

# Plan na trudny dzień

O5-K8 / Lekcja 7 z 8

## 1 Poznaj sytuację

Poznaj zasadę

Plan powinien łączyć odpoczynek, ochronę kontaktu i działanie dorosłego.

W porcie opowieści

Fikcyjny Olek planuje dzień po kolejnych docinkach.

Przygotowane karty

- | Przerwa pomaga zmniejszyć napięcie.
- | Blokada ogranicza jedno konto.
- | Opiekunka ma sprawdzić bezpieczeństwo w grupie.

Zobacz jeden przykład

Przykład: Powrót ataków to sygnał do ponownego kontaktu z dorosłym i uzupełnienia planu.

Angielski (dla chętnych): Pause and ask.

Po polsku: „Przerwij i poproś” Użyj przy pasującej karcie.



# Plan na trudny dzień

O5-K8 / Lekcja 7 z 8

## 2 Teraz Ty

Ułóż trzy karty w plan pomocy.

Powiedz, narysuj lub napisz. Możesz poprosić o zapisanie odpowiedzi.

## 3 Sprawdź w nowej sytuacji

Po blokadzie ataki wracają z innego konta. Jak zmienia się plan?

