

# Przyjaciele Zippiego – Ćwiczenia Domowe

## Czym jest program Przyjaciele Zippiego?

Twoje dziecko uczestniczy w programie **Przyjaciele Zippiego**, który uczy dzieci, jak znajdować rozwiązania problemów, nawiązywać i utrzymać przyjaźń (mieć przyjaciół) i jak pomagać innym. Program ten koncentruje się na 6 tematach: uczucia, komunikacja, przyjaźń, rozwiązywanie konfliktów, zmiany i radzenie sobie z trudnościami. Program jest realizowany w trakcie 24 spotkań podczas jednego roku szkolnego.

## Czego będzie się uczyć moje dziecko?

Twoje dziecko będzie się uczyło, jak znajdować różne rozwiązania problemów i wybierać najlepsze z nich w danej sytuacji. Dwie Złote Zasady pomogą twojemu dziecku wybrać dobre rozwiązanie:

### Dobre rozwiązanie:

- pomaga mi poczuć się lepiej
- nie krzywdzi ani mnie, ani nikogo innego



Możesz pomóc swojemu dziecku, przypominając mu o Złotych Zasadach, gdy ma ono problem lub konflikt. Szukajcie razem takich rozwiązań, które są zgodne ze Złotymi Zasadami.

## Czym są Ćwiczenia Domowe?

Podczas realizacji programu Przyjaciele Zippiego wykonujemy w domu 6 ćwiczeń, po jednym do każdej Części programu. Twoje dziecko przyniesie do domu arkusz Ćwiczenia Domowego, do wykonania wspólnie z rodzicami lub kimś z rodziny. Zarezerwuj trochę czasu, aby twoje dziecko mogło w spokoju opowiedzieć o spotkaniu w programie Przyjaciele Zippiego oraz żebyście mogli wspólnie omówić, co jest do zrobienia w ramach ćwiczenia domowego. Czas spędzony z dzieckiem i omówienie ćwiczenia są równie ważne jak samo wykonanie ćwiczenia. Wykonanie ćwiczenia domowego nie zajmuje dużo czasu. Zazwyczaj jest to 10 – 20 minut i powinno być przyjemne zarówno dla dziecka, jak i dla ciebie.

## Po co są te ćwiczenia?

Twoje dziecko realizując program Przyjaciele Zippiego, przyswoi wiele umiejętności, ale będą one przydatne tylko wtedy, gdy dziecko będzie w stanie wykorzystać te umiejętności również poza szkołą, w domu, z przyjaciółmi, w codziennym życiu. Wykonując ze swoim dzieckiem te ćwiczenia, wzmacniasz wszystko, czego nauczyło się ono na spotkaniach z Zippim i pomagasz swojemu dziecku wykorzystać te umiejętności w praktyce. Może się nawet okazać, że są to umiejętności przydatne również dla ciebie!

**Postaraj się, aby wykonywanie Ćwiczeń Domowych sprawiało przyjemność zarówno tobie, jak i twojemu dziecku.**

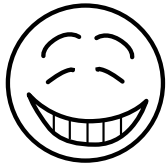


# Przyjaciele Zippiego - Ćwiczenie Domowe do Części 1

(Do wykonania po Spotkaniu 4 w Części 1)

W Części 1 programu **Przyjaciele Zippiego** rozmawialiśmy o tym, jak sobie poradzić i pomóc innym, by poczuć się lepiej, gdy jesteśmy smutni, źli, rozzłoszczeni, zazdrośni lub zdenerwowani. Usiądź prosto ze swoim dzieckiem i porozmawiajcie o tym, jak czuliście się w danym dniu, przypominając sobie wszystkie dobre i trudne uczucia, które wam towarzyszyły w tym dniu. Następnie wypełnijcie razem poniższe ćwiczenie, zaznaczając te uczucia, które odczuwaliście i opowiadając sobie nawzajem, dlaczego tak się czuliście.

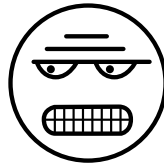
**Zaznacz odczuwane dzisiaj uczucia i opowiedz o nich.**



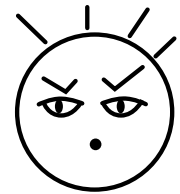
Szczęśliwy



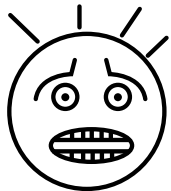
Smutny



Zazdrosny



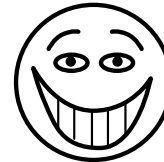
Zły



Zalężniony

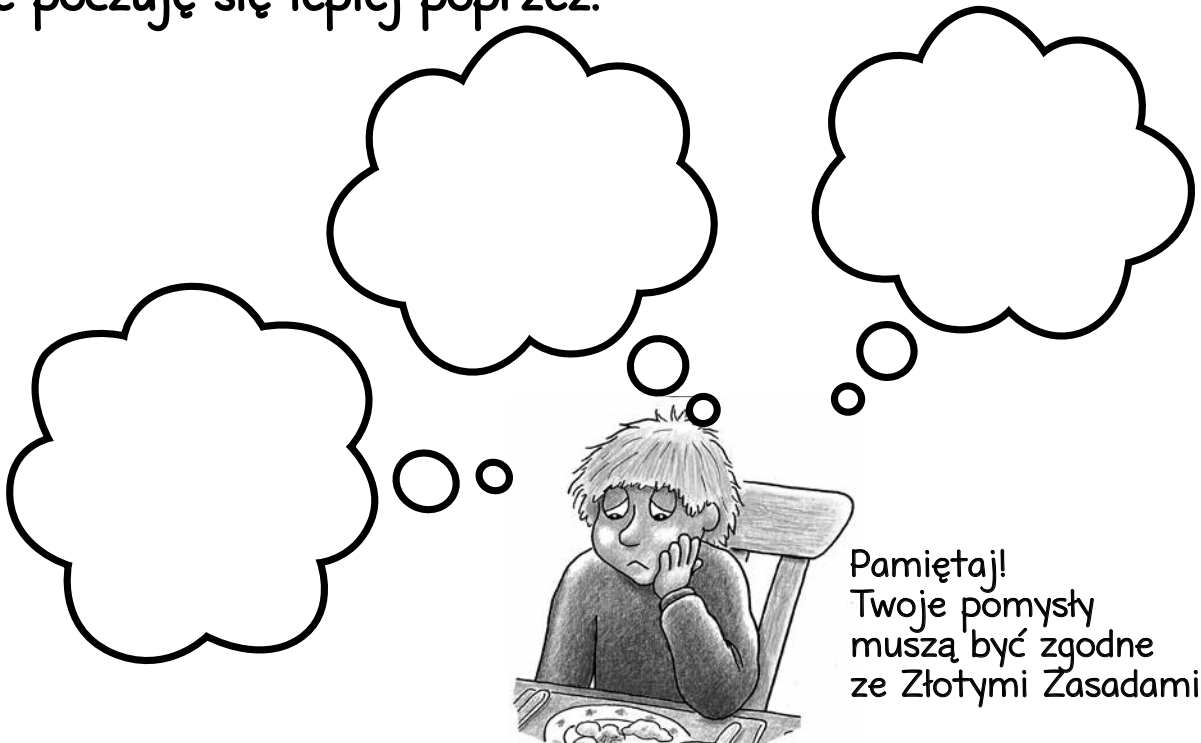


Zdenerwowany



Podekscytowany

**Kiedy pojawiają się trudne uczucia, mogę sprawić, że poczuje się lepiej poprzez:**



**Pamiętaj!**  
Twoje pomysły  
muszą być zgodne  
ze Złotymi Zasadami!

Przeznacz wypełniony arkusz dziecku, aby zabrał do szkoły.

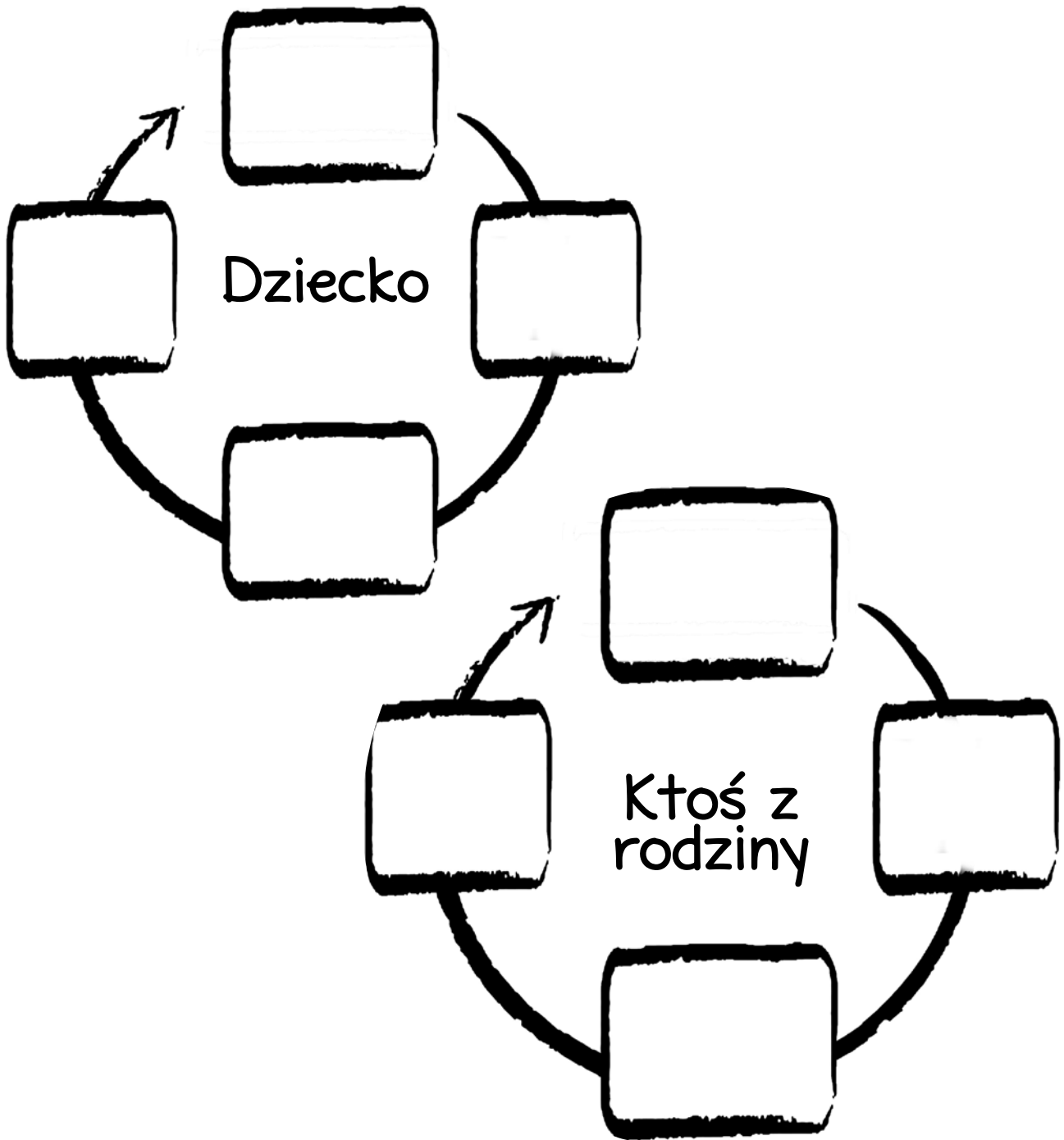
Podpis (ktoś z rodziny) \_\_\_\_\_ Podpis (dziecko) \_\_\_\_\_

# Przyjaciele Zippiego - Ćwiczenie Domowe do Części 2

(Do wykonania po Spotkaniu 4 w Części 2)

## Nasz krąg pomocy

Jeden z tych kręgów pomocy jest do wypełnienia przez ciebie, a drugi przez twoje dziecko. Każde z was powinno pomyśleć o 4 osobach, do których może się zwrócić po pomoc, a następnie wpisać lub narysujcie te osoby w czterech miejscach. Porozmawiajcie o tym, dlaczego wybieracie te właśnie osoby i jak one mogą wam pomóc.



Przełącz wypełniony arkusz ćwiczenia dziecku, aby zabrało do szkoły.

Podpis (ktoś z rodziny) \_\_\_\_\_ Podpis (dziecko) \_\_\_\_\_

# Przyjaciele Zippiego - Ćwiczenie Domowe do Części 3

(Do wykonania po Spotkaniu 4 w Części 3)

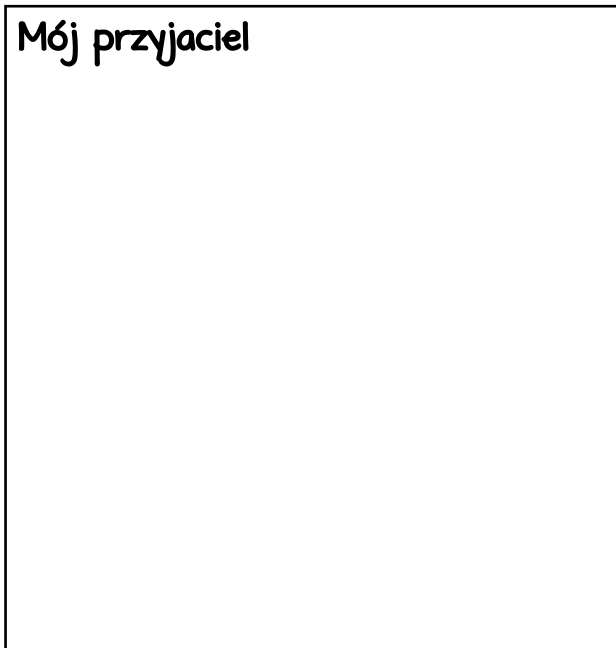
## Dobry przyjaciel

Podczas spotkań w Części 3 programu **Przyjaciele Zippiego** rozmawialiśmy o tym, po czym poznamy dobrego przyjaciela. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, po czym poznamy, że ktoś jest przyjacielem. Jak postępować, aby zasłużyć na miano dobrego przyjaciela?

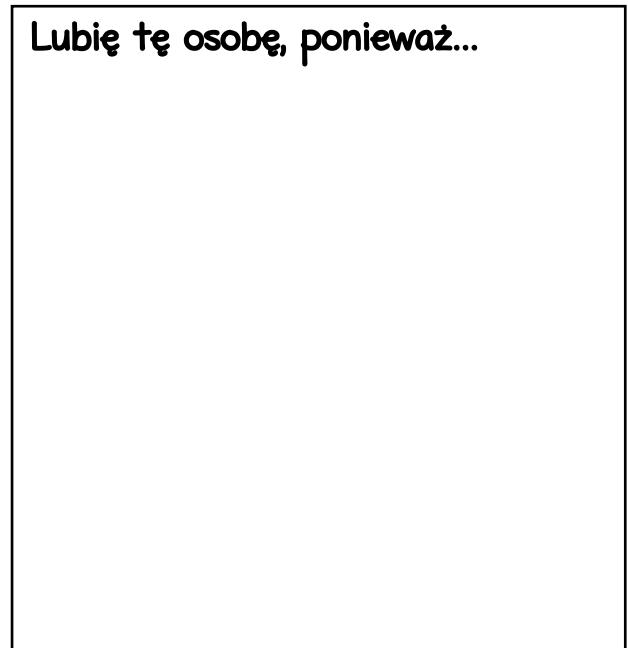
A teraz niech każde z was narysuje postać dobrego przyjaciela. Dlaczego uważacie, że są to wasi przyjaciele?

### Dziecko

Mój przyjaciel

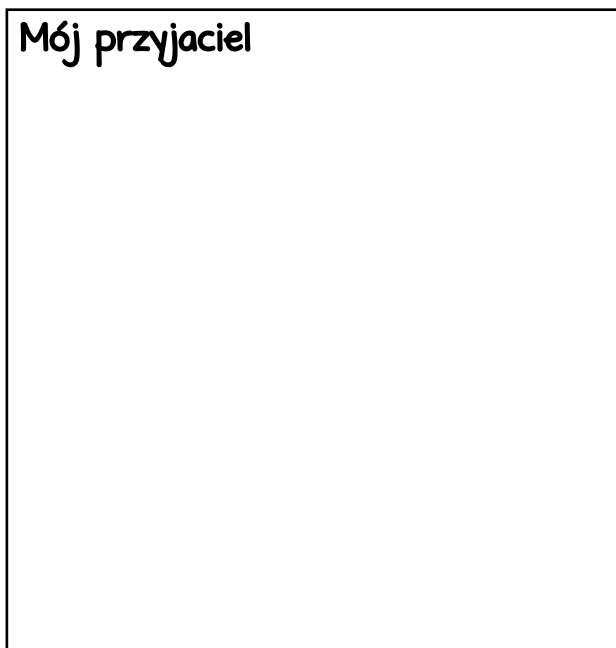


Lubię tę osobę, ponieważ...

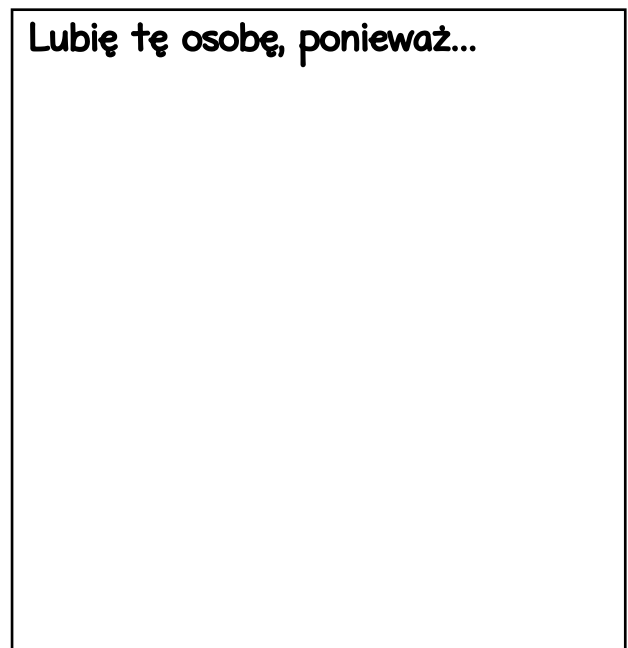


### Ktoś z rodziny

Mój przyjaciel



Lubię tę osobę, ponieważ...



Przekaż proszę ten arkusz ćwiczenia dziecku, aby mogło zabrać ze sobą do szkoły.

Podpis (ktoś z rodziny) \_\_\_\_\_ Podpis (dziecko) \_\_\_\_\_

# Przyjaciele Zippiego - Ćwiczenie Domowe do Części 4

(Do wykonania po Spotkaniu 4 w Części 4)

## Pomysły na relaksację

Podczas spotkań w Części 4 programu **Przyjaciele Zippiego** rozmawialiśmy o tym, jak rozwiązywać problemy. Zanim przystąpimy do wymyślania rozwiązań, może być pomocne uspokojenie i zrelaksowanie się. Poświęćcie co najmniej 10 minut czasu na wykonanie tego ćwiczenia wraz z dzieckiem. Wypróbujcie różne pomysły na relaksację. Sprawdźcie, które z nich były dla was obojga najprzyjemniejsze? Pokolorujecie symbole tych pomysłów, które spodobały się komuś z was.

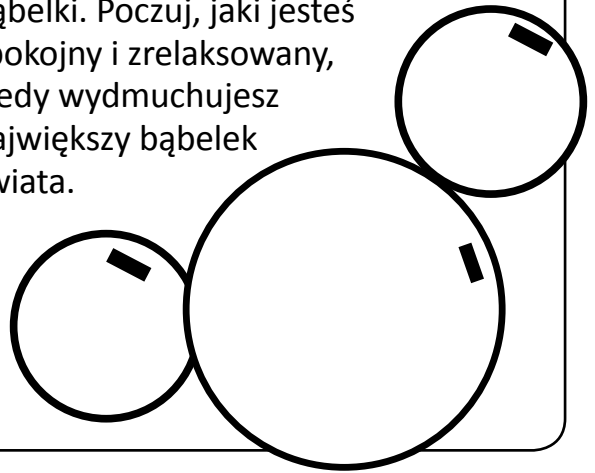
### Śpiąca Rozgwiazda

Położ się na plecach, rozrzucając swobodnie ramiona i nogi. Pozostań w tej pozycji nieruchomo i wyobraź sobie, że jesteś śpiącą rozgwiazdą, odpoczywającą na dnie oceanu. Nabierz powietrza i wydychając je, rozluźnij ramiona, nogi, głowę. Zaobserwuj, jak potrafisz być nieruchomy i cichy.



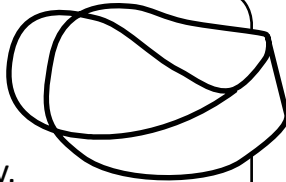
### Bąbelkowe Oddechy

Wyobraź sobie, że masz dzban pełen płynu z bąbelkami. Nabierz powietrza i powoli, delikatnie wydychaj bąbelki. Poczuj, jaki jesteś spokojny i zrelaksowany, kiedy wydychasz największy bąbelek świata.



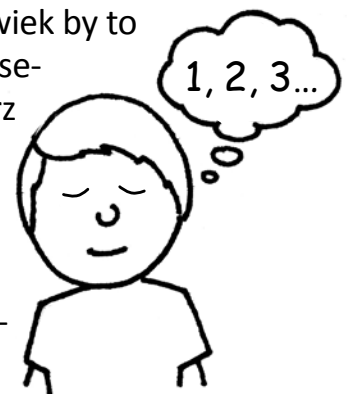
### Elastyczna Opaska

Położ się, zamknij oczy, nie poruszaj się i wyobraź sobie, że twoje ciało jest kawałkiem bandaża elastycznego, miękkiego i rozluźnionego. Wyobraź sobie, że ktoś bardzo delikatnie ciągnie cię za głowę, a ktoś inny wyciąga twoje nogi. Elastyczny bandaż rozciąga się. Twoje mięśnie rozluźniają się. Twoje ciało staje się coraz dłuższe i dłuższe ... Następnie ... pyk! Pozwól swojemu ciału rozluźnić się, jak rozciągnięty elastyczny bandaż.



### Od 1 do 10

Usiądź, zamknij oczy i pozostań nieruchomo. Powoli odliczaj od jednego do dziesięciu. Następnie, mając zamknięte oczy, pomyśl o czymś, co lubisz, lub o czymś, co powoduje, że czujesz się dobrze - cokolwiek by to było. Po 15-20 sekundach otwórz oczy i opowiedzcie sobie nawzajem, o czym pomyśleliście. Jak czujecie się teraz?



Przekaż proszę ten arkusz ćwiczenia dziecku, aby mogło zabrać ze sobą do szkoły.

Podpis (ktoś z rodziny) \_\_\_\_\_ Podpis (dziecko) \_\_\_\_\_

# Przyjaciele Zippiego - Ćwiczenie Domowe do Części 5

(Do wykonania po Spotkaniu 4 w Części 5)

## Moje życie się zmienia

Podczas spotkań w **Części 5 programu Przyjaciele Zippiego** rozmawialiśmy z dziećmi o zmianach i o tym, które zmiany są dla nas dobre, a które złe. Usiądźcie razem i porozmawiajcie z dzieckiem o niektórych zmianach, jakie wydarzyły się w waszym życiu.

- W każdym z poniższych kwadratów napiszcie lub narysujcie coś, co się zmieniło lub użyjcie w tym celu fotografii.
- Porozmawiajcie o tym, jak czuliście się w związku z tymi zmianami.

### Dziecko

Gdy byłem młodszy	Teraz

### Ktoś z rodziny

Gdy byłem młodszy	Teraz

Przełącz proszę ten arkusz ćwiczenia dziecku, aby mogło zabrać ze sobą do szkoły.

Podpis (ktoś z rodziny) \_\_\_\_\_ Podpis (dziecko) \_\_\_\_\_

# Przyjaciele Zippiego - Ćwiczenie Domowe do Części 6:

(Do wykonania po Spotkaniu 4 w Części 6)

## Spróbuj czegoś nowego

Podczas spotkań w Części 6 programu **Przyjaciele Zippiego** przyglądaliśmy się nowym sytuacjom. Pomyślcie o czymś, czego do tej pory nigdy nie robiliście razem i wybierzcie do zrobienia coś całkiem nowego. Może to być wspólne pójście do jakiegoś miejsca, spróbowanie czegoś, czego nigdy jeszcze nie jedliście, zagranie w nową grę - coś zupełnie nowego.

**Co zamierzamy zrobić?**

**Przed wykonaniem zadania czuliśmy się:**



Szczęśliwi



Zdenerwowani



Zaciekawieni



Zaniepokojeni



Podeksytowani

**Po wykonaniu tego zadania czuliśmy się:**



Szczęśliwi



Zaskoczeni



Zachwyceni



Smutni



Rozczarowani

**Najlepsze w tym było:**

Przekaż proszę ten arkusz ćwiczenia dziecku, aby mogło zabrać ze sobą do szkoły.

Podpis (ktoś z rodziny) \_\_\_\_\_ Podpis (dziecko) \_\_\_\_\_