



Pomaganie dzieciom, by umiały radzić sobie z trudnymi sytuacjami

KROK 1 - Rozpoznaj uczucia dziecka i okaż, że je rozumiesz

Rozumiem, że jesteś zły, zmartwiony, zasmucony itp....





Pomaganie dzieciom, by umiały radzić sobie z trudnymi sytuacjami

KROK 2 - Powstrzymaj się od dawania rad lub mówienia dziecku, co powinno zrobić

Zamiast tego zadawaj pytania, by dziecko mogło znaleźć swoje własne rozwiązania





- Czy możesz mi powiedzieć, co się stało?
- Jak myślisz, dlaczego tak się stało?
- Co takiego sprawia, że czujesz się taki zły, zmartwiony, zdenerwowany?
- Co możesz z tym zrobić?
- Czy to ci pomoże?
- Czy jest to zgodne ze Złotymi Zasadami Zippiego?
- Czy jest jeszcze coś, co możesz zrobić?
- Czy jest to coś, czego chciałbyś spróbować?





Pomaganie dzieciom, by umiały radzić sobie z trudnymi sytuacjami

KROK 3 - Podążaj za nowymi strategiami radzenia sobie, które wypróbowuje twoje dziecko

- Jak to działa?
- Co się najbardziej sprawdziło, a co nie poszło zbyt dobrze?
- Czego się nauczyłeś robiąc to, co zrobiłeś?





Pomaganie dzieciom, by umiały radzić sobie z trudnymi sytuacjami

KROK 1 - Rozpoznaj uczucia dziecka i okaż, że je rozumiesz

KROK 2 - Powstrzymaj się od dawania rad lub mówienia dziecku, co powinno zrobić

KROK 3 - Podążaj za nowymi strategiami radzenia sobie, które wypróbowuje twoje dziecko





Część 3 - PRZYJAŹŃ

- Co nam się podoba w naszych przyjaciółach
- Co możemy zrobić, by utrzymać przyjaźń
- Jak możemy rozwiązywać konflikty z naszymi przyjaciółmi
- Jak sobie radzimy z poczuciem odrzucenia i samotnością
- Jak się zaprzyjaźnić



Część 3 - PRZYJAŹŃ

- Możemy mieć wielu przyjaciół
- Nie musimy zrywać przyjaźni, dlatego, że wydarza się coś złego
- Możemy prosić o pomoc



Część 4 - Rozwiązywanie konfliktów

- Jak rozwiązywać konflikty
- Wygrać z przemocą
- Kroki do znajdowania rozwiązania
- Pomaganie innym w rozwiązywaniu konfliktów



Nie ma w tym nic złego, że czasem jesteśmy źli, a nawet wściekli, ale wtedy:

- Nie rańmy innych
- Nie krzywdźmy siebie
- Nie niszczy my rzeczy
- Rozmawiajmy o tym





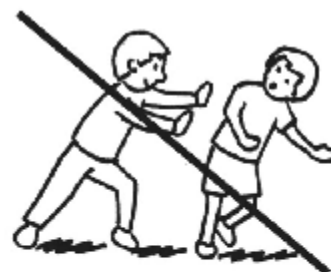
Cztery kroki prowadzące do dobrego rozwiązania

1. Uspokój się
2. Spróbuj zrozumieć, na czym polega problem
3. Znajdź jak najwięcej możliwych rozwiązań
4. Wybierz najlepsze rozwiązanie



Zasady radzenia sobie z przemocą

- Nie wolno nikogo krzywdzić
- Jeśli ktoś nam dokucza, możemy poprosić o pomoc kogoś, komu ufamy





**Przemoc – to powtarzające się i celowe używanie siły,
aby kogoś skrzywdzić**



Oznaki doznawania przemocy

- Zmiany w zachowaniu
- Strach lub gorszy nastrój
- Problemy ze spaniem
- Obniżona samoocena (poczucie winy)
- Bóle głowy, bóle brzucha,
- Słabsze wyniki w szkole





Najważniejszy przekaz

- Przemoc jest czymś **złym**
- To **nie twoja wina**, jeśli doznajesz krzywdy
- Ktoś, kto krzywdzi innych wcale nie jest **silny**
- Zawsze możesz **poprosić o pomoc**



