



# TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH - JAK ĆWICZYĆ W DOMU?

1

## NAZYWAJCIĘ SWOJE EMOCJE I POTRZEBY

Rozmawiajcie o emocjach, pokazujcie je za pomocą rysunków, dramy, wykonajcie słoiki emocji, opowiadajcie historyjki społeczne.

2

## WZMACNIAJCIĘ MOCNE STRONY

Dbajcie o budowanie poczucia własnej wartości, odkrywajcie mocne strony m.in. na rysunkach np. wpiszcie je na rysunku sylwetki dziecka.

3

## ĆWICZCIĘ KOMUNIKACJĘ

Spróbujcie odegrać scenki, ćwiczcie zadawanie pytań i właściwe reagowanie w różnych sytuacjach, a może zróbcie telefon z kubeczków.

4

## UTRWALAJCIĘ UMIEJĘTNOŚĆ PRZEGRYWANIA

Urządźcie rodzinny turniej gier planszowych, pograjcie w planszówki sprzed lat, ułóżcie swoją grę, ćwiczcie reagowanie w sytuacji przegranej.

5

## ZNAJDŹCIĘ SPOSOBY NA TRUDNE EMOCJE

A może spiszecie, co można zrobić w złości, wykonacie album emotikon, urządźcie kącik emocji, ułóżcie historyjkę o radzeniu sobie z emocjami?



# WYBUCHY ZŁOŚCI U DZIECKA – JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

1

## ZAUWAŻ, ŻE ZŁOŚĆ NIE JEST ZŁĄ EMOCJĄ

Kiedy odczuwamy złość, orientujemy się, że dana sytuacja nam nie służy. Problem dotyczy nie tego, że dzieci ją odczuwają – bo to dobrze -, ale tego jak ją manifestują.

2

## SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ DLACZEGO DZIECKO WYBUCHA

Dzieci najczęściej wybuchają, bo nie wiedzą jak inaczej dostać to, czego chcą, ale także nie wiedzą jak sobie poradzić z tym, że ich ciało się napina, zaczynają szybciej oddychać itd.

3

## NAUCZ DZIECKO KOMUNIKOWAĆ SWOJE POTRZEBY

Naszym podstawowym zadaniem jest nauczyć nasze dziecko, że cele osiąga się nie krzykiem, przemocą, piskiem, wymuszaniem, że te metody nie są skuteczne.

4

## POSTARAJ SIĘ BYĆ OPANOWANY, ZACHOWAĆ SPOKÓJ

Wyjaśnij dlaczego nie możesz się zgodzić na daną aktywność, stosuj krótkie komunikaty, nie dyskutuj, spowolnij ruchy, zabierz dziecku "widownię", gdy zachowuje się niewłaściwie.

5

## NIE WALCZ ZE SWOIM DZIECKIEM

Nie dyskutuj z histeryzującym dzieckiem, nie krzycz na nie, nie wdawaj się w dyskusje. Staraj się nie prowokować dziecka, nie dogaduj, nie wpatruj się w nie, uspokój oddech.

6

## POMÓŻ DZIECKU ZNALEZĆ SPOSÓB RADZENIA SOBIE

Wskaż mu, które z zachowań są społecznie akceptowalne oraz jak opanować swoją złość. Pomyślcie co dziecko może zrobić, gdy się zezłości, jak się opanować, jak uspokoić emocje.

7

## BĄDŹ DLA DZIECKA WSPARCIEM, POMOCĄ

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem, staraj się je zrozumieć, nieustannie poznawać. Łatwiej będzie Ci unikać takich sytuacji w przyszłości. Pamiętaj, że dzieci potrzebują wzmocnień.



# ZASADY POMOCNE W CZASIE NAUKI W DOMU

## JAK EFEKTYWNIIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?

1

### UCZĘ SIĘ O STAŁYCH PORACH

Systematyczność sprzyja koncentracji uwagi, buduje poczucie bezpieczeństwa i kontroli, a także pozwala uniknąć nagromadzenia materiału i nauki do późnych godzin nocnych.

2

### INNI ZACHOWUJĄ CISZĘ, UŁATWIAJĄC MI SIĘ SKUPIĆ

Warto tak rozplanować dzień, by czas na naukę, był czasem, gdy inni, szanując obowiązki ucznia, zachowują ciszę, zajmują się czymś, co nie generuje hałasu i nie rozprasza ucznia.

3

### CHOWAM PRZEDMIOTY, KTÓRE MNIE ROZPRASZAJĄ

Aby ułatwić przyswajanie informacji, wszystkie atrakcyjne zabawki, telefon, inne rozpraszacze powinny być schowane, a miejsce pracy dokładnie uporządkowane.

4

### ROBIĘ LISTĘ TREŚCI DO NAUCZENIA

Spisanie rzeczy do wykonania sprawia, że nasze wyobrażenie ogromnej ilości materiału do nauki, nabiera realnych kształtów. Warto odhaczać sobie to, co udało się już zrobić.

5

### ROBIĘ SOBIE KRÓTKIE PRZERWY W NAUCE

Przerwy w nauce powinny być krótkie- ok. 5 min., po 25-30 min. ciągłej nauki. Zbyt długie przerwy rozpraszają uwagę, trudno jest po nich wrócić do efektywnej nauki.

6

### MYŚLĘ POZYTYWNIIE, WIERZĘ, ŻE MI SIĘ UDA

Obniżony nastrój i stres przyczyniają się do spadku naszych funkcji poznawczych. Pozytywne nastawienie wzmacnia motywację i sprawia, że pracujemy efektywniej.

7

### NAGRADZAM SIĘ PO WYKONANYM ZADANIU

Jeśli po wykonaniu obowiązku następuje coś przyjemnego, odbieramy go jako coś wartego wysiłku. Warto więc przed nauką pomyśleć o tym, co może być dla nas nagrodą.



# JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

1

## POZNAJ SWÓJ ORGANIZM

Przyjrzyj się reakcjom własnego organizmu w stresujących sytuacjach. Obserwuj oddech, bicie serca, drżenie rąk. Spróbuj nazwać emocje, które temu towarzyszą.

2

## SKONCENTRUJ SIĘ NA ODDECHU

Wypróbuj prostą metodę kontroli oddechu 4 - 7 - 8. Przez 4 sekundy nabieraj powietrza, na 7 sekund zatrzymaj je w płucach, kolejno spokojnie wypuść powietrze przez 8 sekund.

3

## ODŁÓŻ TELEFON, LAPTOPA, WYŁĄCZ TV

Porzuc na przynajmniej godzinę social media i portale informacyjne. Zajmij się czynnościami wyciszającymi, takimi jak czytanie, nauka języka czy ćwiczenia fizyczne.

4

## ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE

Zastanów się z jakiego powodu byłeś zestresowany. Dogłębna analiza sytuacji pomoże kontrolować stres. Przyjrzyj się przyczynom napięcia, podejź do siebie ze zrozumieniem.

5

## SKORZYSTAJ Z POMOCY

Porozmawiaj z bliską Tobie osobą o tym, jak się czujesz. Wystuchaj jak inni widzą Twój problem, perspektywa drugiej osoby pomoże Ci spojrzeć na problemy z dystansu.

6

## DBAJ O DOBRY SEN

Zadbaj o regularny rytm dobowy, około 7-8 h snu. Na godzinę przed zaśnięciem odłóż telefon, laptopa. Staraj się nie przebywać cały dzień w pokoju, w którym śpisz.

7

## JEDZ ZDROWO

Spożywaj produkty bogate w magnez, cynk czy witaminy z grupy B. Jedz 5 razy dziennie, w małych ilościach, o stałych porach. Zrezygnuj z fast-foodów, słodkich napojów, tłustych potraw.





# JAK ZAREZERWOWAĆ KONSULTACJĘ ONLINE?

1

## KTO UDZIELA KONSULTACJI ONLINE?

Do Państwa dyspozycji online są: psychiatra, psycholog dziecięcy, psychoterapeuta młodzieży, psychoterapeuta par, psycholog i psychoterapeuta dorosłych.

2

## JAK SIĘ Z NAMI SKONTAKTOWAĆ?

Użyj jednego z kanałów komunikacji: telefon: 690 002 218, e-mail: [rejestracja@psychoterapia.plus](mailto:rejestracja@psychoterapia.plus), formularz na stronie : [www.psychoterapia.plus](http://www.psychoterapia.plus).

3

## CO ZROBIĆ PO REZERWACJI TERMINU?

Po ustaleniu terminu konsultacji, otrzymasz e-mail oraz sms potwierdzające termin konsultacji oraz zawierające informacje na temat płatności i samej konsultacji.

4

## JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Zadbaj o odpowiednie warunki przeprowadzenia konsultacji w planowanym terminie, to znaczy: oczekuj na wizytę na osobności, sprawdź sprzęt jakiego użyjesz, rozważ użycie słuchawek. Oczekuj na połączenie :)

Więcej informacji o konsultacjach online : [psychoterapia.plus/konsultacje-online/](http://psychoterapia.plus/konsultacje-online/)