

Alteratio

zmiana jest możliwa



POZYTYWNA
DYSCYPLINA

Szkolenie Pozytywnej Dyscypliny dla Rodziców

Aneta Lemańska
Elżbieta Mińkowska

www.alteratio.pl
500102020

Alteratio

zmiana jest możliwa



Pozytywna Dyscyplina



jest klasyczną, znaną od 40 lat metodą, wywodzącą się z psychologii pozytywnej psychologa i edukatora Alfreda Adlera. Jest to metoda niezwykle skuteczna, oparta na wzajemnym szacunku do siebie, do innych i do miejsca, w którym się znajdujemy.

Daje odpowiedzi na pytania:

- Jak wyznaczać granice, egzekwować umowy i budować u dzieci odpowiedzialność?
- Jak w przyjazny sposób wprowadzać dyscyplinę w domu?
- Jak mówić, żeby dziecko nas słyszało i słuchało?
- Jak stworzyć warunki do budowania relacji i współpracy z dzieckiem?
- Jak wspierać dziecko tak, aby rozwinęło w sobie cechy kompetentnego dorosłego?
- Jak budować w dziecku zdrowe poczucie własnej wartości?
- Jak wzmacniać jego zaufanie do siebie samego?

Iteratio

zmiana jest możliwa



Fundamenty Pozytywnej Dyscypliny:

POZYTYWNA
DYSCYPLINA

- Pomaga dzieciom poczuć **przynależność i znaczenie**, poczuć, że są ważne.
- Jest jednocześnie **pełna szacunku i wymagająca**. Uprzejma i Stanowcza jednocześnie.
- Jest skuteczna **długofalowo**: bierze pod uwagę to, co dziecko myśli, czuje, czego się uczy i jakie podejmuje decyzje o sobie samym i o swoim świecie i jak decyduje się postępować w przyszłości, aby przetrwać i odnosić sukcesy.
- Uczy ważnych **umiejętności społecznych i życiowych**: szacunku, dbania o innych, rozwiązywania problemów, współpracy oraz umiejętności wnoszenia wkładu i bycia pożytecznym w domu, przedszkolu, szkole i większej społeczności.
- Zaprasza dzieci do odkrywania, jak bardzo są **zdolne i kompetentne**. Zachęca je do konstruktywnego używania swojej osobistej siły i autonomii.

Metody tej uczy się poprzez doświadczanie: uczestnicy szkolenia mogą stanąć w pozycji dziecka, doświadczyć jego uczuć, emocji i myśli i w ten sposób lepiej zrozumieć jego potrzeby i cele. W efekcie zmieniają swoje nawyki na bardziej pozytywne i skuteczne w codziennym życiu. Pozytywna Dyscyplina dostarcza gotowych narzędzi i technik do pracy nad sobą i do pracy z dzieckiem.

Ateratio

zmiana jest możliwa



Na warsztacie dowiesz/nauczysz się:

- Czego potrzebują dzieci od dorosłych i jak zachowania dorosłych modelują zachowania dzieci
- Jakie są powody złego zachowania dzieci i jak sobie z nimi skutecznie radzić
- Kiedy zachowanie może świadczyć o przemocy. Jak działają kary i co w zamian?
- Jak uczyć dzieci wartościowych umiejętności społecznych i życiowych, takich jak: współpraca, rozwiązywanie problemów, zaangażowanie, odpowiedzialności, etc.
- Jak uczyć dzieci rozwiązywać własne problemy oraz budować poczucie wspólnoty
- Jak budować u dzieci poczucie wartości, kompetencji i sprawstwa



SZCZEGÓŁY:

**POZYTYWNA
DYSCYPLINA**

Szkolenie dla rodziców:

12 godzin zegarowych warsztatu
8 półgodzinnych konsultacji indywidualnych

Miejsce:

Centrum Kultury Grodzisk Mazowiecki
Co-work

Terminy:

godz 18:00–21:00

15 maja 2025

22 maja 2025

5 czerwca 2025

12 czerwca 2025

Koszt:

7500 pln brutto

Ilość Osób:

do 12 osób

Iteratio

zmiana jest możliwa



Pozytywne podejście, style wychowawcze, uprzejmy i stanowczy.

- Czym jest Pozytywna Dyscyplina? Pochodzenie i podstawowe założenia. Jakie życiowe kompetencje kształtuje Pozytywna Dyscyplina u dzieci.
- Jakim mam styl wychowawczy: autorytarny, permissywny, zaniedbujący czy autokratyczny – Styl Pozytywnej Dyscypliny
- Jak być uprzejmym i stanowczym jednocześnie, czyli o więzi i granicach w relacji z dzieckiem.

Dlaczego dzieci zachowują się źle, jak interpretować ich zachowanie. Jak reagować i zapobiegać trudnym zachowaniom.

- Ludzki mózg – “Trzy mózgi” i ich wpływ na umiejętności i zachowanie. Jak modelujemy zachowania dziecka?
- Istota przynależności i jej wpływ na zachowanie dziecka.
- Jakie założenia stoją za zachowaniem dziecka – metafora góry lodowej.

Regulacja Emocji – dlaczego to takie ważne

- Emocje dobre, złe ? Wszystkie są niezbędne i ważne.
- Jak wspierać dzieci w wyrażaniu emocji



Jak działają kary i nagrody?

Jak uzyskać długofalowe efekty wychowawcze?

- Jak wspierać zniechęcone dziecko do konstruktywnych zachowań.
- Dlaczego kara nie działa? Co w zamian? Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach.
- Jak sprawić, że każde dziecko czuje się ważne?
- Pułapka Logicznych Konsekwencji. Kiedy logiczne konsekwencje są dobrym, a kiedy złym rozwiązaniem.

Zachęta kontra zniechęcenie. Budowanie pozytywnej komunikacji i konstruktywne chwalenie.

- Jak motywować by nie zniechęcać. Unikanie błędów.
- Motywowanie. Czym różni się zachęta od komplementów.
- Pytania pełne ciekawości – elementy coachingu w pomocne w kształtowanie kompetencji i sprawczości u dzieci. .

Zakończenie

Alteratio

zmiana jest możliwa

Sylwetka Edukatora - Aneta Lemańska



Psycholog, Psychoterapeuta, Certyfikowana Coach, Specjalistka Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach I&II, Facylitator Empowering People in the Workplace, Edukator Pozytywnej Dyscypliny dla rodziców oraz nauczycieli. Właściciel firmy Alteratio – zmiana jest możliwa www.alteratio.pl. Absolwentka studiów podyplomowych na SWPS na kierunku Pozytywna Psychologia w rozwoju Dzieci i Młodzieży oraz Pedagogika Opiekuńczo-Wychowawcza;

Sylwetka Edukatora - Elżbieta Mińkowska

Mediator, Familiolog (specjalista do spraw rodziny), Asystent rodziny, Trener TUS – I & II stopnia w ujęciu całościowym, Specjalista Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR I stopień) oraz TSR w zakresie żałoby i straty, Trener osobisty – Coach, Mentor, Współzałożycielka Poradni Jestem <https://poradniajestem.pl/>, Studentka 4 roku psychologii i studiów podyplomowych – psychotraumatologia z elementami suicydologii.



Alteratio

zmiana jest możliwa

Alteratio

zmiana jest możliwa

Dziękuję za zainteresowanie