



# o Gatkach

# GADKI O GATKACH

– proste rozmowy  
o trudnych sprawach

SCENARIUSZ SPOTKANIA EDUKACYJNEGO  
DLA RODZICÓW

# GADKI O GATKACH

– proste rozmowy  
o trudnych sprawach

SCENARIUSZ SPOTKANIA EDUKACYJNEGO DLA RODZICÓW

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Się (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons

Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska.

Tekst licencji dostępny jest na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Się.

**Fundacja Dajemy Dzieciom Się**

**ul. Walecznych 59**

**03-926 Warszawa**

tel. 22 616 16 69

[biuro@fdds.pl](mailto:biuro@fdds.pl)

[fdds.pl](http://fdds.pl)

Autorzy: **Zuzanna Czerwińska, Nina Kilińska-Chłystek**

Korekta: **Sylwia Romańczak**

Layout: **Ewa Brejnakowska-Jończyk**, [www.ewa-bj.pl](http://www.ewa-bj.pl)

Redakcja i skład: **Barbara Małycka**

  
OAK  
FOUNDATION

Scenariusz został przygotowany w ramach projektu „Przeciwdziałanie wykorzystywaniu seksualnemu dzieci w Europie Środkowej i Wschodniej – kompleksowe podejście” finansowanego ze środków Fundacji Oak.

## Wstęp

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o problemie wykorzystywania seksualnego dzieci – badania wskazują, że doświadcza go co piąte dziecko w Europie<sup>1</sup>. Dzieci powinny więc zostać wyposażone w podstawową wiedzę o zagrożeniach oraz zdobyć umiejętności reagowania w trudnych sytuacjach, by być bardziej bezpieczne. Dorosłym często brakuje jednak przygotowania do odbycia ważnych rozmów z dziećmi na temat ich seksualności oraz bezpieczeństwa – potrzebują edukacji w tym zakresie.

Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, oddajemy w Państwa ręce scenariusz, który umożliwi przygotowanie i przeprowadzenie spotkania edukacyjnego dla rodziców poruszającego kwestie rozmowy z dzieckiem o prawie do ochrony jego intymności.

---

<sup>1</sup> Uśredniony wynik na podstawie metaanaliz wyników badań retrospektywnych prowadzonych w krajach europejskich (m.in. Lampe 2002; May-Chahal, Herczog 2003; Lalor, McElvaney 2012).

# Charakterystyka zajęć

## Cele zajęć:

przekazanie rodzicom informacji o tym, w jaki sposób mogą rozmawiać z dziećmi o ich cielesności oraz bezpieczeństwie, aby zwiększyć ich ochronę przed wykorzystaniem seksualnym.

## Czas trwania:

2 godziny.

## Odbiorcy:

rodzice/opiekunowie, babcie/dziadkowie i różne osoby zaangażowane w opiekę nad dziećmi. Liczebność grupy zależy od możliwości lokalowych, zaleca się jednak, by grupa liczyła nie mniej niż 8 i nie więcej niż 14 osób. Umożliwi to każdemu uczestnikowi efektywną pracę.

Jeśli prowadzimy spotkanie dla rodziców małych dzieci, które nie są w tym czasie w przedszkolu czy innej placówce, to warto na czas spotkania zapewnić opiekę dla dzieci, by rodzice, którzy nie mają z kim zostawić dziecka, nie byli wykluczeni z możliwości wzięcia udziału w zajęciach. Warto wtedy pamiętać, że maluchy mogą mieć potrzebę przychodzenia do rodziców, a niektóre z nich będą chciały być cały czas przy rodzicach. W ten sposób liczba osób na zajęciach może się znacznie zwiększyć.

## Materiały pozwalające na przeprowadzenie zajęć:

flipchart, markery, przygotowane wcześniej zasady obowiązujące podczas zajęć – spisane na flipcharcie, kartki A4 z przygotowanymi instrukcjami do ćwiczeń (załączniki 1, 3-5), przygotowane materiały edukacyjne dla rodziców (załącznik 2), broszury GADKI lub inne publikacje o konstruktywnych metodach wychowawczych i bezpieczeństwie dzieci, ankieta ewaluacyjna (załącznik 6).

## Sprzęt:

w miarę możliwości laptop z dostępem do internetu, rzutnik.

## Metody pracy:

aktywne formy prowadzenia zajęć – ćwiczenia w parach/małych grupach, wypowiedzi na forum grupy, burze mózgów, nawiązywanie do osobistych doświadczeń uczestników zajęć.

# Wprowadzenie do zajęć

Czas: **15'**

Prowadzący witają uczestników oraz przypominają temat spotkania. Krótko się przedstawiają się (imię, nazwisko, wykształcenie, ewentualnie jakaś dodatkowa informacja z życia prywatnego). Następnie zapraszają uczestników do krótkiego przedstawienia się – powiedzenia, ile mają dzieci i w jakim wieku oraz co skłoniło ich do przyścia na spotkanie o takiej tematyce (oczekiwania, motywacje).

Prowadzący w dwóch-trzech zdaniach podsumowują, co będzie tematem spotkania i jak będzie ono wyglądało. Na koniec części wstępnej proponują uczestnikom listę wcześniej przygotowanych już zasad, które chcieliby wprowadzić na czas trwania warsztatu. Uczestnicy wyrażają na nie zgodę, ewentualnie proponują jakieś dodatkowe zasady, które są dla nich ważne.

## Zasady:

- spotkanie trwa 2 godziny bez przerwy
- wyciszamy telefony komórkowe
- odpowiedzialność 50/50
- informacje ujawniane przez uczestników są poufne
- nie oceniamy się i nie krytykujemy
- nie przerywamy sobie nawzajem
- aktywnie uczestniczymy w zajęciach
- mamy prawo do odmowy wzięcia udziału w ćwiczeniu, mówienia o sobie itp.
- zwracamy się do siebie po imieniu.

## Ćwiczenie 1

### Zasada: Gdy mówisz „nie”, to znaczy „nie”

Czas: **20'**

Rodzice dzielą się na trzy mniejsze grupy. Każda grupa otrzymuje po jednym opisie sytuacji, w której łamane są granice dorosłej osoby (załącznik 1 a-c). Uczestnicy są proszeni, aby przeczytali tekst i wyobrazili sobie, że opisana sytuacja ich dotyczy, a następnie omówili swoje wrażenia w grupie.

**Sytuacje:**

- 1) Jesteś w restauracji. Kończysz swoje danie, zostawiając resztki na talerzu, ponieważ czujesz się już najedzona/-ny. Jednak kelner nie chce zabrać Twojego talerza i mówi, że musisz zjeść swój posiłek do końca, żeby dostać rachunek.
- 2) Jesteś zajęta/-ty swoją pracą, dookoła Ciebie leży stos papierów. Nagle partner wchodzi do pokoju, zgarnia wszystkie dokumenty i mówi, że musicie natychmiast wyjść z domu.
- 3) Jesteś na przyjęciu u znajomych. Podchodzi do Ciebie kolega z dawnych czasów, ale Ty zupełnie go nie pamiętasz, co wprawia Cię w zakłopotanie. Wtedy inni znajomi, którzy to widzą, mówią do Ciebie: „No co Ty, nie pamiętasz go?! Daj spokój, przytul się, daj buziaka!”.

Następnie każda z grup przedstawia swoją sytuację na forum oraz odpowiada na pytania: Jak się czuli? Co mieli ochotę zrobić?

Na koniec prowadzący zadają uczestnikom pytanie, czy opisane sytuacje zdarzają się ich dzieciom? Jak wtedy reagują, jak mogą się czuć? Co oni, jako rodzice, o tym myślą? Czas na krótką rozmowę na ten temat.

Wniosek, do którego mają dojść rodzice, jest jednocześnie pierwszą zasadą GADKI: **Gdy mówisz „nie”, to znaczy „nie”**. Prowadzący zapisują ją na flipcharcie (na tej samej karcie będą kolejno zapisywane następne zasady, aż w pionie utworzy się z ich pierwszych liter wyraz GADKI). Prowadzący w kilku zdaniach tłumaczy, dlaczego tak ważne jest poszanowanie granic dziecka.

**Miniwykład:**

*Ważne jest, aby rodzice szanowali granice oraz potrzebę odrębności dziecka i pozwolili mu na samodzielne podejmowanie małych decyzji, nawet jeśli nie będą one zgodne z ich wyborem. Istotne jest również, aby dziecko mogło w bezpiecznych warunkach wyrazić swoje zdanie. Dziecko ma prawo powiedzieć „nie” – także bliskiej osobie. Taki komunikat pokazuje, że dziecko potrafi postawić granice i sprawuje kontrolę nad sobą, w tym nad swoim ciałem. Jeżeli dziecko jest w stanie powiedzieć „nie” swoim najbliższemu, bardziej prawdopodobne jest, że powie „nie” komuś obcemu w zagrażającej sytuacji. Zdarza się, że musimy postąpić wbrew woli dziecka, aby zapewnić mu bezpieczeństwo, np. kiedy przechodzimy przez ulicę lub kiedy uważamy, że już pora kłaść się spać. W takiej sytuacji ważne jest jednak, aby wyjaśnić dziecku dlaczego konkretne działanie jest konieczne.*

## Zasada: Alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy!

Czas: 10'

Prowadzący zapisuje na flipcharcie kolejną zasadę: **Alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy!** i w formie krótkiego wykładu tłumaczy rodzicom, w jaki sposób można nauczyć jej dzieci.

### Miniwykład:

Tej zasady trudno nauczyć dziecko inaczej niż poprzez systematyczne budowanie z nim więzi i pozytywnej relacji. Kiedy dziecko jest świadome swoich granic, potrafi rozpoznać sytuacje, w których przeżywa nieprzyjemne uczucia. Jeśli zna i szanuje swoje ciało, to w momencie zagrożenia będzie potrafiło stwierdzić, że coś jest nie tak i być może należy szukać pomocy. Oczywiście ważne jest, żeby przypominać dziecku w rozmowie, że z każdą trudną dla niego sprawą może zgłosić się do kogoś starszego, że nie musi zostawać z tym samo. Jednak to, czy dziecko faktycznie sięgnie po pomoc, będzie raczej zależało od wcześniej wypracowanej relacji z dorosłymi. Jeśli rodzice czy opiekunowie chętnie słuchają dziecka, jego sprawy są dla nich ważne, to dziecko chętnie dzieli się tym, co u niego słychać (empatyczne odpowiadanie). Jeśli natomiast rodzice nie rozmawiają z dzieckiem na co dzień, nie mogą się spodziewać, że ono przyjdzie do nich z kłopotem – nawet jeśli zostanie mu powiedziane wprost, że może czy nawet powinno tak zrobić. Dlatego kluczem do realizacji tej zasady jest po prostu bliska, pozytywna relacja rodzica (opiekuna) z dzieckiem. Więzy, którą budujemy z dzieckiem każdego dnia.

### Wskazówka dla rodziców:

Czasem może być tak, że dziecko zwróci się po pomoc, a ktoś mu np. nie uwierzy lub nie zareaguje w odpowiedni sposób. Warto uprzedzić dziecko, że jeśli zdarzy się coś złego lub niepokojącego, powinno szukać pomocy tak długo, aż ktoś je wysłucha i udzieli wsparcia. Osobą, do której może się zgłosić, może być któryś z rodziców, ale też nauczyciel, starszy brat lub siostra, mama lub tata najlepszego przyjaciela. Może to być także konsultant Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

Po krótkim wykładzie prowadzący rozdaje uczestnikom listę wskazówek, które pomogą im budować pozytywną, pełną akceptacji relację z dzieckiem (załącznik 2).

## Zasada: Dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją

Czas: 15'

Na początek prowadzący pytają uczestników, czy znają rozróżnienie na dobre i złe tajemnice? Czy mogą podać jakieś przykłady? Po krótkiej burzy mózgów jeden z prowadzących dzieli kartkę z flipchartu na dwie kolumny (dobra tajemnica/zła tajemnica) i zapisuje podstawowe różnice między dobrą i złą tajemnicą.

DOBRA TAJEMNICA:	ZŁA TAJEMNICA:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nikogo nie krzywdzi ani nie sprawia przykrości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• martwi i niepokoi osobę, której została powierzona</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jest związana z przyjemnością</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• na ogół wiąże się z czymś złym lub nieprzyjemnym</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jest ograniczona w czasie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• taka tajemnica w założeniu nigdy nie powinna zostać wyjawiona</li> </ul>

\* Dodatkowa informacja dla dzieci: obcy nie ma prawa prosić ich, żeby nie mówiły o czymś swoim rodzicom.

Prowadzący zbiera wypowiedziane przez uczestników wnioski i podsumowuje. W formie krótkiego wykładu mówi rodzicom, dlaczego ważne jest, żeby dzieci również znały i rozumiały rozróżnienie na złe i dobre tajemnice oraz podpowiada, jak można je tego uczyć (uczestnicy otrzymują materiały do rozmowy z dzieckiem na temat złych i dobrych tajemnic – załącznik 3).

Prowadzący zapisuje na kartce kolejną zasadę GADKI: **Dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją.**

## Zasada: Koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie

Czas: 15-20'

Prowadzący dzielą uczestników na dwie grupy i każdej z nich dają taki sam rebus do rozwiązania (załącznik 4) – wygrywa grupa, która pierwsza rozwikła zagadkę.

Rebus brzmi jak kolejna zasada: **Koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie.**



Następnie prowadzący zadają uczestnikom pytanie: co to zdanie dla Ciebie oznacza? Jak je rozumiesz? Czas na swobodne wypowiedzi uczestników.

### Miniwykład:

*Stwierdzenie, że Twoje ciało należy do Ciebie, wydaje się dosyć oczywiste, ale kiedy się nad tym dłużej zastanowić, okazuje się, że każdy rozumie je trochę inaczej. Ważne, żeby mieć świadomość swojego ciała – znać je, troszczyć się o nie i słuchać sygnałów, które nam wysyła. Ciało jest dla nas źródłem cennych informacji o nas samych. Bywa, że w jakimś miejscu lub w towarzystwie niektórych osób po prostu źle się czujemy fizycznie – dopada nas zmęczenie czy ból głowy. Albo kiedy zrobimy coś, z czego nie jesteśmy dumni, to czujemy to również na poziomie ciała, jest nam jakoś niedobrze. Te wszystkie znaki to mądrość ciała, rodzaj cielesnej intuicji. Warto zwracać na nie uwagę. Niestety często ignorujemy lub bagatelizujemy sygnały płynące z naszego ciała. Pracujemy, gdy jesteśmy chorzy albo idziemy na zajęcia sportowe i ćwiczymy nasze ciało do granic możliwości tylko dlatego, że instruktor tak zalecił. Zapominamy o tym, że tylko my możemy stwierdzić, czy coś jest dla naszego ciała dobre i komfortowe, ponieważ **nasze ciała należą tylko do nas** i nikt inny nie jest w stanie ich poczuć. Ważne, aby wychowując dzieci, uświadamiać im tę prostą zasadę przy okazji codziennych czynności – nie przekonywać ich, że są głodne, jeśli mówią, że już się najadły, nie zakładać im na siłę swetra, kiedy są zgrzane ani nie zmuszać do robienia fikołków, jeśli mówią, że się boją. Jeśli nauczymy nasze dzieci szanować swoje ciała, o wiele trudniej będzie komuś naruszyć ich cielesne granice.*

Po krótkiej części wykładowej, uczestnicy są proszeni o to, żeby zaproponować, w jaki sposób mogą nauczyć tej zasady swoje dzieci (burza mózgów). Na koniec prowadzący zapisują na kartce zasadę: **Konieczn**

## Ćwiczenie 5

### Zasada: Intymne części ciała są szczególnie chronione

Czas: 15'

Uczestnicy dzielą się na trzy grupy. Każda z grup otrzymuje opis trzech sytuacji (w każdej grupie są to trzy takie same sytuacje – załącznik 5), a następnie w ramach grupy zastanawiają się, jak zareagowaliby w każdej z nich.

#### Sytuacje:

1. Jesteś ze swoim dzieckiem u lekarza, a ono płacze, bo nie chce się rozebrać.
2. Podczas rodzinnego przyjęcia Twój 3-letni synek zdejmuje spodnie i majtki i chce chodzić na golasa.

3. Wieczorem przed kąpielą Twoja 6-letnia córka mówi, że nie chce być dziś myta przez tatę.

Uczestnicy dzielą się na forum tym, co wypracowali w każdej grupie. Wspólne omówienie, dyskusja. Wniosek, do którego mają dojść rodzice, jest kolejną zasadą GADKI: **Intymne części ciała są szczególnie chronione**. Prowadzący podsumowują i zapisują zasadę na kartce.

## Ćwiczenie 5

# Podsumowanie 5 zasad GADKI i pożegnanie

Czas: 20'

Prowadzący przypominają kolejno wszystkie zasady GADKI. Następnie pytają rodziców, jak im się wydaje, w jakich sytuacjach można prowadzić z dziećmi takie rozmowy. Uzupełniają i/lub podsumowują wypowiedzi rodziców.

### W jakich warunkach można prowadzić z dziećmi GADKI?

Ważne jest, aby nie traktować takiej rozmowy jednorazowo. Znacznie lepiej jest mówić na ten temat mniej, ale częściej. Doskonałym sposobem jest wplatanie tych prostych zasad w codzienne sprawy. Dzięki temu dziecko uniknie wrażenia, że robimy mu wykład. Taki sposób będzie łatwiejszy dla rodziców i dla dzieci. Ważne, aby próbować rozmawiać w różnych sytuacjach i kontekstach. Należy też rozmawiać z dziećmi o sytuacjach, w których od zasad są wyjątki i które mogą być dla dzieci początkowo niezrozumiałe (np. sytuacja u lekarza). Warto również pamiętać, że dzieci nie zawsze będą gotowe na taką rozmowę. Nawet jeśli zaplanujemy sobie czas na GADKI i się do tego przygotujemy, najpierw trzeba sprawdzić, czy to dla dziecka dobry moment – nic na siłę. Najważniejsze, żeby podążać za dzieckiem i traktować z szacunkiem jego potrzeby. Lepiej też nie traktować tej rozmowy jako bardzo poważnej sprawy. Nie używajmy skomplikowanych wyrażań. Pamiętajmy, że najprostsze słowa najlepiej trafiają do naszych pociech.

Po tym podsumowaniu prowadzący puszczaają materiały wideo związane z kampanią: spot reklamowy (<https://www.youtube.com/watch?v=NOS319EaCkU>), filmik „Gadki z psem” (<https://www.youtube.com/watch?v=70jkbhY6Nx4>), a także opowiadają o genezie pomysłu na kampanię.

W Polsce krajowym koordynatorem kampanii jest Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Materiały kampanii inspirowane są materiałami Rady Europy *Kiko and the Hand* oraz brytyjskiej organizacji NSPCC *Underwear Rule*. Obydwie wspomniane akcje opierają się na tzw. **bieliźnianej zasadzie** – zbiorze wskazówek dotyczących rozmów z dziećmi na temat ochrony przed wykorzystywaniem. Na stronie są materiały dla rodziców i dzieci, a także ulotki, broszura, poradnik do pobrania.

Jeśli czas na to pozwala, można zapytać rodziców, czy mają jeszcze jakieś pytania lub wątpliwości. Prowadzący zapraszają uczestników do podsumowania warsztatu w ramach rundki końcowej. Rozdają dodatkowe materiały edukacyjne (broszury GADKI), ankiety ewaluacyjne (załącznik 6) i żegnają się z uczestnikami.

### Załącznik 1a

Drogi Rodzicu, przeczytaj poniższy opis sytuacji i wyobraź sobie, że dotyczy ona Ciebie. Zastanów się, co byś czuł w takich okolicznościach i co miałbyś ochotę zrobić?

*Jesteś w restauracji. Kończysz swoje danie, zostawiając resztki na talerzu, ponieważ czujesz się już najedzona/-ny. Jednak kelner nie chce zabrać Twojego talerza i mówi, że musisz zjeść swój posiłek do końca, żeby dostać rachunek.*

### Uczucia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Zachowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Załącznik nr 1b

Drogi Rodzicu, przeczytaj poniższy opis sytuacji i wyobraź sobie, że dotyczy ona Ciebie. Zastanów się, co byś czuł w takich okolicznościach i co miałbyś ochotę zrobić?

*Jesteś zajęta/-ty swoją pracą, dookoła Ciebie leży stos papierów. Nagle partner wchodzi do pokoju, zgarnia wszystkie dokumenty i mówi, że musicie natychmiast wyjść z domu.*

### Uczucia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Zachowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Załącznik nr 1c

Drogi Rodzicu, przeczytaj poniższy opis sytuacji i wyobraź sobie, że dotyczy ona Ciebie. Zastanów się, co byś czuł w takich okolicznościach i co miałbyś ochotę zrobić?

*Jesteś na przyjęciu u znajomych. Podchodzi do Ciebie kolega z dawnych czasów, ale Ty zupełnie go nie pamiętasz, co wprawia Cię w zakłopotanie. Wtedy inni znajomi, którzy to widzą, mówią do Ciebie: „No co Ty, nie pamiętasz go?! Daj spokój, przytul się, daj buziaka!”*

### Uczucia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Zachowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Co może robić rodzic, aby dziecko czuło jego akceptację?

**Starać się zrozumieć** – dziecko ma swoje powody do przeżywania różnych emocji. Choć mogą się one czasem wydawać nieadekwatne lub błahe, to nie należy tego mówić dziecku. Warto przyjąć z szacunkiem jego punkt widzenia.

**Słuchać** – dawać dziecku swój czas i uwagę. Skupiać się na tym, co mówi dziecko. Dawać mu odczuć, że się go słucha (np. przytakując, używając słów: „och”, „mmm”). Warto pamiętać o kontakcie wzrokowym. Zadawać pytania, upewniać się, czy dobrze się rozumie, a także nie dopowiadać i nie zakładać z góry, że się wie, co dziecko chce powiedzieć.

**Powstrzymać się od oceny** – ocena błyskawicznie niszczy poczucie bezpieczeństwa i obniża wiarę w siebie. Burzy również zaufanie i przerywa linię porozumienia.

**Nie negować** – powstrzymywać się od stwierdzeń typu: „na pewno nic Ci nie jest”, „mówisz tak, bo jesteś zmęczony”, „nic się nie stało”. Powodują one u dziecka zakłopotanie, złość, sprawiają, że dziecko nie potrafi ocenić swoich uczuć i odnieść się do nich. Czuje też, że nie jest rozumiane.

**Towarzyszyć dziecku w trudnościach** – pamiętać, że obecność rodzica jest dla dziecka najważniejsza. Bliski kontakt z rodzicem pozwala mu na odzyskanie równowagi, przywraca poczucie bezpieczeństwa, pozwala uwierzyć we własną wartość. Będąc przy dziecku w trudnościach, rodzic pokazuje mu, że je kocha, że jest dla niego ważne, że troszczy się o nie. To, co najbardziej dziecku pomaga, to świadomość, że rodzic jest obok, że kocha i rozumie.

**Mówić dziecku, że się je kocha i że przy rodzicu może czuć się bezpiecznie** – dziecku potrzebne jest poczucie, że rodzic jest dla niego opoką i że nawet gdy ono przeżywa wewnętrzne niepokoje, rodzic się nie przeraża. Takie przekonanie pozwala mu zwracać się do rodzica o pomoc, szukać schronienia i wsparcia.

**Określać dziecku emocje** – dziecko dopiero się uczy rozpoznawać i nazywać własne uczucia. Można mu w tym pomóc. Warto próbować nazwać jego emocje. Można użyć sformułowań: „wygląda na to, że..”, „widzę, że...”, „wydaje mi się, że...”. Jeśli nie uda się od razu trafnie nazwać uczuć dziecka, warto spróbować ponownie lub pozwolić dziecku, by samo to sprostowało. Należy jednak unikać stwierdzeń: „wiem, co czujesz”.

**Zamieniać pragnienia dziecka w fantazję** – pozwala to dziecku na przeżycie w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości. Można np. użyć komunikatu: „pragnę dla Ciebie wyczarować...” lub „gdybym mogła/mógł czarować, to wyczarowałabym/wyczarowałbym dla Ciebie górę cukierków”. To dziecku pokazuje, że rodzic rozumie jego pragnienia, choć nie są one możliwe do zrealizowania.

**Ograniczyć przesadne reakcje i natychmiastowe działania** – cierpliwość jest podstawą do budowania zaufania. Nie warto reagować zbyt impulsywnie i podejmować natychmiastowych działań bez porozumienia z dzieckiem. Czasem dziecku wystarcza powiedzenie o trudności lub sam fakt bycia z kimś, kto go rozumie, by odzyskać równowagę. Jednak w obawie przed przesadzoną reakcją rodzica następnym razem może nie wyjawić mu swojego sekretu.

**Ograniczyć tłumaczenia** – kiedy dziecko przeżywa silne emocje, żadne wyjaśnienia do niego nie trafią. Dorosłym też się zdarza, że emocje ich zalewają – trudno jest wtedy podejmować racjonalne decyzje czy działania. Dziecko ma podobnie. W takich momentach potrzeba działania rodzica. Warto mocno przytulić dziecko, być w kontakcie wzrokowym i przetrwać atak, np. furii. Można również zadbać, by miejsce sprzyjało odzyskaniu przez dziecko spokoju, np. jeśli awantura ma miejsce w sklepie (częsta sytuacja w przypadku dwulatka), z dzieckiem na rękach rodzic może się udać do samochodu, na parking, w inne miejsce, gdzie będzie mogło dojść do siebie.



### Załącznik 3: tajemnica

Są sytuacje, w których ktoś prosi Cię o zachowanie w tajemnicy czegoś, co się wydarzyło lub ma się wydarzyć. Dochować tajemnicy to nie powiedzieć o tym nikomu. Niektóre z tajemnic są miłe, bo są związane ze zrobieniem komuś przyjemnej niespodzianki. Są też złe, nieprzyjemne tajemnice, które powodują, że czujesz zakłopotanie, zagubienie i jest Ci ciężko poradzić sobie z nimi.

**Jak myślisz, jakie tajemnice są opisane poniżej? Postaraj się je podzielić na te dobre i złe.**

1. Jasek mówi Adamowi o tym, że szykuje urodzinową niespodziankę dla Zosi. Chłopiec chce przygotować dla koleżanki małe przyjęcie, ale zależy mu, aby Zosia się o tym nie dowiedziała. Prosi Adama, żeby nikomu nic nie mówił o tej niespodziance.
2. Kolega ukradł dzisiaj coś ze sklepu i prosi Cię, abys nikomu nic nie powiedział.
3. Ktoś, kogo znasz i komu ufasz, dotyka Cię w miejsca intymne i prosi Cię, abys nikomu o tym nie mówił.
4. Twój tata kupił mamie prezent i prosi Cię, żebyś nic mamie nie powiedziała, bo chce, aby to była niespodzianka.
5. Koleżanka mówi Ci w sekrecie, że pewien chłopiec ją uderzył, ale prosi Cię, żebyś nikomu nie mówiła.

Jaka to tajemnica?

Czy Ty znasz jakąś tajemnicę? Czy ta tajemnica jest zła czy dobra?

.....

.....

.....

.....

Załącznik 4

Rebus

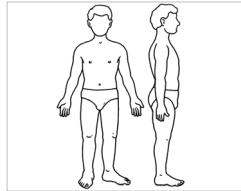


+ cznie



~~ć~~ + taj,

ze



na



~~m~~



.....,

.....

.....

.....

## Załącznik 5

Rodzicu, przeczytaj opisane poniżej sytuacje i zastanów się, jak byś zareagował – co mógłbyś zrobić lub powiedzieć swojemu dziecku?

### Sytuacje:

1. Jesteś ze swoim dzieckiem u lekarza, a ono płacze, bo nie chce się rozebrać.

.....

.....

.....

.....

2. Podczas rodzinnego przyjęcia Twój 3-letni synek zdejmuje spodnie i majtki i chce chodzić na golasa.

.....

.....

.....

.....

3. Wieczorem przed kąpielą Twoja 6-letnia córka mówi, że nie chce być dziś myta przez tatę.

.....

.....

.....

.....

## Załącznik 6: ankieta ewaluacyjna

### Ankieta ewaluacyjna

#### ***Drodzy Rodzice,***

Mamy nadzieję, że dzisiejsze spotkanie było pomocne. Zależy nam na otrzymaniu od Państwa informacji zwrotnych, dlatego będziemy bardzo wdzięczni, jeśli poświęcą Państwo kilka minut na wypełnienie poniższej ankiety. Ankieta jest anonimowa.

1. Czy spotkanie pozwoliło Panu/Pani uzyskać odpowiedzi na pytania, które Pan/Pani miał/-a?

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie
------------------	------------	------------	------------------

2. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek dotyczących sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach w codziennym życiu?

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie
------------------	------------	------------	------------------

3. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w kontakcie z dzieckiem?

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie
------------------	------------	------------	------------------

4. Która część spotkania podobała się Pani/Panu najbardziej? Dlaczego?

.....

.....

.....

5. Która część spotkania podobała się Pani/Panu najmniej? Dlaczego?

.....

.....

.....

6. Czy chciałaby Pani/Pan wziąć udział w innych spotkaniach tematycznych?

tak	nie
-----	-----

7. Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Pani/Pana interesujące:

a. ....

b. ....

c. ....

**Dziękujemy za wypełnienie ankiety.**





