**PROGRAM „PRZYJACIELE ZIPPIEGO”**

**ĆWICZENIA DLA RODZICÓW I DZIECI**

**MODUŁ 4 ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW**

Ta część dotyczy rozwiązywania konfliktów, 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 proponuje kilka ćwiczeń, które można 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.

**Propozycja ćwiczeń dla dzieci i rodziców**

**Ćwiczenie 1. Czy widzisz to, co ja widzę?**

**Cel:** Rozwijanie u dziecka umiejętności potrzebnych do rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie ze złością.

**Pomoce:** ołówek i papier

**Przebieg:** 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. 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! 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

**Ćwiczenie 2. Radzenie sobie ze złością**

**Cel:** Rozwijanie umiejętności dziecka przydatnych w radzeniu sobie ze złością.

**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.

**Ćwiczenie 3. Krzywdzenie**

**Cel**: Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, gdy jest się krzywdzonym.

**Pomoce**: Kredki i papier

**Przebieg:** Wyjaśnij dziecku, że krzywdzenie oznacza grożenie 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.