**Drodzy Rodzice!**

**Przedstawiamy kilka propozycji ćwiczeń z umiejętności społecznych do wykonania z dziećmi w domu. Życzymy owocnej pracy.**

1. **Emocje**

Zachęcam do obejrzenia bajki o emocjach przedstawionej w bardzo miły i przystępny dla dzieci sposób.

 <https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBUsDs&t=272s>

1. **Jak powinna wyglądać rozmowa telefoniczna**

Wyjaśnij dzieciom, że kiedy się do kogoś dzwoni, należy wcześniej przemyśleć, po co się dzwoni i co się powie. Wstęp do rozmów telefonicznych opisany jest w Lekcjach rozmów telefonicznych. Wyjaśnij dzieciom, że kiedy się do kogoś dzwoni, należy wcześniej przemyśleć, po co się dzwoni i co się powie. Jeśli więc np. dziecko ma umówić się na wspólną zabawę, należy wcześniej uzgodnić, kiedy ma się ona odbyć, o której godzinie i gdzie. Pokaż dzieciom, że jeśli nie mówi się wystarczająco głośno albo nie zaczyna się mówić od razu, osoba po drugiej stronie linii telefonicznej nie ma pojęcia, z kim rozmawia. Następnie pokaż, jak to się robi poprawnie: „Cześć, Jacku, chcesz się umówić na wspólną zabawę?”. Wyjaśnij dziecku każdy z poniższych scenariuszy, zanim weźmiecie do ręki słuchawki telefonu.

**Scenariusz I**

Twoje dziecko, Patryk, dzwoni do biura, żeby z tobą porozmawiać, a telefon odbiera recepcjonistka/inna osoba z biura.

Recepcjonistka: Dzień dobry, [nazwa firmy], słucham.

Twoje dziecko: Dzień dobry, mówi Patryk Nowakowski, syn [imię i nazwisko rodzica].

[w przypadku ważnej sprawy] Czy tata może teraz podejść do telefonu? To ważne.

[w przypadku mniej ważnej sprawy] Czy tata może teraz rozmawiać?

[w przypadku sprawy, która spokojnie może poczekać] Czy może pani poprosić tatę, żeby oddzwonił na numer domowy, kiedy będzie miał wolną chwilę?

Recepcjonistka przełączy dziecko do jego rodzica, powiadomi rodzica o prośbie dziecka o kontakt lub poprosi dziecko o wiadomość do przekazania rodzicowi.

Jeśli dziecko chce zostawić rodzicowi wiadomośc u recepcjonistki:

Twoje dziecko: Czy mogłaby mu pani przekazać, że chcę się dowiedzieć, czy mogę [coś zrobić/dokądś pójść]?

Recepcjonistka: Oczywiście.

Twoje dziecko: Świetnie, dziękuję. Do widzenia.

Recepcjonistka: Do widzenia.

**Scenariusz II**

Twoje dziecko odbiera telefon, a telefonujący prosi do telefonu Elżbietę Malinowską – matkę dziecka.

Telefonujący: Dzień dobry, mówi [imię], czy mogę prosić do telefonu Elżbietę Malinowską?

Twoje dziecko: Dzień dobry. Zobaczę, czy mam może teraz rozmawiać. Proszę chwilę poczekać.

Telefonujący: Oczywiscie.

Dziecko wycisza telefon lub zasłania mikrofon w słuchawce, żeby zapytać matkę, czy może teraz podejść do telefonu i porozmawiać z osobą telefonującą. Jesli tak:

Twoje dziecko: Pani [imię osoby telefonującej]? Przekazuję telefon mamie.

Telefonujący: Dziękuję.

**Scenariusz III**

Dziecko odbiera telefon i musi zapisać wiadomość, ponieważ osoba, do której dzwoni telefonujący, nie może rozmawiać lub nie ma jej w domu.

Poproś dzieci, żeby wyjęły zeszyty i wpisały w nie szablon o nazwie WIADOMOŚĆ, zawierający następujące informacje:

Wiadomość:

do kogo informacja jest adresowana,

imię i nazwisko osoby telefonującej,

data i godzina telefonu,

numer telefonu,

notatki (np. chcę się spotkać na kolację w przyszłym tygodniu).

Zapytaj starsze dzieci, jakie elementy wiadomości uważają za najważniejsze.

Twoje dziecko: Halo?

Telefonujący: Dzień dobry, mówi [imię], czy mogę poprosić do telefonu Oliwię Nowak?

Twoje dziecko: Mama nie może teraz podejść do telefonu, ale mogę przekazać wiadomość.

Telefonujący: Tak, bardzo proszę. Czy mógłbyś jej przekazać, że chciałabym się z nią umówić na kolację w przyszłym tygodniu? Mój numer telefonu to [numer telefonu].

Twoje dziecko: Dobrze, powtórzę jeszcze [powtarza numer telefonu osobie telefonującej]. Przekażę mamie. (Dziecko nie powinno mówić: „Oddzwoni do pani” ani „Powiem, żeby do pani oddzwoniła”).

Telefonujący: Dziękuję.

Twoje dziecko: Nie ma za co. Do widzenia.

\*Wyjaśnij dzieciom, że pod żadnym pozorem nie powinny informować osoby telefonującej, że są same w domu lub że rodziców nie ma w domu

1. **Radzenie sobie z lękiem**

Dzieci coraz częściej doświadczają wysokiego poziomu lęku i stresu w szkole i w życiu codziennym. Choć dowiedziono skuteczności technik pomagającym dzieciom radzić sobie z życiowymi lękami i stresorami, należy uwzględnić fakt, że niski i umiarkowany poziom lęku sprzyja osiąganiu dobrych wyników w nauce, sytuacjach społecznych oraz sportach (Bradley, 2000). W związku z tym skuteczne radzenie sobie z lękiem może prowadzić do większego poczucia własnej skuteczności oraz kompetencji, jak również lepszych pozytywnych związków z rówieśnikami.

1. **Zatrzymaj się** na chwilę i sprawdź, jak czuje się twoje ciało (napięte, roztrzęsione, bolący żołądek).
2. **Pomyśl o tym**, co mogłoby sprawdzić, że poczułbyś się lepiej. a. **Weź** trzy wolne, głębokie oddechy. b. **Porozmawiaj** ze swoim rodzicem lub nauczycielem. c. **Zrelaksuj się**, napinając i rozluźniając poszczególne części swojego ciała (ręce lub pięści, stopy, brzuch, szczęka).
3. **Zrób** to! Dokonaj najlepszego wyboru lub**zrób** wszystkie trzy rzeczy!
4. **Sprawdź**, czy czujesz się lepiej (czy odczuwasz mniejszy lęk).

*Konteksty społeczne do ćwiczenia/odgrywania ról w tej sekwencji umiejętności*

* Twój przyjaciel chce, żebyś poszedł z nim do nawiedzonego domu w Halloween, ale ty się tego boisz.
* Twój starszy brat namawia cię do jazdy na bardzo wysokim roller coasterze.
* Idziesz do nowej szkoły i denerwujesz się spotkaniem z nowymi nauczycielami i ze swoja nową klasą
1. **Cierpliwość**

Okazywanie cierpliwości wymaga umiejętności samoregulacji emocji i zachowania, co z kolei pomaga dzieciom osiągnąć cele i zarządzać swoimi emocjami i zachowaniem (np. Denham, Kop, Saarani i in.). Dzieciom, którym powiedziano, aby czekały na swoją kolej, do realizacji takiego polecenia potrzebna jest motywacja prospołeczna oraz kontrola umożliwiająca im powstrzymywanie się od działań (Dennis, 2006).

1. Zdecyduj, czy musisz czekać.
2. Trzymaj na wodzy swoje ręce i nogi.
3. Czekaj aż druga osoba skończy to, co robi lub dokończy swoją wypowiedź.
4. Rób coś podczas oczekiwania:
* Narysuj obrazek.
* Porozmawiaj z koleżanką.
* Przeczytaj książkę.

**Konteksty społeczne do ćwiczenia/odgrywania ról w tej sekwencji umiejętności**

* Twoja koleżanka pomaga swojemu młodszemu bratu ubrać się, ale ty chcesz, żeby natychmiast poszła z tobą do parku.
* Chcesz iść do kina, ale mama mówi ci, że musisz poczekać aż skończy czytać gazetę.
* Nauczycielka mówi innym dzieciom w klasie, że muszą poczekać 5 minut, zanim wypuści je na przerwę