

# Piknik z okazji Międzynarodowego Dnia bez Przemocy



## W programie:

- \* wystawa prac naszych uczniów
  - \* warsztaty przeciwko przemocy
  - \* bajkoterapia
  - \* sposoby panowania nad złością  
i radzenia sobie ze stresem
  - \* pomysły na konstruktywne spędzanie  
czasu wolnego
  - \* spotkania z ciekawymi gośćmi
- a także możliwość ostemplowania swojej  
koszulki napisem "Szczuję, nie hejtuje"  
(stempel wykonujemy na jasnych  
koszulkach lub torbach z materiału,  
proszę je przynieść)
- \* poczęstunek



STOP PRZEMOCY

ŻYJ W ZGODZIE

Z INNYMI

TO ZABAWA



JEST WSPANIĄŁA

GDY SIĘ BAWI



GRUPA CAŁA



AWA  
ST WSPANIAŁA  
BAWI  
GRUPA GAŁA!



NIE MA ZŁOŚCI  
I PRZEMOCY  
TYLKO ŚMIECHY  
Z CAŁEJ MOCY

PODAJ PROSZĘ  
OBIE DŁONIE  
I UŚMIECH SIĘ



• DOBRY SŁUCHACZ  
ROZMÓWKA



Chcesz  
być z nami? Czemu nie?  
Chodź!  
Pobawmy razem  
się!



DOBRY SŁUCHACZ I  
WZROMCIA



SŁUCHAM  
PATRZY  
SERCEM



JAK JEDNA OSOBA  
MÓWI ON SŁUCHA

KONTAKT  
WZROKOWY

WYRAŻENIE  
MÓWI

POŚNIEC  
NAM  
UŚMIECH

UŚMIECH

ZAMIEŃMY I ZMIENNY

PRZEMOC

WALKA

KŁÓTNIA

RYWALIZACJA

JAKOŚĆ

POMOC

WSPÓŁPRACA

DIALOG

WSPÓŁDZIAŁANIE

My - NASZE

RAZEM

DAMY  
RADĘ!



# **AGRESJA**



**AGRESJA  
SŁOWNA**

**AGRESJA  
FIZYCZNA**

**AGRESJA BEZ  
UŻYCIA SŁÓW  
I KONTAKTU  
FIZYCZNEGO**

**PLOTKOWANIE**

**OŚMIESZANIE**

**SZANTAŻOWANIE**

**WYŚMIEWANIE**

**KOPANIE**

**POPYCHANIE**

**PLUCIE**

**BICIE**

**WYKLUCZENIE  
Z ZABAWY**

**IZOLOWANIE**

**WROGIE  
GESTY**









# STOP PRZENOCY!

Nie bój się na rozmowach tylko słuchaj na boki!!!

Bądź miły a nie agresywny dla INNYCH!

ZAMIAST PRZENOCY  
ZDOBYDŹ DOBROCIEŁY!

JAK WIDZISZ PRZENOC  
TO REAGUJ!!!

JEŚLI JESTEŚ OFIARĄ  
PRZENOCY POSZUKAJ  
POMOCY!

PRZENOC TO NIE TYLKO  
BICIE, ALE TEŻ NĘKANIE,  
DOKUCZANIE, HYZUISTKA

NIE WYŚMIĘJ  
TYLKO PIĘKNIE ŚPIEJ!

ZAMIAST BÓJKI  
POPRAWIAJ TROJKI

GDY JESTEŚ W NIENOCY  
HOŁAJ POMOCY

ZAMIAST BICIA  
HEŹ ŁYK PICIA!

NIE NAMAWIAJ DO ZŁEGO  
BĄDŹ DOBRYM KOLEGĄ

NIE BĄDŹ WALECZNY  
TYLKO SERDECZNY



# MÓWIAMY NIE PRZEMOCY!!!



• **Przemoc fizyczna**

- bicie
- popychanie
- kopanie

• **Przemoc ekonomiczna**

- niszczenie rzeczy osobistych
- zmuszanie do zaciągania kredytów
- demolowanie mieszkania

• **Przemoc psychiczna**

- wyśmiewanie
- zawyżanie
- obrażanie

• **Zaniedbanie**

- pozostawianie bez opieki chorej osoby
- niezapewnianie pożywienia

• **Przemoc seksualna**

- molestowanie seksualne
- wyśmiewanie wyglądu
- wymuszanie porzeczności seksualnej

**JEŚLI JESTEŚ OFIARĄ  
PRZEMOCY, DZIAŁAJ!**



W SYTUACJI GDY POTRZEBUJESZ  
BEZPŁATNEJ PORADY PRAWNEJ,  
wspierania psychologicznego w związku  
z przemocą w rodzinie, interwencji z od-  
mową instytucji goszczących ofiarom  
przemocy w rodzinie w Twojej najbliższej  
okolicy lub kompleksowej pomocy - upo-  
skasza się w instytucjach i organizacjach  
takich jak: sądowni pomocy społecznej,  
policja - dzielnicowy, sądowni interwencji  
kryzysowej, poradnie leczenia uzależnień,  
przychodnie zdrowia, społeczne komisje  
niewyłącznie przedstawicieli obywateli.

W SYTUACJACH ZAGROŻENIA ŻYCIA  
LUB ZDROWIA powiadom policję (997,  
112) lub prokuraturę. Istnieje także unow-  
liwiony numer alarmowy 116 111, który  
bezpłatnie, w godzinach 24h na dobę, oferuje  
pomocę oraz skierowanie do odpowiednich  
instytucji. Dostępne są również linie  
pomocy.

W KAZIE DOCHWIANIA OBRATKÓW  
CIAŁA np. wypadku lub nagłej choroby  
- zgłoś się do lekarza, w celu uzyskania  
pomocy medycznej. Możesz skorzystać od  
lekarza rodzinnego, lekarza pierwszego  
kontaktu lub lekarza każdej innej spe-  
cjalizacji wystawiającej recepty na leki.  
W przypadku wypadku ciała, zranienia  
i przemoc w rodzinie. Możesz także  
poprosić o przeprowadzenie szkolenia  
dotyczącego pierwszej pomocy. Należy ją wykonać  
tylko lekarz do tego upoważniony - lekarz



### 3. Przeciwdziałanie agresji wśród młodzieży

Jak radzić sobie w sytuacji, kiedy nasze dziecko jest agresorem albo ofiarą przemocy rówieśniczej? Przede wszystkim dorośli powinni dawać przykład i sami prezentować asertywny sposób komunikacji z innymi. Z dziećmi należy rozmawiać i nie unikać trudnych tematów, diagnozować przyczyny i skutki agresji, wskazywać na korzyści płynące z umiejętności negocjowania stanowisk i walki na argumenty, a nie na pięści. Poza tym nauczyciele i wychowawcy powinni kształtować postawę nie na pięści. Poza tym nauczyciele i wychowawcy powinni kształtować postawę tolerancji dla inności i wzajemnej akceptacji, mimo niedokonałości i wad. Na godzinach wychowawczych warto wprowadzić trening radzenia sobie ze stresem, treningi asertywności, umiejętności konstruktywnego rozstrzygania sporów i frustracji itp.



Zachowania agresywne młodzieńców wiążą się także z zaburzeniami emocjonalnymi, niezgodą na świat, niesprawiedliwymi społecznymi, ubóstwem, wyzyskiem i bezrobociem. Czasami agresja wynika z potrzeby wyrażenia emocji, wyrażenia krytyki, protestu przeciwko niemiłym warunkom, wyrażenia niezadowolenia. Agresja może być także wynikiem agresywnej osobowości, która nie umie negocjować, tylko odwołuje się do przemocy. Nieodpowiedzialność dzieci na wywołanie przez opiekunów w przekonaniu, że „Jesteś już brudny”, „Jesteś już nieczysty”, „Jesteś już nieczysty”, tylko odwołuje się do przemocy. Nieodpowiedzialność dzieci na wywołanie przez opiekunów w przekonaniu, że „Jesteś już brudny”, „Jesteś już nieczysty”, „Jesteś już nieczysty”, tylko odwołuje się do przemocy. Nieodpowiedzialność dzieci na wywołanie przez opiekunów w przekonaniu, że „Jesteś już brudny”, „Jesteś już nieczysty”, „Jesteś już nieczysty”, tylko odwołuje się do przemocy.

# STOP PRZEMOCY



Rodzice powinni interesować się życiem swoich dorastających dzieci, reagować na niepokojące sygnały, ale jednocześnie dawać racjonalny zakres swobody, by dziecko nie zaczęło się bardziej buntować, powinno stać się je miłością i wsparciem. Ponadto warto być w stałym kontakcie ze szkołą, wychowawcą klasy, dzieckiem, pedagogiem czy psychologiem szkolnym. Należy dyskutować z dzieckiem, podpowiadać mu inne formy reagowania wobec zaczepki niż agresja. Można zaprosić też znajomych i przyjaciół podjętych i dać się poznać jako sprzymierzonec, a nie wieczny gnębiciel i tyran narzucający nakazy. Poznanie towarzyszywa syna i córki umożliwia dyskretną kontrolę nad relacjami dziecka z grupą rówieśniczą. Kiedy nasza pociecha jest skrajnie denerwowana i doświadcza poważnych ran fizycznych oraz psychicznych, należy skontaktować się z dyrekcją szkoły, a nawet wejść na drogę sądową, by gnębiciele nie czuli się bezpieczni. Nie warto samemu wytrwać sprawiedliwości i dawać się sprowokować. To jedynie zaostrzy konflikt i narazi dziecko na gorsze następstwa. Przede wszystkim dziecko nie może czuć się osamotnione i pozostawione z problemem.

Czasami agresja wśród młodzieży nie ma charakteru przemocy fizycznej i jawnych aktów nienawiści. Może być to agresja bierna, przejawiająca się w postawie opryskliwego-buntowniczej, braku zainteresowania obywatelstwem, wulgarności, impulsywności wyrażonej w sposób zakłócający, potępieniu braku sensu świata i obywateli. Dziecko zaczyna lekceważyć obowiązki społeczne, nie dba o swój wygląd zewnętrzny, nie sprząta pokój, podaje zachowania ryzykowne, eksperymentuje z narkotykami, uprawia przemoc seksualną, nie dba o swoją przyszłość, wchodzi z domu. Jednakże inną formą agresji jest także to, co nazywamy agresją, czyli przekazywanie gniewu na siebie samego. Akty samookaleczenia mogą świadczyć o depresji dziecka albo o trudnościach w wyrażeniu swoich uczuć i braku zgody na siebie.



# ZATRZYMAJ POTWORA PRZEMOCY



NIE BİJ-NIEBĄDŹ POTWOREM!



Tak nie rób



Ale ty jesteś głupi  
Nie mówisz Gł  
Wal go  
Słuchajcie na d...  
Nie! Kłó!



Zgoda buduje  
dobre relacje



PRZEMOC RUJNUJE  
A PRZYJAŹŃ BUDUJE



## KREATYWNE HASŁO PRZECIW AGRESJI!



Przemoc słowna

1. Nękanie
2. Wyśmiewanie
3. Ironia
4. Nękanie
5. Wyśmiewanie
6. Wyśmiewanie
7. Wyśmiewanie
8. Wyśmiewanie

NIE PROŚYĆ DOWIEDZIANIA  
NIE  
DANIE WŁASNYCH SŁÓW  
NIE LUBIĆ  
NIE LUBIĆ  
NIE LUBIĆ

PRZEMOC  
NIE JEST CZYNĄ  
SIŁY  
ALEŻ SŁABOŚCI  
- Jacek Kozłowski



Przemoc  
Słowna  
to jest forma  
przemocy, która  
nie wymaga użycia  
siły fizycznej, ale  
może być bardzo  
niebezpieczna i  
niebezpieczna



Przemoc  
Fizyczna  
to jest forma  
przemocy, która  
wymaga użycia  
siły fizycznej i  
może być bardzo  
niebezpieczna i  
niebezpieczna



Spending money is equal to giving someone money (right).  
 (to me, giving money to someone is equal to someone giving me money)  
 (to me, giving money to someone is equal to someone giving me money).



Jak rozstawał z Tui<sup>3</sup>?  
To bardzo łatwe!  
Posłuchaj radio eska f...

(falsely)

Jul 105.6)

## Przykład AGRESJI



## Agresija slovesa



Idi na kompromis!



PRZEMOCY!  
STOP!



REAGU7!

POMAGAJ!



## STOP PRZEMOCY W RODZINIE

AGRESJA  
TO RZECZ  
BĄDŹMY LEPSI

ZLA



TY:JA



## PRZEMOCY MÓWIMY „NIE”

Widnia - reaguji!

RAZEM BEZ PRZEMOCY

TWOJA NIEMOC WSPIERA PRZEMOC

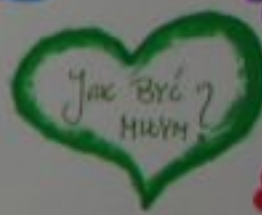
NIE – dla agresji

Przemoc nie jest oznaką siły, lecz słabości

Słowa ranią na całe życie. Pomyśl, nim kogoś skrzywdzisz.

PRZEMOCY MÓWIMY „NIE”

NIE ROB  
TEGO!



#STOPAGRESII!



Warsztaty

Jak pokonać agresję?





"Przemoc nie jest  
czarną siłą  
lecz słabością"

"Przemoc rodzi przemoc"

Stop  
PRZEMOCY



"Złoty jest nieawisz - miłość  
nieprawda - prawda  
przemoc - cierpienie."  
~ Mahatma  
Gandhi



Barack Obama

"Oko za oko i cały  
świat oślepie."  
~ Mahatma  
Gandhi



Ferdynant  
Kiepski

## Wzajemność

- wzajemność
- wzajemność
- wzajemność
- wzajemność



Stop przemocy dziś notamy,  
czynieć dobro ogłaszamy!!

## Wzajemność

- wzajemność
- wzajemność
- wzajemność



STOP  
PRZEMOCY



## Psychiczna

- obrażanie
- dyskryminacja
- krzywdzenie
- prześladowanie
- szantaż



## Ciepła przemoc

- ciepła przemoc
- ciepła przemoc
- ciepła przemoc



OBMOWA

PRZEMOC

AGRESJA

OBRAZA

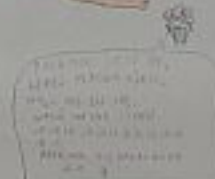
HEJT

(CHAMSTWO)

STOP!



KTO  
Mieczem  
WOJUJE TEN  
OD  
GINIE



MIT SOKRA



# NIE dla PRZEMOCY



**W TEJ SZKOLE NIE MA  
MIEJSCA NA AGRESJĘ,  
PRZEMOC, BULLYING  
I DYSKRYMINACJĘ!**



W KINIE

Z pasją wzbogacamy i upowszechniamy  
edukację medialną młodych Polaków.



CENTRUM  
EDUKACJI FILMOWEJ

[www.lekcje.info.pl](http://www.lekcje.info.pl)  
[www.facebook.com/LekcjaWKinie](https://www.facebook.com/LekcjaWKinie)



# Lekcja W KINIE

Z pasją wzbogacamy i upowszechniamy  
edukację medialną młodych Polaków.



**RAZEM Z OCHOTA**  
 Lokality System Wsparcia  
 razemzochota

Bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży oraz rodzin z Ochoty

SPORT ZADANIA WIPARCE POMOC  
 INTEGRACJA ANIMACJE  
 EDUKACJA KULTURA ROZWÓJ

**PORADNIA NA RADOMSKIEJ**

PORADNIA PSYCHOLOGICZNA NR 9

Twoje miejsce. Twoje życie. Twoje marzenia.

**szansa**

ul. Sienkiewicza 79  
 01-664 Warszawa  
 tel. 22 624 37 02  
 szansa@wp.pl

**T4R**

**HARCERZE**

Three scouts in uniform are sitting at a table, focused on drawing and writing on papers. A small jar of jam and a small container of jam are on the table. A small jar of jam is also visible on the table.





DAGOGICZNA NR 9

hota  
22 822 5  
p



HARCERZE



• STOP • PRZEMOCY  
W • DZIEŃ • I • W • NOCY



*W zdrowym ciele- zdrowy duch.  
Dbaj więc o codzienny ruch!*



*Zajęcia sportowe- sala gimnastyczna  
Zapraszamy!*

*Kiedy czujesz, że bierze Cię złość  
I wszystkiego masz już dość  
Spróbuj się zrelaksować,  
nad swym ciałem zapanować.  
Masaż, muza, gimnastyka  
Sprawią, że złość szybko zniknie.*



*\* Relaks przy muzyce – sala nr 12  
\* Techniki relaksacyjne – sala nr 13*



- \* Warsztaty o przeciwdziałaniu przemocy kl. 4-8  
(p. Gadamska, p. Zemła)- sala 35*
- \* Bajkoterapia kl. 1-3 (p. Mikołajczyk)- sala 36*
- \* Warsztaty MDK- sala 37*
- \* Warsztaty (p. Dudziak-Tomaszek)- sala 42*
- \* Warsztaty na temat wielokulturowości MOPR(p. Piskorska) -  
- sala 48*
- \* Poczęstunek dla gości- sala 41*
- \* Poczęstunek dla dzieci- sala 45*
- \* Zabawy rekreacyjne (świetlica)- II piętro*

## STOP AGRESJI!

- \* Zanim uderzysz...- Pomyśl, czy chciałbyś być bity...?*
- \* Zanim przewiesz...- Pomyśl, czy chciałbyś być wyzywany...?*
- \* Zanim wyśmiejesz...- Pomyśl, czy chciałbyś być wyśmiewany...?*
- \* Zanim nie przyjmiesz kogoś do zabawy...-  
-Pomyśl, czy chciałbyś być odrzucony...?*

*W naszej szkole działa Zespół do  
Przeciwdziałania Wykluczeniu i Przemocy w  
szkole( więcej informacji na naszej stronie  
internetowej).*

*Zapraszamy do współpracy!*

- \* Dobre słowo nic nie kosztuje, a może  
działać cuda...- Podaruj komuś uśmiech...!*
- \* Kropła kultury znaczy więcej niż ocean  
rozumu...- Grunt to dobre wychowanie...!*
- \* Szanuj innych, a będą szanowali Ciebie!*

**Agresja**

**rodzi  
przemoc**



**MOŻESZ**



**ZMIENIĆ**

# ! STOP ! PRZEMOCY



Stop  
Agresji!



GDY ROZUM ZNIKA  
AGRESJA W CIEBIE

WNIKA



## STOP PRZEMOCY



ZŁOŚĆ  
JEST W SZKOLE  
NIE POGRZEJM

Nie  
hejtuje

DZIEKUJĘ  
NIE HEJTUJĘ



# PRZEMOC ? NIE , DZIĘKUJĘ



## -TO DO MNIE NIE PASUJE !



Wzrost: „Przepraszam” tak, tak (kocha, żółty młotek) tak „Przepraszam” Złoty młotek tak  
Pasuje ci



**Złota Zasada**  
Wszystko więc,  
co byście chcieli, żeby wam  
ludzie czynili,  
i wy im czyńcie!



PASUJE, że idziecie, żeby i was było tak.  
Wszystko tak samo, kocha!  
To jest moment dla ciebie.



Przepraszam ci, tak, tak (kocha, żółty młotek) tak „Przepraszam” Złoty młotek tak  
Pasuje ci

**ZŁOTA ZASADA**  
Wszystko więc,  
co byście chcieli, żeby wam  
ludzie czynili,  
i wy im czyńcie!



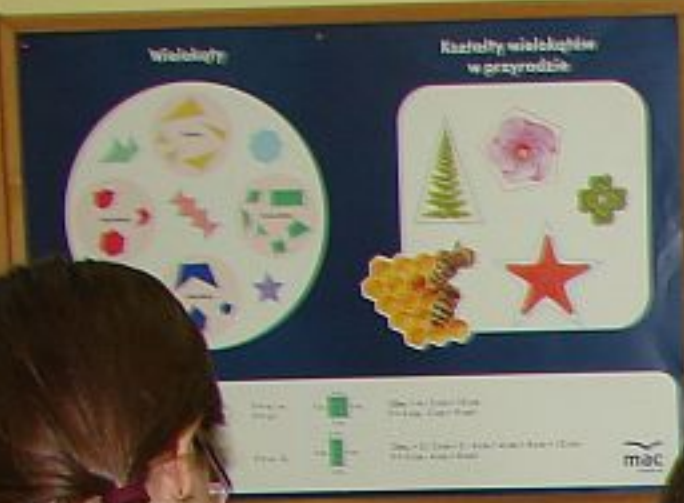
Zapraszamy cię z nami, żeby i was było tak.  
Wszystko tak samo, kocha!  
To jest moment dla ciebie.



Przepraszam ci, tak, tak (kocha, żółty młotek) tak „Przepraszam” Złoty młotek tak  
Pasuje ci

2c







### Kształty wielokątów w przyrodzie

### Kąty i ich rodzaje

### TRAPEZY

# Warsztaty MDK





ANTARKTYDA

POLUDNIE

POLUDNIOWY-

WSCHÓD







Witaj  
Szkoło!

Szanujemy się.

5B

Akceptujemy  
siebie.

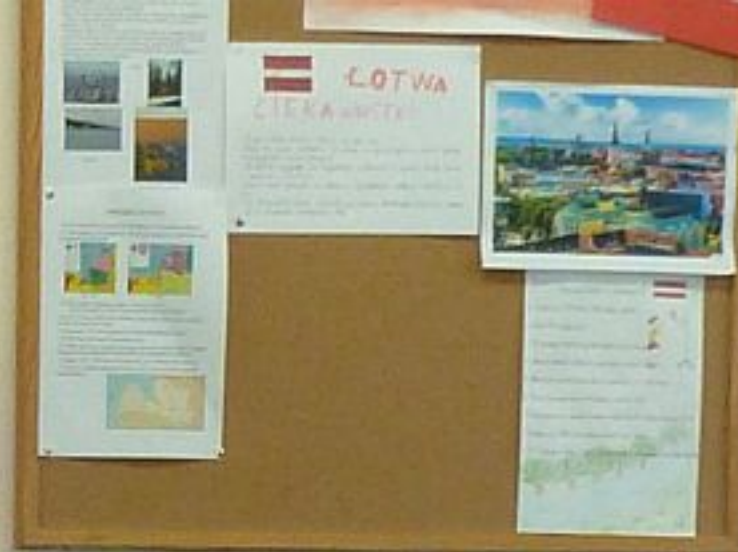
Jesteśmy  
tolerancyjni.

Używamy  
magicznych słów:  
dziękuję,

Pomóż  
sobie.

przepraszam,  
dzień dobry.

LOTWA  
CIEKAWOSTKI





# Warsztaty wielokulturowe MOPR

























Szkoła

Biblioteczka Rodzica i dziecka

Ogoda, Te

Biblioteczka Rodzica i dziecka

HIGIENA PSYCHICZNA

SPÓS

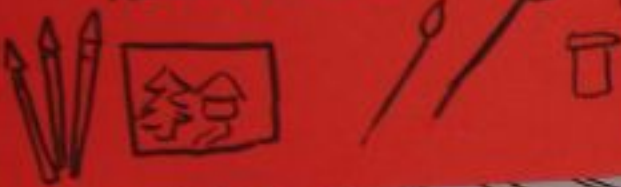
STR

JAK POMOC DZIECKU W REGULACJI

BUDOWANIE RELACJI DZIE

DZIE

Rysowanie  
malowanie  
kolorowanie



2019-10-02 08:43

łańcuszek szczęśliwych  
chwil

1. Weź pasek w ulubionym kolorze
2. Podziel się szczęśliwą chwilą (zapisz ją)
3. Przymocuj ją do Łańcuszka



DZIENNIK  
WDZIĘCZNOŚCI



...i zmartwienia!

Narysuj to co Cię  
demotywuje albo czego się  
boisz i daj potworowi  
do zjedzenia

Dominik III



Zajmij się robotkami  
ręcznymi



## Obcowanie z przyrodą



1. Idź na spacer
2. Pzbieraj liście, kamienie, kaskatamy
3. Zrób z nich kompozycję
4. Zobacz jaki kolor ma niebo ☺

Ćwiczenia  
wzajemne

Pograj z rodzicami  
w gry planszowe



SKRZYNIA  
SPOKOJU

WYCISZENIA

Przytulaj się jak  
najlepiej

przypada

1. Idź na spacer
2. Poznaj liście, kamienie, kaskady
3. Zrób z nich kompozycję
4. Zobacz jaki kolor ma niebo ☺

Stuchanie  
muzyki

Spędź  
popołudnie  
z osobą,  
która  
ci ochacz



Przytulaj się jak  
najczulszy !!!



Rób śmieszne  
miny do lustra



Poproś o  
masaż





SKRZYŃKA  
SPOKOJU

WYCISZENIA

BIBLIOTECZKA  
RODZICA  
i dziecka 😊

Emocje  
gra planszowa

PSYCHOLOG



WYNALEŚ  
SIEBIE

JAK MÓWIĆ,  
ŻEBY DZIECI  
NAS SŁUCHAŁY  
JAK SŁUCHAĆ,  
ŻEBY DZIECI  
DO NAS MÓWIŁY

JAK MÓWIĆ,  
ŻEBY DZIECI  
SIĘ UCZYŁY

SEL  
RÉ

POZYTYWNA  
DYSCYPLINA

DIAŁO  
ZAMIAST  
ZAMIAN

JESPER  
ZAMIAST  
WYCHOWANIA

KIEDY TWOJA  
ZŁOŚĆ  
KRZYWIDZI DZIECI

RODZICIELSTWO PRZEZ ZABAWĘ

LAWRENCE J. COHEN

KARTY KARTOZY

KARTY KARTOZY





SILNE EMOCJE

UKŁAD LIMBICZNY



BIBLIOTEKA RODZICA

Emocje

JAN SACHAROW  
JAN SACHAROW



82-61

Szanujcie  
nie hełm

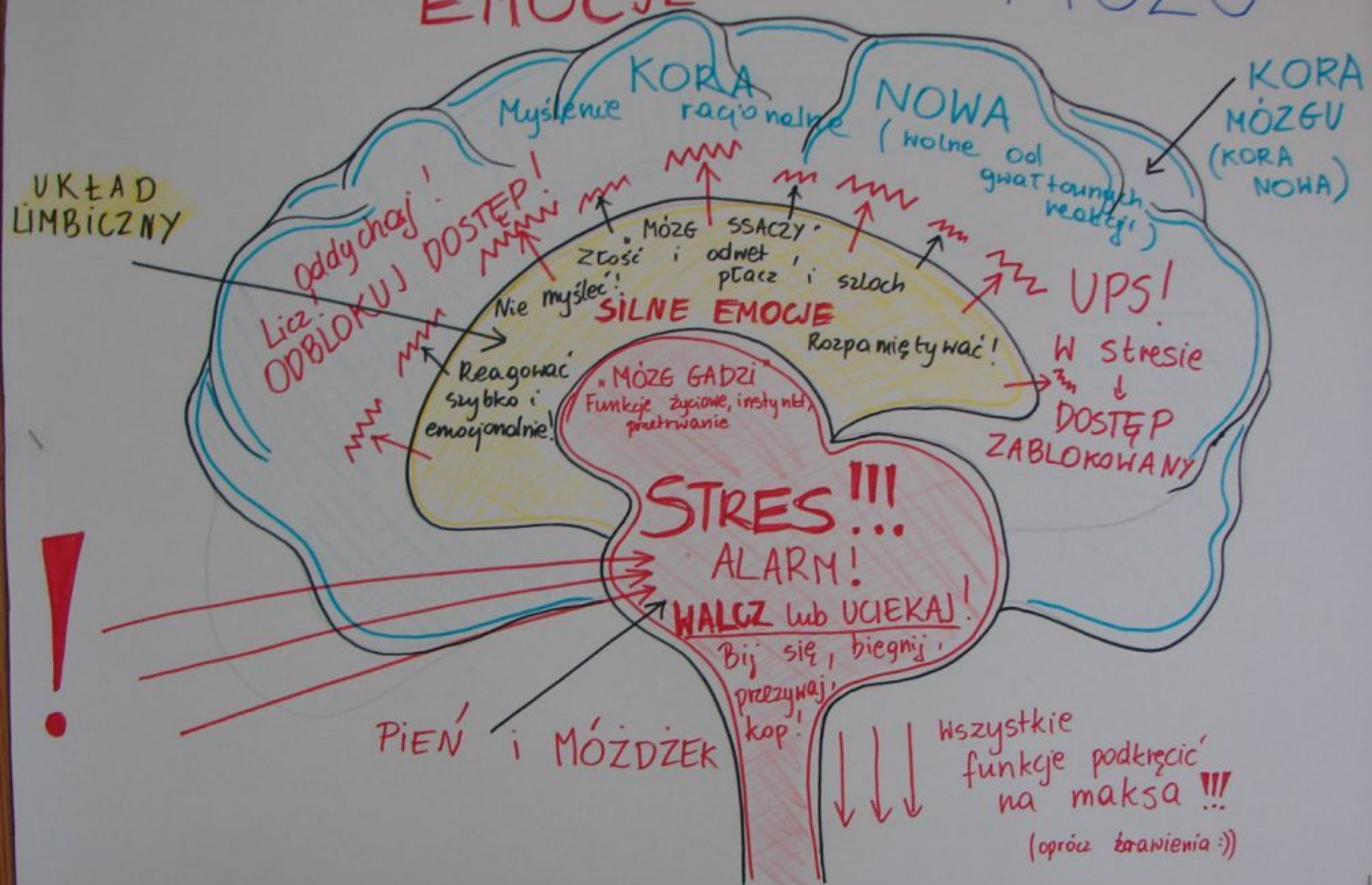
REG





# SILNE EMOCJE

# VS. MÓZG



SP 61

PRZECIW  
PRZEMOCY

DZIEŃ DOBREGO SŁOWA

PLAN EWAKUACYJNY - PIĘTRO I

NOTHING  
IS EASY  
No attitude  
I'M HAP









Dziś jestem  
wdzięczny  
za to,  
że ...

1. Miałam leniwy poranek, bez pośpiechu ♥
2. W drodze do pracy miałam czas, żeby kupić cappuccino!
3. Jestem wdzięczna za słodycze i ♥
4. Jestem wdzięczna za to że mam chomika
5. i rybki
6. Za pomoc, za wyrozumiałość i miłość
7. Za spotkanie wielu pozytywnie myślących i przyjaznych osób



SP 61

Szczepi się,  
nie hejtuje!

61

Szczepi się,  
nie hejtuje!

SP 61

Szczepi się,  
nie hejtuje!

SP 61

Szczepi się,  
nie hejtuje!



TOWARZYSTWO ROZWIJANIA AKTYWNOŚCI DZIECI  
ODDZIAŁ TERENOWY WARSZAWA OCHOTA



**szcnsa**  
 TOWARZYSTWO ROZWIJANIA AKTYWNOŚCI DZIECI  
 ODDZIAŁ TERENOWY WARSZAWA OCHOTA



**RAZEM  
 Z OCHOTA**

Lokalny System Wsparcia

razemzochota

Berpłatne zajęcia  
 dla dzieci i młodzieży  
 oraz rodzin z Ochoty

SPORT ZADANIA  
 WSPARCIE POMOC  
 INTEGRACJA ANIMACJE  
**EDUKACJA KULTURA ROZWÓJ**

Towarzystwo Rozwijania Aktywności Dzieci  
 Oddział Warszawski Ochota

**szcnsa**



Towarzystwo Projektów Dzieci  
 Oddział Lokalny Warszawa Ochota  
 Ciepłotna 11/15  
 02-444 Warszawa  
 Telefon: 22 422 97 83





PRACUJEMY MY  
Z OCHOTĄ  
I PASJĄ

Towarzystwo  
Rozwijania  
Aktywności  
Dzieci  
szc.nsa  
Oddział Terenowy  
Warszawa Ochota

PRACUJEMY  
Z OCHOTĄ  
I PASJĄ

Towarzystwo  
Rozwijania  
Aktywności  
Dzieci  
szc.nsa  
Oddział Terenowy  
Warszawa Ochota

PRACUJEMY MY  
Z OCHOTĄ  
I PASJĄ

Towarzystwo  
Rozwijania  
Aktywności  
Dzieci  
szc.nsa  
Oddział Terenowy  
Warszawa Ochota

PRACUJEMY  
Z OCHOTĄ  
I PASJĄ

PRACUJEMY  
Z OCHOTĄ  
I PASJĄ

PRACUJEMY  
Z OCHOTĄ  
I PASJĄ

RAZEM  
Z OCHOTĄ

RAZEM  
Z OCHOTĄ  
Liniowy System Wsparcia  
razemzochota

Bezpłatne zajęcia  
dla dzieci i młodzieży  
oraz rodzin z Ochoty  
Szczegółowe informacje u organizatorów

WSPARCIE  
INTERGRACJA  
KULTURA ROZWOJ  
EDUKACJA ZABAWA ANIMACJE  
Projekt dofinansowany ze środków Dobrej Ochoty Inst. Warszawskiej

PRACUJEMY  
Z OCHOTĄ  
I PASJĄ

Towarzystwo  
Rozwijania  
Aktywności  
Dzieci  
szc.nsa  
Oddział Terenowy  
Warszawa Ochota

Towarzystwo  
Rozwijania  
Aktywności  
Dzieci  
szc.nsa  
Oddział Terenowy  
Warszawa Ochota

Oddział Terenowy  
Warszawa Ochota

# Warsztaty TPD



### 3. „ROZBRAJANIE” ABC STRESU

**SZUKAMY PRZYCZYN** – STRESUJĘ  
SIĘ, ALE DLACZEGO?

**RACJONALIZACJA** – CZY JEST SIĘ  
CZEGO BAĆ?

**CO TERAZ?** – CO MOGĘ ZROBIĆ BY  
ZMNIEJSZYĆ STRES W TEJ CHWILI







Jak radzić sobie  
z agresją?





















