



1. PORAŻKA UCZY WYTRWAŁOŚCI

DRÓGA DO SUKCESU WYMAGA CIERPLIWOŚCI

2. PORAŻKA ROZWIJA UMIEJĘTNOŚCI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

KĄŻDY BŁĄD JEST OKAZJĄ DO ODKRYWANIA NOWYCH ROZWIĄZAŃ.



3. PORAŻKA POMAGA BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ

PRAWOZIWIĄ SIĘ, TO UMIEJĘTNOŚĆ WSTAWANIA PO KĄŻDYM NIEPOWODZENIU



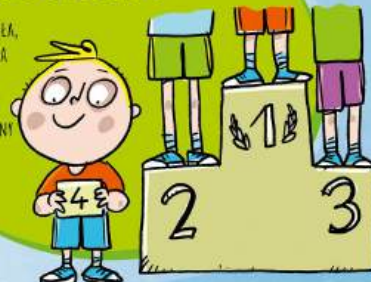
4. PORAŻKA JEST NATURALNĄ CZĘŚCIĄ UCZENIA SIĘ

PORAŻKI SĄ KOLEJNYMI ETAPAMI W DRODZE DO CELU



5. PORAŻKA KSZTAŁTUJE POKORĘ I SAMOŚWIADOMOŚĆ

POKORA TO SIĘ, KTÓRA POMAGA DOSTRZEĆ NASZE MOCNE I SŁABE STRONY



DLACZEGO PORAŻKA JEST WAŻNA

I JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?

6. PORAŻKA UCZY UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI

TRUDNE UCZUCIA POTRĄKUJĄ JAKO WSKAZÓWKI, NA CZYM NAM ZALEŻY



7. PORAŻKA UCZY ODPOWIEDZIALNOŚCI

ODPOWIEDZIALNOŚĆ TO PRZYJĘCIE KONSEKWENCJI BŁĘDÓW I WYCiąGNIĘCIE Z NICH WNIOSKÓW



8. PORAŻKA WZMACNIA SAMODYSCYPLINĘ

DYSCYPLINA UMOŻLIWIA WYTRWAŁE DĄŻENIE DO CELU KROK PO KROKU



9. PORAŻKA TO NAUKA ELASTYCZNEGO MYŚLENIA

BŁĘDY UJAWNIAJĄ, ŻE COŚ WYMAGA ZMIANY



10. PORAŻKA PRZYGOTOWUJE DO DOROSŁOŚCI

NIKT NIE RODZI SIĘ DOSKONAŁY, A KĄŻDY UPADEK TO SZANSA NA ROZWÓJ



1. WIDZĘ, ŻE MASZ TRUDNOŚCI. JAK MOGĘ CI POMÓC?



nie mów:
„WEŹ SIĘ W GARŚĆ.”

2. TWOJE UCZUCIA SĄ WAŻNE I ROZUMIEM, ŻE TO DLA CIEBIE TRUDNE.



nie mów:
„INNI MAJĄ GORZEJ.”

3. JESTEM TU DLA CIEBIE. RAZEM POSZUKAMY SPOSOBÓW NA POPRAWĘ.



nie mów:
„TO NA PEWNO MINIE SAMO.”

4. TO, CO CZUJESZ, NIE JEST TWOJĄ WINĄ.

nie mów:
„MUSISZ SAM WZIĄĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SVOJE EMOCJE.”



JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ W DEPRESJI?

SŁOWA NAPRAWDĘ MAJĄ MOĆ

6. DEPRESJA TO CHOROBA, KTÓRA WYMAGA ZROZUMIENIA I WSPARCIA.



nie mów:
„KAŻDY MA CZASEM KIEPSKI DZIEŃ, PRZEJDZIE CI.”



8. DEPRESJA NIE ZAWSZE JEST WIDOCZNA. POWIEDZ MI, JAK SIĘ CZUJESZ.



nie mów:
„NIE WYGLĄDASZ NA KOGOŚ, KTO MA DEPRESJĘ.”

9. MOŻE WSPÓLNIE SPRÓBUJEMY CZEGOŚ, CO CIĘ ZRELAKSUJE?

nie mów:
„ZNAJDŹ SOBIE JAKIEŚ HOBBY.”



7. WIDZĘ, ŻE MASZ CIĘŻKI CZAS. JESTEM TU, JEŚLI CHCESZ POROZMAWIAĆ.

nie mów:
„PRZESTAŃ SIĘ NAD SOBĄ UŻALAĆ.”



10. NIE JEST WSTYDEM PROSIĆ O POMOC.



nie mów:
„PORADZISZ SOBIE SAM, TO NIC WIELKIEGO.”



1. ZAUWAŻAJ SWOJE POTRZEBY

TROSKA O SIEBIE
TO TROSKA O TWOJĄ
RODZINNĄ
HARMONIĘ



2. ZNAJDŹ CZAS NA SWOJE PASJE

NIE REZYGNUJ Z NICH
„DLA DOBRA” DZIECI



3. NIE RÓB WSZYSTKIEGO SAMA/SAM

ROZŁÓŻ CIĘŻAR OPIEKI NAD DZIEĆMI
NA PARTNERA, KREWNYCH
I INNE OSOBY



4. ROZMAWIAJ O SWOICH EMOCJACH I PROBLEMACH

INNI RODZICE RÓWNIEŻ
DOŚWIADCZAJĄ
WYCZERPANIA
W RODZICIELSTWIE



5. NAUCZ SIĘ ODPOCZYWAĆ

WYBIERAJ AKTYWNOŚCI, KTÓRE
FAKTYCZNIE CIĘ
REGENERUJĄ



6. STAWIAJ SOBIE ADEKWATNE OCZEKIWANIA WOBEC SIEBIE

PAMIĘTAJ, ŻE NIE MA
IDEALNYCH RODZICÓW



8. ZACHĘCAJ DZIECKO DO SAMODZIELNOŚCI

UNIKAJ WOBEC
DZIECKA ZACHOWAŃ
NADOPIEKUŃCZYCH



9. ROZWIJAJ SWOJE KOMPETENCJE RODZICIELSKIE

WYMIENIAJ
DOŚWIADCZENIA
Z INNYMI
RODZICAMI, SŁUCHAJ
MĄDRZEJSZYCH
OD SIEBIE



10. PROŚ O POMOC ZAWSZE, KIEDY TEGO POTRZEBUJESZ

WSTYDEM NIE JEST
PROSIĆ O POMOC,



NIE JEST TO TEŻ
OZNAKĄ TWOJEJ
SŁABOŚCI

Wypalenie RODZICÓW

CO ZROBIĆ, ABY
GO UNIKNĄĆ?

1. UCZ DZIECKO RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



POMÓŻ DZIECKU ROZPOZNAWAĆ UCZUCIA I ZNAJDOWAĆ ZDROWE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIMI.

2. ZACHĘCAJ DZIECKO DO POZYTYWNEGO MYŚLENIA



POMÓŻ MU ZNAJDOWAĆ POZYTYWNE STRONY SYTUACJI I SKUPIAĆ SIĘ NA ROZWIĄZANIACH ZAMIAST PROBLEMACH.

3. ROZWIJAJ W DZIECKU UMIEJĘTNOŚĆ SAMODZIELNEGO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW



UCZ DZIECKO, JAK PODEJMOWAĆ DZIAŁANIA W CELU ROZWIĄZANIA PROBLEMÓW.

4. BUDUJ Z DZIECKIEM SILNE RELACJE

WSPIERAJ DZIECKO W NAWIĄZYWANIU I UTRZYMYWANIU ZDROWYCH RELACJI Z INNYMI.



6. ROZWIJAJ W DZIECKU SAMODYSCYPLINĘ



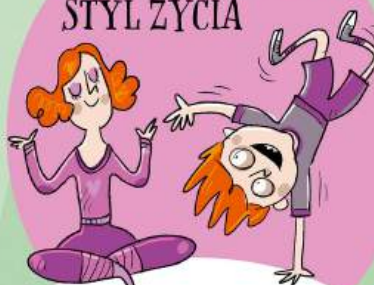
WSPIERAJ JE W USTALANIU CELÓW I PLANOWANIU DZIAŁAŃ POTRZEBNYCH DO ICH OSIĄGNIĘCIA.

8. NAUCZ DZIECKO BYCIA UCZCIWYM I ODPOWIEDZIALNYM

ZACHĘCAJ JE DO PODEJMOWANIA ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWOJE CZYNY I UCZENIE SIĘ NA BŁĘDACH.



9. PODTRZYMUJ W DZIECKU ZDROWY STYL ŻYCIA



PROMUJ ZDROWĄ DIETĘ, REGULARNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU.

5. UCZ DZIECKO ASERTYWNOŚCI



NAUCZ JE WYRAŻAĆ SWOJE POTRZEBY I GRANICE W SPOSÓB POZYTYWNY.

7. STYMULUJ DZIECKO DO CIEKAWOŚCI I KREATYWNOŚCI



STWÓRZ MU PRZESTRZEŃ DO EKSPLOWANIA I ODKRYWANIA NOWYCH RZECZY.

10. WSPIERAJ DZIECKO W TRUDNYCH SYTUACJACH

BĄDŹ OBECNY I DOSTĘPNY, ABY SŁUŻYĆ WSPARCIEM I POCIESZENIEM W TRUDNYCH MOMENTACH.



JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ U DZIECKA



WWW.DBAMOMOJZASIEG.COM
FUNDACJA@DBAMOMOJZASIEG.COM
WWW.GDAŃSKI.KODRODZICIELSKI.PL

Sfinansowano ze środków Miasta Gdańska



GDAŃSK



dbam
o mój zasięg
fundacja



gdański
kod
rodzicielski

OPRACOWANIE MERYTORYCZNE: MACIEJ DĘBSKI
RYŚUNKI I OPRACOWANIE GRAFICZNE: BARTEK BROŻ