

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Skuteczne nawyki rodzica

Magdalena Lipiak

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

Data: 18.03.2024 r.

Organizatorzy



# Plan

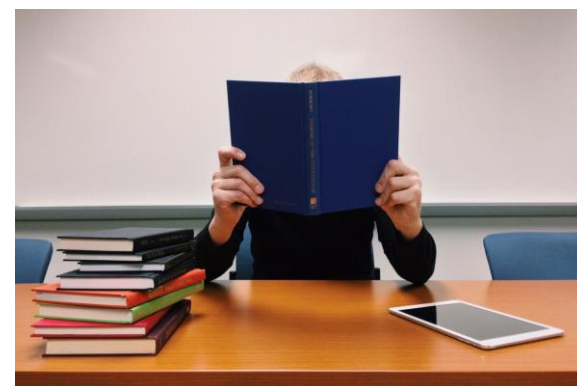
- Terminologia, czyli o czym będziemy rozmawiać
- Rodzaje nawyków
- Złe i dobre nawyki rodziców wpływające na uczenie się

# Terminologia

- nawyk
- naśladowanie
- modelowanie
- mimikra



# Nawyk: zautomatyzowana czynność (sposób zachowania, reagowania) nabyta w wyniku ćwiczenia



# Rodzaje nawyków

**ruchowe**

**myślowe**

**poznawcze**

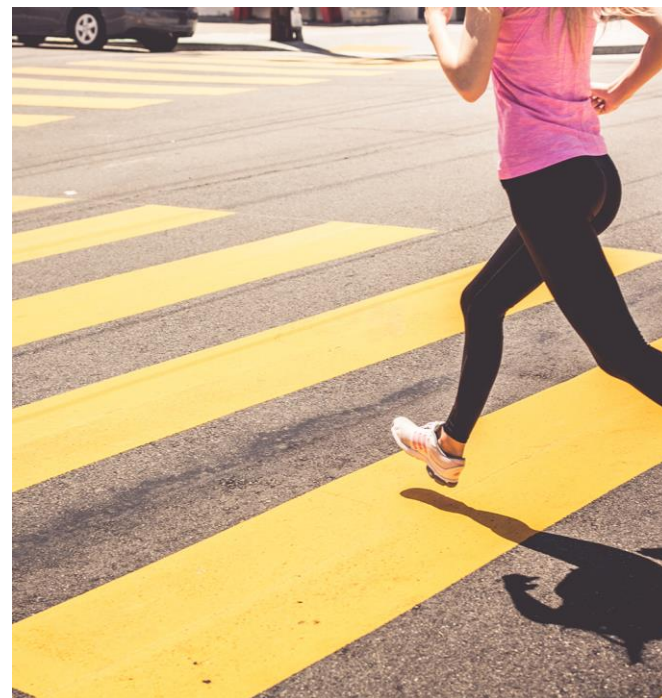
**językowe**

# Pętla nawyku



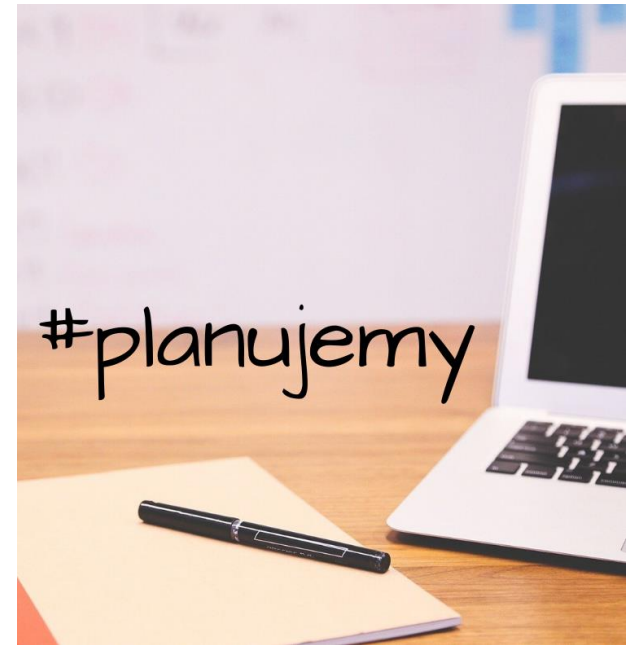
# Pętla nawyku

1. Wybierz co ma stać się nawykiem (odrabianie lekcji po przyjściu do domu? mycie rąk? odnoszenie talerza?)
2. Poszukaj odpowiedzi na pytanie po co i dlaczego chcesz tego?
3. Wyzwalacz i wskazówka - znajdź coś co już robisz w nawykowy sposób i wykorzystaj go (przed śniadaniem, po przyjściu itp. -wyzwalacz)



# Pętla nawyku

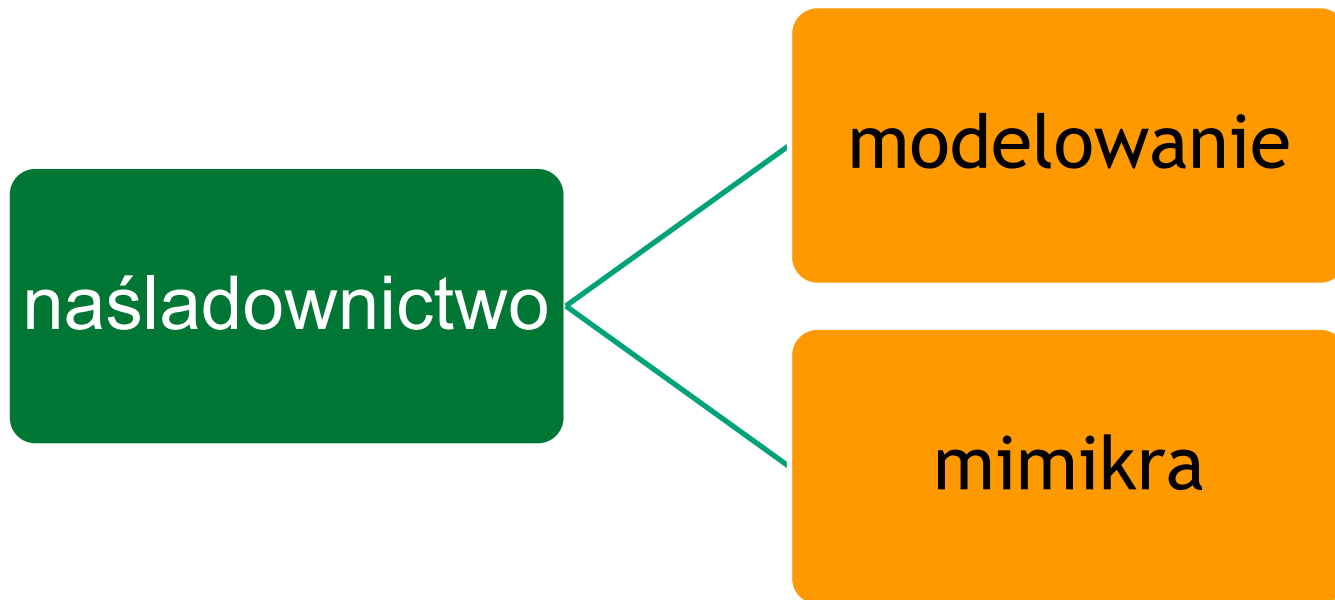
4. Przypomnienie (symbol, obrazek, „coś” co Ci przypomni)
5. Nagroda
6. Zobowiązanie (ogłoś bliskim i znajomym)
7. Zrób to razem z kimś
8. Konkretna data mobilizuje
9. Małe kroki, duże zmiany



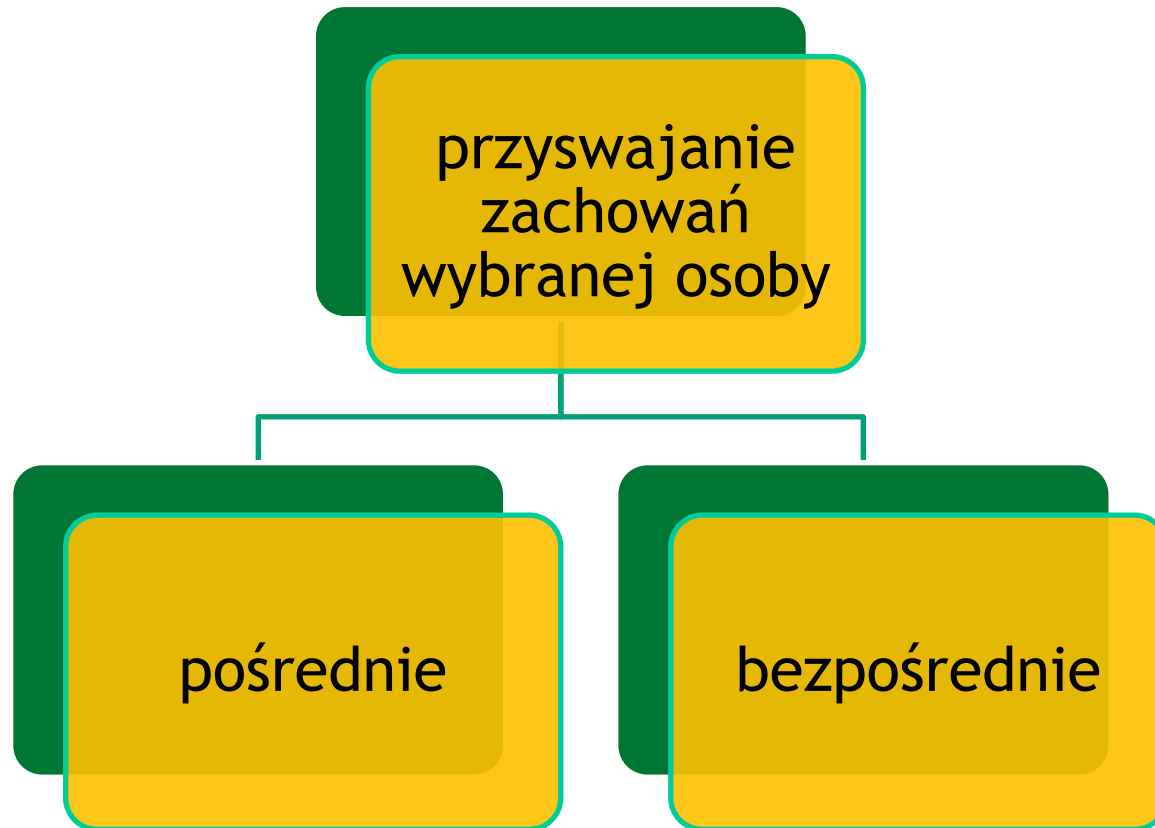
[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY](#)



Naśladowanie - proces pozwalający się dostosować do społeczności i otoczenia

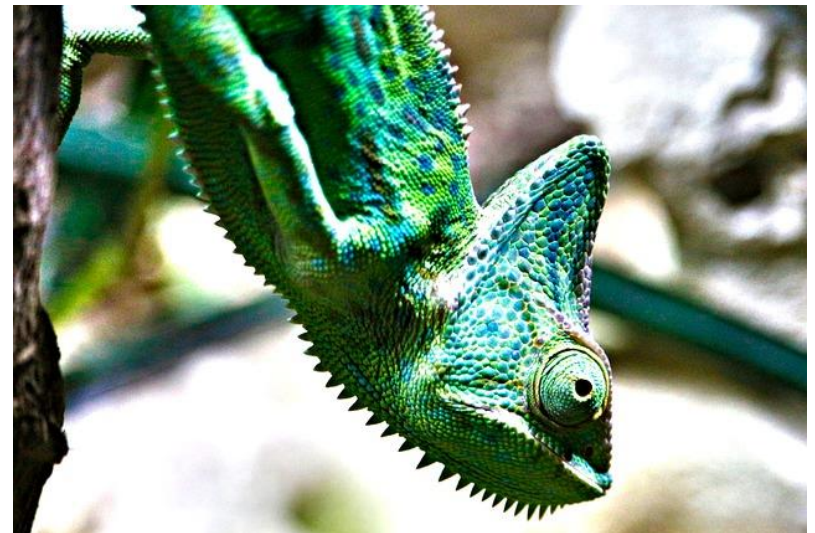


# Modelowanie



# Mimikra - efekt kameleona

mimowolna, automatyczna  
skłonność do upodabniania  
się do osób, z którymi  
wchodzimy w interakcję



# Nawyki ruchowe - zalecenia

ruszaj się; bądź aktywny/a; podróżuj

dokańczaj czynność

wzorce ruchowe - prawidłowe powtarzaj

„zaczynij od ścielenia łóżka”

# Nawyki myślowe - zlecenia



czytaj

kwestionuj to, co sam/a  
robisz

poznaj tok myślenia innych

słuchaj innych

# Nawyki poznawcze - wyeliminuj

## myślenie dychotomiczne (wszystko - albo nic)

- nie dostałem piątki - jestem do niczego
- nie przeszłam do kolejnego etapu - jestem najgorsza

## czytanie w myślach, czyli wyciąganie z góry wniosków na temat myśli, ocen czy intencji innych

- ma wkurzoną minę pewnie zrobi nam klasówkę, myśli że jesteśmy beznadziejni

# Nawyki poznawcze - wyeliminuj

nadmierne uogólnianie czyli wyciąganie wniosków bez wystarczających dowodów

- wszyscy są lepsi ode mnie
- zawsze się poddajesz

emocjonalne rozumowanie wyciąganie wniosków dotyczących konkretnej sytuacji w rzeczywistości jedynie na podstawie emocji

- czuję niepokój to pewnie znaczy, że ten projekt się nie uda
- jest mi smutno, więc to znaczy, że to nie jest przyjaźń

# Nawyki rodziców wpływające na uczenie się - inna perspektywa

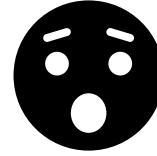


Obraz [Steve Buissinne](#) z [Pixabay](#)



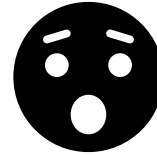
Obraz [mcmike](#) z [Pixabay](#)





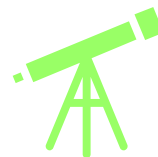
## Złe

- „przy wejściu do domu narzekaj”
- pytaj od razu o oceny i szkołę
- siej presję czasu i trudności
- strasz brakiem pracy w przyszłości



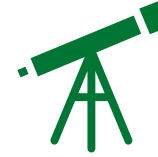
## Złe

- sprawdzaj cały czas czy ma telefon w ręce
- przeszkadzaj w zadaniach, sprawdzając czy już kończy
- porównuj z innymi
- stawiaj zbyt wygórowane wymagania
- bądź antyreklamą tego o czym mówisz 😞



## dobrze

- witaj i bądź zaangażowany (relacja)
- dbaj o dobry nastrój (samoregulacja)
- rozmawiaj o planach (planowanie i organizacja)
- pokazuj swoje nawyki (inspiracja)
- zasiewaj sposoby krytycznego myślenia (poszerzenie perspektywy; ochrona przed manipulacją)



**dobre**

- zachęcaj do samodyscypliny- sam/a bądź przykładem (przestań mówić-pokaż)
- ucz optymizmu i szukania rozwiązań
- zadawaj sam/a sobie pytania
- nie idź na skróty, chyba że ma to uzasadnienie
- Twoje bhp (sen, dieta, aktywność, emocje)



## dobrze

- modeluj koncentrację na jednym zadaniu
- korzystaj z przerw, by pokazać ich znaczenie dla uczenia się (relaks jest ważny)
- buduj ciekawość, pozytywny stosunek do poznawania, wiedzy, uczenia się, pracy („ciekawe dlaczego?”)
- celebruj zakończenie 😊

*“Zmiana może nie nastąpić szybko  
i nie zawsze jest łatwa. Ale z czasem  
i wysiłkiem można zmienić prawie  
każdy nawyk”*

# bibliografia



- W wesołych wierszykach o zdrowych nawykach, Adam Opaliński, Wydawnictwo Novae Res
- 7 nawyków szczęśliwego dziecka Sean Covey, Znak Społeczny Instytut Wydawniczy Sp.z.o.o.
- Ekspertuś wdraża nawyki, Tomasz Krupa, Wydawnictwo Ekspertia
- W sidłach nawyku, Russell A. Poldrack, Wydawnictwo: Copernic Center Press
- Siła nawyku, Charles Duhigg, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 7 nawyków skutecznego działania nastolatka, Sean Covey, Wydawnictwo: Rebis
- Atomowe nawyki, James Clear, Wydawnictwo: Galaktyka
- Mikronawyki. Niewielkie zmiany, które wiele zmieniają, B.J. Fogg Wydawnictwo: Agora

