rzeczy do zrobienia, która pomoże im w zarządzaniu czasem i umiejętnościach organizacyjnych;
  - wypracowanie zdrowych nawyków, m.in. stosując listy posiłków zawierające zdrową żywność lub włączając aktywność fizyczną do życia nastolatków;
  - 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 czułeś, 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?

---

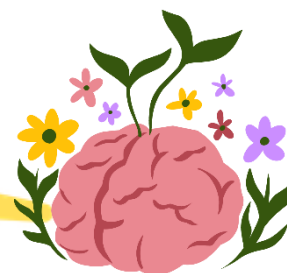
Jak Twoje emocje i działania wpłynęły na ciebie później?

---

CZĘŚĆ 2

SAMO-  
KONTROLA

# ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA



## WARSZTATY 4

### Tytuł/temat:

- Świadomość społeczna - jak pomóc nastolatkowi ją rozwijać

### Oczekiwane efekty: poprzez udział w tym działaniu rodzice:

- poznają podstawy pojęcia świadomości społecznej;
- będą mieli świadomość bycia przykładem i narzędziem do nauki służącym kształceniu świadomości społecznej nastolatków;
- zdobędą pomysły na rozwijanie świadomości społecznej w domu.

### Przygotowanie:

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

### Zasoby:

- tablica/arkusze flipcharta i markery;
- karteczki samoprzylepne, arkusze A4;
- długopisy/ołówki;
- rzutnik, laptop.

### Główna aktywność:

- Trener wyjaśnia pojęcie świadomości społecznej.
- Przed szczegółowym określeniem pojęcia świadomości społecznej trener zachęca 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. W odpowiednim momencie, gdy pozwala na to dzielenie się refleksjami, można spróbować skorzystać z doświadczenia rodzica, który przyszedł do tablicy, pytając, co on czuł i co myśli grupa.
- Podobnie trener może przygotować kserokopię definicji i poprosić jedną osobę z grupy, aby wstała, podeszła na przód sali i przeczytała ją na głos. Następnie trener może wykorzystać doświadczenie osoby czytającej, aby zachęcić grupę rodziców do zadawania pytań, jak ta osoba się czuła.
- W każdym wypadku istota pracy polega na tym, aby grupa mogła doświadczyć na żywo zaproponowanej koncepcji teoretycznej.

- Empatia jest kluczem do zrozumienia sytuacji społecznych. Trener przechodzi od teorii świadomości społecznej do empatii jako umiejętności postawienia się w sytuacji drugiej osoby, poczucia się „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, aby podzieliła się kilkoma przykładami, w których okazali empatię lub zauważyli, że druga osoba okazywała empatię im.
- Trener dzieli grupę na pary, preferując łączenie osób, które wcześniej się nie znały. Uczestnicy zostają poproszeni o wymianę się rolami i opowiedzenie w 3-5 minutach o filmie, serialu telewizyjnym lub książce, którą przeczytali, podkreślając te fragmenty, które miały na nich największy wpływ emocjonalny. Słuchacz może zadawać pytania, aby uzyskać więcej szczegółów na temat aspektów, które uważa za ważniejsze. Po zakończeniu narracji, słuchacz ma za zadanie wskazać, jakie emocje, jego zdaniem, dominowały u narratora (na przykład, może zacząć od stwierdzenia: „Jeśli dobrze słuchałem...”). Po tym, jak obie osoby w parach będą zarówno narratorami, jak i słuchaczami, uczestnicy mogą podzielić się swoimi refleksjami na temat swoich doświadczeń z całą grupą.
- Trener powinien podkreślić, że ważne jest, aby zwracać uwagę nie tylko na treść lub wydarzenia w danej sytuacji, ale także na emocjonalne doświadczenia uczestników. Aby to zrobić, należy odwołać się do własnych podobnych doświadczeń z przeszłości i połączyć się z nimi.
- Kolejna część warsztatu skupia się na wykorzystaniu empatii do nawiązywania kontaktu z emocjami nastolatków. Trener prezentuje wybór przykładów, w których akt dzielenia się przez nastolatka informacjami o swoim życiu spotyka się z reakcjami rodzica w postaci fraz takich jak: „To nic takiego!” (umniejszanie), „To straszne! O Boże, jak sobie z tym poradzisz!?” (potęgowanie), „Ja się tym zajmę!” (ograniczenie autonomii), „W twoim wieku ja...” (pozycjonowanie nadrzędne), „Robisz to źle!” (krytykowanie). Trener przedstawia do dyskusji te wszystkie przykłady, prosząc rodziców, aby postawili się w sytuacji nastolatka i spróbowali określić, co on/ona może myśleć lub czuć, słysząc takie słowa.
- Następnie trener wyjaśni specyfikę emocji nastolatków i to, że manifestacje emocjonalne są wiadomościami, skierowanymi do siebie samego i/lub do innych, informującymi o tym, jak ta osoba czuje się w danym momencie. Rozumienie emocji oznacza rozumienie osobistych potrzeb i działań oraz działanie zgodnie z nimi. Empatia mniej dotyczy konkretnych słów, a bardziej dostrajania się do siebie nawzajem i wspólnego odczuwania. Rodzic, który potrafi dostroić się do swojego nastoletniego dziecka i potwierdzić jego emocje, stanie się ważną postacią referencyjną w procesie uczenia się nastolatka, w rozwijaniu umiejętności empatycznych. Jeśli trener uzna to za odpowiednie, może skierować dyskusję na temat zdrowych i niezdrowych reakcji w określonych sytuacjach związanych z emocjami
- Dodatkowe wskazówki dla rodziców w kierunku wspierania świadomości społecznej i empatii u ich nastoletnich dzieci:
  - Dawanie dobrego przykładu poprzez okazywanie zainteresowania emocjami innych i przyjęcie empatycznej postawy, szczególnie w relacji z nastolatkiem, ale także wobec innych osób;
  - Tworzenie okazji do otwartej komunikacji i konfrontacji, jeśli zajdzie taka potrzeba, bez nadmiernego nakładania ograniczeń i zasad organizacyjnych;
  - Bycie dostępnym w sposób otwarty i bezosądny oraz powstrzymywanie się od nieproszonych interwencji;
  - Podążanie za tempem uczenia się nastolatków;
  - Stosowanie pytań otwartych, aby pobudzić ciekawość i chęć analizowania aspektów związanych z emocjami innych (na przykład: „Jak myślisz, jak

on/ona musiał się czuć w tym momencie?”, „Gdybym to ja znalazł się w tej sytuacji, myślę, że czułbym się... a ty?”);

- Oferowanie wyjaśnień dotyczących przypuszczeń na temat emocji innych i zwracanie uwagi nastolatka na obserwowanie emocjonalnych sygnałów w ich twarzy, ciele lub głosie (na przykład: „Widziałeś, jak wyglądała jego twarz?”, „Jego głos brzmiał...”);
- Unikanie przyjmowania postawy eksperta i utrzymywanie interakcji z nastolatkami w sposób angażujący i znaczący, zachowując rolę rodzica.

#### Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

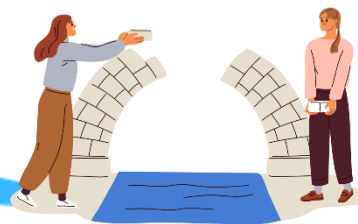
- Na koniec warsztatu trener specjalista zaprasza uczestników do podzielenia się tym, co zabierają ze sobą z sesji.
- Trener może również ponownie podzielić grupę na małe zespoły robocze i poprosić je o omówienie tego, czego się nauczyli i co, ich zdaniem, będą stosować w przyszłości. Wnioski z tych refleksji zostaną zapisane na arkuszu flipcharta.



www.freepik.com



# ZARZĄDZANIE RELACJAMI



## WARSZTATY 5

### Tytuł/temat:

- Zarządzanie relacjami - droga do sukcesu

### Oczekiwane efekty: poprzez udział w tym działaniu 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 cyklu warsztatów dla rodziców oraz szczegółowo omawia temat bieżących warsztatów.
- Lepiej przygotować przestronną salę i ustawić krzesła w kręgu, tak aby wszyscy uczestnicy się widzieli.

### Zasoby:

- tablica/arkusze flipcharta i markery;
- karteczki samoprzylepne, arkusze A4;
- długopisy/ołówki;
- rzutnik, laptop;
- pomarańcze.

### Główna aktywność:

- Trener wyjaśnia, że umiejętności komunikacji, negocjacji i współpracy, a także postawy troski i tolerancji, są kluczowymi cechami niezbędnymi do inicjowania i utrzymywania funkcjonalnych relacji w każdym wieku. Ponadto te umiejętności i postawy odgrywają ważną rolę w budowaniu pewności siebie nastolatków, że ich wkład ma znaczenie i że mogą wprowadzać zmiany w swoim życiu i społeczności.
- Trener dzieli grupę na małe zespoły robocze i zaprasza uczestników do burzy mózgów, aby wymyślili jak najwięcej pomysłów na to, jak zaangażować nastoletnie dzieci w aktywności, dzięki którym mogą nauczyć się dbać o innych. Wszystkie pomysły zostaną zapisane na arkuszach flipcharta i zaprezentowane grupie. Trener podsumowuje pomysły i wskaże te najbardziej efektywne lub najbardziej innowacyjne.
- Trener wyjaśnia zasady przywiązania oraz znaczenie poczucia bezpieczeństwa dla ogólnego rozwoju nastolatka, a w szczególności dla budowania silnych umiejętności współpracy, komunikacji i podejmowania decyzji
- Następnie trener dzieli grupę na pary i zaprasza ich do wykonania „ćwiczenia z pomarańczą”. Każda para otrzymuje pomarańczę, a partnerzy muszą uzasadnić swoje prawo do jej posiadania. Zachęca się ich do jak największej kreatywności i podjęcia decyzji, kto powinien posiadać pomarańczę w określonym czasie (10-15 minut). Dla zwiększenia trudności uczestnicy mogą otrzymać informację, że nie mogą podzielić pomarańczy między sobą. Po zakończeniu ćwiczenia trener przeprowadza krótkie podsumowanie doświadczeń uczestników, zwracając uwagę na znaczenie umiejętności negocjacyjnych. Negocjacje to proces, w którym osiąga się porozumienie, unikając konfliktu. Jednak posiadanie dużych umiejętności

negocjacyjnych to nie tylko umiejętność wygrywania sporów. W rzeczywistości, skuteczne negocjacje pomagają ludziom budować silniejsze relacje z innymi, a tym samym poprawiają ich inteligencję emocjonalną. Negocjacje sprzyjają dobrej woli pomimo różnic w interesach i uczą szacunku dla obaw wszystkich stron konfliktu. Pomagają również unikać przyszłych konfliktów, pozostawiając obie strony równie zadowolone i bez barier w komunikacji.

- Następnie, trener dzieli grupę na małe zespoły liczące 6-8 osób. Każdy zespół otrzymuje kij od miotły. Zadaniem uczestników jest trzymanie kija wskazującym palcem na wysokości torsu i opuszczenie go razem. Wszyscy muszą współpracować, aby nie stracić kontaktu z kijem; jeśli jeden lub więcej członków zespołu straci kontakt z kijem, nawet na chwilę, zespół musi zacząć od nowa. Celem ćwiczenia jest stworzenie doświadczenia współpracy, które ma inspirować rodziców do nauczania współpracy w domu. Po zakończeniu zadania przez wszystkie zespoły, trener zaprasza uczestników do podzielenia się swoimi doświadczeniami z pracy w małych grupach, pytając o ich uczucia, myśli, wrażenia dotyczące trudności zadań, sposób organizacji zespołów, co mogą zastosować itd.
- Alternatywnie, zadaniem każdej grupy może być wymyślenie czterech słów opisujących dany temat (np. ilustrowany na obrazku). Następnie dwie grupy łączą się, a ich zadaniem jest uzgodnienie, które cztery słowa powinny zostać wybrane. To ćwiczenie pomoże im dostrzec, że chociaż początkowo nie ma wspólnego punktu widzenia, można go stworzyć, jeśli wszystkie strony będą współpracować. Po zakończeniu zadania, po zaprezentowaniu wszystkich słów, trener zaprasza uczestników do podzielenia się swoimi doświadczeniami z pracy w małych grupach, pytając o ich uczucia, myśli, wrażenia dotyczące tego, co było łatwe lub trudne, sposób organizacji zadania, co mogą zastosować itd.
- Ostatnia aktywność skupia się na podejmowaniu decyzji. Trener głośno odczytuje pary podobnych lub komplementarnych obiektów, a uczestnicy muszą indywidualnie zdecydować, który obiekt chcieliby być (np. Byłbyś młotkiem czy gwoździem? Myszą czy kotem? Ziemniakiem czy pomidorem? Drzwiami czy oknem? Domem czy podwórkiem? Mostem czy ścianą?). W każdej rundzie specjalista zaprasza kilku uczestników do podzielenia się swoimi wyborami i ich wyjaśnieniem

#### Refleksja/dyskusja/zadania:

- Na koniec warsztatu trener daje uczestnikom możliwość podzielenia się swoimi wrażeniami, lekcjami wyniesionymi z warsztatu oraz tym, co, ich zdaniem, będą mogli zastosować w domu - indywidualnie lub w małych grupach, ustnie lub pisemnie, na karteczkach samoprzylepnych lub arkuszach flipcharta.



www.freepik.com