

# „Na co dzień”

Ten materiał jest przeznaczony dla dzieci, rodziców, specjalistów.  
Ma na celu rozwijać kompetencje społeczne tym, którym nie łatwo odnaleźć się w różnych sytuacjach społecznych.

Poniższa treść ma formę interaktywnej mini książeczki, w której dzieci mogą zdecydować którą ścieżkę wybrać i zobaczyć co się stanie.

Oczywiście nie jest to rozwiązanie wszystkich codziennych sytuacji. Propozycje tutaj podane są przykładem jednym z wielu możliwych rozwiązań, które oczywiście możecie sami uzupełniać, dodawać, .

Jak to działa:

1. Czytacie historyjkę.
2. Tam gdzie są kropki wstawiacie swoje pomysły. Najczęściej chodzi o imię, ale nie tylko.
3. Zanim przewiniecie kartkę wybieracie, które rozwiązanie Wam pasuje
4. Sprawdzacie co się dalej może wydarzyć (kierujcie się kolorami)
5. Rozmawiacie o tym dlaczego taka może być reakcja, jakie jeszcze inne mogą być rozwiązania. Zachęcam do dyskusji.
6. Sprawdzacie kartę umiejętności – jakie są kroki
7. Możecie przećwiczyć taką sytuację, albo podobną.

Wszystko możecie wydrukować i rozkładać przed sobą.

Życzę przyjemnej zabawy!

Materiały powstały w ramach projektu **Centrum INGENIUM- wsparcie w kryzysie**. Projekt finansowany Narodowego Instytutu Wolnościowy w ramach realizacji projektu Program Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania Skutkom COVID-19.



Oto kilka historii z codzienności Krzysztofa. Możesz być ich autorem i wybrać te części sytuacji, które będą mu sprzyjać i ułatwiać codzienne życie.

Kieruj się prostą zasadą: to co zrobi Krzyś ma być ok dla niego i innych osób.

Kilka słów o Krzysztofie:

Krzysiek był uczniem, chodził do 4 klasy. W sumie było całkiem ok. Uczył się, choć nie wszystko było łatwe. Miał całkiem fajną klasę, choć nie ze wszystkimi udawało mu się dogadać. Najbardziej lubił..... Czasami miał trudność, żeby dopasować się do innych. Bywał nieśmiały i nie zawsze rozumiał co inni czują, czego oczekują od niego.

Interesował się..... i ..... Oraz

.....

Wyglądał (narysuj Krzyśka):

Szedł ulicą do szkoły, raczej głowę miał pochyloną.  
Słyszał, że ktoś mówi dzień dobry, albo cześć.  
Spotkał też kolegę o imieniu..... ze swojej klasy.  
Podniósł głowę i.....

Powiedział – „ Cześć! „

I spojrział w inną stronę,  
bojąc się że kolega nie  
odpowie.  
Często myślał, że go nie  
lubi.

Zobaczył uśmiech kolegi-  
ucieszył się, że nie będzie  
szedł sam do szkoły.  
Usłyszał w odpowiedzi -  
Cześć, co u Ciebie?

Kolega poczuł się dziwnie.  
Pomyślał, że go pewnie nie  
lubi i że jest jakiś dziwny  
Ale sprawdzi jak będzie  
kolejnego dnia.



Umiejętność z której korzysta to witanie się,  
które polega na:

1. Spojrzeniu na osobę, a najlepiej w oczy  
(ok 5 s.)
2. I powiedzeniu Cześć albo Dzień dobry  
albo witaj.
3. Można też pomachać jeśli ktoś jest daleko,  
przebić piątkę albo.....

Ważny jest też miły to głosu i wyprostowana  
postawa.

Po drodze rozmawiali o grze, w którą lubili grać.  
..... opowiadał o dodatku, który właśnie udało się zdobyć.  
Dużo opowiadał i ze szczegółami, co niełatwo Krzyškowi było wysłuchać. Jednak zależało jemu na tym by lepiej poznać tego kolegę i dobrze byłoby mieć z kim grać, więc...

Słuchał uważnie, spoglądał w jego stronę, zadawał pytania o tą grę i czasem dopowiadał o swoich pomysłach.  
Wiesz, to nieźle było. bardzo trudno jest to zdobyć, jak Ci się to udało?  
Kolega odpowiedział mu - „Dzięki”- było mu miło.

Trochę słuchał, ale momentami wcinał się w słowo przerywając, czasem wydawał dźwięk mhm, i dopowiadał coś o grze, coś o szkole.  
No nieźle, ja to się jeszcze wczoraj uczyłem.

- Jak chcesz to Ci mogę potem opowiedzieć jak to zrobić, albo możemy razem zagrać? Co ty na to? Krzysiek bardzo się ucieszył na ten pomysł. W końcu też lubił grać i może to początek ciekawej znajomości.

Kolega poczuł że chyba Krzyśka nie do końca interesuje co mówi, poza tym jakoś tak zmienił temat i ... nie bardzo wiedział co ma na to odpowiedzieć. Trudno było dalej kontynuować rozmowę.



Ważne kroki w Słuchaniu, z których warto korzystać to:

1. Patrzenie na osobę która mówi (nie cały czas, ale co chwile warto spojrzeć w jej stronę)
2. Skupienie na tym, co mówi dana osoba i myślenie o tym. Wtedy łatwiej nam przychodzi do głowy..
3. Pytanie, które możemy zadać i jest na temat.

Jeśli jest coś dla Was nudne to warto powiedzieć „ To chyba bardzo Cię interesuje, mnie niestety mniej. Możemy zmienić temat?”

Dzień w szkole się dłużył, było dużo trudnych lekcji, pogoda była taka sobie. Często myślami, gdzieś odpływał. Trudno się było skoncentrować, przez co niektóre rzeczy z lekcji umykały i nie było wiadomo, co teraz robić. Zrobiło się kilka luk w zeszytach.

Na lekcji na szczęście Pani nie zauważyła, ale trzeba było to uzupełnić.

Pomyślał, że może zapyta o pomoc koleżankę, która często wszystko ma, a w razie czego nauczyciela.

Ale to nie było dla niego takie proste. Jednak pomyślał, że nie chce mieć przechlapane w domu a potem w szkole. Zdecydował, że zapyta Kasię

- „Hej, zagapiłem się na lekcji i nie wiem co było po tym równaniu? Tak pomyślałem, że możesz mi pomóc. Czy pokażesz mi zeszyt żebym sobie przepisał?”

- „Hej, daj zeszyt, bo nie mam wszystkiego.”

No hej, tak spoko, na długie przerwie Ci pokażę, bo trochę tego jest, albo może zrób sobie zdjęcie to potem sobie w domu przepiszesz.

Kasia pomyślała, że ten Krzysiek to całkiem miły chłopak. Była gotowa mu w tym pomóc.

To twój problem, było się nie zagapiać- odpowiedziała Kasia. Czuła się źle, kiedy Krzysiek wyskoczył z takim tekstem na dodatek powiedział to tak jakby mu się to po prostu należało.



Proszenie o pomoc to trudna ale bardzo przydatna rzecz:

1. Pomyśl z czym masz problem (dokładnie to określ)
2. Pomyśl, kto Ci w tym najlepiej pomoże.
3. Zapytaj- tutaj przydaje się miły ton głosu i dobry moment (jeśli ktoś się śpieszy to trudno mu będzie pomóc)

**Pamiętaj**, że osoba ma prawo odmówić i powiedzieć „nie pomogę Ci”

4. Podziękuj za chęci a potem za pomoc.



Przyszędł trudny czas epidemii i zaczęły się lekcje on line. Krzyškowi trochę to pasowało bo nie musiał być w szkole, ale z drugiej strony czegoś jednak brakowało i było nudno. Choć nie wielu miał znajomych to jednak brakowało czasem żeby z kimś pogadać, pograć. Na lekcjach słyszał jak inni umawiają się na spotkania, wspólne granie, hulajnogę, .....

Trochę jakby mu było przykro, choć nie zawsze dobrze ich rozumiał, bardzo chciał być wśród tych chłopaków i dziewczyn. Pomyślał, że coś pokombinuje.

Kiedy lekcja się kończyła Krzysiek siedział i słuchał o czym rozmawiają. Nie chciał się rozłączać pierwszy i czekał do samego końca aż Pani już wyłączyła spotkanie. Liczył na to, że go zobaczą i zwrócą na niego uwagę. Czasem nieco cicho i niepewnie mówił cześć.

Kiedy lekcja się kończyła Krzysiek siedział i słuchał o czym rozmawiają.  
- „Hej, słyszę, że idziecie na hulajnogę.  
Mogę iść z Wami?”

Chłopcy go nie usłyszeli,  
byli pochłonięci  
rozmową między sobą.  
Wymieniali tricki jakie  
już potrafią robić.  
Trudno było się wbić w  
tą rozmowę czekając.

Jeden z kolegów był  
zdziwiony, ponieważ nie  
widział wszystkich na  
ekranie spytał  
- „a kto pyta ?”  
- „To ja Krzysiek-„-  
odpowiedział pewnym  
tonem.  
- „Aaa ty, ej chłopaki  
Krzysiek pyta czy może iść z  
nami?”  
- Tak spoko- usłyszał głosy  
kolegów

Dołączanie do grupy wymaga odwagi i często możemy usłyszeć NIE. Co może oznaczać, że ktoś może nas nie lubić (ma takie prawo!), ma swoją zamkniętą grupę i po prostu nie chce nikogo nowego, nie ma do nas zaufania, ma swoje tajemnice lub.....

W jaki sposób możesz jednak próbować:

1. Obserwuj i posłuchaj o czym rozmawiają.
2. Podejdź, przywitaj się i nawiąż do tematu rozmowy:  
Słyszę/ widzę, że .... (pamiętaj o miłym tonie głosu)
3. Zapytaj czy możesz dołączyć.

Jeśli usłyszysz tak „to super”

Jeśli usłyszysz nie, to powiedz „szkoda, trudno” i odejdź, „no to cześć”.



Na podwórku było fajnie, jeździli na hulajnodze potem grali w piłkę. Krzysiek próbował nauczyć się nowego triku. Niebyło to łatwe. Trochę się stresował przed kolegami. Słyszał, że jedni mówili „No nieźle ci idzie”. Krzysiek był wtedy zadowolony- odpowiadał – „Dzięki”.

Był jeden chłopiec....., który był trochę zazdrosny – patrzył z ukosa, mruzczał pod nosem niemile uwagi.

Krzysiek na to na początku nie reagował, ale było mu coraz trudniej to wytrzymać. Trochę się spinał, ale kiedy nie wyszedł mu trik- kolega powiedział - „łamaga”. Krzysiek nie wytrzymał, poczuł że mu gorąco i już zacisnął pięści, zacisnęła mu się szczęka. Jednym słowem zdenerwował się i

Rzucił ze złością hulajnogę i już miał rzucić się i odpowiedzieć coś równie niemilego.

Ale zatrzymał się, zrobił mocny wydech, zacisnął mocno pięści i je rozluźnił. Pamiętał, że jak mu odda to znowu może mieć kłopoty. Stwierdził, że nie warto. Podniósł hulajnogę i odpowiedział koledze „Myśl sobie jak chcesz, ja będę próbował dalej”

Rzucił ze złością hulajnogę i powiedział - sam jesteś lamaga i ruszył w jego kierunku, żeby go nastraszyć, ale chłopiec zaczął się mocniej śmiać. Krzyśka to jeszcze bardziej rozwścieczyło, trudno było wyhamować.

Chłopiec.....

Zaśmiał się, był zaskoczony, że Krzysiek na to tak zareagował. Spróbował raz jeszcze – „na pewno Ci już nie wyjdzie!” - krzyknął, ale Krzyśka już to tak nie obchodziło. Był zadowolony, że nie oddał. Jeździł dalej. Chłopiec też zajął się sobą.

Chłopiec.....też się najeżył. Dodał jeszcze „no to teraz zobaczymy kto jest mocniejszy”. Nie zamierzał odpuścić, popchnął Krzyśka i zaczęła się bójka. Chłopiec naskarżył potem mamie w domu. I Krzysiek nie mógł już wyjść z domu z kolegami przez tydzień.

Radzenie sobie ze złością i dokuczaniem to trudne zadanie.

To co zrobił Krzysiek to:

1. Zatrzymał się – zrobił STOP
2. Zrobił mocny wydech i rozluźnił ciało- ręce (to obniżyło temperaturę/napięcie ciała)
3. Pomyślał też co się stanie potem, że „nie warto”
4. Obronił siebie mówiąc o sobie „Ja myślę inaczej” ( czasem warto nic nie mówić i zrobić krok 5)
5. I odszedł, zajął się sobą- dalsza jazda na hulajnodze pozwoliła ujść złości.



Pewnego dnia zaprosił 2 kolegów, których najbardziej lubił do siebie do domu. Był to .....i ..... Chciał im pokazać swój nowy zestaw lego. Bardzo się cieszył na wspólne spotkanie. Kiedy przyszli byli zaciekawieni co ma Krzysiek. Dużo mówili, śmiali się i cieszyli na zabawę. Krzysiek pokazał duży zestaw Meincraft. ....powiedział - „a znam to już”. Krzyśkowi jakby gula stanęła w gardle- trochę zrobiło mu się przykro. Kolega powiedział, że spoko i zaczął mu pokazywać co z czym trzeba składać. Krzysiek trochę był smutny, trochę zły – sam chciał budować. Tak mu się wymknęło trochę z drzeniem w głosie -powiedział koledze „zostaw- to mój zestaw” Kolega spojrział na niego, zmrużył oczy, odpowiedział – „to po co nas zapraszałeś!”

Krzysiek trochę się przygarbił, był smutny. Ton głosu kolegi był głośny i nieco wysoki. To brzmiało jak frustracja, trochę żal. Patrzył na kolegów i widział, że siedzą i się rozglądają. Niepewnie patrzą na jego zabawki. Pomyślał, że może się nudzą. W końcu mieli razem budować. Jego klocki są dla niego ważne, ale im jest przykro, że nie mogą nic robić u niego. „Przepraszam, nie chciałem – odpowiedział w końcu- po prostu bardzo chciałem ten zestaw i bardzo mi na nim zależało. Spoko budujmy razem, może podzielimy się częściami?”

Krzysiek trochę się przygarbił był smutny. Ton głosu kolegi był głośny i nieco wysoki. Rozdrażniło go to. Patrzył na kolegów i widział, że siedzą i się rozglądają. Trochę żałował, że ich zaprosił. Narastała w nim niechęć – nie wytrzymał i odpowiedział „nie mieliście się rządzić- to mój zestaw!

- „No dobra, spoko.  
Bardzo fajny ten zestaw”-  
odpowiedział kolega.  
Drugi z kolei wziął  
instrukcje i spytał „od  
czego zaczynamy?”  
To było całkiem twórcze  
spotkanie.

- Skoro tak, to ja idę do  
domu. Jak nie chcesz się  
dzielić trudno.

Krzyśkowi zrobiło się  
smutno i był zły na siebie.



Dużo tu umiejętności różnych, ale co  
najistotniejsze to rozpoznawanie swoich i  
innych uczuć. Trzeba się:

1. Zatrzymać i obserwować twarz, ton  
głosu, gesty.
2. Nazwać to co widzimy- jeśli nie mamy  
pewności- to możemy jeszcze pomyśleć
3. Powiedzieć co czujemy Czuję się.....  
lub zapytać osobę  
Czujesz się.....?

Jeśli wiemy co czujemy i co czują inni to  
łatwiej znaleźć rozwiązanie sytuacji.

# C.D.N.

Materiały powstały w ramach projektu **Centrum INGENIUM- wsparcie w kryzysie**. Projekt finansowany Narodowego Instytutu Wolnościowy w ramach realizacji projektu Program Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania Skutkom COVID-19.

