

1° incontro
Benvenuto e regole

Regole del gruppo

SI

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

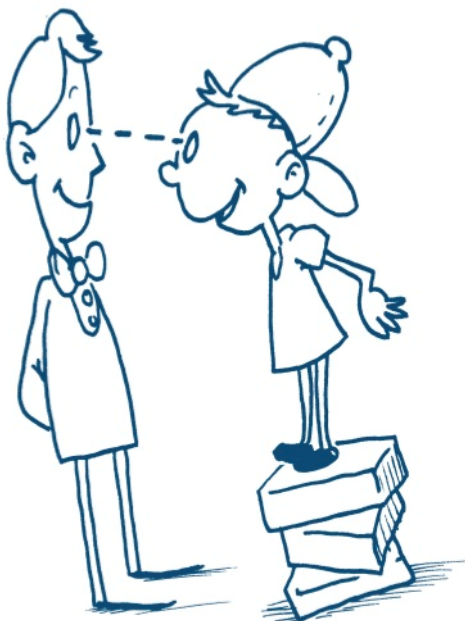
NO

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

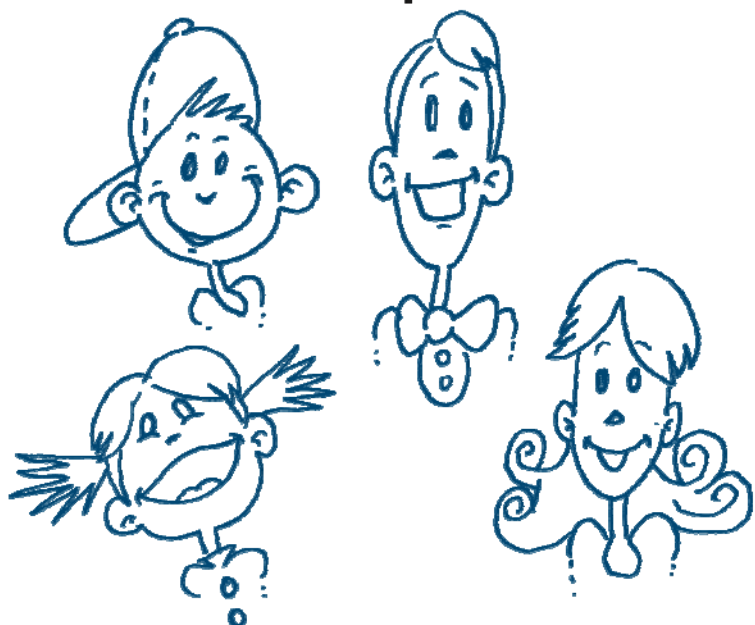
Ascoltare e parlare

Come parlare?

Guardare la persona



Fai una faccia simpatica



Come ascoltare?

Come? Cosa? Chi? Perché? Quando?



Usa espressione e voce simpatiche



Non parlare troppo forte o troppopiano



Non interrompere



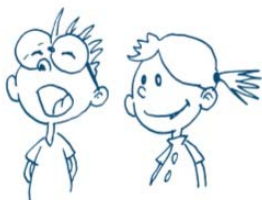
È il momento giusto?



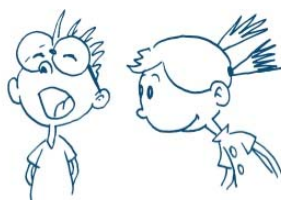
Non stare troppo lontano o troppo vicino



Come si fa a interrompere?



1. Usa un'espressione del viso e una voce piacevole.



2. Guarda la persona.



3. Aspetta una pausa.



4. Di, "scusa...."

Complimenti? Lodare?

Leader: Bene, buongiorno Sandy e Alvin. Come state oggi?

Sandy: "Sto benissimo oggi."

Alvin: "Oh....penso di stare abbastanza bene."

Sandy: "Alvin, come sei bello oggi! Ti sei tagliato i capelli?"

Alvin: (timidamente) "Sì, ma tanto i miei capelli stanno sempre male".

Sandy: "Bhe, hai anche dei nuovi jeans che ti stanno benissimo."

Alvin: (timidamente) "Sì, sì, sono nuovi, ma le mie gambe sono troppo (magre, grasse, lunghe, corte). Non mi piace il mio corpo. "

Sandy: "Scommetto che le tue nuove scarpe da ginnastica ti fanno correre come il vento

Alvin: (timidamente) "Non sono bravo nella corsa. E poi non mi piace che tu mi faccia tutti questi complimenti ".

Leader: Che cosa c'è che non va con Alvin? Come si sente? Perché pensate non gli piaccia essere lodato? Vediamo se riusciamo ad aiutarlo ad accettare i complimenti. Cosa dobbiamo dirgli di fare quando qualcuno gli fa dei complimenti? (Dire grazie, accettarli, etc)

Sandy: "Alvin, posso dire qualsiasi cosa ma proprio non ti piacciono i miei complimenti."

Alvin: "Scusa, Sandy, ma mi sembra un po'strano sentirli."

Sandy: "Magari i bambini di questo gruppo possono fartene ancora così tu ti puoi esercitare a dire grazie e ad accettarli."

Alvin: "Wow, Sandy, mi sento molto meglio da quando i bambini mi hanno fatto altri complimenti. D'ora in poi, ogni volta che qualcuno mi fa un complimento dirò grazie. E comincerò a fare dei complimenti agli altri pure io. Ora so quanto bello è riceverli. Grazie per la lezione, Sandy, Ciao

Sandy: "Ciao, Alvin."

3° incontro

Ottenere comportamenti positivi

Cose che mi piacciono e che non mi piacciono

Nome:

Mi piace:

Non mi piace:

Vorrei che _____ smettesse di _____

Vorrei che _____ facesse _____

Posso ignorare quello che non mi piace facendo così:

Posso premiare quello che mi piace così:

Vorrei che _____ smettesse di _____

Vorrei che _____ facesse _____

Posso ignorare quello che non mi piace facendo così:

Posso premiare quello che mi piace così:

Regole del successo

Premia ciò che ti piace.



Ignora ciò che non ti piace.



4° incontro

Come dire no per stare fuori dai guai

1. STOPPA quello che stai facendo



2. Pensa alle conseguenze



3. Dite: NO!



4. Cerca qualcos'altro da fare



LA STORIA DI JOHNNY

Questa è la storia di Johnny Sfidami. Aveva sette anni. Viveva in una casa molto simile alla vostra. Johnny aveva un amico con cui faceva di tutto, ma sapete una cosa? Johnny si metteva sempre nei guai. La prima volta che incontrai Johnny era il primo giorno di scuola. Lo trovai che correva spingendo e facendo cadere gli altri bambini che andavano a scuola. Johnny disse che era stato il suo amico a dirgli di fare così. Johnny ed io parlammo molto a lungo delle cose che poteva fare a scuola e di quelle che non poteva fare. Johnny fu d'accordo sul fatto di non correre e spingere più poiché non è una cosa sicura.

Ma, poco tempo dopo, lo trovai che distruggeva le costruzioni che avevano fatto gli altri bambini. Nuovamente disse che era stato il suo amico a sfidarlo a fare ciò. Un'altra volta Johnny finì in infermeria dopo che il suo amico lo aveva sfidato a saltare giù dall'altalena, e si era tagliato il ginocchio. Johnny continuava a cacciarsi nei guai perché faceva sempre ciò che il suo amico gli diceva.

Poi, un giorno, sentii qualcuno dire a Johnny di cominciare a pensare per sé e di smetterla di ascoltare il suo amico. Più tardi quel giorno Johnny venne da me e mi disse che il suo amico gli aveva detto di andare a scarabocchiare sul disegno di qualcun altro e lui non lo aveva fatto.

5° incontro

Comunicare

Regole per parlare in famiglia

1. Parlare uno alla volta
2. Dare a tutti la possibilità di parlare
3. Ascoltare le idee degli altri
4. Non dire che le idee degli altri sono stupide

Suggerimento per parlare

1. Essere personali - usa frasi con "Io mi sento".
2. Dire una cosa per volta.
3. Dire cose carine (Lodare)
4. Essere chiari circa quello che vi piace.
5. Dire quello che si vuole.
6. Cosa non fare:
 - a. Non parlare a nome degli altri.
 - b. Non litigare.
 - c. Non dire "sempre" e "mai".

Suggerimento per ascoltare

1. Essere interessati e attivi.
2. Ascoltare le opinioni degli altri.
3. Fare domande.
4. Cose da non fare:
 - a. Non interrompere o intromettersi.
 - b. Non giudicare, saltare a conclusioni o dare consigli che nessuno ha chiesto.
 - c. Non dire alle persone che hanno torto; non parlare prima di aver ascoltato; non dire alle persone cosa fare; non essere prepotenti.

Esercitarsi alle frasi in prima persona

Completate questo foglio di lavoro cambiando le frasi con "Tu" in frasi con "Io"

1. Tu mi fai infuriare quando prendi la mia penna.

2. Tu mi fai rattristare quando dici quelle cose.

3. Tu mi fai felice quando sorridi.

4. Tu mi fai sentire frustrato quando devo completare i tuoi compiti

5. Tu mi fai arrabbiare quando rompi i miei giocattoli.

6. Tu mi fai rattristare quando non vuoi giocare con me.

7. Tu mi fai sentire male quando butti il cibo in giro.

8. Tu mi fai paura quando gridi.

Registrazione delle abilità di comunicazione della famiglia

Istruzioni: Controlla quali abilità sanno usare bene i membri della tua famiglia.

Registra 10 min di conversazione su un tema e guarda quali regole sei riuscito ad applicare

1. Uso di frasi con "Io mi sento"
2. Dire una cosa per volta.
3. Dire cose positive.
4. Parlare chiaramente.
5. Dire cosa si vuole.
6. Da non fare:
 - a. Non parlare per gli altri.
 - b. Non litigare.
 - c. Non dire "sempre" e "mai" se non è vero

Ascoltare

1. Essere interessati e attivi.
2. Accettare opinioni degli altri.
3. Fare domande.
4. Da non fare:
 - a. Non interrompere
 - b. Non dire che gli altri hanno torto.

Osservare/suggerire

1. Lodare le cose fatte bene.
2. Offrire suggerimenti

6° incontro

Risolvere i problemi

1. Individua il problema.

2. Decidi che cosa vuoi che succeda.

3. Elenca tutte le cose che potresti fare per risolvere il problema.

4. Elenca le conseguenze per ognuna delle possibili soluzioni.

5. Scegli l'idea migliore, a seconda delle conseguenze che avrebbe.

6. Cerca di risolvere il problema.

7. Controlla se il problema se ne è andato. Se c'è ancora, ritorna al passo numero 5.

7° incontro

Dare e ricevere indicazioni chiare

Introduzione al gioco del genitore

A. Direzioni a catena

1. Definizione: Chiedere troppe cose in una volta e aspettarsi che la persona se le ricordi tutte.
2. Esempio: "Per favore raccogli le matite e rimettile nella loro scatola. Prima metti via le matite rosse, poi quelle blu e per ultime quelle nere e marroni. Poi mettile sul tavolo. Ora devi raddrizzare il tavolo e le sedie e togliere tutto dal tavolo a parte le matite colorate.

B. Indicazioni vaghe

1. Definizione: Non chiedere esattamente cosa si vuole. Il bambino non riesce a capire che cosa dovrebbe fare. I genitori dovrebbero dire al bambino chiaramente e passo per passo che cosa vogliono che faccia.
2. esempi di indicazioni poco chiare. Che cosa vi si sta chiedendo di fare se qualcuno vi dice:
 - a. Attento! (a cosa?)
 - b. Fai attenzione! (a cosa?)
 - c. Non fare così ! (fare cosa?)
 - d. Smettila! (smetti cosa?)
 - e. Stai buono!
3. Altre indicazioni vaghe che però sembrano chiare sono:
 - a. per favore pulisci la tua stanza (Parlate di cosa questo significa per ciascun bambino e come sia diverso per ciascuno di loro).
 - b. Non litigare ! (Non dare botte? provocare? discutere?)
 - c. Metti via i tuoi vestiti. (Quali vestiti? Metterli dove?)

I vostri genitori usano delle indicazioni vaghe? Che problemi sorgono da indicazioni vaghe? Che cosa si dovrebbe dire al posto di "Stai buono!" o al posto di "Metti via i tuoi vestiti", etc?

C. Indicazioni come domande

1. Definizione: Una domanda da intendere come un ordine. Il genitore non chiede veramente al bambino di fare una cosa, ma chiede invece se vorrebbe fare qualcosa.
2. Esempi
 - a. Non ti piacerebbe raccogliere le matite colorate?
 - b. Non ti piacerebbe rimanere più a lungo dopo la fine del gruppo e aiutare a riordinare la stanza?
 - c. Non ti piacerebbe andare a prendermi un bicchiere d'acqua?

Che cosa si stava veramente chiedendo? Perché i genitori chiedono che facciate cose in questo modo? I vostri genitori vi chiedono mai di fare cose usando domande di questo tipo? Che cosa fate voi allora?

D. Direzioni come inviti a fare qualcosa insieme

1. Definizione: Un'indicazione in cui il genitore dice "Facciamo ..." qualcosa quando vuole invece dire "Voglio che tu faccia...". Questo crea confusione perchè la mamma o il papà magari non hanno veramente intenzione di fare niente, però potrebbe rimanere a guardare. Questo è un modo un po' biricchino di

chiedere ai bambini di fare delle cose e non è giusto perchè il bambino si aspetta di fare qualcosa insieme al genitore.

2. Esempi.

Come ti sei sentito quando non sei stato aiutato? Come pensate si sentano i bambini in generale? Perchè pensate che i genitori si esprimano così? Che cosa fate voi quando i vostri genitori vi danno indicazioni in questo modo?

E. Indicazioni troppo lunghe

1. Definizione: Un ordine o richiesta seguita da una lunga spiegazione del perchè si deve fare. Il problema è che, alla fine della lunga spiegazione, il bambino potrebbe aver dimenticato che cosa gli era stato chiesto di fare all'inizio. Consigliamo di dare l'ordine alla fine.

2. Esempio.

"Per favore metti nell'armadio tutti i vestiti che sono nel soggiorno. Questa sera faccio una festa e verrà la famiglia Bianchi. Li conosci - sono i genitori di Sonia e di Stefano. Vorrei conoscerli meglio e non voglio che pensino che siamo una famiglia di pigri e che voi bambini potete lasciare i vostri vestiti in giro per la casa. E poi voglio che pensino che sono una brava mamma e vi sto tirando su bene, perché so che stanno cercando una babysitter per badare alla piccola Jill quando la signora Jefferson ritorna a lavorare. I soldi ci farebbero comodo, e mi farebbe piacere avere un altro bambino qui per giocare con la tua sorellina. Non ti pare che sia una buona idea?"

Che cosa è successo? Come avrei potuto dare meglio quest'indicazione? I vostri genitori fanno mai così? Perchè secondo voi?

F. Dare indicazioni chiare

Ora impareremo come dovrebbero essere le indicazioni chiare.

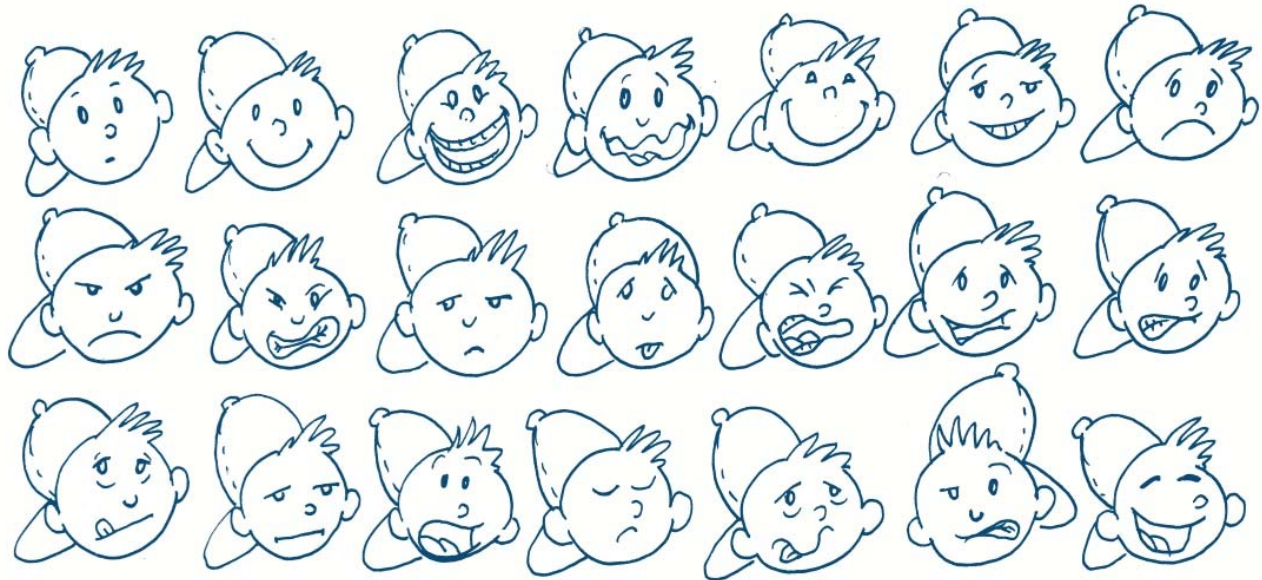
A. Definizione: Un'indicazione chiara ...

1. Chiede una cosa per volta.
2. È chiara e facile da capire.
3. Dice alla persona cosa fare invece di cosa non fare. ("per favore prendi il tuo piatto e portamelo" invece di "Smettila di essere così pigro")
4. È corta e ti dice esattamente che cosa fare.
5. La persona che dà l'ordine attira prima la tua attenzione, ti guarda, non rimane troppo vicino o lontano da te e non parla troppo forte o troppo piano

8° incontro

Abilità di coping 1: riconoscere i sentimenti

Come ti senti oggi?



Gioco dei sentimenti: chi sono?

1. "Oh! Il furgone non parte e non posso andare a lavorare."

Mi sento _____. Chi sono? _____.

2. "Quei bambini stanno di nuovo giocando con la pompa anti-incendio. E se non c'è abbastanza acqua quando mi serve? "

Mi sento _____. Chi Sono? _____.

3. "Quando tu non mi lasci giocare con la tua palla ma io ti lascio giocare con le mie cose, come mi sento?"

Mi sento _____. Chi Sono? _____.

4. "Quando non mi lasci in pace e mi assilli perché non puoi avere "subito" quello che vuoi, come mi fai sentire? "

Mi sento _____. Chi Sono? _____.

5. "Oh, mi hai fatto proprio un bel regalo. Non me lo aspettavo."

Mi sento _____. Chi Sono? _____.

6. "sto cercando di legare insieme 5 palloni. Ogni volta che ho quasi finito, uno scoppia"

Mi sento _____. Chi Sono? _____.

7. "Quando cerco di parlarti e tu non mi ascolti, come mi fai sentire?"

Mi sento _____. Chi Sono? _____.

8. "Dov'è la mia nuova bici? A mia mamma si arrabbierà molto se qualcuno me l'ha presa. Mi aveva detto di non lasciarla fuori."

Mi sento _____. Chi Sono? - _____.

9. "Quando ritrovai la mia nuova bici, come mi sono sentito?"

Mi sono sentito _____. Chi Sono? _____.

10. "Ho giocato molto bene a basket oggi. Ho fatto più punti di tutti."
Mi sento _____. Chi Sono? _____.

11. "Perché state tutti ridendo di me? Whoops. Mi sono sbagliato.
Ho un calzino rosso e uno verde."
Mi sento _____. Chi Sono? _____.

12. "Mamma posso aprire ora il mio regalo? Per favore per favore?
Non riesco ad aspettare, voglio aprirlo ora."
Mi sento _____. Chi Sono? _____.

13. "non avevo studiato per il test di grammatica però ho preso A lo stesso."
Mi sento _____. Chi Sono? _____.

Ressa dei sentimenti (anagrammi)

Avete mai provato qualcosa ma non eravate in grado di capire che sentimento fosse? Avete mai pensato a cosa un amico o un familiare stesse provando? Bene, in questo gioco si riordinano e si indovinano i sentimenti. Vediamo se riuscite ad indovinare cosa ognuno di questi bambini sta provando riordinando le parole scritte sotto la loro storia.



PSVAETNTOA

Sono a casa tutto solo e non so quando torna la mamma. Sento dei rumori ma non capisco da dove vengono. Come mi sento?



BRAABAITR

Mio papà mi aveva promesso che mi avrebbe accompagnato alla gara di ginnastica oggi. Sono tre mesi che mi esercito alla trave! Ma ora deve lavorare fino a tardi e io non potrò andare alla gara. Come mi sento?



CEILFE

I miei genitori ed io litigavamo sempre ma poi siamo andati ad un gruppo e abbiamo imparato ad andare d'accordo di più. Ora facciamo molte cose insieme, e la nostra famiglia mi piace molto di più adesso. Come mi sento?



CUISOR

Una volta trovavo la matematica difficile. Ma ora ho un tutor che mi aiuta a studiare. Mi innervosivo sempre molto prima dei test, ma ora non più. Ora non vedo l'ora che arrivi il giorno del test così posso dimostrare quanto ho imparato. Come mi sento?



BIZRAZOTAMA

Mi sono appena trasferito in un nuovo quartiere e sono andato in bici a trovare degli amici. Stavo per fermarmi a parlare a dei bambini della mia età quando ho urtato un sasso e sono caduto dalla bicicletta. Come mi sento?

9° incontro

Abilità di coping II: affrontare le critiche

Come fare critiche agli altri

1. Scegli il momento giusto.
2. Guarda la persona.
3. Usa un'espressione del viso amichevole e un tono di voce calmo.
4. Inizia col dire qualcosa di carino (lodare).
5. Di qual è il problema e perché è un problema.
6. Offri una soluzione.
7. Ringrazia la persona per averti ascoltato.

Come ricevere critiche

1. Guarda la persona.
2. Ascolta.
3. Chiedi più informazioni se necessario.
4. Non litigare.
5. Cerca di migliorare.

Come controllare la tua rabbia

Se sei arrabbiato con qualcuno:

1. Fermati.
2. Pensa a cosa potrebbe succedere se perdi il controllo.

3. Chiediti perché sei così arrabbiato.

4. Calmati.

5. Ricompensa te stesso.

Come esprimere la tua rabbia

Se sei arrabbiato con qualcuno:

1. Di a quella persona come ti senti.

"Mi sento _____."

2. Di a quella persona che cosa ti ha fatto sentire in quel modo.

Riguardo _____."

3. Di a quella persona perché ti senti in quel modo.

Perché _____."

10° incontro

Diploma, risorse e ripasso