

Ćwiczenie umiejętności społecznych z dzieckiem domu



Plan ćwiczenia:

1. Zapoznanie dziecka z tematem ćwiczenia.

Rodzic mówi dziecku- co będziemy ćwiczyć np. „A teraz mam dla Ciebie ciekawie zadanie- będziemy ćwiczyć uważne słuchanie. Popatrz na mnie, co będziemy robić...”

2. Modelowanie.

Rodzic pokazuje gestem, mimiką, opowiada- jak prawidłowo wykonać ćwiczenie. Jeżeli ćwiczy z dzieckiem młodszym- może użyć maskotki, która będzie imitowała z nim w parze - zachowanie prawidłowe i nieprawidłowe. Jeżeli dziecko jest starsze- to rodzic prezentuje samym sobą zachowanie prawidłowe i nieprawidłowe oraz je odpowiednio koryguje.

3. Trening, Odgrywanie ról.

Dziecko z pomocą rodzica odgrywa z nim w parze ćwiczoną umiejętność.

4. Informacja zwrotna.

Rodzic mówi dziecku, czy wykonało ćwiczenie poprawnie. Jeśli tak- chwali je bardzo entuzjastycznie, żeby wzmocnić u dziecka prawidłowe zachowanie i zachęcić do jego powtarzania,

- jeśli dziecko zrobiło coś nie tak- rodzic informuje, co należy poprawić, wyjaśnia, podejmują próbę treningu jeszcze raz, jeśli się nie uda, to rodzic chwali za gotowość do pracy i robi przerwę. Do danego ćwiczenia można wówczas wrócić w innym czasie. Dla lepszej motywacji dziecka- rodzic dodatkowo może przygotować małą nagrodę, o której dziecko jest uprzedzone.

5. Generalizacja.

Rodzic zachęca dziecko do wykorzystania nabytej umiejętności w kontakcie z innym członkiem rodziny. Wzmacnia pochwałą każde takie zachowanie.

Przykładowe umiejętności:

1. **Uważne słuchanie** – poszczególne kroki:
 - a) patrzenie na osobę, której się słucha,
 - b) stanie lub siedzenie spokojne- czyli brak rozpraszających ruchów rąk i nóg,
 - c) skupienie na osobie, która mówi, zachęcenie do myślenia o tym, co ktoś mówi.

2. **Mówienie miłym głosem** – poszczególne kroki:
 - a) ćwiczenie min, gestów i postawy - pokazujących przyjacielskie nastawienie
 - b) ćwiczenie głosu, który ma odpowiednią intonację, ton i głośność, aby okazał się przyjacielski
 - c) ćwiczenie mówienia konkretnych zwrotów do miłym głosem: Proszę, Przepraszam, Dziękuję, Czy mogę? Czy mogłabyś? Tak, oczywiście.

3. **Mówienie odważnym głosem** – poszczególne kroki:
 - a) ćwiczenie odważnego wyglądu – czyli wyprostowana sylwetka, poważna mina, spojrzenie w oczy rozmówcy- podkreślenie, że to nie jest mina, wyrażając złość ani przyjazna.
 - b) ćwiczenie mówienia odważnym głosem – ton jest tylko nieznacznie głośniejszy od przyjacielskiego, a słowa są wypowiedziane wyraźnie, ale nie agresywnie.
 - c) ćwiczenie sytuacji, w której chcemy komuś powiedzieć, że się nie zgadzamy, gdy musimy czegoś odmówić np. zrobienia czegoś złego.

4. **Prośenie o pomoc** – poszczególne kroki:
 - a) ćwiczenie polegające na ocenie sytuacji- Czy sam dam radę? Czy mam wszystko, co potrzebne? Czy mam potrzebne umiejętności?
 - b) ćwiczenie polegające na poszukiwaniu osoby, która może nam pomóc i zwrócenie się do niej miłym głosem: Czy możesz/może Pani mi pomóc?
 - c) ćwiczenie różnych sytuacji, w których warto prosić o pomoc – np. dostanie czegoś, co jest za wysoko, gdy coś Ci zginęło, gdy nie wiesz, jak coś się robi np. naprawia zepsutą zabawkę.

5. **Zadawanie pytań** – poszczególne kroki:

- a) ćwiczenie – omówienie z dzieckiem- o co może pytać- podanie różnych przykładów z obszarów, które interesują dziecko np. Czy chcesz się ze mną pobawić? Kiedy mnie odwiedzisz? Czy pożyczysz mi książkę? Czy mogę Ci jakoś pomóc?, itp.
- b) ćwiczenie- wyboru osoby, której chcesz o coś zapytać – ustalenie- jakie pytania można zadać koledze, a jakie mamie, czy nauczycielowi – używanie różnych form pytań- w tym zwrotów grzecznościowych lub swobodnych.
- c) ćwiczenie – w jakiej sytuacji można pytać, a kiedy należy z pytaniem poczekać np. gdy ktoś nas nie słucha, nie słyszy, jest czymś zajęty.
- d) ćwiczenie – scenki w, której dziecko pyta wybraną osobę, zwracając się do niej miłym głosem.

Najwięcej przykładów różnych ćwiczeń – można znaleźć w książce : „Kształtowanie umiejętności małego dziecka. Przewodnik nauczania umiejętności prospołecznych”. Ellen McGinnis. Wyd. Instytut „Amity”, Warszawa 2014r.

