

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcý



Skuteczne nawyki rodzica

Aneta Tomkiel

Politechnika Białostocka

Wydział Inżynierii Zarządzania

28.10. 2023r.

Organizatorzy



Czego chcemy dla swego dziecka za 15 lat?



Nawyki. Nawyki? Nawyki!

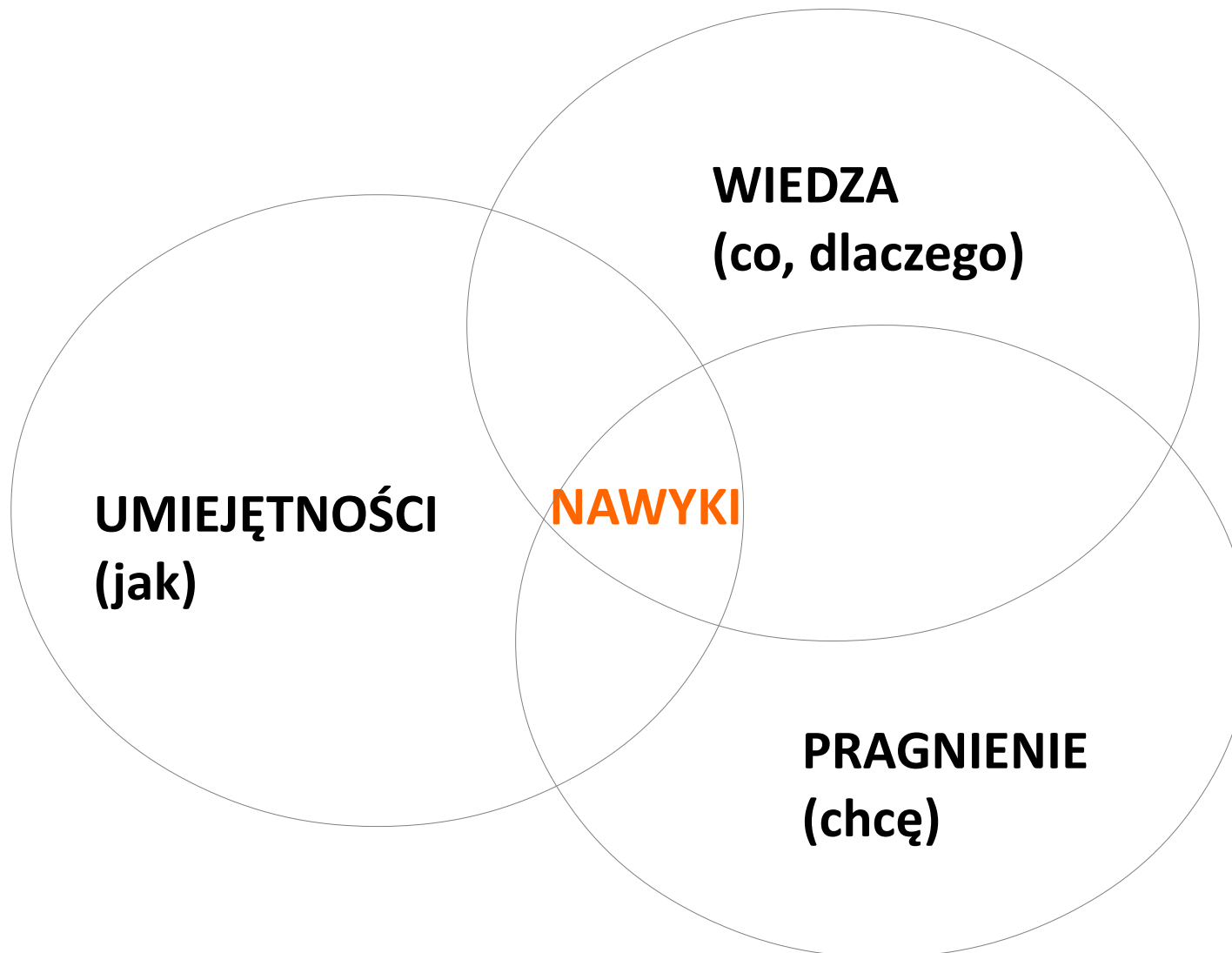


Nabyta skłonność do sprawniejszego, bardziej mechanicznego wykonania jakiejś czynności lub powtarzalna, półautomatyczna czynność.

Procesy, które nie „męczą” naszego świadomego umysłu. W efekcie możemy zajmować się innymi sprawami.

Elementy rutyny, bądź schematycznego działania, które ma na celu uzyskanie naszej automatycznej reakcji w określonych sytuacjach.

Nawyki. Nawyki? Nawyki!



Nawyki oparte są na zasadach



Nawyki to tory



Nawyki jak gospodarstwo rolne

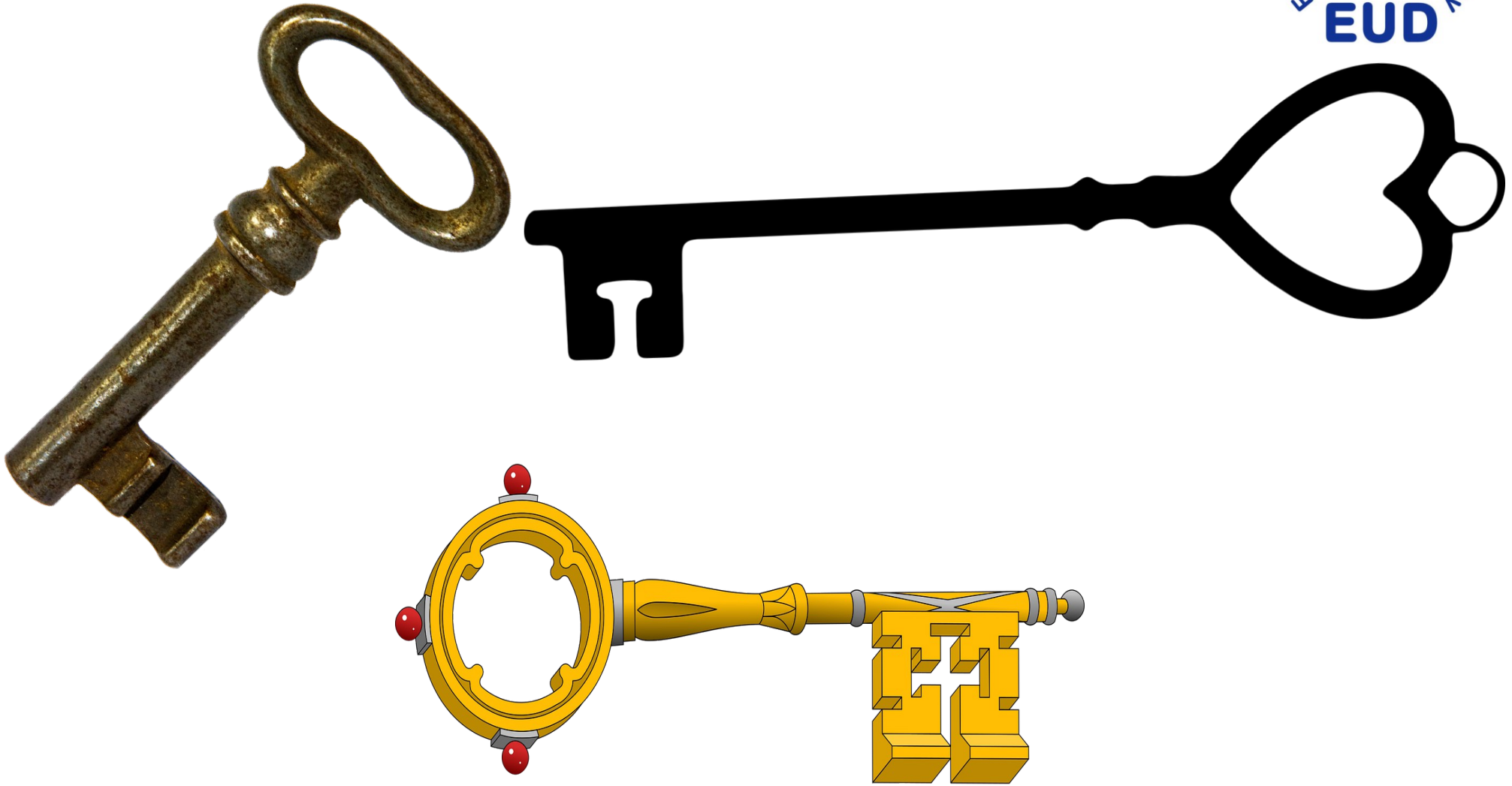


Nawyk - drzewo



Codzienne podejmujemy decyzje. Powtarzalność decyzji sprawia, że w człowieku zaczyna formować się nawyk, który z dnia na dzień zapuszcza głębokie korzenie. Następnie wyrastają łodygi, z łodyg – silne gałęzie.

Nawyki - przykry obowiązek?



Nawyki - obserwacja



Nawyki - obserwacja



Dom - miejsce formowania nawyków



Wpływ na innych



POUCZAM INSPIRUJĘ
KRYTYKUJĘ CHWAŁĘ
ZASMUCAM POCIESZAM
NIENAWIDZĘ KOCHAM
NIE LUBIĘ LUBIĘ
UWSTECZNIAM CHWAŁĘ

Postanawiam

1. Mów zawsze życzliwie o drugich
2. Nigdy nikogo nie obgaduj
3. Nigdy z nikogo nie żartuj
4. Doceniaj ludzi
5. Pomniejszaj obszar niewiedzy o sobie

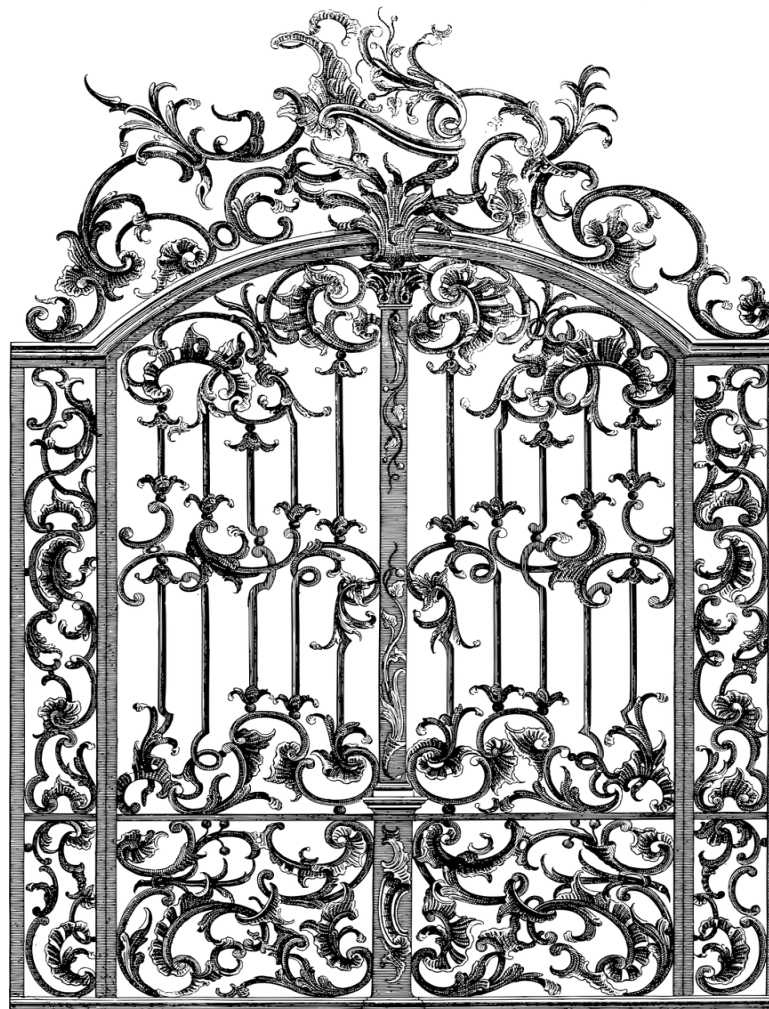
Wpływ na życie

Moje życie
zależy
ode mnie
na 0%



Moje życie
zależy
ode mnie
na 100%

Zmiana



Pchły → szklany sufit



Dobre nawyki



1. Systematyczna nauka
2. Wystarczająca ilość snu
3. Zdrowe odżywianie
4. Codzienna higiena
5. Ruch, zabawa na świeżym powietrzu
6. Mądre wykorzystanie czasu przed ekranem
7. Czytanie książek

Jak pracować nad nawykami



- Konkret
- Motywacja
- Wyzwalacz
- Przypomnienie
- Nagroda
- Zobowiązanie
- Towarzysz w drodze
- Konkretna data startu
- Pierwszy mały krok
- Awaryjny plan działania

Joachim Bauer



- Nie ma motywacji bez relacji
- Akceptacja, uznanie i życzliwość
- Ruch, sport, muzyka
- Krytyka pozytywna
- Rezygnacja z zawstydzania, kompromitowania, ośmieszania

Możliwość wypowiedzania się albo wyrażania uczuć pobudza układ motywacyjny.

Pytajmy: Jak jest Twoje zdanie?

*Kierunek jest już wytyczony
– czas wybrać się w drogę.*



BIBLIOGRAFIA



1. Covey S.T. - 7 nawyków skutecznego działania
2. Faber A., Mazlish E. - Jak mówić, żeby dzieci się uczyły
3. Jull J. - „NIE” z miłości
4. Burke R., Herron R. - Wychowuj z głową
5. red. Jesteś najlepszym przewodnikiem swojego dziecka
6. Puura K. - Jak wychować dziecko na fajnego człowieka
7. Gołota M. - Jak być dobrym rodzicem?