



Ten program
pomaga małym dzieciom
radzić sobie z trudnościami i żyć szczęśliwie





CZĘŚCI

1. UCZUCIA

– rozpoznawanie, jak się czujesz

2. KOMUNIKACJA

– jak powiedzieć, co czujesz i jak słuchać innych

3. PRZYJAŹŃ

– zawieranie przyjaźni i trawienie przyjaciół,
radzenie sobie z samotnością





4. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

– radzenie sobie z przemocą, rozwiązywanie problemów

5. ZMIANA I STRATA

– małe i wielkie zmiany w życiu

6. UMIEMY SOBIE RADZIĆ Z TRUDNOŚCIAMI

– podsumowanie wszystkiego, czego nauczyliśmy się





Radzić sobie to

- zrobić coś, co zmieni i poprawi złą sytuację,
lub
- zrobić coś, co pozwoli nam w danej sytuacji
inaczej myśleć i poczuć się lepiej



Część 2 - Komunikacja

- mówienie tego, co chcemy powiedzieć
- słuchanie
- proszenie o pomoc





1. Zasady pomocne, byśmy umieli wyrazić to,
co chcemy powiedzieć
2. Jak być dobrym słuchaczem
3. Rozpoznawanie, kto może nam pomóc i proszenie o pomoc
4. Mówienie tego, co chcemy powiedzieć, gdy jest nam trudno



Zasady dobrej komunikacji



- Powiedz, jak się czujesz
- Powiedz, dlaczego tak się czujesz
- Pomóż innym cię zrozumieć, powtarzając, to co mówisz, innymi słowami



- Okazuj innym szacunek



Mówienie tego, co chcemy powiedzieć

● Pomyśl, zanim zaczniesz mówić



● Nie krzycz

● Mów wyraźnie



● Powiedz o tym, jak się czujesz



● Nie używaj przemocy

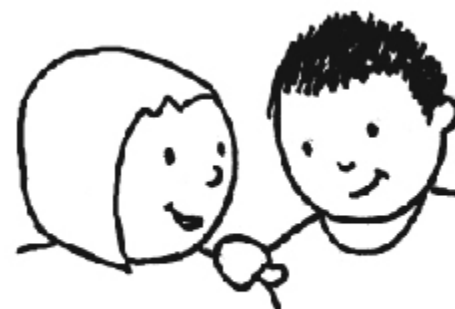


● Powiedz wszystko, co chcesz powiedzieć



Dobry słuchacz

- To ktoś, komu mogę zaufać
- Jest dyskretny (nie przekazuje usłyszanych informacji)
- Traktuje moje sprawy poważnie
- Jest cierpliwy i empatyczny
- Zadaje pytania
 - Pozwala mi się wypowiedzieć i nie przerywa
 - Pomaga mi znaleźć moje własne rozwiązania



Jak być dobrym słuchaczem?

- Przerwij to, czym się zajmujesz
- Patrz na osobę, która do ciebie mówi
- Okaż zainteresowanie
- Zadawaj pytania

