

●★ 20. ВМЕСТЕ МЫ ДОСТИГНЕМ БОЛЬШЕГО

Отец попросил сына убрать с дороги большой камень.

Сын попытался, но не смог.

— Это невозможно! — сказал он.

Тогда отец спросил:

— А ты испробовал все средства?

Сын кивнул. И отец сказал:

— Нет, не все! Я — твой отец, я рядом, а ты даже не попросил меня помочь.

А ты просишь о помощи, когда тебе нужно сделать что-то сложное?

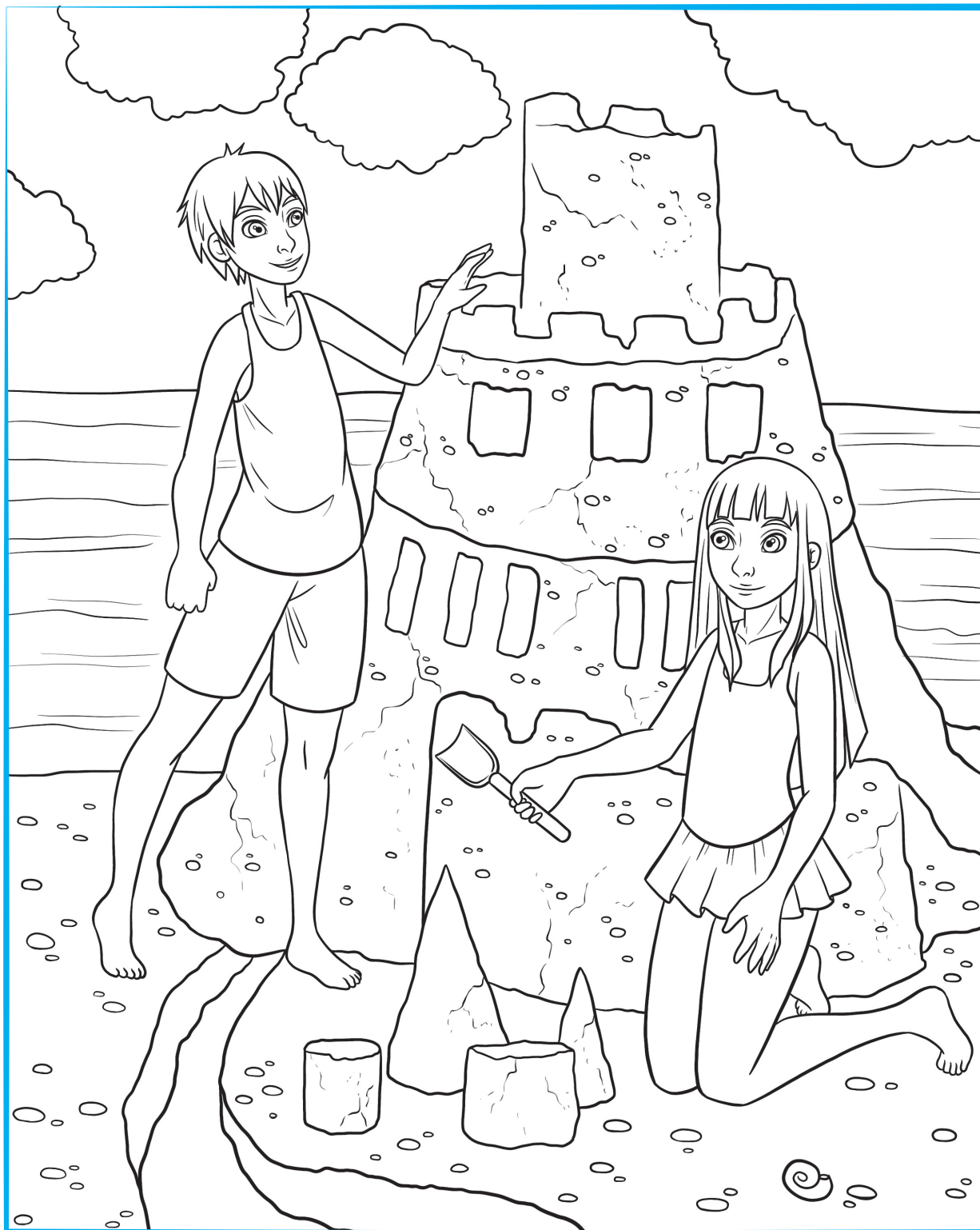
Вспомни, когда ты последний раз обращался к кому-то за помощью, и расскажи, как тебе помогли.

А кто может помочь тебе с чем-то на этой неделе: друг, родители, брат, сестра, учитель?

Указания для родителей: попросите ребенка вспомнить, когда ему пригодилась или даже была необходима чья-либо помощь.

Цель:

ребенок учится понимать, когда стоит просить о помощи и что вместе с кем-то можно достичь большего, чем в одиночку. Это упражнение особенно полезно самостоятельным и требовательным к себе детям: так они понимают, что попросить о помощи не стыдно, а, напротив, разумно и нередко необходимо. Ребенок учится быть решительнее. Также это упражнение помогает развить у него здоровую самооценку.



● 21. СЕГОДНЯ Я КОЕ-ЧЕМУ ТЕБЯ НАУЧУ

Что ты умеешь делать, а мама, папа, дедушка или бабушка не умеют?

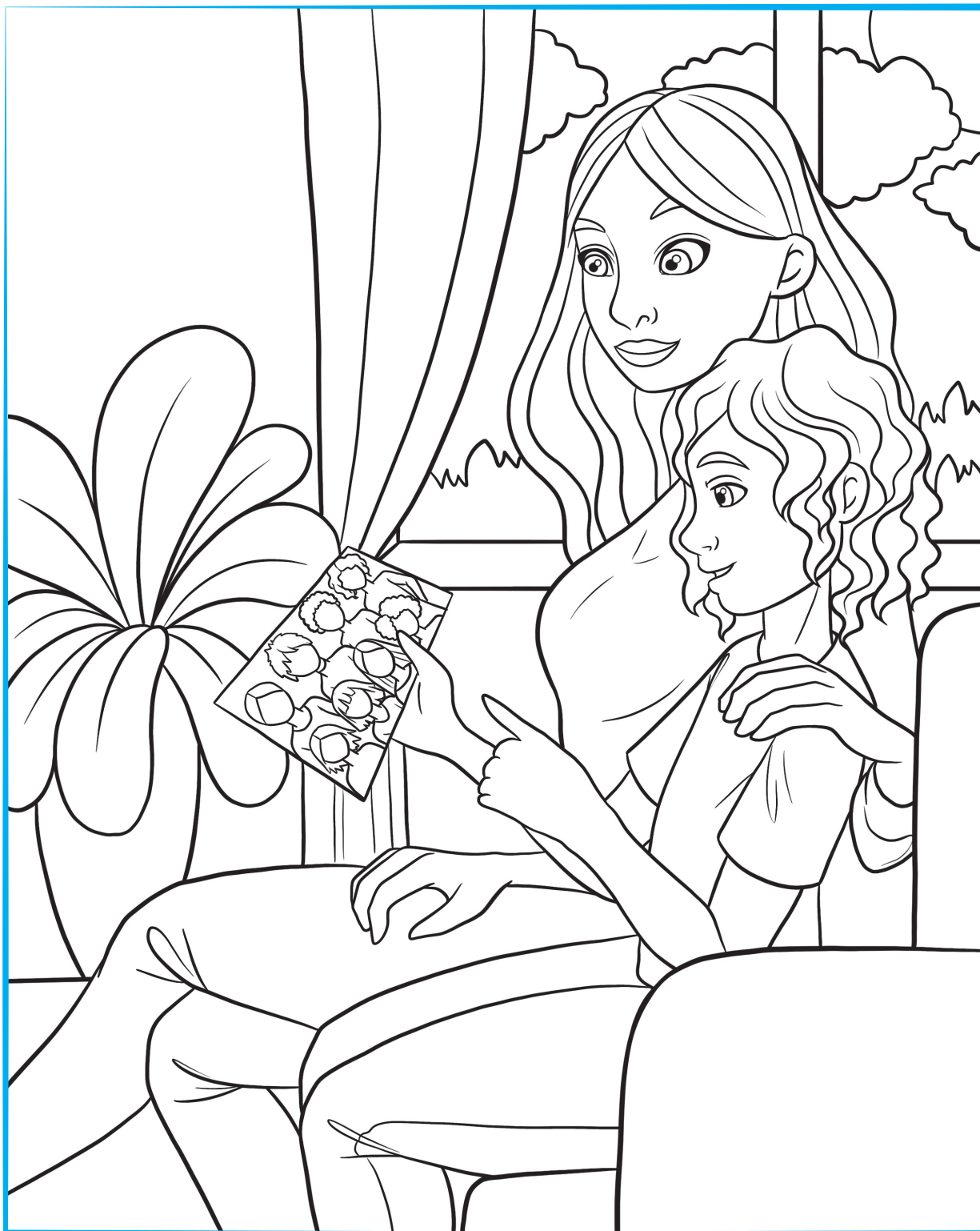
Родители и бабушка с дедушкой многому тебя научили, но сегодня Ты научишь их чему-нибудь. Спроси, когда у них будет время, чтобы ты их чему-то научил(а), и подготовься.

Пример: ты научишь их играть в игру, что-то рисовать, играть мелодию на музыкальном инструменте или покажешь фотографию, где ты с одноклассниками, и попросишь запомнить, как их зовут, и т. п.

Указания для родителей: если ребенок ничего не может придумать, помогите ему вспомнить, что он умеет и чему мог бы научить других. Взрослые, в свою очередь, должны найти время для ребенка и показать, как им интересно учиться новому.

Цель:

когда ребенок чему-то учит взрослого, это повышает его уверенность в своих умениях и способности поделиться с другими чем-то интересным, полезным или необычным. Также это упражнение развивает решительность, ведь чтобы взрослый понял, чему ребенок его учит, ребенок должен объяснять все понятно и уверенно.





ЧТОБЫ МНЕ БЫЛО ХОРОШО, МНЕ НУЖНО...



Чтобы мне было хорошо, мне НУЖНО...



Как МАМА и ПАПА помогают мне чувствовать себя хорошо:



Чтобы мне было еще лучше, мне нужно, чтобы МАМА и ПАПА...

● 22. ЧТОБЫ МНЕ БЫЛО ХОРОШО, МНЕ НУЖНО...

Что тебе нужно, чтобы тебе было хорошо?

Как МАМА и ПАПА помогают тебе чувствовать себя хорошо?

Что МАМЕ и ПАПЕ нужно сделать, чтобы тебе было еще лучше?

Указания для родителей: в первом вопросе направляйте мысли ребенка так, чтобы он говорил больше о нематериальных благах и о том, что полностью или по большей части зависит от него самого. Например: вспомнить о чем-то хорошем, что со мной произошло сегодня; обнять маму/папу; поиграть в парке и т. п.

Во втором и третьем вопросах дайте ребенку говорить, сколько потребуется. Не перебивайте его и не давайте оценок. Когда ребенок закончит, помогите ему проанализировать ответы и пересмотреть те, что не соответствуют критериям упражнения (например, ребенок хочет какую-то вещь, или что-то вредное, или то, чего родители не могут обеспечить, и т. д.). Важно не вычеркивать такие «неподходящие» ответы, а заменять их на те, которые вызывают у ребенка ту же реакцию (т. е. помогают чувствовать себя хорошо).

Цель:

ребенок учится понимать, что ему нужно для хорошего самочувствия, и просить это у родителей решительно и корректно.

● ★ 23. Я НЕ БОЮСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

В одном лесу жило много животных. Однажды самая веселая из них, зайчиха по имени Луна, захотела с ними поиграть, но все отказались.

Кролик спрятался за деревом, а потом и вовсе удрал, не сказав Луне ни слова. «Что это с ним?» — озадачилась Луна.

Волк разозлился и едва не набросился на Луну. Он прорычал, чтобы она не лезла к нему и дала спокойно поспать. «Почему он так рассердился?» — удивилась Луна.

Филин тоже не захотел с ней играть. Он спокойно и твердо сказал, что сейчас не в настроении. Луна поняла его и отправилась играть одна.

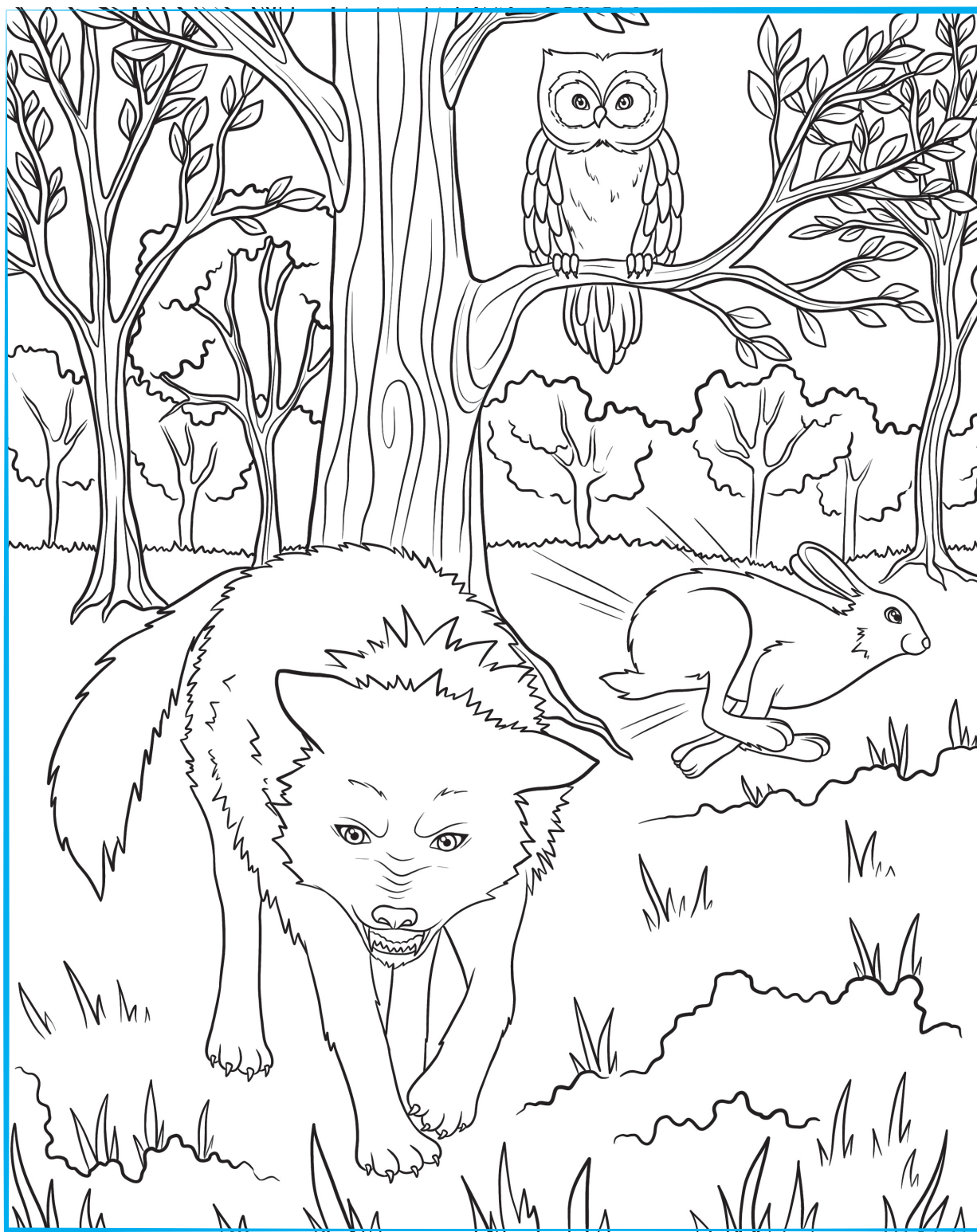
Кто из трех животных отреагировал правильнее всего? Почему?

Если бы тебе нужно было сказать другу, что ты не хочешь чего-то делать, как бы ты поступил(а)? Как кролик, волк или филин? Почему?

Указания для родителей: на примере филина объясните ребенку, почему важно уметь говорить «нет» и как отказывать правильно.

Цель:

иногда ребенок попадает в токсичную ситуацию или под чье-то дурное влияние, потому что ему трудно отказывать людям. Если ребенок умеет решительно говорить «нет», не прячась и не злясь, ему проще отстаивать свою позицию, и он не ведет себя бесчувственно.



● ★ 24. ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ

Когда мы просим кого-то о чем-то, не всегда получаем, что хотим. Но если человек отвечает отказом на нашу просьбу, это не значит, что мы вообще не сможем получить желаемое. Надо просто найти решение, которое устроит обе стороны, то есть договориться.

Пример: ты хочешь поиграть с братом в настольную игру, а он хочет посмотреть телевизор. Что, если ты предложишь ему обмен? Если он с тобой сыграет, ты сделаешь ему чашку горячего шоколада, который ему очень нравится. Попробуй и посмотри, что получится!

Указания для родителей: помогите ребенку придумать, какой обмен он может предложить, если слышит отказ в просьбе. Что ребенок может предложить членам семьи, чтобы получить то, чего давно хочет? Постарайтесь направить мысль ребенка так, чтобы он придумал оригинальные сделки.

Цель:

ребенок понимает, что отказ не всегда окончательный и можно договориться и найти решение, которое устроит обе стороны. Это упражнение повышает уверенность ребенка в себе и помогает лучше принимать отказ. Ребенок понимает, что неудачной оказалась только первая попытка, но можно попробовать еще много раз. Также это упражнение развивает у ребенка эмпатию и учит ставить себя на место другого человека.

