

Karty rozmów przy kolacji

Wytnijcie karty. Raz w tygodniu wylosujcie jedną i porozmawiajcie. Bez oceniania i bez przestuchania.

LICENCJA
KLIK

✂ Wytnij wzdłuż przerywanej linii



S · SAMOKONTROLA

Ja decyduję

- 1 Kiedy najtrudniej Ci odłożyć telefon?
- 2 Co pomaga Ci przestać grać, gdy trzeba?
- 3 Co robisz, gdy wszyscy piszą, a Ty chcesz odpocząć?



T · TECHNOLOGIA

Znam haczyki

- 1 Jaki podstęp w grze albo w internecie już widziałeś?
- 2 Po czym poznasz, że wiadomość może być oszustwem?
- 3 Komu możesz podać kod z SMS-a? (Podpowiedź: nikomu.)



E · EMOCJE

Słucham uczuć

- 1 Co w internecie ostatnio Cię rozśmieszyło, a co zdenerwowało?
- 2 Jak czujesz, że rozmowa robi się „dziwna”?
- 3 Co możesz zrobić, gdy coś Cię przestraszy?



R · RELACJE

Wiem, komu ufać

- 1 Z kim lubisz pisać albo grać? Dlaczego?
- 2 Po czym poznać, że ktoś w sieci nie jest tym, za kogo się podaje?
- 3 Komu w rodzinie powiesz, gdy coś pójdzie nie tak?



Jak rozmawiać, żeby dziecko chciało mówić

Trzy proste zasady i dwie puste karty na Wasze własne pytania.

1

Każdy odpowiada

Rodzic też. Dziecko chętniej mówi, gdy słyszy Twoje historie.

2

Nie ma złych odpowiedzi

Nie poprawiaj i nie oceniaj. Możesz dopytać: „A co wtedy czułeś?”.

3

Bez kar za szczerość

Jeśli dziecko opowie o czymś trudnym, podziękuj mu, a dopiero potem szukajcie rozwiązania razem.

Trening STER: o czym są karty

S**Samokontrola**

Ja decyduję

T**Technologia**

Znam haczyki

E**Emocje**

Słucham uczuć

R**Relacje**

Wiem, komu ufać

Najważniejsze dla rodzica: dziecko ma wiedzieć, że może przyjść z każdym problemem i nie straci za to telefonu. Słuchaj więcej, niż mówisz.

✂ Wasze własne pytania

**S · SAMOKONTROLA****Ja decyduję**

1

...

2

...

**T · TECHNOLOGIA****Znam haczyki**

1

...

2

...