



TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

Program *Przyjaciele Zippiego* oraz Trening Umiejętności Społecznych

SPOTKANIE I

Na co dzień poświęcamy wiele uwagi rozwojowi i zdrowiu fizycznego naszych dzieci – upewniamy się, że odpowiednio się odżywiają, ubierają, prowadzimy je na różnorodne zajęcia ogólnorozwojowe, zachęcamy do uprawiania sportów i dbania o dobrą kondycję. Jednak czy wystarczająco troszczymy się o ich zdrowie emocjonalne oraz właściwe samopoczucie? Czy zastanawiamy się co czują i co myślą, jak funkcjonują wśród rówieśników oraz czy radzą sobie z trudnościami oraz odrzuceniem?

Program „Przyjaciele Zippiego” oraz Trening Umiejętności Społecznych adresowane są do dzieci w wielu przedszkolnym z różnymi możliwościami i zdolnościami. Cele programów oparte są na założeniu, że dzieci nieustannie wchodzą w interakcje z innymi ludźmi. Sposoby postępowania i zachowania w różnych sytuacjach (także trudnych i stresujących) wpływają na kształtowanie samooceny oraz tworzenie obrazu samego siebie, a w przyszłości na umiejętność przystosowania się do nowych i zróżnicowanych warunków społeczno – emocjonalnych.

W naszym przedszkolu zajęcia oparte na programie „Przyjaciele Zippiego” realizowane są podczas cyklicznych cotygodniowych spotkaniach w grupie Dzwoneczki, natomiast TUS odbywa się w każdym tygodniu z wybranymi dziećmi z poszczególnych grup. Prowadzone w naszej placówce programy koncentrują się na uczeniu dzieci sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dostarczają wielu okazji do ćwiczenia umiejętności wypowiadania się, uczą słuchania innych, nawiązywania przyjaźni, rozwiązywania problemów i konfliktów.

Podczas prowadzonych zajęć nie mówimy dzieciom, co mają robić, nie prezentujemy gotowych rozwiązań sytuacji. Zachęcamy je jednak do zastanawiania się nad konkretną sytuacją i proponowania własnych pomysłów rozwiązań.

Podczas naszych spotkań w bieżącym roku szkolnym udało nam się zrealizować trzy części programu. Niestety aktualna sytuacja w kraju oraz konieczność pozostania w swoich domach uniemożliwia nam kontynuację poznawania przygód bohaterów, ćwiczenia nowych umiejętności oraz kreowania ciekawych sposobów rozwiązywania trudności. Z tego powodu chciałabym zaproponować dzieciom oraz Państwu możliwość praktykowania zdobytych już umiejętności radzenia sobie z emocjami oraz wzmocnienia efektów pracy z programami.

Zachęcam także pozostałe dzieci oraz rodziców naszego przedszkola do wspólnej zabawy oraz trenowania inteligencji emocjonalnej.

MODUŁ I – UCZUCIA

Pierwsza część programów dotyczyła uczuć, takich jak szczęście, smutek, złość, zazdrość i zdenerwowanie. Dzieci uczyły się mówić, jak czują się w różnych sytuacjach i co zrobić, by poczuć się lepiej lecz nie raniąc innych.

Ćwiczenie I. – Pokaż swoje uczucia

Pomaga dzieciom w określaniu i opisywaniu emocji. Potrzebujemy kredek i papieru.

Poproś swoje dziecko, aby wykonało rysunki, które przedstawiają np.: szczęśliwe dziecko, przestraszoną dziewczynkę, zdenerwowanego chłopca, smutną kobietę. Dziecko może również znaleźć w gazetach zdjęcia, na których widoczne są emocje różnych osób. Zapytaj dziecko: „Co czuje ta osoba?”, „Jak uważasz dlaczego ten chłopiec jest zdenerwowany? Dlaczego ta kobieta jest smutna? Czy kiedyś byłeś rozzłoszczony? Jak się czułeś kiedy zgubiłeś zabawkę?” Dzieci powinny wiedzieć, że mogą rozmawiać o swoich uczuciach. Daj im przykład mówiąc, jak ty się czujesz i dlaczego. Np.: Jestem smutny/a ponieważ ...

Ćwiczenie II. – Nasz dziennik uczuć

Pomaga dziecku w określaniu własnych uczuć i uczuć innych osób. Potrzebujemy gazet, kredek i papieru.

Co wieczór przez tydzień postaraj się ze swoim dzieckiem wyrazić w dowolnej formie określony stan emocjonalny (nastrój), który odczuwało dziecko/rodzic tego dnia. Np. przez rysunek, napisanie kilku prostych słów lub znalezienie w gazetach zdjęć ludzi, którzy okazują takie same emocje jak wasze. Zrób wystawę tych obrazków z całego tygodnia. To pomoże dziecku zrozumieć, że nasze uczucia zmieniają się – czasami jesteśmy szczęśliwi, a czasami smutni.

Zabawne byłoby również, gdybyś te obrazki pokazał/a innym osobom i sprawdził/a, czy oni zgadną jakie to emocje!

Ćwiczenie III – Dziś czułem/am się....

Pomaga dziecku w określaniu uczuć i uczeniu się różnych sposobów radzenia sobie z nimi.

Usiądźcie razem. Każdy z was powinien się zastanowić nad jedną dobrą i jedną złą sytuacją, która przydarzyła mu się tego dnia. Wytłumaczcie, co czuliście i dlaczego. W związku ze złą sytuacją, rodzic i dziecko opisują jak sobie poradził i kiedy poczuł się lepiej. Zapytaj dziecko: „Co jeszcze można zrobić, aby poczuć się lepiej?”

Ćwiczenie IV – Poradzić sobie ze złością

Porozmawiaj z dzieckiem o wydarzeniu, które je rozzłościło. Zapytaj je, jaka była przyczyna oraz jak sobie poradziło z tą emocją. Zaproponuj dziecku, by zastanowiło się nad innym sposobem rozwiązania tego problemu – np. rozmową z kimś, głębokim oddychaniem, myśleniem o czymś miłym. Pamiętaj: rozwiązania muszą doprowadzić do tego, aby dziecko poczuło się lepiej. Jednocześnie rozwiązanie problemu nie może mieć negatywnych skutków dla innych osób. To nasze złote zasady na zajęciach!

Systematycznie na stronie naszego przedszkola będą pojawiały się propozycje wspólnych aktywności dzieci i rodziców w ramach treningu umiejętności społecznych.

Życzę miłych chwil spędzonych w gronie najbliższych.

Pozdrawiam – Sylwia Oleszko (sylwiapsycholog@wp.pl)