

PROGRAM „PRZYJACIELE ZIPPIEGO”
ĆWICZENIA DLA DZIECI I RODZICÓW



Centrum Pozytywnej Edukacji

Partnership for Children - wszelkie prawa zastrzeżone

Program „Przyjaciele Zippiego”

ĆWICZENIA DLA RODZICÓW I DZIECI W WIEKU 5-7 LAT

Poniżej przedstawione są ćwiczenia dla Ciebie i Twojego dziecka, które mogą Ci pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami oraz wzmocnić efekt pracy z programem „Przyjaciele Zippiego” w przedszkolu/szkole.

MODUŁ 1 - UCZUCIA

Pierwsza część programu „Przyjaciele Zippiego” dotyczy uczuć takich jak szczęście, smutek, złość, irytacja, zazdrość i zdenerwowanie. Dzieci uczą się mówić o tym, jak czują się w różnych sytuacjach i co zrobić, by poczuć się lepiej. Celem tej części jest pomoc dzieciom w rozpoznaniu pozytywnych i negatywnych emocji, uczenie jak poczuć się lepiej w momentach kiedy doświadczają trudnych emocji.

Poniżej proponujemy kilka ćwiczeń, które możesz wykonać ze swoim dzieckiem, aby wzmocnić efekt zajęć programu „Przyjaciele Zippiego”.

Uczucia - wskazówki

- Dzieci powinny wiedzieć, że mogą rozmawiać o swoich uczuciach. Daj im przykład mówiąc, jak Ty się czujesz i dlaczego. Np.: Tata jest zły ponieważ ... Mamie jest smutno ponieważ ...
- Kiedy Twoje dziecko doświadcza trudnych emocji, takich jak złość lub zdenerwowanie, zachęć je, aby spróbowało określić te emocje i o nich porozmawiać.
- Miej pod ręką przybory do rysowania i plastelinę. Dzieciom czasami łatwiej jest wyrazić emocje poprzez rysowanie lub np. lepienie z plasteliny.
- Czas przed snem to dobry moment, by porozmawiać o tym, co zdarzyło się tego dnia i o sprawach, które mogły być trudne dla dziecka.

Ćwiczenie 1.	Pokaż swoje uczucia
Cel	Pomoc dziecku w określeniu i opisywaniu uczuć.
Czas	10 minut
Pomoce	Kredki i papier
Przebieg	<p>Poproś swoje dziecko, aby wykonało rysunki, które przedstawiają: szczęśliwe dziecko, przestraszoną dziewczynkę, zdenerwowanego człowieka, smutnego chłopca. Dziecko może również znaleźć w gazetach zdjęcia, na których widoczne są emocje różnych osób. Zapytaj dziecko: „Jak uważasz, dlaczego ten chłopiec jest szczęśliwy? Dlaczego ta pani jest smutna? Czy kiedyś byłeś zły? Jak się wtedy czuleś?”</p> <p>Jeśli dziecko jest przygnębione, możesz zaprosić je do wspólnej zabawy. Rysowanie pomaga dzieciom wyrazić uczucia i może zachęcić do mówienia.</p>

Ćwiczenie 2.	Czy widzisz to, co ja widzę?
Cel	Pomoc dziecku w rozpoznawaniu i określeniu uczuć innych osób.
czas	10 minut
Pomoce	-
Przebieg	<p>To ćwiczenie może się przydać kiedy się czeka na autobus, siedzi w restauracji lub spaceruje w parku. Poproś dziecko, aby próbowało nazywać uczucia innych ludzi. To mogą być postacie z telewizji, członkowie rodziny lub ludzie w miejscach publicznych. Dziecko powinno powiedzieć jak sądzi, co ta osoba czuje i dlaczego tak uważa. Ty również możesz się bawić na zmianę z twoim dzieckiem.</p>

Ćwiczenie 3.	Nasz dziennik uczuć
Cel	Pomoc dziecku w określaniu własnych uczuć i uczuć innych osób.
Czas	Pięć minut dziennie przez tydzień
Pomoce	Kredki, papier i stare gazety
Przebieg	<p>Co wieczór przez tydzień postaraj się ze swoim dzieckiem wyrazić w dowolnej formie określony stan emocjonalny (nastrój), który mieliście tego dnia. Np. przez rysunek, napisanie kilku prostych słów lub znalezienie w gazetach zdjęć ludzi, którzy okazują takie same emocje jak wasze. Zrób wystawkę tych obrazków z całego tygodnia. To pomoże dziecku zrozumieć, że nasze uczucia zmieniają się – czasami jesteśmy szczęśliwi, czasami smutni.</p> <p>Zabawne byłoby również, gdybyś te obrazki pokazał/a innym osobom i sprawdził/a, czy oni zgadną jakie to emocje!</p>

Ćwiczenie 4.	Dziś czułam/em się ...
Cel	Pomoc dziecku w określaniu uczuć i uczeniu się różnych sposobów radzenia sobie z nimi.
Czas	10 minut
Pomoce	-
Przebieg	<p>Usiądźcie razem. Każdy z was powinien się zastanowić nad jedną dobrą i jedną złą rzeczą, która przydarzyła mu się tego dnia. Wytłumacz, co czułeś/aś i dlaczego. W związku ze złą rzeczą, powiedz dziecku, jak sobie poradziłeś/łaś i kiedy poczułeś/łaś się lepiej. Zapytaj dziecko: „Co jeszcze można zrobić, aby poczuć się lepiej?”</p> <p>To dobre ćwiczenie przed snem. Ważne jest, żebyś mówił/a o swoich uczuciach i słuchał/a uważnie, co dziecko ma do powiedzenia.</p>

Ćwiczenie 5.	Poradzić sobie ze złością
Cel	Pomoc dziecku w radzeniu sobie ze złością.
Czas	10 minut
Pomoce	-
Przebieg	<p>To ćwiczenie powinno być wykonane zaraz po tym, jak dziecko na coś się rozzłościło, wieczorem przed spaniem tego samego dnia lub rano następnego dnia. Porozmawiaj o tym wydarzeniu i zapytaj dziecko, co je rozzłościło, jak sobie z tym poradziło. Zaproponuj mu, by poszukało innego sposobu rozwiązania tego problemu – np. rozmowa z kimś, głębokie oddychanie, myślenie o czymś miłym. Pamiętaj: rozwiązania powinny doprowadzić do tego, aby dziecko poczuło się lepiej, a równocześnie nie krzydziło innych osób.</p> <p>To ćwiczenie można wykorzystać, aby zbadać sposoby radzenia sobie z innymi trudnymi emocjami, takimi jak zdenerwowanie lub zazdrość.</p>

Ćwiczenie 6.	Poradzić sobie ze zdenerwowaniem
Cel	Pomoc dziecku w radzeniu sobie ze zdenerwowaniem (niepokojem).
Czas	10 minut
Pomoce	Ołówek i papier
Przebieg	<p>Wszystkie małe dzieci od czasu do czasu są zdenerwowane. To może być bardzo nieprzyjemne dla nich samych i dla osób, które z nimi przebywają. Pomóż dziecku, aby opisało, co go denerwuje. Poproś, aby opisało uczucie, które mu towarzyszy i przedyskutuj z nim sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach. Może będziesz musiał/a mu coś zaproponować, np. wzięcie głębokiego oddechu, rozmowę z kimś, kto może pomóc, zastanowienie się nad tym, co chce się powiedzieć. Zapisz te propozycje na papierze i poproś dziecko, aby zilustrowało każdą z nich. Potem powieś kartki z rysunkami na ścianie tak, aby były widoczne.</p> <p>To ćwiczenie jest bardzo pomocne, jeśli dziecko jest zaniepokojone czymś, co ma niedługo nastąpić, np. nieuchronną zmianą. Rozmowa o tym, pomoże dziecku w poradzeniu sobie z nią.</p>

MODUŁ 2 – KOMUNIKACJA

W części drugiej dzieci uczą się, jak się skutecznie porozumiewać. Uczą się mówić o tym, jak się czują, jak prosić o pomoc i jak powiedzieć to, co chcą powiedzieć nawet wtedy, kiedy czują się źle lub są zmartwione. Podczas tych spotkań dzieci nieśmiało często zaczynają otwierać się i wyrażać swobodniej niż przedtem. Program uczy również dzieci słuchać innych i nie przerywać, kiedy ktoś inny mówi.

Poniżej proponujemy kilka ćwiczeń, które możesz wykonać ze swoim dzieckiem, aby wzmocnić efekt zajęć programu „Przyjaciele Zippiego”.

Wskazówki

- Zachęć swoje dziecko, aby prosiło o pomoc, kiedy mu się coś nie udaje lub czuje się zmartwione. Wyjaśnij, że wielu ludzi może mu pomóc – rodzice, dziadkowie, bracia i siostry, przyjaciele, nauczyciele.
- Zawsze pochwal, kiedy widzisz, że twoje dziecko pomaga lub wspiera innych.
- Bądź przygotowany/a na to, że twoje dziecko zacznie mówić więcej ... i bądź gotowy/a go wysłuchać!

Ćwiczenie 1.	Ważne osoby w moim życiu
Cel	Pomoc dziecku w wybraniu osób, które mogą mu pomóc w trudnych sytuacjach.
Czas	15 minut
Pomoce	Kredki i papier
Przebieg	Poproś dziecko, aby narysowało osoby, do których zwróciłoby się gdyby było zaniepokojone, przestraszone lub potrzebowało pomocy. Zrób wystawę rysunków: rodziców, braci i sióstr, dziadków, nauczycieli i przyjaciół. Poproś dziecko, aby wyjaśniło ci dlaczego każdy z nich jest ‘szczególną osobą’ i jak mogliby mu pomóc. Można również porozmawiać o prawdziwych lub wymyślonych sytuacjach i zapytać dziecko, z kim porozmawiałoby w konkretnej sytuacji.

Ćwiczenie 2.	Rodzinne albumy
Cel	Pomoc dziecku w wyrażaniu uczuć i emocji.
Czas	15 minut
Pomoce	Rodzinne albumy
Przebieg	<p>Dzieci uwielbiają oglądać fotografie, szczególnie jeśli to są fotografie ich przyjaciół, rodziny lub ich samych. Obejrzyj je razem z dzieckiem i zapytaj, co czują ludzie na zdjęciach. Zachęcaj dziecko, aby opisało uczucia używając jak największej ilości słów. Zapytaj dziecko dlaczego uważa, że ta osoba tak się czuje.</p> <p>Na rodzinnych fotografiach ludzie przeważnie wyglądają na szczęśliwych. Jeśli masz fotografie dziecka z klasy lub szkoły, poproś je, aby powiedziało ci, jak uważa, jak czują się poszczególne dzieci na tych zdjęciach i dlaczego tak uważa. Dziecko może wyrazić negatywne emocje, ale nie lekceważyć nikogo – np. jeśli dziecko powie „nie lubię Marysi, ponieważ ona nie bawi się ze mną” jest w porządku, ale jeśli powie „Marysia jest głupia, ponieważ nie chce się ze mną bawić” to już nie jest właściwy sposób wyrażania negatywnych emocji.</p>

Ćwiczenie 3.	Głuchy telefon
Cel	Pomoc dziecku w uczeniu się uważnego słuchania innych ludzi.
Czas	15 minut
Pomoce	Kilkoro przyjaciół lub członków rodziny
Przebieg	<p>Wszyscy siedzą w kręgu. Pierwsza osoba szepcze proste zdanie do drugiej osoby, która potem szepcze je do następnej – i tak dalej. Na koniec, ostatnia osoba głośno mówi co usłyszała od poprzedniej – czasami to kompletnie inne zdanie niż to pierwotne. Im więcej ludzi jest w kręgu i im trudniejsze jest pierwotne zdanie, tym większa jest szansa, że wiadomość zostanie zmieniona. Ta prosta gra pokazuje, jak łatwo pojawiają się nieporozumienia, przekłamania (nawet między dorosłymi) i jak ważne jest uważne słuchanie.</p>

Ćwiczenie 4.	Nie - Tak i Nie - Nie!
Cel	Rozwijanie u dziecka umiejętności porozumiewania się.
Czas	15 minut
Pomoce	-
Przebieg	<p>To prosta gra, w którą można się bawić wszędzie i o każdej porze. Jest bardzo śmieszna i dzieci ją uwielbiają.</p> <p>Zadajesz pytania dziecku i ono odpowiada gestem bez używania słów ‘Tak’ lub ‘Nie’. Możesz się zamienić z dzieckiem i zobaczycie kto wygra. Na bardzo podstawowym poziomie, ta gra rozwija umiejętności komunikacyjne dziecka, ponieważ wymaga od dziecka, aby zastanawiało się, jak się wyrazić. Ta gra również pomaga określić uczucia dziecka w zabawny sposób.</p>

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 proponujemy kilka ćwiczeń, które możesz wykonać ze swoim dzieckiem, aby wzmocnić efekt zajęć 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 naszych propozycji, aby pomóc mu w zawarciu nowej przyjaźni.

Ćwiczenie 1.	Witaj!
Cel	Rozwijanie umiejętności twojego dziecka potrzebnych do zawierania nowych znajomości.
Czas	20-30 minut
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 nowymi osobami i nawiązywać przyjazne więzi.

Ćwiczenie 2.	Mój magiczny pomocnik
Cel	Rozwijanie umiejętności dziecka potrzebnych do radzenia sobie z odrzuceniem i samotnością.
Czas	15 minut
Pomoce	-
Przebieg	<p>Dzieci często nawiązują nowe i zrywają stare znajomości. Każde dziecko doświadczyło kiedyś sytuacji, kiedy kolega nie chciał się z nim bawić. Porozmawiaj z twoim dzieckiem o momentach, kiedy czuło się osamotnione lub odrzucone i zapytaj je co wtedy można zrobić, aby poczuć się lepiej. Zachęć je dając mu przykłady: zaśpiewanie ulubionej piosenki, przytulenie misia, zabawa ulubioną zabawką, 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.</p> <p>Posiadanie takiej rzeczy, maskotki może być bardzo przydatne dla dziecka w trudnych chwilach.</p>

Ćwiczenie 3.	Kartki przyjaźni
Cel	Rozwijanie umiejętności potrzebnych dziecku do utrzymania przyjaźni.
Czas	30 minut
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 mogłyby ozdobić kartkę jakimś zdjęciem zwierząt. Przed wysłaniem kartki, Twoje dziecko powinno ją podpisać. Może też napisać coś na kartce - samo lub z twoją pomocą.

MODUŁ 4 – ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

Ta część dotyczy rozwiązywania konfliktów. Wielu nauczycieli uznało, że ta część pomaga dzieciom lepiej się porozumiewać. Dzieci uczą się czterech kroków pomocnych w rozwiązywaniu konfliktu:

1. Określenie – na czym polega problem
2. Znalezienie wielu możliwych rozwiązań
3. Wybranie najlepszego rozwiązania
4. Wypróbowywanie wybranego sposobu w celu rozwiązania problemu

Dzieci uczą się że, dobre rozwiązanie to takie, które pomoże im poczuć się lepiej i nie zrani nikogo innego. Ta część również zajmuje się tematem krzywdzenia. Dzieci uczą się, co mogłyby zrobić jeśli one lub ktoś inny w ich otoczeniu będzie krzywdzony.

Poniżej proponujemy kilka ćwiczeń, które możesz wykonać ze swoim dzieckiem, aby wzmocnić efekt zajęć programu „Przyjaciele Zippiego”.

Wskazówki

- Kiedy twoje dziecko jest rozzłoszczone, daj mu czas i przestrzeń, aby się uspokoiło i dopiero potem spróbuj wrócić do tej sytuacji. Wyjaśnij mu, że trudno jest zastanawiać się nad dobrym rozwiązaniem pod wpływem emocji.
- Wykorzystaj te kroki do rozwiązywania konfliktów w twojej rodzinie.
- Zachęć dziecko, aby pomagało innym w rozwiązywaniu konfliktów poprzez uważne wysłuchanie, wspólne zastanowienie się nad rozwiązaniami i zachęcanie do proszenia o pomoc w potrzebie.

Ćwiczenie 1.	Krzywdzenie
Cel	Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, gdy jest się krzywdzonym.
Czas	15-30 minut
Pomoce	Kredki i papier
Przebieg	Wyjaśnij dziecku, że krzywdzenie oznacza groźenie czymś, ranienie lub mówienie przykrych rzeczy. Czy twoje dziecko doświadczyło czegoś takiego? Co wtedy czuło? Wyjaśnij, że kiedy jesteśmy krzywdzeni, powinniśmy poprosić o pomoc zaufaną osobę. Poproś dziecko, aby nazwało i narysowało ludzi, do których się zwróci z prośbą o pomoc, jeśli będzie mu się działa krzywda. Upewnij się, czy dziecko ma takie zaufane osoby w różnych środowiskach, np. nauczyciela w szkole, kogoś z rodziny w domu. Możesz rozwiesić obrazki zaufanych osób w widocznym miejscu.

Ćwiczenie 2.	Czy widzisz to, co ja widzę?
Cel	Rozwijanie u dziecka umiejętności potrzebnych do rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie ze złością.
Czas	30 minut
Pomoce	Ołówek i papier
Przebieg	<p>Wyjaśnij dziecku, że trudno jest znaleźć dobre rozwiązanie, jeśli jest się rozzłoszczonym lub zaniepokojonym. To znaczy, że najpierw musimy znaleźć sposób na uspokojenie się. Powiedz dziecku co ty robisz, aby się uspokoić i poczuć lepiej.</p> <p>Zapytaj dziecko, czy kiedyś czuło się źle lub było zaniepokojone? Co spowodowało, że poczuło się lepiej, co je uspokoiło? Zachęć je, aby pomyślało o innych rozwiązaniach. Można mu coś podpowiedzieć. Zrób z tego zabawę i zachęć do eksperymentowania – pozwól mu uderzyć w poduszkę, pobiegać wokół ogrodu lub parku, pokrzyczeć. Ty również możesz się dołączyć do tej zabawy!</p> <p>Porozmawiaj z dzieckiem po każdej aktywności i zapytaj, czy to je uspakaja lub sprawia, że czuje się lepiej. Na koniec, poproś, aby narysowało trzy rodzaje aktywności, które jego zdaniem, są najbardziej przydatne w radzeniu sobie ze złością. Możesz rozwiesić te rysunki w pokoju dziecka.</p>

Ćwiczenie 3.	Radzenie sobie ze złością <i>(To ćwiczenie jest również elementem części 1.)</i>
Cel	Rozwijanie umiejętności dziecka przydatnych w radzeniu sobie ze złością.
Czas	10 minut
Pomoce	-
Przebieg	To ćwiczenie powinno być zrobione jak najszybciej po tym jak dziecko się rozzłościło – przed spaniem tego samego dnia lub rano następnego dnia. Porozmawiaj o tym wydarzeniu i zapytaj dziecka, co je rozzłościło i jak sobie z tym poradziło. Zaproponuj, mu aby zastanowiło się nad jeszcze innymi sposobami rozwiązania tego problemu – np. rozmową z kimś, głębokimi oddechami, pomyśleniem o czymś miłym. Pamiętaj: rozwiązania muszą doprowadzić do tego, aby dziecko poczuło się lepiej i nie mogą mieć negatywnych skutków dla innych osób.

MODUŁ 5 – RADZENIE SOBIE ZE ZMIANĄ I STRATĄ

Ta część dotyczy radzenia sobie z różnymi zmianami. Największa i nieodwracalna zmiana to śmierć. Pomimo tego, że dorośli uważają, że śmierć to trudny temat do rozmowy, dzieci nie myślą w ten sposób i bardzo chciałby mieć możliwość rozmawiania na ten temat.

Poniżej proponujemy kilka ćwiczeń, które możesz wykonać ze swoim dzieckiem, aby wzmocnić efekt zajęć programu „Przyjaciele Zippiego”.

- Kiedy Twoje dziecko lub Ty sam/a doświadczacie zmiany (dobrej lub złej) porozmawiaj z dzieckiem o tym, co czujecie. Wyjaśnij, że zmiany zachodzą nieustannie, wszędzie dokoła nas, że są częścią życia i czasami nic nie możemy w związku z tym zrobić.
- Kiedy temat śmierci pojawi się w rozmowie, rozmawiaj o tym otwarcie i odpowiadaj szczerze na pytania.

Ćwiczenie 1.	Roślinki
Cel	Pomóc dziecku zrozumieć, że każdego dnia zachodzi jakaś zmiana.
Czas	15 minut
Pomoce	Mała doniczka z ziemią i szybko kiełkujące nasiona (np.: słonecznik, fasola wielokwiatowa, rzeżucha).
Przebieg	Twoje dziecko może posiać nasionka i podlewać je każdego dnia. Rośliny zakiełkują w ciągu kilku dni. Dziecko będzie mogło obserwować, jak rośliny rozwijają się dzień po dniu.

Ćwiczenie 2.	Moja rodzina
Cel	Pomóc dziecku zrozumieć, że każdego dnia zdarzają się zmiany.
Czas	Dowolnie
Pomoce	Rodzinny album fotograficzny
Przebieg	Obejrzyj album razem z dzieckiem. Porozmawiaj o tym, jak ludzie na zdjęciach zmienili się przez te lata. Jeśli są też zdjęcia ludzi, których twoje dziecko nie zna, opowiedz o nich i ich życiu.

Ćwiczenie 3.	Moje życie w obrazkach
Cel	Pomóc dziecku zrozumieć, że każdy z nas się zmienia.
Czas	30-45 minut
Pomoce	Duża kartka papieru, stare czasopisma, fotografie, kredki
Przebieg	<p>Pomóż dziecku w tworzeniu kolażu przedstawiającego jego życie. Porozmawiaj o jego wspomnieniach, ludziach których pamięta, rzeczach których używało, którymi się bawiło. Zaproponuj, żeby wycięło zdjęcia z czasopism lub narysowało obrazki, które będą nawiązywać do jego wspomnień. To osobiste ćwiczenie, a nie historyczny zapis, najbardziej istotne w nim jest, że przy tworzeniu kolażu dziecku przypomni sobie różne zdarzenia z przeszłości.</p> <p>To ćwiczenie można powtórzyć, jeżeli odejdzie ktoś bliski. Razem z dzieckiem mógłbyś/mogłabyś zrobić kolaż życia tej osoby, która odeszła dla jej upamiętniania.</p>

Ćwiczenie 4.	Mój starszy przyjaciel
Cel	Pomóc dziecku zrozumieć, że każdy z nas się zmienia.
Czas	Dowolnie
Pomoce	Cierpliwa starsza osoba
Przebieg	<p>Zorganizuj spotkanie dziecka ze starszą osobą – dziadkiem, starszym sąsiadem. Dziecko może pytać o różne sprawy, które są dla niego ważne, ciekawe, np. jakie było Pana ulubione danie kiedy Pan był dzieckiem; gdzie Pani jeździła na wakacje, kiedy była Pani dzieckiem; czy Pan uprawiał jakiś sport jako dziecko; czy można zobaczyć zdjęcie Pani z dzieciństwa?</p> <p>Starszym ludziom takie spotkanie też może się spodobać, może zbudować lub wzmocnić przyjaźń z dzieckiem. Starszy przyjaciel również może zapytać dziecko o jego doświadczenia, zwyczaje.</p>

Ćwiczenie 5.	Dobre i złe
Cel	Pomóc dziecku zrozumieć, że zmiana może być pozytywna lub negatywna.
Czas	20 minut
Pomoce	Duża kartka papieru i ołówek
Przebieg	<p>To ćwiczenie może się przydać w momentach dużej zmiany, której doświadcza twoje dziecko, np. przyjścia na świat braciszka lub siostrzyczki, przeprowadzki, pójścia do nowej szkoły.</p> <p>Poproś dziecko o narysowanie tego, co się będzie zmieniało w jego życiu. Pod tym obrazkiem, zrób dwie kolumny zatytułowane – Dobre strony i Złe strony. Potem każdy/a z was wpisuje jakie są dobre, a jakie złe strony tej narysowanej zmiany. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, czy można coś zrobić z negatywnymi stronami tej zmiany.</p>

Ćwiczenie 6.	Wspominanie
Cel	Pomoc dziecku w radzeniu sobie ze zmartwieniem i stratą.
Czas	20 minut
Pomoce	Ołówek i papier
Przebieg	<p>To ćwiczenie można przeprowadzić wtedy, kiedy ktoś odszedł.</p> <p>Napisz razem z dzieckiem list do osoby, która zmarła, przypominając czas spędzony z nią. Powiedz dziecku, co czujesz. Dziecko może też narysować obrazek. Kiedy skończycie, możecie zabrać ten list na cmentarz.</p> <p>Takie ćwiczenie można przeprowadzić również wtedy, gdy twoje dziecko musi sobie poradzić z innymi stratami – przyjaciel się przeprowadził, zdechło ulubione zwierzątko.</p>

Ćwiczenie 7.	Możesz na mnie liczyć
Cel	Rozwijanie u dziecka umiejętności pomagania innym, którzy doświadczyli straty kogoś bliskiego.
Czas	30 minut
Pomoce	Dowolnie
Przebieg	<p>Kiedy przyjaciel, rodzina lub sąsiad doświadczył straty, zapytaj dziecko co ono uważa, co ta osoba czuje i czego doświadcza.</p> <p>Zapytaj dziecko, co można zrobić, aby pomóc tej osobie – zaprosić je do wspólnej zabawy, wysłać kartkę, dać prezent.</p> <p>Zachęć je, aby wymyśliło jak największą liczbę pomysłów.</p> <p>Potem poproś dziecko o wybranie najlepszego pomysłu i zastosowanie go.</p>

MODUŁ 6 - DAJEMY SOBIE RADE

Ostatni moduł przypomina dzieciom i utwierdza je w przekonaniu, że nauczyły się różnych sposobów radzenia sobie, pomagania innym i znajdowania rozwiązań w trudnych sytuacjach. Spotkanie czwarte w części 6 jest świętem, podczas którego każde dziecko otrzymuje koronę i dyplom.

Poniżej proponujemy kilka ćwiczeń, które możesz wykonać ze swoim dzieckiem, aby wzmocnić efekt zajęć programu „Przyjaciele Zippiego”.

Wskazówki

- Naszedł czas podsumowania tego, czego twoje dziecko nauczyło się podczas realizacji programu. Powróć do wcześniejszych ćwiczeń, przypomnij sobie, które z nich twoje dziecko najbardziej lubiło.
- Zachęć dziecko do pomocy innym osobom w różnych sytuacjach.
- Nawet jeśli twoje dziecko dobrze sobie radzi w różnych sytuacjach, poproś je o zastanowienie się, co jeszcze mogłoby w takiej sytuacji zrobić. Ważne jest posiadanie coraz większej ilości sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach.
- Zaproponuj pomoc podczas przygotowań do uroczystego świętowania zakończenia programu.

Ćwiczenie 1	Zmieniać czy nie zmieniać?
Cel	Kształtowanie u dziecka umiejętności rozróżniania sytuacji, którą można zmienić i której zmienić się nie da.
Czas	15 minut
Pomoce	Książki z ilustracjami i kolorowe gazety
Przebieg	Obejrzyjcie ilustracje w książkach oraz gazetach, zapytaj dziecko co dzieje się na poszczególnych ilustracjach. Czy dana sytuacja jest możliwa do zmiany czy nie? Czy taka zmiana byłaby dobra czy zła? Jeśli byłaby to zmiana na gorsze, co osoby z ilustracji mogą zrobić, aby poczuć się lepiej.

Ćwiczenie 2	Zwycięzca
Cel	Pomoc dziecku w wykorzystaniu umiejętności radzenia sobie w nowych sytuacjach.
Czas	30 minut
Pomoce	Kartki, nożyczki, złoty papier i wstążka
Przebieg	<p>Pomóż dziecku wykonać 10 złotych medali. Potem wytłumacz, że za każdym razem, kiedy dziecko poradzi sobie z trudną sytuacją, może zdobyć medal.</p> <p>Zachęć dziecko, aby przypomniawszy sobie jakąś sytuację, która zdarzyła się ostatnio i opowiedziało, jak sobie z nią poradziło. Po wysłuchaniu historii możesz przyznać pierwszy złoty medal. Ta zabawa stanie się jeszcze bardziej interesująca, jeśli dziecko opowie ci o trudnych sytuacjach, które go spotkały i o sposobach radzenia sobie z nimi.</p> <p>Możesz również przyznać medal, jeśli dziecko pomogło swojemu koledze poradzić sobie w trudnej sytuacji.</p>

Ćwiczenie 3	W nieznane
Cel	Nabywanie zdolności radzenia sobie w nowych sytuacjach.
Czas	Dowolny
Pomoce	-
Przebieg	<p>Zaplanuj wizytę z dzieckiem w nieznanym dla niego miejscu. Przed wycieczką zapytaj dziecko o oczekiwania, jak sądzi, jak tam będzie oraz co będzie mu się najbardziej podobało.</p> <p>Po wycieczce poproś o narysowanie miejsca gdzie byliście i opowiedzenie, jak się tam czuło. Jak to się ma do jego oczekiwań?</p> <p>Możesz również zaplanować to ćwiczenie w inny sposób. Możecie wspólnie przygotować posiłek według nowego przepisu (np.: danie z innego kraju) ze składnikami, których dziecko nie zna. Zapytaj jak sądzi, jaki będzie smak tej potrawy, sprawdźcie później czy oczekiwania się spełniły.</p>