

## Trening kompetencji życiowych

---

Witajcie!

Rozmawialiśmy już o **niebezpieczeństwach na ulicy** m.in. o nieznanym, który zaprasza do samochodu, daje słodycze, chce pieniędzy, o złym dotyku, o napadzie, o spotkaniu z obcym psem.

Porozmawiajmy o nieprzewidywanych czy **niebezpiecznych sytuacjach**, w jakich możecie się znaleźć, kiedy będziecie sami **w domu**. Co możecie zrobić, kiedy ktoś zadzwoni do drzwi, jak powinniście się zachować, kiedy zgubicie klucz od mieszkania, kiedy utkniecie w windzie między piętrami, kiedy braknie prądu czy wybuchnie pożar? Kiedy rozpęta się burza, jesteście poruszony filmem, boisz się ciemności....

Jak pokonać nagły strach, smutek, gniew czy panikę?

W życiu podobnych sytuacji nie brakuje, dlatego dobrze, by zawczasu przestrzec i porozmawiać, jak powinniście się wobec nich zachować tak, aby będąc zdani wyłącznie na siebie, nie przerażali się, nie byli bezradni, a przeciwnie- **śmiało zmierzili się z trudnościami**.

Możliwe, że rodzice doradzą wam coś innego. Wszystko w porządku -problemy można rozwiązywać na najróżniejsze sposoby.

I oby jak najrzadziej zdarzały się okazje, kiedy musielibyście korzystać z takich rad.

## Zadanie do wykonania

### ZAPISZ WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

Mama w pracy....

Tata w pracy....

Dziadek i babcia....

Rodzina albo znajomi....

Policja....

Pogotowie Ratunkowe....

Straż Pożarna ....

Pogotowie Gazowe....

Pogotowie Energetyczne....

## Z krewnymi czasem bywa ciężko!

Brat i siostra to więcej niż zwykły kolega.

Nie ponosisz winy za kłótnie i sprzeczki swoich rodziców.

Nie upieraj się zbyt przy swoim, mądrzejszy ustępuje.

Jeśli **rodzice sprzecząją się** to nic niezwykłego... wy też często krzyczycie z bratem czy kolegą. Nie mieszaj się, a po wszystkim powiedz, że ci przykro słuchać ich kłótni.

**Rodzice rozwodzą się**-oznacza to wielkie zmiany dla wszystkich, ale nie ma w tym twojej winy ,choć tak myślisz.

**Pokłóciłeś się z bratem, siostrą**-aż cię trzęsie! Najchętniej byś mu walnął! Jeżeli nie pozwolisz, aby gniew zapanował nad tobą to już połowa wygranej.

**Kiedy umrze ktoś**, kogo bardzo lubiłeś. Śmierć wiąże się zawsze z bólem bezpowrotną stratą, z przygnębieniem, płaczem.

Może w przewyciężeniu żalu w tych sytuacjach pomoże ci rozmowa z kimś , kto znał zmarłego, powspominacie piękne, wspólne chwile.

Jeśli długo nie możesz pozbyć się problemu, powiedz o tym bliskiemu ci człowiekowi.

Napisz, czy Twoim zdaniem, najbliżsi umieją wspierać?

Kiedy odczułeś, że słowo wypowiedziane przez najbliższych dodało ci otuchy?

Kiedy gest, dotyk znaczy dla ciebie najwięcej (otarcie łez, pocałowanie, przytulenie)?

Mam świetnych rodziców ,ale...

Byłoby ci lżej ,gdybyś wiedział, że ktoś słucha twoich zwierzeń?

Jeśli macie jakieś pytania, chcielibyście się ze mną podzielić jakimiś spostrzeżeniami- zadzwońcie do mnie lub napiszcie maila.

I koniecznie powiedzcie swoim bliskim, co mogą zrobić, gdy jest Wam smutno, byście mogli poczuć się lepiej!

Do zobaczenia podczas kolejnych zajęć.