



Prawdopodobnie trzeba by się szybko ubrać. Pójść do łazienki i poprawić fryzurę.

Umyć zęby. Potem twarz. Być może nawet dobrze byłoby pościelić łóżko.

A potem zjeść śniadanie, zmyć naczynia i włożyć buty, nie kryjąc podekscytowania spotkaniem z nowym towarzyszem.

Wyobraź sobie psa, o którym marzysz, takiego, którego najbardziej pragniesz dostać. Narysuj go lub opisz poniżej.



Mimo wszystko dostrzegasz więcej dobrych rzeczy niż złych i gdyby ktoś podarował ci psa, prawdopodobnie byłaby to dla ciebie pełnia szczęścia.

Więc wyobraź sobie, że właśnie dostajesz wymarzonego psa.

Co zrobisz po jego przybyciu?

Pewnie znajdziesz mu imię.

Imię: \_\_\_\_\_

A potem zechcesz się czegoś o nim dowiedzieć.

Nauczysz się, jak się nim opiekować, czym go karmić i kiedy wyprowadzać na spacer.

Nauczysz się, jak się z nim bawić, jak go pielęgnować i jak o niego dbać.

Nauczysz się, jak razem spędzać czas, kiedy się z nim bawić, a kiedy po prostu zostawić go w spokoju.

Trzeba będzie się sporo dowiedzieć oraz zapamiętać dużo rzeczy, jeśli chcesz się z nim dogadać.



To dlatego, że wasze okulary są różne.

Twoje okulary „Psy są świetne!” pozwalają ci zobaczyć, że pies po prostu się bawi. Ale „Trzymaj się z daleka!” twojej przyjaciółki sprawiają, że pies wydaje się jej agresywny.

Ten sam pies. Ta sama sytuacja. Różne okulary.  
Teraz twoja kolej.

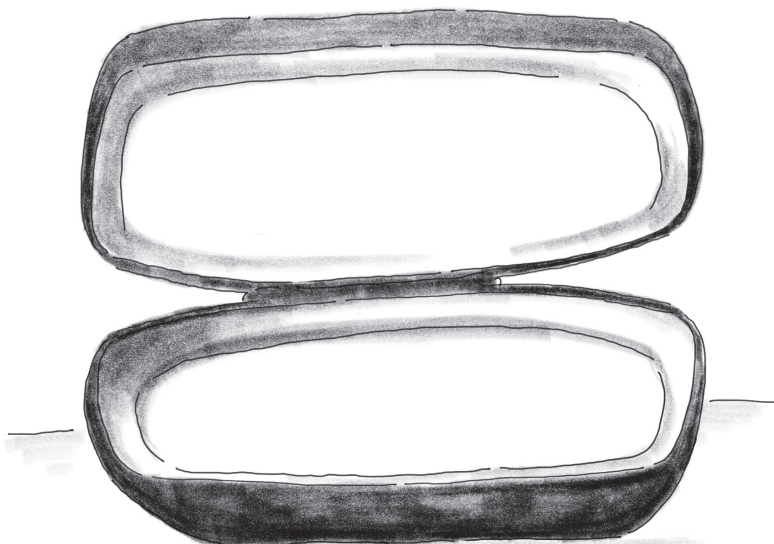
Zobacz, co się dzieje na obrazku, i zastanów się, czy wiesz, co wpisać w chmurki. Zwróć uwagę na to, jakie okulary nosi każde dziecko.





Wyobraź sobie parę okularów „Pełen luz”. Narysuj je lub opisz.

Narysuj swoje stare okulary „Rodzeństwo jest do bani” w etui.



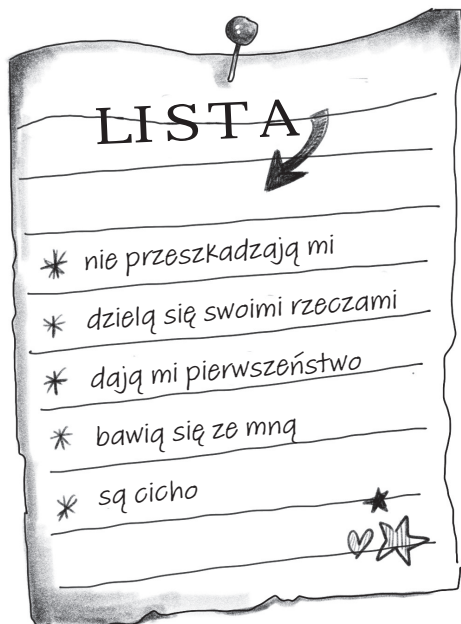
A teraz wyobraź sobie, że je zamykasz.



Wpisz imię każdego z rodzeństwa w poszczególnych prostokątach, a pod spodem w większym polu napisz, czego twoim zdaniem rodzeństwo może od ciebie chcieć. Co możesz zrobić, żeby **nagrodzić** siostrę czy brata? Nie musisz wypełnić wszystkich pól.



Zrób listę miłych rzeczy, które brat czy siostra czasem robią, albo tych, które chciałbyś, żeby robili częściej.





AKTYWNOŚĆ W DOMU LUB INNYCH MIEJSCACH

AKTYWNOŚĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

AKTYWNOŚĆ W MYŚLACH



Jak myślisz, co jeszcze można by zrobić?

---

---

Albo na przykład co, jeśli twoje młodsze rodzeństwo jest w ciągłym ruchu, ciągle się wierci i buzia mu się nie zamyka? A ty właśnie próbujesz odrobić swoją pracę domową. Czy gniewne warczenie sprawi, że rodzeństwo będzie cicho? Nie.

Mózg i ciało twojego brata lub twojej siostry muszą być przez cały czas w ruchu. Nie mogą przestać, nawet jeśli ty próbujesz się skupić.

Co więc możesz zrobić?

Cóż, możesz sprawić sobie zatyczki do uszu lub przejść do innego pokoju. Może jest jakieś ustronne miejsce, do którego możesz się udać, kiedy potrzebujesz ciszy i spokoju.

I na koniec wyobraźmy sobie nastoletnie rodzeństwo, które weszło do łazienki i siedzi tam godzinami. A ty też musisz wyszykować się do szkoły.

Nawet nie próbuj tego zmieniać. Nastolatki potrzebują prywatności. Pewnie już to wiesz, że

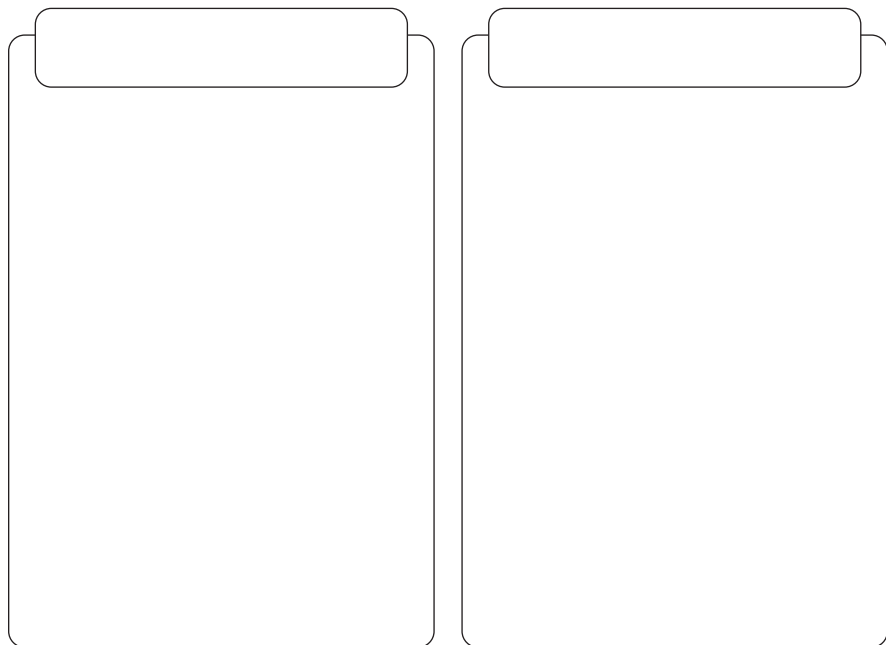




Możesz zamknąć drzwi do swojego pokoju na klucz, aby powstrzymać młodszego rodzeństwo przed braniem twoich rzeczy. Lub też zejść starszemu rodzeństwu z drogi, gdy widzisz, że ma zły nastrój i za chwilę ci się oberwie.

Zapisz swoje pomysły w polach pod imieniem każdego z rodzeństwa.

The image shows two identical, empty rectangular boxes with rounded corners. Each box has a small, rounded rectangular tab at the top center, resembling a sticky note or a label. These boxes are intended for the user to write the names of their siblings and their corresponding ideas for handling sibling conflicts.



### Pamiętaj:

- \* Nie sprawisz, że pudel zagra na wiolonczeli.
- \* Nie nauczysz dzielenia doga niemieckiego.
- \* Nie możesz oczekiwać, że dalmatyńczyk pozmywa naczynia (z wyjątkiem użycia swojego języka).

Zamiast próbować nakłonić rodzeństwo do zrobienia czegoś, czego brat czy siostra nie są w stanie zrobić, skup się na tym, co możesz zrobić ty.

Masz moc, by poczuć się lepiej, nawet jeśli nie masz na nich wpływu.



SZCZĘŚLIWY	ROZCZAROWANY
ZŁY	ZACIEKAWIOMY
PODEKSCYTOWANY	PRZESTRASZONY
ZAZDROSNY	WDZIĘCZNY
ZASKOCZONY	ZMARTWIOMY
URAŻONY	ZRELAKSOWANY
DUMNY	OBURZONY
ZAWSTYDZONY	SPOKOJNY
BEZPIECZNY	SAMOTNY
SFRUSTROWANY	KOCHAJĄCY
ZAINTERESOWANY	SŁABY
SMUTNY	ZOBOWIĄZANY
PEŁEN CHĘCI	ZIRYTOWANY



**Zakreśl** pomocne sposoby opowiadania o swoich emocjach.

**Wykreśl** te metody, które nie są za bardzo skuteczne.

*OSKARŻANIE*

*OBWINIANIE*

*UŻYWANIE ZWYKŁEGO TONU GŁOSU*

*WRZESZCZENIE*

*UŻYWANIE WYZWISK*

*NAZYWANIE SWOICH EMOCJI*

*WYOLBRZYMIANIE*

*MÓWIENIE O SWOICH POTRZEBACH*

Wykonanie tego ćwiczenia było prawdopodobnie łatwe. Wiesz, że oskarżanie, obwinianie, wyolbrzymianie, krzyk i wyzwiska w niczym nie pomagają. Mimo to czasami tak się zachowujesz.

Dlaczego?



## 1. POROZMAWIJ Z SOBĄ (W POZYTYWNY SPOSÓB)

---

W rzeczywistości nieustająco mówimy do siebie. Taka rozmowa ze sobą może sprawić, że poczujemy się lepiej lub gorzej.

Wyobraź sobie, że brat lub siostra odebrali nagrodę za jazdę na łyżwach. Cały czas o tym słuchasz, podobnie jak wszyscy wokół. Czujesz zazdrość.

**Zakreśl** strategię mówienia do siebie, które pomogą ci poczuć się trochę lepiej.

**Wykreśl** te, które tylko sprawiają, że poczujesz się gorzej.

*„BRAWO!”*

*„NIENAWIDZĘ, GDY SIĘ PRZECHWAŁA”*

*„ALE FAJNIE!”*

*„WIELKA MI RZECZ”*

*„NIE MOGĘ SIĘ DOCZekać, ŻEBY POWIEDZIEĆ KASI”*

*„NIGDY NIC NIE WYGRYWAM”*



W poniższych polach narysuj, co zrobisz, lub napisz, co możesz zrobić, by spalić trochę silnych emocji, gdy jesteś w domu. A następnie wykonaj to samo dla aktywności na świeżym powietrzu.

AKTYWNOŚĆ W POMIESZCZENIACH

AKTYWNOŚĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



# PAMIĘTAJ:



1. Zdefiniuj problem.

2. Skup się na problemie. Bez wyzwisk, droczenia się, oskarżeń czy wymuszania.

3. Zrób burzę mózgów.

4. Jeśli nie zgadzasz się z jakimś pomysłem, zaproponuj inny.

5. Bądź gotów na kompromis.

6. Spisz kontrakt.

7. Podpisz go – zagwarantujesz w ten sposób, że będziesz przestrzegać jego zasad.

8. Zgódź się na to, że za dwa tygodnie sprawdzicie, czy kontrakt działa.



## JAK DOGADAĆ SIĘ Z RODZEŃSTWEM





## JAK DOGADAĆ SIĘ Z RODZEŃSTWEM