

20 zasad dobrej organizacji czasu!

- 1. Zrób plan dnia.*
- 2. Pilnuj czasu przeznaczanego na każde zadanie.*
- 3. Używaj kalendarza.*
- 4. Używaj organizera.*
- 5. Pilnuj terminów.*
- 6. Naucz się mówić "nie".*
- 7. Ustalaj cel na początku.*
- 8. Swoje działania określaj w ścisłym czasie.*
- 9. Miej przed sobą zegar, w widocznym miejscu.*
- 10. Ustawiaj przypomnienia 15 minut przed.*
- 11. Skup się!*
- 12. Nie rozpraszaj się.*
- 13. Obserwuj spędzony czas.*
- 14. Nie denerwuj się nieistotnymi szczegółami.*
- 15. Ustalaj priorytety.*
- 16 "Odłącz" się od innych rzeczy.*
- 17. Rób podobne zadania partiami.*
- 18. Eliminuj "zjadacze czasu",*
- 19. Zrób sobie przerwę, kiedy tego potrzebujesz.*
- 20. Bądź pozytywnie nastawiony!*

Co warto mówić do dziecka?

- Kocham Cię.
- Dasz radę.
- Wierzę Ci.
- Jesteś ważny.
- Bądź sobą.
- Twoje zdanie jest dla mnie ważne.
- Możesz pytać, dobrze jest wiedzieć.
- Potrafisz, spróbuj jeszcze raz.
- Zgadzam się z Tobą.
- Super wyglądasz.
- Cieszę się, że tu jesteś.
- Bądź z siebie dumny.
- Najważniejsze by lubiły Cię te osoby, które są dla Ciebie ważne.
- Spokojnie, wszyscy popełniamy błędy.
- Każdy ma czasem ciężki dzień.
- Uwielbiam z Tobą spędzać czas
- Masz super pomysły
- Mów do mnie, słucham Cię uważnie.
- Jestem przy Tobie.

10 mądrych zdań o wychowaniu



- 1 Dzisiejsze nieśmiałe dziecko,
to to, z którego wczoraj się śmialiśmy.
- 2 Dzisiejsze okrutne dziecko,
to to, które wczoraj biliśmy.
- 3 Dzisiejsze dziecko, które oszukuje,
to to, w które jeszcze wczoraj nie wierzyliśmy.
- 4 Dzisiejsze zbuntowane dziecko,
to to, nad którym się wczoraj znęcaliśmy.
- 5 Dzisiejsze zakochane dziecko,
to to, które wczoraj pieściliśmy.
- 6 Dzisiejsze roztropne dziecko,
to to, któremu wczoraj dodawaliśmy otuchy.
- 7 Dzisiejsze serdeczne dziecko,
to to, któremu wczoraj okazywaliśmy miłość.
- 8 Dzisiejsze mądre dziecko,
to to, które wczoraj wychowaliśmy.
- 9 Dzisiejsze wyrozumiałe dziecko,
to to, któremu wczoraj przebaczyliśmy.
- 10 Dzisiejszy człowiek, który żyje miłością i pięknem,
to dziecko, które wczoraj żyło radością.



Apel twojego nastolatka

NIE wygłaszaj mi kazań i wykładów. To tylko wzmacnia moją frustrację i zniechęca do rozmowy.

NIE wypowiadaj gróźb, których nie jesteś w stanie spełnić – to sprawia, że przestaję traktować cię poważnie.

NIE narzucaj mi gotowych rozwiązań. Poszukując ich wspólnie ze mną, dajesz sygnał, że moje zdanie jest dla Ciebie ważne. Jest to dla mnie dowodem na to, że dostrzegasz moje zalety.

NIE zwalniam mnie z wykonywania codziennych obowiązków. To dla mnie najlepszy trening organizacji czasu.

NIE chron mnie przed konsekwencjami tego, co zrobiłem. Bolesne doświadczenia są mi potrzebne tak samo, jak te przyjemne.

NIGDY nie zaprzeczaj moim uczuciom. Czasami samemu trudno mi jest sobie z nimi poradzić i wtedy bardzo potrzebuję, abyś pomógł mi zebrać myśli, nazwać to, co przeżywam i nakierować na właściwe postępowanie.



NIE zabraniaj mi popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

NIE przejmuj się zbyt mocno, gdy mówię „Nienawidzę cię”. To nie ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które przede mną stawiasz.

NIGDY nie myśl, że przyznanie się przede mną do błędu jest poniżej Twojej godności. To sprawia, że w moich oczach jesteś autentyczny.

NIE zapominaj, że dorastam. Jest ci pewnie trudno dotrzymać mi kroku, ale proszę, postaraj się.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
www.oik.powiat-tomaszowski.com.pl



Źródła:

„Apel twojego dziecka” – ulotka FDN

„Jak rozmawiać z nastolatkiem” Faber, Mazlish

„Jak rozmawiać z nastolatkiem o tym, co nas niepokoi”

(www.uzaleznieniabehawioralne.pl)

Zamiast NIE! – 30 pozytywnych zdań, które twoje dziecko musi usłyszeć

1. Uwielbiam być twoją mamą/tatą.
2. Twoje zdanie jest dla mnie ważne.
3. Wierzę ci./Ufam ci.
4. Masz świetne pomysły.
5. Jestem z ciebie dumna/y.
6. Zawsze możesz odmówić.
7. Miałś/eś rację.
8. Zaslugujesz na to, co najlepsze.
9. To dobre pytanie.
10. Jestem szczęśliwa/y, gdy ty jesteś szczęśliwa/y.
11. Wybaczam ci.
12. Wszyscy popełniają błędy.
13. Słucham cię.
14. Nie wszyscy będą cię lubić i nie ma w tym nic złego.
15. Dobrze to powiedziałaś/eś.
16. Jesteś w tym dobra/y.
17. Świetnie wyglądasz.
18. Zawsze będę cię kochać.
19. Możesz spróbować ponownie jutro.
20. Wiem, że dałaś/eś z siebie wszystko.
21. Ja też.
22. Co dzień uczę się od ciebie nowych rzeczy.
23. Jesteś pomysłowa/y.
24. Nie mogę się doczekać, aż mi o tym opowiesz.
25. Nie bój się być sobą.
26. Pomagasz mi.
27. Wierzę w ciebie.
28. Rozumiem cię.
29. Lubię spędzać z tobą czas.
30. Cieszę się, że jesteś

źródło: babyonline.pl



**Zwroty, które Twoje dziecko
musi od Ciebie usłyszeć.
Wiesz jak mówić mu, że go kochasz?**

Część 1: Okaż dziecku zaufanie

„Ufam Ci”

"Wierzę w Ciebie"

"Szanuję Twoją decyzję"

"To nie będzie łatwe, ale jestem
pewien, że Ci się zrobić"

"Robisz wszystko dobrze"

"Rozumiesz to doskonale"

"Jak udało Ci się to zrobić tak
dobrze?"

"Naucz mnie, jak to zrobić, może
uda mi się tak jak Tobie"

"Umiesz to zrobić lepiej niż ja"

"Jesteś w tym lepszy ode mnie"

źródło: mamadu.pl



25 ZDAŃ, które mama mówi (prawie) CODZIENNIE

1. Nie.
2. Za chwilę
3. Poproś tatę.
4. Gdzie masz buty?
5. Oddaj mi telefon.
6. Spuściłeś wodę?
7. Umyłeś ręce?
8. Może później.
9. Po prostu zjedz to.
10. Naprawdę?
11. Czy nie zapomniałeś o czymś?
12. Nic nie rozumiałam.
13. Wyjmij stamtąd ten palec.
14. Wypluj to natychmiast.
15. Bądź ciszej.
16. Idź zrób siku.
17. Zejdź stamtąd.
18. Czy Ty mnie w ogóle słuchasz?
19. No proszę, śmiało.
20. Ale teraz to już naprawdę ostatni.
21. Co Ty tam robisz?
22. Przestań jęczeć.
23. Uhm...
24. A co się mówi?
25. Daj mi spokój.

XxxxXxxXx

25 ZDAŃ, które może powiedzieć INACZEJ

1. Wolałabym...
2. Jak tylko skończę, to...
3. Jak myślisz, kto jeszcze się na tym zna?
4. Na spacer wychodzi się w butach.
5. Chciałabym dostać z powrotem mój telefon.
6. Woda.
7. Ręce.
8. Chciałabym, lecz teraz muszę/potrzebuję...
9. Zależy mi, żebyś to zjadł.
10. Aha, rozumiem (+ parafraza usłyszanego)
11. Światło/ręce/woda/auto/ = jedno słowo
12. Rozumiem, że + (parafraza początku)
13. Palec.
14. Tego się nie je.
15. Potrzebuję ciszy.
16. Wydaje mi się, że chce Ci się siku.
17. Boję się o Ciebie. Chcę, żebyś zszedł.
18. Lubię, gdy ktoś słucha, gdy do niego mówię.
19. Cieszę się, że chcesz spróbować.
20. Mamy umowę, tamten był ostatni.
21. Czekał tu na Ciebie.
22. Nie rozumiem tego, co mówisz.
23. Możemy porozmawiać później?
24. -
25. Potrzebuję chwili dla siebie.

www.jakmowic.org.pl

Mamo, tato gdy się buntuje i jestem zły...

