



Puk, puk to ja Tidu...

Pamiętasz mnie?

Dziękuję, że jesteś ze mną.

Bardzo lubię przytulaki i to jak ktoś jest przy mnie.

Nie zawsze umiem coś dobrze powiedzieć i nie zawsze czuję się zrozumiany.

Dlatego zdarza mi się, że zamiast „przytul mnie”, „potrzebuję trochę miłości”:

- robię obrażoną minę i nie chcę z nikim rozmawiać
- jestem niemiły dla kogoś
- rzucam zabawkami w kogoś
- krzyczę
- drapię
- trzaskam drzwiami
- kopię szafę
- mówię „nie lubię Cię”, „jesteś głupi”
- popycham kogoś
- skarżę na kogoś
- zaczyna mnie coś boleć

Też tak masz czasem?

Opowiedz co najczęściej robisz, aby zwrócić na siebie uwagę.

Wiesz, podobno jak się razem podróżuje i czekają nas różne przygody to warto zadbać o dobrą komunikację, czyli co i jak mówimy, jakie wypowiadamy słowa, co robimy...

Na statkach, podczas wyprawy w góry lub podczas przebywania w zamkniętej Stacji Kosmicznej w Kosmosie bardzo ważna jest atmosfera, czyli inaczej klimat i nastrój wszystkich uczestników.

Dlatego czy jesteś piratem czy jesteś Bohaterem podróżującym w swoim świecie marzeń dobrze jest mieć ze sobą kilka ważnych rzeczy.

Pamiętasz, że jak pakujemy się na wyjazd, to bierzemy wiele niezbędnych przedmiotów.

Ale poza tymi widocznymi bardzo potrzebne są takie niewidzialne.

Ja do swojego plecaka dopakuję dziś:

- trochę odwagi
- ciekawość
- cierpliwość
- eliksir z pomysłami na sytuacje trudne
- eliksir zwiększający moce porozumiewania się

Ten ostatni eliksir zwiększający moce porozumiewania się jest chyba najważniejszy. Podczas naszej podróży musimy dobrze porozumiewać się :

- ze sobą, wiedzieć ile mamy sił, czy ciało i nasza głowa nie potrzebują odpoczynku
- z towarzyszami podróży
- z innymi stworami, których spotkamy na naszej drodze.

MÓJ ELIKSIR POROZUMIEWANIA SIĘ ZALECA MI, ABYM PAMIĘTAŁ:

CZY JESTEM GOTOWY DO ROZMOWY?

W okropnych nerwach, zmęczeniu lub gdy jestem głodny zupełnie źle rozmawia mi się z innymi.

Z pewnymi osobami rozmawia nam się zawsze wspaniale. Np. z przytulanką czy najlepszym przyjacielem. Rozumiemy się bez słów. Są też tacy, z którymi podczas rozmowy trudno jest opanować emocje i ze zwykłej wymiany zdań szybko robi się sprzeczka.

Sprawdź kiedy rozmawia Ci się lepiej:

- gdy jesteś głodny czy gdy jesteś najedzony?
- gdy coś cię niepokoi, np. nie wiesz jaki temat rozmowy będzie, czy jak to wiesz?

- gdy potrzebujesz biec do łazienki na siusiu, czy jak masz wszystkie sprawy łazienkowe załatwione?
- gdy masz w głowie inny temat, na przykład myślisz o grze?
- gdy ktoś cię popędza, czy jak wiesz, że nie trzeba szybko mówić?
- gdy ktoś na Ciebie krzyczy, czy jak mówisz spokojnie i zrozumiale?
- gdy ktoś na Ciebie patrzy z góry, czy jak siedzicie blisko siebie mogąc swobodnie zerkać na siebie?
- gdy.... dopisz razem z kimś dorosłym własne przykłady

CZY MOJE EMOCJE POMAGAJĄ MI SIĘ DOGADAĆ?

Wypełnij poniższe zdania lub narysuj siebie złościącego się, smutnego, radosnego i pełnego spokoju.

- Gdy czuję złość to ... jak się wtedy czujesz? (Zwróć uwagę na swoje brwi, ramiona, co się dzieje z żołądkiem, co robi szczęka i to, czy łatwo i wyraźnie się wtedy mówi?)
- Smutek rozpoznaję po tym, że ... (Zauważ jak układa się ciało, czy przypadkiem nie kulisz się do środka, jak ułożone są kąciki ust, czy oczy pokazują smutek, a co robią uszy?)
- Moja radość wyraża się poprzez ... (No jak? Czy chcesz się skakać z radości, albo piszczeć i krzyczeć?)
- Kiedy czuję spokój to ... (zauważ co dzieje się wtedy z ciałem, czy masz napięte czy rozluźnione mięśnie, jak oddychasz?)

Czy wiesz, że w złości bardzo trudno o dobry kontakt. Poszukaj sposobów, które zamieniają złość w spokój. Może pomogą Ci:

- ➔ BYCIE JAK PIŁECZKA. Stań się piłką, która podskakuje najpierw wysoko a potem coraz niżej, ale częściej (podskoki - góra- dół)
- ➔ UDAWANIE MAŁPKI - spróbuj porobić dziwne orangutowe miny wydając charakterystyczne dla małpek dźwięki
- ➔ BYCIE NURKIEM- weź oddech i zanurzając się (wyobraź sobie, że zanurzasz głowę pod wodę) wydychaj powietrze jak najdłużej się da!
- ➔ BYCIE SIŁACZEM - stań przy ścianie lub dużej szafie, wyciągnij ręce i spróbuj przepchnąć tę szafę choćby o milimetr.

- ➔ BYCIE LWEM - lew jak się porządnie zezłości to wydaje z siebie głośny ryk, ten ryk jest niskim dźwiękiem. Spróbuj przestraszyć złość!
- ➔ BYCIE MŁOTKIEM - wyobraź sobie, że jesteś młotkiem i mocno tupiąc wbijasz coś do ziemi
- ➔ BYCIE BOKSEREM - weź poduszkę i w wielkiej złości boksuj ją, aż w pewnym momencie rób to coraz wolniej, tak jakbyś robił to w zwolnionym tempie. Nie pomył poduszki ze swoją przytulanką, ona raczej by nie chciała być boksowana!

A kiedy przyjdzie do ciebie znieca ZŁOŚĆ - wtedy pomaga zasada STOP.

- PRZYGOTUJ SWÓJ WŁASNY ZNAK STOP - nie musi być taki jak znak drogowy. Pokazuj go rodzicom, rodzeństwu, gdy czujesz, że potrzebna jest przerwa. Stop w rozmowie, aby nie klócić się dalej. Naucz swoją przytulankę używać zasady STOP. Wyłumacz jej jak ta zasada działa. Może zrobisz dla swojej Przytulanki malutki znak STOP.
- Podczas podróży przydaje się też „rozmowa na osobności”. Masz tak czasem, że wołałbyś opowiedzieć o czymś swojej mamie, cioci lub znajomemu „w cztery oczy”? Nie bój się „cztery oczy” to nie jest jakieś dziwne ćwiczenie, tylko to oznacza, że rozmawiasz tylko Ty i wybrana jedna osoba, inni Wam nie przeszkadzają. Nawet najlepszy kapitan wyprawy potrzebuje czasem poradzić się swoich specjalistów w ważnych sprawach. Rozmawiają wtedy tylko on i specjalista. Przygotuj znak „rozmowa na osobności”- mogą to być narysowane 4 oczy lub coś zupełnie innego.

A teraz poćwiczmy różne sposoby komunikowania się.

Pomyśl czy możesz coś takiego zrobić:

- list wysłany zwykłą pocztą
- znaki napisane kredą na chodniku
- wiadomość/karteczka schowana gdzieś w umówionym drzewie
- poczta linowa z sąsiadem z okna obok
- system znaków/dźwięków lub świetlnych przekazywanych przez okna z kimś mieszkającym w pobliżu (alfabet morsa)
- rozmowa przez walkie-talkie (spytaj dorosłych może mają gdzieś schowaną krótkofalówkę)
- alfabet migowy do tajnych rozmów z własnym rodzeństwem.

(<https://www.youtube.com/watch?v=nTHYuPaSMRo>) lub tylko dzień dobry po

migowemu(<https://www.youtube.com/watch?v=VNU4dm93OoM>)

Pamiętaj:

Komunikacja z innymi to nie zawsze łatwa sprawa.

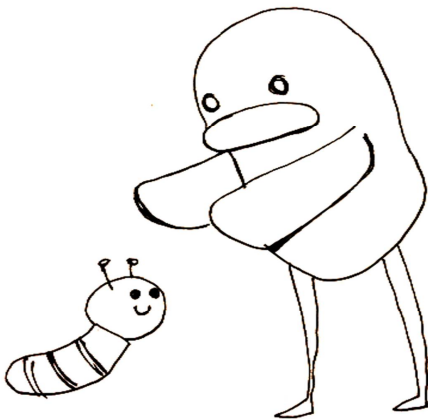
Czasem rozmawiamy ze sobą jak pies z kotem (opowiedz co to może znaczyć?).

Mam nadzieję, że tak jak ja sprawi Ci radość, gdy coraz lepiej będziesz porozumiewał się z uczestnikami wyprawy, przytulanką i domownikami.

Możesz napisać do mnie na ten temat - bo ja też bardzo lubię listy.

A może narysujesz mnie, pokolorujesz mnie i przyślesz rysunek do przedszkola/szkoły, a Pani prześle do mnie, a ja poproszę, żeby te rysunki wstawić do Galerii projektu?

Czekam na Twoje rysunki. Pa!



- Rysunki prosimy przesyłać adres e-mail mds.redakcja@wp.pl
- Na stronie projektu w zakładce Rodzice/Dzieci jest wiele materiałów do wykorzystania dla dzieci <http://szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com/contact/>

#3mamyzWami-OLSZTYN

www.szcola-w-czasie-kryzysu.mozello.com