



JAK BYĆ DOBRYM KOLEGĄ, DOBRA KOLEŻANKĄ?

BROSZURA DLA DZIECI



Jeśli chcesz być dobrą koleżanką, dobrym kolegą:

- Nie przezywaj i nie wyśmiewaj.
- Nie popychaj.
- Nie zabieraj nikomu jego rzeczy.
- Nie opowiadaj nieprawdziwych historii o kimś.
- Nie pisz nieprawdziwych rzeczy o kimś.



Każdy jest ważny!
Każdy ma prawo czuć się bezpiecznie.
Każdy ma prawo być sobą.
Nikt nie może cię krzywdzić ani poniżać.

Jak poznać, że coś jest nie OK?

- Czujesz smutek albo strach przez czyjeś zachowanie.
- Ktoś dokucza ci codziennie lub często.
- Ktoś robi coś, czego nie chcesz.
- Ktoś często nie pozwala ci się bawić z innymi.





Jak pomagać innym?

- Jeśli widzisz, że ktoś jest sam - możesz go zaprosić do zabawy.
- Jeśli ktoś jest smutny - zapytaj, czy wszystko w porządku.
- Jeśli widzisz przemoc - powiedz o tym dorosłemu.
- Nie śmieć się z cudzych pomyłek.

ABC pomagania

A – Alarm

Coś jest nie w porządku!

B – Bądź przyjacielski

Stań obok, zaproś do zabawy, pociesz.

C – Ciocia, mama, nauczyciel

Powiedz dorosłemu, który może pomóc.





Co możesz zrobić, gdy ktoś ci dokucza?

- Powiedz głośno: „Nie rób tak, nie podoba mi się to”.
- Odejdź od osoby, która ci dokucza.
- Powiedz o tym dorosłemu, któremu ufasz.
- To nie jest skarżenie - to prośba o pomoc.



TO NIE WSTYD MIEĆ PROBLEMY, TO ODWAGA, ŻEBY O NICH OPOWIEDZIEĆ!

NINIEJSZA BROSZURA INSPIROWANA JEST WNIOSKAMI WYPŁYWAJĄCYMI Z DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z PROJEKTEM
„PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ – REALIZACJA PROJEKTÓW EDUKACYJNYCH W LUBINIE BOLESŁAWCU”.

Przygotowanie:

Patrycja Frania - psychoterapeutka, trenerka antydyskryminacyjna, coachka. Pracuje z młodzieżą i młodymi dorosłymi po próbach samobójczych i samookaleczeniach, z doświadczeniami traumy i PTSD, historiami przemocy i wykluczenia oraz z osobami neuro różnorodnymi. Szkoliła się od specjalistów i w ośrodkach z m.in. Polski, Kanady, Brazylii, Izraela, Niemiec i Albanii. Autorka projektów profilaktycznych i wspierających dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli.

Marta Smolińska - psychoterapeutka, akredytowana coachka Izby Coachingu, superwizorka, trenerka, wykładowczyni związana z Uniwersytetem Merito we Wrocławiu. Uczyła się od nauczycieli z Polski i z zagranicy. Przez wiele lat związana z systemem oświaty. Kształciła kadry pomocy społecznej, w tym w zakresie metod projektowych i rozwijania umiejętności interpersonalnych, dyplomowany pracownik socjalny. Prowadzi szkolenia dla rad pedagogicznych w Polsce i Irlandii.

© FUNDACJA WSPIERANIA KULTURY RUCHU OCELOT

MATERIAŁ UDOSTĘPNIONY NA LICENCJI CREATIVE COMMONS UZNANIE AUTORSTWA – NA TYCH SAMYCH WARUNKACH 4.0
MIĘDZYNARODOWA (CC BY-SA 4.0).

TREŚĆ LICENCJI: [HTTPS://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-SA/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

PROJEKT PN. „PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ – REALIZACJA PROJEKTÓW EDUKACYJNYCH W LUBINIE I BOLESŁAWCU” JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA W RAMACH NARODOWEGO PROGRAMU ZDROWIA NA LATA 2021-2025 PRZEKAZANYCH PRZEZ MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ.

WARTOŚĆ DOFINANSOWANIA (DOTACJI): 74 000 PLN. CAŁKOWITA WARTOŚĆ ZADANIA: 76 800 PLN.