

# WARSZTATY DLA RODZICÓW

**Temat zajęć:** TRUDNE ZACHOWANIA DZIECKA

**Cele ogólne:**

1. Zwrócenie uwagi na przyczyny zachowań dziecka
2. Budowanie szacunku i zaufania do współpracy rodzicielskiej

**Cele szczegółowe:**

1. Budowanie pozytywnych relacji w oparciu o współpracę
3. Nauka umiejętności radzenia sobie z emocjami

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** arkusze papieru, markery

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą obowiązującego w czasie zajęć

- jesteśmy aktywni
- chronimy swoją prywatność
- mówimy pojedynczo
- uważnie słuchamy
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

**S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

**O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

**W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

**A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. „Niegrzeczne” czy „w emocjach”?

- ➔ Prowadzący dzieli grupę na dwie części i prosi, by grupy nie kontaktowały się ze sobą.
- ➔ Każdy członek grupy nr 1 dostaje kartkę A4 z zapisaną instrukcją:

JAK TWOIM ZDANIEM ZACHOWUJE SIĘ „NIEGRZECZNE” DZIECKO? CO ROBI? PODAJ PRZYKŁADY TAKICH ZACHOWAŃ.

→ Każdy członek grupy nr 2 dostaje kartkę A4 z zapisaną instrukcją:

JAK TWOIM ZDANIEM ZACHOWUJE SIĘ DZIECKO, KTÓRE PRZEŻYWA ZŁOŚĆ, ZAZDROŚĆ, ROZCZAROWANIE? CO ROBI? PODAJ PRZYKŁADY TAKICH ZACHOWAŃ.

Rodzice proszeni są o zapisanie typowych ich zdaniem zachowań dzieci – zgodnie z podaną instrukcją. Instrukcje do wydrukowania znajdują się w załączniku nr 1. Ważne, by grupa pierwsza nie zdradzała swojej instrukcji grupie drugiej i odwrotnie.

## Spisanie wyników pracy i omówienie

Prowadzący na dużym arkuszu rysuje tabelę składającą się z dwóch kolumn i zostawia na górze każdej z nich miejsce na wpisanie tytułu. Powstaje tabela – w każdej z kolumn pojawiają się bardzo podobne zachowania dziecka.

### **PRZYKŁADOWE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW:**

#### **„Niegrzeczne” dziecko:**

Dziecko przeżywające złość, zazdrość, rozczarowanie: - bije, - krzyczy, - płacze, - wierzga, - gryzie, - kopie, - ucieka, - rzuca zabawkami, - odpycha, wyrywa się - obraża się, - robi na przekór, - nie słucha.



etykietkę „niegrzecznego”. Za taką etykietką niestety (płacze, krzyczy, rzuca zabawkami, bije, wyrywa się, gryzie, pluje, wierzga, kopie, mówi „Nie lubię cię! Idź sobie! Jesteś głupia/i!”, odpycha, wyrywa zabawki, upiera się, żeby coś zrobić) często będą szły bardzo konkretne zachowania dorosłych, którzy chcą przecież wychować dzieci na „grzeczne”, „porządne”, znające zasady, potrafiące się „ładnie” zachować.

Prawdopodobnie będą się skupiać na tym, by wyeliminować „niegrzeczne” zachowania dziecka. W ten sposób pominą bardzo ważny aspekt, który ma zasadnicze znaczenie w procesie wychowywania – emocje dziecka. Dzieci nie potrafią jeszcze poradzić sobie z uczuciami, których doświadczają. Wyrażają je w sposób, który jest dla nich dostępny, możliwy. Nie są złośliwe, nie są złe, nie są niegrzeczne. Są często bezradne, zrozpaczone, niepewne. Uczucia, które je zalewają, bardzo często są dla nich niezrozumiałe, potrafią całkiem nimi zawładnąć. Żeby sobie z nimi poradzić, potrzebują pomocy osoby dorosłej, potrzebują jej towarzyszenia w powrocie do równowagi i spokoju. Dziecko potrzebuje dorosłego, który zrozumie, co się dzieje, będzie wyrozumiały i przede wszystkim będzie cały czas obecny.

### 3. Co robi dorosły skupiający się wyłącznie na tym, by wyeliminować „niegrzeczne” zachowania dziecka?

– PYTANIE DO GRUPY, BURZA MÓZGÓW, WNIOSKI

**PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI:** tłumaczy, że nie wolno tak robić, mówi, że to brzydko – krzyczeć, wrzeszczeć, płakać, wychodzi z pokoju,

ignoruje dziecko, dopóki się nie uspokoi, krzyczy na dziecko, daje karę, obiecuje nagrodę, czyli przekupuje dziecko, obraża się na dziecko.

Czy tego typu reakcje rodzica pomagają dziecku, uczą je, jak radzić sobie z emocjami? Odpowiedź brzmi: nie.

Dorosły skupiający się wyłącznie na tym, by zmienić zachowanie dziecka, będzie robił wszystko, żeby dziecko jak najszybciej przestało się zachowywać w „niewłaściwy” sposób. Ma jak najszybciej przestać być „niegrzeczne”. Przestać krzyczeć, płakać, uderzać, itp. W taki sposób jednak nie pomagamy dziecku poradzić sobie z uczuciami, dziecko nie jest spokojniejsze, nie wraca do równowagi. Opiekun przez jakiś czas może starać się tłumaczyć, wyjaśniać zachowanie, ale gdy to nie pomaga, sam zaczyna się złościć, odczuwać coraz większą bezradność, bo jego działanie okazuje się nieskuteczne, a nieakceptowane zachowanie dziecka nie znika tak od razu. Wtedy często zdarza się, że dorosły zaczyna nasilać swoje reakcje. Czasem taka sytuacja kończy się komunikatem „jak się uspokoisz, to przyjdź do mnie, a teraz zamykam cię w pokoju, bo mam dość twojej hysterii”, co dla dziecka oznacza, że nie może przeżywać trudnych emocji, bo wtedy jest odrzucone przez opiekuna. A czasem reakcją dorosłego może być także klaps, krzyki, obrażanie, które również mogą być dla dziecka bolesnym dowodem na to, że niektórych emocji nie warto przeżywać.

## 4. Zakończenie zajęć – podsumowanie

Co zostaje dla was po tych zajęciach?

### PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

#### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

#### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

#### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

#### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

## Załącznik nr 1

Jak Twoim zdaniem zachowuje się „niegrzeczne” dziecko? Co robi?  
Podaj przykłady takich zachowań.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak Twoim zdaniem zachowuje się dziecko, które przeżywa złość, zazdrość, rozczarowanie? Co robi? Podaj przykłady takich zachowań.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# WARSZTATY DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI, PRACOWNIKÓW PORADNI

**Temat zajęć:** POZNAJMY SIEBIE I SVOJE GRANICE

**Cele ogólne:**

- Budowanie integracji grupy poprzez poznanie wzajemnych granic i stanowisk
- Rozwijanie współpracy z uszanowaniem wzajemnych granic

**Cele szczegółowe:**

- Budowanie pozytywnych relacji w oparciu o poznawanie i szanowanie własnych i cudzych granic
- Nauka asertywności

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** arkusze papieru, markery

# 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą obowiązującego w czasie zajęć

- jesteśmy aktywni
- chronimy swoją prywatność
- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy sobie wzajemnie wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

## **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

## **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

## **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

## **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Ćwiczenie wstępne.

Podział na dwie grupy.

**Grupa 1** – panie – wymyślają jak najwięcej pomysłów: „Co panowie noszą w kieszeniach?”

**Grupa 2** – panowie – „Co panie noszą w torebce?”

Prezentacje własnych pomysłów.

Dokładamy informacje, które nie zostały uwzględnione.

## 3. Moje prawa i obowiązki

Praca w grupach:

### I. Jakie mam prawa i obowiązki jako:

→ matka/ojciec

→ żona/mąż

→ córka/syn?

### II. Jakie prawa i obowiązki ma moje dziecko?

Każdy zapisuje na kartce odpowiedzi na powyższe pytania.

Omówienie na forum przez chętne osoby.

## 4. Asertywność

Każdy z rodziców podaje i zapisuje na arkuszu swoje skojarzenia z tym słowem.

## 5. Definicja asertywności

Swobodne wypowiedzi uczestników.

## 6. Scenki sytuacyjne

Praca w parach.

Prowadzący przedstawia konkretne sytuacje z życia. Uczestnicy mają za zadanie opisać swoją reakcję, zyski i straty wynikające z reakcji oraz sposób zachowania się przy ponownym wystąpieniu podobnej sytuacji.

**I. Znajomi przychodzą z wizytą do Twojego domu. Podczas spotkania ich dzieci otwierają różne szafki w Twoim mieszkaniu, wyciągają różne rzeczy bez Twojego pozwolenia i przy braku reakcji ich rodziców.**

a) Twoja reakcja:

---

---

---

---

b) Zyski i straty wynikające z Twojej reakcji:

---

---

---

---

c) Jak zareagujesz następnym razem?

---

---

---

---

**II. Przychodzą do Ciebie znajomi z dziećmi. Dorośli rozmawiają w jednym pokoju, dzieci bawią się w drugim. W pewnym momencie przychodzi do Was Twoje dziecko i mówi, że dziecko znajomych**

**zdejmuje z jego półki książki, rozrzuca je po podłodze i biega po nich. Znajomi nie reagują na te słowa.**

a) Twoja reakcja:

---

---

---

---

b) Zyski i straty wynikające z Twojej reakcji:

---

---

---

---

c) Jak zareagujesz następnym razem?

---

---

---

---

**III. Mama lub teściowa przychodzi do Ciebie do domu zająć się dziećmi. Podczas Twojej nieobecności – mimo że nie została o to poproszona – posprzątała Ci mieszkanie, zrobiła pranie, poukładała w szafkach, poprzestawiała drobiazgi stojące na szafce.**

a) Twoja reakcja:

---

---

---

---

b) Zyski i straty wynikające z Twojej reakcji:

---

---

---

---

c) Jak zareagujesz następnym razem?

---

---

---

---

**IV. Jest rodzinny obiad. Mama lub teściowa – mimo iż wie, że syn/zięć uczy psa jeść tylko z miski – podaje mu przy stole jedzenie.**

a) Reakcja syna/zięcia:

---

---

---

---

b) Zyski i straty wynikające z jego reakcji:

---

---

---

---

c) Jak zareagujesz jako syn/zięć następnym razem?

---

---

---

**V. Żona robi porządki w szafce z ubraniami lub narzędziami męża, przekłada lub wyrzuca jego rzeczy, które uważa za niepotrzebne.**

a) Reakcja męża:

---

---

---

---

b) Zyski i straty wynikające z jego reakcji:

---

---

---

---

c) Jak zareagujesz jako mąż następnym razem?

---

---

---

---

Omówienie przez chętnych na forum.

## **7. Zakończenie zajęć – podsumowanie**

Jakie macie refleksje po tych zajęciach?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.



# WARSZTATY DLA RODZICÓW

Niniejszy scenariusz jest przykładowy, to bardziej zbiór ćwiczeń do wyboru dotyczących myślenia krytycznego, do wykorzystania dla rodziców do pracy z dziećmi. Na jego podstawie można skonstruować własny scenariusz lub rozbudować do cyklu zajęć.

Umiejętność krytycznego myślenia dziecka od najmłodszych lat dobrze jest rozwijać w domu, dlatego właśnie rodzice mogą stać się jego najlepszymi nauczycielami. W tym celu radzimy skorzystać z następujących ćwiczeń.

## **Temat zajęć: JAK ĆWICZYĆ Z DZIECKIEM KRYTYCZNE MYŚLENIE**

### **Cele:**

- zapoznanie dzieci z rodzajami zjawisk pogodowych i różnicami między nimi
- uczenie dzieci tego, jak ważne jest rozpoznawanie zjawisk oraz dbanie o poszerzenie ogólnej wiedzy dziecka na temat zjawiska i umiejętności jego analizy

### **Pytajcie dziecko o różne rzeczy**

Omawiajcie z dzieckiem różne zjawiska i zdarzenia, np. zjawiska pogodowe:

- Pogoda to... stan atmosfery w danym miejscu. Trwa ona przez jakiś czas lub tylko przez chwilę... Zawsze dotyczy konkretnego miejsca (co możecie dodać sami na temat pogody...).
- Rodzaje zjawisk atmosferycznych (co można o nich powiedzieć?, co należy o nich wiedzieć?):

### **Do tego obrazki**

- słońce
- wiatr
- mgła
- śnieg
- deszcz
- tęcza
- rosa
- szron
- grad
- tornado
- burza
- zorza polarna

Zadawajcie dziecku pytania, które nie mają jednoznacznej odpowiedzi, ale wymagają dokładniejszych uzasadnień i wyjaśnień, np. dlaczego śnieg wzięty do ręki zamienia się w wodę?, czy deszcz może być ciepły lub zimny?, czym się różni grad od śniegu?

Dzięki temu dziecko rozwinie umiejętność myślenia poza granicami tego, czego uczy się w szkole. Warto również kupić mu kilka książek o charakterze poznawczym na tematy ogólne, np. encyklopedie dla dzieci, różnorodne atlasy, itp. Zaletą takich wydawnictw jest to, że zawierają one wiele kolorowych ilustracji i dzięki temu dziecko łatwo kojarzy ich treść z realiami otaczającego świata, a więc lepiej rozumie,

o czym są te książki. Za pomocą książek można przekazać dziecku wiedzę m.in. o zjawiskach przyrody, porach roku, świecie zwierząt i roślin. Dobrze by było, gdyby te ćwiczenia stały się ciekawym zajęciem, z którego dziecko czerpie przyjemność.

## **Rozwijajcie w dziecku umiejętność rozpoznawania i klasyfikowania obiektów**

Aby rozwinąć krytyczne myślenie dziecka, należy nauczyć je, jak znaleźć ważne informacje o tym czy innym obiekcie. Zdolność do klasyfikacji obiektów opiera się na umiejętności logicznego myślenia. Dla rozwoju takich umiejętności można wykorzystać różnokolorowe zabawki czy obrazki.

### **Zadanie:**

Poproście dziecko, by określiło nazwy kwiatów, owoców czy zwierząt, itp., przedstawionych na obrazkach. Można też poprosić, by posegregowało je według kolorów czy treści.

Ćwiczenia dla rozwoju krytycznego myślenia przyczyniają się też do ogólnego rozwoju dziecka, pomagają mu syntezywać dane o otaczających obiektach w ogólny obraz świata. W ten sposób dziecko rozwija umiejętność myślenia. Jednak ćwiczenia te mają na celu nie tyle podwyższenie poziomu intelektualnego dziecka, ile rozwijanie jego zdolności do podejmowania właściwych decyzji. Bez względu na to, czy rodzice korzystają z tych ćwiczeń we wczesnych latach życia dziecka, korzyść z nich odczuwa ono przez całe życie.

## Literatura:

K. Daynes: Pogoda. Pytania i odpowiedzi, wyd. Olesiejuk, 2020.

E. Zarych: Rok w przyrodzie i pogodzie, wyd. Biały Kot, 2015.

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA UCZNIÓW

**Temat zajęć:** CZY WSPÓŁPRACA SIĘ OPŁACA?

**Cele ogólne:**

1. Budowanie integracji grupy poprzez wdrażanie do zgodnej współpracy w grupie
2. Rozwijanie współpracy poprzez wspólne działanie
3. Zapoznanie uczniów z warunkami dobrej współpracy
4. Zwrócenie uwagi na potrzebę współdziałania, wzajemnej pomocy
5. Budowanie szacunku i zaufania do siebie i do innych

**Cele szczegółowe:**

1. Kształtowanie odpowiedzialności, umiejętności samodyscypliny
2. Budowanie pozytywnych relacji w oparciu o współpracę grupy
3. Nauka umiejętności słuchania i tolerowania pomysłów innych osób

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów, pantomima, elementy dramy, odgrywanie scenek, ćwiczenia koncentrujące uwagę

**Środki:** arkusze papieru, kolorowanka, kredki, markery

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Runda na rozpoczęcie zajęć:

Dzieci kończą zdanie: Najmilszą rzeczą, jaka zdarzyła mi się w tym tygodniu, było...

## 3. Podanie celu zajęć. Pogadanka – pytania:

- kiedy ludzie ze sobą współpracują?
- co to jest współpraca?
- czy współpraca jest potrzebna?

Nauczyciel rozmawia z dziećmi, które odpowiadają na pytania.

## 4. Ćwiczenie w parach. Dzieci otrzymują do kolorowania obrazek. Wspólnie w parach kolorują go.

Po wykonaniu zadania nauczyciel omawia ćwiczenie na forum grupy:

- czy dobrze wam się pracowało razem?
- czy potrafiliście poczekać na kredkę, która akurat była wam potrzebna?

## 5. Burza mózgów

Tworzenie listy warunków dobrej pracy w zespole. Zapowiedź i przypomnienie zasad „burzy mózgów”:

- każdy ma prawo zgłosić swój pomysł,
- podajemy pomysły, które przychodzą nam na myśl,
- nikt nikogo nie krytykuje, nie wyśmiewa,
- można rozwijać pomysły wysuwane przez innych,
- każdy pomysł zapisujemy.

Nauczyciel zachęca dzieci do podawania różnych propozycji, które zapisuje na arkuszu szarego papieru. Przykładowe wypowiedzi uczniów: zgoda, wzajemna pomoc, sprawiedliwość, uczciwość, nie jesteśmy agresywni, lubimy i akceptujemy się.

## 6. Wspólne rysowanie.

Nauczyciel odczytuje opowiadanie:

**„Była deszczowa pogoda, poszedłem na spacer w kaloszach i z parasolem. Po kilku chwilach spaceru leśną drogą doszedłem do pięknego domu otoczonego drzewami i malowanym płotem. Dom był parterowy. Okna były zasłonięte kolorowymi zasłonkami. Przed drzwiami pod dachem, mimo deszczu, na posłaniu leżał pies. Dach domu pokryty był czerwonymi dachówkami. W ogródku rosły słoneczniki. Była tam też mała piaskownica dla dzieci”.**

- ➔ Zadaniem uczniów jest wspólne narysowanie tego, co zapamiętali z opowiadania, na jednym bardzo dużym arkuszu papieru. W trakcie wykonywania pracy można włączyć spokojną muzykę.
- ➔ Po zakończeniu zadania nauczyciel wspólnie z dziećmi omawia ćwiczenie: Czy w tak dużej grupie pracowało się wam dobrze?, Jak czuliście się podczas wspólnej pracy?, Co było trudne dla was?
- ➔ Można uzupełnić „Listę warunków dobrej współpracy”, jeżeli uczniowie podadzą nowe propozycje.



## 7. Podsumowanie zajęć przez nauczyciela.

Podziękowanie dzieciom za ich aktywność, zachęcenie dzieci do pomagania sobie wzajemnie podczas wspólnej pracy, bo

**„Gubi się ten, kto sam pracuje”**

(prysłowie chorwackie).

## 8. Runda na zakończenie:

Dzieci kończą zdanie: „**Na dzisiejszych zajęciach nauczyłem/nauczyłam się, że...**”.

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

## **Unikaj!**

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

## **Emocje:**

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- E. Giacone, M. Schiavetta: Zabawa na każdy dzień, wyd. Jedność, Kielce 1999.
- Jak żyć z ludźmi, MEN, Warszawa 1997.
- K. Okraszewski, B. Rakowiecka, K.J. Szmidt: Porządek i przygoda. Lekcje twórczości, WSiP, Warszawa 1996.
- O. Tokarczuk (red.): Grupa bawi się i pracuje, Wałbrzych 1994.
- H. Wright: Sztuka porozumiewania się, Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa 1997.
- K. Vopel: Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży, wyd. Jedność, Kielce 1999.

# WARSZTATY INTEGRUJĄCE DLA RODZICÓW

**Temat zajęć:** POZNAJMY SIĘ – ZAJĘCIA INTEGRUJĄCE  
DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI

**Cele ogólne:**

- Budowanie integracji grupy rodziców poprzez pracę na zasobach
- Rozwijanie współpracy poprzez wspólne omawianie rzeczy trudnych
- Zwrócenie uwagi na podobieństwa w funkcjonowaniu z pozoru różnych rodzin

**Cele szczegółowe:**

- Budowanie pozytywnych relacji w oparciu o poznanie wzajemne swoich potrzeb i punktów widzenia
- Nauka umiejętności burzenia stereotypów myślenia

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** arkusze papieru, markery

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- jesteśmy aktywni
- chronimy swoją prywatność
- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy sobie wzajemnie wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Zabawa „Poznajmy się” (praca w parach).

Zadaj rozmówcy 5 pytań tak, aby uzyskać jak najwięcej pozytywnych informacji o nim, a następnie wspólnie ze swoim rozmówcą wykonajcie ćwiczenie poniżej.

**Imiona.** Piszemy imię swojego rozmówcy pionowo, np.:

**T  
O  
M  
A  
S  
Z**

Następnie do każdej litery przyporządkowujemy jakąś pozytywną cechę po jej ustaleniu z naszym rozmówcą. Ogólna prezentacja wzajemna na forum grupy.

## 3. Dokończ zdania

Ćwiczenie to ma za zadanie ułatwić komunikowanie swoich uczuć poprzez uzupełnienie gotowej konstrukcji, np.:

Kiedy muszę zabrać głos w dużej grupie osób, czuję...

Kiedy muszę poprosić kogoś o pomoc, czuję...

Kiedy muszę zwrócić komuś uwagę, czuję...

Kiedy muszę przyznać się do błędu (przeprosić) przed kimś bliskim, czuję...

Kiedy muszę zrezygnować z własnych planów, czuję...

## 4. Praca w grupach lub indywidualna

Do czego porównacie rodzinę, do przedmiotu, zjawiska, z czym kojarzy wam się rodzina?

(drużyna harcerska, wojskowa, miasto, wieś, zespół wioślarski na treningu i w czasie zawodów, marynarze w czasie sztormu, alpinści zdobywający szczyty, wojna, kosmici, komórka, warownia, ring bokserski, zagrożenie, drzewo, owoce, cyrk, itp.).

## 5. PODSUMOWANIE ZAJĘĆ:

- w jakim nastroju wychodzisz?
- co Twoim zdaniem było ciekawe, a co nie?
- jak można tworzyć miłą atmosferę w grupie?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

## **Unikaj!**

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczery/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

## **Emocje:**

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI, UCZNIÓW

## **Temat zajęć: „DOBRY DOROSŁY”, CZ. 1**

### **Cele ogólne:**

- Rozwijanie współpracy grupy poprzez kształcenie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji międzyludzkich opartych na tolerancji i empatii
- Budowanie szacunku i zaufania do siebie i do grupy do poprzez zwiększanie wiedzy na temat miękkich kompetencji społecznych
- Kształcenie umiejętności prowadzenia konstruktywnych rozmów

### **Cele szczegółowe:**

- Poznanie i rozwijanie swoich mocnych stron poprzez ich poznawanie w pracy z grupą.
- Budowanie pozytywnych relacji w oparciu o korzystanie z własnych zasobów, możliwości i doświadczeń.
- 3. Nauka umiejętności rozpoznawania potrzeb, oczekiwań, stanowisk własnych i dziecka poprzez wymianę doświadczeń w grupie.

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów



**Środki:** arkusze papieru, kartki, długopisy, markery

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- jesteśmy aktywni
- szanujemy swoją prywatność
- uważnie słuchamy
- współpracujemy, doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## **2. Rundka: w jakim nastroju przychodzicie, czego oczekujecie po dzisiejszych zajęciach?**

Zabawa „MILION DOLARÓW”. Prowadzący przekazuje informację: otrzymałeś milion dolarów i musisz wydać je dla trzech osób lub dla siebie („król Midas”) – wybieraj i opowiedz, co byś zrobił/a (odpowiada każdy uczestnik).

## **3. Przypomnijcie sobie ze swojego dzieciństwa kogoś, kogo możecie nazwać dobrym dorosłym, kto do dzisiejszego dnia jest w waszej pamięci, jest dla was ważny**

Napiszcie na kartkach, dlaczego to on był tym dobrym dorosłym, który znalazł miejsce w waszej pamięci (jaki był, czym się pasjonował?, dlaczego lubiłeś spędzać z nim czas?).

- Wspólna analiza ćwiczenia wypowiedzi.
- Tabelka „dobry dorosły” w kategorii zachowań, komunikacji, stawiania granic,
- Jakim był człowiekiem?
- Czy ja jestem dobrym dorosłym dla mojego dziecka?
- Co muszę zmienić, co poprawić?

## **4. Dyskusja i podsumowanie**

Pytanie do grupy: w jakim nastroju wychodzicie, co ważnego stało się waszym udziałem?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI, UCZNIÓW

**Temat zajęć:** „DOBRY DOROSŁY”, CZ. 2

**Cele ogólne:**

- Rozwijanie współpracy grupy poprzez kształcenie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji międzyludzkich opartych na tolerancji i empatii
- Budowanie szacunku i zaufania do siebie i do grupy do poprzez zwiększanie wiedzy na temat miękkich kompetencji społecznych
- Kształcenie umiejętności prowadzenia konstruktywnych rozmów

**Cele szczegółowe:**

- Poznanie i rozwijanie swoich mocnych stron poprzez ich poznawanie w pracy z grupą
- Budowanie pozytywnych relacji w oparciu o korzystanie z własnych zasobów, możliwości doświadczeń
- Nauka umiejętności rozpoznawania potrzeb, oczekiwań, stanowisk własnych i dziecka poprzez wymianę doświadczeń w grupie

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** arkusze papieru, kartki, długopisy, markery

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- jesteśmy aktywni
- szanujemy swoją prywatność
- uważnie słuchamy
- współpracujemy, doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## **2. Rundka: w jakim nastroju przychodzicie, czego oczekujecie po dzisiejszych zajęciach?**

ZABAWA: Prowadzący podaje informację: wypływasz na bezludną wyspę i zabierasz ze sobą 3 rzeczy na pierwszą literę swojego imienia. Każdy uczestnik zaczyna zabawę od wypowiedzi: „Wyjeżdżam na bezludną wyspę i zabieram ze sobą... kąpielówki, krewetki i kapustę” (ważna jest praca w tempie).

## **3. Wracamy do poprzednich zajęć, na których wspominaliście kogoś ze swojego dzieciństwa, kogo możecie nazwać dobrym dorosłym, kto do dzisiejszego dnia jest w waszej pamięci, jest dla was ważny.**

Odpowiedzmy sobie na pytania wspólnie:

- ➔ czy dobry dorosły kłamie?
- ➔ dlaczego ludzie kłamią? (burza mózgów)

## **4. Czym jest nadopiekuńczość: troską czy zaniedbaniem? (tabelka: skutki jednego i drugiego).**

## **5. Czym są konsekwencje, a czym jest kara? Opracujcie temat w grupach.**

## 6. Czym jest umówienie się z dzieckiem/umowa, a czym jest obietnica? (praca w grupach).

Prowadzący podpowiada: wymieńcie 3 cechy umowy z członkiem rodziny i obietnicy.

Umowa (np. o pracę) nie równa się obietnicy, bo umowa określa: cel, czas trwania, obowiązki z niej wynikające wobec kogoś i czegoś, sposób wykonania, profity.

Co to jest obietnica?

## 7. Dyskusja i podsumowanie

Pytanie do grupy: w jakim nastroju wychodzicie, co ważnego stało się waszym udziałem?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).

- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

## **Emocje:**

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

## **Unikaj!**

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

## **Emocje:**

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.



# WARSZTATY DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI

## **Temat zajęć:** „DOBRY DOROSŁY”, CZ. 3

### **Cele ogólne:**

- Rozwijanie współpracy grupy poprzez kształcenie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji międzyludzkich opartych na tolerancji i empatii
- Budowanie szacunku i zaufania do siebie i do grupy do poprzez zwiększanie wiedzy na temat miękkich kompetencji społecznych
- Kształcenie umiejętności prowadzenia konstruktywnych rozmów

### **Cele szczegółowe:**

- Poznanie i rozwijanie swoich mocnych stron poprzez ich poznawanie w pracy z grupą
- Budowanie pozytywnych relacji w oparciu o korzystanie z własnych zasobów, możliwości i doświadczeń
- 3. Nauka umiejętności rozpoznawania potrzeb, oczekiwań, stanowisk własnych i dziecka poprzez wymianę doświadczeń w grupie

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** arkusze papieru, kartki, długopisy, markery

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- jesteśmy aktywni
- szanujemy swoją prywatność
- uważnie słuchamy
- współpracujemy, doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## **2. Rundka: w jakim nastroju przychodzicie, czego oczekujecie po dzisiejszych zajęciach?**

ZABAWA: aktywujemy lewą i prawą półkulę mózgową. Polecenie: siadacie w parach naprzeciwko siebie. W szybkim tempie: pierwsza osoba podaje numer a druga odpowiada kolorem. Nie mogą się powtarzać i trzeba utrzymać szybkie tempo wypowiedzi. Po 2 minutach zamiana ról.

## **3. Wracamy do poprzednich zajęć, na których wspominaliście kogoś ze swojego dzieciństwa, kogo możecie nazwać dobrym dorosłym, kto do dzisiejszego dnia jest w waszej pamięci, jest dla was ważny.**

Odpowiedzmy sobie na pytania (praca w parach, małych grupkach):

- ➔ Jak komunikować się z własnym dzieckiem, kiedy pojawiają się blokady i trudności?
- ➔ Co chcę zmienić? (tabelka: jak jest obecnie, a co chcę zmienić w przyszłości? Jakie mam trudności w komunikacji z nim, np. czy używam słów ty zawsze, ty nigdy? Czy podkreślam zasoby dziecka? Czy mam tendencje do pracy na deficytach dziecka, aby je zmniejszać? Czego nie mogę uzyskać?).
- ➔ Pakujemy „walizkę” naszych dzieci (na przyszłość, mając świadomość, że wyjdą z domu tylko z tą walizką i już nic do niej nie dołożymy):
  - w co wyposażysz (w jakie cechy charakteru, umiejętności, zasoby materialne i inne) swoje dziecko, by w przyszłości było samodzielnei umiało wychować swoje dzieci?

## 4. Dyskusja

W oparciu o przygotowany materiał w ramach pracy w parach, małych grupach.

## 5. Podsumowanie

Pytanie do grupy: w jakim nastroju wychodzicie, co ważnego stało się waszym udziałem?

### PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

#### **Stosuj!**

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

#### **Emocje:**

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

## **Unikaj!**

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

## **Emocje:**

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA NAUCZYCIELI

## **Interwencja kryzysowa 1**

### **Temat zajęć:**

---

---

---

### **Cele ogólne:**

---

---

---

---

Np. Rozwijanie wiedzy nt. interwencji kryzysowej

### **Cele szczegółowe:**

1. Kształtowanie np. odpowiedzialności, umiejętności

---

---

---

---

## 2. Budowanie pozytywnych relacji w oparciu o

---

---

---

---

## 3. Nauka umiejętności

---

---

---

---

**Metody:** np. dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** np. arkusze papieru, markery, karty pracy – studium przypadku, karty metaforyczne lub karty Dixit

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

**S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

**O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

**W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

**A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Lodolamacz

Polecenie: Z rozsypanych kart (np. metaforycznych lub Dixit) wybierz kartę, która kojarzy Ci się z Twoją mocną stroną w relacjach z ludźmi. Uczestnicy w rundce prezentują i uzasadniają swój wybór.



### 3.

---

---

---

Piotrek wychowywał się w kochającej się rodzinie, był jedynakiem. Gdy miał 10 lat, zachorował jego tata. Po długiej chorobie zmarł. Piotrek był wtedy w V klasie. Przed chorobą ojca Piotrek był wzorowym uczniem, grał w piłkę. W trakcie choroby taty często zdarzało się, że był nieprzygotowany do lekcji, zapominał o terminach sprawdzianów. Zaczął być jednocześnie niemiły w stosunku do rówieśników i nauczycieli. Nie zdarzało mu się jednak opuszczać treningów, liczył się ze zdaniem trenera. Po śmierci ojca zachowanie i oceny Piotrka pogorszyły się.

Co czuł Piotrek po śmierci ojca?

---

---

Co myślał?

---

---

Co chciał zrobić?

---

---

Jak reagowało jego ciało?

---

---

Jakie zasoby osobiste pomagają poradzić sobie z kryzysem?

---

---

Co może zrobić szkoła, żeby pomóc Piotrkowi?

---

---

Jak się potoczą losy Piotrka, jeśli nie otrzyma pomocy?

---

---

Dwa lata po śmierci ojca mama Piotrka związała się z innym mężczyzną, który go nie akceptował. Piotrek stwarzał coraz większe trudności wychowawcze w domu i w szkole. W klasie VIII miał pięć zagrożeń na koniec roku. Nadal grał w piłkę, zaczął dorabiać u sąsiada, który zajmował się stolarką. Co czuł Piotrek?

---

---

Co myślał?

---

---

Co chciał zrobić?

---

---

Jak reagowało jego ciało?

---

---

Jakie zasoby osobiste pomagają poradzić sobie z kryzysem?

---

---

Co może zrobić szkoła, żeby pomóc Piotrkowi?

---

---

Jak się potoczą losy Piotrka, jeśli nie otrzyma pomocy?

---

---

## 4. Podsumowanie zajęć

Psychoedukacja n.t koncepcji **resilience (rezyliencji)**.

Koncepcja *resilience* opisuje fenomen pozytywnej adaptacji osób narażonych na przeciwności losu i zdarzenia traumatyczne. Jakie cechy posiadają osoby odporne psychicznie? Co zrobić, by być bardziej resilient?

Posługujemy się angielskim słowem *resilience*, ponieważ w języku polskim nie istnieje jeden dobrze oddający znaczenie tego pojęcia termin (proponuję: rezyliencja). W dosłownym tłumaczeniu oznacza ono: elastyczność, sprężystość, odporność, zdolność do regeneracji sił. *Resilience* (rezyliencja) jest również opisywana jako zdolność jednostki do „odbijania się od dna”, czyli powrotu do zdrowia psychicznego i stosunkowo dobrego funkcjonowania po przeżyciu silnie stresującego zdarzenia. Osoba narażona na silny stres, spowodowany np. traumatycznym zdarzeniem, może dojść do równowagi psychicznej i dobrze

funkcjonować w swoich codziennych rolach, a w innych okolicznościach może poddać się w obliczu przytłaczających przeciwności losu i utracić nadzieję na wyjście z zaistniałej sytuacji.

Odporność psychiczną (odpowiednik ang. *resilience*) można w sobie rozwijać. Warto podejść do niej jak do naszych mięśni – regularne ćwiczenia spowodują jej wzrost, ich brak – stopniowe zanikanie.

## 5. Zakończenie zajęć – podsumowanie

Co było dla mnie ważne? Z czym wychodzę z zajęć?

### PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

#### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

#### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

## **Unikaj!**

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczery/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

## **Emocje:**

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA DZIECI KL. I–III

## **Interwencja kryzysowa**

### **Temat zajęć:**

---

---

### **Cele ogólne:**

---

---

**Np.** Dostarczenie podstawowej wiedzy nt. kryzysu

### **Cele szczegółowe:**

1. Odreagowanie i normalizacja emocji
2. Udzielenie wsparcia

**Metody:** np. dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** np. tekst opowiadania Leo Buscaglia „Jesień liścia Jasia”

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Zabawa integracyjna

Dzieci stoją w kółku jeden za drugim. Wykonują masaż na plecach kolegi, naśladując:

- Idą słonie
- Biegną konie
- Pada deszczyk
- Wieje wiatr
- Sunie wąż
- Idzie pani na szpilkach

## 3. Zadanie główne

---

---

---

Czytamy dzieciom tekst opowiadania Leo Buscaglia „Jesień liścia Jasia”:

Omawiamy z dziećmi przeczytane opowiadanie.

Przykłady pytań, które mogą zachęcić do rozmowy:

- co czujecie po wysłuchaniu bajki?
- co was najbardziej w niej zaintrygowało?
- co w tym opowiadaniu jest smutne?
- co w tym opowiadaniu jest wesołe?

Zwracamy uwagę na konkretną sytuację – porównujemy utratę do sytuacji zawartej w opowiadaniu.

Prosimy dzieci o narysowanie liścia Jasia. Dzieci prezentują rysunki.



## 4. Podsumowanie zajęć:

- o czym dziś mówiliśmy ?
- co uważasz za ważne z dzisiejszych zajęć?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA PORADNI: JAK SIĘ NIE WYPALIĆ

## Temat zajęć:

---

---

## Cele ogólne:

---

---

Np. Zwrócenie uwagi na konieczność zapobiegania wypaleniu zawodowemu

## Cele szczegółowe:

Analiza własnych strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami/  
kryzysem

**Metody:** np. dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów,  
autoanaliza

**Środki:** np. arkusze papieru, długopisy

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Lodołamacz

Wypisz dziesięć rzeczy, z których możesz być zadowolona/zadowolony i które wydarzyły się w ciągu ostatnich dwóch dni.

## 3. Polecenie/ zadanie główne

---

---

---

---

Psychoedukacja nt modelu BASIC Ph.

BASIC Ph to zintegrowany model radzenia sobie ze stresem. Podejście to rozwinięte zostało przez Viktora Frankla w oparciu o własne traumatyczne doświadczenia związane z Holocaustem. Każdy człowiek dysponuje właściwym sobie układem stylów radzenia sobie ze stresem. W ciągu życia jeden ze stylów uzyskuje dominację. Istnieje sześć obszarów:

B – belief: przekonania i wartości, religia, wiara w siebie

A – affect: uczucia, rozmowy z innymi, dzielenie się uczuciami, ekspresja uczuć, modlitwa, przyjemności

S – social: relacje z innymi, rodzina, przyjaciele, opieka nad innymi, taniec

I – imagination: wyobrażenia, humor, kreatywność, sztuka, muzyka

C – cognition: poznanie – realność, planowanie, informacja, uczenie się

Ph – physiology: fizjologia – wrażenia z ciała, palenie, sporty, walka, medytacja

Ludzie w sytuacjach stresowych najczęściej reagują na więcej niż jeden z wymienionych wyżej sposobów, ale mamy potencjał w radzeniu sobie, wykorzystując poszczególne obszary. Warto poznać, co pomaga nam radzić sobie z trudnymi sytuacjami, warto też rozwijać inne sposoby.

#### ZINTEGROWANY MODEL RADZENIA SOBIE ZE STRESEM – BASIC Ph

Napisz, co robisz w trudnych momentach.

<p><b>„B” (belief) PRZEKONANIA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>„A” (affect) UCZUCIA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>„S” (social) RELACJE SPOŁECZNE</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>„I” (imagination) WYOBRAŹNIA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

<b>„C” (cognition)</b> <b>POZNANIE</b>	<b>„Ph” (physiology)</b> <b>FIZJOLOGIA</b>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## 4. Podsumowanie zajęć

- Który sposób radzenia sobie jest dla Ciebie dominujący?
- Który chciałbyś/chciałabyś rozwijać?
- Co uważasz za ważne z dzisiejszych zajęć?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.

- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

## **Emocje:**

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

## **Unikaj!**

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

## **Emocje:**

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA UCZNIÓW I–III

**Temat zajęć:** MAMY SWOJE PRAWA

**Cele ogólne:**

Np. Zapoznanie uczniów z podstawowymi prawami dziecka

Budowanie zaufania do osób dorosłych w otoczeniu dziecka, dbających o przestrzeganie przysługujących im praw

**Cele szczegółowe:**

- Kształtowanie umiejętności szukania pomocy, jeśli łamane są prawa dziecka
- Budowanie pozytywnych relacji w oparciu o znajomość praw dziecka
- Ustalenie zasad obowiązujących w grupie

**Metody: np.** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki: np.** arkusze papieru, markery, tekst „Konwencja praw dziecka”



# KONWENCJA O PRAWACH DZIECKA

Czy wiesz, że masz prawa zagwarantowane przez Państwo, które są spisane w dokumencie zwanym Konwencją o prawach dziecka?

**Jeżeli nie wiedziałeś, przeczytaj uważnie ten dokument.**

Konwencja o prawach dziecka to międzynarodowa umowa opisująca Twoje prawa. Państwa, które ją podpisały, muszą przestrzegać zawartych w niej praw. Każde prawo jest ujęte w osobny punkt, który w akcie prawnym, jakim jest ta Konwencja, nazywany jest „artykułem”. Żeby łatwiej czytało Ci się ten dokument, poszczególne prawa zostały posegregowane tematycznie.

## KOMU PRZYSŁUGUJĄ PRAWA DZIECKA

**Artykuł 1** Wszystkie prawa zawarte w tej Konwencji przysługują Ci dopóki jesteś dzieckiem, czyli do ukończenia 18 roku życia.

**Artykuł 2** Prawa, o których jest mowa w tej Konwencji, mają wszystkie dzieci, bez wyjątku, a więc również Ty; bez względu na to, kim jesteś, gdzie mieszkasz, czym zajmują się Twoi rodzice, jakim mówisz językiem, jaką wyznajesz religię, jakiej jesteś pki, czy jesteś w pełni sprawny, czy też nie, czy jesteś bogaty, czy biedny. Wszystkie dzieci są równe wobec prawa i nikogo nie można dyskryminować.

## KTO ODPOWIADA ZA OCHRONĘ TWOICH PRAW

**Artykuł 3** Wszystkie instytucje i urzędy zajmujące się sprawami dzieci powinny w swoich działaniach kierować się Twoim dobrem i nadzorem innych dzieci.

**Artykuł 4** Państwo ma obowiązek przestrzegania Twoich praw.

## PRAWO DO ŻYCIA I TOŻSAMOŚCI

**Artykuł 6** Masz prawo do życia. Państwo powinno zapewnić Ci odpowiednie warunki do życia i rozwoju.

**Artykuł 7** Po Twoich narodzinach powinien zostać sporządzony akt urodzenia. Od momentu narodzin masz prawo do imienia i obywatelstwa. Masz prawo, jeżeli jest to tylko możliwe, poznać swoich rodziców i być przez nich wychowywany.

**Artykuł 8** Państwo powinno szanować Twoje prawo do tożsamości, czyli między innymi: imienia, nazwiska, obywatelstwa i powiązań rodzinnych.

## PRAWO DO WYCHOWANIA W RODZINIE

**Artykuł 5** Twoi rodzice lub opiekunowie powinni jak najlepiej wspierać Twój rozwój i uczyć Cię, jak korzystać z przysługujących Ci praw. Państwo ma obowiązek szanować prawo Twoich rodziców i opiekunów do kierowania Twoim rozwojem.

**Artykuł 9** Masz prawo mieszkać ze swoimi rodzicami, chyba że nie jest to dla Ciebie dobre (np. jesteś krzywdzony). Jeśli Twoi rodzice mieszkają osobno, masz prawo utrzymywać kontakt z każdym z nich, chyba że to byłoby dla Ciebie szkodliwe.

**Artykuł 10** Jeśli Ty i Twoi rodzice zostaliście rozdzieleni i mieszkacie w różnych krajach, macie prawo utrzymywać ze sobą kontakt i odwiedzać się, a także zamieszkać w jednym kraju i być razem.

**Artykuł 11** Państwo ma obowiązek chronić Cię przed nielegalnym wprowadzeniem za granicę bez zgody rodziców.

**Artykuł 12** Oba rodzice są odpowiedzialni za Twoje wychowanie i właściwy rozwój. Zawsze powinni kierować się Twoim dobrem. Państwo powinno ich w tym wspierać oraz pomagać im np. zapewnianiem odpowiedniej liczby przedszkoli, szkół, przychodni, etc.

**Artykuł 20** Jeśli rodzice nie mogą się Toba opiekować, Państwo musi Ci zapewnić specjalną ochronę, pomoc i opiekę zastępczą, Ci, którzy się Toba opiekują, powinni szanować Twoją kulturę i religię.

## PRAWO DO WYRAŻANIA WŁASNYCH POGŁÓDÓW

**Artykuł 12** Masz prawo wypowiadać swoje zdanie w sprawach, które Ciebie dotyczą, a dorośli powinni go wyczuwać i wiać je pod uwagę. Nawet w postępowaniu przed sądem.

**Artykuł 14** Masz prawo do swobody myśli, sumienia i wyznania, ale nie może to ograniczać praw innych osób. Twoi rodzice powinni pomóc Ci wybrać najlepszą drogę rozwoju, która jest zgodna z przysługującymi Ci prawami.

**Artykuł 15** Masz prawo zapisania się do różnych stowarzyszeń, o ile nie ogranicza to praw innych osób.

## PRAWO DO PRYWATNOŚCI

**Artykuł 16** Nikt nie ma prawa do ingerencji w Twoją prywatność, chyba że robi to ze względu na dobro Twoje lub Twoich bliskich.

## PRAWO DO INFORMACJI

**Artykuł 13** Masz prawo do swobody wypowiedzi w każdej formie – ustnej, pisemnej, rysunkowej etc. oraz prawo do zdobywania i przekazywania informacji.

**Artykuł 17** Masz prawo do uzyskiwania informacji z różnorodnych źródeł: gazety, książki, radio, telewizja, Internet i wszelkie inne media skierowane do dzieci powinny dostarczać Ci takie informacje, które są zrozumiałe i nie wyrządzają Ci krzywdy.

## DOBRO DZIECKA JAKO CEL NAJWYŻSZY

**Artykuł 21** W przypadku adopcji najważniejsze jest Twoje dobro. Te same prawa i zasady odnoszące się do traktowania Ciebie powinny obowiązywać zarówno w kraju, w którym się urodziłeś, jak i w innym kraju, w którym miałbyś zamieszkać po adopcji.

**Artykuł 22** Jeśli znalazłbyś się w jakimś kraju jako uchodźca (byłeś zmuszony wyjechać ze swojej ojczyzny, bo tam groziło Ci niebezpieczeństwo), należałoby Ci się takie same prawa, jak dzieciom, które urodziły się w kraju, do którego przybyłeś.

**Artykuł 23** Jeśli jesteś dzieckiem z jakąkolwiek niepełnosprawnością, powinienes mieć zapewniony dostęp do specjalistycznej opieki medycznej, do edukacji, przygotowania zawodowego i rekreacji. Powinienes mieć zapewnione życie w warunkach gwarantujących Ci godność i umożliwiających Ci osiągnięcie niezależności.

**Artykuł 25** Jeśli nie znajdujesz się pod opieką rodziców, tylko mieszkasz na stałe lub czasowo poza swoim rodzinnym domem, np. w placówce opiekuńczej, masz prawo do tego, aby sprawdzano, jakie masz tam warunki, jak jesteś leczony a także, czy sytuacja, z powodu której tam się znalazłeś, nie ulega zmianie.

## PRAWO DO GODZIWYCH WARUNKÓW SOCJALNYCH

**Artykuł 24** Państwo powinno zapewnić Ci dostęp do jak najlepszej opieki zdrowotnej i udogodnień w zakresie leczenia chorób i rehabilitacji zdrowotnej.

**Artykuł 26** Masz prawo do otrzymania pomocy i wsparcia od Państwa, jeśli Ty i Twoja rodzina jesteście ubodzy lub znajdując się w trudnej sytuacji życiowej.

**Artykuł 27** Masz prawo do życia w warunkach zapewniających Ci właściwy rozwój fizyczny i psychiczny. Główną odpowiedzialność za to ponoszą Twoi rodzice. Państwo powinno wspierać rodziny, których nie stać na zapewnienie dzieciom odpowiedniego poziomu życia.

## PRAWO DO EDUKACJI

**Artykuł 28** Masz prawo do nauki. Nauczanie podstawowe powinno być obowiązkowe i bezpłatne dla wszystkich dzieci.

**Artykuł 29** Edukacja powinna sprzyjać rozwojowi Twojej osobowości, Twoich zdolności i umiejętności. Powinna także rozwijać szacunek dla praw człowieka, rodziców oraz kultury i kraju, z którego pochodzisz.

Poprzez odpowiednią edukację powinienes uczyć się także tolerancji, życia w pokoju oraz ochrony środowiska naturalnego.

**Artykuł 30** Masz prawo do poznawania i korzystania z kultury, nauki i języka Twojej rodziny oraz wyznawania i praktykowania własnej religii. Nie jest istotne, czy w kraju, w którym mieszkasz jest dużo czy mało osób, które myślą podobnie jak Ty.

## PRAWO DO ODPOCZYNKU

**Artykuł 31** Masz prawo do wypoczynku i czasu wolnego oraz uczestnictwa w zabawach i zajęciach rekreacyjnych.

## OCHRONA PRZED PRZEMOCĄ

**Artykuł 19** Masz prawo do ochrony przed przemocą fizyczną, psychiczną i zaniedbaniami. Nikt nie ma prawa Cię bić, przesładować i wykorzystywać w celach seksualnych.

**Artykuł 32** Masz prawo do ochrony przed wykonywaniem pracy, która jest niebezpieczna, szkodliwa dla Twojego zdrowia lub przeszkadza Ci w nauce. Jeśli pracujesz, masz prawo do odpowiednich warunków pracy (bezpieczeństwa i higieny) oraz sprawliwej zapłaty.

**Artykuł 33** Nikt nie ma prawa angażować Cię w produkcję narkotyków i handel nimi ani zmuszać czy namawiać do ich zażywania. Policja, nauczyciele i inne służby miejskie mają za zadanie chronić Cię przed dostępem do nich.

**Artykuł 34** Masz prawo do ochrony przed wszystkimi formami wykorzystywania seksualnego. Nikt nie ma prawa dotykać Cię w sposób, którego sobie nie życzysz i nakłaniać lub zmuszać Cię do kontaktów seksualnych.

**Artykuł 35** Obowiązkiem państwa, w którym mieszkasz, jest ochrona Ciebie i innych dzieci przed porwaniami i sprzedażą. Policja i inne służby państwowe powinny przeciwdziałać wszelkim próbom uprowadzenia Cię czy sprzedania.

**Artykuł 36** Masz prawo do ochrony przed wszystkimi innymi formami wyzysku, które naruszają Twoją godność.

**Artykuł 39** Jeżeli jesteś ofiarą wojny, torturowania, wyzysku czy zaniedbania masz prawo do szczególnej pomocy i opieki. Państwo powinno zadbać, abyś mógł odzyskać zdrowie fizyczne i psychiczne w warunkach poszanowania Twoich praw i Twojej godności.

## OCHRONA PRZED KONFLIKTEM ZBROJNYM

**Artykuł 38** Jeśli nie masz 15 lat, Państwo nie może rekrutować Cię do wojska i musi chronić Cię przed bezpośrednim udziałem w działaniach zbrojnych.

## OCHRONA W PROCESIE KARNYM

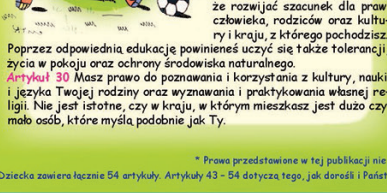
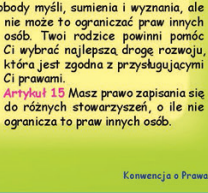
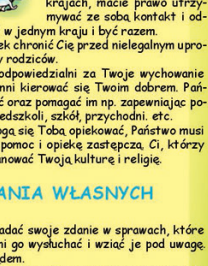
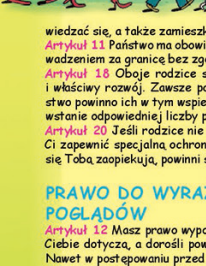
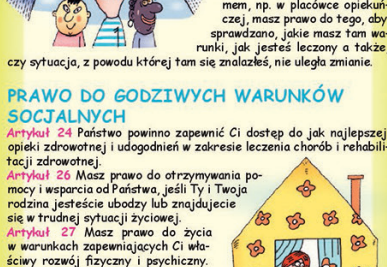
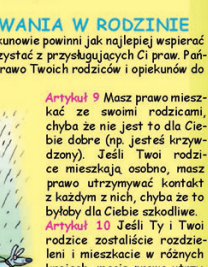
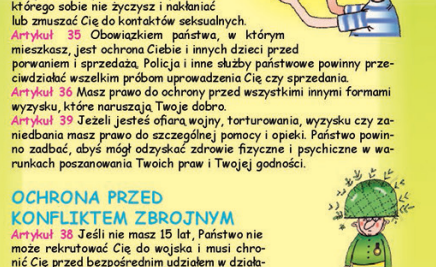
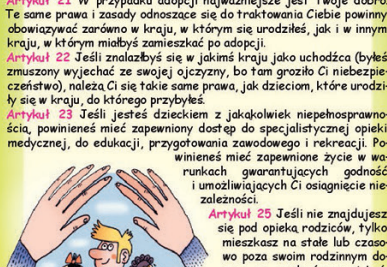
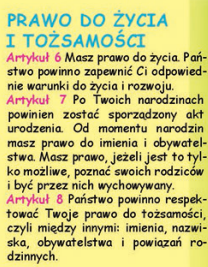
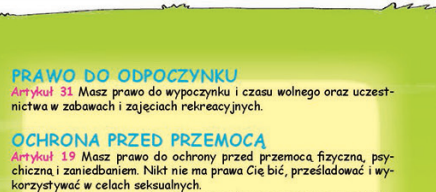
**Artykuł 37** Jeżeli złamałeś prawo, nie powinienes przebywać w więzieniu z dorosłymi i masz prawo utrzymywać kontakt ze swoją rodziną oraz prawo do pomocy prawnej lub innej, np. psychologa. Masz prawo zgłaszać sytuację, w których jesteś źle traktowany.

**Artykuł 40** Jeżeli złamałeś prawo (Sąd może Cię skazać tylko za bardzo poważne przestępstwo), powinienes uzyskać pomoc prawną i być właściwie traktowany przez system sprawliowości.

## PRAWO DO ZNAJOMOŚCI SWOICH PRAW I POWOŁYWANIA SIĘ NA INNE

**Artykuł 41** Jeśli prawo Twojego kraju zapewnia lepszą ochronę i realizację Twoich praw niż artykuły tej Konwencji, to prawo Twojego kraju powinno obowiązywać w pierwszej kolejności.

**Artykuł 42** Masz prawo znać swoje prawo. Państwo powinno zadbać, aby prawa zawarte w tej Konwencji były znane zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych.



\* Prawa przedstawione w tej publikacji nie są dosłownym powtórzeniem artykułów Konwencji o Prawach Dziecka tylko ich omówieniem. Konwencja o Prawach Dziecka zawiera łącznie 54 artykuły. Artykuły 43 – 54 dotyczą tego, jak dorośli i Państwo powinni współpracować, aby prawa Twoje i innych dzieci były przestrzegane i chronione.

# MAM PRAWO DO...



ZABAWY I WYBORU PRZYJACIÓŁ



OPIEKI



NIETYKALNOŚCI OSOBISTEJ



WYCHOWANIA W RODZINIE



TAJEMNIC I PRYWATNOŚCI



ODMOWY, GDY KTOŚ  
NAMAWIA MNIE  
DO ZŁYCH RZECZY



SZACUNKU DLA MOJEJ  
ODMIENNOŚCI



NAUKI I ROZWIJANIA ZAINTERESOWAŃ



ODPOCZYNKU

Źródło: <https://blizejprzedszkola.pl/plakat-prawa-dziecka,2,4571.html>

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Zabawa integracyjna, ruchowa mająca na celu pokazanie konieczności respektowania ustalonych praw

Polecenie: Wyobraźcie sobie, że znajdujecie się w centrum miasta. Zdecydujcie, czy jesteście pieszo, czy jedziecie samochodem. W tym mieście nie obowiązują żadne zasady poza jedną: nie wolno robić nikomu krzywdy. A teraz przez 3 min spróbujcie poruszać się po tym mieście.

Np. Pytania i polecenia do grupy: (przestrzegamy zasad kontraktu – mówimy pojedynczo)

- opowiedzcie, co tu się wydarzyło?
- jak nazwiecie tę sytuację?
- czy łatwo było się poruszać w mieście, w którym nie obowiązują zasady?
- w czym pomagają nam ustalone zasady i prawa?

## 3. Zadanie 1:

Pytamy dzieci, czy wiedzą, jakie przysługują im prawa. Zapisujemy wszystkie odpowiedzi, ale podkreślamy te, które dotyczą praw dziecka, ewentualnie je uzupełniamy. Dzielimy dzieci na grupy i prosimy, żeby stworzyły plakat do danego prawa. Prace prezentujemy na gazetce ściiennej.

## 4. Zadanie 2:

Na dużym arkuszu papieru robimy wspólny plakat o osobach, które mogą pomóc dzieciom wówczas, gdy ich prawa są łamane. W środku rysujemy/wklejamy rysunek grupy dzieci, a wkoło osoby dbające o ich prawa. Rozdzielamy zadania dzieciom (dzieci mogą rysować, pisać lub wklejać postacie np. z gazet).

## 5. Podsumowanie zajęć:

Czytamy dzieciom wiersz o ich prawach, wspólnie go powtarzamy.

**Młody człowieku! To nie zabawa  
Masz prawo wiedzieć, jakie masz prawa.  
Na samym wstępie uwierz z ochotą,  
Że jesteś młodą ludzką istotą.  
Twój kolor skóry, płeć i wierzenia  
- to dla nikogo nie ma znaczenia.  
Mama i tata w każdej potrzebie,  
Oboje muszą wciąż dbać o Ciebie.  
Masz prawo wzrastać w górę, by w końcu  
Tak jak roślina wspiąć się ku słońcu.**

Źródło: <http://strzeszowprzedszkole.pl/prawa-dziecka2>

## 6. Zakończenie zajęć – podsumowanie

Czego nauczyliście się na tych zajęciach?

### PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

#### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

#### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

#### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

#### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA NAUCZYCIELI

**Temat zajęć:** STEREOTYPY DOBRE CZY ZŁE?

**Cele ogólne:**

Zwrócenie uwagi na funkcje stereotypów i związane z nimi niebezpieczeństwo

**Cele szczegółowe:**

- Poznanie roli stereotypów w życiu społecznym
- Zastanowienie się, jak można przełamać stereotyp, jak się rodzą stereotypy i uprzedzenia

**Metody:** np. dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** np. arkusze papieru, markery

**POTRAKTUJMY TO JAKO STAŁY ELEMENT – CO  
WY NA TO?**

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).



## 2. Zabawa

Polecenie: Zastanówcie się, jaka sytuacja w relacji z uczniem sprawiła, że czuliście się dobrze?

Chętni dzielą się swoimi sytuacjami na forum.

## 3. Zadanie:

Grupę dzielimy na 2 części. Jedna to nauczyciele, druga to dzieci (każda grupa zostaje wyraźnie zaznaczona, aby dzieci i nauczyciele wiedzieli, kto jest kim). Każdy uczestnik otrzymuje rolę. Rola dziecka zostaje napisana na kartce i przyklejona na czole lub na plecach. Dzieci nie wiedzą, jaka rola została im przypisana. Nauczyciele znają swoją rolę. Uczestnicy chodzą po sali. Nauczyciele dzielą się z dziećmi komunikatami adekwatnie do swojej roli i roli dziecka.

Role dla dzieci to np.:

- dziecko nieśmiałe
- dziecko niegrzeczne
- niezdara
- słaby uczeń
- zdolne dziecko
- geniusz
- dziecko niepełnosprawne intelektualnie
- doskonały matematyk
- leń
- kujon

Role dla nauczycieli:

- nauczyciel wspierający
- nauczyciel krytykujący
- nauczyciel obojętny

Pytania do grupy:

- Czy któreś z dzieci odgadło, jaka rola została mu przypisana?
- Jak czuliście się w swoich rolach?

Dyskusja o tym, co się dzieje, jeśli dziecko szufladkujemy? Jak to działa na dziecko i na jego funkcjonowanie w szkole?

Czy posiadanie stereotypu „geniusza” czy „zdolnego dziecka” pomaga mu? Jakie są niebezpieczeństwa takiej roli?

## 4. Zakończenie zajęć – podsumowanie

Czego nauczyliście się na tych zajęciach?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

## **Emocje:**

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

## **Unikaj!**

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczery/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

## **Emocje:**

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA PORADNI

## Temat zajęć:

---

---

## Cele ogólne:

---

---

Doskonalenie współpracy z instytucjami

## Cele szczegółowe:

Budowanie modelu współpracy poprzez określenie kroków, planów i realiów

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** arkusze papieru, markery, karty metaforyczne lub Dixit

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Zabawa integracyjna, ruchowa mająca na celu

---

---

### (lub coś innego)

Wybierz kartę, która kojarzy Ci się z Twoją poradnią i jej zasobami (szeroko rozumianymi).

Wyjaśnij, dlaczego tę kartę wybrałeś/wybrałaś.

Spróbujcie pogrupować wybrane karty według jakichś kategorii. Co z tego wynika?

## 3. Polecenie/ zadanie główne

Zastanówmy się nad tematem rozwijania współpracy poradni z innymi instytucjami. Podzielcie się na 3 grupy.

Grupa 1 pracuje nad marzeniami, planami dotyczącymi współpracy z instytucjami pomocowymi. Jak chcielibyście, żeby było? Wypiszcie wszystkie pomysły na zasadzie burzy mózgów.

Grupa 2 ma za zadanie podsumowanie elementów, które udają się do tej pory we współpracy z instytucjami pomocowymi.

Grupa 3 zastanawia się nad realnymi celami we współpracy. Co realnie dobre będzie dla poradni co realnie dobre będzie dla klienta.

Grupy prezentują swoje prace na forum. Wspólnie zastanawiają się i tworzą checklistę urealnionych celów we współpracy z placówkami.

## 4. Zakończenie zajęć – podsumowanie

- W realizację którego celu mogę się zaangażować?
- Czego nauczyliście się po tych zajęciach?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA RODZICÓW

**Temat zajęć:** POŚWIĘCANIE CZASU I UWAGI – KONIECZNE CZY ZBYTECZNE?

**Cele ogólne:**

- Zwrócenie uwagi na konieczność spędzania czasu z dzieckiem
- Budowanie relacji z dzieckiem

**Cele szczegółowe:**

- Kształtowanie umiejętności spędzania czasu z dzieckiem
- Nauka umiejętności

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana

**Środki:** arkusze papieru, markery

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy



- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

**S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

**O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

**W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

**A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Zabawa integracyjna

Polecenie: Rodzice dzielą się w pary. Opowiadają sobie nawzajem, z czego są zadowoleni w relacji z dzieckiem.

W rundce każdy kończy zdanie:

**Dobry rodzic...**

---

---

---

---

---

---

### 3. Zadanie:

Historia z życia wzięta:

Wyobraź sobie, że wracasz po pracy do domu, masz mało czasu, a musisz ugotować obiad. Na dodatek musisz sprawdzić zadania dzieciom, a wieczorem masz do wykonania zaległą pracę. Mąż po powrocie ma jedno z dzieci zawieźć na zajęcia z języka angielskiego, drugie na basen. W międzyczasie mąż zadzwonił, że nie da rady przyjść na czas, bo musi zostać dłużej w pracy, co zdarza się często.

Po powrocie do domu, gdy chcesz sprawdzić zadania dzieciom okazuje się, że nie odrobiły ich jeszcze. Proszą cię, żebyś zagrała z nimi w planszówkę. Denerwujesz się i krzyczysz na nie. W konsekwencji dzieci mówią ci, że jesteś nudna i nigdy nie masz czasu na zabawę. Pojawia się u ciebie poczucie winy.

Tak wygląda problem. Taka sytuacja jest typowa dla naszych czasów. Żyjemy szybko, co sprawia, że trudno jest właściwie odbierać wrażenia. Umiejętność odpoczynku i zatrzymania się jest szczególnie istotna dla dzieci, dla ich zdrowego rozwoju (umysłowego, psychicznego i fizycznego). Rodzice często uważają, że dzieci powinny uczestniczyć w jak największej ilości zajęć i zaniedbują czas zabawy z dzieckiem, czas przebywania z nim. Tymczasem wspólne spędzanie czasu jest metodą, która chyba najsilniej pielęgnuje relacje rodziców z dziećmi.

## 4. Zadanie:

Dla wielu rodziców najtrudniejsze jest wymyślenie, co można z dzieckiem robić. Dzielimy uczestników na 4 grupy. Każda grupa wymyśla 20 sposobów spędzania czasu z dzieckiem:

- 1 grupa: dziecko w wieku przedszkolnym
- 2 grupa: dziecko w wieku wczesnoszkolnym
- 3 grupa: nastolatek
- 4 grupa: nastolatka

Pytania do grupy:

- zastanówcie się, jakie korzyści ma rodzic, spędzając czas z dziećmi?

## 4. Zakończenie zajęć – podsumowanie

Co wynoszę z zajęć, co było dla mnie ważne?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA NAUCZYCIELI

**Temat zajęć:** WPROWADZENIE DO INTERWENCJI  
KRYZYSOWEJ

**Cele ogólne:**

- 1. Dostarczenie wiedzy nt. podstaw interwencji kryzysowej
- 2. Zwrócenie uwagi na potrzebę rozpoznawania symptomów kryzysów

**Cele szczegółowe:**

- 1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania uczuć i zachowań w kryzysie
- 3. Nauka umiejętności udzielania wsparcia dzieciom w kryzysie

**Metody:** np. dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** np. arkusze papieru, karteczki, markery, karty metaforyczne lub karty Dixit

**1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć**

- mówimy pojedynczo

- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

**S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

**O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

**W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

**A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Zabawa integracyjna

Polecenie: Wybierz kartę (metaforyczną lub Dixit), która kojarzy Ci się z kryzysem. Omawiamy swoje wybory w rundce.

## 3. Polecenie/zadanie główne

→ Rozdajemy uczestnikom po 4 karteczki samoprzylepne, na których wypisują po 3 myśli, zachowania, emocje i sygnały z ciała w kryzysie. Karteczki umieszczamy na tablicy w odpowiedniej kolumnie (4 kolumny: zachowania, emocje, myśli, sygnały z ciała).

**Uwaga:** W rozmowie z osobą w kryzysie warto rozmawiać przede wszystkim o emocjach i zachowaniach, bo do tych sfer mamy większy dostęp.

→ Dzielimy grupę na 4 zespoły (przedszkolak, dziecko w wieku wczesnoszkolnym, dziecko w kl. IV–VIII, uczeń szkoły ponadpodstawowej). Grupy wypisują reakcje dzieci w tym wieku na kryzys (w czterech wymienionych w poprzednim ćwiczeniu obszarach: zachowania, emocje, myśli, sygnały z ciała). Grupy dzielą się na forum wynikami swojej pracy. Pytanie do grupy: które symptomy są charakterystyczne dla każdej z grup?

→ Psychoedukacja. Co to są czynniki ryzyka? Co sprawia, że przez kryzys jedni przechodzą łatwiej, a inni trudniej. Psychoedukacja. Źródło <https://madraochrona.pl/strefa-specjalisty/czynniki-ryzyka-i-czynniki-chroniace/>

Czynniki ryzyka to cechy osobowe, sytuacje, warunki i wydarzenia życiowe potencjalnie wpływające na pojawienie się problemów ze

zdrowiem psychicznym, zwiększające prawdopodobieństwo ich wystąpienia.

## **Indywidualne czynniki ryzyka:**

- niska samoocena
- deficyty rozwojowe: nadpobudliwość, słaba odporność na frustrację, niedojrzałość emocjonalna i społeczna, słaba kontrola wewnętrzna
- cechy charakteru takie jak: impulsywność, skłonność do zachowań ryzykownych, wysoki poziom lęku i niepokoju
- podatność na wpływy
- niski poziom oczekiwania sukcesu
- duże zapotrzebowanie na stymulację
- wcześnie występujące zachowania problemowe (zachowania opozycyjne, buntownicze, agresywne)
- wczesne rozpoczynanie eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi (inicjacja przed 12. rokiem życia )
- pozytywne oczekiwania dotyczące skutków picia alkoholu i używania innych substancji

## **Rodzinne czynniki ryzyka:**

- niekorzystne czynniki prenatalne (palenie papierosów lub picie alkoholu przez matkę w czasie ciąży)
- brak więzi z rodzicami, wrogość wobec dziecka
- konflikty rodzinne z udziałem dziecka



- nieprawidłowa realizacja ról rodzicielskich (słaby nadzór nad dzieckiem, małe zaangażowanie rodziców w aktywność dziecka, surowa dyscyplina w domu lub brak dyscypliny, niekonsekwencja wychowawcza)
- przyzwalające postawy rodziców wobec różnych zachowań problemowych dzieci
- antyspołeczne wzorce ról w dzieciństwie, negatywne wzory starszego rodzeństwa (picie, palenie, używanie narkotyków)
- przestępczość, nadużywanie środków psychoaktywnych przez rodziców, choroby psychiczne rodziców

## **Czynniki ryzyka związane ze szkołą:**

- zły klimat społeczny szkoły, niski poziom nauczania, brak wsparcia nauczycieli
- wczesne niepowodzenia w nauce
- negatywny stosunek do szkoły i obowiązków szkolnych
- problemy z zachowaniem w szkole

## **Czynniki związane z rówieśnikami:**

- przynależność do niekonstruktywnej grupy rówieśniczej (rówieśnicy z problemami w zachowaniu, nierespektujący norm społecznych, używający substancji psychoaktywnych)
- obserwowanie u rówieśników aprobaty dla używania substancji psychoaktywnych
- odrzucenie przez rówieśników

## **Czynniki środowiskowe:**

- duża dostępność substancji psychoaktywnych
- nasilenie przemocy w środowisku lokalnym
- bieda, niski status społeczno-ekonomiczny
- wysoka przestępczość, nieprzestrzeganie prawa

## **Czynniki chroniące indywidualne:**

- wysoka inteligencja, zdolność uczenia się, ciekawość poznawcza
- posiadanie planów i celów życiowych, aspiracje edukacyjne
- zrównoważony temperament, towarzyskość, dobre zdolności adaptacyjne
- sprawne mechanizmy samokontroli (radzenie sobie z negatywnymi emocjami, kontrola impulsów)
- poczucie własnej wartości, wiara we własne możliwości
- optymizm i pogoda ducha
- umiejętności społeczne (porozumiewanie się z innymi w sytuacjach konfliktowych, rozwiązywanie problemów, asertywność, poczucie własnej skuteczności)

## **Czynniki chroniące rodzinne:**

- silna więź z rodzicami
- zaangażowanie rodziców w życie dziecka
- wsparcie ze strony rodziców, zaspokajanie potrzeb dziecka (emocjonalnych, poznawczych, społecznych i materialnych)
- zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców

## **Czynniki chroniące związane ze szkołą:**

- poczucie przynależności do szkoły
- pozytywny klimat szkoły i wsparcie nauczycieli
- wymagania od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy
- wzmocnienia pozytywne, okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć

## **Czynniki chroniące rówieśnicze:**

- przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej (rówieśnicy akceptujący normy, z aspiracjami edukacyjnymi, prospołeczni)

## **Czynniki chroniące środowiskowe:**

- zaangażowanie w konstruktywną działalność (dostęp do klubów młodzieżowych, klubów sportowych, wspólnot religijnych, wolontariat)
- przyjazne i bezpieczne sąsiedztwo (dostęp do ośrodków rekreacji, klubów, poradni, ośrodków interwencji kryzysowej)
- obecność wspierających, mądrych dorosłych (mentorów, wychowawców, trenerów, księży itp.)

## **4. Psychoedukacja na temat pomocy dziecku i rodzinie w sytuacji kryzysu**

- Zachęcajcie ofiary kryzysu i pozwólcie im wyrażać emocje bez osądzania - „Dostrzegam głęboki smutek w pańskich oczach”.

- Dajcie ofiarom czas na wyrażenie tego, co czują, zanim wskażecie im inne możliwości - „Powiedział pan, że nikt nie rozumie tego, co pan przeżywa. Co to dla pana oznacza?” - „Słyszę, jak trudna jest dla pana ta decyzja. Doświadcza pan silnych uczuć w związku z przeprowadzką i stratą rzeczy, które są dla pana ważne”.
- Zapewnijcie osoby w kryzysie, że ich uczucia są normalne i że je akceptujecie - „Bardzo mi przykro, że pani tak cierpi. Czego pani teraz potrzebuje?” - „Mamy czas. Jestem tutaj”.
- Zapewnijcie osoby w kryzysie, że są w stanie przeżyć osamotnienie i ból - „Słyszę, że pan cierpi. Nie wiem, co pan przeżywa, ale widzę, że to bardzo boli. Wiem też, pan sobie z tym poradzi”.
- Pozwólcie osobom w kryzysie mówić o ich poczuciu winy, które może towarzyszyć sytuacji kryzysowej. Uznajcie to uczucie, tak jak uznajecie wszystkie inne.
- Pozwólcie osobom w kryzysie wyrażać złość i urazę w wyniku straty. Zapewnijcie, że te uczucia są normalne.
- Okazujcie troskę, zainteresowanie i nie osądzajcie.
- Proście o pozwolenie, zanim kogoś dotkniecie.

## 5. Zakończenie zajęć – podsumowanie

Czego nauczyliście się po tych zajęciach?

### PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

#### **Stosuj!**

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...

- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

## **Emocje:**

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

## **Unikaj!**

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

## **Emocje:**

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA NAUCZYCIELI

**Temat zajęć:** ALGORYTMY INTERWENCJI W SYTUACJI  
PRZEMOCY

**Cele ogólne:**

- Zapoznanie uczestników z procedurą przeciwdziałania przemocy w rodzinie
- Zwrócenie uwagi na zadania placówek oświatowych w przypadku przemocy w rodzinie

**Cele szczegółowe:**

Kształtowanie umiejętności analizy sytuacji w przypadku podejrzenia przemocy w rodzinie

**Metody:**

Np. dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów, pantomima, elementy dramy, odgrywanie scenek, ćwiczenia koncentrujące uwagę

**Środki: np.** arkusze papieru, rozsypywanka wyrazowa, markery, tekst wiersza, bajki.

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Zabawa integracyjna

Polecenie: Napisz swoje imię. Na każdą literę swojego imienia napisz, co stanowi dla Ciebie wsparcie w trudnościach.

## 3. Polecenie

Dzielimy grupę na 2 części. Grupy dostają zadanie stworzenia algorytmu w sytuacjach:

- wychowawca dowiaduje się, że uczeń w jego klasie (klasa I) jest krzywdzony przez ojca
- wychowawca dowiaduje się, że uczeń w jego klasie (klasa VIII) jest krzywdzony przez ojca

## 4. Psychoedukacja

Prowadzący omawia kwestionariusze oceny ryzyka występowania przemocy oraz algorytmy postępowania dla oświaty: <https://www.niebieskalinia.pl/algorytmy/dla-oswiaty>

## 5. Podsumowanie zajęć:

Co uważasz za ważne z dzisiejszych zajęć ?



## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA RODZICÓW

**Temat zajęć:** DO CZEGO WYCHOWUJEMY NASZE  
DZIECKO?

**Cele ogólne:**

Rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców

**Cele szczegółowe:**

1. Rozwijanie wglądu w siebie w relacji z dzieckiem
2. Budowanie pozytywnych relacji z dzieckiem
3. Wyrabianie umiejętności akceptowania u rodziców uczuć i stanów emocjonalnych dziecka

**Metody:** np. dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** np. arkusze papieru, markery, karty metaforyczne lub karty Dixit

**POTRAKTUJMY TO JAKO STAŁY ELEMENT – CO  
WY NA TO?**

**1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć**

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

**S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

**O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

**W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

**A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Zabawa integracyjna

Polecenie: Wybierz kartę metaforyczną lub kartę Dixit, która symbolizuje cechę idealnego dziecka.

Dzielimy się refleksjami.

## 3. Polecenie

Burza mózgów nt. tego, jakie chcielibyśmy, aby było nasze dziecko. Jakie powinno mieć życiowe kompetencje, jakie powinno być w przyszłości.

### **Zapisujemy na planszy 1.**

Prosimy o zastanowienie się, co robimy jako rodzice, gdy nasze dziecko nie spełnia oczekiwań, jest niegrzeczne, robi po swojemu.

### **Zapisujemy na planszy 2.**

Pokazujemy korelację między planszami. Zastanawiamy się, czy nasze zachowania z planszy 2 powodują, że uczymy dziecko kompetencji, które mu są potrzebne (z planszy 1).

Pewnego dnia pewien stary profesor został zaangażowany, aby przeprowadzić kurs dla grupy dwunastu szefów wielkich koncernów amerykańskich na temat skutecznego planowania czasu. Kurs ten był jednym z pięciu modułów przewidzianych na dzień szkolenia. Stary profesor miał więc do dyspozycji tylko jedną godzinę, by wyłożyć swój przedmiot. Stojąc przed tą elitarną grupą (która była zdolna zanotować wszystko, czego ekspert będzie nauczał), stary profesor popatrzy

powoli na każdego z osobna, następnie powiedział: „Przeprowadzimy doświadczenie”.

Spod biurka, które go oddzielało od studentów, stary profesor wyjął wielki dzban (o pojemności 4 litrów), który postawił delikatnie przed sobą. Następnie wyjął około dwunastu kamieni wielkości piłki do tenisa i delikatnie włożył je kolejno do dzbana. Gdy dzban był wypełniony po brzegi i niemożliwe było dorzucenie jeszcze jednego kamienia, podniósł wzrok na swoich studentów i zapytał ich: „ Czy dzban jest pełen?”. Wszyscy odpowiedzieli: „Tak”. Poczekał kilka sekund i dodał: „Na pewno?”.

Następnie pochylił się znowu i wyjął spod biurka naczynie wypełnione żwirem. Delikatnie wysypał żwir na kamienie, po czym potrząsnął lekko dzbanem. Żwir zajął miejsce między kamieniami... aż do dna dzbana. Stary profesor znów podniósł wzrok na audytorium i znów zapytał: „Czy dzban jest pełen?”.

Tym razem świetni studenci zaczęli rozumieć. Jeden z nich odpowiedział: „Prawdopodobnie nie”.

„Dobrze”, odpowiedział stary profesor. Pochylił się jeszcze raz i wyjął spod biurka naczynie z piaskiem. Z uwagą dosypał piasek do dzbana. Piasek zajął wolną przestrzeń między kamieniami i żwirem. Jeszcze raz zapytał: „Czy dzban jest pełen?”. Tym razem, bez zająknięcia, świetni studenci odpowiedzieli chórem: „Nie”.

„Dobrze”, odpowiedział stary profesor. I tak, jak się spodziewali, wziął butelkę wody, która stała na biurku, i wypełnił dzban aż po brzegi.

Stary profesor podniósł wzrok na grupę studentów i zapytał ich: „Jaką wielką prawdę ukazuje nam to doświadczenie?”. Niegłupi, najbardziej odważny z uczniów, biorąc pod uwagę przedmiot kursu, odpowiedział: „To pokazuje, że nawet jeśli nasz kalendarz jest całkiem wypełniony, jeśli naprawdę chcemy, możemy dorzucić więcej spotkań, więcej rzeczy do zrobienia”. „Nie”, odpowiedział stary profesor, „To nie o to chodziło. Wielką prawdą, którą przedstawia to doświadczenie, jest następująca: jeśli nie włożymy kamieni jako pierwszych do dzbanka, później nie będzie to możliwe”.

Zapanowało głębokie milczenie, każdy uświadomił sobie oczywistość tego stwierdzenia. Stary profesor zapytał ich: „Co stanowi kamienie w waszym życiu? Wasze zdrowie? Wasza rodzina? Przyjaciele?

Zrealizowanie marzenia? Robienie tego, co jest waszą pasją? Nauka? Albo jeszcze coś innego? Należy zapamiętać, że najważniejsze to włożyć swoje kamienie jako pierwsze do życia, w przeciwnym wypadku ryzykujemy przegranie... własnego życia. Jeśli damy pierwszeństwo drobiazgom (żwir, piasek), wypełnimy życie drobiazgami i nie będziemy mieć wystarczająco dużo cennego czasu, by poświęcić go na ważne elementy życia. Zatem nie zapomnijcie zadać sobie pytania: „Co stanowi kamienie w moim życiu?” Następnie włożcie je na początku do waszego dzbanka (życia)”. Przyjacielskim gestem dłoni stary profesor pozdrowił audytorium i powoli opuścił salę.

[https://forum.gazeta.pl/forum/w,16,6358249,6358249,Opowiesc\\_o\\_kamieniach.html](https://forum.gazeta.pl/forum/w,16,6358249,6358249,Opowiesc_o_kamieniach.html)

Pytanie dla uczestników: Co jest dla Was kamieniami w wychowaniu?

## 4. Zakończenie zajęć – podsumowanie

Z jaką refleksją wychodzicie z tych zajęć?

### PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

#### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

#### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

#### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

#### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA PORADNI

## Temat zajęć:

---

---

## Cele ogólne:

---

---

1. Rozwijanie umiejętności budowania u siebie wsparcia w trudnych chwilach
2. Zwrócenie uwagi na konieczność dbania o zaspokojenie swoich potrzeb
3. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu

## Cele szczegółowe:

1. Kształtowanie wglądu w siebie
2. Nauka umiejętności odreagowywania stresu

**Metody:** np. dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** np. arkusze papieru, markery



# 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

## **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

## **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

## **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

## **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Zabawa integracyjna

Polecenie: z naszym samopoczuciem jest jak z filiżanką. Gdy nasza filiżanka jest pełna, czujemy się dobrze, gdy jest pusta, czujemy się źle. Każdy z nas ma czasem pustą filiżankę, ważne, by ją regularnie napełniać. Narysuj filiżankę i każda osoba w grupie napełnia tę filiżankę czymś dobrym (miłym słowem, itp.). Podzielcie się swoimi wrażeniami z ćwiczenia.

## 3. Polecenie/zadanie główne **Moje koło bezpieczników**

Wypisz w kole te elementy, w których występują Twoje „bezpieczniki” – stanowiące wsparcie w trudnych momentach.



## Pytania do grupy:

Zastanówcie się nad tym, co wam dało to ćwiczenie, co z niego wynosicie.

## 4. Ćwiczenie „Drzewo moich zasobów”

Drzewo jest silne dzięki swoim korzeniom. To one sprawiają, że jest w stanie oprzeć się sile żywiołów. Wypisz, co stanowi Twoje korzenie. Mogą to być ludzie, umiejętności doświadczenia, sukcesy, bezpieczne przekonania o sobie i innych, itp.

- Czy to ćwiczenie sprawiło Ci trudność?
- Czego Cię ono nauczyło?

## 5. Podsumowanie zajęć:

- o czym dziś mówiliśmy?
- co uważasz za ważne z dzisiejszych zajęć?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.

- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

## **Emocje:**

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

## **Unikaj!**

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczery/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

## **Emocje:**

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA PORADNI

**Temat zajęć:** ANALIZA ZASOBÓW PLACÓWEK PRACUJĄCYCH NA RZECZ DZIECKA I RODZINY W NAJBLIŻSZYM OTOCZENIU

## **Cele ogólne:**

1. Rozwijanie współpracy poprzez zapoznanie się z kompetencjami placówek pomocowych działających w okolicy
2. Zwrócenie uwagi na konieczność budowania dobrych relacji z placówkami pomocowymi z okolicy

## **Cele szczegółowe:**

1. Budowanie pozytywnych relacji z placówkami
3. Kształtowanie umiejętności analizy sytuacji dziecka

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** arkusze papieru, markery, karty metaforyczne lub Dixit

## **1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć**

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi

- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć
- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

**W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

**S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

**O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

**W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

**A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## 2. Zabawa integracyjna

Wybierz kartę, która symbolizuje sposób współpracy Twojej poradni z innymi placówkami. Uczestnicy opisują wybrane przez siebie skojarzenia.

### **Pytanie do grupy:**

Na bazie wypowiedzi wszystkich osób co możecie powiedzieć o współpracy poradni z innymi placówkami? Co jest łatwe, a co trudne?

## 3. Zadanie:

Dzielimy uczestników na 4 grupy, każda z nich wymyśla lub wybiera z własnego doświadczenia trudną sytuację dziecka. Następnie grupy wymieniają się sytuacjami z inną grupą. Zadanie każdej z grup polega na:

- wymyśleniu sposobu pomocy
- wymienieniu instytucji, które można zaangażować
- możliwe trudności
- możliwe efekty działań

Wyniki pracy grupy przedstawiają na forum.

## 4. Zadanie dla całej grupy:

Wszyscy razem tworzą mapę instytucji pomocowych z najbliższego otoczenia, które mogą wesprzeć pracę poradni.

## 5. Podsumowanie zajęć:

- jakie instytucje są mocną stroną naszego terenu?
- jakich instytucji brakuje?
- jakie instytucje są dostępne, ale warto z nimi zacieśnić współpracę?

## 6. Zakończenie zajęć – podsumowanie

Czego nauczyliście się po tych zajęciach?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.



## **Unikaj!**

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczery/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

## **Emocje:**

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.

# WARSZTATY DLA RODZICÓW

**Temat zajęć:** TRUDNE EMOCJE W RELACJI Z DZIECKIEM

**Cele ogólne:**

Kształtowanie umiejętności wychowawczych

**Cele szczegółowe:**

- Uczenie rozpoznawania i nazywania emocji
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami w relacjach z dzieckiem

**Metody:** dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów

**Środki:** arkusze papieru, markery, karty metaforyczne lub Dixit

## 1. Wstęp – ustalenie zasad kontraktu z grupą, obowiązującego w czasie zajęć

- mówimy pojedynczo
- nie przerywamy innym wypowiedzi
- uważnie słuchamy
- wykonujemy polecenia wychowawcy
- jesteśmy skupieni na treści zajęć

- doceniamy siebie, mówimy sobie miłe słowa, pochwały
- wszystkie wypowiedzi są ważne

## **W czasie zajęć stosuj strategię S.O.W.A., czyli mądre cztery kroki skutecznego porozumiewania się w trudnych sytuacjach.**

### **S – jak stop!**

Zatrzymaj się, ochłoń, powstrzymaj się od ocen i zastanów się, co widzisz i słyszysz.

### **O – jak otwórz się na emocje!**

Zauważ i nazwij emocje swoje i swojego rozmówcy. Staraj się powiedzieć, jak się czujesz w danej sytuacji. Pomyśl, jak czuje się Twój rozmówca.

### **W – jak wyraż swoje oczekiwania.**

Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Postaraj się o tym powiedzieć.

### **A – jak aktywnie zaproponuj rozwiązania.**

Jak chciałbyś/chciałabyś, aby sytuacja zakończyła się teraz i co z tego wynika w przyszłości (co robić, czego unikać).

## **2. Zabawa**

Polecenie: prosimy uczestników, aby wybrali kartę metaforyczną lub Dixit, która kojarzy im się z pozytywną cechą swojego dziecka. Można wybrać więcej kart.

Grupa dzieli się przemyśleniami na ten temat.

### 3. Zadanie

- Prosimy uczestników, aby wypisali na karteczkach samoprzylepnych, jakie znają emocje. Pytamy, jak potocznie dzieli się emocje. Następnie prosimy, aby kładli w jednym miejscu kartki z emocjami „negatywnymi”, a w drugim miejscu z emocjami „pozytywnymi”. Najczęściej wywiązuje się dyskusja na temat zasadności podziału na uczucia negatywne i pozytywne.

#### **Psychoedukacja na temat uczuć.**

Uczucia nie podlegają ocenie. Uczucia po prostu są potrzebne. Ocenie podlegają zachowania pod wpływem emocji.

- Pytamy uczestników: Do czego potrzebne są uczucia?
- Prosimy uczestników, aby na kartkach napisali, w jakich sytuacjach z dzieckiem trudno im zapanować nad emocjami (np. co dziecko robi, co mówi).

#### **Pytania do grupy:**

- Jakie komunikaty rodzice mówią zwykle do dzieci w tych sytuacjach? Zastanawiamy się nad konstruktywnością tych komunikatów.
- Jakie nasze emocje przeszkadzają nam w konstruktywnym reagowaniu? Co pomaga, a co przeszkadza?

### 4. Zakończenie zajęć – podsumowanie

Rundka: co było ważne na dzisiejszych zajęciach?

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

### Stosuj!

- Mów spokojnie i szczerze. Staraj się rzeczowo i konkretnie odwoływać do tego, co się wydarzyło. Używaj słów: widzę, że..., słyszę..., zdarzyło się..., zrobiłeś...
- Trzymaj się faktów.
- Mów szczerze o swoich potrzebach i oczekiwaniach – pamiętaj, że nikt nie potrafi czytać w myślach.
- Mów za siebie. Zaczynaj zdania od Ja... (zamiast od ty).
- Słuchaj uważnie swoich rozmówców, staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.

### Emocje:

Dawaj nadzieję, poczucie wpływu. Koncentruj się na przyszłości.

### Unikaj!

- Oceniania i krytykowania (także w formie gestów, min, spojrzeń).
- Przymusu i pouczenia swojego rozmówcy.
- Ogólników (np. zawsze, wszyscy, każdy).
- Manipulacji – staraj się być szczerzy/szczera.
- Ironii i złośliwości (wiemy, że to jest przyjemne, ale...).
- Presji czasu oraz niepokoju i chaosu.
- Miejsc, w których ciężko skupić się na rozmowie.

### Emocje:

Unikaj wstydu, strachu, lęku i poczucia winy.