

## **Pamiętaj!**

- Poniższa praca jest do wykonania przez Ciebie, nie przez dziecko/dzieci.
- Jej wykonanie nie jest warunkiem czytania, rozmowy z dzieckiem, ale wydaje nam się, że to może Ci pomóc.
- Znajdź spokojny moment, by zająć się ćwiczeniami.
- Nie wykonuj ich „po łebkach”. Jeśli potrzebujesz na zastanowienie więcej czasu, daj go sobie. Ćwiczenia możesz rozłożyć nawet na kilka dni.
- Odpowiadaj na pytania po kolei. Nie przechodź do następnego, jeśli nie odpowiesz na bieżące. Lepiej się zatrzymać, odłożyć ćwiczenia niż przeskakiwać pytania. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi. *Nie wiem, nie pamiętam* – też są odpowiedziami. Zapisz je.
- Pracuj kartkami. Nie patrz, co jest na następnych stronach, dopóki nie zbierzesz swoich notatek na bieżącej karcie.
- Jeśli praca z pytaniami sprawia Ci trudność np. wywołuje przykre wspomnienia, uruchamia trudne emocje, generuje dużo złości, zniechęca Cię do dalszej pracy – pomyśl, dlaczego tak jest.
- Możesz zawsze zrezygnować z tych ćwiczeń, ważne, byś wiedział/a, dlaczego to robisz.
- Te pytania nie służą temu, by znaleźć jakąś obiektywną prawdę. To rodzaj Twojej mapy po tej krainie, którą będziesz mógł podzielić się z dzieckiem/dziećmi w czasie Waszej wspólnej podróży.

**Przygotuj kredki lub flamastry, długopis lub ołówek oraz kilka kartek.**

**PAMIĘTNIK DZIADKA HONORIUSZA**  
**Po co są „brzydkie słowa”?**

1. Zapisz kilka przekleństw, słów niecenzuralnych, których zdarza Ci się użyć w różnych sytuacjach. Przyjrzyj się im i spróbuj zastąpić je innymi, mniej obraźliwymi słowami.

„Moje” brzydkie słowo	Forma łagodniejsza, mniej obraźliwa

2. Czy byłbyś/byłabyś w stanie zaakceptować te mniej obraźliwe wersje u swoich podopiecznych? Jeśli nie, zastanów się, dlaczego.
3. Czy używałeś/aś brzydkich słów w dzieciństwie? Jeśli tak, w jakich sytuacjach? Poniżej nasze propozycje. Dopisz własne.

*Przeklinałem/am ponieważ...*

- ✓ *byłem/am zły/a i tak chciałem/am to wyrazić.*
- ✓ *wydawało mi się, że jestem bardziej dorosły/a.*
- ✓ *był to mój sposób na pozyskanie uwagi dorosłych.*
- ✓ *był to mój sposób na pozyskanie uznania rówieśników.*
- ✓ *inni też przeklinali.*
- ✓ *moi najbliżsi (rodzice, rodzeństwo) przeklinali przy mnie.*
- ✓ .....
- ✓ .....

4. Jeśli nie przeklinałeś/aś, dlaczego?

- ✓ *Nie pamiętam, czy przeklinałam/em czy nie.*
- ✓ *Rodzice nie pozwalali mi na to.*
- ✓ *Czułem/am, że tak nie należy robić.*
- ✓ *Nie umiałem/am.*
- ✓ *Nie czułam/em takiej potrzeby.*
- ✓ *Uważałem/am, że to nie jest dobry sposób na załatwianie moich spraw.*
- ✓ *Nie lubiłem/am słuchać czyjegoś przeklinania.*
- ✓ *Bałem/am się, kiedy ktoś przeklinał.*
- ✓ *Byłem/am karany/a za przekleństwa.*
- ✓ *Wstydzilem/am się tak robić.*
- ✓ *Nie wiem.*
- ✓ .....
- ✓ .....

5. Przypomnij sobie, jakie uczucia towarzyszyły Ci, w sytuacji, kiedy sam/a przeklinałeś/aś. Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *duma*
- ✓ *bunt*
- ✓ *chęć zwrócenia na siebie uwagi*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *radość*
- ✓ *zadowolenie*
- ✓ *chęć dokuczenia komuś*
- ✓ *ciekawość*
- ✓ .....
- ✓ .....

6. Przypomnij sobie, jakie uczucia towarzyszyły Ci, w sytuacji, kiedy ktoś przeklinał przy tobie. Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *strach*
- ✓ *wstyd*
- ✓ *złość*
- ✓ *bezzadność*
- ✓ *bunt*
- ✓ *upokorzenie*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *radość*
- ✓ *zadowolenie*
- ✓ *dumą z osoby, która przeklina*
- ✓ *poczucie bezpieczeństwa, siły przy przeklinającej osobie*
- ✓ .....
- ✓ .....

7. W jakich sytuacjach przeklinają dzieci, które uczysz? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne.

- ✓ *jeśli się biją, są w konflikcie*
- ✓ *jeśli inni nie chcą spełnić ich potrzeb/oczekiwań lub/i podporządkować się*
- ✓ *jeśli nie radzą sobie ze złością, agresją*
- ✓ *jeśli chcą zwrócić na siebie uwagę nauczyciela*
- ✓ *jeśli chcą zaimponować innym dzieciom*
- ✓ *w sytuacji bezzadności*
- ✓ *robią to – wg mnie – ciągle i bezmyślnie*
- ✓ .....
- ✓ .....

8. Co czujesz, kiedy słyszysz, jak dziecko znajdujące się pod Twoją opieką przeklina?  
Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *jestem smutny/a*
- ✓ *jest mi wstyd*
- ✓ *jestem zezłoszczony/a*
- ✓ *jest mi przykro*
- ✓ *staram się to rozumieć*
- ✓ *jestem bezradny/a*
- ✓ *bardzo chciał(a)bym to zmienić*
- ✓ *czuję, że dziecko potrzebuje mojej uwagi*
- ✓ *wydaje mi się, że nie rozumieją sensu przekleństw*
- ✓ .....
- ✓ .....

9. Co robisz, aby radzić sobie z przeklinaniem w swojej grupie.

- ✓ *Staram się nie reagować.*
- ✓ *Mówię dzieciom, że to brzydko tak mówić.*
- ✓ *Staram się zwrócić ich uwagę na coś innego.*
- ✓ *Krzyczę. Zabraniam,*
- ✓ *Stanowczo wyrażam swój sprzeciw wobec używania takich słów.*
- ✓ *Często rozmawiam z dziećmi, co to są zasady dobrego wychowania.*
- ✓ *Tłumaczę, do czego służą przekleństwa, dlaczego dorośli ich używają.*
- ✓ *Uczę je innych reakcji wyrażania złości.*
- ✓ *Rozmawiam z dziećmi o tym, że takie wyrazy obrażają i ranią innych.*
- ✓ *Ćwiczymy różne możliwości zastąpienia takich słów innymi, nieobraźliwymi w grupie.*
- ✓ .....
- ✓ .....

10. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś/aś coś nowego o swoich relacjach z dziećmi?

**PAMIĘTAJ!** Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania. Jeśli Twój podopieczni używają brzydkich wyrazów:

- Postaraj się rozpoznać przyczynę takiego zachowania.
- Kontroluj swoje wypowiedzi.
- Próbuj nauczyć dzieci innych sposobów reagowania na emocje.
- Odwołuj się do ustalonych: kontraktu, norm, reguł.
- Unikaj przekazywania uogólnionej informacji, np.: „używanie takich wyrazów jest złe”.
- Rozmawiaj z dziećmi, kiedy zauważysz, że takie zachowania się powtarzają.