



Stawianie granic

DZIECIOM

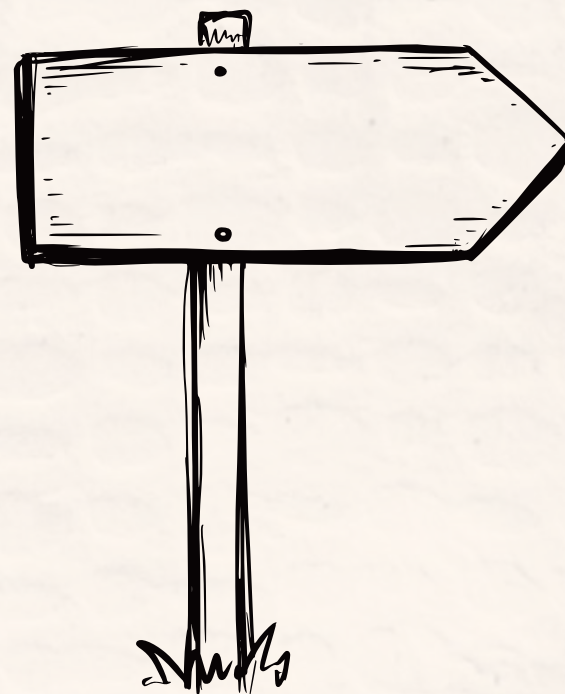
MONIKA SOBKOWIAK

Pani Monia



Połączmy kropki!

Uczmy tego, czego będziemy oczekiwać.



Świadome stawianie granic

01

NIE SZKODZI

02

UCZY

03

NIE ODBIERA
POCZUCIE BEZPIECZEŃSTA

"Marsz do swojego pokoju!"

"Przyjdzie Pan..."

"Taka duża dziewczynka..."

"Nie będę się powtarzać!"

"Zapomnij o bajce wieczorem"

"No i masz za swoje"

Kary, krzyki i groźby



Rodzicielstwo, którego chcemy



Rodzicielstwo, które często mamy

A young girl with her mouth wide open in a shout or cry is on the left. On the right, a woman with long hair covers her face with her hands, looking distressed. The background is a bright, indoor setting with a couch and windows. There are decorative geometric shapes in the corners: a yellow one with a diamond pattern in the top right, a blue one with a square pattern in the top right, and a green one with a triangle pattern in the bottom left.

Może się wydawać, że...

**Wrażliwe rodzicielstwo
jest dla wrażliwych dzieci.**

Ja urodziłam demona.



**To nie
dzieci!**

Cel stawiania granic

01

ZROZUMIENIE, SZACUNEK

02

UCZENIE

03

KOMFORT

W sklepie

01

Umowa,
protest,
kara

02

Umowa,
protest,
meltdown

03

oczekiwanie,
rozczarowanie,
zawstydzanie

W sklepie





Nazwij problem

“Dziecko z trudem przyjmuje odmowę”



Zasada

- **nazwana:** “Nasza zasadą jest, że kupujemy to, co jest na liście”
- **bycie konsekwentnym**
- **empatia**
 - **naśladownictwo:** “Powiedz...”





Emocje

01

WINA, ZŁE ZAMIARY

02

ODRZUCENIE, NIEZROZUMIENIE

03

“ZEMSTA”



(nie)Usypianie szakala

- **Ocena:** "Znów jesteś niegrzeczny. Źle się zachowujesz"
- **Wina:** "Przez Ciebie nikt nie może spokojnie zrobić zakupów"
- **Roszczenie/ Straszanie:** "Jeśli zaraz nie przestaniesz, to pożegnasz się z tabletem!"
- **Żądanie:** "Powiedziałam coś, Franek. Nie będzie dziś tabletu"

Ni e



Usypianie szakala

- **Fakt:** "Franek, widzę, że bardzo chcesz zabawkę"
- **Emocja:** "No, tak, trudno z niej zrezygnować, kochasz auta"
- **Potrzeba, zasada:** "Naszą zasadą jest, że kupujemy rzeczy z listy"
- **Prośba, alternatywa:** "Możesz zrobić jej zdjęcie i dodamy do listy urodzinowych marzeń"



Zabawa

01

NA CZAS

02

SKRADANKI

03

NIESPODZIANKI, BOHATER



Kierunek

- **alternatywa:** "Będziesz mógł pobiegać, gdy wejdziemy do parku"
- **pozytywny komunikat**
- **NIE → TAK**



Co zrobię?

- **nazwane:** "Nie zgadzam się na skoki na kanapie. Możesz zejść sam, jeśli nie - pomogę Ci w tym"
- **bycie konsekwentnym**

A close-up photograph of a person's hands holding wooden blocks. The left hand holds a single block with a happy face (two dots for eyes and a curved line for a smile). The right hand holds two blocks, one with a neutral face (two dots for eyes and a straight line for a mouth) and one with a sad face (two dots for eyes and a downward-curving line for a mouth). The background is a soft-focus indoor setting with a wooden table. There are decorative geometric shapes in the corners: a yellow one with a diamond pattern in the top-left, a teal one in the top-right, and a blue one in the bottom-left.

**Celem rodzica nie jest sprawiać,
by dziecko czuło radość. To coś więcej.**

Jakość

- **spokój**

- **warunki**

- **kontakt:
RELACJA -
REAKCJA**



3 poziomy



Przetwarzanie

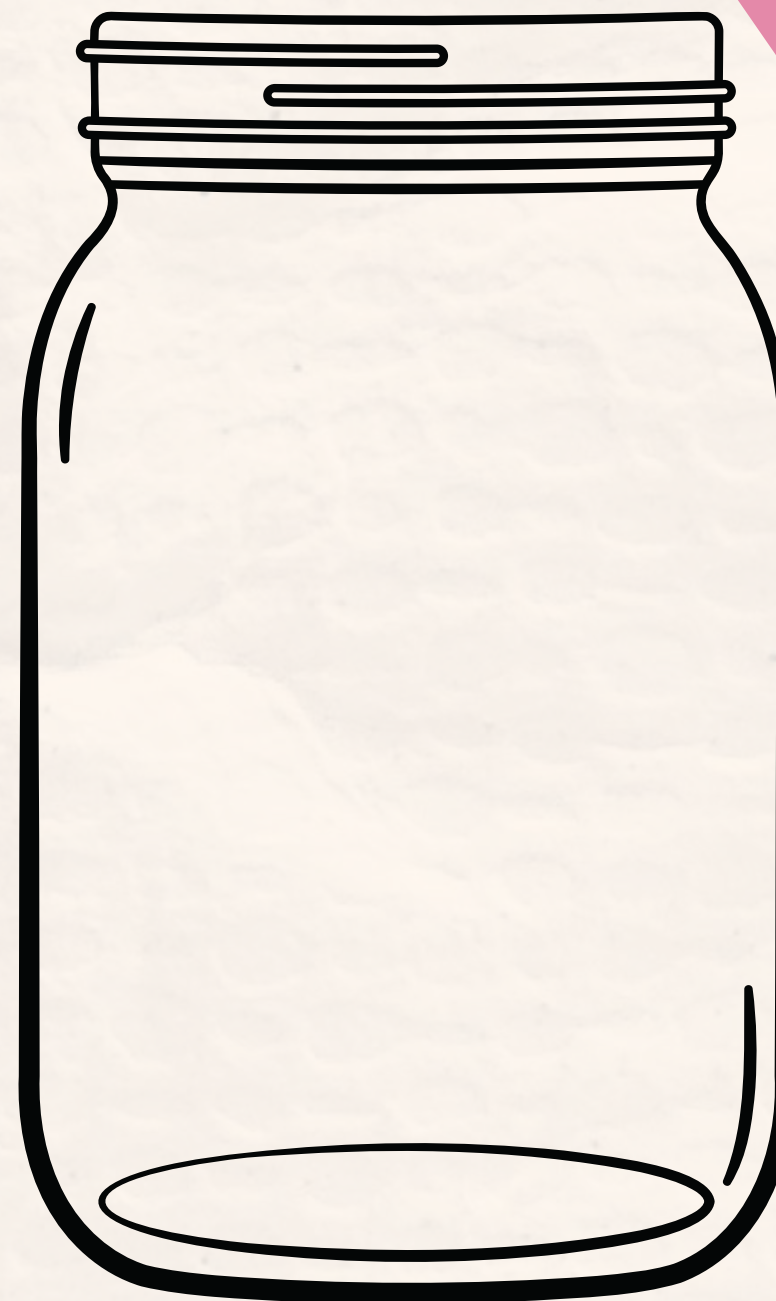
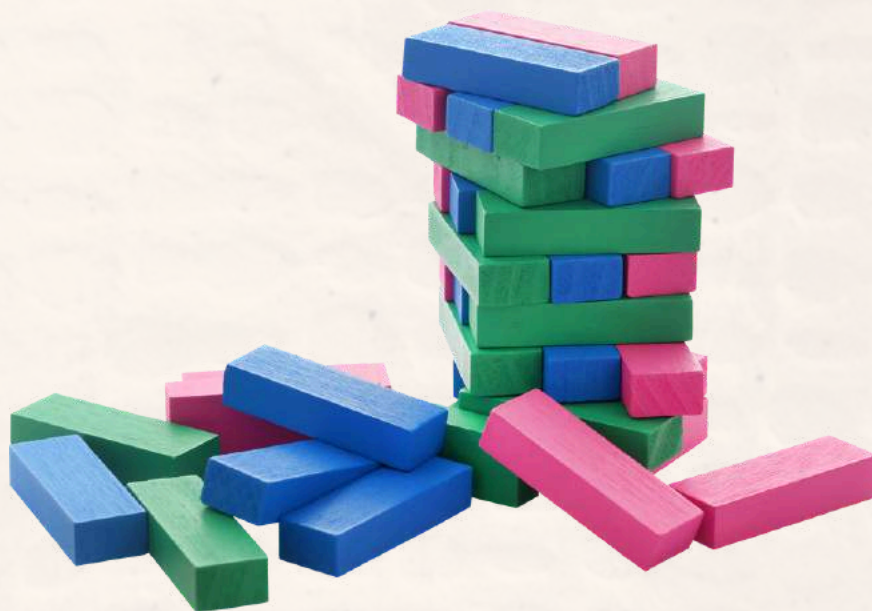


Emocje



Nauka





M. Delahooke



Przetrwanie



01

WALKA

02

UCIECZKA

03

ZAMROŻENIE



Głaskanie jaszczurki

- chwyć za dłonie
- głaskaj
- zachowaj spokój
- zadbaj o bezpieczeństwo
- wyłącz bodźce generujące stres
- zaśpiewaj
- *zażartuj



Konsekwencja logiczna



Wzmocnienie pozytywne



Narzędziownik

01

Piosenki

04

Zabawa dramowa

02

Kodeksy obrazkowe

05

Powtarzanie

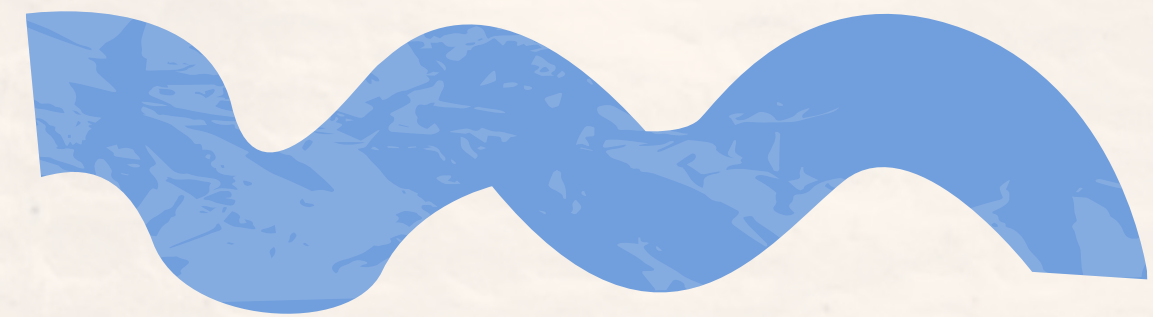
03

Opowiadania

06

Uwaga wartościująca

Umiem, ale...
nie zawsze dam radę





Dziękuję za uwagę!



Facebook
Pani Monia



Instagram
@monikasobkowiak



panimonia.pl

Pani Monia

