**Tytuł: Tydzień Przeciwdziałania Przemocy i budowania relacji**

W szkole odbyły się zajęcia w ramach Tygodnia Przeciwdziałania Przemocy i budowania relacji .

Wspólnie zastanawialiśmy się nad tym, co pomaga w byciu dobrym kolegą czy koleżanką. Dzieci rozmawiały o emocjach, przyjaźni i współpracy. Mówiliśmy też o tym, jakie słowa sprawiają innym przykrość, a jakie budują relacje. To ważna lekcja, do której będziemy wracać, bo wrażliwość na krzywdę swoją i innych jest ważną kompetencją emocjonalną, którą chcemy rozwijać w dzieciach. Zachęcamy, by kontynuować te rozmowy również w domu.

**Jak mogą Państwo wspierać swoje dziecko?**

**Zacznij od słuchania**

Jeśli dziecko mówi Ci o tych lekcjach, zapytaj, co się działo i co zapamiętało. To może być dobry punkt wyjścia do dalszej rozmowy.

**Pytaj i słuchaj**

Dopytuj, jak minął dzień w klasie, z kim dziecko spędzało czas, co było przyjemne, a co trudne. Nie trzeba mieć gotowych odpowiedzi, rad i rozwiązań–czasem wystarczy po prostu posłuchać. Nie każda trudna sytuacja w klasie wymaga interwencji rodzica. Jeśli nie wiesz, co powiedzieć–używaj parafrazy (przykład: Dziecko: „Niechciałem się bawić z Olkiem na przerwie, bo on zawsze wszystko ustala i nie słucha, co ja chcę robić. To nie sprawiedliwe. ”, Rodzic: „Rozumiem, że było Ci smutno, bo Olek robił po swojemu i nie słuchał, co Ty chcesz, dlatego nie chciałeś się z nim bawić? Tak?”). To pokaże dziecku, że słuchasz uważnie tego, co mówi do Ciebie.

**Pomagaj nazywać emocje**

Wspólne zastanawiajcie się, co dziecko czuje i dlaczego. Może to pomóc mu/jej lepiej rozumieć siebie i innych.

**Rozmawiajcie o trudnościach**

Jeśli dziecko opowiada o sporach czy kłótniach–warto razem spokojnie poszukać sposobów na ich rozwiązanie (które oddaje samodzielność i sprawczość w ręce Twojego dziecka). To inwestycja w rozwijanie umiejętności dziecka w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktami.

**Współpracuj z wychowawcą**

Jeśli coś Cię martwi lub chcesz wiedzieć więcej– warto porozmawiać z wychowawcą Twojego dziecka. Wspólne rozmowy często pomagają lepiej zrozumieć sytuację dziecka. Jeśli dziecko zgłasza Ci sytuacje przemocowe –koniecznie przyjdź z tym do mnie. Są rzeczy, których nie jestem wstanie zauważyć na lekcji, a które oddziałują na samopoczucie Państwa dziecka w szkole.

**Budujcie razem codzienne nawyki**

To, jak rozmawiacie w domu–z życzliwością, uważnością czy cierpliwością– ma wpływ na to, jak dziecko radzi sobie w grupie. Nie trzeba robić nic wyjątkowego– ważna jest codzienność i rozwijanie nawyków. Docenianie wspólnego czasu– nawet jeśli nie ma go dużo.

Dziękuję za współpracę i wsparcie, jakie dajecie swojemu dziecku na co dzień. Dzięki temu łatwiej mu/ jej jest budować dobre relacje i być częścią zespołu klasowego.

Więcej informacji, jak pracować z emocjami dziecka, uczyć je komunikacji bez przemocy i rozwiązywania sytuacji trudnych i konfliktowych znajdą Państwo na stronach:

<https://zobaczemocje.pl/,https://nvcwszkole.pl/bazamaterialow/>

Psycholog szkolny