**PROGRAM „PRZYJACIELE ZIPPIEGO”**

**ĆWICZENIA DLA RODZICÓW I DZIECI**

**MODUŁ 3 – PRZYJAŹŃ**

Podczas zajęć w tej części dzieci uczą się, jak zawierać i utrzymać przyjaźń, i jak radzić sobie z odrzuceniem i samotnością. Uczą się również, jak mówić przepraszam i jak rozwiązywać konflikty z przyjaciółmi.

Poniżej proponuje kilka ćwiczeń, które można wykonać ze swoim dzieckiem, aby wzmocnić efekt zajęć z programu „Przyjaciele Zippiego”.

**Wskazówki**

* Zawsze pochwal dziecko, kiedy dzieli się z innymi, pomaga, mówi miłe rzeczy, zaprasza do wspólnej gry, daje prezenty.
* Kiedy pojawia się konflikt, włącz dziecko w jego rozwiązanie. Zapytaj, co ono proponuje i upewnij się, że zrozumiało, jak problem został rozwiązany.
* Jeśli organizujesz coś dla przyjaciół twojego dziecka – np. zabawę, wycieczkę, mecz piłki nożnej, zaproponuj dziecku, aby zaprosiło również nowego kolegę. To może być osoba, która właśnie przeprowadziła się na wasze osiedle lub zaczęła chodzić do tej samej klasy, co twoje dziecko.
* Jeśli twoje dziecko jest zmartwione, że chodzi do nowej klasy, pomóż mu wyjaśniając, jak powinno rozmawiać z ludźmi i jak zawierać nowe przyjaźnie. To może mu pomóc w wyrażaniu się i da mu większą pewność siebie.
* Jeśli twoje dziecko straciło przyjaciela, wypróbuj jedną z propozycji, aby pomóc mu w zawarciu nowej przyjaźni.

**Propozycja ćwiczeń dla dzieci i rodziców**

**Ćwiczenie 1. Witaj!**

**Cel**: Rozwijanie umiejętności twojego dziecka potrzebnych do zawierania nowych znajomości.

**Czas:** 20-30 min.

**Pomoce**: kartki, ciasteczka lub inne prezenty

**Przebieg**: Kiedy w sąsiedztwie lub w klasie pojawia się nowa osoba, twoje dziecko może zrobić prezent na powitanie. Dziecko mogłoby również zaproponować zrobienie czegoś razem, np. wspólną zabawę – w szkole lub w domu. To prosty przykład zawierania nowych znajomości. Jeśli dziecko nauczy się, jak postępować w takich sytuacjach, będzie mu łatwiej zapoznać się z wieloma nieznanymi osobami.

**Ćwiczenie 2. Mój magiczny pomocnik**

**Cel**: Rozwijanie umiejętności dziecka potrzebnych do radzenia sobie z odrzuceniem i samotnością.

**Czas**: 15 min.

**Pomoce: -**

**Przebieg**: Dzieci bardzo często nawiązują i zrywają znajomości. Każde dziecko doświadczyło kiedyś sytuacji, kiedy kolega nie chciał się z nim bawić. Porozmawiaj z dzieckiem o momentach, kiedy czuło się osamotnione lub odrzucone i zapytaj je co wtedy zrobić, aby poczuć się lepiej. Zachęć je dając mu przykłady: zaśpiewanie ulubionej piosenki, przytulenie misia, zabawa z ulubioną rzeczą, myślenie o czymś miłym. Możesz razem z dzieckiem, zastanowić się nad jedną rzeczą, którą twoje dziecko mogłoby mieć zawsze przy sobie, aby poczuło się lepiej w momentach samotności lub odrzucenia, np. jakieś zdjęcie, małą zabawkę, nawet magiczne słowo.

Posiadanie takiej rzeczy, maskotki może być bardzo przydatne dla dziecka w trudnych chwilach.

**Ćwiczenie 3. Kartki przyjaźni**

**Cel**: Rozwijanie umiejętności potrzebnych dziecku do utrzymania przyjaźni.

**Czas**: 30 min.

**Pomoce:** materiały do zrobienia pocztówek

**Przebieg**: Zapytaj dziecko, kto jest jego najlepszym przyjacielem i dlaczego lubi tę osobę. Pomóż mu w zrobieniu kartek dla swoich przyjaciół. Każda kartka ma zawierać coś charakterystycznego dla tej osoby. Jeśli twój syn lubi grać w piłkę nożną, mógłby narysować mecz piłkarski lub wyciąć zdjęcia ulubionego piłkarza z gazet. Jeśli twoja córka i jej przyjaciółka lubią zwierzęta, to mogłaby ozdobić kartkę jakimś zdjęciem zwierząt. Przed wysłaniem kartki, Twoje dziecko powinno ją podpisać. Może też napisać coś na kartce - samo lub z twoją pomocą.