

# PRZETRWAĆ BURZĘ Jak pomóc dziecku, gdy jego rodzina przechodzi kryzys? E-book



Cena: 29,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Elżbieta Zubrzycka
ISBN	978-83-64565-71-7
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

## Tabela cech produktu

Ilustracje	Katarzyna Bukiert
Liczba stron	168

## Opis produktu

### SPIS TREŚCI

#### Część pierwsza Dla dzieci i młodzieży

#### PRZETRWAĆ BURZĘ Opowiadanie oparte na faktach

1. Co się dzieje w domu? Czy Małgosia to wie?
2. Dlaczego rodzice się kłócą? Czy się pogodzą?
3. Wyjazdy mamy. Lepiej o tym nie myśleć
4. Kłótnia rodziców. Do niczego się nie nadają. Czy tata wołałby chłopca?
5. Porządki i samodzielność. Jestem nieposłuszną niezdarą
6. Co mogę zrobić, żeby pogodzić rodziców? Porządki!
7. Szybko się nie poddaję! Jest wiele sposobów działania
8. Jak inni starali się pogodzić rodziców? Dzieci są niezmordowane w swoich daremnych wysiłkach
9. Nie chcecie po dobroci, to was wkurzę. Jeszcze zobaczycie, co ludzie powiedzą
10. Czy choroba coś zmienia? W słabości siła
11. Pieniądze. Czy mama i babcia mają rację?

12. Olsnienie. To mama jest winna!
13. Rozpacz. To moja wina! Nie chcę dłużej żyć!
14. Dlaczego się nie rozwiedziesz? Czy miłość usprawiedliwia krzywdzenie?
15. Małgosia założyła czarne okulary. W czym jej to pomaga?
16. Nareszcie! rodzice rozmawiają z Małgosią. Rozwodzi się małżeństwo, rodzice – nigdy!
17. Wyprowadzka taty. Stało się najgorsze, ale życie toczy się dalej
18. Rozmowa z tatą. O miłości, rozstaniu i pieniądzach
19. Kryzys. Stare pęka – nowe, lepsze się zaczyna
20. Pogodzenie się z sytuacją

#### CO MOŻE ZROBIĆ DZIECKO, BY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ Przydatne podpowiedzi

##### Towarzystwo

Trzymaj się! Jesteś w porządku

Trzymaj się! Każdy popełnia błędy

Trzymaj się! Ciebie nie mogą obrażać cudze słowa

Trzymaj się prosto, patrz przed siebie i oddychaj!

Myśl pozytywnie, czyli zmień sposób, w jaki zwracasz się do siebie

Praktyczne ćwiczenie „Trzy argumenty”

Technika 10 sekund poprawia nastrój małym i dużym

Jak się kłócić, by się porozumieć

Im więcej wiesz, tym mniej się boisz

Mów o swoich uczuciach. Pytaj o wszystko

Zmienianie uczuć: mów, pisz, rysuj

Jak pogodzić się ze stratą

Wszystkie emocje mają prawo się pojawić

Smutek

Złość

Kiedy rodzice się kłócą

A czy ty potrafisz rozmawiać z rodzicami?

Przemoc

Kiedy dziecko cierpi, ma prawo szukać pomocy

Odrzucić poczucie winy

Nie ratuj małżeństwa/rodziny

Masz prawo do zabawy, przeżywania radości, przyjemności i szczęścia

Przeprowadzka

#### Część druga

##### Dla rodziców i wychowawców

#### Co powiedzieć dziecku o rozwodzie

##### Przykłady i wskazówki

Czy rozmowa o rozstaniu jest w ogóle potrzebna?

Kilka przykładów

Wskazówki pomocne w przygotowaniu się do rozmowy

1. Dobierz słowa, które dziecko zrozumie
2. Lepiej rozmawiać razem czy osobno?
3. Gdzie przeprowadzać rozmowy?
4. Co zostanie takie samo, a co się zmieni? Plusy i minusy
5. Małżeństwo i rodzicielstwo
6. Podawaj proste wyjaśnienia oparte na faktach
7. Trzy informacje na jeden raz
8. Miłość i wsparcie
9. Pomóż dziecku rozpoznać emocje
10. Dbaj o siebie, by móc dbać o dziecko i by ono nauczyło się dbać o siebie
11. Słowa czy czyny?
12. Czy rozmawiać tylko ze starszymi dziećmi czy z młodszymi też?
13. Odpowiadanie na pytania dzieci

14. Rozmowa z nastolatkami
15. Podsumowanie rozmowy i refleksja

## RODZINA W KRYZYSIE

### Kilka inspiracji, jak pomóc dziecku go przetrwać

Rodzina w kryzysie – najgorsza trauma dla dziecka

Jak powstaje rodzina: JA, TY, MY

1. Wszyscy patrzą na to samo, każdy widzi co innego. JA
2. Wzajemny wpływ partnerów. JA i TY .
3. Wzajemne traktowanie się. MY

Pięć zadań rodziny

Dlaczego rodzina się rozpada

1. Rozpad małżeństwa może być zawiniony lub niezawiniony
2. Najczęstsze przyczyny rozwodów (wg statystyk sądowych)
3. Zadania sądu

Kto się rozwodzi? Małżonkowie czy rodzice?

Poczucie winy i odpowiedzialności za rozwód rodziców

Dzieci – mali ratownicy rodzin

Uczucia dziecka doznającego straty

1. Wszystkie są potrzebne. Do wszystkich ma prawo
2. Co może zrobić dziecko, by poczuć się lepiej
3. Dlaczego tak ważne jest, by rodzice tworzyli wspólny front i rozmawiali z dzieckiem o rodzinie i przyszłości

Kilka wskazówek dla rodziców jak ochronić dziecko

1. Rodzina i stres
2. Wołanie o pomoc

Rodzina i depresja. Konsekwencje długotrwałego stresu

1. Depresja u dzieci
2. Po czym rozpoznać depresję?
3. U dzieci terapia daje obiecujące wyniki

Rozwód nie zawsze jest tragedią, bywa uwolnieniem

Kim jest dziecko w świetle prawa?

1. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej Art. 72
2. Konwencja Praw Dziecka

Jeśli odzyskam ojca, to stracę matkę. Prawdziwa historia o zatwardziałości serca