

20 przykazań Janusza Korczaka dla rodziców.

- 1) Nie psuj mnie. Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego, czego się domagam. To tylko próba sił z mojej strony.
- 2) Nie bój się stanowczości. Właśnie tego potrzebuję – poczucia bezpieczeństwa.
- 3) Nie bagatelizuj moich złych nawyków. Tylko ty możesz pomóc mi zwalczyć zło, póki jest to jeszcze w ogóle możliwe.
- 4) Nie rób ze mnie większego dziecka, niż jestem. To sprawia, że przyjmuje postawę głupio dorosłą.
- 5) Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. O wiele bardziej przejmuję się tym, co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.
- 6) Nie chroń mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.
- 7) Nie wmawiaj mi, że błędy, które popełniam, są grzechem. To zagraża mojemu poczuciu wartości.
-  Nie przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że cię nienawidzę. To nie ty jesteś moim wrogiem, lecz twoja miazdząca przewaga !
- 9) Nie zwracaj zbytnej uwagi na moje drobne dolegliwości. Czasami wykorzystuję je, by przyciągnąć twoją uwagę.
- 10) Nie zrzedź. W przeciwnym razie muszę się przed tobą bronić i robię się głuchy.
- 11) Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuję się przeraźliwie tłamszony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.
- 12) Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli. To dlatego nie zawsze się rozumiemy.
- 13) Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości. Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.
- 14) Nie bądź niekonsekwentny. To mnie ogłupia i wtedy tracę całą moją wiarę w ciebie.
- 15) Nie odtrącaj mnie, gdy dręcę cię pytaniami. Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić cię o wyjaśnienia, poszukam ich gdzie indziej.
- 16) Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie. One po prostu są.
- 17) Nie rób z siebie nieskazitelnego ideału. Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia. Nie wyobrażaj sobie, iż przepraszając mnie stracisz autorytet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o jakiej nawet ci się nie śniło.
- 18) Nie zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na życie, więc przymknij na to oczy.
- 19) Nie bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę. Wiem, jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób, co możesz, żeby nam się to udało.
- 20) Nie bój się miłości. Nigdy.

Kocham cię.
Jesteś dla mnie ważny.
Jestem ciebie ciekawy.

Dawniej lubiłeś grać na pianinie,
a dzisiaj wolisz trenować
pływanie. To niesamowite
obserwować, jak się zmieniasz i
rozwijasz

Przepraszam, że
nakrzyczałem na ciebie
wcześniej. Nie powinienem
był. Może porozmawiamy
wspólnie, jak inaczej
zorganizować jutrzejszy
poranek, żeby lepiej nam
poszło?

Widzę, że płaczesz i jest
ci trudno. Zastanawiam
się, czego teraz
potrzebujesz.

To naturalne, że się
zezłościłeś w tej sytuacji.
Jednak nie podoba mi
się, że uderzyłeś brata.

Czasem, gdy mi smutno
potrzebuję, żeby mnie
ktoś przytulił, a czasem
nie zostąć sam. Czego
ty byś teraz
potrzebował?

Słowa, które dodają skrzydeł



Czasami, gdy robię
coś po raz pierwszy to
bardzo się frustruję.
Mówię sobie wtedy,
że uczenie się wymaga
ćwiczeń i czasu.

Pamiętasz, jak
było, gdy ostatnio
uczyłeś się czegoś
nowego?

Edukowisko.

Nie musisz całej drogi przejść od razu.
Najpierw pierwszy krok.
a później kolejny
i kolejny...
Bez zadyszki,
bez porównywania się
do innych,
w swoim własnym
tempie...
Dasz radę!



ZADBAJ O SVOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

Edukowisko

Ruszaj się!

Idź dłuższą drogą.
Chodź po schodach.
Zaparkuj dalej.
Rób dwuminutowe przerwy
w pracy na ruch.
Biegaj przez pięć sekund.

Jedz zdrowo

Unikaj przetworzonego jedzenia.
Więcej błonnika.
Jedz z małych talerzy.
Pamiętaj o dobrych tłuszczach
(ryby, oleje).
Ogranicz spożywane toksyny:
alkohol/papierosy/używk

Czas na sen

Śpij w ciemnym i chłodnym pokoju.
Odlóż elektronikę wieczorem.
Nie pij kofeiny/alkoholu przed snem.
Zadbaj o regularne pory snu
(zwłaszcza wstawania).
Gdy sen nie przychodzi - odpuść walkę i
po prostu wypoczywaj.

Sieć społeczna

Kontaktuj się ze starym
przyjacielem.
Bądź życzliwy.
Unikaj toksycznych relacji.
Małe gesty mają znaczenie.
Nawet jeśli dziś był ostatni
dniem twojego życia, z kim
chciałbyś go spędzić?

Wartościowe działania

Jak najczęściej rób to, co liczy
się dla ciebie najbardziej.
Pamiętaj, że małe kroki mają
znaczenie.

Troszcz się o siebie

Praktykuj uważność.
Zadbaj o odpoczynek.
Spójrz na siebie oczami os
która kocha cię najbardziej
świecie.
Bądź dla siebie dobry.

Źródło: Kelly G. Wilson, 2018

POTRZEBY DZIECKA

edukowisko.

BEZPIECZNEJ RELACJI

Zauważ mnie.
Chcę być dla ciebie ważny.
Akceptuj mnie, takiego jakim
jestem. Zrozum mnie.
Ciesz się mną.
Potrzebuję czuć się
bezpiecznie.
Szanuj mnie.
Wierz we mnie.

AUTONOMII I KOMPETENCJI

Chcę dokonywać własnych wyborów.
Chcę decydować o sobie.
Jestem ciekawy świata.
Pozwól mi zrobić to samemu.
Chcę widzieć sens moich działań.
Naucz mnie lubić moje błędy.
Chcę się rozwijać.
Doceniaj moje wysiłki i starania.
Ciesz się moimi sukcesami.

Potrzebuję doświadczać jasnych
granic, zasad i reguł.
Potrzebuję czuć, że jako rodzic jesteś
silniejszy, silniejszy i mądrzejszy.
Potrzebuję przewidywalności.
Pokaż przede mną realistyczne
oczekiwania.

ZDROWYCH GRANIC

DROGI RODZICU

Cenimy Twój
udział w procesie
nauczania on-line



DZIĘKUJEMY

Nauczyciele, Pedagodzy, Psychologowie

Twoja opinia jest dla mnie ważna.

Zgadzam się z Tobą.

Bądź sobą.

Jesteś kochany.

Jesteś ważny.

Bądź z siebie dumny.

Podziwiam Cię.

Zadawaj pytania,
dobrze jest być
ciekawym.

Jesteś tego wart.

Kocham Cię.

Wierzę Ci.

Świetnie
wyglądasz.

Słucham.

20 ZDAŃ
które warto
mówić dziecku

Tak się cieszę,
że tu jesteś.

Najważniejsze, aby lubiły
Cię osoby, które są dla
Ciebie ważne.

Zastanawiam się
o czym myślisz.

Wszyscy
popętniamy
błędy.

Lubię spędzać
z Tobą czas.

Uwielbiam Twoją
kreatywność.

Masz prawo
mówić „nie”.

www.akademia-ja.pl

