

	ofiar, dlaczego niektórzy tak się zachowują, jakie są sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.	
--	---	--

Zadanie 5. Czas : 10 min	Wprowadzenie przebieg	Opis zadania dzieci
<p>Zadanie: indywidualne</p> <p>Potrzebne materiały: załącznik 2</p>	<p>Podsumowanie: rozdaj dzieciom kartki, poproś aby każdy napisał w pionie kartki napis ZUPA jak poniżej.</p> <p>Z U P A</p> <p>To są 4 kroki radzenia sobie z dokuczaniem.</p> <p>Wymień dzieciom kroki z załącznika nr 2 omawiając każdy krok po kolei. Przy każdej literze dzieci zapisują słowo z załącznika 2. np. Z – Zastanów się U – Uspokój się</p>	<p>Dzieci zapisują obok liter słowa z załącznika nr 2</p> <p>Jeżeli starczy czasu to mogą narysować swoją ulubioną zupę obok :)</p>

Załącznik 2. Kroki radzenia sobie z dokuczaniem.

ZUPA

Z - Zastanów się

U – Uspokój się

P – Powiedz głośno

A – Akcja , czyli odejść lub poproś o pomoc.

1. **Zastanów się** jak się czujesz. Czy to co się dzieje jest dla Ciebie zabawne czy boisz się i czujesz się niepewnie?
2. **Uspokój się:** weź głęboki wdech, przytrzymaj wdech licząc do 3 i wypuść powietrze buzią. Dzięki temu uspokoisz się i łatwiej będzie zastanowić się co dalej.
3. **Powiedz głośno** i stanowczo o tym co Ci się nie podoba. Możesz powiedzieć: *Prześmiać!* ,*Nie zgadzam się. Zostawcie mnie. Nie podoba mi się to!*
4. **Akcja:** odejść od osób, które Ci dokuczają. Nie reaguj na ich komentarze i zaczepki. Pamiętaj, że w razie potrzeby zawsze możesz poprosić o pomoc miło wyglądającą osobę.