**PROGRAM „PRZYJACIELE ZIPPIEGO”  
ĆWICZENIA DLA RODZICÓW I DZIECI**

**MODUŁ 2 – KOMUNIKACJA**

**Wskazówki - Komunikacja**

* Zachęć swoje dziecko, aby zawsze 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!

**Propozycja ćwiczeń dla dzieci i rodziców**

**Ćwiczenie 1. Ważne osoby w moim życiu**

**Cel:** Pomoc dziecku w wybraniu osób, które mogą mu pomóc w trudnych sytuacjach

**Czas:** 15/20 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 pomoc. 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:** 15/20 minut

**Pomoce:** Rodzinne albumy

**Przebieg:** Dzieci uwielbiają oglądać fotografie, szczególnie jeśli to są fotografie ich przyjaciół lub rodzinny. Obejrzyj je razem z dzieckiem i zapytaj, co czują ludzie na zdjęciach. Zachęć dziecko, aby opisało uczucia używając jak największej ilości słów. Zapytaj dziecko dlaczego uważa, że ta osoba tak się czuje.

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.

**Ćwiczenie 3. Głuchy telefon**

**Cel:** Pomoc dziecku w uczeniu się uważnego słuchania innych ludzi

**Czas:** 15/20 minut

**Pomoce:** kilkoro przyjaciół lub członków rodziny

**Przebieg:** 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.

**Ćwiczenie 4. Nie Tak i Nie Nie!**

**Cel:** Rozwijanie u dziecka umiejętności porozumiewania się

**Czas:** 15/20 minut

**Pomoce:** -  
**Przebieg:** To prosta gra, w którą można się bawić wszędzie i o każdej porze. Jest bardzo śmieszna i dzieci ją uwielbiają. 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.

*Nasutów, dn. 26.03.2020 r.*