



TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

Program *Przyjaciele Zippiego* oraz Trening Umiejętności Społecznych

SPOTKANIE II

Dzisiaj chciałabym zaproponować dzieciom oraz Państwu kontynuację wspólnej zabawy oraz trenowania inteligencji emocjonalnej, w oparciu o kolejne treści realizowane podczas zajęć w przedszkolu.

MODUŁ II – KOMUNIKACJA

Druga część programu dotyczyła skutecznej komunikacji i porozumiewania się. Dzieci uczyły się, jak mówić o swoich uczuciach, w jaki sposób prosić o pomoc, a także aktywnie ćwiczyły skuteczne sposoby informowania innych o swoich trudnościach. Podczas zajęć nabyły także kompetencje aktywnego i umiejętnego słuchania wypowiedzi innych osób.

Poniżej proponuję kilka ćwiczeń, które można wykonać ze swoim dzieckiem w celu wzmocnienia efektu zajęć z programu „Przyjaciele Zippiego” oraz TUS.

Ćwiczenie I. – Ważne osoby w moim życiu

Pomaga dziecku w wybraniu osób, które mogą mu pomóc w trudnych sytuacjach. Potrzebujemy kredek i papieru.

Poproś dziecko, aby narysowało osoby, do których zwróciłoby się, gdyby było zaniepokojone, przestraszone lub potrzebowało pomocy. Zróbcie wystawę rysunków: rodziców, braci i siostr, dziadków, nauczycieli i przyjaciół. Warto następnie z dzieckiem porozmawiać, dlaczego każda z wymienionych osób jest ‘tą szczególną osobą’ i w jaki sposób mogliby pomóc dziecku w trudnej sytuacji.

Ćwiczenie II. – Narysuj tak jak ja

Pomaga dzieciom w aktywnym słuchaniu innych osób. Potrzebujemy kredek i papieru.

Rodzic rysuje prosty obrazek na kartce, składający się z kilku elementów łatwych do odtworzenia. Dziecko nie może zobaczyć, co narysowane jest na odwrocie. Następnie rodzic krótkimi poleceniami „dyktuje” instrukcje dziecku, np. narysuj na górze koło, narysuj po prawej stronie na dole domek itp. Nie pomagamy przy pracy dzieciom. Zadaniem dziecka jest rysowanie według instrukcji słownych obrazka na własnej kartce. Na koniec porównujemy oba obrazki (rodzica i dziecka), omawiamy szczegóły podobne i różne. Warto również zapytać dziecko czy rysowanie w taki sposób było dla niego łatwe czy trudne i dlaczego.

Ćwiczenie III. – Pajęcza nit

Pomaga mówić dobrze o sobie i innych. Potrzebujemy kłębka wełny lub sznurka. Zapraszamy do zabawy wszystkich członków rodziny. Ustawiamy się wszyscy w kole. Uczestnik zabawy, który trzyma kłębek, przekazuje go dowolnej osobie i jednocześnie mówi tej osobie coś miłego, np. lubię twój uśmiech. Każda osoba trzyma nitkę i podaje cały kłębek kolejnej wybranej osobie z kręgu, mówiąc jej coś miłego. Kiedy wszystkie osoby będą już miały nitkę w ręce, zatrzymujemy zabawę. Teraz będziemy zwijać nitkę do kłębka, czyli w odwrotnym kierunku, jednocześnie wypowiadając słowa jakie usłyszeliśmy na swój temat wcześniej, np. Krzys lubi mój uśmiech.

Ćwiczenie IV. – Zgadnij co mam

Pomaga ćwiczyć umiejętność opisywania. Potrzebujemy kilku drobnych przedmiotów lub zabawek.

Na początku wszyscy uczestnicy zabawy oglądają przedmioty wybrane do zabawy. Następnie wkładamy je wszystkie do woreczka lub pudełka. Dziecko losuje jeden przedmiot, ogląda go i chowa. W tym samym czasie rodzic ma zamknięte oczy. Następnie rodzic zadaje różnorodne pytania dziecku, które mogłyby mu ułatwić odgadnięcie zagadki. Pytania muszą wymagać tylko odpowiedzi TAK/NIE np. czy to ma kolor zielony?, czy to służy do czesania? itp. Pytamy do momentu udzielenia właściwej odpowiedzi przez rodzica. Potem zmieniamy się rolami.

Ćwiczenie V. – Rozśmiesz mnie

Pomaga kontrolować mowę własnego ciała.

Bawimy się w parze: rodzic – dziecko lub dziecko – dziecko. Jedna osoba ma być poważna i nie dać się rozśmieszyć. Druga ma zrobić wszystko, żeby doprowadzić ją do śmiechu lub wywołać uśmiech. Unikamy kontaktu fizycznego. Potem zmiana roli w parze.

Życzę miłych chwil spędzonych w gronie najbliższych.

Pozdrawiam – Sylwia Oleszko (sylwiapsycholog@wp.pl)