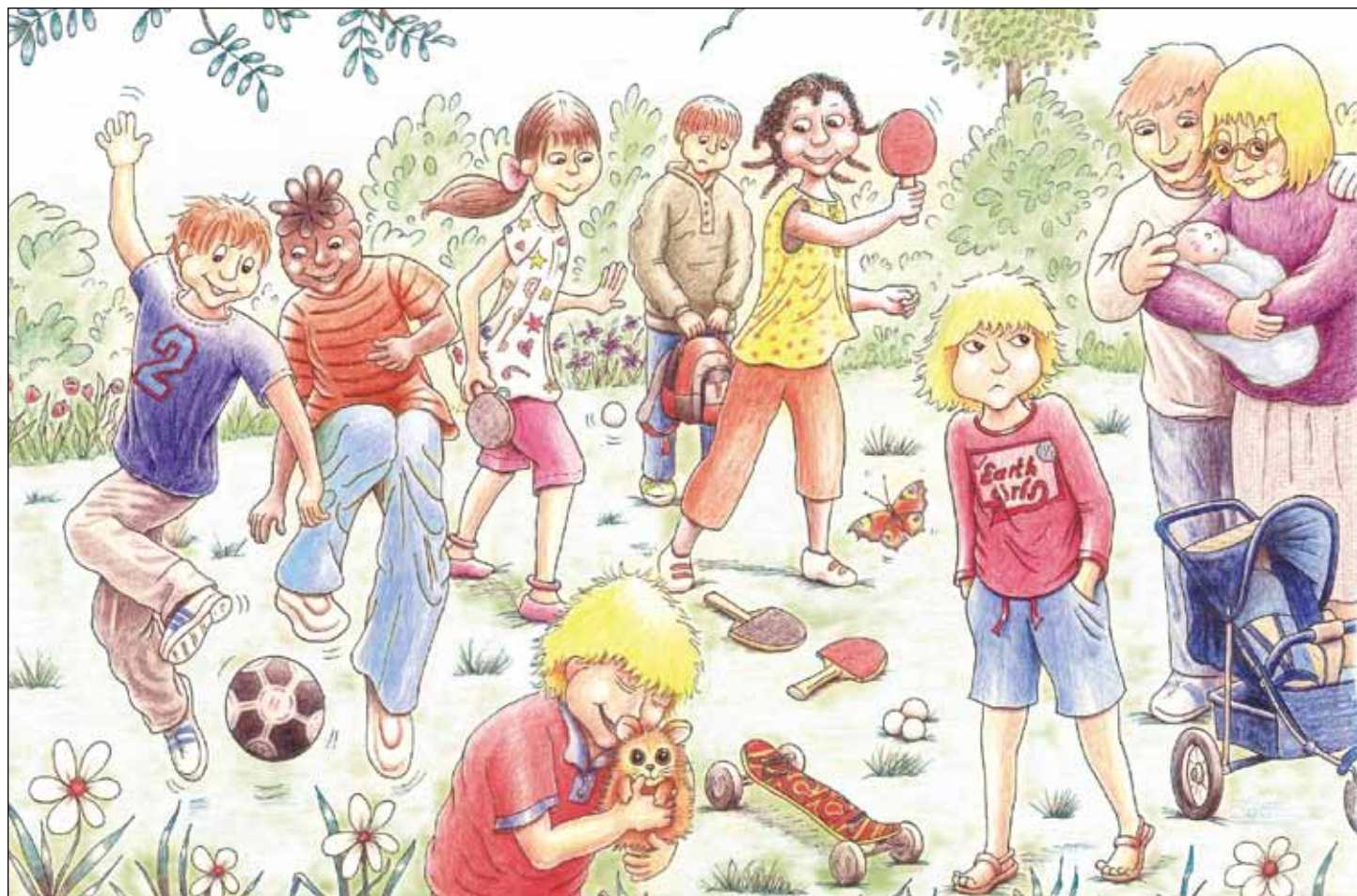


РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



# Друзья Яблока

Обучение копинг-стратегиям и социальным навыкам для младших школьников



# Программа «Друзья Яблока»

«Друзья Яблока» - это программа для поддержки эмоционального благополучия детей. Она призвана помогать им справляться со сложными чувствами такими как печаль, гнев, а также с проблемными ситуациями, которые повседневно возникают у детей: споры, знакомство с новыми друзьями, большие и маленькие изменения и потери. Такие навыки помогут детям жить полноценной\* жизнью, наполненной счастьем, благополучием и удовлетворением.

Ваш ребенок собирается принимать участие в еженедельных занятиях по программе «Друзья Яблока» в течение всего учебного года. Эти занятия разработаны для всех детей, вне зависимости от их способностей, и в отличие от других занятий и уроков, они не носят соревновательный характер. Детей поощряют работать совместно, делаясь идеями и помогая друг другу.

## Полезное решение:



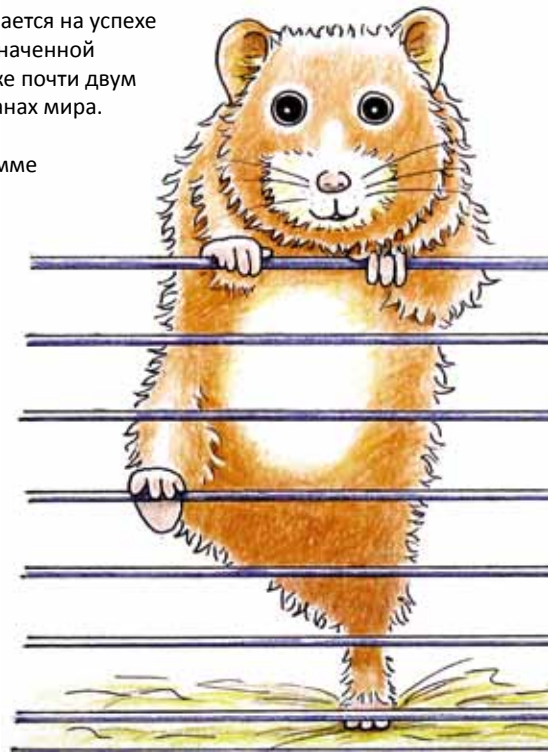
1 Помогает мне почувствовать себя лучше



2 Не причиняет вреда мне самому или кому-либо другому

Программа «Друзья Яблока» основывается на успехе программы «Друзья Зиппи», предназначенной для детей 5-7 лет, которая помогла уже почти двум миллионам детей в более чем 30 странах мира. В то же время, детям не обязательно предварительно обучаться по программе «Друзья Зиппи».

Программа «Друзья Яблока», как и программа «Друзья Зиппи», не диктует детям, что они должны делать. Программа не говорит им, что одни навыки хорошие, а другие – нет. Вместо этого, детей поощряют задуматься о собственных путях, руководствуясь двумя простыми правилами, приведенными ниже.



Хомяк Яблоко

\* от англ. Flourishing life – термин введен Мартином Селигманом – основателем позитивной психологии. Позитивная психология изучает те черты характера и особенности человеческого поведения, которые характерны для удовлетворенных, счастливых людей, не обремененных психическими нарушениями. Так Селигман пришел к открытию «феномена сознательного оптимизма» — способности человека влиять на своё мышление и через него — на своё поведение. (прим. Переводчица)





**Больше информации  
о программе можно найти  
на сайте лицензированного  
координатора программы в России  
АНО «Содействие»  
<http://www.sodeistvie.karelia.ru>**



**и организации-правообладателя  
Partnership for Children  
<http://partnershipforchildren.org.uk>**

# Как это работает?

Программа «Друзья Яблока» дает детям навыки, которые помогут им справиться с трудными ситуациями и разочарованиями в дальнейшей жизни.

Если дети приобретают эти навыки в младшем возрасте, они легче справляются с кризисами подросткового возраста и во взрослой жизни. Это не означает, что они всегда будут счастливы, но воспитанная жизнестойкость будет помогать им в трудные времена.

Во время проведения программы Вы можете заметить использование Вашим ребенком позитивных копинговых стратегий (например, успокоиться или попросить о помощи) и более редкое прибежание к негативным стратегиям, таким как рассердиться или ударить кого-либо. Поощряйте своего ребенка каждый раз, когда Вы видите использование им позитивных стратегий для разрешения трудной ситуации! Влияние программ «Друзья Зиппи» и «Друзья Яблока» было многократно изучено в разных странах мира и получило положительные оценки независимых экспертов. Также получено большое число доказательств, что те дети, которые обучались по программам «Друзья Зиппи» и «Друзья Яблока», показывают лучшую академическую успеваемость.

Таким образом, «Друзья Яблока» - программа, помогающая детям развивать навыки, необходимые в жизни.

## 4 Шага к принятию полезного решения

1



Успокойся

2



Пойми суть  
проблемы

3



Подумай  
о множестве  
возможных  
решений

4



Выбери  
лучшее  
из них

# Чему научатся дети?

Программа «Друзья Яблока» состоит из шести разделов (модулей), каждый из которых имеет собственную тему. Здесь мы представим каждый из них, чтобы вы могли увидеть, чему будут обучаться ваши дети.

## МОДУЛЬ 1

### ЧУВСТВА

Дети узнают, как можно справиться со сложными чувствами, такими как злость, зависть, что делать, когда ты нервничаешь, и поразмышляют о том, как помочь другим.

## МОДУЛЬ 2

### КОММУНИКАЦИИ

Этот модуль помогает детям развивать навыки активного слушания и предлагает пять простых правил, помогающих сказать то, что ты хочешь сказать.

## МОДУЛЬ 3

### ДРУЖБА

Дети размышляют о том, что делает человека хорошим или плохим другом, а также о том, как можно разрешить проблемные ситуации, возникающие с друзьями. Они также учатся справляться с одиночеством и отверженностью.

## МОДУЛЬ 4

### РАЗРЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

В этом модуле дети размышляют о том, кто может помочь им в трудной ситуации, а также узнают о важности умения успокоиться. Класс принимает соглашение против буллинга.

## МОДУЛЬ 5

### ИЗМЕНЕНИЯ

Изменения могут быть очень травмирующими, но иногда неизбежными, и этот модуль учит детей, как адаптироваться к новым обстоятельствам.

## МОДУЛЬ 6

### НАВСТРЕЧУ НОВОМУ

Здесь у детей появляется возможность поговорить о беспокойствах и разочарованиях. Они учатся помогать друг другу на практике, а затем вместе празднуют окончание обучения по программе.



Каждый модуль включает в себя историю о хомяке по имени Яблоко и его друзьях – юных школьников. Истории завершаются на кульминации, а затем дети сами придумывают их завершение. Также программа включает множество игр и творческой деятельности, а также домашние упражнения, которые вам предстоит выполнить вместе со своими детьми дома.

# Как вы можете помочь?



*«Программа «Друзья Яблока» очень помогла моему сыну. Сейчас он более открыт в общении, у него появилось больше друзей, и он с большей радостью идет в школу.»*

*Родитель*

Дети получают множество навыков благодаря программе «Друзья Яблока», и нам хотелось бы быть уверенными в том, что дети используют полученные навыки и за пределами класса: дома, в общении с друзьями, в повседневной жизни. И чтобы это стало реальностью, нам нужна ваша помощь. Каждый из шести модулей программы «Друзья Яблока» включает Домашние Упражнения. Ваш ребенок примерно один раз в месяц будет приносить небольшие домашние упражнения, которые предназначены для совместного выполнения. Это займет всего лишь от 10 до 20 минут, но доставит удовольствие всей семье. Кроме выполнения Домашних Упражнений, постарайтесь выделить спокойное время, когда Ваш ребенок сможет побеседовать с Вами о программе «Друзья Яблока», о том, чему он научился. Если сталкиваетесь с проблемной ситуацией, предлагайте своему ребенку также генерировать идеи по ее разрешению, принимая во внимание обязательность следования Золотым правилам программы «Друзья Яблока»:

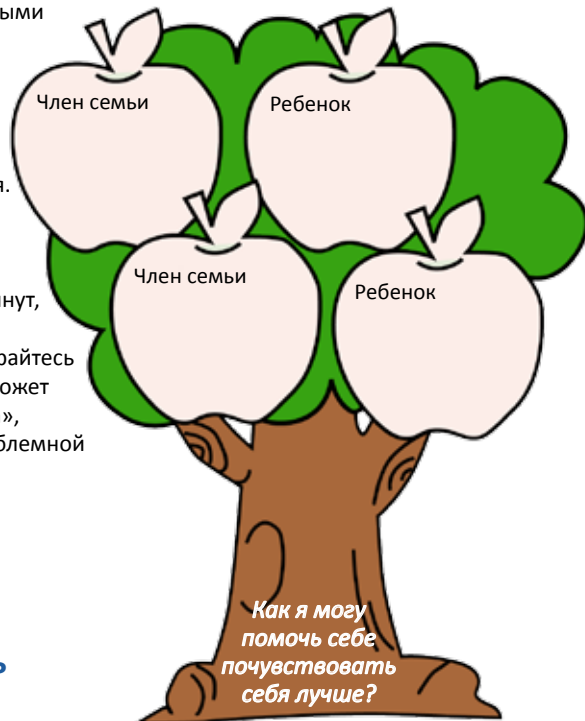
## Хорошее решение:



**Поможет мне почувствовать себя лучше**



**Не причинит вреда мне самому или кому-либо другому.**



# Дополнительные ресурсы

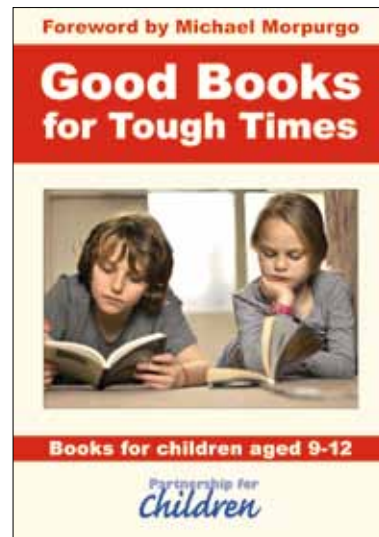
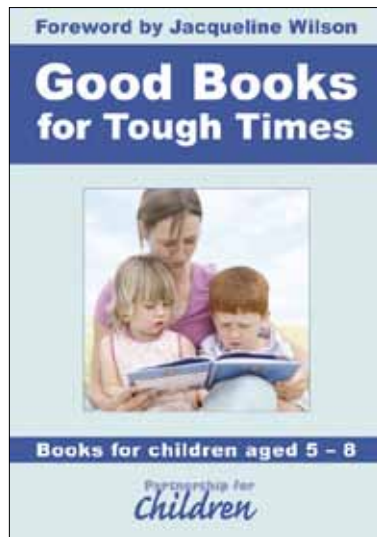
На нашем сайте в разделе для родителей представлены дополнительные ресурсы.

## Деятельность

В дополнение к Упражнениям для дома, которые ежемесячно будет приносить Ваш ребенок, на нашем сайте представлены и другие упражнения, которые Вы сможете выполнять вместе с детьми. Доступ к ним предоставляется бесплатно.

## Чтение

Прекрасно, если вы находите время для совместного чтения с вашим ребенком. На сайте мы также предлагаем ряд книг, которые будут интересны и вам, и вашему ребенку. Совместное чтение действительно может помочь разобраться в трудной ситуации, особенно в случае буллинга, развода родителей, тяжелой утраты.



На английском языке Partnership for Children <https://www.partnershipforchildren.org.uk/>

На русском языке АНО «Содействие» <http://www.sodeistvie.karelia.ru/>



На сайтах АНО «Содействие»

<http://www.sodeistvie.karelia.ru/>

и Partnership for Children

<https://www.partnershipforchildren.org.uk>

Вы можете найти больше информации и ресурсов, чтобы помочь своему ребенку справиться с такими трудными ситуациями как буллинг, развод родителей, тяжелая утрата, изменения. Занятия по программам «Друзья Яблока» и «Друзья Зиппи» могут вести только педагоги, имеющие сертификат АНО «Содействие».

Перевод с английского **И. Кошелевой**

Подписано в печать 12.10.2018.

Формат 90×60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 0,5. Тираж 3000 экз. Заказ № 395.

Отпечатано в ООО «Версо» по заказу АНО «Содействие».

г. Петрозаводск, 185031, наб. Варкауса, 1 а.