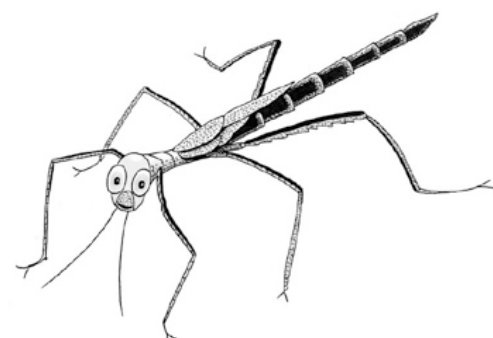
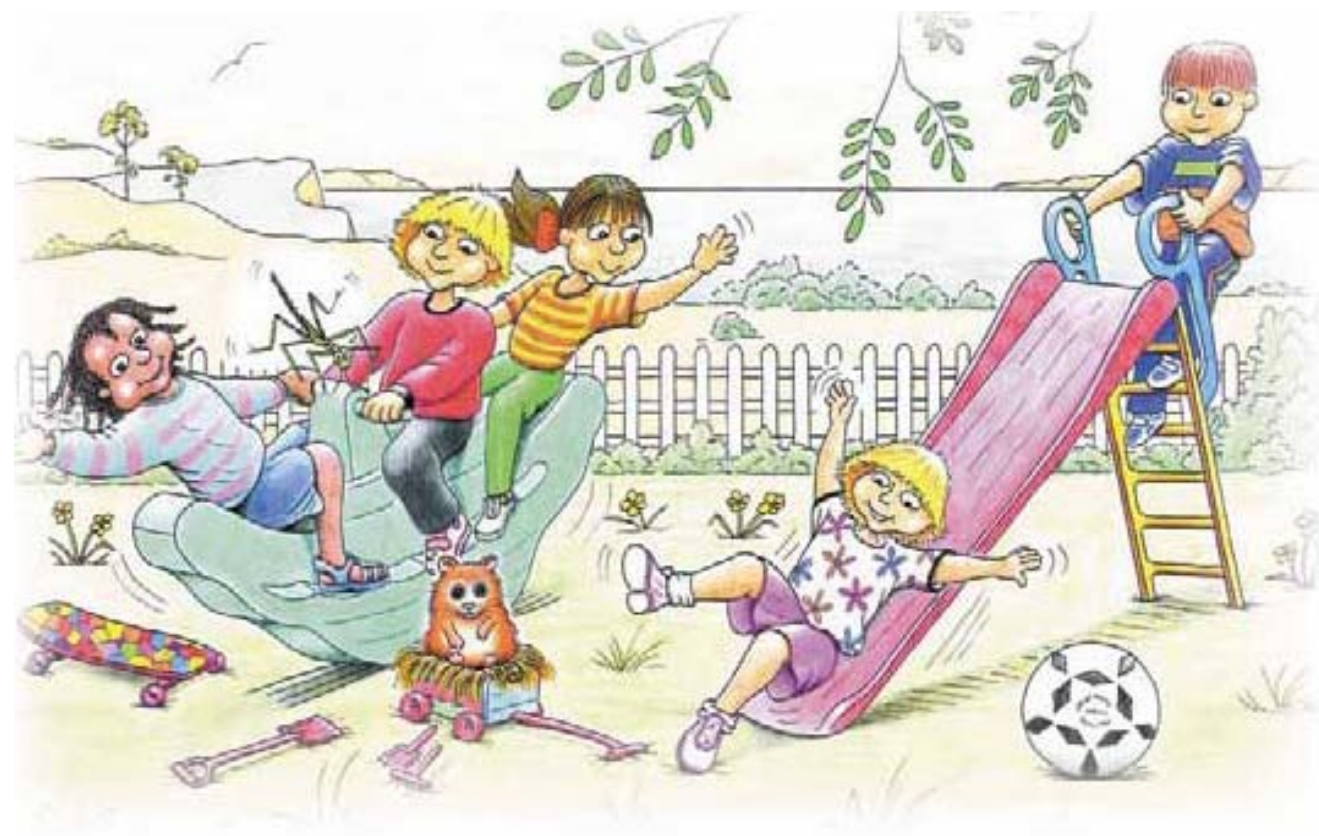




Друзья Зиппи

Для родителей
вместе с детьми:
советы и упражнения
к 1-3 модулям занятий



Уважаемые родители!

*Помогите вашему ребенку научиться
справляться с трудными ситуациями.*

Можно сыграть в игру «Да» и «нет» не говорить. Задавать ребенку вопросы. На которые он не должен отвечать «Да» и «нет». Игра способствует развитию коммуникативных умений и умения выражать свои чувства словами.

**Модуль 3.
ДРУЖБА**

В этом модуле дети учатся заводить друзей и беречь дружбу, а также узнают, как можно справиться с одиночеством и отверженностью. Они упражняются в том, как попросить прощения и помириться после ссоры.

Советы – Дружба

Поощряйте вашего ребенка, замечайте малейшие позитивные изменения в нем: желание делиться, помочь, говорить приятные слова, пригласить в игру, подарить подарок.

Если случается конфликт, вовлекайте вашего ребенка в его разрешение. Спросите, какие решения он мог бы предложить. И сделайте так, чтобы ребенок впоследствии узнал, как этот конфликт был разрешен.

Если вы готовите праздник (выход на природу, день рождения, игру в футбол) для друзей вашего ребенка, предложите своему ребенку пригласить и новых друзей. Это может быть ребенок-новичок в классе.

Упражнение 1 – Семейный альбом

Цель	Помочь вашему ребенку выражать чувства и эмоции
Как много времени это займет	15 минут
Что мне нужно	Семейный фотоальбом
Что я буду делать	Детям очень нравится смотреть фотографии, особенно те, на которых изображены его друзья и члены его семьи Рассматривайте альбом вместе со своим ребенком и попросите его сказать, что чувствуют люди, изображенные на фотографиях. Поощряйте ребенка придумывать как можно больше слов для описания чувств. Спросите вашего ребенка, почему, по его мнению, изображенный человек испытывает именно эти чувства.
Люди на семейных фотографиях обычно выглядят счастливыми. Если у вас есть фотография класса, где учится ваш ребенок, попроси его назвать имена детей и сказать, что он чувствует по отношению к каждому из них и почему. Это нормально, если ребенок будет выражать негативные эмоции, но при этом не быть неуважительным: «Мне не нравится Галя, потому что она не играет со мной» - это нормально, но: «Галя – глупая, потому что не хочет играть со мной» - не подходит.	

**Модуль 1.
ЧУВСТВА**

Н первых четырех занятиях по программе «Друзья Зиппи» дети говорят о чувствах и эмоциях: счастье, печаль, злость, раздражение, ревность, зависть. Они практикуются говорить о своих чувствах в различных ситуациях и изучают различные пути, позволяющие почувствовать себя лучше. Целью модуля является научить детей распознавать позитивные и негативные эмоции и научиться помогать самим себе чувствовать себя лучше даже если испытываешь негативные эмоции.

Советы – Чувства

Детям нужно знать, что они могут говорить о своих чувствах. Покажите пример, поделившись с ними, тем, что вы чувствуете и почему. «Папочка сегодня расстроенный потому что...».

Когда ваш ребенок испытывает трудные эмоции, такие как зависть или ревность, поощряйте их называть свои чувства и говорить о них.

Держите под рукой материалы для рисования, потому что иногда ребенку легче нарисовать, чем говорить о них.

Время перед сном очень подходит для того, чтобы поговорить о том, что случилось в течение дня и обсудить любые проблемы, беспокоящие вашего ребенка.

Упражнение 1 – Видишь ли ты то же, что и я?

Цель	Помочь вашему ребенку распознавать и идентифицировать чувства других людей
Как много времени это займет	10 минут
Что мне нужно	Ничего
Что я буду делать	Попросите вашего ребенка определять, что чувствуют люди. Это могут быть персонажи на экране ТВ, члены семьи или люди на улице. Ваш ребенок должен сказать вам, что этот человек сейчас чувствует и объяснить свое мнение. Это хорошее упражнение для того чтобы заняться чем-то когда вы находитесь в ожидании автобуса, в переполненном кафе или гуляете в парке. Вы можете поиграть вместе, по очереди высказывая догадки.

Упражнение 2 – Дневник наших чувств

Цель	Помочь вашему ребенку идентифицировать его собственные чувства и чувства других людей
Как много времени это займет	5 минут в день в течение недели
Что мне нужно	Фломастеры, бумага, старые журналы
Что я буду делать	Каждый вечер в течение недели вы вместе со своим ребенком показываете друг другу те чувства, которое вы испытали в течение дня. Вы можете нарисовать рисунок, написать простые слова или найти картинки в журналах, где люди испытывают те же самые чувства, что и вы. Это помогает детям понять, что наши чувства меняются: иногда мы счастливы, иногда печальны.
Очень забавно по очереди изображать разные чувства и отгадывать их.	

Упражнение 3 – Сегодня я чувствовал

Цель	Развивать способности вашего ребенка идентифицировать чувства и изучать способы как с ними справиться
Как много времени это займет	10 минут
Что мне нужно	Ничего
Что я буду делать	Сядьте вместе со своим ребенком. Каждый из вас должен подумать и вспомнить, что хорошего и что плохого случилось с вами за этот день. Объясняйте по очереди, что вы при этом чувствовали и почему у вас были такие чувства. Вспоминая о плохом, понятно расскажите ребенку, что вы сделали, чтобы почувствовать себя лучше. Можете также спросить своего ребенка «Что ещё можно было сделать, чтобы почувствовать себя лучше?»
Эту беседу лучше всего проводить перед сном. Важно не только рассказать о своих чувствах, но и выслушать вашего ребенка.	

Модуль 2.
КОММУНИКАЦИИ

На модуль 2 отводится четыре занятия, во время которых дети учатся эффективно общаться. Они учатся тому, как рассказать другим о своих чувствах, как попросить о помощи и как сказать то, что ты хочешь сказать, даже если ты рассержен или нервничаешь. Стеснительные дети часто «открываются» на этих занятиях и учатся выражать себя более свободно. Программа также учит детей слушать других и не перебивать, когда другие люди говорят.

Советы – Коммуникации

Поощряйте вашего ребенка просить о помощи, если он не может что-нибудь сделать или чувствует себя расстроенным. Объясните, что многие люди могут оказать помощь в трудной ситуации: родители, бабушки и дедушки, братья и сестры, друзья, учителя.

Хвалите вашего ребенка, если он помогает другим. Будьте готовы, что ваш ребенок начнет больше разговаривать с вами...и будьте готовы слушать!

Упражнение 1 – На кого я могу положиться

Цель	Помочь вашему ребенку определять тех людей, кто может помочь в трудной ситуации
Как много времени это займет	15 минут
Что мне нужно	Фломастеры и бумага
Что я буду делать	Попросите вашего ребенка нарисовать людей, к которым он мог бы обратиться, если он встревожен, испуган или нуждается в помощи. Нарисуйте портреты родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек, учителей и друзей. Попросите вашего ребенка объяснить, почему на каждого из них можно положиться и почему они могут помочь. Вы также можете поговорить о реальных или воображаемых ситуациях и спросить вашего ребенка кому из этих людей он бы обратился в каждой из них.

Упражнение 2 – Китайский шепот (в русском варианте – «Испорченный телефон»)

Цель	Помочь вашему ребенку слушать других людей
Как много времени это займет	15 минут
Что мне нужно	Группа из нескольких человек (члены семьи или друзья)
Что я буду делать	Все сидят в кругу. Первый шепчет своему соседу простое предложение. Затем сосед передает то, что услышал, своему соседу и т.д. Последний (замыкающий в кругу) громко произносит то, что услышал. Чем больше участников, тем интереснее преобразается начальная фраза.
Это упражнение показывает детям, насколько легко случается взаимонепонимание (даже между взрослыми), и насколько важно внимательно слушать друга.	