

Ewa
Bagińska

Jadwiga
Czyż

Piotr
Czyż

Artystycznie

PO ZDROWIE

czyli
o harmonijnym
rozwoju



Projekt zrealizowany w ramach SYNCHRO START
- programu współfinansowanego ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej



Dofinansowano ze środków FRKF, których
dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Krajowy operator programu
Polski Związek Pływacki



Sponsor Główny
Polskiego Związku Pływackiego



Warszawa 2024

Artystycznie po zdrowie czyli o harmonijnym rozwoju

Wydawnictwo zostało zrealizowane w ramach programu upowszechniania pływania artystycznego realizowanego przez Polski Związek Pływacki pod nazwą SYNCHRO START w ramach programu Ministerstwa Sportu i Turystyki pod nazwą „Sport Wszystkich Dzieci”.

Opracowanie merytoryczne:

Ewa Bagińska

Jadwiga Czyż

Piotr Czyż

Projekt okładki:

Robert Grochowski

Koordynacja projektu:

Monika Szczęśniak

Realizacja projektu:

Polski Związek Pływacki

Warszawa, grudzień 2024

#ArtystyczniePoZdrowie

Z ogromną przyjemnością przedstawiam drugą z serii książek „Artystycznie po zdrowie”. Zapowiedziana już w ubiegłym roku, jest kontynuacją działań pokazujących **pływanie artystyczne jako sport kompletny i pozwalający na harmonijny rozwój dzieci**.

Tym razem **skupiliśmy się na sferze emocjonalnej**, a materiały przedstawione w książce są kompilacją wiedzy przekazanej podczas tegorocznej edycji programu SYNCHRO START.

Do współpracy ponownie zaprosiłam fizjoterapeutów Jadwigę i Piotra Czyżów z głogowskiego klubu KS Aquaspace Synchro oraz Ewą Bagińską – terapeutkę, która pływanie artystyczne poznała dzięki udziałowi jej córki Matyldy w tym sporcie.

Mam ogromną nadzieję, że pozycja ta Was zaciekawia. Że znajdziecie w niej informacje, które będą dla Was nowe i pozwolą Wam być może na inne - nowe spojrzenie na kwestie zdrowia i udziału dzieci w sporcie. Że dzięki uzyskanej wiedzy prowadzone zajęcia staną się jeszcze bardziej atrakcyjne, bo niosące za sobą świadome podejście do istotnych kwestii rozwoju dzieci, w Waszych grupach ćwiczebnych.

Zapraszam serdecznie,

Monika Szczęśniak
Koordynator programu Synchro Start

Spis treści

CZĘŚĆ I: O RELACJI I WSPÓŁPRACY	2
O EFEKTYWNEJ RELACJI	3
Jak słuchać, aby dzieci i nastolatki do nas mówili	8
Szacunek	9
O EFEKTYWNEJ WSPÓŁPRACY	10
Jak mówić, aby dzieci nas słyszały	13
Co jeszcze może pomóc w zachęcaniu dziecka do współpracy?	14
O EFEKTYWNYM CHWALENIU	16
O KOMUNIKACIE JA	19
O EMOCJI, Z KTÓRĄ TRUDNO SOBIE RADZIĆ. ZŁOŚĆ	19
Jak radzić sobie ze swoją złością	22
Jak radzić sobie ze złością dziecka, nastolatka?	22
WSPÓLNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	23
O konflikcie, kłótni, sporze i awanturze	23
Metoda bez porażek	25
UZUPEŁNIENIE: dobre praktyki w pracy z dziećmi	27
Kontakt fizyczny z dziećmi	27
Komunikacja z dziećmi	27
Kontakty poza godzinami treningów i innymi aktywnościami klubu	27
Działania z dziećmi	28
PŁYWANIE ARTYSTYCZNE, A NERW BŁĘDNY	30
UKŁAD NERWOWY, A KOSTNO-SZKIELETOWY	32
Krótka historia POSTAWY	32
Równowaga mięśniowa	33
Budowanie poczucia przynależności i współpracy	33
Podsumowanie: Dlaczego warto pływać artystycznie?	33
CZĘŚĆ III: imHealthy	34

CZĘŚĆ I: O RELACJI I WSPÓŁPRACY

O EFEKTYWNEJ RELACJI

Zawód trenerski jest stawiany w rzędzie najbardziej trudnych i złożonych profesji. Wymaga wysokiego poziomu wiedzy i umiejętności, dużej kultury osobistej, zdolności do podejmowania odważnych działań, oryginalności w rozwiązywaniu problemów procesu szkoleniowego, umiejętności kierowniczych i wielu innych wartości.

(Kurzawski, 2006)

Trener jest pedagogiem, który opierając się na humanistycznych treściach wychowania, kształcenia i etyki swego zawodu przygotowuje sportowca do życia w społeczeństwie oraz do osiągania sukcesów na miarę jego możliwości.

(Naglák, 1999)

W dzisiejszym sporcie budowanie **dobrostanu psychicznego**, określanego popularnie jako „**mental**” sportowców staje się coraz bardziej docenianym i niezbędnym obszarem do zaopiekowania w świetle realizowanych przez zawodnika planów treningowych, a później osiągniętych sukcesów przez zespół: trener - zawodnik. Temat jest bardzo ważnym zwłaszcza w przypadku młodych zawodników, będących na początku swojej kariery sportowej.

Od zawsze wiemy, że fundamentalna dla kariery sportowca jest praca nad jego fizycznymi predyspozycjami, możliwościami i przystosowaniem swojej fizyczności, zoptymalizowaniem wydajności do danej dyscypliny sportu. Od paru lat zaczęto głośno mówić o tym jak bardzo dobre zdrowie psychiczne sportowca, jego spokój, brak stresu, zbudowanie silnej motywacji wpływa na jakość treningów, sukcesów osiągniętych przez zawodników. Silna motywacja, dobry mental to: umiejętność segregowania ważności spraw/ myśli zajmujących głowę sportowca, umiejętność odciążania głowy od „problemów” mało ważnych, ale też umiejętność ustalania priorytetów tematów „do zajęcia się w głowie”.

Zazwyczaj młodzi zawodnicy są pod ogromnym wpływem rodziców, trenerów, kolegów i koleżanek z grupy sportowej. Młody człowiek jest poddawany ciągłej ocenie i porównywaniu się z innymi. W dobie bardzo zaawansowanej technologii trudno jest umiejętnie „robić swoje” i być wiernym tylko wytycznym trenera bez nadmiernego skupiania się na rzeczach nieistotnych dla sportowego rozwoju. Dobry mental zawodnika świetnie uczy, jak wyłączać to co w danej chwili jest zbędne, po to, aby skupić się na zadaniu, czyli rzeczy istotnej.

Zbudowanie dobrostanu psychicznego zawodnika to także bycie bardziej dojrzałym, odpowiedzialnym w życiu pozasportowym. To też większa koncentracja na zadaniach, ale i większa odporność na porażki, czy chwilowe niepowodzenia.

Dobrze zbudowany mental to pozbycie się starych, osłabiających przekonań i stworzenie siatki wspierających, które wpływają pozytywnie na jakość treningów, zaangażowanie, a w efekcie na osiągnięte sukcesy.

Dobry mental to też przekonanie zawodnika, że porażka nie oznacza, że jest się kiepskim, słabym i gdzieś się „zawaliło”, a jedynie informacją aktualnego miejsca w procesie sportowym. Daje informację o obszarach do pracy i doskonalenia. Odpowiada na pytanie: Gdzie mogę coś poprawić?. Przepracowanie

porażki to też ocena współpracy trener – zawodnik, a często też trzeciej części triady, czyli rodziców – jakość ich zaangażowania i wkładu w budowanie dobrostanu ich dziecka – człowieka, a przy okazji sportowca.

Dobrostan psychiczny to nie tylko zaopiekowanie człowieka w obszarze sportu – wydajności, mocy/ siły, ale to również budowanie wewnętrznej siły do pracy, odporności na trudności, chwilowe braki kolejnych rekordów, to są też radości i satysfakcja z treningów, zawodów.

Ogromnie ważnym jest **współpraca Rodzic – Młody Człowiek/Zawodnik – Trener**. Każda osoba w tym trójkącie ma do wykonania swoją pracę. Praca ta będzie wpływała na jego psychikę poprawiając jakość relacji w domu - co bezpośrednio przekłada się na obszar sportu. Bazą dla jakości relacji w rodzinie, w relacji młody człowiek – trener cały czas jest komunikacja, uważne i aktywne bycie w relacji z młodym człowiekiem zarówno rodziców w czasie domowym, jak i trenera w czasie sportowym.

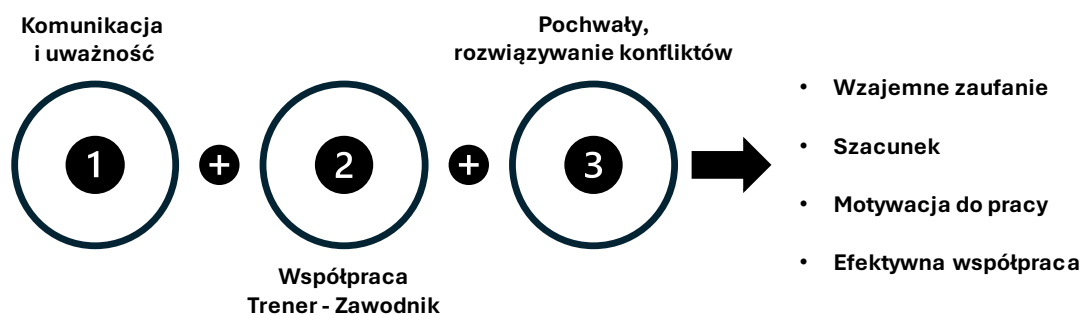
Ważnym jest nadmienić, że używając sformułowania „budowanie dobrostanu psychicznego dziecka” nie należy mieć na myśli bezkrytycznego, bezrefleksyjnego i bezstresowego prowadzenia młodego człowieka. Budowaniem dobrostanu młodego zawodnika jest budowanie odpowiedzialności, sprawczości, poczucia własnej wartości w młodym człowieku – zawodniku, przy pomocy wspierających jakości i wartości przekazywanych w domu czy na treningach przez wspierających rodziców czy trenerów.

Budowaniem dobrostanu młodego zawodnika jest budowanie odpowiedzialności, sprawczości, poczucia własnej wartości w młodym człowieku – zawodniku, przy pomocy wspierających jakości i wartości przekazywanych w domu czy na treningach przez wspierających rodziców czy trenerów.

Jak budować relację z młodym człowiekiem, jak na nią wpływać, jak działać i postępować w czasie treningowym spędzającym na basenie, w sali gimnastycznej czy na boisku – aby budować w relacji trener - młody zawodnik, **wzajemne zaufanie, szacunek, motywację do pracy, troskę i najlepszą z możliwych współpracę**. Czyli dokładnie takie same zadania mają do zrealizowania rodzice zawodnika w ich życiu rodzinnym, poza treningami.

Budowanie dobrej relacji trenera z młodym zawodnikiem należy oprzeć na 3 obszarach opisanych w niniejszym tekście:

1. Komunikacja i uważność w relacji Trener – Młody Zawodnik,
2. Zachęcanie do współpracy młodego zawodnika,
3. Pochwała i wspólne rozwiązywanie konfliktów,



Rysunek 1. Trzy obszary budowania dobrej relacji trenera z młodym zawodnikiem

To co buduje każdą relację to **komunikacja**. Podstawą efektywnej komunikacji jest uważne słuchanie, bycie ciałem, głową i sercem w tej relacji. Przy młodych zawodnikach towarzyszenie i pomaganie w nazywaniu im tego co się z nimi dzieje, akceptowanie ich emocji, które w przypadku nastolatków są zmienne i czasami mało przewidywalne. Tak jak rodzice tłumaczą, modelują zachowania w rodzinie, w relacjach międzyludzkich, tak samo trener modeluje zachowania młodych osób w sporcie.

Młodzi ludzie nie umieją często nazwać tego co się z nimi dzieje, nie wiedzą jakie emocje im towarzyszą. Wiedza ta jest bardzo potrzebna, aby móc „zarządzić” swoją złością, frustracją czy rozczarowaniem, a czasami też euforią po to, aby przygotować swoją głowę i ciało do kolejnych startów, wyzwań. Gdy dziecko, nastolatek, sportowiec nazwie stan w jakim się znajduje (co może być to trudne) – wtedy staje się spokojniejszy. Przecież my dorośli też mamy tak, że to co jest dla nas nazwane, dookreślone staje się mniej straszne, bardziej przyjazne i łatwiej się tym zaopiekować.

Podstawą efektywnej komunikacji jest uważne słuchanie, bycie ciałem, głową i sercem w tej relacji.

Gdy dojrzały dorosły z uważnością potowarzyszy zawodnikowi w jego burzy emocjonalnej, dzieląc się wiedzą o uczuciach i umiejętnością nazywania ich, wtedy zyskuje jeszcze większe zaufanie, buduje swój autorytet, ale też buduje razem z zawodnikiem jego poczucie własnej wartości, pokazując, że gorsze momenty też się zdarzają w życiu i nie jest to nic dziwnego.

Uczucia to nieodłączna część procesu komunikacji i bycia w relacji.

Uczucia są informacją o jakości relacji oraz o tym, co dzieje się z osobami w tej relacji, jakie mają potrzeby i czego może brakować w relacji, aby była efektywna. To jest to wszystko, czego szczególnie oczekujemy w sporcie.

Komunikacją jest zatem aktywne słuchanie siebie nawzajem. Aby słyszeć siebie nawzajem i aby wesprzeć młodych ludzi i wiedzieć co się z nimi dzieje, niezbędnym jest **umiejętność nazywania uczuć**.

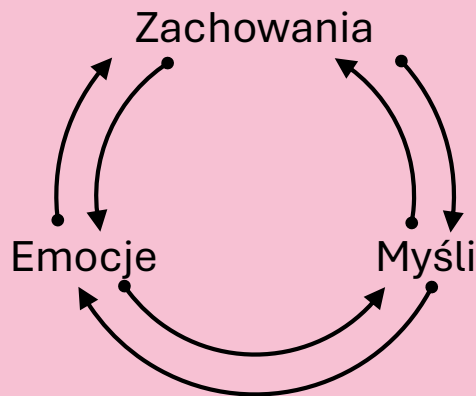
Najczęściej nasza znajomość ogranicza się do nazywania uczuć dobrymi albo złymi, albo często używany podział: pozytywne i negatywne. To zdecydowanie za mało jak na potrzeby współpracy międzyludzkiej. **Każde uczucie czy emocja jest informacją co dzieje się z ich właścicielem.** Jaka jest jego kondycja psychiczna. Dopiero myśli i zachowania wynikające z bycia pod wpływem danej emocji mogą być pozytywne albo negatywne, ale nie emocje. Zapoznaj się z listą uczuć. Możesz wykorzystać je realizując materiał numer 1 z suplementu – tj. programu imHealthy: Porozmawiajmy o uczuciach.

Gdy dziecko, nastolatek, sportowiec nazwie stan w jakim się znajduje, wtedy staje się spokojniejszy. My dorośli też mamy tak, że to co jest dla nas nazwane, dookreślone staje się mniej straszne, za to bardziej przyjazne i łatwiej się tym zaopiekować.



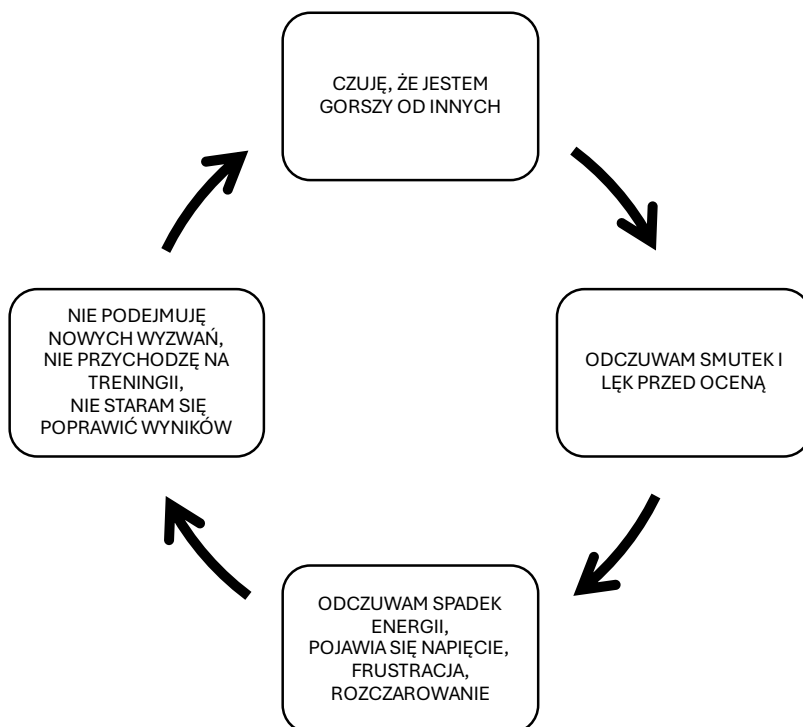
Rysunek 2. Lista emocji

Również poniższa grafika dopełnia tematu emocji i uczuć. Pokazuje zależności. Relacje. Wynika z niej jasno, że zachowania zależne są od emocji i myśli, które to są wzajemnie zależne od siebie. Całość tworzy układ zamknięty, a utrzymanie w tym układzie równowagi jest istotą całej sprawy.



Rysunek 3. Rola emocji, myśli i zachowań

A gdyby tak zobrazować „życiem” powyższą grafikę to wyglądałoby to tak:



Rysunek 4. Emocje, myśli i zachowania - zobrazowane "życiem"

Nasze działania codzienne są uzależnione od myśli i uczuć. I jakby się wydawało nam dorosłym, że schemat jest banalnie prosty, o tyle dla dzieci, nastolatków jest trudnym nazwać kolejne składowe elementy tej grafiki.

Uczucia generują myśli, za myślami idą zachowania, zachowania dalej kreują emocje, a potem myśli i tak cały czas...

I tutaj wchodzi dorośli ze swoją dojrzałością emocjonalną i tłumaczą, nazywają młodym osobom – o co chodzi z tym emocjami.

Nie zawsze jest tak, że proces pokazany przy pomocy powyższej grafiki prowadzi do konstruktywnych rozwiązań... czasami emocje, a potem myśli generują zachowania destrukcyjne, zabierające energię, poczucie własnej wartości, sprawczość i teraz rolę opiekunów, rodziców czy trenerów jest w odpowiednim momencie przerwanie tego błędnego koła i przekierowanie myśli czy uczuć w kierunku budujących działań....

Często słyszymy w przestrzeni publicznej, że nastolatki nie chcą rozmawiać z dorosłymi, nie chcą się dzielić swoimi radościami czy trudnościami. Dzieje się tak dlatego, że w dużej nam dorosłym jest trudno

ich wysłuchać, rozmawiać, nazywać ich stany emocjonalne – ale za to potrafimy umoralniać, prawić „kazania” ... a to jest najlepszy sposób do „nie budowania” dobrych relacji z podopiecznymi.

Z nastoletnim zawodnikiem też „idzie się dogadać” – może czasami potrzeba jest więcej czasu, wzajemnego bycia ze sobą, empatii trenera, ale gdy one już są lub zostaną stworzone, dorośli będą nagrodzeni zaufaniem, szacunkiem i dobrą współpracą – a to są jakości i wartości bezcenne w relacjach z młodymi ludźmi.



ZWRÓĆ UWAGĘ

I NA TYM ETAPIE NALEŻY SPROSTOWAĆ TEŻĘ PRZEKAZYWANĄ OD WIELU LAT W OBSZARZE PARENTINGOWYM, ŻE NAM - DOROSŁYM NALEŻY SIĘ SZACUNEK OD DZIECI, NASTOLATKÓW, BO JESTEŚMY MAMĄ, TATĄ, BABCIA... ALBO JESTEŚMY NAUCZYCIELEM, TRENEREM...

W PRAKTYCE BOWIEM NA SZACUNEK DZIECI, MŁODYCH ZAWODNIKÓW, UCZNIÓW W SZKOLE MUSIMY SOBIE ZAPRACOWAĆ..., A GDY JUŻ TEN SZACUNEK WYPRACUJEMY TO GWARANTUJE ON ZAUFANIE I OWOCNĄ WSPÓŁPRACĘ W OBSZARACH DZIAŁANIA DOROSŁYCH Z DZIEĆMI CZY NASTOLATKAMI.

JAK SŁUCHAĆ, ABY DZIECI I NASTOLATKOWIE DO NAS MÓWILI

Jest kilka prostych sposobów, które ułatwiają nam komunikację:

- > utrzymuj kontakt wzrokowy;
- > nie zakładaj, że wiesz co powie młody człowiek, daj jemu/ jej możliwość opowiedzenia co czuje, jak było, co się wydarzyło;
- > zadawaj pytania wyjaśniające, ale nie zasypuj pytaniami robiąc „przesłuchanie” – zrób miejsce i poczekaj na odpowiedź;
- > wstrzymaj się od podejmowania natychmiastowych działań;
- > akceptuj i nie wyśmiewaj tego, co powie dziecko.

Dzieci i nastolatki potrzebują w komunikacji z dorosłym potwierdzenia swoich uczuć, ewentualnie pomocy w nazwaniu ich. Dobrą praktyką jest zmiana komunikacji z zaprzeczającej uczuciom dziecka (np. „No już, przecież nic się nie stało” lub „No co Ty zmęczony jesteś? A niby po czym?” lub „Tak mało basenów zrobiłeś i co? Już zmęczony? Nie przesadzaj”) na wspierającą.

I rzecz, o której trzeba pamiętać:



ZANOTUJ!

ISTNIEJE OGROMNA RÓŻNICA MIĘDZY PRYZWOLENIEM NA WYRAŻANIE EMOCJI, A PRYZWOLENIEM NA DZIAŁANIE POD ICH WPŁYWEM.

INNymi SŁOWY: EMOCJE NAWET TE TRUDNE DLA DOBRA RELACJI MUSZĄ BYĆ PRZYJĘTE I ZAAKCEPTOWANE, ALE ZACHOWANIA Z NICH PŁYNĄCE, KTÓRE MOGĄ BYĆ UCIAŹLIWE, RANIĄCE DLA TRENERA, ZESPOŁU, DRUŻYNY, RODZICA NIE MOGĄ BYĆ AKCEPTOWANE.

To wszystko o czym powyżej możesz przeanalizować na przykładzie:

<p>Dziecko: <i>Z powodu głupich błędów w barracudzie dostałam tak mało punktów.</i></p> <p>Trener: <i>Nie martw się. Nic się nie stało. Następnym razem pójdzie lepiej.</i></p> <p style="text-align: center;">Ta rozmowa obrazuje zaprzeczanie uczuciom dziecka...</p>	<p>Zatem może jednak trochę inaczej. Może tak:</p> <p>Określ uczucia dziecka <i>Zdaje się, że jesteś bardzo rozczarowana. Rzeczywiście można się martwić, jeżeli robi się tyle razy tą barracudę dobrze, a na zawodach idzie coś nie tak.</i></p> <p>Potwierdź uczucia dziecka pomrukiem albo słowem. Och lub Hmm albo Rozumiem.</p> <p>Daj dziecku w fantazji to czego nie może mieć naprawdę. <i>Czy nie byłoby wspaniale, gdybyś miała zaczarowaną bransoletkę na każdych zawodach i ona by Ci zawsze gwarantowała dobrze wykonaną figurę?</i></p> <p>Zaakceptuj uczucia dziecka nawet jeżeli nie akceptujesz niewłaściwego zachowania. <i>Tak się złościś z powodu tej barracudy, że zaczęłaś obgryzać paznokcie. Nie mogę na to pozwalać! Ale możesz mi powiedzieć co Cię tak martwi. Albo możesz to narysować.</i></p>
---	--

Podsumowując **AKTYWNE SŁUCHANIE DZIAŁA** wtedy gdy:

- > masz ochotę i czas wysłuchać dziecko/nastolatka;
- > rzeczywiście jesteś w stanie zaakceptować i pomieścić w sobie stany emocjonalne młodego zawodnika (złość, gniew, frustrację, itd.);
- > masz zaufanie do możliwości swojego zawodnika i wierzysz w niego/nią (ale z mierzaniem celów sportowych adekwatnych do tej osoby).

Są jednak momenty, kiedy **AKTYWNE SŁUCHANIE NIE DZIAŁA**, a to się dzieje, gdy:

- > manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz zrealizować swój plan, bez omówienia go z nim – tracisz wtedy zaufanie, a dziecko wprowadzane jest w stan zakłopotania i lęku aby się zapytać (to wszystko obniża w dużym stopniu możliwości dziecka);
- > nie uwzględniasz opinii dziecka, jego potrzeb i zdania;
- > „otwierasz drzwi”, aby potem „zamknąć je oceną”;
- > usiłujesz słuchać nie mając na to czasu;
- > Stosujesz aktywne słuchanie, gdy to dziecko potrzebuje informacji.

SZACUNEK

Ostatnią, ale ogromnie ważną kwestią efektywnej relacji jest SZACUNEK.

Dzieci i młodzież uczą się konkretnych zachowań, przyjmują jakości oraz wartości życiowe wyłącznie poprzez obserwację i naśladowanie zachowań rodziców, opiekunów, trenerów, oraz także poprzez doświadczanie wyuczonych zachowań w relacjach z dorosłymi, a później z rówieśnikami.

Zatem, żeby dziecko lub nastolatek, ale także każdy dorosły usłyszeli co do nich mówimy, niezbędny jest szacunek. Trener traktujący swoich podopiecznych z szacunkiem jest wiarygodny, gdyż dopiero wtedy może wymagać zwrotnie takiego samego zachowania.

O EFEKTYWNEJ WSPÓŁPRACY

*„Jeśli odczuwasz szacunek dla innych ludzi,
łatwiej ci będzie pomóc im stać się lepszymi niż są”*

John Gardner

*„Nie chcecie, aby wasze dziecko się wam podobało.
Miejcie szacunek do tego kim jest”*

Bruno Bettelheim

Relacja dorosły – dziecko, nastolatek, jeszcze jakiś czas temu oparta była na jednostronnym szacunku (materiały „Szkoła dla Rodziców” cz.3 Nastolatek), jednak od około 20-25 lat relacje dorosły – dziecko zmieniają się, a autorytet dorosłych jest wynikiem ich określonych postaw. Przekształcenie relacji w opartą na wzajemnym szacunku, nie może jednak oznaczać pełnego partnerstwa i zapominania o różnicach „Kto jest Kim” w danej relacji.

Rodzice nadal wychowują i przygotowują swoje dzieci do dorosłości, trenerzy nadal proponują plan treningowy, trenują dzieci i dbają o ich bezpieczeństwo oraz wzmacniają właściwe zaangażowanie swoich sportowców jak i ich rodziców.

Jednak niezmiennie od panujących trendów ważnym aspektem wychowywania młodego człowieka przez rodziców, jak również współpracy trenera z dzieckiem i jego rodziną są stawiane wymagania. Partnerzy nie wymagają od siebie, oni oczekują i proszą. Czyli jak to zrobić?

Aby współpraca trener – dziecko, nastolatek była efektywna i prowadziła do realizacji celów sportowych, do relacji muszą być „zaproszeni” rodzice zawodnika. Szczególnie wtedy, kiedy dziecko zaczyna trenować „na serio”, kiedy plany treningowe i intensywne treningi stają się częścią zaproponowanego przez trenera planu, i dalej, którego realizacja ma doprowadzić zawodnika do osiągnięcia konkretnych rezultatów. Wymierzonych i zaproponowanych przez trenera na podstawie wiedzy o zawodniku i w oparciu o swoje trenerskie doświadczenie.

Kształtowanie pozytywnych relacji w triadzie trener-dziecko-rodzic powinno opierać się przede wszystkim na zasadach otwartej komunikacji, respektowania asertywnego stanowiska wszystkich ze stron oraz niewchodzenia w wyznaczony zakres kompetencji.

Rodzic nie powinien wchodzić w kompetencje trenera, trener nie powinien wchodzić w kompetencje rodzica. Rodzice udzielają wsparcia trenerowi, a trener udziela wsparcia rodzicom. Nie podważają wzajemnie swojego autorytetu w oczach dziecka i nie stawiają dziecka w sytuacji, w której będzie musiał wybierać między nimi. Czyli od momentu rozpoczęcia przez dziecko regularnych zajęć sportowych, trener staje się jedną z głównych osób dbających o jego/jej rozwój. Jako zaufany nauczyciel i wychowawca powinien rozumieć oraz budować jak najlepsze relacje nie tylko ze swoim niepełnoletnim podopiecznym, ale także z rodzicami.

Kształtowanie pozytywnych relacji w triadzie trener–dziecko-rodzic powinno opierać się przede wszystkim na zasadach otwartej komunikacji, respektowania asertywnego stanowiska wszystkich ze

stron oraz niewchodzenia w wyznaczony zakres kompetencji. (Współpraca z rodzicem trudnym – postawy, budowanie relacji, rozwiązywanie konfliktów, 2018)

Aby współpraca była efektywna i zadowalająca dla każdego w zespole, ważnym jest określenie ról każdego z dorosłych w tej sportowej triadzie, działającej na rzecz młodego zawodnika.

Rola trenera:	Rola Rodzica:
<ul style="list-style-type: none"> > trenowanie zawodnika; > dbanie o bezpieczeństwo podopiecznych; > udzielanie instrukcji; > wzmacnianie właściwego zaangażowania zarówno młodych sportowców jak i ich rodziców. 	<ul style="list-style-type: none"> > kibicowanie. > zachęcanie do treningu; > wspieranie w trudnych sytuacjach; > wychowywanie swoich dzieci, a właściwe prowadzenie ich i wspieranie w drodze do dojrzałości i dorosłości poprzez dojrzałe, bezpieczne, akceptujące prowadzenie do dojrzałości i dorosłości; > szanowanie sportowych i około sportowych decyzji trenera.

Jeśli rodzice nie będą zaangażowani w karierę sportową swojego dziecka, sam trener nie wystarczy, aby dziecko było prowadzone do realizowania swoich marzeń, wyzwań, planów. Sam trener nie zbuduje dobrej relacji z młodym zawodnikiem bez wsparcia rodziców i bez zbudowania przez nich dobrych fundamentów bezpieczeństwa i wiary w swoje możliwości młodego człowieka. Rodzice finansują, dowożą dzieci na treningi, zawody, a co za tym idzie uczestniczą w ważnym dla dziecka obszarze jego życia i co za tym idzie przeżywają z dzieckiem jego zwycięstwa, porażki. **To rodzice przede wszystkim wspierają w chwilach zwątpienia, choroby, czasami podczas porannego wstawania na treningi...**

To rodzic dba o zdrowe odżywianie, pamięta o badaniach lekarskich. Zaangażowanie czasowe i emocjonalne sprawia, że coraz bardziej identyfikują się ze sportowymi działaniami i wyzwaniem swoich dzieci. Zajęcia sportowe zazwyczaj pochłaniają większą część życia rodzinnego. Rolą rodzica jest przypomnienie o istnieniu „normalnego życia” czyli dbają o wyjścia do kina, teatru, z przyjaciółmi, czy wspólne spędzanie czasu domowego i wakacji.

Czyli rolą rodzica jest stworzenie mocnych fundamentów poprzez bycie uważnym i zaangażowanym, a także dbającym o cały obszar zdrowotno-żywnościowy czy emocjonalny młodego zawodnika. Rodzic poprzez umiejętne towarzyszenie w rozwoju dzieci uczy je sprawczości, odpowiedzialności prowadzących do życia i trenowania w dobrostanie psychicznym, fizycznym – i wtedy zaczyna się rola trenera, który na takich sprzyjających sukcesom podwalinach może budować i realizować swoje plany, oczekiwania i wymagania w stosunku do zawodnika.

Rolą rodzica jest stworzenie mocnych fundamentów...

...i wtedy zaczyna się rola trenera, który na takich sprzyjających sukcesom podwalinach może budować i realizować swoje plany, oczekiwania i wymagania w stosunku do zawodnika.

Bez dobrej współpracy między trenerem, a rodzicami trudno jest planować spokojny, długofalowy rozwój kariery sportowej zawodników. Współpraca trenera z zawodnikiem musi być oparta na zaufaniu i obopólnym szacunku – z zaznaczeniem, że to trener jest tym dojrzałym dorosłym, który wymaga, proponuje, tłumaczy, ale też wspiera swoją obecnością, rozmową i doświadczeniem sportowym.

Trener zajmuje się wyznaczaniem kierunku i podąża tam razem z zawodnikiem przy wsparciu rodziców, którym trener również wyznacza zadania, tak aby rodzice czuli się pomocni, zaangażowani i docenieni.

Aby „nie przeszkadzać” trenerowi i nie wchodzić w kompetencje trenera rodzic może pomóc swojemu dziecku:

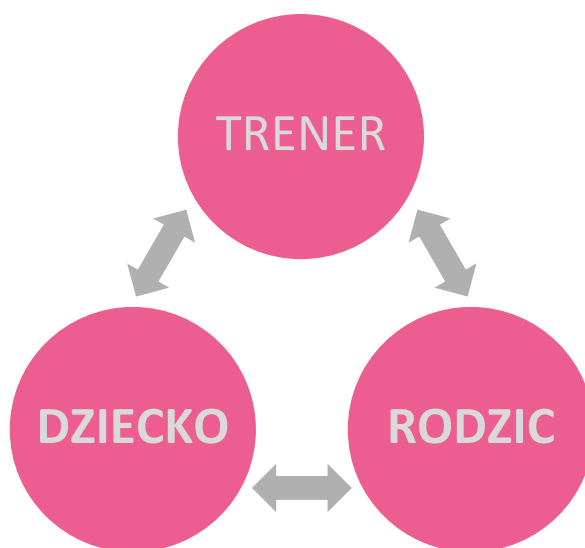
- > przyjeżdżając na zawody/ treningi odpowiednio wcześniej, aby zawodnik zdążył się przebrać, przygotować się z trenerem do wyścigu/ pokazu/ turnieju...;
- > rozmawiając przed meczem/zawodami z trenerem o szczegółach występu i planie na tą imprezę;
- > dopingując bez względu na wynik i zachowując spokój, w razie potrzeby podnosząc dziecko na duchu: „następny raz pójdziesz lepiej”, „zrobiłaś układ najlepiej jak potrafiłaś w tej chwili”, „jestem tutaj z Tobą i dla mnie wykonujesz super robotę”,
- > oglądając czasami występ z większej odległości, aby dziecko poczuło się bardziej samodzielne i odpowiedzialne;
- > będąc przy dziecku, kiedy „przegrało”, a kiedy będzie chciało pobyc samo, albo z trenerem, uszanujemy to;
- > trudne rozmowy po nieudanym występie/ wyścigu zostawiamy na moment, kiedy opadną emocje zarówno dziecka jak i rodzica (tutaj uwaga dla rodziców: dobrze powstrzymać się od komentarzy co mogło pójść lepiej, co nie zostało zrobione...- to rolą trenera jest omawianie zawodów, a nie rodzica) – rodzic ma być, wspierać i kibicować...
- > starając się być obiektywnym w swoich wypowiedziach;
- > gratulując swojemu dziecku, kibicując podczas zawodów, a słowami „jak Ci się grało/ pływało/ biegło/ ćwiczyło” pokazujemy, że to dziecko a nie wynik meczu jest dla nas najważniejsze.

(ACH - Redakcja Młodzieżowej Akademii Siatkówki)

Rodzic nie może być i rodzicem i trenerem w jednym, tak samo trener nie może występować w roli rodzica i trenera. Role muszą być rozdzielone dla dobra współpracy trener – dziecko. Ale też dlatego, że każdy z osobna zabezpiecza różne rodzaje potrzeb niezbędnych dla prawidłowego rozwoju psychicznego zawodnika.

Gdy każdy w zespole młodego zawodnika: trener–dziecko–rodzice współpracuje z innymi, realizując swoje zadania wtedy trener dostaje zadowolające i oczekiwane wyniki, a rodzice dostają uśmiech i szczęście swojego młodego zawodnika. A młody sportowiec buduje sobie w ten sposób **najważniejsze życiowe fundamenty: poczucie własnej wartości, sprawczość, dojrzałość, odpowiedzialność** - a przecież do tych wartości/ jakości rodzice prowadzą swoje dzieci!

Podstawą dobrej współpracy zarówno rodzica jak i trenera jest efektywna komunikacja, czyli precyzyjne i jasne komunikowanie oczekiwań osoby dorosłej od dziecka, co zostało omówione w poprzedniej części. Często w relacji dorosły dziecko zachodzi paradoks, z jednej strony dorośli traktują dziecko przedmiotowo i to dorosły wie lepiej, co dziecko może i powinno myśleć i czuć, z drugiej uważa, że dziecko samo z siebie dokładnie wie, co ma robić, gdy słyszy np.: „szykuj się na trening”,



„bądź grzeczny”, „posprzątaj”. Piszemy tutaj o komunikowaniu się z młodym człowiekiem, o jakości komunikatów, słów kierowanych do dziecka czy nastolatka.

JAK MÓWIĆ, ABY DZIECI NAS SŁYSZAŁY

Jest kilka prostych zasad, przestrzeganie których w krótkim czasie może wpłynąć na zmianę Twoich relacji z innymi – szczególnie z dziećmi. To bardzo proste zasady. Być może nawet Ci znane, ale tak oczywiste, że... W każdym razie warto jest je stosować:

- > utrzymuj kontakt wzrokowy;
- > nie zakładaj, że wiesz co powie dziecko;
- > zadawaj pytania wyjaśniające, ale bez zasypywania pytaniami;
- > wstrzymaj się od podejmowania natychmiastowych działań;
- > akceptuj i nie wyśmiewaj tego, co powie dziecko;
- > mów konkretnie, unikaj ogólnikowych komunikatów.

Prawidłowy i konkretny komunikat, który dziecko powinno usłyszeć, to:

Zależy mi abyś o 16.00 przed treningiem miał spakowaną torbę na basen, z ręcznikami i całym sprzętem.

albo:

Zależy mi, abyś swoje rzeczy basenowe wyniósł do pralni i wziął je z plecakiem z przedpokoju.

lub:

Ile czasu potrzebujesz na przebranie się przed treningiem i wyjście na płytę”? Jak potrzebujesz wyjmij telefon i pilnuj czasu, na który się umówiliśmy.



ZAPAMIĘTAJ:

SŁOWA - KLUCZE, KTÓRE SŁUŻĄ FORMUŁOWANIU EFEKTYWNYCH KOMUNIKATÓW TO MIĘDZY INNYMI: **OCZEKUJĘ OD CIEBIE, ZALEŻY MI, POTRZEBUJĘ.**

Typy zachowań dorosłych, które zupełnie nie sprawdzają się przy budowaniu dobrej współpracy z młodym człowiekiem to:

- > **Groźba** np.: „Jeśli zrobisz to jeszcze raz, to...”
- > **Przekupstwo** np.: „Jeśli zrobisz to (lub nie zrobisz czegoś), to...” (obietnica pewnej nagrody)
- > **Obietnice** np.: Dzieciom nie należy składać obietnic ani wymagać tego od nich. Relacje z dziećmi powinny być oparte na zaufaniu. To trochę tak, że rodzice czy trener (którzy są autorytetami w oczach dziecka) składając obietnice, przyznają niejako, że bez obietnicy ich słowom nie można ufać.
- > **Kazania i morały** np.: „Ty musisz się w końcu nauczyć odpowiedzialności. To nie są drobiazgi tak jak Ci się może wydaje.”
- > **Męczeństwo i poświęcanie się dla dziecka**: Dlaczego ja muszę o wszystkim pamiętać, o jedzeniu, praniu, a Ciebie nie można prosić o drobiazgi.
- > **Porównywanie**: Nic dziwnego, że Twoja siostra jest tak lubiana. Ona jest po prostu odpowiedzialna i można jej zaufać.
- > **Krytyka, sarkazm**, niektórzy rodzice mają taki pomysł, że poprzez sarkazm czy żartowanie z dziecka, szczególnie w obecności innych, zmobilizuje do zmiany czy większej pracy. Otóż taki sarkazm ze strony rodzica powoduje zawstydzanie dziecka, co jest atakiem na dziecko, co budzi chęć kontrataku o obrony. Komentarze rodziców uniemożliwiają porozumienie z dzieckiem i w następstwie z trenerem.

Zachęcając dziecko do dobrej współpracy i rozwijając ją, budujemy odpowiedzialność młodego człowieka za siebie, za swoje działania. A przede wszystkim budujemy odwagę i siłę młodego człowieka pozwalając jemu działać, podejmować decyzje, analizować je z rodzicem czy trenerem bez lęku, że będzie się skrytykowanym.

Dzieciom, którym non stop mówimy co mają robić, nie zostawiając przestrzeni na ich zdanie, ich decyzje - przekazujemy życiową niemoc. Dzieci z takich relacji rodzicielskich, nadopiekuńczych nie potrafią samodzielnie dokonywać wyborów, obserwować, oceniać norm etycznych – bo nie dostały takiej szansy samodzielnego obserwowania, oceniania i przegadania swoich wniosków z wspierającym dorosłym.

CO JESZCZE MOŻE POMÓC W ZACHĘCANIU DZIECKA DO WSPÓŁPRACY?

Istnieje kilka metod, które warto znać i stosować zależnie od sytuacji:

- > **Opisz co widzisz lub przedstaw problem, bez wskazywania winnego** (forma TY wywołuje poczucie winy i zachęca do bronięcia się), czyli: *Nie możemy przygotowywać włosów do występu, kiedy nadal nie jest przygotowana żelatyna.*
- > **Udziel informacji (jak najkrócej):** *Żelatyna musi być przygotowywana pół godziny przed rozpoczęciem się treningu.*
- > **Wyraż to jednym słowem lub gestem:** *Żelatyna.*
- > **Opisz co czujesz – nie wypowiadaj się na temat charakteru dziecka:** *Nie lubię, gdy nie wykonujecie czynności, które muszą być zrobione przed startem. zamiast: Guzdrzecie się jak muchy w smole, ile to można się szykować.*

Chcąc zdyscyplinować dziecko, należy nie tylko uwzględnić jego uczucia, lecz także zrozumieć zaakceptować niechęć do ograniczeń. Trudno się przecież spodziewać, żeby dziecko, cieszyło się z zakazów.

Tylko wtedy mamy szansę na dobrowolne zaakceptowanie przez dziecko zmiany zachowania, wyrobienia dyscypliny, gdy nasz komunikat nie będzie groźbą, przekupstwem, zawstydzaniem, moralizowaniem itd.....

Ustawienie ograniczeń w sposób, który chroni szacunek do samych siebie zarówno rodziców, trenerów, wychowawców jak i dzieci, pozwala dzieciom na identyfikowanie się z rodzicami i wartościami, które oni wyznają, oraz zdefiniowanie wewnętrznych norm zachowań.

Jeśli rodzic, trener, wychowawca chce dotrzeć do nastolatka to powinien **Przestrzegać pewnych reguł:**

- > **poproś lub zaproponuj wybór zamiast wydawać rozkazy**, np.: *Czy wolisz zrobić lekcje przed czy po treningu?;*
- > **pokaż swoje uczucia zamiast atakować**, np.: *Jestem wściekła, gdy kolejny raz zbieram z podłogi Twoje rzeczy.;*
- > **opisz ten konkretny stan rzeczy lub sytuację zamiast obwiniać za wszystko**, np.: *Na ziemi leży rozwalony plecak z mokrymi ubraniami, zanieś je do pralki.;*
- > **staraj się mówić krótko i konkretnie – unikaj kazań**, np.: *Ręczniki do pralki* albo po prostu: *Ręczniki*
- > **cierpliwie słuchaj odpowiedzi, lecz nie przesłuchuj zadając zbyt dużo pytań,**
- > **przedstawiaj swoje oczekiwania** (pamiętaj o argumentach) zamiast krytykować, np.: *Chcę, aby po powrocie do domu plecak treningowy był rozpakowany.;*
- > **częściej chwal nastolatka za drobiazgi...;**
- > **traktuj jak partnera i poproś go czasem o pomoc czy radę;**

UWAGA!

ARGUMENT ZE STRONY RODZICA CZY TRENERA: **NIE, BO NIE** ALBO **NIE, BO JA TAK MÓWIĘ** BĘDZIE RODZIŁ ZŁOŚĆ I FRUSTRACJĘ MŁODEGO CZŁOWIEKA, A TAKŻE CHĘĆ „DOPOWIEDZENIA” JESZCZE PARU SŁÓW OD SIEBIE, CO PRZEDŁUŻY JAŁOWĄ WTEDY DYSKUSJĘ NIE PROWADZĄC DO WSPÓŁPRACY, ALE BYĆ MOŻE RANIĄC KAŻDĄ ZE STRON DIALOGU.

Ogromnie ważną częścią dobrej współpracy i motywowania młodych ludzi są **pochwały** kierowane do młodych ludzi od ich rodziców czy trenerów. Jeszcze niedawno dorośli mieli w zwyczaju skąpienie komplementowania zachowań dzieci. Nie działa się tak bez powodu. Za tą oszczędnością stały konkretne „argumenty”:

- > „w głowach im się przewraca”,
- > „będą zarozumiałe”,
- > „spoczną na laurach”,
- > „nie ma za co ich chwalić”,
- > „nie będą szanować swoich opiekunów”
- > „przesną nas się bać i zaczną robić co chcą”

Przecież my dorośli mamy tak, że gdy dostajemy pochwały w pracy, czy jesteśmy komplementowani przez bliskich to chcemy się bardziej starać się i dbać o relacje bardziej, wykonywać naszą pracę lepiej, w sposób bardziej zaangażowany – i dokładnie tak samo mają nasi podopieczni.

Może się stać tak, że niektórzy rodzice, trenerzy, opiekunowie czytając te treści mogą nie zgadzać się z nimi. Może tak być, że przekonania nasze, dorosłych, będą stały na straży starych zachowań, przyzwyczajęń wyniesionych z naszych domów, gdzie stosowano inne pomysły współpracy z opiekunem, a właściwe było jedynie realizowanie nakazów opiekuna. Te stare zachowania, często dość przemocowe w stosunku do dziecka, służyły kiedyś kojeniu lęku rodzica o utratę autorytetu w oczach dziecka. Stał za nimi strach, że podopieczni nie będą szanowali opiekunów, nie będą ich słuchali, a tym samym „niczego nie osiągną”, „nigdzie nie dojdą” albo „popętnią błędy, których by nie popełnili, gdyby nas dorosłych słuchali”. Prawda jest jednak inna - TO TAK NIE DZIAŁA!!!!

Gdy dostajemy pochwały w pracy, czy jesteśmy komplementowani przez bliskich to chcemy się bardziej starać się i dbać o relacje bardziej, wykonywać naszą pracę lepiej, w sposób bardziej zaangażowany – i dokładnie tak samo mają nasi podopieczni

Rodzic, trener, opiekun musi dokonać swoistego przestawienia biegów i popatrzenia jak można od tego momentu inaczej prowadzić, zachęcać swoje dziecko do współpracy.

Ważnym jest, aby wiedzieć, że opisywane i proponowane w tym materiale sposoby współpracy z młodym człowiekiem, nie mają nic wspólnego z używanymi w przestrzeni publicznej sformułowaniami „wychowywania bezstresowego” naszych podopiecznych. To nie tak... Trener, rodzic dalej jest tym dojrzałym dorosłym, który prowadzi, który pokazuje kierunek, który wymaga, aby zrealizować wcześniej ustalone, omówione z młodym człowiekiem plany.

Tak jak zostało to wspomniane na początku tego rozdziału, relacje opiekunowie-dzieci zmieniają się z relacji opartej na wymogu jednostronnego szacunku (dziecko vs. opiekun) w relację, gdzie autorytet rodzica czy trenera jest rezultatem określonych postaw w stosunku do dziecka.

Przekształcenie to jednak nie może oznaczać pełnego partnerstwa i usuwania różnic w relacji rodzic, trener i dziecko. Rodzice wychowują, trenerzy nadal prowadzą swoich zawodników do wcześniej wyznaczonych, realnych celów i nieodłącznym elementem każdego poziomu relacji dorosły - dziecko są wymagania.

Nasze dzieci i podopieczni potrzebują nas dorosłych, również po to, aby bezpiecznie testować swoje asertywne zachowania. Naszym obowiązkiem jako dorosłego, jest umiejętnie stawianie granic w sposób akceptujący i z szacunkiem.

Jakkolwiek relacja z dzieckiem czy nastolatkiem wyglądałaby na „nie rokującą”, albo „mało wdzięczną” albo „trudną” albo „raniącą” to i tak zawsze należy pamiętać, że nasze dzieci i podopieczni potrzebują nas dorosłych, również po to, aby bezpiecznie testować swoje asertywne zachowania. Naszym

obowiązkiem jako dorosłego, jest umiejętnie stawianie granic w sposób akceptujący i z szacunkiem. To my dorośli musimy pamiętać, że jesteśmy dorosłym dojrzałym w tej relacji, a dzięki temu mamy więcej narzędzi, w tym cierpliwość, aby unieść i umiejętnie, ze spokojem stawiać czoła trudnym momentom towarzyszącym nawet najlepszym współpracom.

Aby dziecko/nastolatek czuł się szanowany w relacji niezbędnym jest, aby:

- > słyszał co do niego mówią dorośli;
- > czuł aprobatę i uznanie ze strony dorosłych;
- > dorośli rozmawiali z młodym człowiekiem jak z partnerem, a nie jak z dzieckiem, które „mało wie”.

Przy szacunku też ważnym są pochwały i ich umiejętnie używanie.

O EFEKTYWNYM CHWALENIU

*„By wierzyć w siebie, muszę mieć kogoś, kto we mnie uwierzy.”
S. Garczyński*

Sposób w jaki chwalimy naszych podopiecznych, ale też siebie dorosłych nawzajem, nie jest obojętny. Źle sformułowana pochwała może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (pychę, nierealny, wywyższony obraz samego siebie).

Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek.

Pochwała może także często wywoływać: mieszane uczucia, niechęć do osoby chwalaćcej, rozżalenie, zniechęcenie, lekceważenie, porównywanie się z innymi, niechęć do działania, rywalizację, poczucie niesprawiedliwości.

Dobra pochwała to:

- > nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy)
- > wnioski dziecka/nastolatka (potrafi pochwalić samo siebie)

Warto czasami „przyłapać” dziecko/nastolatka na dobrym zachowaniu, stwarzając sobie tym samym możliwość udzielenia pochwały, a także propozycji, której nie będzie mógł odrzucić, a na której być może nam zależy.

Warto też chwalić za brak złego zachowania. Niektórzy bowiem potrzebują właśnie tego rodzaju pochwał, aby wzmocnić się i motywować do kolejnych działań.

Warto czasami „przyłapać” dziecko/nastolatka na dobrym zachowaniu, stwarzając sobie tym samym możliwość udzielenia pochwały...

I jakkolwiek wydają nam się takie zachowania rodzica, trenera nienaturalne (czasem nawet można pomyśleć, że jest to forma manipulowania) to one „działają” i dziecko odwdzięcza się wtedy szacunkiem dla dorosłego i przyjmuje bardziej niż chętnie każdy komplement – jest to kolejna cegiełka do budowania własnej wartości i sprawczości – bazowych jakości w budowaniu obszaru aktywności sportowej młodych osób.

I tak jak w całym tym skomplikowanym systemie komunikacji z młodym człowiekiem, tak samo napotykaemy w obszarze komplementowania zarówno szanse jak i pułapki, czyli:

- > Nasze dzieci i my sami przyzwyczajeni jesteśmy do ocen i „etykietek”, czyli mówienie dziecku **ładnie wyglądasz, dobrze popłynąłeś** nie jest komplementem, który się liczy!
- > Unikać należy takiej pochwały, w której ukryte jest przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia, np.: **Dzisiaj popłynąłeś dużo lepiej niż tydzień temu.**
- > Wyraz ALE rujnuje najlepszą pochwałę: **Świetnie przygotowałeś plecak, ale zapomniałeś dołożyć ręcznika.**
- > Lepiej unikać komunikatów, w których dajemy wyraz własnej pewności siebie niż chwalimy dziecko, np.: **No wiedziałam, że jak potrenujesz bardziej, to będziesz miał lepszy czas.**
- > Zachowujemy pewną ostrożność oceniając nastolatka, ze względu na „nieprzewidywalność” jego stanu emocjonalnego....

Warto pamiętać, że każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku. Poznaj **4 proste kroki do skutecznej pochwały pozbawionej oceniania**:



Przykład: **Wchodzę do szatni i widzę Twoje rzeczy pięknie schowane do szafki. Jak widzę taki porządek, to bardzo mnie to cieszy. Co za porządek! SUPER!**

„Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć. Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione. Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach. Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi. Buduje w nim szacunek do samego siebie.”
(J. Sakowska)

To o czym warto pamiętać i mieć na uwadze to co mówić, a czego unikać podczas każdej formy komunikacji

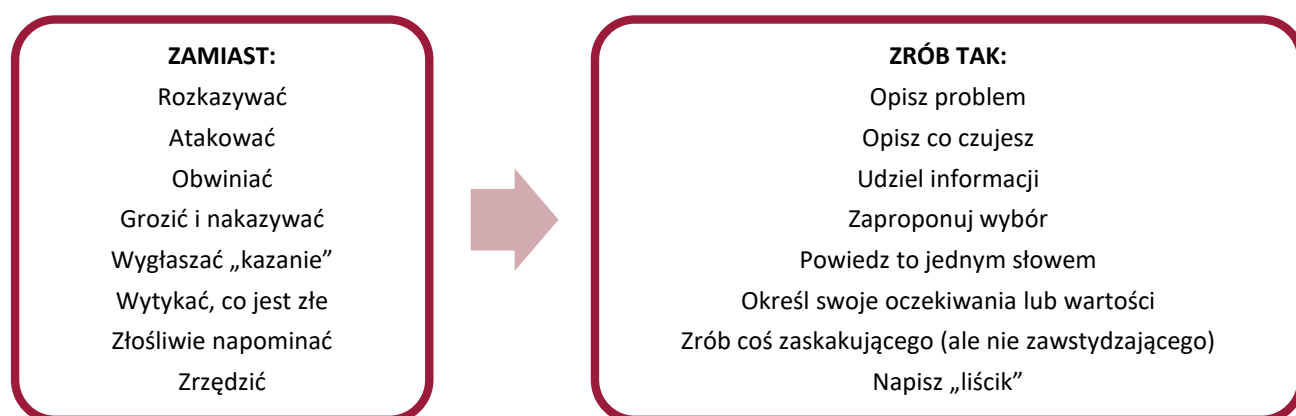
UNIKAJ SFORMUŁOWAŃ:

- > ... kiedy byłam w Twoim wieku ...
- > ... gdy miałam tyle lat co Ty, to ...
- > ... jesteś taki sam, jak Twój ojciec ... (do syna)
- > ... nic nie umiesz, jak Twoja matka ... (do córki)
- > ... dopóki mieszkasz w MOIM domu, masz robić, co Ci każę...
- > ... masz tak zrobić, bo ja tak mówię ...
- > ... inni mają lepsze stopnie, a Ty co? ...
- > ... nie, bo nie i już ...
- > ... to ja się dla Ciebie tak poświęcam, a Ty co? ...
- > ... zabraniam Ci i koniec ...

UNIKAJ WYDAWANIA WYROKÓW:

- > wiem, że Ci się nie uda ...
- > nie mam ochoty Ci tego wyjaśniać, bo i tak nie zrozumiesz ...
- > nigdy się tego nie nauczysz ...
- > z Tobą wcale nie można się dogadać ...
- > i tak nic do Ciebie nie trafia ...
- > nie obchodzi mnie, co zrobisz ...
- > rób, co chcesz i tak będzie źle ...
- > stale się za Ciebie wstydzę ...

Podsumowując zatem, jeżeli chcesz tworzyć komunikaty zachęcające do współpracy zamiast tych wprowadzających zamieszanie do relacji młodego zawodnika z opiekunem możesz wykorzystać poniższe propozycje:



O KOMUNIKACIE JA

Pisząc o zachęcaniu do współpracy, do efektywnej komunikacji osoby dorosłej z dzieckiem, nastolatkiem koniecznym jest opisanie zasad „Komunikatu Ja” – komunikat taki, służy opiekunowi do informowania dziecka o swoim postrzeganiu sytuacji, potrzebach, uczuciach i decyzjach.

Zapobiega też ocenianiu, krytykowaniu osoby, pozwala natomiast pokazać brak zgody czy nawet krytykę dorosłego dla nieakceptowalnych społecznie, etycznie, sportowo czy rodzinnie zachowań prezentowanych przez dziecko.

Komunikat służący asertywnemu wyrażeniu niezadowolenia, a w zależności od sytuacji można przedstawić jako jedną z podanych niżej opcji:

1. Opis (co widzę, słyszę)
2. Opis plus uczucia (co widzę, co słyszę, co w związku z tym czuje)
3. Opis + uczucie + myśl (co widzę, słyszę, co w związku z tym czuje, jaka myśl mi się pojawia np. obawa/żądanie/ decyzja)

Opcje te:

- > umożliwiają stopniowanie nacisku wobec dziecka (może wystarczy sam opis np.: *Twoje rzeczy są porzucone*, aby młody człowiek zareagował. Warto to sprawdzić zanim odwołamy się do innych metod (zwłaszcza zanim zaczniemy krzyczeć, obwiniać i etykietować podopiecznego);
- > dają rodzicowi, trenerowi czas do namysłu refleksji – unika on dzięki temu:
 - impulsywnej reakcji opartej tylko na emocjach np. przemocowych obszarów,
 - innych reakcji odbierających dziecku godność (np. złośliwy komentarz, wyzwanie od leniów, nieuków, że nie jest jak kolega/koleżanka, którzy lepiej sobie poradzili w danej sytuacji,
 - zwyczajowej nieefektywnej reakcji: zrzęczenie, moralizowanie, obwinianie, grożenie itd.

Opcje wymienione wyżej, dają też dziecku czas i miejsce na reakcję i dalsze decyzje np.: odpowiedź, wyjaśnienie, wykonanie zaległej pracy itp.

O EMOCJI, Z KTÓRĄ TRUDNO SOBIE RADZIĆ. ZŁOŚĆ

W relacjach międzyludzkich, w komunikacji, w rozwiązywaniu problemów pojawiają się też trudniejsze emocje. Taką emocją jest ZŁOŚĆ. Często jeżeli czegoś nie akceptujemy, coś nie jest po naszej myśli to się złościśmy, a czasami nawet wściekamy. I nawet jeżeli staramy się tą emocję ukryć, to ona dalej jest i niewłaściwie zagospodarowana da o sobie znać dość szybko, wracając przy byle okazji.

Na emocję jaką jest złość warto popatrzeć i nadać jej sens. Warto też odczarować jej pejoratywny odbiór.

Jak jest z tą złością, pokazuje grafika obok:



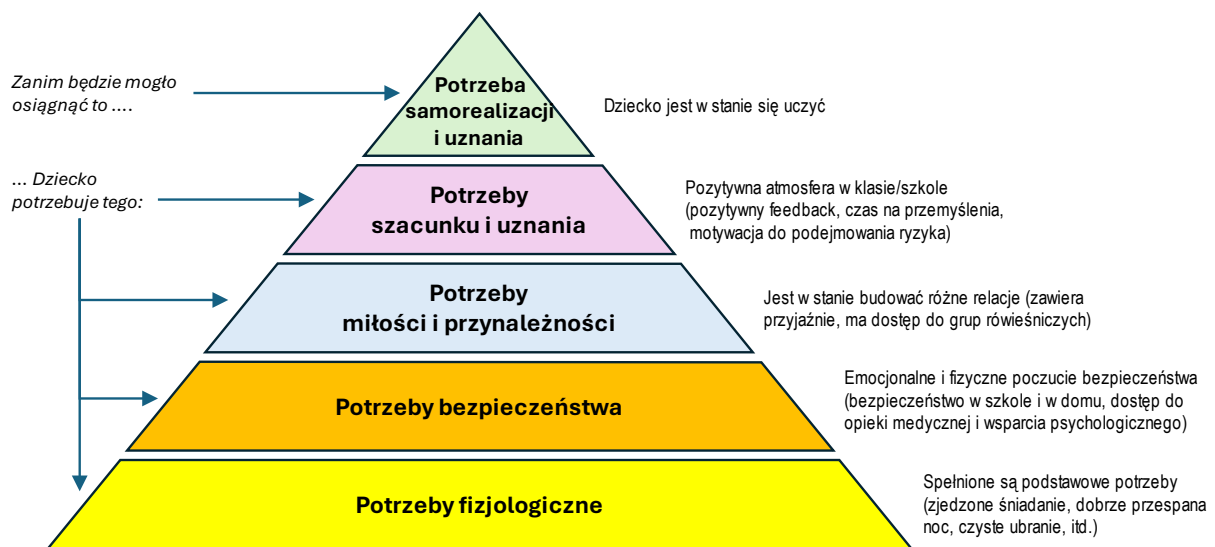
Rysunek 5. Błędne koło złości

Złość jest energią, informacją i silną emocją..., ale nie jest agresją i wściekłością – te pojawiają się dopiero, gdy nasza złość nie zostaje zaopiekowana.

Złość jako uczucie ma w sobie też dużo dobrego:

- > jest sygnałem, że coś jest nie tak w danej relacji i warto zobaczyć co nas w niej „trudzi”;
- > autentyczność – że taki/taka też jestem i to jest OK (do czasu, kiedy opiekuję się moją złością i nie przeradza się we wściekłość czy agresję);
- > umiejętnie przekonwertowana i zaopiekowana może być energią do działania;
- > jest motywacją do zmiany;
- > jest informacją, że jakaś moja potrzeba, zazwyczaj jedna z bazowych, nie została zrealizowana.

*Złość jest energią,
informacją i silną emocją...,
ale nie jest agresją i
wściekłością*



Rysunek 65. Piramida Masłowa potrzeb szkolnych

Kiedy pojawia się złość? Najczęściej pojawia się, gdy:

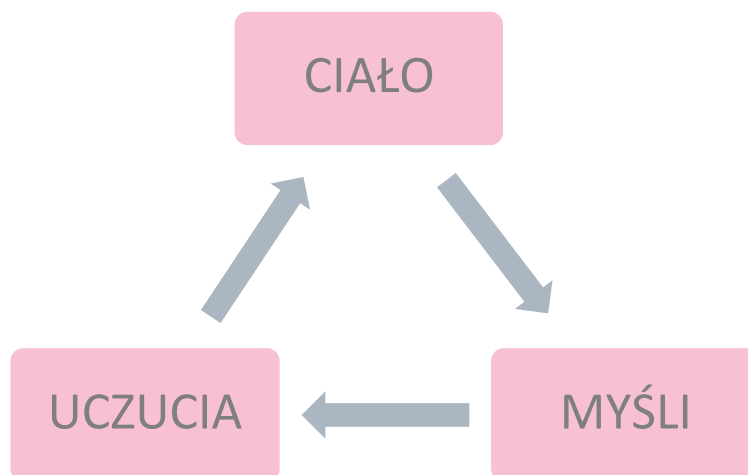
- > jesteśmy zmęczeni;
- > jesteśmy w pośpiechu;
- > jesteśmy głodni;
- > nie mamy akceptacji do danej sytuacji i nie ma możliwości zareagowania tak jakbyśmy chcieli;
- > nie czujemy sprawczości w sytuacjach dla nas niekomfortowych...

Tutaj każdy z nas może dopisać swoje powody pojawiającej się złości. Warto jest je nazwać, zlokalizować i starać się „namierzać” gdy ona nadchodzi.

Złość zazwyczaj zakrywają inne – ważne i wpływające na nas emocje np. strach, bezradność, przerażenie, niepokój, bezsilność, wstyd, poczucie winy, frustracje, rozczarowanie czy inne. Można wręcz powiedzieć, że za złością kryją się emocje, z którymi sobie nie radzimy. Czy mamy więc wpływ na te uczucia? Odpowiedź o ile prosta wymaga trochę praktyki. Bo złość można opanować i można zobaczyć z czego wyniknęła. Można znaleźć dla niej rozwiązanie. W pierwszym momencie, gdy się pojawi trzeba postarać się ją „namierzyć”, czyli sprawdzić co za nią stoi – jaka emocja tą złość w nas buduje. Czasem ta złość jest już tak silna, że wydaje się, iż nic nie możemy zrobić, że nie panujemy nad naszą głową i płyniemy z tą złością. Ale jeżeli damy sobie chwilę, a co więcej jeżeli postaramy się zobaczyć siebie z boku – wyjdziemy z przysłowiowego pudełka, to za moment czy dwa przychodzi rozwiązanie – pomysł na opanowanie złości. Zaopiekowanie się nią, a w efekcie wyciszenie.

Wtedy wraca myślenie, wtedy dorosły znowu jest dorosłym.

Bo ze złością jest tak:



Rysunek 76. Złość

Ciało jest miejscem gdzie najlepiej uchwycić złość, każdy z nas może czuć ją gdzie indziej w ciele. Niektórych zaczyna boleć głowa, innym spinają się barki, jeszcze innym kulą się ramiona, a jeszcze innych boli brzuch. **Nasze ciało jest takim systemem ostrzegawczym mówiącym:** Hallo zrób coś, bo może być niekontrolowany wybuch....

Dlaczego tak?



PONIEWAŻ MYŚLI GENERUJĄ UCZUCIA, UCZUCIA LOKUJĄ SIĘ W CIELE, CIAŁO W PEWNYM MOMENCIE NIE JEST W STANIE ZMETABOLIZOWAĆ, SKONTENEROWAĆ TEJ OGROMNEJ ENERGII I JEŻELI NIE UCHWYCIMY NA POZIOMIE CIAŁA, ŻE WŁĄCZYŁ SIĘ SYSTEM ALARMOWY, TO WTEDY NASTĘPUJE WYBUCH/ WYRZUT NAGROMADZONEJ ENERGII W POSTACI ZACHOWAŃ RANIĄCYCH DLA NAS SAMYCH, A PÓŹNIEJ BLISKE NAM OSOBY Z RELACJI.

To my jesteśmy dorośli, i to naszą odpowiedzialnością jest nauczyć się reagować w sposób dojrzały, nie raniący innych.

I tak jak przy poprzednich tematach w tym materiale, również tutaj pojawia się która instrukcja obsługi złości:

Jeśli masz problemy z własną złością **zrób bilans zysków i strat tego, w jaki sposób ją wyrażasz.**

- > **Jakie ponosisz straty?** Np. moja złość źle wpływa na moją relację z dzieckiem, bliskimi, zawodnikiem czy współpracownikami;
- > **Jakie masz korzyści?** Wygodny, znany mi sposób rozładowania napięcia, jest to mój sposób ujęcia dla mojej frustracji – jest to dla mnie znany i bezpieczny sposób, nie muszę uczyć się, poznawać nowych.

Jeżeli dorośli nauczą się zmieniać swoje zachowania, to w zamian dostaną lepsze relacje z dziećmi, podopiecznymi czy bliskimi.

Jeżeli dorośli nauczą się zmieniać swoje zachowania – co oczywiście wymaga pracy i czasu, to w zamian dostaną lepsze relacje z dziećmi, podopiecznymi czy bliskimi.

Nie da się zmienić otoczenia bez zmiany w sobie. Gdyż zmiana następująca w otoczeniu jest zawsze wynikiem zmiany, która najpierw zachodzi w nas samych.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE SWOJĄ ZŁOŚCIĄ

Sposobów i metod jest wiele. Tak jak wiele osób pochyla się nad tym tematem. Nie będziemy zatem wymyślać przysłowiowego prochu na nowo. Polecamy za to 10 sprawdzonych pomysłów:

1. **Zrób „krok w bok”**. Odpowiedz sobie na pytanie czy chcesz wziąć odpowiedzialność za swój gniew? Pamiętaj, że to Ty możesz mieć władzę nad swoim gniewem, możesz go wzbudzać/ podsycać lub możesz mieć nad nim kontrolę.
2. **Odrocz reakcję**, np. policz do 10. Gdy jesteśmy w dużych emocjach „nie widzimy świata na zewnątrz”, jesteśmy skoncentrowani na sobie, potrzebujemy ochłonać, dopiero wtedy możemy przejąć kontrolę nad swoją złością.
3. **Daj sobie czas**, pośpiech sprzyja narastaniu złości i nikt nie wymaga od Ciebie reakcji natychmiast. Zamiast tego możesz poczekać i liczyć...
4. **Zwróć uwagę na ciało**, odzyskaj spokój oddechami głębokimi i postaraj się rozluźnić mięśnie.
5. **Zwróć uwagę na myśli**. Możesz zatrzymać myśli automatyczne pojawiające się w złości, czyli *Jestem beznadziejny, znowu się denerwuję ...* i zamienić je na myśli kontrolujące złość np.: *Spokojnie, nie dam się wyprowadzić z równowagi lub Zrobię wszystko, aby dać sobie radę i nie wybuchnąć.*
6. **Wyraż złość w bezpieczny dla siebie i innych sposób** – werbalnie np. ostrzeżenie: *Tak się we mnie gotuje, że zaraz mogę wybuchnąć – daj mi 10 minut i wtedy porozmawiamy* albo fizycznie, np.: uderzając w poduszkę czy wykonując inny ruch fizyczny.
7. **Poszukaj przyczyn Twojej złości i spróbuj je zminimalizować**. Lepiej nie powodować pożarów niż potem je gasić. Zadbaj o swoje potrzeby, kondycję psychiczną, fizyczną i rób coś tylko dla siebie.
8. **Relaksuj się** (medytacja, modlitwa, czytanie...) – poszukaj swojego sposobu.
9. **Przepróś, jeśli zranieś**. Takie zalecenie dotyczy każdego obszaru współpracy z dzieckiem, nie tylko złości, gniewu, kłótni. Przepraszając dajesz komunikat dziecku, bliskim, że nie jesteś idealny, uczysz w ten sposób podopiecznych, że możesz się mylić, popełniać błędy - nawet Ty autorytet, pokazujesz w ten sposób, że też jesteś człowiekiem. Pokazujesz w ten sposób dzieciom, że warto przepraszać i można popełniać błędy i je naprawiać. Przepróś za formę, siłę niekontrolowanego wybuchu, za raniące słowa, ale nie wycofuj się z tego co Cię rozzłościło.
10. **Szukaj trzeciej drogi**, zamiast walki czy ucieczki stosuj negocjacje. Zadbaj o ważne dla Ciebie potrzeby lub wartości szanując potrzeby dziecka.

(Fundacja "Sto Pocięch")

A jak to jest, gdy w młodym człowieku pojawia się złość? Dzieci, nastolatki nie umieją jeszcze zazwyczaj rozłożyć swojej złości na czynniki pierwsze. Dlatego to my dorośli mamy być kompetentni, aby im pomóc. Zadaniem dorosłego jest ponazywać to, co się dzieje z młodym człowiekiem i zbadać „o co tak na prawdę chodzi” – bo rzadko chodzi o złość czy wściekłość – one są skutkiem, a nie przyczyną wściekania się czy agresji.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ DZIECKA, NASTOLATKA?

Istniejące sposoby, które możemy wykorzystać aby pomóc dziecku czy nastolatki poradzić sobie ze swoją złością do naprawdę proste. To techniki oparte o szczerość. Zwyczajnie:

- > Zapytaj się:
 - *Co chcesz? Czego potrzebujesz na teraz?*
 - *Jak mógłbym pomóc Ci zadbać o siebie?*
 - *Czy mogę przy Tobie posiedzieć, pobyć z Tobą?*
- > Zaproponuj coś przekierowując nawet na chwilę uwagę dziecka
 - *Przyniosę Ci wody.*

- Przynieść Ci coś z kuchni?
- Co Ci przynieść z szatni?
- > Unikaj używania zaprzeczeń:
 - nie złość się
 - no dobrze już nie płacz,
 - no już, przestań się wściekać...
- > Możesz też pomóc nazwać dziecku uczucia (patrz pierwsza część materiałów o uczuciach), czyli: *O widzę, że jesteś dzisiaj bardzo zły, bo tak na mnie krzyczysz.*

Nazywając dzieciom uczucia uczymy je autentyczności, uczciwości z nimi samymi, co chroni je przed frustracją, agresją i autoagresją.

Zazwyczaj jest tak, że gdy dorosły nazwie dziecku uczucia podczas ataku złości takiego młodego człowieka, zaczyna się płacz ulgi. Dobrze zatem zadbać, aby odbyło się to poza grupą/rówieśnikami. Chodzi o to, aby młody człowiek/zawodnik nie został wystawiony na zbyt duże zainteresowanie kolegów/koleżanek. Dzieci bowiem nie chcą za zwyczaj takich trudnych emocji przeżywać przed grupą.

WSPÓLNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

W ostatniej części poruszymy kwestię wspólnego rozwiązywanie problemów. Bo przecież czy mniejsze, czy większe one są i będą w każdej relacji, gdzie ludzie są dla siebie ważni, gdzie realizowany jest jakiś wspólny cel. Rodziny czy zespoły sportowe są zazwyczaj poligonem doświadczalnym dla zachowań, opinii i pomysłów jej członków.

Odczarujmy zatem słowo PROBLEM. Problem to swojego rodzaju konflikt, którego doświadczamy każdego dnia, a wynikający z trudności w zespole, które z kolei są nieuniknione, a wręcz pożądane, gdyż w rzeczywistości są:

- > sygnałem zdrowia, bo oznaczają, że każdy z nas istnieje i jest zdolny do wyrażania samego siebie, są uznaniem prawa do bycia innym;
- > bodźcem do rozwoju i motorem dynamizmu – źródłem innowacji jest właśnie napięcie, jest to pokarm dla wyobraźni i tworzenia tego, co jeszcze nie istnieje;
- > środkiem do budowania i formowania własnej osobowości i do wpływania na jakość zespołu, ale też do budowania u dziecka, nastolatka własnej odrębności i niezależności;
- > elementem ułatwiającym pokonywanie trudności życiowych. Dzieci i nastolatki uczą się stawać w rzeczywistości codzienności, uczą się znoszenia niepowodzeń i dyscypliny wewnętrznej.

O KONFLIKCIE, KŁÓTNI, SPÓRZE I AWANTURZE

Na ogół używamy zamiennie takich słów jak: **konflikt, kłótnia, spór, awantura**.

Jakkolwiek skojarzenie konfliktu i kłótni jest bardzo silne, to jednak kłótnia (spór, awantura) jest już czymś więcej: jest sposobem przejawiania się konfliktu. **Musimy więc odróżnić konflikt od sposobów jego przejawiania.**

Samo istnienie sytuacji konfliktowej nie przesądza o tym, że koniecznie przejawia się ona w postaci kłótni (sporu, awantury) - czyli walki, choćby tylko słownej.

Konflikty to rzecz nie tylko nieunikniona, ale również zjawisko niosące z sobą dużo szans.

Poprzez rozluźnienie utartych zwyczajów, sztywnych schematów zachowań, dzięki napięciu nieodłącznie związanemu z konfliktem mamy niepowtarzalną

*Konflikty to rzecz
nie tylko
nieunikniona, ale
również zjawisko
niosące z sobą dużo
szans.*

okazję, by wypracować nowe, lepsze sposoby komunikowania się, poszerzyć samowiedzę i autonomię.



ZAPAMIĘTAJ:

Z PEWNOŚCIĄ KONFLIKTY SĄ NIEPRZYJEMNE, WZBUDZAJĄ NIEPOKÓJ, KTÓRY MOŻE SKŁANIAĆ DO PRÓB POMINIĘCIA ICH MILCZENIEM, UKRYCIA – W NADZIEI, ŻE NIEPOROZUMIENIA, KONFLIKTY SAME ZNIKĄ. TYMCZASEM W SYTUACJI KONFLIKTOWEJ, SZCZEGÓLNIIE Z MŁODYM CZŁOWIEKIEM, NIE TRZEBA UDAWAĆ, ŻE ONA NIE ISTNIEJE, ANI MOBILIZOWAĆ SIĘ NAWZAJEM PRZECIWKO SOBIE, LECZ ZMOBILIZOWAĆ ENERGIĘ, UWAGĘ NA POSZUKIWANIE ROZWIĄZAŃ, KTÓRE UWZGLĘDNIAJĄ INDYWIDUALNE POTRZEBY I OCZEKIWANIA WSZYSTKICH STRON.

Rodzice, trenerzy przede wszystkim powinni starać się o utrzymanie dobrych relacji z podopiecznym, gdyż właśnie przez nie mogą wpływać na jego zachowanie. W miejsce nakazów, zakazów – o których była mowa w poprzedniej części tego materiału, które działają zazwyczaj na krótką metę, lepiej wprowadzić negocjowanie umów regulujących wzajemnie stosunki.

Do dorosłych należy zainicjowanie wspólnych spotkań, rozmów służących budowaniu relacji i rozwiązywaniu problemów.

Warto jest pamiętać, że w procesie rozwoju młodego człowieka, w wieku dorastania powszechnym zjawiskiem jest **przekora** – prezentowana w postaci nieposłuszeństwa, arogancji, bezczelności, przesadnej pewności siebie, pyskowania, „niesłyszania”. Taki sposób bycia młodych ludzi prowadzi do konfliktów z otoczeniem, ale jeżeli przyjmiemy za pewnik, że takie zjawisko jest sposobem i narzędziem używanym przez dziecko w procesie jego rozwoju, to łatwiej będzie nam zdystansować się do takich zachowań.

Warto jest pamiętać, że w procesie rozwoju młodego człowieka, w wieku dorastania powszechnym zjawiskiem jest przekora.

Sposób postępowania dobieramy wtedy w zależności od tego, na jakim tle, z jakiego powodu, w jakich okolicznościach doszło do problemu. Więc koniecznym jest znać przyczynę konfliktu czy sprzeczki. Cokolwiek jest przyczyną konfliktu, zawsze pierwszą czynnością powinna być odpowiedź na pytanie „z jakiego powodu?” i dopiero w zależności od odpowiedzi, dobierać metodę postępowania, aby zlikwidować konflikt.

Ważnym jest, aby dotrzeć do potrzeb, a nie koncentrować się na celu.

W sytuacjach konfliktowych kluczowym jest:

- > opanowanie ze strony opiekunów, trenerów (to oni są dorośli i umieją regulować emocje);
- > rozmowy oparte na zasadzie życzliwości;
- > przyznanie dziecku racji, gdy ją ma;
- > wykorzystanie wpływu osób, które są dla dziecka, nastolatka ważne – są autorytetem (ktoś z rodziny, trener, ktoś z kogo zdaniem dziecko się liczy i kogo opinie powtarza).

A gdy chcemy wspólnie zasiąść do rozwiązania wspólnego problemu to:

- > aby naprawdę się porozumieć **trzeba przewyciężyć naturalną w nas tendencję do udowadniania, że to my mamy rację, a druga strona jest w błędzie;**
- > większość dorosłych zapomina, że świat widziany oczyma dziecka, nastolatka jest często inny niż ten widziany przez nich;
- > bez empatii, rozumianej jako zdolność wczuwania się w sytuację drugiego człowieka, niemożliwe będzie nawiązanie prawdziwego, pełnego kontaktu z dzieckiem, nastolatkiem.

METODA BEZ PORAŹEK

Jednym ze sposobów rozwiązywania problemów jest **Metoda bez porażek**, która na bazie 6-stopniowej procedury zakłada w finale model wygrana-wygrana:

A oto kolejne części składowe metody:

1. Rozpoznać konflikt i go nazwać.

- > Ostudzić emocje.
- > Wybrać odpowiedni moment na rozmowę (nie wtedy, gdy spieszymy się do pracy i istnieje prawdopodobieństwo, że nie dokończymy rozmowy).
- > Powiedzieć krótko, bez oskarżania nikogo, co się czuje, jakie potrzeby zostały naruszone, stosując komunikat JA i unikając oskarżycielskiego TY.
- > Wreszcie zakomunikować chęć wspólnego poszukania rozwiązań możliwych do przyjęcia dla obu stron.

2. Okazać dziecku, że rozumie się jego uczucia i potrzeby, by ono samo mogło zrozumieć siebie.

- > Aby osiągnąć porozumienie, najważniejsze jest aktywne słuchanie. Należy wysłuchać argumentów drugiej strony, upewnić się, czy dobrze się ją zrozumiało, dotrzeć do prawdziwych potrzeb i zaakceptować fakt ich istnienia.
- > Zaakceptowanie stanowiska drugiej strony konfliktu nie oznacza, że podziela się jej punkt widzenia, czy że się go aprobuje.
- > Trzeba postradać się rozpoznać i nazwać uczucia dziecka, np. *Wydaje mi się, że mogło cię to zawstydzić...*, *Sądzę, że musiałeś być wtedy zły...*, bez narzucania mu, co powinno czuć.

3. Wspólnie poszukać możliwych rozwiązań - spisujemy je na dużej kartce.

- > Rodzice czasem sami przedstawiają kilka propozycji, prosząc, żeby dziecko wybrało którąś z nich. Jest to wówczas zawołowana postać strategii „wygrana–przegrana”, ponieważ dziecko ma wybór tylko spośród tych pomysłów, które aprobuje rodzic, bez możliwości przedstawienia własnych. Komunikatami otwierającymi porozumienie będą: *Czy masz jakiś pomysł?, Co mogłoby nam pomóc?, Jak myślisz?, Poszukajmy wspólnie możliwych rozwiązań.* Niech najpierw dziecko poda swoje pomysły – może się okazać, że będą podobne do tych, które chciałby zaproponować rodzic. Ważne jest, by nie oceniać, nie cenzurować żadnego z podanych rozwiązań. Stwierdzenie: *To głupie...* może zamknąć możliwość porozumienia. Nawet ocena: *To jest świetny pomysł!*, może zostać przez dziecko odczytana, że pozostałe pomysły są kiepskie.
- > Spiszmy na kartce wszystkie propozycje, nawet te, które wydają nam się absurdalne – nie komentując ich, nie oceniając i nie krytykując.

4. Krytycznie ocenić propozycje rozwiązań.

- > Na tym etapie należy już odnieść się krytycznie nie tylko do pomysłów dziecka, ale i do własnych. To co jest nie do przyjęcia przez jedną czy drugą stronę wykreślamy - powinno to doprowadzić do wyboru rozwiązania odpowiadającego obu stronom. Analizujemy propozycje i eliminujemy te, które nie są możliwe do przyjęcia dla obu stron, podając powody ich odrzucenia.

5. Zdecydować się na najlepsze rozwiązanie.

6. Wprowadzić w życie powziętą decyzję.

Gdy wybierzemy już rozwiązanie, należy uszczegółowić jego realizację odpowiadając na pytania: *Od kiedy zaczynamy?, Kto, co i kiedy wykona?, Co jest potrzebne, żeby to zrobić?*

Wprowadzone w życie zasady wymagają późniejszej oceny – jak się sprawdzają czy są należycie przestrzegane, czy wymagają jakichś zmian, czy może należy zastanowić się nad innym rozwiązaniem. Warto spytać dziecko: *„jak się sprawdza pomysł?”* *„Jak Ci jest z nowym zorganizowaniem?”*

Podsumowując temat wspólnego rozwiązywania problemów warto pamiętać, aby:

- 1. Wysłuchać, jaki jest punkt widzenia drugiej strony.**
- 2. Przedstawić swoje oczekiwania.**
- 3. Wspólne szukanie rozwiązań.**
- 4. Zapisywanie wszystkich pomysłów.**
- 5. Decyzja, które pomysły zostaną wprowadzone w życie.**

UZUPEŁNIENIE: dobre praktyki w pracy z dziećmi

Korzystając z ogólnodostępnych materiałów przygotowanych przez działającą od 30 lat Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, przedstawiamy materiały w kilku blokach tematycznych.



Fundacja Dajemy Dzieciom siłę działa na rzecz ochrony dzieci przed przemocą i wykorzystaniem seksualnym. Zapewnia dzieciom i ich opiekunom wsparcie, profesjonalną pomoc psychologiczną i prawną. Uczy dorosłych, jak mądrze i skutecznie reagować na przemoc wobec dzieci oraz co robić, gdy podejrzewają, że dziecko jest krzywdzone. Wspiera i angażuje rodziców by wychowywali dzieci z miłością i szacunkiem. Wpływa na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka. Każde dziecko zasługuje na dzieciństwo wolne od przemocy!¹

KONTAKT FIZYCZNY Z DZIEĆMI

1. Zawsze pytam dziecko o zgodę na kontakt fizyczny.
2. W sytuacji korygowania postawy dziecka, wyjaśniam co i z jakiego powodu będę robił/robiła.
3. Jestem zawsze przygotowany/przygotowana na wyjaśnienie swoich działań.
4. Zachowuję szczególną ostrożność wobec dzieci, które doświadczyły krzywdzenia. Reaguję stanowczo i z wyczuciem, pomagając dziecku zrozumieć znaczenie granic.
5. Nie dotykam dziecka w sposób uznany za nieprzyzwoity lub niestosowny, a kontakt fizyczny nigdy nie jest motywowany gratyfikacją ani relacją władzy.
6. Nie biję, nie szturcham, nie popycham, nie szarpieję, nie kopię, nie rzucam rzeczami w dziecko ani nie naruszam integralności fizycznej dziecka.
7. Nie angażuję się w łaskotanie, udawane walki ani brutalne zabawy fizyczne.
8. Na wyjazdach nigdy nie śpię z dzieckiem sam na sam w pokoju.

KOMUNIKACJA Z DZIEĆMI

1. Zachowuję cierpliwość i szacunek w kontaktach z dziećmi.
2. Uważnie słucham i udzielam odpowiedzi adekwatnych do wieku dziecka i sytuacji.
3. Informuję dzieci o decyzjach i staram się brać pod uwagę ich oczekiwania.
4. Szanuję ich prywatność i zachowuję zasadę poufności. Jeśli konieczne jest odstępnie od niej, by chronić dziecko, informuję je o tym.
5. Zapewniam możliwość zgłaszania niekomfortowych sytuacji.
6. Nie zawstydzam, nie upokarzam, nie lekceważę, nie poniżam.
7. Nie krzyczę. Wyjątek stanowią okrzyki sportowe zagrzewające do walki oraz sytuacje wynikające z bezpieczeństwa dzieci.
8. Wszystkim dzieciom zapewniam jednakowy dostęp do informacji o treningach.
9. Nie komentuję wyglądu dzieci. Jeśli warunki fizyczne dziecka wymagają zmiany, sugestie przekazuję na osobności, z wyczuciem.

KONTAKTY POZA GODZINAMI TRENINGÓW I INNYMI AKTYWNOŚCIAMI KLUBU

1. Kontakt z dziećmi ograniczam do godzin treningów, zawodów i wydarzeń sportowych. W wyjątkowych sytuacjach, gdy dziecko szuka u mnie pomocy, mogę odstąpić od tej zasady, informując innego dorosłego o kontakcie przy zachowaniu poufności i nie ujawniając zwierzeń dziecka.

¹ Źródło: <https://fdds.pl/o-fundacji.html#o-fundacji>

2. Nie zapraszam dzieci do swojego domu ani nie spotykam się z nimi poza treningami bez zgody klubu i rodziców.
3. Poza treningami komunikuję się z dziećmi przez kanały służbowe (e-mail, telefon) lub grupy w mediach społecznościowych z obecnością innego dorosłego wyłącznie za zgodą rodziców dzieci oraz klubu.
4. Zachowuję poufność i nie faworyzuję dzieci, jeśli znam ich rodziny.
5. Nie towarzyszę dziecku w podróży bez obecności jego rodzica, chyba że jest to wyjazd związany z działalnością klubu, a podróż odbywa się za zgodą rodzica dziecka

DZIAŁANIA Z DZIEĆMI

1. Każde przemocowe działanie jest niedopuszczalne.
2. Priorytetem jest bezpieczeństwo dziecka, jego dobrostan i radość z uprawiania sportu.
3. Nie stawiam na wyniki za wszelką cenę, unikam wywierania presji, która może prowadzić do kontuzji.
4. Mój kontakt z dzieckiem zawsze jest jawny.
5. Buduję ducha zespołu poprzez odpowiedzialność. Wspólnie ustalamy zadania, zapewniając równość i wzajemne wsparcie.
6. Natychmiast reaguję na każdą formę przemocy rówieśniczej oraz ze strony innych dorosłych.
7. Nie toleruję plotek i zachęcania do agresji.
8. Buduję autorytet na szacunku do zasad, nigdy na zastraszaniu.
9. Doceniam zaangażowanie dzieci, nie obwiniam ich za niepowodzenia, nie oceniam tylko przez pryzmat osiągnięć.
10. Aktywnie angażuję wszystkie dzieci, traktuję je równo niezależnie od ich cech. Dostosowuję treningi i stawiane wyzwania do umiejętności i możliwości dzieci.
11. Szanuję prywatność dzieci, w szczególności w szatniach i łazienkach.
12. Szanuję czas dzieci, nie zmieniając terminu treningów w ostatniej chwili.
13. Jeśli przebywam sam na sam z dzieckiem, staram się być w zasięgu wzroku lub słuchu innych członków personelu.
14. Nie faworyzuję dzieci i nie otaczam ich osobistą opieką, której nie potrzebują.
15. Nie nawiązuję z dzieckiem relacji romantycznych lub seksualnych, w tym nie stosuję seksualnych komentarzy, żartów, gestów ani nie udostępniam treści erotycznych. Raportuję ryzykowne sytuacje związane z zauroczeniem dziecka przez personel lub personel przez dziecko. Reaguję z wyczuciem, ale stanowczo.
16. Nie pozwalam na utrwalanie wizerunku dzieci bez zgody klubu, rodziców i dzieci.
17. Nie proponuję dzieciom alkoholu, wyrobów tytoniowych i nielegalnych substancji, ani nie używam ich w obecności dzieci.
18. Nie przyjmuję pieniędzy ani prezentów od dzieci lub rodziców. Unikam sytuacji, mogących prowadzić do podejrzeń o nierówne traktowanie.
19. W przypadku uprawiania przez dziecko sportu zawodowego, mam prawo odstąpić od treningów, jeśli dziecko nie przejawia predyspozycji do profesjonalizacji. W tej sytuacji komunikacja z dzieckiem musi być dostosowana do jego wieku i wrażliwości oraz nie może prowadzić do jego zawstydzania ani zniechęcenia do sportu.
20. W przypadku uprawiania przez dziecko sportu zawodowego, nie mam prawa, z pobudek osobistych, angażować w treningi dziecka nieprzejawiającego predyspozycji do profesjonalizacji.

CZĘŚĆ II: O UKŁADZIE NERWOWYM

Czy zastanawialiście się kiedyś nad tym jak działa Wasze ciało? Jak bardzo skomplikowany jest to organizm? Czy zastanawialiście się nad tym co jesteście w stanie kontrolować i na co wpływać, a co jest od Was niezależne, ale jednak w tym ciele się wydarza?

Możemy skontrolować czy chcemy podskoczyć czy też zrobić krok. Czy kubek z herbatą podniesiemy prawą czy lewą ręką. Ale już zwykłe oddychanie, produkcja hormonów czy neuroprzekaźników w organizmie jest poza naszą świadomą wolą i dzieje się nawet jeżeli o tym nie myślimy, choć jak przekonasz się dalej, to jednak w pewien sposób na to wpływamy, w tym możemy wpływać świadomie.

W poprzedniej części wydawnictwa padło stwierdzenie, że „uczucia lokują się w ciele”. Czy przyszło Ci do głowy co to może to oznaczać? A może kiedyś już takie stwierdzenie słyszałeś/słyszałaś?

Fizjoterapeuci, psychologowie, osteopaci, terapeuci co raz częściej i głośniejsz tego stwierdzenia używają. Zajmuje się tym cała gałąź nauki zwana **psychosomatyką**. Jest to dziedzina, która łączy medycynę i psychologię. Zajmuje się ona bowiem związkami pomiędzy psychiką (gr. Psyche) i ciałem (gr. Soma). Zatem najprościej rzecz ujmując, chodzi tutaj o takie choroby czy schorzenia, w których powstaniu istotny udział biorą czynniki psychologiczne, w tym głównie emocjonalne.

O emocjach mówi się co raz więcej. Mówi się o ich istotnym wpływie na naszą codzienność. Należy im zatem nadać im szczególną wagę – stąd dedykowana im pierwsza część wydawnictwa. Pomijanie emocji, bagatelizowanie ich czy wręcz tłumienie zwyczajnie wpływa na nasz organizm. Na jego zdolność do prawidłowego funkcjonowania. Takiego sprawnego i efektywnego. Codziennego. Z tego też wynika, że umiejętność zarządzania emocjami jest kluczowa dla zdrowia psychicznego, a w następstwie dla fizycznego. Zapewne znane Ci jest stwierdzenie, że przewlekły stres i nieumiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami prowadzą do długotrwałych problemów zdrowotnych, jak depresja, lęki czy zaburzenia afektywne dwubiegunowe.

Umiejętność zarządzania emocjami jest kluczowa dla zdrowia psychicznego, a w następstwie dla fizycznego.

PŁYWANIE ARTYSTYCZNE, A NERW BŁĘDNY

Pływanie artystyczne, dzięki specyfice pracy w wodzie, w szczególny sposób stymuluje brzuszną część nerwu błędnego, co ma kluczowe znaczenie dla dobrostanu emocjonalnego dziecka.



Poznaj jakie czynniki na to wpływają:

GŁĘBOKIE ODDYCHANIE: Podczas pływania artystycznego dzieci uczą się kontrolować oddech, co stymuluje nerw błędny. Głębokie, rytmiczne wdechy i wydechy są niezbędne do utrzymania płynności ruchu w wodzie i synchronizacji z muzyką.

Wyobraź sobie dziecko, którego zadaniem jest zwyczajne leżenie na wodzie – pozycja Back Layout (w początkowej fazie może być z przyborami ułatwiającymi wyporność – baniaki, rury piankowe). Aby utrzymać tę horyzontalną pozycję trzeba skoncentrować się na równym, głębokim i spokojnym oddechu. Ta praktyka nie tylko wspiera układ oddechowy, ale także wycisza umysł.

EFEKT NURKOWANIA: Zanurzanie twarzy w wodzie uruchamia naturalny odruch nurkowy. Obniża on tętno, aktywując układ przywspółczulny, którego częścią jest nerw błędny. Ten mechanizm pomaga dziecku się uspokoić, nawet w trudnych sytuacjach.

Ciekawostką jest, że niemowlęta mają wrodzony odruch nurkowy, który zanika z wiekiem. Pamiętajmy, że w łonie matki dziecko przebywa przez 9 miesięcy właśnie w wodzie – stąd szczególnie na początku to środowisk dla noworodka jest bardziej naturalne.

Regularne pływanie artystyczne pomaga zachować i wykorzystać ten naturalny mechanizm. Zatem warto od najmłodszych lat utrzymywać kontakt dziecka w wodą.

STYMULACJA SENSORYCZNA: Kontakt z wodą dostarcza różnorodnych bodźców sensorycznych, takich jak zmienne ciśnienie, temperatura czy ruchy wody. To naturalny masaż dla skóry i narządów wewnętrznych, który wspiera działanie nerwu błędnego.

Kiedy dziecko wykonuje w wodzie złożone układy choreograficzne, jego ciało odbiera setki delikatnych impulsów, które wspierają integrację sensoryczną i wyciszają układ nerwowy.

RELAKSACJA I REDUKCJA STRESU: Pływanie artystyczne jest wyjątkowym połączeniem aktywności fizycznej i artystycznej ekspresji. Muzyka, harmonia ruchów i kojące działanie wody tworzy warunki sprzyjające relaksacji. Dzieci wracają z takich zajęć spokojniejsze, bardziej skoncentrowane i szczęśliwsze.



ZADAJ SOBIE LUB RODZICOM PODOPICZNYCH PYTANIE:

JAK MOGŁOBY CZUĆ SIĘ TWOJE DZIECKO/TWÓJ PODOPIECZNY, GDYBY CO TYDZIEŃ MIAŁO OKAZJĘ WYCISZYĆ SIĘ I WZMOCNIĆ SWÓJ UKŁAD NERWOWY W WODZIE?

ĆWICZENIA AKTYWUJĄCE NERW BŁĘDNY

Ćwiczenie 1: Fala oddechu – ćwiczenie oddechowe

Dziecko unosi się na wodzie, wykonując długie, głębokie wdechy przez nos i powolne wydechy przez usta. To ćwiczenie uczy kontroli oddechu i relaksacji.

Ćwiczenie 2: Delfinowe zanurzenie – ćwiczenie koordynacyjne i oddechowe

Dzieci wykonują płynne ruchy zanurzania i wynurzania w wodzie w rytmie oddechu, co stymuluje nerw błędny i poprawia koordynację ruchową.

Ćwiczenie 3: Obroty w wodzie – integracja sensoryczna

Dziecko wykonuje powolne, kontrolowane obroty wokół własnej osi, skupiając się na oddechu i równowadze. Ćwiczenie to wspiera układ nerwowy i poprawia integrację sensoryczną.

Podsumowując krótko tą część, należy stwierdzić, że pływanie artystyczne wspiera układ nerwowy na wielu poziomach. Regularne zajęcia:

- > poprawiają zdolności poznawcze poprzez synchronizację ciała i umysłu;
- > obniżają poziom stresu, wspierając dobre samopoczucie emocjonalne;
- > poprawiają jakość snu i regenerację;
- > wzmacniają zdolność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i budują odporność psychiczną.



UKŁAD NERWOWY, A KOSTNO-SZKIELETOWY

Jak wcześniej zostało wspomniane człowiek jest organizmem niezwykle skomplikowanym. Jest jak mechanizm zegarka. Jak system naczyń połączonych. Tu żaden układ nie działa bez innych. Wszystko ze sobą współpracuje. Oddziałuje na siebie. Przenika się.

Stąd też dziecko, które rozwija się harmonijnie, rozwija się tak w zakresie wszystkich układów. Dziecko, któremu zapewniamy rozwój fizyczny, ale którego pozbawimy rozwoju emocjonalnego nie będzie rozwijało się harmonijnie, gdyż brak będzie równowagi, a nieprzepracowane emocje ujawnią się w ciele nawet jeżeli byłoby ono wysportowane (być może ujawnią się później).

KRÓTKA HISTORIA POSTAWY

Postawa ciała dziecka jest jednym z kluczowych elementów zdrowia fizycznego i psychicznego. Czym jest prawidłowa postawa zostało omówione w pierwszej części wydawnictwa (pt.: „Artystycznie po zdrowie, czyli jak wpływać na postawę”). Ale prawidłowa postawa czyli przysłowiowy „prosty kręgosłup” to też zaopiekowana sfera emocjonalna. Bo stres, czyli nieumiejętność poradzenia sobie z emocjami wywołuje reakcję obronną, która uwidacznia się w ciele. Postawa jest bowiem odzwierciedleniem rozwoju psychosomatycznego. Tu w sukurs przychodzi pływanie artystyczne, które pozwala na delikatne, a jednocześnie skuteczne korekty wad postawy przy jednoczesnej stymulacji nerwu błędnego odpowiedzialnego za obniżenie poziomu stresu.

ZAPAMIĘTAJ:

WODA, DZIĘKI SWOJEJ WYPORNOŚCI, ODCIĄŻA STAWY I KRĘGOSŁUP, UMOŻLIWIAJĄC DZIECKU WYKONYWANIE RUCHÓW, KTÓRE BYŁYBY TRUDNE DO OSIĄGNIĘCIA NA LĄDZIE. CO WIĘCEJ, TRENING W WODZIE WZMACNIA GŁĘBOKIE MIĘŚNIE STABILIZACYJNE, KTÓRE ODGRYWAJĄ KLUCZOWĄ ROLĘ W UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA.

Dokładając do tego jeszcze pracę z emocjami dziecka np. korzystając z przygotowany kart pracy programu imHealthy (np. moduł 4 – mocne stanie) mamy kompleksowe działanie, którego efekty mogą być jedynie pozytywne!

Dla przykładu dziecko z lekką asymetrią kręgosłupa wykonuje w wodzie serię figur wymagających utrzymania równowagi. W ten sposób wzmacnia mięśnie przykręgosłupowe i uczy się świadomości swojego ciała. Następuje integracja układów nerwowego i kostno-szkieletowego. Dopełniając to pracą z emocjami tego dziecka dajemy mu możliwość prawidłowego i harmonijnego rozwoju.

Pływanie artystyczne bowiem łączy precyzyjne ruchy choreograficzne z wymaganiami w zakresie stabilności i koordynacji. Podczas zajęć dzieci uczą się współpracy między układem nerwowym a kostno-szkieletowym, co wzmacnia łączność między tymi systemami.

Układ nerwowy odpowiada za przesyłanie sygnałów do mięśni, co umożliwia precyzyjne wykonanie ruchu. Woda, jako środowisko naturalnie stawiające opór, stymuluje nerwy obwodowe i wymaga aktywacji mięśni w sposób bardziej efektywny niż na lądzie. Ta dynamiczna interakcja poprawia koordynację, płynność ruchów oraz ogólną funkcjonalność organizmu.

Refleksja: Jak często zwracamy uwagę na to, że codzienne czynności dziecka mogą wpływać na jego kręgosłup i zdolność poruszania się? Pływanie artystyczne pozwala zapobiegać problemom, zanim się one pojawią.

RÓWNOWAGA MIĘŚNIOWA

Podczas wykonywania figur czy pozycji w wodzie, mięśnie dziecka pracują w sposób symetryczny. To kluczowe dla osiągnięcia równowagi między stroną prawą i lewą ciała. Wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych, brzucha oraz mięśni stabilizujących biodra prowadzi do wyraźnej poprawy postawy.

Woda naturalnie wymusza równowagę. Każdy ruch, który dziecko wykonuje w wodzie, wymaga aktywacji głębokich mięśni, co skutecznie przeciwdziała napięciom i kompensacjom, które mogłyby wystąpić na lądzie.

BUDOWANIE POCZUCIA PRZYNALEŻNOŚCI I WSPÓŁPRACY

Zajęcia z pływania artystycznego nie tylko wspierają rozwój fizyczny i neurologiczny, ale także budują poczucie przynależności do grupy. Praca w zespole, synchronizacja ruchów oraz wspólne osiąganie celu uczy dzieci współpracy, zaufania i odpowiedzialności.

Wspólna praca nad choreografią wymaga nie tylko technicznych umiejętności, ale też komunikacji i wzajemnego wsparcia. Dzieci uczą się empatii, co pozytywnie wpływa na ich rozwój emocjonalny i relacje z rówieśnikami.

PODSUMOWANIE: DLACZEGO WARTO PŁYWAĆ ARTYSTYCZNE?

Pływanie artystyczne to znacznie więcej niż sport czy forma spędzania wolnego czasu. To kompleksowa aktywność, która wspiera rozwój dziecka na wielu poziomach: fizycznym, emocjonalnym i społecznym.

Woda naturalnie wymusza równowagę.

Kluczowym elementem tego sportu jest jego pozytywny wpływ na układ nerwowy, zwłaszcza na nerw błędny, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie całego organizmu.

Zajęcia pływania artystycznego uczą dzieci:

- > Umiejętności kontroli oddechu, co redukuje stres i wspiera koncentrację.
- > Harmonii i synchronizacji ruchów, poprawiając koordynację i postawę ciała.
- > Pracy zespołowej, wzmacniając poczucie przynależności i współpracy.

Refleksja dla rodziców: **Rodzicu, zainwestuj w zdrowie swojego dziecka, a być może kiedyś w przyszłości zostanie mistrzem! Pomyśl też o tym ile znaczy dobry wybór** aktywności dla Twojego dziecka? Wybór kompleksowy. Harmonijny. Pływanie artystyczne oferuje:

- > zdrowie fizyczne i psychiczne, bo regularny ruch w wodzie pomaga unikać wad postawy, wspiera rozwój mięśni i poprawia funkcjonowanie układu nerwowego;
- > odporność na stres, gdyż dzięki stymulacji nerwu błędnego dzieci stają się spokojniejsze, zrównoważone emocjonalnie i pewne siebie;
- > przygotowanie na przyszłość dzięki zdobytym podczas treningów umiejętnościom jak wytrwałość, praca zespołowa czy dyscyplina, a które są nieocenione w dorosłym życiu.

ZATEM ZAINWESTUJ W HARMONIĘ CIAŁA I UMYSŁU

Wyobraź sobie dziecko, które czuje dobrze we własnym ciele, a także ma stabilną psychikę, pewność siebie i radość życia. To wszystko można osiągnąć dzięki zajęciom pływania artystycznego!!!

Niech twoje dziecko odkryje, jak harmonia ciała i umysłu może zmienić życie. Już dziś można zacząć lepszą przyszłość!!!

CZĘŚĆ III: imHealthy

„NAJWIĘKSZYM PRZEŁOMEM BYŁO DLA MNIE UŚWIADOMIENIE SOBIE, ŻE ZWIERZENIE SIĘ KOMUŚ
ORAZ SZUKANIE POMOCY NIE SĄ NICZYM ZŁYM...”

MICHAEL PHELPHS

Michaela Phelps. Legenda. Multimedalista. Człowiek, który wielokrotnie sięgał po tytuły Mistrzostw Świata czy Igrzysk Olimpijskich. 27 razy pobił ówczesne rekordy, co oznaczało, że w tamtym momencie był najszybszym pływakiem globu.

I możesz pomyśleć, że jego historia to niezwykła bajka. Pełna kolorów i blasków. Radosna...

Tak jednak nie było. **Michael Phelps jak Ty, ja, Twoi koledzy i koleżanki to zwyczajny człowiek.** To chłopak z sąsiedztwa, którego historia czasem była trudna, a czasem wymagająca. Nie brakowało w niej chwil zwątpienia, samotności czy smutku. Jednak wsparcie bliskich, praca zespołowa, zaangażowanie i motywacja do pracy pozwoliły na tak spektakularne sukcesy. Tymi bogatymi doświadczeniami Michael Phelps dzieli się działając w swojej Fundacji – **Michael Phelps Foundation**, pomagając młodym ludziom znaleźć swoją wspólną ścieżkę!

Każdy z nas jest na SWOJEJ drodze do SWOJEGO sukcesu. A będzie on taki jak sobie wymarzymy i taki, który sobie wypracujemy. Bo każdy ma niezwykłą MOC! Moc sprawczą do robienia rzeczy dla siebie ważnych, przynoszących i radość i satysfakcję!



Michael Phelps Foundation powstała po zakończeniu sportowej kariery przez zawodnika. Jej misją i nadrzędnym celem jest „ratowanie życia i pomoc w budowie zdrowych rodzin”. Te cele realizowane są poprzez wiele programów stworzonych przez Fundację. Jednym z nich jest **imHealthy**, którego celem jest nauczenia się na czym polega zdrowe życie w kontekście fizycznym i mentalnym.

Oddajemy w Wasze ręce **8 specjalnie przygotowanych spotkań programu imHealthy w polskiej wersji językowej**, jako część programu HARMONIA 1.0:

Spotkanie 1: Porozmawiajmy o uczuciach

Spotkanie 2: Znajdź trzy dobre rzeczy

Spotkanie 3: Cztery spokojne oddechy

Spotkanie 4: Myśli o MOCY

Spotkanie 5: Co robić, gdy jest Ci smutno

Spotkanie 6: Porozmawiajmy ze sobą jak z dobrym przyjacielem

Spotkanie 7: Podejmij wyzwanie, a potem ZRÓB TO

Spotkanie 8: Pomagaj innym i pozwól, aby pomagali Tobie

Imię

Data

Spotkanie 1: Porozmawiajmy o uczuciach – słowa uczuć

1. Przeczytaj listę słów opisujących uczucia. Ile z nich znasz? Które są dla Ciebie nowe? Zastanów się nad innymi słowami opisującymi uczucia? Zapisz je w pustej przestrzeni.
2. Użyj **jednego koloru do podkreślenia** uczuć przyjemnych, a **innego do podkreślenia** uczuć nieprzyjemnych.

Wszystkie uczucia są NORMALNE.

- Uczucia przyjemne pozwalają cieszyć się życiem i robić rzeczy dobrze.
- Uczucia nieprzyjemne dają nam znać, że coś jest nie w porządku.

Mówienie o uczuciach jest DOBRE.

Pomaga nam:

- poznać siebie,
- być bliżej ludzi,
- dogadywać się z innymi,
- wytrwać w trudnym czasie,
- być szczęśliwą osobą.

ŁATWIEJ jest mówić o uczuciach:

- gdy zauważamy jak się czujemy,
- gdy znamy opisujące je słowa,
- gdy ćwiczymy mówienie o uczuciach.

SŁOWA – UCZUCIA

szczęśliwa/y	wdzięczna/y	zirytowana/y	kreatywna/y
wystraszona/y	wściekła/y	wkurzona/y	winna/y
przybita/y	zmieszana/y	zawstydzona/y	samotna/y
smutna/y	głupi(a)	zraniona/y	zaskoczona/y
zadowolona/y	zażenowana/y	zainspirowana/y	oniemiała/y
dumna/y	zestresowana/y	markotna/y	pełna/en ulgi
zmartwiona/y	radosna/y	bardzo przygnębiona/y	zgodna/y
zachwycona/y	pobudzona/y	smętna/y	energiczna/y
potoczna/y	znudzona/y	zręczliwa/y	cierpliwa/y
wspierająca/y	zainteresowana/y	zakłopotana/y	uprzejma/y
podekscytowana/y	ciekawa/y	zniechęcona/y	troskliwa/y
kochająca/y	czujna/y	pełna/en nadziei	pewna/ien siebie
spokojna/y	oszałała/y ze złości	rozzarowana/y	zestresowana/y
odważna/y	przyjacielska/i	samotna/y	cierpliwa/y
rozbawiona/y	wstydliva/y	zasmucona/y	potoczna/y

Jeżeli przychodzą Ci do głowy jeszcze inne uczucia to zapisz je tutaj:

Imię

Data

Spotkanie 1: Porozmawiajmy o uczuciach – jak JA się czuję

Do każdego zdania wybierz słowo, które opisze sposób w jaki się czujesz. Nie ma ani złych ani dobrych odpowiedzi. Skoncentruj się na tym jakie są Twoje odczucia. Możesz korzystać ze słów w ramce obok.

1. Kiedy przyjaciel zaprasza mnie do gry, czuję
_____ .
2. Kiedy dostaję dobrą ocenę z matematyki, czuję
_____ .
3. Kiedy biorę udział w konkursie, czuję
_____ .
4. Kiedy mówię sobie "Dam radę!", czuję
_____ .
5. Kiedy przegrywam, czuję
_____ .
6. Kiedy wybierają mnie do drużyny, czuję
_____ .
7. Kiedy inni nie dają mi grać, czuję
_____ .
8. Kiedy nie mam z kim posiedzieć na przerwie, czuję
_____ .
9. Kiedy ktoś mówi coś niemiłego, czuję
_____ .
10. Kiedy nie dostaję tego, co chcę, czuję
_____ .

szczęśliwa/y
zadowolona/y
przyjacielska/i
podekscytowana/y
wystraszona/y
zdenerwowana/y
przykrość
ulgę
smutek
wściekłość
smutna/y
nieszczęśliwa/y
marudna/y
zraniona/y
pewna/y siebie
dumna/y
samotna/y
odważna/y
zezłoszczona/y
lęk
spokój
odrzucona/y
znudzona/y
rozczarowana/y
zazdrosna/y

(Spotkanie 1: Porozmawiajmy o uczuciach – Jak JA się czuję; ciąg dalszy)

Wypełnij puste pola zdaniami. Napisz przykłady sytuacji, które powodują w Tobie takie uczucia.

1. Odczuwam **dumę** z siebie, kiedy

_____ .

2. Czuję się **strach**, kiedy

_____ .

3. Czuję **spokój**, kiedy

_____ .

4. Czuję **szczęście**, kiedy

_____ .

5. Czuję **smutek**, kiedy

_____ .

6. Czuję **zdenerwowanie**, kiedy

_____ .

7. Czuję się **odrzucona/y**, kiedy

_____ .

8. Czuję **wściekłość**, kiedy

_____ .

9. Czuję **złość**, kiedy

_____ .

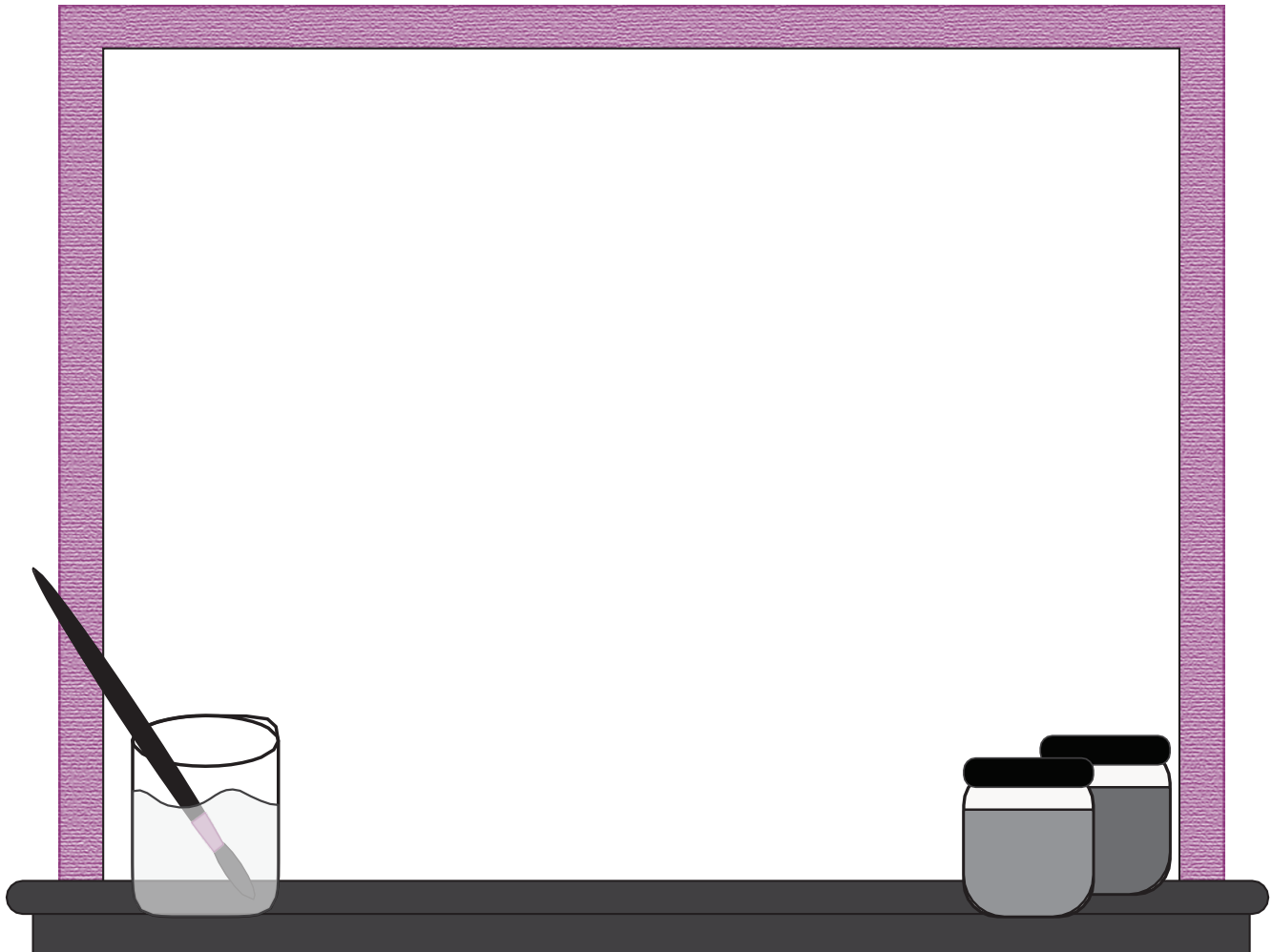
10. Czuję **podekscytowanie**, kiedy

_____ .

Imię

Data

Spotkanie 2: Znajdź trzy dobre rzeczy – narysuj jedną z nich



Narysuj i pokoloruj dobrą rzecz, która się wydarzyła .

Nadaj obrazkowi tytuł: _____ .

Napisz jak się czujesz i dlaczego:

Czułam / Czułem _____ ponieważ _____

_____ .

Poczuj ponownie to dobre uczucie, kiedy wrócisz myślami do tej rzeczy/sytuacji 😊😊😊.

Imię

Data

Spotkanie 2: Znajdź trzy dobre rzeczy – historia Maćka

HISTORIA MAĆKA

Maciek jest w piątej klasie. Dziś jest dzień, kiedy idzie do szkoły. Budzi się, porządnie rozciąga i zakłada ulubione spodnie i koszulkę. Zabiera plecak i po śniadaniu wychodzi z domu.

Dzień jest ładny, a słoneczna pogoda dobrze nastraja. W drodze do szkoły spotyka go kumpel i wita. Razem siadają do autobusu i śmiejąc się rozmawiają.

Dzień w szkole mija zwyczajnie. Maciek ma matematykę, język polski i WF. Nauczyciel WF-u mianuje go kapitanem drużyny na czas gry. Z oddanej tego dnia kartkówki Maciek dostał dobrą ocenę.

Dzień szybko mija. Maciek wychodzi ze szkoły i idzie do autobusu, aby pojechać do domu. Na przystanku sprawdza plecak, bo jest pewien, że czegoś zapomniał. To prawda. Maciek zapomniał zeszytu z matematyki, a było w nim ważne zadanie do zrobienia na drugi dzień. Zaczyna się denerwować. Myśli, co ma dalej zrobić.

Kiedy dociera do domu mama pyta. *"Hej Maciuś, jak minął Ci dzień?"* Maciek odpowiada: *"Źle! Nie mogłem nigdzie znaleźć zeszytu z matematyki! Musiałem ganiać po szkole za Panią, aby dowiedzieć się czy go widziała. Przez to prawie spóźniłem się na autobus do domu! To było BARDZO stresujące!"*

Porozmawiajcie o dniu Maćka. Czy jego dzień był rzeczywiście taki kiepski jak opowiedział mamie? A może jednak zdarzyły się pozytywne i fajne rzeczy.

Zastanówcie się czemu Maciek tak o swoim dniu opowiedział mamie.

A jak minął Twój dzień?

Imię

Data

WARIACKIE

ŚMIESZNE

Spotkanie 2: Znajdź trzy dobre rzeczy – zauważ to, co dobre

Dobre rzeczy dzieją się każdego dnia. (TAK! Naprawdę tak jest!). Ale czasem trudno nam je zauważyć. Bardzo dużo uwagi poświęcamy bowiem problemom i rzeczom, które nie działają. Oczywiście problemy wymagają naszej uwagi, abyśmy mogli znaleźć dla nich rozwiązanie.

ZABAWA

Jednak skupianie się wyłącznie na problemach szkodzi nam - powoduje, że:

- dostrzegamy problemy wszędzie gdzie tylko spojrzymy,
- dużo narzekamy,
- wpadamy w zły nastrój,
- zabiera to nasze szczęście.

PRZYJACIÓŁKA

Aby być pewnym, że złe rzeczy przestaną się dziać, kierujmy naszą uwagę na dobre – pozytywne strony. Takimi pozytywnymi rzeczami mogą być:

- każda dobra rzecz, która się wydarza,
- coś, co idzie Ci sprawnie i daje radość,
- coś miłego i zabawnego,
- coś życzliwego pomocnego lub przyjacielskiego,
- wszystko, co budzi Twoje pozytywne uczucia.

pomocny

miła

Znajdź trzy lub więcej pozytywnych rzeczy, które zdarzały Ci się i zdarzają każdego dnia. Zauważanie pozytywów pomoże nam:

- czuć się szczęśliwymi,
- przejść przez trudne chwile i sprawy,
- robić coś co robimy lepiej niż zwykle.

ZABAWA

ZADOWOLONA!!!

DUMNY!

Imię

Data

Spotkanie 2: Znajdź trzy dobre rzeczy – PODZIĘKOWANIE

Wybierz w swoim życiu kogoś, kto wiele dla Ciebie znaczy. Może to rodzic lub dziadek. Może to nauczyciel lub przyjaciel. Napisz tej osobie podziękowanie. Podziękuj za coś miłego, co zrobiła. Powiedz, dlaczego cieszysz się, że masz tę osobę w swoim życiu.

Oto przykładowa notatka z podziękowaniami:

” Droga Babciu,
Dziękuję za opiekę nade mną po szkole w poniedziałki.
Lubię, kiedy robisz moje ulubione ciasteczka i kiedy mi czytasz, a także kiedy pomagasz mi w odrabianiu lekcji. Twoje uściski są również najlepsze.
Dziś liczę dobre rzeczy i osoby w moim życiu, a Ty jesteś jedną z nich!
Uściski, Maciek

Teraz napisz swoje własne podziękowanie do wybranej przez siebie osoby. Pokoloruj je, wycinaj i daj tej osobie.

DZIĘKUJĘ, ŻE JESTEŚ!!!

Imię

Data

Spotkanie 3: Cztery spokojne oddechy i liczenie na palcach

Spokojny oddech jest powolny i łatwy oraz daje **uczucie odprężenia**.

Kiedy celowo bierzesz spokojne oddechy, **uspokaja się Twój umysł**.

Wykonywanie **czterech spokojnych oddechów to umiejętność, którą możesz ćwiczyć każdego dnia**.

Pomaga:

- zachować spokój, gdy coś pójdzie nie tak,
- być stabilnym i gotowym na wyzwania,
- zwracać uwagę i lepiej się skupiać.

Oto, jak używać palców do liczenia uspokajających oddechów.

Wykonaj to na siedząco. Możesz zamknąć oczy lub zostawić je otwarte. Pozwól swojemu oddechowi płynąć lekko i spokojnie. Licząca ręka powinna być rozluźniona. Możesz oprzeć ją na kolanie lub udzie.



pierwszy

Dotknij czubkiem pierwszego palca czubek kciuka.

Spokojnie i powoli weź wdech. Spokojnie i powoli wykonaj wydech.

Policz po cichu: „**Jeden**”.



drugi

Dotknij czubkiem środkowego palca czubek kciuka.

Spokojnie i powoli weź wdech. Spokojnie i powoli wykonaj wydech.

Policz po cichu: „**Dwa**”.



trzeci

Dotknij czubkiem czwartego palca czubek kciuka.

Spokojnie i powoli weź wdech. Spokojnie i powoli wykonaj wydech.

Policz po cichu: „**Trzy**”.



czwarty

Dotknij czubkiem małego palca czubek kciuka.

Spokojnie i powoli weź wdech. Spokojnie i powoli wykonaj wydech.

Policz po cichu „**Cztery**”.

To wszystko! Teraz możesz znowu zacząć liczyć do 4, kiedy tylko chcesz.

Imię

Data

Spotkanie 4: Co robić, gdy jesteś zdenerwowana/y – myśli o MOCY

1. Zaznacz "ptaszkiem" ✓ te myśli, które pomogą Ci poczuć się pewniej.
2. Umieść duże „X” w myślach, które sprawiają, że czujesz się bardziej zdenerwowana/y.

O nie! Co jeśli
zawalę ten
sprawdzian?! **X**

TAK! Potrafię! ✓

Zrobię to
najlepiej jak
umiem.

Jestem
gotowa/y na
ten sprawdzian.

Co jeśli
popetnię błąd?

Nie mogę
czytać przed
całą klasą...

Zrobię to!

Nie pozwolę,
aby stres mnie
powstrzymał.

Znam tę piosenkę
na pamięć. Bez
problemu
zaśpiewam.

Nauczyciel
uważa, że
umiem to zrobić.

Co jeśli będą się
ze mnie śmiać?

Co jeśli moja
drużyna przegra
przeze mnie?

Jestem w
gotowości!

Co jeśli
zapomnę słów
piosenki?

Jeśli nie dam rady
zrobić tego teraz,
zrobię to na
pewno później!

Mam słabe
oceny...

Nic się nie
stanie, jeżeli
popetnię błąd.

Na pewno to
zepsuję.

Wiem, że mogę
to zrobić!

Imię

Data

Spotkanie 4: Co robić, gdy jesteś zdenerwowana/y – stań MOCNO

MOCNE STANIE to jeden ze sposobów, aby pomóc sobie, gdy czujesz się zdenerwowana/y. Kiedy jesteśmy silni, jesteśmy pewni siebie i stabilni jak superbohaterowie. Kiedy Twoje ciało jest w pewnej pozycji, Twój umysł otrzymuje wiadomość „**Mogę to zrobić!**”. Możesz zrobić to co chcesz: stać mocno przed przystąpieniem do testu, wydać książkę lub sprawdzić się w sporcie.

Pokoloruj obrazek. Spraw, aby dzieci wyglądały na silne i pewne siebie!

Jak STAĆ MOCNO:



Stać prosto. Obie stopy stoją całe na ziemi, trochę rozstawione dla lepszej równowagi.

Ręce połóż na biodrach, wyprostuj plecy dając ramiona do tyłu.

Głowa do góry. Twarz prosto przed siebie. Wyobraź sobie, że prezentujesz na koszulce znak superbohatera.

Weź wdech, a robiąc to wyobraź sobie, że **wdychasz pewność siebie i odwagę.**

Zrób **wydech pozwalając zdenerwowaniu odpłynąć.**



Imię

Data

Spotkanie 5: Co robić, gdy jesteś smutna/y - quiz

Wybierz **PRAWDA** lub **FAŁSZ**

1	Najlepiej ignorować smutne uczucia i udawać, że się tak nie czujesz.	PRAWDA	FAŁSZ
2	Dobrze jest zauważyć smutne uczucia i wiedzieć, jak się czujesz i dlaczego tak jest.	PRAWDA	FAŁSZ
3	Zezłosczenie się na siebie, kiedy czujesz się smutny, pomaga Ci wyrwać się z tego.	PRAWDA	FAŁSZ
4	Dobrze jest zaakceptować swoje uczucia. Dobrze jest czuć to, co czujesz.	PRAWDA	FAŁSZ
5	Dobrze jest wyrazić uczucia słowami i okazywać je w sposób, który nikogo nie skrzywdzi (w tym Ciebie!).	PRAWDA	FAŁSZ
6	Jeśli jesteś smutna/y, nie masz wpływu na swoje zachowanie.	PRAWDA	FAŁSZ
7	Dzieci mogą być smutne z powodu dużych, ale też i małych problemów.	PRAWDA	FAŁSZ
8	Smutek czasem pokazuje, że gdzieś jest problem do rozwiązania.	PRAWDA	FAŁSZ
9	Najlepiej jest zatrzymać smutek dla siebie.	PRAWDA	FAŁSZ
10	Dobrze jest dać znać komuś jak się czujesz i dlaczego tak jest.	PRAWDA	FAŁSZ
11	Czasem smutek przechodzi łatwo.	PRAWDA	FAŁSZ
12	Jest OK jeśli nie jesteś gotowa/gotów od razu się rozchmurzyć.	PRAWDA	FAŁSZ
13	Jeśli jesteś smutna/y inni ludzie powinni powiedzieć Ci, co robić.	PRAWDA	FAŁSZ
14	Jeśli jesteś smutna/y, ktoś może okazać Ci pomoc pokazując, że rozumie i zależy mu na Tobie.	PRAWDA	FAŁSZ

Odpowiedzi: 1. Fałsz, 2. Prawda, 3. Fałsz, 4. Prawda, 5. Prawda, 6. Fałsz, 7. Prawda, 8. Prawda, 9. Fałsz, 10. Prawda, 11. Prawda, 12. Prawda, 13. Fałsz, 14. Prawda

Imię

Data

Spotkanie 5: Co robić, gdy jest Ci smutno – co warto wiedzieć

Każdy czasami jest smutny. Smutek jest w porządku. Jest OK. Ale nie pozwól, aby smutne uczucia przejmowały lub zrujnowały Twój dzień. Poradzisz sobie. I możesz robić różne rzeczy, aby poczuć się lepiej.

Oto kroki, które możesz podjąć, aby smutne uczucia przeminęły szybciej lub stały się słabsze:

Krok 1. Zanotuj to, co czujesz i nazwij to. Pomyśl o nazwie swojego uczucia. Pomyśl, dlaczego tak się czujesz. Na przykład: „Jest mi smutno, bo mój przyjaciel nie może przyjść”.

Krok 2. Zaakceptuj i zrozum. To naturalne, że czujesz się smutna/y lub rozczarowana/y, gdy coś nie dzieje się tak, jak chcesz. Czasami nie możesz zmienić tego, co się dzieje. Dobrze jest czuć się tak, jak się czujesz. Ale kiedy zauważysz i zrozumiesz swoje uczucia, pozwól, by smutek zniknął. Teraz możesz pomyśleć: „Och, dobrze” oraz „Być może mój przyjaciel przyjdzie następnym razem”.

Krok 3. Poczuj się lepiej. Zrób coś, co pomoże ci poczuć się trochę lepiej. Baw i odpręż się oraz pozwól sobie poczuć się szczęśliwszym.

Jeśli zasmuciłaś/eś się z powodu czegoś dużego i nie jesteś jeszcze gotowa/y, aby poczuć się lepiej, wypróbuj te **DODATKOWE KROKI**:

Podziel się tym. Powiedz komuś, z kim jesteś blisko, o tym, jak się czujesz i dlaczego. Nie muszą Ci udzielać porad. Nie muszą Cię od razu rozweselać. **Mogą po prostu słuchać.** Mogą zrozumieć, jak się czujesz i zobaczyć, dlaczego tak się czujesz. Mogą pokazać, że im zależy. To może być wszystko, czego potrzebujesz, aby przejść do **kroku nr 3 powyżej, czyli poczuć się lepiej.**

Jeśli nadal nie jesteś gotowa/y, aby poczuć się lepiej, to w porządku. Oto **WIĘCEJ ROZWIĄZAŃ**:



Rozpracuj to. Może jesteś smutny z powodu problemu, który należy rozwiązać z czyjąś pomocą. Poproś o pomoc, aby dowiedzieć się, co robić.



Wypłacz to. Czasami potrzebujesz dobrego płaczu, gdy czujesz smutek. W porządku jest płakać i wylać z siebie żal.



Narysuj lub opisz to. Użyj obrazów, kolorów lub słów, aby dać upust smutkowi. Narysuj lub napisz, co Cię zasmuciło. Pokaż, jakie to było i jak się czułaś/eś.



Zauważ dobro. Poszukaj czegoś dobrego w smutnej sytuacji. Nawet jeśli jest naprawdę małe. Zauważyć dobro, to jak po sadzić nasiona potrzebne do poprawy nastroju.

Teraz możesz przejść do kroku 3. Pomóż sobie poczuć się lepiej. Jeśli jednak dalej czujesz ogromny smutek, który nie ustępuje koniecznie poproś dorosłego o wsparcie i pomoc.

Imię

Data

Spotkanie 6: Porozmawiajmy ze sobą jak z dobrym przyjacielem – jak rozmowa własna może mi pomóc?

Upewnij się, że rozmowa ze sobą jest wiarygodna i prawdziwa.

Oto wskazówka, jeśli starasz się zmienić negatywną rozmowę z samym sobą na coś pozytywnego, to zmieniaj, ale zachowaj jej prawdziwość.

Powiedzmy, że Twoja negatywna rozmowa o sobie brzmi następująco: „*Jestem najgorszym graczem w tej drużynie. Prawdopodobnie zostanie wykluczona/y*”.

Oczywiście mówienie sobie: „*Jestem najlepszym graczem w drużynie*” nie będzie prawdą. Może i nie jesteś najlepszym graczem. Ale może też nie jesteś najgorszym. Rozmowa z samym sobą polega na mówieniu prawdy, a nie na jej ignorowaniu.

Wykorzystaj miłszy, ale realistyczny sposób, aby powiedzieć, co jest prawdą.

Być może warto zmienić negatywną rozmowę w zupełnie obiektywną i szczerą. Pokazującą jak wygląda sytuacja:

„Może nie jestem najlepszym graczem, ale mogę ciężko pracować, aby się poprawić.”

Cały czas rozmawiamy ze sobą. Ten mały głos w naszym umyśle nazywa to nasze wewnętrzne JA. Zatem bardzo liczy się sposób, w jaki mówimy do siebie.

Pozytywna rozmowa ze sobą

- Najlepiej rozmawiać ze sobą w pozytywny sposób.
- Pozytywne mówienie o sobie pomaga poczuć się dobrze. Pomaga czuć się pewnym siebie, zachęconym, pełnym nadziei lub gotowym.
- Myślenie o sobie dobrze i czucie się ze sobą dobrze pomaga w realizacji zadań. Nawet jeśli coś pójdzie nie tak, nadal możesz rozmawiać ze sobą w przyjazny sposób.
- Pomyśl o pozytywnej rozmowie z samym sobą jako o sposobie, w jaki rozmawiasz z dobrym przyjacielem, lub o sposobie, w jaki chciałbyś, aby dobry przyjaciel rozmawiał z Tobą.

Negatywna rozmowa ze sobą

- To źle mówić do siebie w negatywny sposób.
- Negatywne mówienie do siebie i o sobie sprawia, że czujesz się źle ze sobą. Sprawia, że czujesz się zmartwiony, zestresowany i przygnębiony.
- Myślenie i złe samopoczucie utrudniają osiągnięcie dobrych wyników. Mogą sprawić, że się poddasz lub nie spróbujesz. Nawet jeśli coś pójdzie nie tak, bycie surowym dla siebie lub krytycznym jeszcze pogarsza. W takich chwilach naprawdę potrzebujesz miłego słowa.
- Jeśli mówisz sobie rzeczy, których nigdy nie powiedziałbyś przyjacielowi, jest to negatywna rozmowa z samym sobą. Możesz również myśleć o tym jako o czymś, czego nie chciałbyś, aby przyjaciel Ci powiedział.

PAMIĘTAJ! Rozmowa z sobą samym zależy tylko od Ciebie! To Ty masz na nią całkowity wpływ!

Imię

Data

Spotkanie 6: Porozmawiajmy ze sobą jak z dobrym przyjacielem – praktyka mówienia o sobie

Z pola wyboru zrób uśmiechniętą buzię 😊 jeżeli zdanie to **POZYTYWNY przykład mówienia do siebie** albo smutną buzię ☹️, jeżeli to **NEGATYWNY sposób**.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Tylko ja nie wiem jak zrobić ten test. | <input type="radio"/> Zrobię to! |
| <input type="radio"/> Nawet jeśli ten dzieciak nie będzie moim przyjacielem, inne dzieci będą. | <input type="radio"/> Mam tu dobrych przyjaciół! |
| <input type="radio"/> Tym razem nie poszło mi dobrze, ale starałam/em się. | <input type="radio"/> To dla mnie za trudne. |
| <input type="radio"/> Och, nie udało się teraz. Ale będę gotowa/y na następny raz. | <input type="radio"/> Zawsze coś palnę bez sensu. |
| <input type="radio"/> Mogę porozmawiać z nauczycielem i poprosić o pomoc. | <input type="radio"/> Mama pomoże mi wymyśleć co zrobić. |
| <input type="radio"/> Mogę nauczyć się wszystkich tych zasad ortografii, jeśli będę się uczyć systematycznie. | <input type="radio"/> Jestem najgorszym graczem w drużynie... |
| <input type="radio"/> Nie mogę spróbować - wszyscy będą się ze mnie śmiać! | <input type="radio"/> Nigdy nie zrozumieję matematyki. |
| <input type="radio"/> Okropne! Nie mogę uwierzyć, że popełniłam/em ten błąd. | <input type="radio"/> Matematyka jest trudna, ale jak się pouczę to będzie mi łatwiej. |
| <input type="radio"/> Cokolwiek się stanie, dam sobie z tym radę! | <input type="radio"/> Ja po prostu kiepsko czytam. |
| <input type="radio"/> Jestem przegranym/przegraną. | <input type="radio"/> Nie czytam najlepiej, ale się ciągle poprawiam. |
| <input type="radio"/> Nikt nie będzie chciał siedzieć ze mną. | <input type="radio"/> Jeśli będę ćwiczyć, poprawię się. |
| <input type="radio"/> Uczyłam/em się do tego testu - przygotowałam/em się najlepiej jak mogłam/em. | <input type="radio"/> Stań prosto, rozluźnij się, skup się i do dzieła! |
| <input type="radio"/> Zawalę ten sprawdzian. | <input type="radio"/> Mogę wziąć spokojny wdech - będzie OK |
| | <input type="radio"/> Nigdy nie będę w tym dobry! |

Imię

Data

Lekcja 7: Podejmij wyzwanie, a potem ZRÓB TO – jak idę do celu

Uzupełnij zdania, żeby opowiedzieć o tym, jak czegoś dokonałeś/dokonałaś. Napisz o swoich uczuciach i myślach.

ZRÓB NOWE RZECZY: pomyśl kiedy wykonałeś/łaś coś po raz pierwszy i zapisz to.

Zrobiłem/łam _____ .

Zanim zrobiłem/łam czułem/em _____ .

Zanim zrobiłem/łam myślałem/łam _____ .

Jak się udało? _____ .

Po zrobieniu czułem/tem _____ .

Po zrobieniu myślałem/tem _____ .

ZRÓB JAK NAJLEPIEJ UMIESZ: pomyśl o sytuacji, w której chciałeś/łaś coś zrobić z całych sił i opisz to.

Robiłem/łam najlepiej jak potrafię _____ .

Co robiłeś/łaś, aby było jak najlepiej? _____ .

Jak sądziłeś/łaś, że to się skończy? _____ .

Jak to się skończyło? _____ .

Czego się nauczyłeś/łaś? _____ .

Jakie to uczucie robić coś najlepiej się umie? _____ .

ZRÓB PONOWNIE: przypomnij sobie o czymś, czego nie zrobiłeś/łaś za pierwszym razem, ale zrobiłeś/łaś to znowu. Opisz to.

Ponownie zrobiłem/em _____ .

Napisz co się wydarzyło. _____ .

Jakie to uczucie robić ponownie coś, co nie wyszło za pierwszym razem?

_____ .

Imię

Data

Lekcja 1: Podejmij wyzwanie, a potem ZRÓB TO – rzeczy, które warto wiedzieć

Podejmowanie wyzwań pomaga uczyć się, stawać się lepszym i odnosić sukcesy. Dobrze jest poznawać nowe rzeczy, starać się je wykonywać, ale też wykonywać ponownie. **Dlaczego powinniśmy tak robić?**

Podejmowanie wyzwań to pierwszy krok do bycia w czymś dobrym.

Pomaga ci dowiedzieć się, co możesz robić i co lubisz robić.

Powiedz sobie:

- ➔ Po prostu zrobię i zobaczę, co się stanie.
- ➔ Jeśli na początku mi nie wyjdzie, mogę zrobić to jeszcze raz.
- ➔ Nie muszę być doskonały/a.
- ➔ Potrafię naprawić błędy, które popełniam.
- ➔ Dobrze jest robić nowe rzeczy.
- ➔ Mogę uzyskać pomoc, kiedy jej potrzebuję.

(Lekcja 1: Porozmawiajmy o uczuciach – Jak JA się czuję; ciąg dalszy)

Wypełnij puste pola zdaniami. Napisz przykłady sytuacji, które powodują takie uczucia w Tobie.

1. Odczuwam dumę z siebie kiedy

2. Czuję się strach kiedy

3. Czuję spokój kiedy

4. Czuję szczęście kiedy

5. Czuję smutek kiedy

6. Czuję zdenerwowanie kiedy

7. Czuję się odrzucona/y kiedy

8. Czuję wściekłość kiedy

9. Czuję złość kiedy

10. Czuję podekscytowanie kiedy

Imię

Data

Lekcja 8: Pomagaj innym i pozwól, aby pomagali Tobie – rzeczy, które warto wiedzieć

DLACZEGO LUDZIE POMAGAJĄ?

Dlaczego ludzie pomagają?

Pomoc jest częścią ludzkiej natury. Nasze mózgi są zaprojektowane tak, aby dostrzegać, co inni czują lub czego potrzebują oraz aby pokazywać, że nam zależy. To się nazywa **empatia**.

Twoja pomoc ma znaczenie.

Twoja, ale też każda pomoc, to robi różnicę. Możesz rozjaśnić komuś dzień będąc z nim lub zwyczajnie odciążyć pomagając mu coś zrobić.

Pomaganie innym też jest dobre dla Ciebie.

Pomaganie jest dobre dla osoby otrzymującej pomoc, ale jeszcze lepsze dla osoby pomagającej!

Pomaganie innym może:

- podnieść Twoją samoocenę, poczucie szczęścia, a nawet oceny w szkole!
- sprawić, że poczujesz się zdolny i silny!
- uspokoić i lepiej radzić sobie ze stresem.

Pomaganie jest zaraźliwe - rozprzestrzenia się!

Kiedy działamy w pomocny sposób, ludzie wokół nas robią podobnie.

Pomagaj, kiedy tylko masz szansę i możliwości!

Możesz:

- wyświadczyć przysługę przyjacielowi,
- zgłosić się do pomocy nauczycielowi w klasie,
- pokazać komuś, jak coś zrobić,
- powiedzieć coś miłego przyjacielowi, który jest przygnębiony,
- pomóc młodszemu bratu lub siostrze w odrabianiu lekcji,
- zbierać pieniądze na szczytny cel,
- wykonywać prace w domu,
- włączyć kogoś do wspólnej aktywności lub występować w jego obronie,
- zgłosić się na ochotnika do działania na terenie szkoły czy osiedla.

POMAGANIE JEST

ZARAŻLIWE!

ROZPRZESTRZANIA SIĘ!

Dlatego: POMÓŻ KOMUŚ. Zobacz jak to jest – jak się czujesz i jak to pomogło też Tobie!

Imię

Data

Lekcja 8: Pomagaj innym i pozwól, aby pomagali Tobie – sposoby jak mogę pomagać innym

Pomaganie robi różnicę!

Możesz pomóc swoim znajomym, rodzinie i nauczycielom. Możesz pomóc w szkole lub w swojej okolicy. Możesz robić rzeczy, aby pomóc ludziom, których nawet nie znasz.

Pomaganie to sposób w jaki dedykujesz swój czas, energię, uwagę lub życzliwość. Możesz odciążyć kogoś lub zwyczajnie uprzyjemnić mu dzień czy jakiś czas.

Kiedy pomagasz, też czujesz się dobrze!

Skorzystaj z poniższych pomysłów, aby zastanowić się, w jaki sposób już pomogłeś lub w jaki sposób możesz pomóc w przyszłości.

Pomagać w domu	Pomagać przy opiece nad dzieckiem	Pomóc przy zakupach
Pomóc młodszemu	Pozmywać naczynia	Przytrzymać komuś drzwi
Pomóc starszemu	Posprzątać	Uśmiechać się do kogoś
Pomóc przyjacielowi	Posprzątać po sobie	Zaprosić kogoś do wspólnej zabawy
Pomóc nauczycielowi	Pokazać komuś jak coś zrobić	Puścić kogoś przodem (ustąpić miejsca)
Pomóc sąsiadowi	Pomóc towarzysząc komuś (np. samotnemu, smutnemu)	Pomóc w domu z własnej woli
Pomóc w dobrej sprawie	Pomóc będąc przyjacielem	Dać coś komuś, kto tego potrzebuje
Pomóc planecie	Pomagać w obowiązkach domowych	Pomóc robiąc dobry uczynek
Pomóc słuchając kogoś	Pomagać opiekując się zwierzęciem	Pomóc komuś w robieniu dobrej rzeczy/uczynku
Pomagać jako wolontariusz		

(Lekcja 8: Pomagaj innym i pozwól, aby pomagali Tobie – sposoby jak mogą pomóc innym)

Napisz, w jaki sposób już pomagasz innym.

Pomagam _____ kiedy _____ .
Napisz jak się z tą pomocą czujesz
_____ .

Pomagam _____ kiedy _____ .
Napisz jak się z tą pomocą czujesz
_____ .

Pomagam _____ kiedy _____ .
Napisz jak się z tą pomocą czujesz
_____ .

Pomyśl o trzech rzeczach, w których pomożesz w najbliższym tygodniu oraz komu w tym pomożesz
(np. Pomogę rodzicom w porządkach domowych)

Pmogę (komu) _____ (w czym) _____ .

Pmogę (komu) _____ (w czym) _____ .

Pmogę (komu) _____ (w czym) _____ .

Napisz imię kogoś, kto Ci pomógł i w jaki sposób Ci pomógł/pomogła.

_____ pomógł/pomogła mi kiedy _____ .

Jak się czułaś/eś z tą pomocą?

_____ .

Wymień 3 osoby, do których zawsze możesz iść po pomoc jeśli jej potrzebujesz lub chcesz.

Czy jest coś, w czym chciałabyś/chciałbyś pomocy w tym tygodniu?

_____ .

Kogo możesz poprosić? _____ .

Jak powiesz tej osobie o potrzebie pomocy, aby pomogła ona pomóc Ci jak najlepiej?

_____ .

Źródła i literatura

ACH - Redakcja Młodzieżowej Akademii Siatkówki. (brak daty). Siatkarskie Ośrodki Szkolne. Pobrano z lokalizacji

Trener, Rodzic, Młody Sportowiec - zgrany zespół: https://www.mlodzielowasiatkowka.pl/rodzice-wywiadownia-z-wf/trener-rodzic-mlody-sportowiec-zgrany-zespol_106,3013.html

Fundacja "Sto Pociągów". Materiały szkoleniowe. "Moje dziecko mnie złości".

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (brak daty). *Standardy ochrony dzieci*. Pobrano z lokalizacji Zasady bezpiecznych relacji trener / trenerka - dziecko: <https://standardy.fdds.pl/upload/pages/plakat-zasady-bezpiecznych-relacji-trener-ka-dziecko-45-1-file-172249484714963651761010007975.pdf>

Kurzawski, K. (2006). Współpraca pomiędzy trenerem a sportowcem. *Strzelectwo sportowe (Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe)*(Zeszyt nr 3), 39-44.

Naglak, Z. (1999). Metodyka trenowania sportowca. *Skrypty Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*.

Sakowska, J. (2012). Zeszyty metodyczne. Szkoła dla Rodziców cz.III "Nastolatek", Niezbędnik dla uczestników warsztatów. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Sakowska, J. (2019). Szkoła dla rodziców i wychowawców, Relacja rodzic - dziecko, materiały pomocnicze dla prowadzących zajęcia. Warszawa: Stowarzyszenie Szkoła dla Rodziców i Wychowawców.

Stowarzyszenie Szkoła dla Rodziców i Wychowawców. (brak daty). Skrypt: "Nastolatek".

Współpraca z rodzicem trudnym – postawy, budowanie relacji, rozwiązywanie konfliktów. (2018). 5. Pobrano z lokalizacji <https://www.asystent-trenera.pl/psychologia-w-pice-nonej/7025-budowanie-pozytywnych-relacji-w-triadzie-trener-dziecko-rodzic>

Prins Y, Crous L, Louw Q. A systematic review of posture and psychosocial factors as contributors to upper quadrant musculoskeletal pain in children and adolescents. *Physiotherapy Theory and Practice* 2008

Teoria poliwalna - Stephen W. Porges, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego

Smith, J. (2020). *The Vagus Nerve and Emotional Well-being*. Oxford University Press.

Kowalski, P. (2021). *Ruch w wodzie a rozwój dzieci*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe.

National Center for Posture Studies (2022). *Posture and Health in Children*.

World Health Organization (2023). *Reports on Child Physical and Emotional Development*.