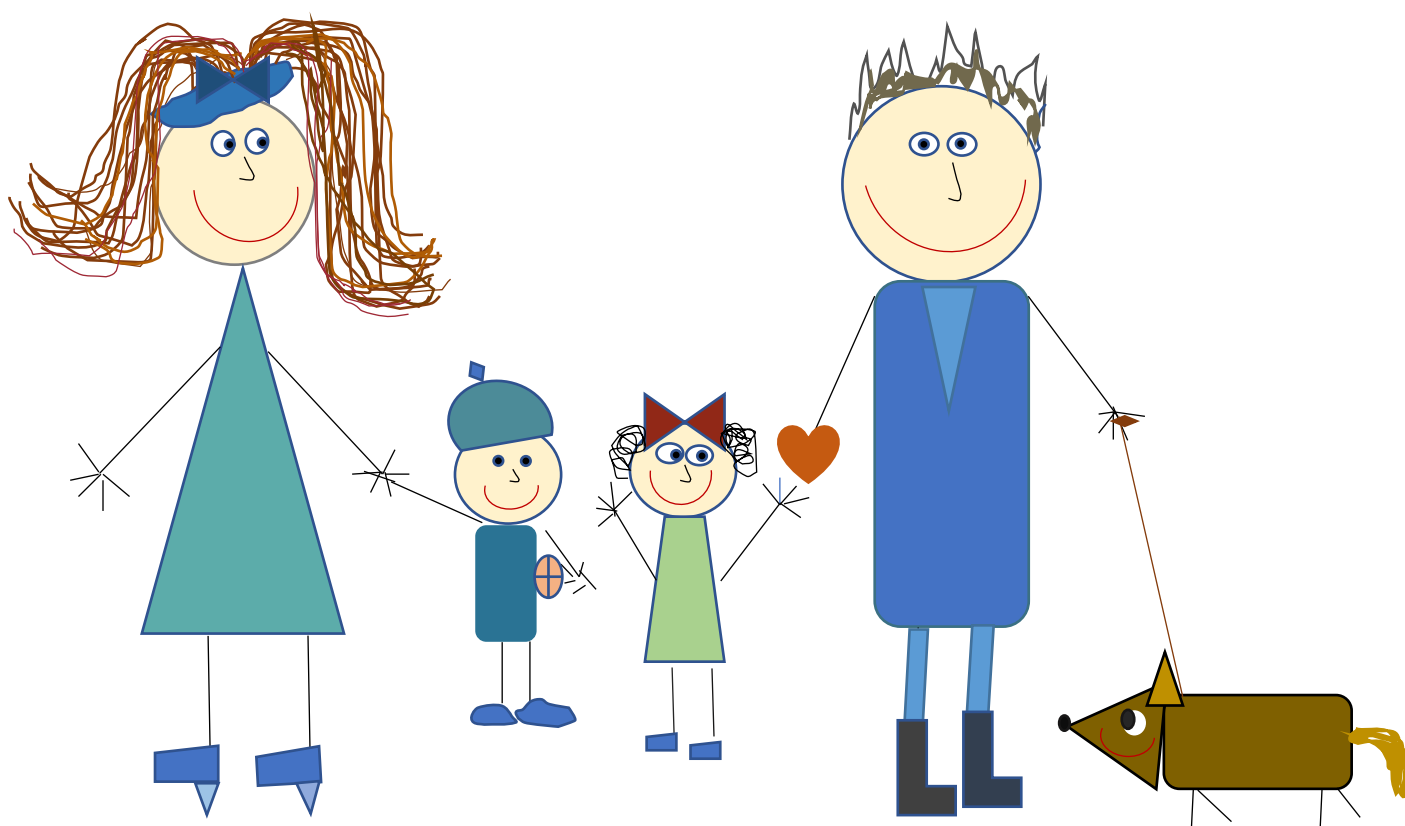


Niezbędnik Rodzica! – instrukcja obsługi jak nie zwariować 😊



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	3
2. TRUDNE SYTUACJE? DAMY RADĘ 😊	4
3. PLAC ZABAW.....	13
4. UWAŻNY RODZIC.....	15
5. JAK BAWIĆ SIĘ Z DZIECKIEM?.....	20
6. POMYSŁY NA ZABAWY Z DZIEĆMI W DOMU	22
7. 9 POMYSŁÓW NA ZABAWY, PRZY KTÓRYCH RODZIC MOŻE... POLEŻEĆ! 😊.....	27
8. POMYSŁY NA ZABAWY Z DZIEĆMI NA ŚWIERZYM POWIETRZU.....	29
9. POMYSŁAY NA ZABAWY BEZ ZABAWEK.....	31
10. WEEKEND NA HORYZONCIE – CZYLI JAK ODPOCZAĆ Z RODZINĄ 😊	32
11. 14 POMYSŁÓW NA ZABAWY PODCZAS PODRÓŻY	35
12. KĄCIK RELAKSU.....	37
13. EMOCJE.....	40
14. JAK DZIECI ODBIERAJĄ PRZEMOC EMOCJONALNĄ - nie dla przemocy	45
15. WAŻNE ADRESY I TELEFONY	48

Opracowanie przygotowane we współpracy z Panią Magdaleną Sabik.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ośłonowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

Rodzice bywają zestresowani...



„Noc była ciężka, mały prawie nie spał, rano córka zasnęła do szkoły i musiałam ją odwieźć. Zapomniała śniadania i już pisze, że będzie głodna. Chyba zwariuję. Znowu dzwoni telefon, tym razem z pracy. Jasne tam też się pali. Wszyscy czegoś ode mnie chcą. Mam lekko dość. Czy to się kiedyś pouklada? Zajrzę na chwilę do Librusa, mam nadzieję, że nic nowego nie zobaczę. Niestety. Wczoraj było zebranie. Przegapiłam. Może to i dobrze, bo pewnie bym musiała zostać i usłyszeć, że moja córeczka pyskuje. Kiedy była mała wszystko wydawało się prostsze, nawet zabawne, niestety przestało być śmiesznie odkąd zaczęła tak mówić do nauczycieli. No nic, pewnie będziemy musieli iść do szkoły. Może mąż pójdzie? On ma więcej spokoju. Niech idzie i niech

posłucha. Mnie brakuje sił i pomysłów”

Złość, bezsilność, wkurzenie, bezradność, żal, strach, smutek, wstyd i wiele więcej... Gama uczuć, które pojawiają się w nas w związku z trudem wychowywania dzieci jest naprawdę szeroka.

To wszystko miesza się z radością i czułością, dumą i spokojem... kiedy już cichutko śpią w swoich łóżkach :)

Dziś śmiałam się i płakałam bo czułam się bezsilna, potem znów się śmiałam w międzyczasie złościłam i przytulałam z miłością i czułością. Cała ta mieszanka jest moim bogactwem. Obserwuję siebie i widzę, jak to się szybko zmienia i jak rezonuje w dzieciach.

Każdy ma czasem dość, każdy ma prawo poczuć się naprawdę wykończony.

Zaczynam myśleć, że prawdziwym kłopotem rodziny nie jest sama złość, ale to ogromne zmęczenie tysiącem spraw.

Miało być inaczej. Czy robię coś źle? Dlaczego nie mam siły? Dlaczego to bywa takie trudne?

W swoich snach o rodzinie widziałam uśmiechnięte dzieci radośnie podskakujące przy taktach muzyki, czułam zapach domowego ciasta, a siebie widziałam tańczącą z nimi i taką szczęśliwą.

Tymczasem każdego dnia budzę się z przerażeniem czy dam radę?

Czy mój syn wstanie dziś o czasie by zdążyć do szkoły, czy córka zrobi awanturę przy jedzeniu? I czy znajdę czyste skarpetki bo nie mam czasu zrobić prania i chyba wyczerpały się zapasy czystej bielizny.

Ups nie ma czystych skarpetek...

Czy tylko ja tak mam? Czy tylko ja myślę, że jestem kiepską mamą? W dodatku patrzę na mojego męża i myślę sobie on też nie jest idealnym tatą, a miał być ☺

Ale czy o to nam chodzi?

Czujesz czasem podobnie?

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość.

Wychowanie dzieci to ogromne wyzwanie i każdy czasem bywa bardzo zmęczony. Dlatego właśnie przygotowaliśmy dla Ciebie ten podręczny poradnik.

Rodzicu! Tutaj znajdziesz praktyczne porady, wskazówki, informacje które mogą Ci pomóc w codziennych trudach ważnej sztuki wychowania jak również wykaz niezbędnych telefonów, ważne numery.

Dasz radę, nie jesteś sam. Jest nas więcej ☺ Nie musisz być idealny.

Twoje dziecko potrzebuje abyś był wystarczająco dobrym rodzicem. Takim, który dba o dzieci i nie zapomina o sobie. Takim, który czasem głośno się śmieje, który wie, że ten obrazek lśniącego domu nie jest możliwy, kiedy w domu jest małe dziecko.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

Moja kuchnia nie lśni, a buty w przedpokoju ciągle jakimś dziwnym trafem nie chcą stać w półce. W pokoju na moim cudnym dywanie wykwitła plama, a miało być słoneczko na kartce, no cóż teraz jest też na dywanie. To tylko mały wycinek dnia.

TRUDNE SYTUACJE? DAMY RADE 😊

No nie, mam tego dość.
Jesteś niegrzeczna
i nie mam zamiaru
nic kupować.
Uspokój się w tej chwili!

Mamo, mamo kup mi coś
proszę, może laleczkę albo
choć te koraliki... no
kup, kup.



TEGO NIE MÓW

Mam cię dosyć.
Zaraz przyjdzie pan policjant i cię zabierze.
Nigdy już więcej nie zabiorę cię do sklepu.
Nie mam pieniędzy!

SPRÓBUJ POWIEDZIEĆ

O, chciałybyś coś kupić.
Fajnie jest kupować nowe rzeczy.
Widzę jak bardzo chcesz.
Popatrzmy na listę, nie mamy tam zabawek. Widzę, że
chcesz i bardzo ci zależy i niestety nie kupimy dziś lali.
Czy możesz mi pomóc, bo nie mogę znaleźć herbaty
miętowej (Daj dziecku zadanie.)

Nowa lala, jak byś się nią bawiła? Ja lubię patrzeć, jak
bawisz się lalami w podróż. Masz w domu lalę z taki
rudymi włosami. Jakie lubisz włosy, co ci się w tej lali
tak bardzo podoba? No tak, rzeczywiście ta lala ma inne
włosy. Jak wrócimy do domu to może weźmiemy
wszystkie lale i pobawimy się we fryzjera? Będziemy
czesać lale. Co myślisz?

Potwierdź uczucia dziecka, pozwól mu chcieć i jednocześnie możesz odmówić. Odwołaj się do zasad, ustaleń (lista).

Daj dziecku w wyobraźni, to czego nie może dostać w rzeczywistości. W tej sytuacji, dziecko może po prostu chce się bawić nową lalą, a samo rozmawianie o tym jest już nagradzające dla dziecka. To czego potrzebuje najbardziej to jest uwaga i zaangażowanie rodzica.)

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony Osłony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



TEGO NIE MÓW

SPRÓBUJ INACZEJ

Natychmiast sprzątaj zabawki.
Przestań się drzeć.
Ile razy można Ci mówić!

Widzę, że nie masz siły sprzątać, wygląda na to, że coś cię zezłościło (potwierdzam uczucia dziecka), chcesz pozbierać najpierw klocki, czy pluszaki?)
A może pozbieramy razem? (**daję dziecku wybór**).

Jak kończą się takie sceny? Dziecko płacze, rodzic krzyczy. Wszyscy są niezadowoleni. Sprzątanie w końcu jakoś zostaje zrobione, ale atmosfera w domu jest bardzo napięta. Czy można zachęcić dziecko do współpracy bez walki? Czy to w ogóle jest możliwe?

Dzieci robią bałagan. Mają za dużo zabawek, za dużo przedmiotów do uporządkowania. Jest im trudno to wszystko utrzymać na swoim miejscu. Dopiero uczą się tej umiejętności. Warto stanąć po stronie dziecka i potwierdzić jego uczucia, żeby poczuło, że je rozumiemy. Wtedy poczuje się zachęczone do współpracy. Dzieci źle znoszą przymus, nie chcą współpracować. Jeśli poczują, że jesteśmy ich sojusznikami a nie przeciwnikami, podejmą działanie. Prawdziwym przeciwnikiem jest bałagan, a my wspólnie szukamy rozwiązania tego problemu.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ośłonowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

Jesteśmy drużyną ☺ możemy sprzątać razem. W ten sposób uczymy się współpracy.



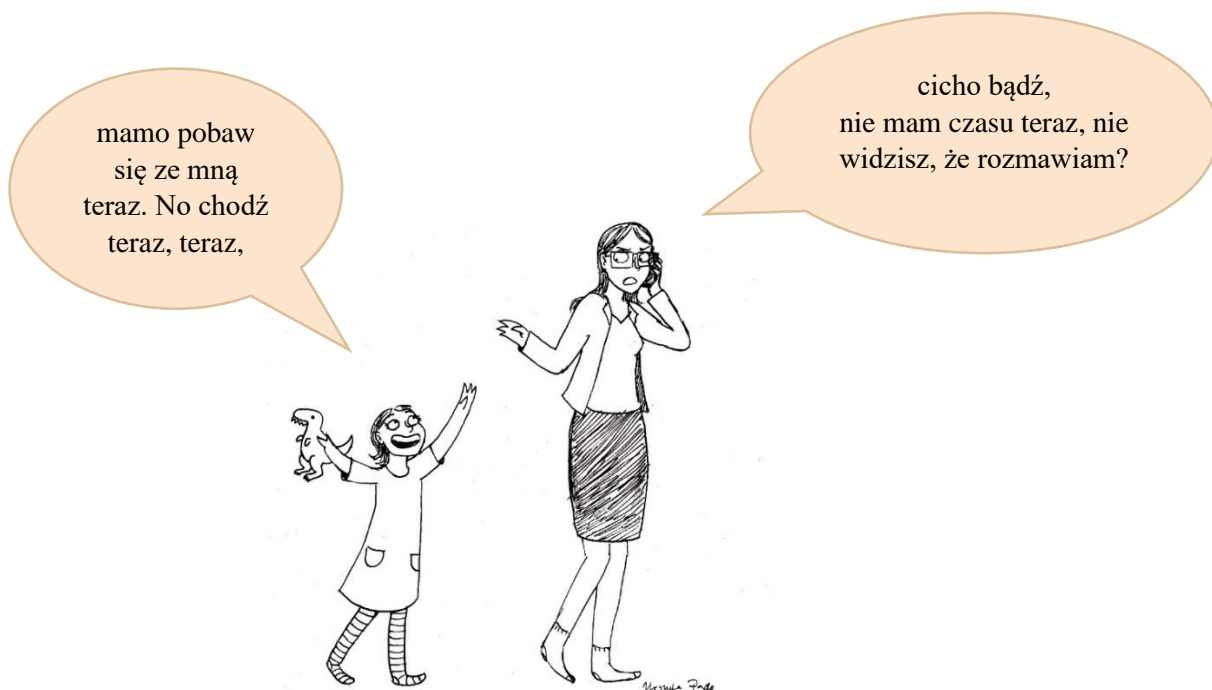
Co zatem?

Co to znaczy dać dziecku wybór?

Wybór może dotyczyć: **miejsca** (chcesz posprzątać zabawki z dywanu czy z biurka), **osoby** (chcesz posprzątać sam, czy ze mną? Z mamą czy z tatą?), **czasu** (pobierasz teraz, czy po myciu zębów?), **czynności** (chcesz wrzucać misie do pudełka czy układać książki?), **rzeczy** (pobierasz najpierw niebieski klocki czy te czerwone?). W przypadku młodszych dzieci warto zaproponować **wybór kreatywny** (chcesz żebyśmy wjechali tymi autkami do garaży jak w wyścigach? Zaśpiewamy piosenkę? A może pobawimy się, że to jest plac budowy, a my jesteśmy budowniczymi i musimy oczyścić teren?). Wybór kreatywny jest ściśle związany z wyobraźnią i zabawą, a w okresie przedszkolnym zabawa odgrywa znaczącą rolę w rozwoju dziecka.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ośłonowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Dziewczynka nie chce być cicho, wie, że jak będzie dostatecznie długo marudzić to mama w końcu się nią zajmie. Uciszenie jej, nie działa.

TEGO UNIKAJ

SPRÓBUJ TAK

<p>Uspokój się w tej chwili. Czemu ty jesteś taka... Co znowu wymyślasz Jak zwykle marudzisz wtedy kiedy ja muszę coś załatwić</p> <p>Jesteś okropna</p>	<p>Jula widzę, że chcesz się teraz ze mną bawić i potrzebuję skończyć rozmawiać. Możesz patrzeć na mój zegarek i czekać, aż ta wskazówka przejdzie tutaj. Wtedy skończę rozmowę. Chcesz, żebym trzymała cię za rękę? Nie lubisz, kiedy rozmawiam przez telefon.</p> <p>Albo: Kiedy słyszę, jak wołasz mamę, mamę, a ja rozmawiam przez telefon, zaczynam się denerwować, bo to ważna rozmowa. Proszę, żebyś poczekała aż skończę i przyjdę do ciebie.</p>
--	---

(Spróbuj zrozumieć dziecko, spojrzeć z jego perspektywy. Daj dziecku do ręki zegarek, żeby zrozumiało, że czasem się czeka.)

Każdy z tych komunikatów wymaga przerwania na chwilę rozmowy telefonicznej i skierowania się bezpośrednio do dziecka, być może nawet przykucając blisko niego. W ten sposób mówimy dziecku, że jest dla nas ważne, a jednocześnie uczymy go, że czasem musi poczekać. Dziecko powinno nauczyć się, że krzyk i marudzenie to nie jest sposób uzyskania czegośkolwiek.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Kiedy dzieci się biją.

Sceny, w których dzieci się biją są w rodzinach dość częste. Wynika to z wielu czynników, ale najważniejszy z nich to brak innych umiejętności takich jak, negocjowanie, stawianie granic, ale też samoregulacja. Najłatwiej jest kogoś uderzyć, by odzyskać zabawkę.

TEGO NIE WARTO ROBIĆ

Co tu się dzieje?
Przeprós go natychmiast!
Co ty zrobiłeś?
Jesteś niegrzeczny.
Marsz do konta.
Nie chcę cię tu widzieć!
On jest młodszy, powinieneś to wiedzieć!

MOŻESZ SPRÓBOWAC INACZEJ

Mówię: **STOP!** (fizycznie rozdzielam bijące się dzieci), widzę, że tu jest dużo emocji, pokaż mi głowę, potrzeby jest zimny okład... czy możesz przynieść z lodówki woreczek? (zwracam się do dziecka, które uderzyło brata).
Dzięki temu, że zajmuję się poszkodowanym (zamiast karać dzieci za bójkę) rozwijam w nich empatię. Dając zadanie dziecku, które uderzyło daję mu możliwość ochłonięcia i jednocześnie naprawienia sytuacji.

Zależy mi na tym by rodzeństwo nauczyło się innych umiejętności niż walka. Dzieci potrzebują kłótni, by uczyć się negocjacji. Dlatego wtrącam się tylko wtedy, kiedy sytuacja wymyka się spod kontroli.

Nie staję po żadnej ze stron. Zajmuję się poszkodowanym, bo to jest naturalne. Angażuję do pomocy drugie dziecko, dając mu sygnał, że ten problem można naprawić. W ten sposób buduję więź pomiędzy dziećmi zamiast rywalizacji i walki. Kiedy dzieci się uspokoją, mogę z nimi rozmawiać o tym jak inaczej rozwiązywać problem dzielenia się zabawkami. Być może potrzebują ustalenia zasad? Może jeszcze o tym nie rozmawialiście? Warto wprowadzić w domu zasady, do których odwołujemy się w różnych trudnych sytuacjach. (Np.: W naszym domu konflikty rozwiązujemy słowami nie pięściami).

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Kłopoty przy jedzeniu

Temat jedzenia bywa bardzo trudny. Kiedy dziecko zaczyna rzucać jedzeniem, wylewa celowo zupę i nie przestrzega podstawowych zasad, mimo, że je zna i jest na tyle duże by je rozumieć, to znak, że trzeba się tym zająć.

UNIKAJ

SPRÓBUJ

<p>Co ty znowu wyprawiasz? Za chwilę pójdziesz siedzieć na karne krzeselko! Co się z tobą dzieje? Chyba oszalałeś?</p>	<p>W sytuacji, kiedy dziecko wyraźnie przekracza granicę, trzeba mu o tym powiedzieć.</p> <p>Widzę rozlaną zupę (powiedz co widzisz), to mi się nie podoba (powiedz co czujesz), ręczniki papierowe są na blacie (wskaż rozwiązanie).</p> <p>Nie musisz jeść, jeśli nie chcesz i nie zgadzam się na rzucanie jedzeniem.</p> <p>Nauka kulturalnego jedzenia to długi proces. Potrzebne jest wiele ćwiczeń. Taka sytuacja jest okazją do pokazaniu dziecku, w jaki sposób trzeba się zachowywać. Pamiętam o zasadzie: wszystkie uczucia akceptuję, ale nie na wszystkie działania się zgadzam. Czyli: możesz się złościć, ale nie możesz rzucać jedzeniem.</p>
--	--

Taka kłótnia przy jedzeniu sprawia, że atmosfera jest napięta i sam posiłek przypomina walkę. Tymczasem wspólne posiłki to czas budowania więzi w rodzinie. Czas świętowania, bycia razem, rozmów i dyskusji. Dobrze, kiedy w domu można miło spędzić czas przy posiłku. Czego uczy się dziecko w czasie takiego posiłku?

W temacie jedzenia warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt. Czasem dziecko odmawia jedzenia, bo tylko w ten sposób pozyskuje uwagę rodzica. Zaczyna się swoisty taniec przy stole. Zmartwiony rodzic robi wiele by pociecha zjadła choć jedną łyżkę zupy. Wiele zależy od naszego nastawienia i atmosfery przy stole. Jak wyglądają posiłki w naszym domu. Czy są spotkaniem? Czy walką? Może warto zaangażować dzieci w przygotowanie posiłku. Zupełnie inaczej je się potrawy, które się samo przygotowało. Może trzeba usiąść i pozwolić dziecku zjeść mniej, bez awantury? To jak wyglądają posiłki pozostanie na długo w pamięci naszych dzieci. Dalego warto zadbać o to by nie były polem bitwy. Nie zmuszam dzieci do jedzenia. Zachęcam.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

Natychmiast to odłóż, jak mogłaś tak zrobić, dostaniesz karę! Mówiłem, żebyś tego nie ruszała!



Zostaw to moje rysunki, nie oddam ci tego, to moje!

Michasia zabrała dokumenty taty i pomalowała je kredkami. Rodzic próbował odzyskać swoją własność, ale dziewczynka głośno krzyczała i protestowała.

To nie działa. Dziewczynka przekroczyła granicę i chce walczyć. Nikt nie lubi przegrywać. Czy można inaczej?

TEGO NIE WARTO ROBIĆ

WARTO

Mam cię dosyć!
Ciągle coś niszczysz!
Zawsze robisz to czego nie wolno.

Michasiu widzę, że wzięłaś moje dokumenty. Jestem zdenerwowany i nie podoba mi się to. Możesz malować po tablicy lub kartkach.
Jak teraz naprawimy te dokumenty? (Powiedz o swoich uczuciach, udziel informacji, daj wybór i wspólnie zastanówcie się nad rozwiązaniem.)

Siłowanie się z dzieckiem w takiej sytuacji uczy je, że warto się dobrze uprzeć. Jak będę mocno trzymała to mi ich nie zabierze. Straszanie karami też nie działa, dziecko nie rozumie za co jest karane. Dzieci przekraczają granice, dlatego, że są dziećmi. To jest naturalne. Powinniśmy wykorzystać takie sytuacje do uczenia ich nowych kompetencji. Karanie i walka nie prowadzą do niczego.



Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

Robi coś bez pozwolenia.

Piotruś miał poczekać na mamę, ale nie poczekał. Wyciska całą farbę na stół. Mama bardzo się denerwuje, zależało jej na tym, by synek coś namalował, ale ten bałagan sprawia, że już nie ma siły. Wszystko zniszczone.

Mama:

Chłopiec nie chciał, żeby tak się to skończyło, teraz płacze, bo mama krzyczy, a miała być taka fajna zabawa.

TEGO NIE RÓB

SPRÓBUJ TAK

<p>Co ty robisz? Dlaczego tak się zachowujesz? Co to ma być? Czy ty zawsze musisz robić taki bajzel?</p>	<p>STOP – odłóż farbę. Potrzebujemy szybko ściereczki. Zobacz farba jest na stole, a miała być na kartce. Co teraz zrobimy? (Uczmy dziecko myślenia i rozwiązywania problemów).</p>
--	--

Są takie sytuacje, w których oczekujemy, że dziecko będzie spokojnie czekało, tymczasem to się nie udaje. Dziecko nie potrafi czekać, bo rozwojowo jeszcze nie jest gotowe na powstrzymywanie się od działania, kiedy w zasięgu ręki są tak interesujące rzeczy. Nasza złość w tej sytuacji nie ma większego sensu. Małe dzieci, kiedy coś widzą, chcą to sprawdzić. Ma to związek z rozwojem mózgu a nie wolą dziecka.

Jedynie co możemy zrobić to pomóc dziecku naprawić sytuację najszybciej jak się da. Następnie zająć się przeorganizowaniem otoczenia. Jeśli dziecko wylewa farbę z butelki, to nie daję mu całej butelki. Jeśli dziecko wspina się na stół i zrzuca coś z półki, może warto przestawić stół lub zdjąć niebezpieczne rzeczy z półki. Przychodzi taki moment, kiedy dziecko zaczyna rozumieć sytuację, jest na tyle dojrzałe, że potrafi się powstrzymać zanim podejmie działanie, czeka na swoją kolej i zgodę ze strony dorosłego. Zanim jednak to nastąpi, rodzic musi zadbać o dobrą organizację otoczenia, zamiast obwiniać dziecko za działanie.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony Osłoniętego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



no proszę cię nie rób scen,
no wstań proszę

jak się ubierzesz to dostaniesz
nagrodę, mam w samochodzie
cukierki. Dam ci telefon...

eeee, ja nie chcę
do domu, ja chcę
na plac zabaw,
tam są dzieci...

Marysia nie chce wyjść z przedszkola.

TEGO NIE WARTO STOSOWAĆ

MOŻNA SPRÓBOWAĆ

No chodźże wreszcie!
Rusz się z tej podłogi!
W tej chwili wstań!
Mówię do Ciebie!
Czego nie rozumiesz z tego co mówię?

Przekupstwo, groźby, prośby, błagania... to nie działa. A jeśli działa, to tylko na chwilę.

Tato: o jak bardzo chcesz zostać, złościsz się, wolałabyś zostać w przedszkolu i bawić się z dziećmi. Musi być smuto, kiedy wychodzi się za wcześniej. Szkoda, że musimy już iść. Chcesz założyć najpierw czapkę czy buty?

Następne wyjście będzie jeszcze gorsze. Bardzo przeszkadza obecność obserwatora. Taka sytuacja sprawia, że rodzic odczuwa presję i nie potrafi spokojnie reagować.

Dziecko może odczuwać złość, irytację i smutek. To jest naturalne. Nie zaprzeczam uczuciom dziecka, raczej słucham tych uczuć, nazywam je i towarzyszę dziecku w ich przeżywaniu. Moja empatia pomaga mu się uspokoić i wrócić do równowagi.

Jeśli dziecko wpada w histerię, to jedyne co możemy zrobić to ochronić je, by się nie uderzyło, objąć jeśli się da i przeczekać. Taki stan to reakcja organizmu na przeciążenie. W czasie histerii nie warto za wiele mówić, dziecko i tak nas nie słyszy. Jeśli dziecko płacze i denerwuje się, możemy potwierdzić jego uczucia i zachęcić do współpracy.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

PLAC ZABAW



Na placu zabaw często zwracamy się do dzieci w taki sposób, że powstają małe lub większe nieporozumienia.

1. *Patrz jak Karolek grzecznie siedzi, czy ty choć raz byś tak nie mogła?*

Kiedy zwracam się do dziecka i chcę je zawstydzić, porównując do innego, sprawiaam, że dziecko czuje się sprowokowane do gorszego zachowania. Najczęściej w takiej sytuacji powstaje konflikt pomiędzy dziećmi i uczucie zazdrości, niechęci.

Zamieniam ten komunikat na taki, który będzie pozytywny i zachęci dziecko do dobrego zachowania.

- Kasiu, usiądź na tej ławce obok mnie, możemy chwilę odpocząć?
- Kasiu spróbuj siedzieć na huśtawce spokojnie.

2. *Uspokój się w tej chwili, ty zawsze musisz coś wymyślić.*

Dziecko nie rozumie co to znaczy, że zawsze coś wymyśla i co to jest w tej chwili.

Warto powiedzieć konkretnie co jest dla nas ważne.

- ze zjeżdżalni zjeżdżamy nogami w dół. Kto zjeżdża głową w dół, ten nie może zjeżdżać. Chcesz zjeżdżać, czy robisz teraz przerwę? (konkretne przypomnienie zasady i uprzedzenie o konsekwencji).

3. *Ostatni raz widzę, jak dokuczysz innym dzieciom.*

Dziecko, które słyszy taki komunikat myśli o sobie, że jest takim małym łobuzem. Skoro dorośli tak o nim myślą, to może trzeba tak się zachowywać. Dorośli mają rację. Oni wiedzą lepiej. Skoro taki jestem to niech tak będzie. W ten sposób wpędzamy dzieci w role, które potem realizują bardzo dokładnie.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Lepiej powiedzieć:

- *Stop. Kiedy sypiesz piasek na Krzysia, to jest to nieprzyjemne. Możesz sypać w piaskownicę albo wyjść z piaskownicy i pójdziemy na zjeżdżalnię. Takie są zasady wspólne zabawy.*

4. *No i królewna zapomniała czapeczki! Tyle razy powtarzam, przypomina i ciągle to samo.*

Dziewczynka właśnie się dowiedziała, że jest zapominalską królewną, teraz już za każdym razem kiedy jej się przydarzy podobna sytuacja, będzie tak o sobie myśleć. W końcu uwierzy, że taka jest. Nie zauważy, że każdemu zdarza się czegoś zapomnieć, coś zgubić. Będzie trwać w myśleniu, że ona jest taką gapą.

Można inaczej:

- *Małgosiu nie masz czapki. Co możesz zrobić, żeby pamiętać o niej następnym razem?*

Pamiętaj są słowa, które nic nie wnoszą do komunikacji a tylko ją utrudniają.

Unikaj słów:

- ty zawsze, jak zwykle, ciągle to samo, zawsze tak masz, ty już taki jesteś...
- porównań;
- etykietek (królewna, leń, maruda, łobuz, mądrała).

To co mówisz do dziecka staje się jego wewnętrznym głosem. Zaczyna w to wierzyć.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

BĄDŹ UWAŻNYM RODZICEM **KOMPUTER TELEFON**



co robić?

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochronowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Ma Dada

To jest chyba najtrudniejsze w wychowaniu. Kiedy odrywać dziecko a kiedy nie?
Cześć co słychać?

- patrzy w komórkę i mówi OK
- a jak w szkole?
- dalej patrzy w komórkę i mówi OK
- a co było na obiad?
- OK

No to pogadaliśmy.

Jeśli chcesz by twoje dziecko czasem wynurzyło się z wirtualnego świata, musisz coś zrobić. Niestety nie pomogą same prośby i groźby.



Zmianę zacznij od siebie 😊

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



„Nie martw się, że dzieci nigdy cię nie słuchają. Martw się, że zawsze cię obserwują.”
– Robert Fulghum

Nie dziw się, że dziecko za dużo ogląda, ono patrzy na Ciebie 😊

Spróbuj coś zaproponować. Małe dziecko łatwo jest odciągnąć, ale pamiętaj, że Twoje dziecko rośnie.

- Im wcześniej ustalisz zasady, tym lepiej.
- Zastanów się czy w Waszym domu są jakieś zasady dotyczące używania komputera?
- Czy wiesz co ogląda Twoje dziecko w sieci?
- Ile czasu ogląda?
- Ile czasu gra?
- Czy podejrzewasz, że się uzależniło?
- Jak wygląda wieczór?
- Z kim rozmawia przez Internet?

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Poniżej kilka sprawdzonych pomysłów:

- Wyjazd lub wyjście z domu, zawsze pomaga się oderwać.
- Nie zgadzaj się na granie na komórce. Bezpłatne gry na telefonie mocno uzależniają.
- Poszukaj mu zajęć w których będzie dobry, niech granie nie będzie jedyną rozrywką.
- Zachęcaj go do różnych aktywności.
- Ustalaj limity czasowe na granie!
- Bądź uważny i patrz czasem w co gra i jak gra i z kim i co ogląda.
- Bądź zainteresowany – nie bój się rozmów o grach. Lepiej żeby z Tobą rozmawiał niż grał i kłamał.
- Poproś żeby Ci pokazał jak się gra. To dla dziecka ważne. To często jego świat. Nie bądź obojętny. Zainteresuj się.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochronowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

„Pragnienie zabawy u dzieci jest silniejsze nawet niż głód czy pragnienie”

A. Stern

Włączenie się do zabawy z dzieckiem i aktywne uczestnictwo rodzica sprawia, że dziecko czują się ważne i wyjątkowe, choć nie zawsze oddanie się zabawie jest dla dorosłych sprawą prostą. To, z czym rodzice mają największy problem, to zrezygnowanie z poczucia kontroli – a to w zabawie ma znaczenie kluczowe. Jeśli oddamy dziecku ster może się okazać, że każda, nawet najwyklejsza codzienna czynność jest wspaniałą zabawą. **Sortowanie prania, kroje warzyw, wspólne wybieranie produktów w sklepie** – to wszystko może być zabawnym, emocjonującym doświadczeniem, które jednocześnie przygotowuje malucha do życia w społeczeństwie. Ciężko jednak dorosłym przestawić się na sposób myślenia dziecka. Przeważnie zależy nam na czasie i jak najszybszym wykonaniu domowych obowiązków, więc zamiast włączyć dziecko w nasze działania, odsuwamy je na bok i wykluczamy, żeby nam „nie przeszkadzało”. Zapominamy o tym, że **maluch uczy się poprzez obserwacje, naśladownictwo**. W przyszłości będziemy próbować egzekwować od dziecka wykonywanie czynności, z których przez większość dzieciństwa było wykluczane, zaangażujemy zatem dzieci do pomocy przy codziennych obowiązkach, zrobimy to w formie zabawy. Pozwól dziecku na błędy i eksperymenty, rozlana woda czy stłuczony talerz to nie koniec świata. Poza tym bardzo często dla maluchów takie dorosłe czynności są znacznie bardziej atrakcyjne niż samotne siedzenie w kącie i układanie klocków, a ty możesz zyskać pomocnika i upragniony święty spokój 😊. Pamiętajcie jednak, że szczególnie mniejsze dzieci mogą nie wiedzieć co kryje się pod hasłem np. „posprzątam”. Warto aby dorosły włączając dziecko do pomocy w czynnościach domowych opisywał na głos co robi, np. teraz wkładamy książeczki do pudełka, autka układam na półce, ścieram szmatką kurz na stoliku..., a tym samym wyjaśniał dziecku o co chodzi z tym całym sprzątaniami.



JAK BAWIĆ SIĘ Z DZIECKIEM?



Zpracowanym rodzicom często doskwiera także brak pomysłów, siły, chęci. Dajmy sobie przyzwolenie na to, że czasem można postrzegać zabawę z dzieckiem jako nudną. Bywają dni, że trudno jest się zrelaksować, wejść w rolę i dać się ponieść zabawie - potraktujmy to jako wyzwanie, przygodę. Warto uzmysłwić sobie, co jest w tym wszystkim najważniejsze - nie chodzi o samą czynność konkretnej zabawy, ale **robienie czegoś razem z dzieckiem**, aktywne uczestnictwo, wspólne spędzanie czasu. Zamiast na siłę wymyślać temat zabawy, próbować narzucać swoje pomysły czy rozwiązania, warto pozwolić dziecku przejąć dowodzenie – to ono jest

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

ekspertem w tej dziedzinie. Zapamiętaj, że nie każda zabawa musi mieć wartość edukacyjną. Tu ważny jest sam proces, działanie, swoboda, uczestnictwo. Jeśli macie się bawić, pozwól dziecku wymyśleć temat przewodni. Pozwól maluchowi rozwinąć skrzydła. Wjedź do jego świata. Zadawaj pytania. Baw się na całego: wygłupiaj się i pozwól ponieść się swobodnej zabawie. Hmm, a bałagan, cóż wrzuc na luz lepiej nie będzie 😊. Warto dawać sobie i dzieciom przestrzeń do bycia nie idealnym, wtedy naprawdę żyje się milej.

Obecność rodzica w zabawie nie tylko buduje więź. Zabawa pomaga dziecku przepracować wiele emocji i trudności, choć dorosłym czasem trudno jest zrozumieć i zaakceptować sposób, w jaki jego pociecha to robi. **Maluchy często naśladowują rzeczy zaobserwowane w świecie dorosłych** - muszą je przerobić, przepracować po swojemu, żeby je przyswoić i zrozumieć i to zjawisko zupełnie naturalne. Rodzic jest swego rodzaju buforem emocjonalnym: wychwytuje emocje dziecka i przesyła informacje zwrotne. To pomaga dziecku regulować nastrój i zachowanie, uczy odczytywania sygnałów i trudnej sztuki komunikacji: zarówno werbalnej, jak i niewerbalnej. Każda z tych umiejętności buduje kompetencje społeczne dziecka i przyczynia się do budowania jego poczucia bezpieczeństwa.



Pojawienie się na świecie dziecka jest ogromnym wyzwaniem zarówno dla jego opiekunów jak i dla niego samego. Zarówno rodzice jak i nowy członek rodziny starają się przygotować do zmian, które nastąpią po porodzie. Co warto zaznaczyć pomimo obustronnych przygotowań, to co nastąpi **zawsze jest zaskoczeniem zarówno dla dorosłych jak i dla dziecka**. Noworodek w momencie porodu zmienia swoje bezpieczne środowisko, na miejsce, którego nie zna, na takie, w którym istnieje wiele nowych i niezidentyfikowanych dotąd bodźców. Podczas pierwszego okresu skupiony jest na nabyciu podstawowych funkcji motorycznych oraz umiejętności pozwalających na percepcję świata zarówno wewnętrznego jak i zewnętrznego.

Pierwszą rolą zabawy, będzie więc zawsze poznawanie otoczenia. Dzięki spontanicznej aktywności zabawowej dziecko może poznać świat oraz w odpowiedni sposób się do niego zaadaptować. W życiu niemowląt zabawa wyraża się głównie poprzez oglądanie, lizanie oraz dotykanie przedmiotów, które są w ich zasięgu. Etap ten sprawia, że dziecko może poznać przedmioty oraz ich własności. Dzięki różnorodnym czynnościom niemowlęta poznają otaczające je rzeczy, to jak wyglądają, jakie mają kolory oraz kształty, jak pachną i smakują. Jest to pierwszy krok do nabycia umiejętności korzystania z otaczających je rzeczy. Z czasem zabawy dziecięce przybierają coraz bardziej rozmaite formy spełniając kolejne role w rozwoju małego dziecka. Gdy dzieci uczą się w jaki sposób można wykorzystać przedmioty z ich zasięgu, płynnie rozpoczynają etap, w którym nadal dzięki zabawie poznają związki przyczynowo-skutkowe. To właśnie podczas zrzucania kilkadziesiąt razy tej samej zabawki na ziemi maluch odbywa swoją pierwszą lekcję o grawitacji. Zaczyna też rozumieć, że pewne działania zawsze przyniosą odpowiedni, ten sam skutek. Kolejnym kamieniem milowym zabawy jest osiągnięcie dzięki niej coraz większej sprawności fizycznej oraz intelektualnej. Bawienie się zaspokajają naturalną potrzebę ruchu, która niejako napędza do zabawy oraz pozwala osiągnąć coraz większe (niecelowo oczywiście!) efekty podejmowanych działań. To co dziecko robi podczas zabawy ma także swoją wyjątkową wartość socjalizacyjną. Dzieci poprzez wspólną zabawę poznają, jak zachowywać się i żyć z innymi ludźmi oraz w jaki sposób wyrażać swoje uczucia. **Co bardzo ważne to właśnie podczas bawienia się dzieci budują poczucie własnej wartości oraz odwagę, która pozwala im w podejmowaniu nowych wyzwań**. Wszystkie te rzeczy rozwijają się w sposób nieintencjonalny, pozbawiony ukierunkowania na konkretny rezultat.



Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



„Dziecko potrzebuje uwagi, a nie uwag”.

Wspólna zabawa

Jest ona niezbędna zarówno dla maluchów, pomagając im w prawidłowym rozwoju jak i dla rodziców, którzy dzięki niej mogą nie tylko lepiej poznać swoje dziecko, ale i spędzić czas w przyjemny relaksujący sposób. **To między innymi właśnie podczas wspólnych aktywności między dzieckiem, a opiekunem buduje się niezwykła więź, która pozwala na wzajemne dopasowanie się do wzajemnych potrzeb.** W jaki sposób możemy bawić się z dzieckiem? Przy planowaniu zabawy pomoce może być poznanie różnorodnych form zabawy, które możemy wyróżnić na poszczególnych etapach rozwoju.

Zabawy symboliczne

Forma zabawy podejmowana od drugiego roku życia. Jest to tzw zabawa „na niby” czyli „udawanie”. Początkowo dziecko udaje proste czynności życia codziennego np. picie z pustej filiżanki, gotowanie zupy, rozmawianie przez zabawkowy telefon. Później rozpoczyna się bawić „na niby” samochodzikami lub lalkami. Z czasem dziecko zaczyna bawić się „na niby” w sposób bardziej złożony. Wykonuje całe ciągi udawanych czynności np. opiekowanie się lalką poprzez naśladowanie rytuału kładzenia się spać – karmienie, kąpiel i układanie do łóżeczka. Zabawy z czasem stają się coraz bardziej złożone. Dziecko włącza w nie zabawki i innych ludzi (zarówno rówieśników jak i dorosłych) tworząc całe historie zaczerpnięte z życia lub fantazji. Tutaj nie podajmy jednego scenariusza – bo są ich tysiące. Wystarczy zachęcić dziecko do udawania jednej czynności lub całej sekwencji składającej się na zabawę. Możemy gotować z zakrętek od butelek, pójść z misiem na popołudniową herbatkę czy zrobić wyścigi niewidzialnymi samochodami. Wystarczy zastanowić się czym interesuje się nasze dziecko i gotowe :).

Zabawy tematyczne

Od trzeciego roku życia dzieci wybierają głównie zabawy tematyczne. Odgrywają role, stwarzają wymyśloną sytuację, bawią się „w dom”, „w lekarza”, „w szkołę”. Zabawy dotyczą pary lub grupy dzieci, bawiący potrafią tworzyć także wyimaginowanych towarzyszy zabawy. Wcielanie się w różne sytuacje i postacie pełni ważną rolę w rozwoju dziecka. Wpływa pozytywnie na kształtowanie się w nim umiejętności społecznych. Inscenizowanie ról dorosłych i odgrywanie scenek rozwija kreatywność i wyobraźnię dziecka. Taka zabawa pomaga również zmniejszyć stres i oswoić dziecko z codziennymi sytuacjami. Wiele osób może nie zdawać sobie sprawy, że już w wieku przedszkolnym u młodego człowieka kształtują się podstawy samoświadomości własnych zainteresowań, upodobań i umiejętności. Ważną rolę w tym wieku odgrywa inspirowanie dzieci przez ich rodziców do poznawania samego siebie i stworzenie możliwości poznawania nowych sytuacji i zajęć. Już na tym etapie można zaobserwować u dziecka jego preferencje, kompetencje czy talent, który właśnie się przebudza. Zabaw tematyczne, które wybiera dziecko mogą być wskazówką do tego, w czym dziecko czuje się pewne oraz co sprawia mu przyjemność. A zadaniem rodziców czy wychowawców powinno być pozytywne wzmacnianie zainteresowań i umiejętności, które dziecko przejawia. Może kiedyś w przyszłości dziecko lubiące bawić się w lekarza, właśnie nim zostanie. Warto mieć oczy szeroko otwarte i być czujnym, ponieważ zabawa tematyczna to nie tylko aktywność rozrywkowa, ale także proces kształtowania się zainteresowań u dziecka.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

Skrzynka z pomysłami dla Ciebie



1. Gra w okręty



Wszyscy ją znamy, znakomita większość z nas ją lubi! Nadaje się raczej dla starszych dzieci, ale już niektóre 6-latki są w stanie zrozumieć zasady. Co ważne, w okręty można grać na wiele sposobów i w różnych warunkach: na kartce papieru, na ekranie komputera, w formie gry planszowej... Jeśli twoje dziecko jest za małe, wciągnijcie w zabawę starsze rodzeństwo lub drugiego rodzica - maluch może tworzyć zespół z kimś, kto lepiej opanował zasady gry.

2. Jestem super bohaterem



Zabawkowy kotek na szafie symbolizującej drzewo? Zepsuty most zwodzony zrobiony z przewróconego krzesła? A może księżniczka-lalka zamknięta w skrzyni potrzebuje natychmiastowej pomocy? Co ratujecie jest naprawdę dowolne. Chodzi o to, aby dziecko wczuło się w sytuacji i tak jak jego książkowi bohaterzy samo rozpoczęło ratowanie swojego domowego miasta. Takie zabawy zarówno dają olbrzymią ilość radości jak i pomagają w wytworzeniu się pozytywnych postaw społecznych.

3. U weterynarza



Stajemy się weterynarzami, którzy pomagają zwierzętom – pluszakom w ich codziennym życiu. Możesz zaproponować dziecku bandażowanie misiuwi łapki lub zrobienie chłodnego okładu na gorączkę. Dzięki temu dziecko może dowiedzieć się, w jaki sposób pomóc chorym zabawkom. Jest to wspaniała okazja do lekcji na temat zwierząt oraz przekazania informacji gdzie możemy spotkać określone gatunki, co jedzą poszczególne osobniki oraz co możemy otrzymać z konkretnych hodowli (np. jajka, mleko, wełnę). Zaopiekujcie się pluszakami albo narysujcie różne zwierzątka i dajcie im odpowiedni pokarm. Porozmawiajcie jakich warunków potrzebują do prawidłowego rozwoju oraz jak powinno się je traktować :).



4. Wspólne gotowanie

Każda mama zna niniejszy scenariusz: obiad nieugotowany, kuchnia nieposprzątana a nasze dziecko przychodzi i z rozbijającym uśmiechem prosi: pobaw się ze mną. Nie jesteśmy w stanie wszystkiego rzucić i udawać policjantów i złodziei, jednak jest to moment, w którym domowe obowiązki nie wykluczają możliwości spędzenia czasu z maluchem. Dajmy mu jakies zadanie związane z gotowaniem - oczywiście, dostosowane do jego wieku i

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

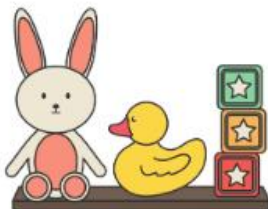
umiejętności. Niech umyje warzywa, przygotuje talerzyki czy obierze ziemniaki (lepiej skrobaczką niż przy pomocy noża). O ile zajęcie nie będzie zbyt trudne bądź nużące, zyskamy w kuchni małego pomocnika, a być może gotowanie na stałe wejdzie w poczet wspólnych rozrywek. Atrakcyjne może być także dekorowanie kolorowych kanapek na kolację, wspólne lepienie pierogów czy pieczenie świątecznych ciasteczek. Niech dziecko czuje, że jest w kuchni mile widziane, a z pewnością nie będzie się nudzić!. Natomiast jeśli nie chcesz jeszcze zaangażować dziecka w prawdziwe gotowanie to możesz zapewnić mu przestrzeń do zabawy w gotowanie przy użyciu garnków i produktów imitujących artykuły spożywcze (owoce, warzywa). W przypadku najmłodszych dzieci do zabawy w gotowanie tak naprawdę wystarczy tylko garnuszek i łyżka. Podczas tej zabawy dziecko może nauczyć się nazw owoców, warzyw, różnego rodzaju artykułów spożywczych używanych na co dzień w kuchni oraz sprzętów i rzeczy do gotowania. Starsze dzieci mogą też wykazywać chęć uczenia się gotowania, więc warto być na to otwartym i dać im możliwość wspólnego przyrządzania posiłków. Może właśnie Twoje dziecko zostanie w przyszłości wybitnym kucharzem.

5. Sklep



Fantastyczna zabawa dla dzieci, którą można dopasować do każdego wieku. Jeśli posiadasz w swoich zasobach zabawkowych kasę fiskalną i pieniądze (mogą być z jakiejś gry planszowej) to masz wszystko, co jest potrzebne do rozpoczęcia odgrywania scenki ze sklepu. Przedmiotami do sprzedaży może być wszystko, co posiadasz w domu, np. książki, pudełeczka, gazety. Jeśli nie masz zabawkowej kasy fiskalnej w domu to nic straconego, ponieważ razem z dzieckiem możesz puścić wodze fantazji i wyobrazić sobie, że pilot bądź stary telefon komórkowy będzie służył do nabijania ceny. Możesz również używać kalkulatora, który ma cyfry podobnie jak wcześniej wspomniana kasa fiskalna. Przy okazji tej zabawy można uczyć dziecko liczenia bądź rozwiązywania pierwszych zagadek matematycznych z dodawania i odejmowania. Zabawa w sklep to nie tylko wcielanie się w rolę sprzedawcy i kupującego, ale także konieczność liczenia przedmiotów, a także wydawania reszty.

6. Co się zmieniło/zniknęło?



Do zabawy nie potrzebujemy niczego szczególnego. Obszarem zabawy może być cały pokój, albo np. stół. Chodzi o to, aby dziecko zapamiętało konfigurację przedmiotów znajdujących się w pomieszczeniu, następnie ma z niego wyjść na kilka sekund. A Ty w tym czasie zmieniasz ułożenie np. filiżanki na stole. Dziecko musi zgadnąć czy coś się zmieniło. Jak zawsze później role mogą się odwrócić.

7. Kartonowe Rewolucje



W domu zawsze znajdziemy puste, kartonowe pudełka różnych rozmiarów. Jeżeli dodamy do nich trochę wyobraźni oraz taśmę samoklejącą wykonamy świetne budowle: dom, samochód, garaż, robot.... Całość możemy pomalować lub przyozdobić akcesoriami. Do eko-budowli możemy dokleić- słomki, zakrętki, płyty CD, kolorowy papier, rolki po papierze toaletowym, wytłaczanki po jajkach.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

Zabawy manipulacyjne

Przeważającą formą w pierwszych dwóch latach życia są zabawy manipulacyjne. Polegają one na poruszaniu przedmiotami będącymi w zasięgu dziecka. Maluchy wkładają zabawki do buzi, potrząsają nimi, zrzucają na podłogę, przesuwają po powierzchni stołu, otwierają, zamykają itd. Początkowo w pierwszym roku życia z każdym przedmiotem robią to samo, wykonując wszystkie możliwe dla siebie czynności. W drugim roku życia rozpoczynają manipulację w sposób adekwatny do funkcji przedmiotu i jego właściwości.

1. Sortowanie



Bardzo uniwersalna zabawa, którą można dostosować do wieku i zainteresowań dziecka. Z najmłodszymi dziećmi warto zacząć od sortowania na podstawie kontrastujących ze sobą kolorów. Weź kolorowe, plastikowe piłki lub klocki (lub cokolwiek innego co nie zmieści się dziecku do buzi :) postaw kolorowe pudełka (choćby po butach) lub kartony oznaczone kolorami w jakich są piłki i zachęć dziecko do sortowania pokazując mu tę czynność samemu. Wraz z rozwojem dziecka możemy zabawę modyfikować i dostosowywać. Dla dzieci w wieku przedszkolnym możemy przygotować sortowanie np. pod względem kształtu. Przygotuj pudełka/ kartony i oznacz je kształtami, następnie pozwól dziecku posortować jego zabawki kwadratowe klocki, okrągłe piłki, prostokątna ciężarówka itd. Z zabawkami, które macie w domu świetnie sprawdzi się również sortowanie pod względem wielkości, układajcie razem zabawki od najmniejszej do największej. Sortowanie to fantastyczne aktywności do rozwijania u maluszków motoryki małej poprzez ćwiczenie chwytania i przenoszenia przedmiotów, a u przedszkolaków rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

2. Pudełko skarbów



Pudełko skarbów to zabawa, którą bardzo szybko przygotujecie dla swojego dziecka nie wychodząc z domu. Jedyne czego potrzebujecie to pudełko, skrzynka lub karton, które wypełnicie surowym makaronem, kaszą lub ryżem. W makaronie ukryjcie zabawki, figurki lub karty z obrazkami. Dziecko przy pomocy rąk lub pędzelka ma za zadanie odnaleźć wszystkie „skarby” ukryte w jego pudełku. Zabawa jest bardzo prosta, ale mimo to dzieci potrafią się w nią bardzo zaangażować! Dzięki pudełku skarbów dziecko ćwiczy koncentrację oraz pracę ręki, co jest świetnym przygotowaniem do późniejszej nauki pisania.

3. Domowa kręgielnia



Zamieńcie swój dom w kręgielnię i przekonajcie się ile przy tym śmiechu i zabawy! To bardzo proste! Jest to kolejna zabawa, którą możemy dostosować do wieku i możliwości dziecka. Potrzebne Wam będą jedynie – piłka i kilka pustych butelek np. po wodzie mineralnej 1,5 l. Przy zabawie z najmniejszymi dziećmi wystarczy, że ustawicie butelki i poturlacie piłkę w ich stronę. Dźwięk upadających butelek z całą pewnością będzie bardzo ciekawy dla Waszego malucha, a turlanie piłki po podłodze do konkretnego celu rozwija koordynację wzrokowo-ruchową i sprawność rączek. Nieco starszym dzieciom trzeba podnieść nieco poprzeczkę. Na butelkach narysuj lub przyklej obrazki z kształtami, zwierzętami, cyframi lub z czymkolwiek zechcesz i poproś dziecko o zabicie przy pomocy piłki, tylko jednej, konkretnej butelki. W ten sposób wykorzystujemy zabawę do ćwiczeń edukacyjnych i utrwalania z dziećmi nowej dla nich wiedzy.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

4. Eksperymenty w wodzie



Możesz przeprowadzać ciekawe eksperymenty podczas kąpieli w wannie lub przygotować małą wanienkę na tę okoliczność, ale wystarczy też wiadro z wodą. Do tej zabawy w wodzie będą potrzebne przeróżne przedmioty, takie jak: klocki, duże korki, piłki z gąbki, przykrywki plastikowe i gąbki. Połóż wszystkie wcześniej przygotowane przedmioty w zasięgu ręki dziecka i zachęć do sprawdzania, które przedmioty toną, a które pływają. Rozmawiaj z dzieckiem o tym doświadczeniu i pytaj, które przedmioty są lekkie, a które ciężkie. Na pewno będziecie świetnie się bawić!

Zabawy konstrukcyjne

1. Pingpongowy tunel



Czas za zbudowanie długiego tunelu. Będziesz potrzebować puste papierowe tuby po foliach kuchennych lub ręcznikach papierowych. Przywiążcie wspólnie z dzieckiem do poręczy lub płotu przygotowane wcześniej papierowe tuby, tak aby piłka mogła przez wszystkie przelecieć. Zadaniem dziecka jest włożyć piłeczkę od góry i obserwować, jak wylatuje dołem. Tunel można też ozdobić kolorowymi kartkami, bibułkami lub pomalować farbami na różne kolory. Stwórzcie tunel tak długi jak możecie i liczcie czas, który pokonuje w nim piłeczka. Dobrej zabawy!

2. Konstrukcje z makaronu



Makaron, który zazwyczaj pojawia się na Waszych talerzach, teraz możecie wykorzystać do tworzenia z dziećmi nowych konstrukcji. Potrzebujecie w tym celu kleju na gorąco i będziecie mogli tworzyć z makaronu absolutnie wszystko! Wykorzystajcie różne typy makaronu i łącząc je ze sobą, twórzcie nowe konstrukcje. Kiedy klej zastygnie, makaronowe konstrukcje będą bardzo trwałe i będziecie mogli używać ich później do innych zabaw. Dzięki takiej formie aktywności, możecie rozwijać wyobraźnię swojego dziecka, ponieważ możliwości tworzenia konstrukcji z makaronu są nieograniczone! Jeśli nie macie kleju na gorąco, nadal możecie wykorzystać makaron do konstruowania na przykład pięknej biżuterii, nawlekając makaron na nitki.

3. Budowanie bazy



Konstruowanie bazy z kartonów, poduszek i prześcieradeł może okazać się wspaniałą zabawą nie tylko dla dzieci, ale i dla rodziców. Stwórzcie ze swoimi dziećmi bazę z tego co macie w domu – używajcie mebli, materiałów, ubrań czy innych przedmiotów codziennego użytku. Po wykonaniu konstrukcji możecie wykorzystać ją jako idealną kryjówkę, miejsce do czytania książek (z małą lampką lub latarką, jeśli stworzone ściany są szczelne) czy dodatkową przestrzeń do samodzielnej zabawy dziecka.

4. Za zimno na biwak? Rozbij namiot... w domu!



Wspólne wyprawy rowerowe i biwakowanie zawsze są świetnym pomysłem. No może poza czasem, kiedy za oknem jest zimno, pada i wieje okropne wietrzysko. Na szczęście, z odrobiną wyobraźni, możemy obozować we własnym salonie! Wystarczy rozłożyć namiot (lub stworzyć go z krzeseł i koca), ułożyć w nim śpiwory i koniecznie zabrać przekąski! Taki kemping to świetna zabawa w ciągu dnia, ale może też być wspaniałą nocną przygodą. Leżenie w śpiworze, zabawa latarkami i opowiadanie bajek w namiocie z pewnością zaowocuje wspaniałymi wspomnieniami i pozwoli zacieśnić rodzinne więzy.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

5. Wazonik na kwiaty



Stworzenie z dzieckiem wazonika na kwiaty to bardzo prosty sposób na stworzenie wspólnie czego pięknego. Potrzebujecie pustego słoika, plasteliny i elementów dekoracyjnych, które akurat macie w domu – plastikowe koraliki, guziki itd. Słoik wklejcie kawałkami plasteliny i do niej poprzyczepiajcie Wasze dodatki i stwórzcie razem piękny wazon na kwiaty.

Można też podpowiedzieć dziecku kilka interesujących pomysłów na samodzielną zabawę:

1. Zleć dziecku zrobienie kartki urodzinowej dla babci lub wujka. Daj mu do wykorzystania wiele różnych, ciekawych rzeczy poza kredkami i flamastrami. Mogą to być kolorowe naklejki, brokat w kleju, dziurkacze robiące dziury w różnych kształtach, piórka, wstążki i różnokolorowe kartki. Nie bój się bałaganu. To, co powstanie z tego twórczego nieładu, z pewnością będzie wspaniałe.
2. Wspólne wyjście na dwór również może dać rodzicowi chwilę wytchnienia, szczególnie, gdy pociecha ma za zadanie szukać skarbów. Jesienią mogą to być złote liście, wiosną stokrotki. Może też udać się w poszukiwaniu idealnie okrągłego kamyka, który później pomaluje w domu farbkami. Najlepiej wypisać (bądź narysować) dziecku listę ze zleceniem na najróżniejsze artefakty: szyszki, patyczki, czterolistną koniczynę... A następnie nagradzać je umówioną zapłatą w formie łakoci. Mały poszukiwacz skarbów może się wciągnąć na długie godziny!

9 POMYSŁÓW NA ZABAWY, PRZY KTÓRYCH RODZIC MOŻE... POLEŻEĆ! 😊

Zmęczenie, potrzeba odpoczynku – jest milion powodów, by poleżeć. I tylko jedno „ale” – dziecko, które domaga się zabawy. Zobaczcie małą ściągę z zabaw podłogowych, które pozwalają po prostu leżeć i odpoczywać, podczas gdy dzieci bawią się na całego. Czyż nie pięknie jest poleżeć sobie... od czasu do czasu?



1. Zabawa w wyświetlanie latarką na suficie różnych kształtów

Wieczór to również świetna okazja do zabaw typu „łapanie zajączków”. Zgaście w domu światło, zasłońcie okna, chwycicie w dłonie latarki i połóżcie się na podłodze. Latarkami oświetlajcie sufit, przeskakujcie z kąta w kąt, pokażcie, jak zrobić na tle światła cienie z rąk. Pełen relaks!



2. Zabawa w smakosza

Przygotuj kilka smacznych przekąsek w osobnych, małych miseczkach. Na przykład rodzynki, orzechy, suszone śliwki, płatki kukurydziane, kawałki jabłka, gruszki itd. Następnie zawiąż na swoich oczach chustkę i połóż się na podłodze. Zadaniem dziecka jest serwowanie ci posiłku do ust a twoim – odgadnięcie, co to jest. A potem zmiana. Chwila na leżenie i smakowanie, która sprawia dużo radości.



3. Zabawa w pływanie na plecach i słuchanie muzyki

Gdy zbliża się wieczór i brakuje ci pomysłu na nastrojowe wyciszenie dziecka, a do tego maluch naciska na aktywne zabawy na które nie masz siły, włącz relaksującą muzykę, połóż się na plecach na podłodze razem z dzieckiem, powiedz że podłoga jest jeziorem przez które musicie przepłynąć poruszając rękoma w rytm muzyki i powoli suniecie przez podłogę, rozkoszując się pozycją leżącą, która – jak powszechnie wiadomo – rodzicom nie zdarza się zbyt często.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



4. Zabawa w skakanie przez rodzica

Czujesz się czasem jak kłoda rzucona komuś (dziecku) pod nogi? To doskonała okazja, by wykorzystać tę funkcję i stać się... przeszkodą, przez którą twoje dziecko będzie przeskakiwać. Ty instruujesz: „przeskocz przeze mnie jak najdalej”, „przeskocz, podciągając jak najwyżej kolana”, „przeskocz na jednej nodze”, „z uniesioną ręką”. Jeśli dobrze zaaranżujesz zabawę, będziesz mieć sporo czasu na leżenie a twoje dziecko – jeszcze więcej radości z leżącego rodzica.



5. Zabawa w masowanie

Inną wariacją okołoplecową jest zabawa w salon masażu, w którym ty jesteś pacjentem a twoje dziecko – masażystą. Jego zadaniem jest wykonanie relaksacyjnego masażu, po którym zyskasz pełnię sił. Możecie użyć do tego nawilżającej oliwki. A potem – zamienić się rolami. Przyjemne z pożytecznym!



6. Zabawa w malowanie po plecach

Farby do malowania ciała przydają się w wielu sytuacjach. Również w tych, gdy dziecko domaga się uwagi a ty, po prostu padasz na twarz. Obdarowanie malucha kreatywnym zestawem farbek i odsłonięcie własnych pleców skutkuje niezwykłym tatuażem, który (na szczęście!) łatwo zmyć za pierwszym razem, biorąc wieczorny prysznic. Jeśli nie masz farb, poproś dziecko aby palcem malował ci po plecach różne kształty lub litery, liczby a Ty będziesz zgadywał. To również doskonała okazja do utrwalania przez dziecko alfabetu i liczb.



7. Zabawa w czesanie włosów

Jeśli jesteś szczęśliwą posiadaczką (posiadaczem?) długich włosów, wykorzystaj je w słusznym celu – niech staną się wymówką do zasłużonego odpoczynku. Wręcz latorośli szczotkę do włosów oraz garść ozdobnych spinek, połóż się na plecach i oddaj się w ręce stylisty. Efekt z pewnością będzie zaskakujący a zabawa – wciągająca.



8. Zabawa w robienie makijażu

Zdarza się, że na szali – dobry wizerunek kontra chwila odpoczynku, przeważa to drugie. Nie pozostaje wówczas nic innego, jak wręczyć dziecku w dłoń jakieś stare kosmetyki tudzież farby do malowania ciała i... dać się zmalować. Na leżąco!



9. Zabawa w doktora

Chory pacjent zalega na podłodze i poddaje się lekarskiej woli. Ta wola może sprowadzać się do zwykłego badania stetoskopem (spodziewane polecenia doktora: „proszę otworzyć buzię i pokazać ząbki”), może też przerodzić się w bandażowanie pacjenta po wypadku. Cały proces daje nam przynajmniej pół godziny odpoczynku, by zregenerować siły i przejść w bardziej aktywne formy zabawy. To dobra okazja do rozmowy z dzieckiem na tematy związane z zawodem lekarza bądź pielęgniarki, a także może pomóc oswojać lęk przed nieznanym, czyli wizytą w gabinecie lekarza czy dentysty.

POMYSŁY NA ZABAWY Z DZIEĆMI NA ŚWIERZYM POWIETRZU

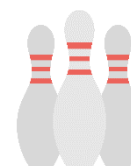
Mało który maluch nie lubi zabaw na świeżym powietrzu. Ruch jest potrzebny do prawidłowego rozwoju, więc warto korzystać z okazji. Zabawy ruchowe sprawiają, że kształtuje się poczucie równowagi, sprawność mięśni, precyzja ruchów, zręczność. **Do tego dziecko wyszaleje się i rozładuje nagromadzoną energię. To polepszy też jego zdrowie, sen i apetyt.** Swobodny, wszechstronny ruch to też sposób na zapobieganie wadom postawy. Same korzyści.



1. Wrzucanie kamyczków do wody – bardzo zajmujące i chłodzące w gorący dzień. Wystarczy miska z wodą i kamyczki. Można je wrzucać i obserwować zachowanie wody, można je później wyjmować, przekładać. Zajęcie na dłużej. We wspólnej zabawie, można zrobić zawody na rzucanie kamyczka z pewnej odległości.



2. Rzut do celu – można rzucać do celu, do kosza, do narysowanej lub stworzonej np. z chusty/koca obręczy. Wystarczą piłeczki lub woreczek. Odległość możesz z czasem zwiększać, tak by dziecko miało większą trudność i jednocześnie przybierało inną pozycję do rzutu.



3. Kręgle – z puszek, plastikowych butelek. Wystarczy piłka i zabawa gotowa.



4. Poszukiwanie skarbu – skarb można ukryć w piasku, pod krzaczkiem. Można po prostu zachęcić dziecko do poszukiwania skarbu, jak w zabawie w chowanego, a można stworzyć całą historię. Chować karteczki, z kolejnymi wskazówkami, rysować kredą wskazówki itp.

5. Tor przeszkód – możliwości jest mnóstwo. Może być to tor przeszkód do przejścia na boso np. kamyczki, piasek, kartki papieru, folia, trawa. Może być to tor do przejazdu rowerkiem np. z pachołków, patyków.



6. Rysowanie kredą na chodniku – pamiętam, ile czasu spędzałam na podwórku właśnie na skakaniu w gumę, graniu w klasy i rysowaniu kredą po chodniku. A Ty? Kreda sprawdzi się już w momencie, gdy dziecko będzie potrafiło utrzymać ją w ręce.



7. Szukamy czterolistnej koniczyny.

8. Ognisko – pieczone ziemniaki, kiełbasa, chleb, z ogniska będą smakowały najlepiej.



Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



9.Badminton – dla maluchów mogą być paletki z rzepami, dla starszych dzieci tradycyjne.

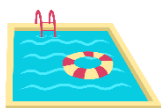
10.Oglądamy przejeżdżające samochody – Zgadujemy, w jakim kolorze samochód pojedzie następny.



11.Piknik – można coś dobrego zjeść, posiedzieć na kocyku. W ogrodzie, parku, lesie. Do tego dołożyć gry planszowe.



12.Plac zabaw – nie zawsze, ale w większych miejscowościach na pewno często, plac zabaw będzie miejscem do zabawy z innymi dziećmi. Dzięki temu jest możliwość rozwijania umiejętności społecznych. Dodatkową korzyścią może być chwila wytchnienia dla rodzica 😊. Na placu zabaw zwykle są huśtawki, zjeżdżalnie, drabinki – każdy z tych sprzętów nie jest tam przypadkowo. Wpływają one na wszystkie układy dziecka i zwiększają wydajność organizmu.



13.Basen – albo wyjście, albo taki mały w przydomowym ogródku dla schłodzenia się. Zamiast basenu może być też miska z wodą i kilka kubeczków, konewka. W międzyczasie my możemy posiedzieć, wypić kawę, bo na pewno wciągnie dziecko na długo.

14.Kształty chmur – wypatrujcie i nazywajcie, jakie kształty mają chmury. Zabawa nie tylko na dwór, ale też np. na podróż samochodem.



15.Skakanie po kałużach – wiosna, jesień, ale latem deszcz i kałuże będą ciepłe. Jeśli rodzic pozwoli dziecku na taką zabawę na pewno zyska dla siebie kilkadziesiąt minut odpoczynku a dziecko mnóstwo frajdy z zabawy. Brudne dziecko to szczęśliwe dziecko jak głosi powiedzenie i coś w tym jest, a my rodzice na szczęście mamy pralki 😊

16.Odgadywanie owoców – latem owoców mamy mnóstwo. Możesz wykorzystać je do omawiania ich cech, kształtów, kolorów. Możesz też zawiązać dziecku opaskę na oczach i poprosić, by zgadło po jaki owoc sięgnęło/zjadło.



17.Latawiec – może mieszkaś w bardziej wietrznej okolicy? U nas na razie udało się puścić go tylko raz, ale puszczenie latawca to zdecydowanie smak dzieciństwa.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ośłonowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

18. Namiot – prawdziwy szal dla dziecka. W namiocie można jeść, czytać. Zabrać kocyk, ulubione zabawki, książki. Piknik pod namiotem 😊 A wcale nie trzeba mieć gotowego namiotu – można go zrobić z chusty, koca.



19. Bańki – Świetna zabawa dla maluchów i starszaków. Wydają się takie proste, a tak naprawdę wpływają na rozwój motoryczny dziecka, rozwój mowy.

POMYSŁY NA ZABAWY BEZ ZABAWEK

1. Akcja segregacja – wsyp przynajmniej dwa rodzaje ziaren (np. ryż, groch, fasola, kawa, ciecierzycza, pieprz) do miski i poproś dziecko, aby je posegregowało. To wyzwanie dobrze sprawdza się w przypadku maluchów. Starsze dzieci mogą zainteresować się przenoszeniem np. ziarna fasoli na łyżce z jednej miski do drugiej rozstawionej w odległości 2-3 metrów. Dużą przyjemność sprawia także samo dotykanie ziaren i ich przesypanie. Maluch ma fajne zajęcie a ty czas na odpoczynek.

2. Budowanie – z wielu kubków można tworzyć wyjątkowe budowle, większe od samych dzieci. Do takiej zabawy najlepiej nadają się kubki po np. jogurtach. Nic nie kosztują, a mogą stać się ulubioną kolekcją „klocków”, których ilość stale się zwiększa i daje nowe możliwości konstrukcyjne. Część dzieci czerpie największą radość z budowania, część z burzenia. Takie plastikowe kubeczki sprawdzają się w obu przypadkach, gdyż są lekkie, dość mocne a zarazem bardzo bezpieczne.

3. Z kubka do kubka – dzieci uwielbiają zabawy z wodą. Do jednej z najprostszych można zaliczyć przelewanie wody z kubka do kubka. Wystarczy, że przygotujesz tacę czy blaszkę do ciasta, które będą wyznaczały miejsce zabawy. Dzięki temu zabezpieczysz przed zamoczeniem ubrania jak i przestrzeń wokół dziecka. Zdaje się, że dla wielu rodziców to właśnie bałagan bądź potencjalne zniszczenia stają się dużym hamulcem w zabawie. Zamiast rezygnować z pewnych aktywności zastanów się, jak możesz ograniczyć szkody.

4. Papierowa koszykówka – zgnieć papier i stwórz z niego kule. Wraz z dzieckiem rzucajcie do celu, jaki sobie wyznaczą. Tytułowy kosz może zastąpić garnek, miska, karton, a także obręcz zrobiona z twoich lub dziecięcych ramion.

5. Statki – przypomnij sobie, jak w prosty sposób można zrobić z papieru statek lub czapkę. Naucz tego krok po kroku swoje małe dziecko i włączcie papierowe cacko do wspólnej zabawy. Razem puszczajcie statki np. w wannie lub w misce. Jeśli wciągną was tego typu prace idźcie poziom wyżej i sięgnijcie po origami.

6. Wdech-wydech – podrzyjcie papier na małe kawałki, a następnie przy użyciu słomki na wdechu przenoście małe skrawki np. z talerzyka na talerzyk. Odwrotną wersją tego zadania jest położenie papierka na dłoni i za pomocą siły własnego wydechu wprawienie go w ruch. Aktywności te usprawniają rozwój mowy i są ważnym elementem profilaktyki logopedycznej.

7. Wyklejanie włóczką – malownicze, wielobarwne prace z włóczki mogą powstać na kartce papieru. Ciekawe efekty daje nakładanie włóczki w formie spirali, fal, pasków.

8. Mostek – rozłóż poduszki na podłodze. Niech staną się mostem nad rwącą rzeką, po którym należy przejść utrzymując równowagę.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



WEEKEND NA HORYZONCIE – CZYLI JAK ODPOCZAĆ Z RODZINĄ 😊

Ponad 60 propozycji na jednodniowe wycieczki dla całej rodziny – Kraków i okolice

1. **Żywe Muzeum Obwarzanka w Krakowie** – szczegóły na stronie [Home - Muzeum \(muzeumobwarzanka.com\)](http://muzeumobwarzanka.com)

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

2. **Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie** - Samoloty oraz eksponaty związane z historią rozwoju lotnictwa do oglądania, do zwiedzania, do operowania. Wystawa plenerowa, zbiory w gmachu głównym i pobliskich hangarach. Szczegóły na stronie [Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie](#)
3. **Muzeum Inżynierii Miejskiej w Krakowie** – Szczegóły na stronie [Muzeum Inżynierii i Techniki - MIT Kraków](#)
4. **Centrum Edukacji Przyrodniczej Uniwersytetu Jagiellońskiego**, ul. Gronostajowa 5, 30-387 Kraków.
5. **WOMAI – Centrum Nauki i Zmysłów w Krakowie** – szczegóły na stronie [Centrum nauki i zmysłów — WOMAI Kraków](#)
6. **Muzeum Historyczne Miasta Krakowa — Pałac Krzysztofory** - szczegóły na stronie [Pałac Krzysztofory - Muzeum Krakowa](#)
7. **Barbakan i Mury Obronne Krakowa** – szczegóły na stronie [Mury Obronne i Barbakan - Muzeum Krakowa](#)
8. **Wawel – zamek i katedra** – szczegóły na stronie [Zamek Królewski na Wawelu](#)
9. **Smocza Jama** – szczegóły na stronie [Smocza Jama - Zamek Królewski na Wawelu](#)
10. **Ogród Doświadczeń w Krakowie** – szczegóły na stronie [Ogród Doświadczeń im. Stanisława Lema - MIT Kraków](#)
11. **Place zabaw w Parku Jordana** – szczegóły na stronie [Park Jordana - 4 place zabaw, boiska, miasteczko rowerowe \(z-dzieckiem.pl\)](#)
12. **Smoczy Skwer w Parku Lotników** – szczegóły na stronie [Smoczy Skwer - Park Lotników Polskich - Krakowskie Brzdy \(z-dzieckiem.pl\)](#)
13. **Sukiennice** - Kawiarnia Szał z widokiem na Rynek, kamieniczki i Kościół Mariacki, galeria sztuki do odwiedzenia w darmową niedzielę, sklepy.
14. **Podziemia rynku krakowskiego** – szczegóły na stronie <https://muzeumkrakowa.pl/oddzialy/rynek-podziemny>
15. **Bazylika Mariacka** - (hejnał Mariacki, Ołtarz Wita Stwosza, organy).
16. **Cricoteka** – szczegóły na stronie [Dla dzieci i rodzin - Cricoteka](#)
17. **Rynek krakowski**- Karmienie i bieganie za gołębiami (niestety), słuchanie hejnału, spoglądanie za odjeżdżającymi dorożkami, pałaszowanie obwarzanka koło pomnika Adasia, podziwianie ulicznych kuglarzy to czas pełen relaksu dla całej rodziny.
18. **Pokonkursowa wystawa szopek w Muzeum Krakowa** – szczegóły na stronie <https://muzeumkrakowa.pl/>
19. **Orszak Trzech Króli** – szczegóły na stronie <https://orszak.org/>
20. **Sala zabaw Akukuu** - szczegóły na stronie <https://akukuu.pl/bratyslawska/o-nas/>
21. **Kładka Ojca Bernatka** – szczegóły na stronie <http://stare-podgorze.pl/kladka-bernatka/>
22. **Kocia Kawiarnia** - szczegóły na stronie <https://kociakawiarniakrakow.pl/>
23. **Teatr Groteska** – szczegóły na stronie <https://www.groteska.pl/>
24. **Basen AGH** – szczegóły na stronie <http://www.basen.agh.edu.pl/?lang=pl>
25. **Ciuciu Cukier Artist** – szczegóły na stronie <https://ciuciukrakow.pl/>
26. **Kazimierz dzielnica Krakowa** – szczegóły na stronie https://www.krakow.pl/odwiedz_krakow/1362,artykul,zydowski_kazimierz.html
27. **Lunapark** – szczegóły na stronie <https://gazetakrakowska.pl/krakow-wesole-miasteczko-stanelo-pod-hotelem-forum-zdjecia/ar/c13-14436625>
28. **Biblioteka Rajska – oddział dla dzieci** – Szukacie wytchnienia w upalne południe lub macie ochotę zagrzać się, siedząc w wygodnej kanapie, czytając z dzieckiem zawsze dostępne nowości/stare perełki z bogatego księgozbioru? A może po prostu Wasze dziecko potrzebuje przystanku podczas zwiedzania Krakowa i chciałoby się zwyczajnie pobawić, ułożyć puzzle lub zagrać w jakąś planszówkę? W „Rajskiej” również mama i tata znajdą coś dla siebie – kawę w Coffee Book lub ciekawe wystawy.
29. **Tramwaj Wodny** - szczegóły na stronie <https://www.tramwajwodny.net.pl/>

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

30. **Kopiec Kościuszki lub Piłsudskiego** – szczegóły na stronie <https://kopicieckosciuszki.pl/>
31. **Skalki Twardowskiego, Zakrzówek** – szczegóły na stronie <http://karnet.krakowculture.pl/17717-krakow-zakrzowek-i-skalki-twardowskiego>
32. **Lotnisko** - lotnisko możecie odwiedzić w celach rekreacyjnych. Jechać pociągiem – bezpośrednio z Dworca Głównego, sprawnie, szybko, wygodnie i nie stojąc w korkach. Można bawić się w cały czas zmieniającej się ogólnodostępnej strefie edukacyjnej, która została wyposażona w ściankę edukacyjną z elementami astronomii, podróży kosmicznych i lotnisk przyszłości. Na koniec taras widokowy. Tam można odetchnąć i podziwiać przygotowanie samolotu do startu, wznoszenie się maszyny lub lądowanie. Widok własnych dzieci zastygłych w bezruchu i dosłownie przyklejonych do szyby też jest bezcenny.
33. **Małe kina dla małych widzów - Agrałka, Kika, Pod Baranami.**
34. **Muzeum Geologiczne AGH** – szczegóły na stronie <http://www.geol.agh.edu.pl/~muzeum/index.php>
35. **Park Edukacji Globalnej Wioski Świata**– szczegóły na stronie <http://wioskiswiata.org/>
36. **Kawiarnia Pantograf** – szczegóły na stronie <https://www.facebook.com/pantografcafe>
37. **Ogród botaniczny** – szczegóły na stronie <https://ogrod.uj.edu.pl/>
38. **ZOO** – szczegóły na stronie <https://zoo-krakow.pl/>
39. **Krakowskie happeningi Pochód Lajkonika, Wianki, Parada Smoków** – najpopularniejsze plenerowe widowiska z całym wachlarzem atrakcji dla najmłodszych.
40. **Bagry** – szczegóły na stronie <http://plazabagry.pl/oferta/>
41. **Zielony Domek** – to miejsce otwarte dla dzieci do 3 lat i ich rodziców. szczegóły na stronie [Zielony Domek Kraków | Facebook](#)
42. **Kopalnia Soli w Bochni** – szczegóły na stronie <https://kopalnia-bochnia.pl/>
43. **Kopalnia Soli w Wieliczce** - szczegóły na stronie [Kopalnia Soli „Wieliczka” – poznaj ciekawe miejsca w Polsce, atrakcje turystyczne w Małopolsce](#)
44. **Atrakcje w Zabierzowie (Skala Kmity oraz Rogate Ranczo)** – szczegóły na stronie <https://jura.slaskie.travel/poi/322103> oraz <https://rogateranczo.pl/>
45. **Ojców i inne szlaki Orlich Gniazd** – szczegóły na stronie <https://ojcow.malopolska.pl/>
46. **Zamek w Ogrodzieńcu** – szczegóły na stronie <https://www.zamek-ogrodzieniec.pl/>
47. **Dolinki krakowskie** – szczegóły na stronie [Dolinki Krakowskie - zobacz wszystkie i wybierz swoją ulubioną . \(polskapogodzinach.pl\)](#)
48. **Przylasek Rusiecki** – Znajdziecie tu wszystko, czego potrzeba, by rodzinnie spędzić tu nawet cały dzień – kąpielisko, trasy spacerowe, place zabaw, boiska do gry w siatkówkę, toalety i miejsca, w których można coś zjeść.
49. **Polskie Malediwy, czyli Park Gródek w Jaworznie** – szczegóły na stronie [Park Gródek Jaworzno - Strona główna | Facebook](#)
50. **Rezerwat Przyrody Pazurek** – szczegóły na stronie [Rezerwat Przyrody Pazurek - spacer przez bukowy las i skalne miasto \(polskapogodzinach.pl\)](#)
51. **Dolina Sztoly** – szczegóły na stronie [Dolina Sztoly - zaczarowane miejsce niedaleko Krakowa - Kasai - podróże w sieci](#)
52. **Drezyny Regulice** – szczegóły na stronie [Drezyny Regulice – jedyne w Małopolsce!](#)
53. **Alpaca home** – szczegóły na stronie alpacahome.pl
54. **Zwierzyniec Kopytkowo** – szczegóły na stronie [Oferta - Zwierzyniec Kopytkowo \(zwierzyniec-kopytkowo.pl\)](#)
55. **Puszcza Niepołomska** – szczegóły na stronie [Puszcza Niepołomska \(puszczaniepolomska.pl\)](#)
56. **Zatorland Park Ruchomych Dinozaurów.**
57. **Inwałd Park - kompleks 5 tematycznych Parków.**
58. **JuraPark Krasiejów** – szczegóły na stronie [Atrakcje - Park Dinozaurów JuraPark Krasiejów \(juraparkkrasiejow.pl\).](#)

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

- 59. Szlaki Beskidu Wyspowego dobre na każdą porę roku** – finałem niesamowitych wypraw w te rejony może być wspólne ognisko na szczytach, gdzie znajdują się specjalnie wydzielone miejsca. Ta atrakcja jest szczególnie fajna w okresie jesienno-zimowym 😊 . Szczegóły na stronie [Najpiękniejsze trasy w Beskidzie Wyspowym \(gorydlaciebie.pl\)](#)
- 60. Gorce przepiękne szlaki i wierze widokowe** – szczegóły na stronie [Gorce 7 Najpiękniejszych Szlaków. Mapa, schroniska oraz relacje - Hasające Zające \(hasajacezajace.com\)](#)
- 61. Beskid Żywiecki** – szczegóły na stronie [Beskid Żywiecki: najpiękniejsze szlaki, atrakcje oraz szczyty - Hasające Zające \(hasajacezajace.com\)](#)
- 62. Skanseny** – szczegóły na stronie [Skanseny, które musicie zobaczyć - MAŁOPOLSKA TO GO \(malopolskatogo.pl\)](#).
- 63. Zamek Tenczyn w Rudnie i Puszcza Dulowska.**

14 POMYSŁÓW NA ZABAWY PODCZAS PODRÓŻY

1. Fantazjowanie

Jaki ładunek może przewozić mijana właśnie ciężarówka? Musi być on oczywiście atrakcyjny dla malucha, np.: hulajnogi, lody, klocki, piasek.

2. Wolałbyś.

Zadaj dziecku dwa abstrakcyjne pytania i poproś, żeby podjęło decyzję, co by wolało. Wymyśl coś zabawnego. Zmotywuje to dziecko do wymyślenia własnego pomysłu. Wolałbyś: a) spotkać się oko w oko z rekinem, który wyskakuje z kałuży, czy b) wpaść do dziury wyłobionej przez statek kosmiczny?

3. Znaki drogowe.

To dobry czas aby poznać ich znaczenie.

4. Zgadywanie

– jaki kolor będzie mieć samochód jadący z naprzeciwka?

5. Liczenie

Starsze dzieci mogą liczyć np. krowy. Młodsze, które jeszcze tego nie umieją, mogą ich po prostu wypatrywać. A liczyć można wszystko: panie w spódnicach lub panów na rowerze, znaki drogowe lub przejazdy kolejowe.

6. Ile trwa kilometr.

Jazda samochodem to doskonały moment do nauczenia dziecka niezbędnego czasu na pokonywanie danych odległości. Poproś dziecko, żeby zamknęło oczy. Będzie mogło otworzyć dopiero, gdy minie kilometr i krzykniesz „Już! Kilometr”. Po dwóch próbach, możecie zrobić zawody. Ten kto otworzy oczy bliżej momentu, gdy samochód minie kilometr, wygrywa.

7. Co widać na literkę...

Jeśli jedziecie drogą krajową, nadmorską lub górską i wokół sporo się dzieje, możecie pobawić się w: „Co widać na literkę...” i tutaj podać dowolną literę, np. „Co widać na literę K”: Kamienie, krzaki, kwiaty etc.

8. Kto pierwszy znajdzie ...?

„Kto znajdzie...?” Latarnię, burego psa, panią w chuście... Kto pierwszy wskaże obiekt, ten dostaje punkt. A inna wersja tej samej zabawy, polega na odgadnięciu co ktoś widzi: „To coś jest duże... czarne... stoi

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

naprzeciwko domu... nie ma rąk tylko łapy”. Dla utrudnienia maksymalnie 10 podpowiedzi. Im mniej podpowiedzi, tym więcej punktów.

9. Pamięć doskonała.

Dorosły zaczyna zdanie: „Jadę na wakacje i zabieram z sobą... kocyk”. Każda kolejna osoba będzie musiała dodać jedną dodatkową rzecz, np. „Jadę na wakacje i zabieram z sobą kocyk i plecak”. Jeśli ktoś się pomyli, wypada z gry. Wygrywa ta osoba, która będzie w stanie zapamiętać najdłuższy ciąg rzeczy, które zostały zabrane na wakacje.

10. Palcem po mapie.

W erze GPS mało kto korzysta z mapy. Dziecko z chęcią jednak będzie śledziło trasę, jeśli pozwolisz mu wodzić palcem po mapie. „Do jakiej miejscowości dojeżdżamy?”, „Widać tu jakąś rzekę?”, „Daj znać jak zobaczysz znak na Ustkę” etc.

11. Kot w worku* (wymaga przygotowania)

Czy Twoje dziecko lubi zagadki? Czy ma dobrze rozwinięty zmysł dotyku? Przed podróżą przygotuj kilkanaście drobnych rzeczy: zapalki, długopis, gumkę, łyżkę, flamaster, okulary, starą taśmę magnetofonową, resorak... etc. Włóż je wszystkie do torebki. W trakcie podróży przekładaj pojedyncze rzeczy do nieprzezroczystego worka i zachęć dziecko do odgadnięcia co tam jest.

12. Wierszyki Łamiące języki* *wymaga przygotowania kilku wierszyków.

Kto powtórzy:

ŻABA: Warzy żaba smar, pełen smaru gar, z wnętrza gara bucha para, z pieca bucha żar, smar jest w garze, gar na żarze, wrze na żarze smar.

BYCZKI: W trzęsawisku trzeszczą trzciny, trzmiel trze w Trzciance trzy trzmieliny a trzy byczki znad Trzebyczki z trzaskiem trzepią trzy trzewiczki.

BZYK: Byczy byk znad Bzury zbzikowane bzdury, byczy bzdury, bzdurstwa bzdurzy i nad Bzurą w bzach bajdurzy, byczy bzdury, bzdurnie bzyka, bo zbzikował i ma bzika!

BAK: Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się zląkł.

13. Prawdziwa Historia.

Ta zabawa nie tylko pobudza abstrakcyjne myślenie, ale umożliwia poznanie różnych przedziwnych zdarzeń z życia rodziców i dzieci. Powiedz dziecku dwie bardzo krótkie historyjki. Jedna z nich niech będzie prawdziwa, a druga zmyślna. Ciekawe czy zgadnie! Jeszcze ciekawsze co dziecko samo Tobie opowie! 😊 Kiedy byłem w Twoim wieku to... Pewnego dnia w pracy przyszedł... Wczoraj za oknem widziałam...

14. Łańcuszek słów

Układanie słów tak, by kolejne zaczynało się na ostatnią literę poprzedniego wyrazu, np. seler – rower – rak – kwiat itd. Można ustalić kategorię: imiona, zwierzęta, przedmioty. Zabawa ta znakomicie wzbogaca słownictwo dzieciaków.

KĄCIK RELAKSU

Przyjrzyjmy się, co może rodzic robić dla siebie, by zadbać o swoje emocje i zatrzymać się, aby nie dać się.

Rzuć sobie koło ratunkowe!

Poszukaj myśli, sentencji, perspektywy, która Cię zatrzyma, pozwoli spojrzeć inaczej na to, co się dzieje.



Fajnie jest spędzać czas z naszymi dziećmi. Serce rośnie, kiedy słyszymy jak potrafią same powtórzyć treść wierszyka lub piosenki czy dopasować klocki do odpowiedniego kształtu w pudełeczku. Nawet budowanie i burzenie wieży z klocków jest fajne. Jakies pięćdziesiąt pierwszych razy, potem zaczyna być nieco nużące... I choć trudno się przyznać, zamiast budować po raz pięćdziesiąty pierwszy, wolelibyśmy usiąść z ulubionym napojem i porozmawiać o życiu z kimś, kto poprawnie wymawia „r”. To ważne by zadbać nie tylko o dziecko ale i też o siebie bo szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko.

Daj sobie prawo do braku ładu – nie miałeś/aś czasu, było coś ważniejszego do zrobienia, a może potrzebowałeś/aś po prostu odpocząć... ok. To nie znaczy, że jesteś złym rodzicem ... Nie traktuj chwilowego bałaganu, jako osobistej porażki rodzicielskiej. Nie dajesz sobie rady z porządkami? Jeśli to możliwe proś innych domowników o pomoc. Spróbuj angażować w nie dzieci już od małego, krok po kroku ucz je sprzątanania po sobie np. zabawek. Nie walcz usilnie o pedantyczny porządek – bo się zamęczysz. Zamiast cieszyć się kontaktem z dzieckiem, będą zjadać cię wyrzuty sumienia, że łóżko zostało niepościelone, a pranie czeka. Niech poczeka... Odpocznij, nabierze energii, bo bez niej nie będziesz w stanie być dobrym zadowolonym z życia rodzicem.

Wypoczęci rodzice to szczęśliwi rodzice → KIEDY OSTATNIO:

- Tańczyłaś/eś do swojej ulubionej muzyki
- Zjadłeś/aś coś pysznego i zdrowego
- Czytałeś/aś ulubioną książkę
- Wzięłaś/aś wolny dzień w pracy żeby wykorzystać go tylko dla siebie
- Wypiłeś/aś kawę/herbatę ze znajomymi
- Wybrałeś/aś się do fryzjera/kosmetyczki
- Uśmiechałeś/aś się do lustra
- Spacerowałaś/aś w parku
- Ćwiczyłeś/aś, uprawiałeś/aś rozmaite aktywności sportowe

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ośłonowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

- Oglądałeś/aś interesujący Cię film
- Wybrałeś/aś się na basen, do spa, jacuzzi, sauny, na masaż
- Byłaś na babskich plotkach/męskim spotkaniu
- Jeździłeś/aś na rowerze
- Byłeś/aś na pikniku tylko z żoną/mężem
- Realizowałeś/aś swoje zapomniane pasje i zainteresowania
- Byłeś/aś na wystawie w muzeum
- Robiłeś/aś coś wyłącznie z myślą o SOBIE?

Przepis na dobre, zdrowe i ciekawe śniadanie, które możesz dostać do łóżka.

Puszyste placuszki (Pancakes), czyli zdrowe i sycące śniadanie dla dorosłych i dla dzieci :)

Co kupić?

- 100 g mąki pszennej
- 100 g serka śmietankowego
- 100 ml maślanki
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 łyżka masła
- 1 małe jajko
- 0.5 szklanki borówek amerykańskich (lub innych Twoich ulubionych owoców)
- 1/3 łyżeczki sody oczyszczonej

Jak przygotować?

Mąkę, maślankę, jajko, sodę, cukier puder umieść w misce, zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji. Masło rozpuść i dodaj do masy i ponownie wymieszaj za pomocą miksera lub trzepaczki. Łyżką lub niewielką chochlą nakładaj porcje ciasta na rozgrzaną patelnię. Smaż około minutę z każdej strony. Po usmażeniu podawaj z serkiem i borówkami (możesz je wymienić na inne swoje ulubione owoce, miód, dżem).

Trochę humoru , to zawsze pomaga... 😊

Marian z teściową przedzierają się przez dżunglę, gdy nagle wyskakuje na nich lew wyglądający na głodnego...

Marian sięga do plecaka i wyciąga parę najnowszych butów sportowych Nike.

Teściowa spogląda na niego ze zdziwieniem i pyta:

- Czy naprawdę myślisz, że będziesz w nich biegał szybciej od lwa?
- Nie muszę biec szybciej od lwa - odparł Marian - wystarczy, że będę biegał szybciej od Mamusi...

Oburzona babcia wchodzi do pokoju wnuczka:

- od godziny wołam cię i wołam. Dlaczego nie przychodzisz?
- Ale ja nie słyszałem, że babcia woła.
- To mogłeś chociaż przyjść i powiedzieć, że nie słyszysz!

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony i Wspierania Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie".

Spotykają się dwie znajome:

- Wiesz, straciłam na wadze.
- I nie cieszysz się?
- No nie, bo kupiłam wczoraj wagę za 100 zł, a dzisiaj jest w promocji o 50% taniej.

Krótkie zagadki logiczne 😊

1. Parys miał w koszu 3 jabłka, które rozdał 3 boginiom tak, że każda z nich dostała jedno jabłko, ale jedno jabłko zostało w koszyku. Jak to możliwe? (*odpowiedzi u dołu kartki).
2. Zawsze przyjdzie, ale nigdy nie przyjdzie dzisiaj. Co to takiego?
3. Szły gęsi gęsiego – jedna za drugą. Ile było gęsi?
4. Jeśli troje dzieci i ich trzy psy nie znajdowało się pod parasolem, to jak to się stało, że żadne z nich nie zmokło?
5. Gdzie czwartek jest przed środą?
6. Kilka osób miało za zadanie przeskoczyć ołówek, który leżał na podłodze. Nikt nie zdołał tego zrobić. Dlaczego?
7. Czy gęś może nazwać się ptakiem?
8. Co łapie, ale nie rzuca?



*1. Jedna bogini dostała jabłko z koszykiem. 2. Jutro. 3. Trzy. 4. Nie padało. 5. W słowniku. 6. Ołówek leżał przy ścianie. 7. Nie! Przecież nie umie mówić. 8. Mróz.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ośłonowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

EMOCJE

Jak pomóc dziecku zrozumieć świat uczuć?

CZUJĘ SIĘ ŹLE



Wszyscy czasem czujemy się źle. Dorośli potrafią o tym mówić.

CZUJĘ SIĘ ŹLE



Dziecko, które źle się czuje, źle się zachowuje. Potrzebuje pomocy dorosłego.

Pamiętaj

- dla potrzeb wychowania dziecka nie musisz rozróżniać uczuć od emocji, możesz tych słów używać zamiennie
- nie ma złych i dobrych uczuć
- wszystkie są ważne, są informacją
- przychodzą jak fala i przemijają
- to nie złośliwe dziecko, tylko jego niedojrzały mózg
- przyjrzyj się sobie, jak Ty radzisz sobie z emocjami?

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochronowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Rysujcie razem
różne miny.



Nazywajcie razem
różne emocje na
ilustracjach.



Bawcie się
pluszakami
nazywając ich
uczucia.

Czujesz się szczęśliwy?



Możesz się także czuć:

Wesoły
Radosny
Zadowolony
Wspaniale

Radość jest
energiją
potrzebną do
życia.

Nazywaj uczucia
swoje i dziecka

Tak jak uczysz je nazw kolorów,
alfabetu, podobnie ucz dziecko
nazwać uczucia.



Śmiech obniża poziom
kortyzolu odpowiedzialnego
za stres.

Śmiech usprawnia nasze
płuca i wspomaga układ
odpornościowy!

Buduje więzi w rodzinie.

Lubię kiedy
śmiejemy się
razem



Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony Osłowej „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Przytul i utul smutek dziecka.



Bądź blisko, pozwól dziecku płakać.



Miś też czasem jest smutny. Poszukajcie pomysłów jak poprawić mu nastrój.

Czujesz się smutny?



Może czujesz się również:

Przygnębiony
Smutny
Zdołowany
Nieszczęśliwy

Smutek jest potrzebny. Pozwala nam na refleksję.

NIE MÓW, żeby przestało się smucić.
Nie mów, że chłopaki nie płaczą.
Każdy czasem potrzebuje łez.
Raczej pozwól mu zrozumieć jego smutek.

POWIEDZ::
widzę, że coś cię smuci...
wygladasz na przygnębionego

Jeśli dziecko jest przygnębione i smutne zbyt długo, może potrzebuje szczególnego wsparcia. Czasem spotkania ze specjalistą, który pomoże zrozumieć co się dzieje.



Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Bądź wsparciem dla dziecka.



W różnych sytuacjach mów dziecku, że może się troszkę bać i da radę.



Baw się! Zabawa leczy lęki. Udawaj, że się boisz i pokaż dziecku jak sobie radzisz.

Boisz się?



Możesz się także czuć:

Niespokojny
Przestraszony
Przerażony
Bać się

Strach informuje nas o zagrożeniu.

NIE MÓW DO DZIECKA:

nie bój się, nie ma czego.
Nigdy nie wyśmiewaj dziecięcych lęków.
Dla niego to poważna sprawa.
Dziecko czuje to co czuje, a zaprzeczaniu tylko pogrsza sytuację

POWIEDZ:

widzę, że się troszkę boisz
jestem przy tobie
może pomoże ci jak będę trzymać cię za rękę?



Zbyt duży lęk, może paraliżować dziecko i utrudniać mu funkcjonowanie. Czasem w dziecku jest zbyt dużo lęku i wtedy warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.



Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Uważaj...złość jest zaraźliwa...
Jak ty wyrażasz emocje?



Kiedy dziecko się złości tupie nogami i krzyczy, chce czymś rzucić, to jego sposób na wyrażenie złości. Nie potrafi jeszcze inaczej.



Zabawy w siłowanie uczą dziecko radzenia sobie ze złością.

Czujesz złość?



Możesz się także czuć:

Zdenerwowany
Rozdrażniony
Sfrustrowany
Wściekły

Złość informuje nas o tym, że ktoś przekroczył naszą granicę.

NIE MÓW DO DZIECKA:
przeznacz się złościć
czemu się złościć?
jak możesz się tak złościć?

POWIEDZ::

wydarza się, że jesteś zły
coś cię bardzo zdenerwowało?
złości cię kiedy...
złość jest ważna i potrzebna



Ataki złości są naturalną reakcją dziecka na sytuacje trudne. Mózg dziecka ciągle się rozwija i to sprawia, że może mieć trudność w radzeniu sobie ze złością.



Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

JAK DZIECI ODBIERAJĄ PRZEMOC EMOCJONALNĄ

Przyjrzyjmy się takiej sytuacji z dwóch perspektyw: perspektywy rodzica i perspektywy dziecka.

Rodziec mówi: *“Ty kretynie! Nie słyszysz, co do ciebie mówię?! Uspokój się i przestań w końcu skakać! Nie mam już siły użerać się z tobą dłużej!”*

Rodziec czuje: *“Jestem wściekły i zmęczony. Nie wiem, skąd on ma tyle energii. Kręci się, podskakuje, a ja potrzebuję chwili spokoju, muszę pomyśleć, jak wytłumaczyć szefowi swoje wcześniejsze wyjście, skąd wziąć pieniądze na kolejne raty, składki i nowe buty, które tym skakaniem niszczy. Powinien zrozumieć, że jestem rozdrażniony i zły. To bezmyślne, radosne podskakiwanie irytuje mnie i wprowadza w moje myśli jeszcze większy chaos. Kocham go, ale nie wytrzymuję. Niech przestanie ciągle się dopominać o uwagę!”*

Dziecko słyszy i czuje: *„Ty kretynie! – słyszę, jak krzyczysz nade mną. Przez chwilę myślę, że mówisz to do tego dużego chłopaka, który stoi koło nas. Podnoszę głowę i widzę twoje niedobre oczy skierowane na mnie. Uspokój się! – słyszę i już wiem, że nie opowiem ci o tym, jak malowałem w przedszkolu zaczarowany ogród, jak skakałem na jednej nodze dookoła sali i jak za tobą tęskniłem i czekałem, kiedy przyjdiesz. Jesteś zły i smutny, a ja nie wiem, jak cię pocieszyć, więc podskakuję koło ciebie, bo podskakiwanie jest fajne i może jakbyś spróbował, to zrobiłoby się jakoś weselej. Jesteś zły, bo to ja jestem niedobrym dzieckiem, które martwi swojego rodzica. Nikt nie lubi takich dzieci”.*

„Wychowanie bez błędów jest mitem. Nic takiego nie istnieje. I nie tylko nie istnieje, ale wręcz nie powinno istnieć. Rodzice są ludźmi. Popelniają więc błędy i nie wiedzą wszystkiego. Natomiast odpowiedzialni rodzice nie są mitem. Przeciwnie. Dzieci mają prawo do odpowiedzialnych rodziców. Przyznawanie się do błędów albo niewiedzy jest prawidłowym zachowaniem ze strony rodziców. Powinno ono zarazem być uzupełnione przez dążenie do naprawiania błędów oraz poszukiwania odpowiedzi.”

(J.G. Woititz)

NIE DLA PRZEMOCY!

PRZEMOC to jednorazowe lub powtarzające się zamierzone działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste, w szczególności narażające człowieka na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne.

Doświadczenie przemocy w dzieciństwie powoduje, że krzywdzone dzieci staną się krzywdzącymi rodzicami. Niezbędne jest zrozumienie, że przysłowiowy klaps staje się źródłem późniejszych, olbrzymich problemów i obciążeń społecznych. Każdy rodzic musi zastanowić się nad późniejszymi, negatywnymi konsekwencjami klapsa czy przemocy emocjonalnej.

PRZEMOC JEST PRZESTĘPSTWEM i nic jej nie usprawiedliwia!

Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym, że:

- **jest intencjonalna i jest demonstracją siły** - ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie drugiego człowieka,
- **jest procesem** – rozwija się stopniowo, przybierając na sile i częstotliwości,

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wsparanie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

- **narusza prawa i dobra osobiste** krzywdzonego członka rodziny, m.in. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku,
- **ma tendencję do powtarzania się** – rzadko bywa jednorazowym epizodem,
- **powoduje cierpienie i ból** u osób, których przemoc dotyka,
- **jest narastająca** – niezatrzymana stopniowo przybiera na sile,
- **Występuje nierównowaga sił** - istnieje wyraźna przewaga jednej osoby nad drugą (np. fizyczna, psychiczna, materialna, zawodowa, społeczna), uniemożliwiając samoobronę, opiera się na władzy i kontroli.
- **odpowiedzialność za przemoc zawsze ponosi jej sprawca** – nic nie usprawiedliwia przemocy.

Nikt nie ma prawa wykorzystywać swojej przewagi nad drugim człowiekiem, by go ranić, sprawiać mu przykrość i poniżać! Jeżeli Tobie przytrafiają się takie przykre sytuacje, to pamiętaj, że nie musisz cierpieć w milczeniu. Możesz i powinienes komuś o tym powiedzieć.

Jeżeli sam/a używasz przemocy wobec swoich bliskich, warto żebyś się zastanowił/a czemu to robisz i czemu tak się dzieje - **czas na refleksję i zmianę postępowania! Zgłoś się po pomoc i wsparcie, czekamy na Ciebie!**

Czy wiesz, jak może przejawiać się przemoc?

- **przemoc fizyczna** - bicie, kopanie, popychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, bolesne klapsy, ciosy w głowę, szczypanie, duszenie, bicie otwartą dłonią i pięściami, popychanie, szarpanie, wymuszanie pieniędzy, zabieranie przedmiotów, niszczenie własności,
- **przemoc psychiczna** - wyśmiewanie, wyzywanie, krzyk, poniżanie, przekleństwa, bezpodstawne oskarżanie, wmawianie choroby psychicznej lub ułomności, stała krytyka, nadmierne kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, domaganie się posłuszeństwa, uległości, zawstydzanie, wyszydzanie wyglądu, oskarżanie
- **Przemoc ekonomiczna** - To działania prowadzące do całkowitej zależności finansowej ofiary od sprawcy. Osoba stosująca tę formę przemocy nie zaspokaja podstawowych potrzeb materialnych rodziny, uniemożliwia podjęcie pracy, utrudnia aktywność zawodową, odbiera pieniądze, okrada, wylicza wydatki itp.
- **Przemoc seksualna** - wymuszanie kontaktów erotycznych w różnych formach w ramach związku, gwałt małżeński, gwałt dokonywany przez obce osoby, molestowanie seksualne przez najbliższych, sąsiadów, współpracowników, w różnych formach fizycznych, psychicznych i słownych, wykorzystywanie seksualne dzieci, osób niepełnosprawnych intelektualnie i fizycznie
- **Cyberprzemoc** - Forma przemocy stosowanej za pomocą urządzeń i narzędzi elektronicznych – telefonów, aparatów fotograficznych, kamer, Internetu. Najczęstsze formy cyberprzemocy to: prześladowanie, grożenie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie, głuche lub obraźliwe telefony, poniżanie poprzez wysyłanie złośliwych sms-ów lub maili.

PRZEMOC może mieć różne formy i można jej doznawać w każdym miejscu:
– w domu, w szkole, w miejscu pracy, na ulicy, w urzędzie czy nawet w kościele.

Jeśli jesteś świadkiem przemocy miej odwagę stanąć w obronie krzywdzonych!

NIEPRAWDA JEST, że osoba doznająca przemocy nie prosi o pomoc, ponieważ tego nie chce, lub że akceptuje taką sytuację. **To Ty możesz przerwać zamknięty krąg milczenia! Możesz pomóc!**

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony Osłoniętego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

Jeśli wiesz, że dochodzi do przemocy, działaj! Możesz zareagować na kilka sposobów:

- porozmawiać z osobą krzywdzoną i powiedzieć jej, że domyślasz się, że w jej domu jest przemoc; zapytać, czego by potrzebowała;
- zaoferować wezwanie policji czy też zaproponować inną pomoc - w zależności od potrzeb osoby krzywdzonej;
- jeżeli jesteś bardziej odważny/a - możesz też porozmawiać z osobą stosującą przemoc, informując ją, że wiesz o przemocy i że przemoc jest przestępstwem;
- jeżeli chcesz pozostać neutralny - możesz po prostu wezwać policję, zawiadomić Ośrodek Pomocy Społecznej lub zadzwonić do "Niebieskiej Linii" pod numer 801 12 00 02.

Dlaczego to jest takie ważne? Ponieważ działania zewnętrzne osób zaprzyjaźnionych mogą przyczynić się do szybszego wyjścia osoby krzywdzonej z sytuacji przemocy. Sprawca widząc, że ofiara ma wsparcie, może poczuć się mniej pewnie. Reagowanie bliskich może być dla niego sygnałem, że jednak coś jest nie w porządku z jego zachowaniem.

Nie zniechęcaj się do pomagania. Pamiętaj, że osoby, które doświadczają przemocy, mają poczucie frustracji, czują się zrezygnowane, mają nadzieje, że partner się zmieni. Rozmawiaj, tłumacz - to może pomóc. Namawiamy do przyjrzenia się niepokojącym sytuacjom i udzielenia pomocy w celu przerwania przemocy. Weźmiesz wtedy udział w bardzo ważnym etapie przeciwdziałania przemocy - w interwencji. **Tvoja interwencja może zapoczątkować proces wychodzenia z przemocy osoby pokrzywdzonej, ale przede wszystkim może pomóc zapewnić jej bezpieczeństwo.**

Ośrodek Pomocy Społecznej, jest jednym z podmiotów mogących rozpocząć procedurę „Niebieskie Karty” oraz może przeprowadzić wywiad środowiskowy w rodzinie i udzielić niezbędnej pomocy socjalnej. Instytucjami upoważnionymi do wszczęcia procedury „Niebieskie Karty” są także przedstawiciele oświaty, ochrony zdrowia, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych i policja. Procedura „Niebieskie Karty” obejmuje ogół czynności podejmowanych przez przedstawicieli ww. Instytucji, którzy współpracują ze sobą w ramach **Zespołu Interdyscyplinarnego**, aby pomóc osobie dotkniętej przemocą w rodzinie. Zespół ten przygotowuje plan pomocy pokrzywdzonej osobie, wspiera ją i dba o jej bezpieczeństwo.

Droga do życia bez przemocy jest trudna i wymaga konsekwencji, cierpliwości i zaangażowania. Nie zniechęcaj się! Z przemocy można wyjść – trzeba tylko przerwać milczenie, zwrócić się po pomoc do specjalistów i konsekwentnie realizować opracowaną wspólnie z nimi strategię powrotu do normalnego życia.

Dzięki Tobie, instytucje pomagające osobom uwikłanym w przemoc domową, mogą dotrzeć do osób, które tej pomocy potrzebują.

Czy wiesz, jakie są skutki przemocy?

Konsekwencje przemocy ponoszą wszyscy uczestnicy takich sytuacji. Osoba krzywdzona ma poczucie poniżenia i upokorzenia, czuje lęk, rozpacz i smutek. Cierpiąc w samotności pogarsza jednak swoją sytuację, ponieważ osoby, które sprawiają mu/jej przykrość, są bezkarne i nadal mogą krzywdzić. Jeżeli osobie krzywdzącej nikt nie wytłumaczy, że postępuje źle, to w konsekwencji utrwała się w niej/nim agresywne zachowania i poczucie braku odpowiedzialności za własne czyny. **Sprawca powinien samodzielnie odpowiadać za swoje czyny i ponosić negatywne konsekwencje swojego zachowania.**

Świadkowie przemocy, którzy nie potrafili się jej skutecznie przeciwstawić, mogą długo odczuwać poczucie winy, niezadowolenie i pretensje do siebie, uczą się też bierności, bezradności i niereagowania w trudnych sytuacjach. **Reaguj bo MOŻESZ! Reagując, pomagasz zarówno osobie krzywdzonej, osobie zadającej cierpienie innym, jak i samemu sobie! Porozmawiaj z psychologiem lub zadzwoń na specjalnie dedykowaną Niebieską Linie.**

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony Osobowości „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

JĘŚLI JEST CI TRUDNO MÓWIĆ O PROBLEMACH NAJBLIŻSZYM SKORZYSTAJ Z POMOCY SPECJALISTY. MÓWIENIE O UCZUCIACH I ICH PRZEŻYWANIE NAPRAWDĘ POMAGA.

Przerwij milczenie i zwróć się o pomoc!

Bo warto mieć kogoś na kim można polegać, jak coś, to JESTEŚMY...

Osoby zainteresowane otrzymaniem pomocy lub uzyskaniem szczegółowych informacji zachęcamy do kontaktu:

Komisariat Policji w Zielonkach z siedzibą w Krakowie
ul. Władysława Łokietka 205, 31-263 Kraków
tel. alarmowe: 997, 112 lub
Centrala komisariatu: 47 832 11 50
Faks: 47 832 11 51

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zielonkach
ul. Krakowskie Przedmieście 112, 32-087 Zielonki
Sekretarz pon.- pt. od 9.00 do 15.00.
Dyżur Komisji śr. 16:00 – 18:00, tel.12 285 04 05

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonkach
ul. Galicyjska 17, 32-087 Zielonki, tel. 12 627 33 00
9.00-17.00., wt.-pt. 7.45-15.45.
www.gopszielonki.naszops.pl

Punkt Informacji i Wsparcia Rodziny
ul. Krakowskie Przedmieście 112,
32-087 Zielonki. Specjaliści: terapia rodzin,
psycholog, prawnik, psychoterapeuta, terapeutapon.
tel. 519 139 804, 12 627 33 00

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna Powiatu Krakowskiego
ul. Fatimska 41a, 31-831 Kraków
pon. – czw. 8.00 – 18.00, pt. 8.00 – 15.00
tel/fax 12 422 27 12, tel. 12 422 48 05 (gabinet)

Placówka Wsparcia Dziennego „Miejsce Rodzinne w Zielonkach
ul. Krakowskie Przedmieście 112,
32-087 Zielonki
tel. 797 766 090, 12 627-33-00.
pon.-pt. od 14.00 do 19.00.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie
ul. Radziwiłłowska 8 b,
całodobowy numer: 12 421 92 82

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
„Niebieska Linia”, tel. 800 120 002

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
nr bezpłatny 116-111, www.116111.pl

Parasolowe Centrum Terapii
ul. Rakowicka 10a, Kraków,
tel. 12 430 03 18, 603 512 375

Helsińska Fundacja Praw Człowieka
ul. Zgoda 11, 00-018 Warszawa
Tel. (48) 22 556 44 40
Fax: (48 22) 556 44 50

Prokuratura Rejonowa Kraków Prądnik Biały w Krakowie
Osiedle Kościuszkowskie 2
31-858 Kraków, tel. 12 646 77 00

Centrum Praw Kobiet - Oddział w Krakowie
ul. Juliana Dunajewskiego 5, wejście D, 1 piętro, 31-133 Kraków
Telefon: 780 079 988
cpk_krakow@cpk.org.pl
pon-pt (10:00-18:00)

Bezpłatna pomoc prawna, psychologiczna, psycholog dziecięcy, grupa wsparcia, bezpieczne schronienie, poradnictwo socjalne, warsztaty.
Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

**Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej
i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w Skale**
ul. Bankowa 6, 32-045 Sułoszowa
tel. 530 804 729
Rejestracja tel. 731 002 112

Okręgowy Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepęstwem
ul. Kapelanka 60, 30-347 Kraków
Telefon: 12 421 22 88

PAMIĘTAJ!

Masz prawo do życia w poczuciu bezpieczeństwa!

Masz prawo popełniać błędy!

Masz prawo domagać się traktowania Ciebie z szacunkiem!

Mam prawo do własnego zdania!

Masz prawo do życia bez przemocy, strachu oraz wykorzystywania!

Masz prawo do nietykalności cielesnej!

Masz prawo szukać pomocy, gdy Twoje prawa są łamane!

**Zespół Interdyscyplinarny
ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
32-087 Zielonki, ul. Galicyjska 17
Tel. 12 627 33 00**

ZADANIEM ZESPOŁU JEST PODEJMOWANIE DZIAŁAŃ MAJĄCYCH NA CELU OCHRONĘ OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE, W TYM REALIZACJA PROCEDURY NIEBIESKIE KARTY.

Opracowanie przygotowane we współpracy z Panią Magdaleną Sabik.

Projekt pn. Pod dobrymi skrzydłami

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochronowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.