

Zasady i motywowanie w domu

Materiały zostały opracowane dla
**Specjalistycznego Ośrodka Rewalidacyjno-Wychowawczego
dla Dzieci i Młodzieży z Autyzmem w MALBORKU**
w ramach akcji szerzenia wiedzy nt. autyzmu w miesiącu kwietniu

przez Annę Skierczyńską i Wojciecha Sektę
psychologów, superwizorów behawioralnych, Certyfikowanych Analityków Zachowania BCBA

*Kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części
w celach komercyjnych bez zgody autora jest zabronione*

**Skąd moje dziecko wie (ma wiedzieć)
co powinno, a czego nie powinno robić?**

... czyli o zasadach i poleceniach

Po co tworzymy zasady i co one nam dają?

Zastanów się i zapisz swoje przemyślenia poniżej

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



Po co tworzymy zasady i co one nam dają?

Przykładowo:

- żeby było wiadomo co wolno, a czego nie wolno
- żeby było bezpiecznie
- żeby był ład i porządek
- żebyśmy nie działali w chaosie
- żebyśmy żyli ze sobą w zgodzie
- żeby było wiadomo jakie kto ma obowiązki
- żeby było wiadomo jakie są wobec mnie stawiane oczekiwania
- ...
- ...
- ...



Co pomaga w przestrzeganiu zasad?

Zastanów się i zapisz swoje przemyślenia poniżej

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



Co pomaga w przestrzeganiu zasad?

Przykładowo:

- spisanie zasad (np. domowy kodeks)
- wspólne ustalenie zasad
- to, że są rozsądne
- to, że nie ma ich zbyt dużo
- to, że są zrozumiałe
- to, że są często przypominane
- to, że są konsekwentnie egzekwowane
- to, że doceniamy, chwalimy za działanie zgodne z zasadami
- ...
- ...
- ...



DOMOWE ZASADY

Stwórz listę domowych zasad, które chciał(a)byś, aby obowiązywały wszystkich domowników (zarówno dzieci jak i dorosłych):

Czy domowe zasady są umieszczone w miejscu widocznym dla wszystkich?

Co pomaga w przestrzeganiu zasad?

Czy znam swoje oczekiwania wobec dziecka?

ZDROWY ROZSADEK

- czy są dostosowane do wieku dziecka?
- czy są dostosowane do możliwości dziecka?
- czy nie jest ich zbyt dużo?
- czy wiem, które są priorytetowe, a które drugorzędne?
- czy pamiętam by nie oczekiwać ideału, ale zauważać postęp i/lub starania?
- czy daje sobie i dziecku czas na ich opanowanie?

Co pomaga w przestrzeganiu zasad?

- Czy znam swoje oczekiwania wobec dziecka?
- Czy te oczekiwania są rozsądne i realne?

PRZEKAZYWANIE POLECEŃ

PIĘĆ ETAPÓW SKUTECZNEGO WYDAWANIA POLECEŃ:

1. Podejdź do dziecka
2. Zdobądź jego uwagę.
3. Powiedz polecenie: krótkie, proste słowa, precyzyjne, zrozumiałe dla dziecka.
4. Poproś dziecko o powtórzenie polecenia, co pomoże upewnić się, że je usłyszało. Jeśli trzeba wytłumacz co niezrozumiałe.
5. Dopilnuj wykonania polecenia.

Co pomaga w przestrzeganiu zasad?

- Czy znam swoje oczekiwania wobec dziecka?
- Czy te oczekiwania są rozsądne i realne?
- Jak przekazuję swoje oczekiwania dziecku?

BYCIE KONSEKWENTNYM

Zastanów się co to znaczy konsekwentne egzekwowanie zasad?

Co pomaga w przestrzeganiu zasad?

- Czy znam swoje oczekiwania wobec dziecka?
- Czy te oczekiwania są rozsądne i realne?
- Jak przekazuję zasady i swoje oczekiwania dziecku?
- Czy konsekwentnie egzekwuję zasady?

BYCIE KONSEKWENTNYM

Zastanów się co to znaczy konsekwentne egzekwowanie zasad?

Przykładowo:

- przestrzeganie ustalonych zasad przez siebie samego
- zwracanie uwagi, gdy dziecko łamie zasadę i przywoływanie go do przestrzegania
- dostrzeganie, chwalenie, gdy przestrzega zasad
- nie ignorowanie zachowania niezgodnego z zasadami bo tak mi wygodnie
- czasem świadoma zgoda na odstępstwo od reguły - z jednoczesnym wyjaśnieniem dlaczego możemy odstąpić od ustalonej zasady (np. źle się czujesz, więc możesz dzisiaj zjeść w łóżku)

Co pomaga w przestrzeganiu zasad?

- Czy znam swoje oczekiwania wobec dziecka?
- Czy te oczekiwania są rozsądne i realne?
- Jak przekazuję zasady i swoje oczekiwania dziecku?
- Czy konsekwentnie egzekwuję zasady?

MOTYWOWANIE

Zastanów się jak można motywować dziecko do przestrzegania zasad i spełniania oczekiwań?

Co pomaga w przestrzeganiu zasad?

- Czy znam swoje oczekiwania wobec dziecka?
- Czy te oczekiwania są rozsądne i realne?
- Jak przekazuję zasady i swoje oczekiwania dziecku?
- Czy konsekwentnie egzekwuję zasady?
- Czy motywuję dziecko do przestrzegania zasad i spełniania oczekiwań?

MOTYWOWANIE

Zastanów się jak można motywować dziecko do przestrzegania zasad i spełniania oczekiwań?

Przykładowo:

- rozmawiać z dzieckiem dlaczego dana zasada jest ważna, dlaczego warto coś zrobić
- dostrzegać, że jest choć trochę lepiej, nie oczekiwać od razu ideału
- stawiać tak poprzeczkę, aby dziecko mogło odnieść sukces (nie za nisko, nie za wysoko)
- “ubrać” obowiązek w zabawę lub zawody
- ułatwić zadanie (skrócić, podzielić na części)

Co pomaga w przestrzeganiu zasad?

- Czy znam swoje oczekiwania wobec dziecka?
- Czy te oczekiwania są rozsądne i realne?
- Jak przekazuję zasady i swoje oczekiwania dziecku?
- Czy konsekwentnie egzekwuję zasady?
- Czy motywuję dziecko do przestrzegania zasad i spełniania oczekiwań?

MOTYWOWANIE

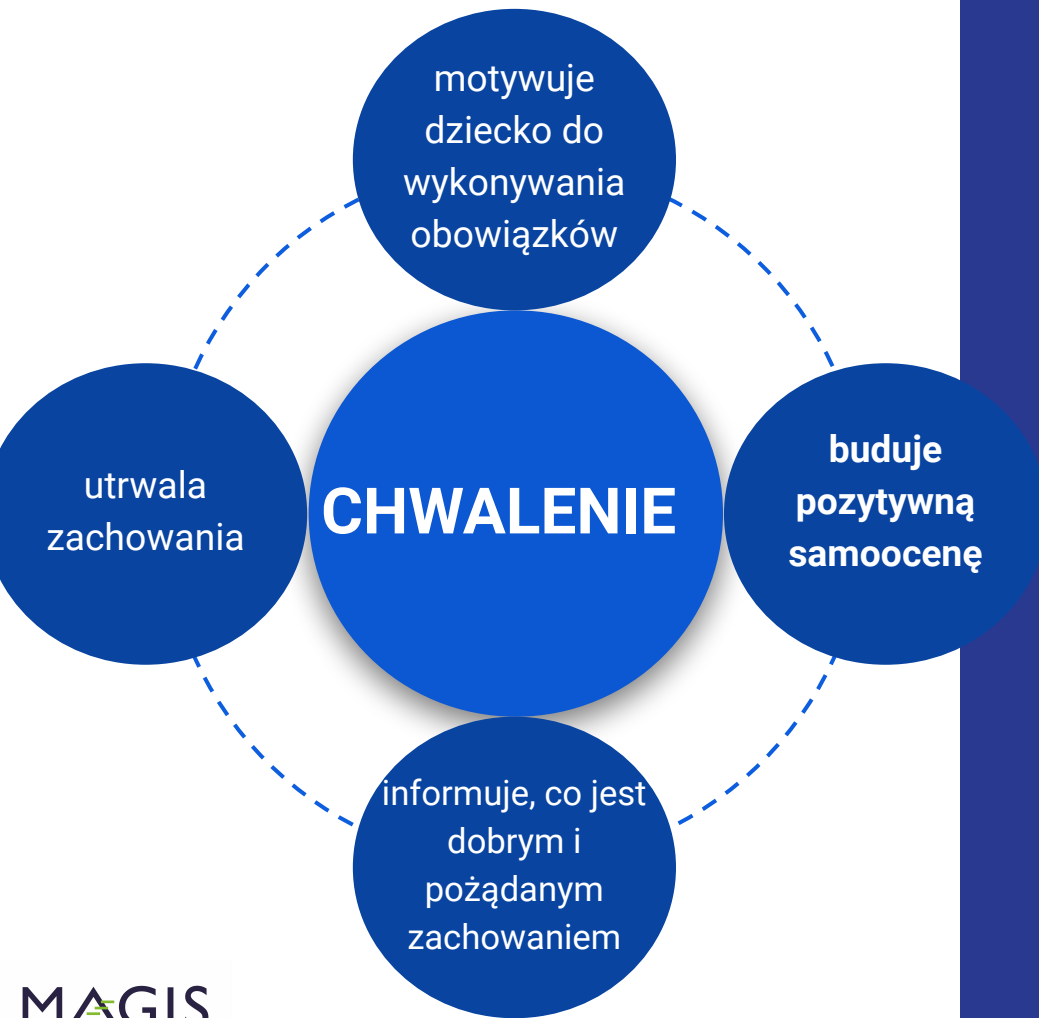
Zastanów się jak można motywować dziecko do przestrzegania zasad i spełniania oczekiwań?

Przykładowo (c.d.):

- pomagać, ale nie wyręczać
- dostrzegać wysiłek, starania, dobre chęci
- chwalić
- nagradzać
- umawiać się na coś fajnego za wykonanie pracy - można spisać kontrakt, umowę
- przyznawać punkty, które dziecko może wymienić na wybraną przez siebie nagrodę

Co pomaga w przestrzeganiu zasad?

- Czy znam swoje oczekiwania wobec dziecka?
- Czy te oczekiwania są rozsądne i realne?
- Jak przekazuję zasady i swoje oczekiwania dziecku?
- Czy konsekwentnie egzekwuję zasady?
- Czy motywuję dziecko do przestrzegania zasad i spełniania oczekiwań?



Konstruowanie pochwały

OPIS ZACHOWANIA

- opisz to co widzisz
- skup się na tym co dobre
- chwal za postęp nie za ideał



NAZWA CECHY

- o jakiej cesze to świadczy?
- nazwij tą cechę, np. "jesteś...", "podoła mi się twój...", "to się nazywa..."



POZYTYWNA EMOCJA

- powiedz dziecku, że cieszy Cię jego zachowanie
- nazwij to co czujesz, np. "cieszę się ...", "jestem z Ciebie dumny", "możesz być z siebie dumny", "zaimponowałeś mi"

Polecane książki

