WYBIERZ DOBRY PREZENT

DLA SIEBIE I KOGOŚ BLISKIEGO

1 Jeśli chcesz kogoś dobrze obdarować, warto dowiedzieć się, czego potrzebuje. Po czym to poznać?

2 Pomyśl o osobie, którą chciałabyś obdarować. To możesz być również TY!

3 Poobserwuj tę osobę (lub siebie). Daj sobie na to trochę czasu. **Przypomnij sobie, co ostatnio zauważyłaś.**

Może potrzebuje docenienia!?

- Robi dla innych (dla ciebie) miłe rzeczy
- Opowiada o czymś, co jej się udało
- Chce, żeby inni widzieli, jak robi fikołki i inne wygibasy
- Jeśli coś robi, bardzo się stara
- Dopytuje, czy jej rysunek lub praca się podobają
- Często upewnia się, czy dobrze coś zrobiła
- Chce, żeby się z nią bawić i rozmawiać.
- Nie ma śmiałości się odezwać, kiedy wokół jest dużo osób.

- Powiedz: „Doceniam to!”
- Znajdź w jej pracy coś ładnego lub ciekawego i opowiedz o tym
- Podaruj medal lub dyplom (dla najlepszej przyjaciółki / dziewczynki /mamy / najlepszego kolegi / brata / taty)
- Wyślij kartkę z podziękowaniem
- specjalny prezent od ciebie
- Podaruj jej komplement. Możesz powiedzieć: „Świetnie to robisz!”, „To duża praca!”, „Zaimponowałaś mi!”
- Podaruj jej naklejkowe serduszko

Może potrzebuje poczuć, że ktoś ją lubi!?

- Mówi innym miłe rzeczy
- Pożycza innym swoje ulubione zabawki albo częstuje własnym śniadaniem, nawet jeśli nie ma na to ochoty
- Czasem trudno jej się włączyć do zabawy, stoi z boku
- Pyta innych, czy ją lubią
- Leży i patrzy w sufit
- Nie chce się bawić, mówi, że na nic nie ma ochoty
- Nie wychodzi jej nawet to, z czym zazwyczaj nie ma problemu

- specjalny prezent od ciebie
- Pomyśl, co w niej lubisz, i opowiedz jej o tym
- Zrób dla niej bransoletkę przyjaźni
- Zaproś ją na urodziny
- Wyślij jej miłą karteczkę lub liścik
- Podaruj jej figurkę z plasteliny albo papierowe zwierzątko
- Zaproś ją do wspólnej zabawy lub działania
- Narysujcie coś razem

Może potrzebuje odpoczynku!?

- Skacze, biega, szaleje
- Często mówi: „nie!”
- Kleją jej się oczy
- Złości się, czasem płacze
- Marudzi
- Sprzeciwia się różnym pomysłom i propozycjom
- Nie chce, żeby jej pomagać. Mówi: „ja sama!”
- Chce przydzielać role w zabawie

- Zaproponuj, że poczytasz jej coś, co lubi
- Podaj jej poduszkę i przykryj kocykiem
- Wyłącz telewizor i puść cichą spokojną muzykę
- Zapytaj, w czym możesz jej pomóc
- Opowiedz jej bajkę albo ciekawą opowieść
- Posadź ją na miękkim fotelu, poproś, by zamknęła oczy i wyobraziła sobie miejsce, w którym chce się znaleźć
- Przyłóż jej do ucha muszlę, niech usłyszy szum morza
- specjalny prezent od ciebie

Może potrzebuje wolności!?

- Chce zajmować się przyjemnościami, a nie obowiązkami
- Narysujcie razem jej wymarzony świat
- Zaproponuj, żeby wymyśliła scenariusz zabawy – i pobawcie się w to, co wymyśli
- Poproś ją, aby opowiedziała o świecie urządzonym według jej zasad
- Zapytaj, co ma ochotę dzisiaj robić
- Położcie się na dywanie i poczekajcie, aż szalony pomysł sam wpadnie do waszych głów
- Zaplanujcie razem wyprawę na planetę, gdzie można robić, co się chce
- specjalny prezent od ciebie
- Poproś ją, żeby to ona wybrała film, który obejrzycie razem

opracowała: Agnieszkaa Wojnarowska, Joanna Czeczott, grafika: Anna Kalisz