

РЪКОВОДСТВО ЗА РОДИТЕЛИ



# Приятелите на Ябълка

Научава децата да се справят с проблемите  
в училище и в живота



# Какво е „Приятелите на Ябълка“?

„Приятелите на Ябълка“ е програма, която подпомага емоционалното развитие на малките деца. Тя им помага да изградят умения за справяне с трудни чувства като тъга и гняв и с всекидневни ситуации като спорове на детската площадка, сприятеляване или преодоляване на малки и големи промени. Тези умения ще помогнат на децата да водят щастлив живот.

Детето ви ще вземе участие в занятия, които се провеждат всяка седмица до края на учебната година. Тези сесии са предназначени за деца от всякакъв произход, не изискват специална подготовка и умения и, за разлика от други видове занятия, не са базирани на съревнование.

## Доброто решение:

1

Помага ми да се почувствам по-добре

2

Не вреди на мен и на другите

Децата се окуражават да работят заедно, да споделят идеите си и да си помагат.

„Приятелите на Ябълка“ е продължение на успешната програма „Приятелите на Зипи“, която е предназначена за 5–6-годишни и вече е помогнала на един милион деца от над 30 държави. Но за да се включат в „Приятелите на Ябълка“, не е нужно да са преминали „Приятелите на Зипи“.

В „Приятелите на Ябълка“ не казваме на децата какво да правят. Не казваме, че един начин за справяне е добър, а друг – лош.

Вместо това ги насърчаваме да намерят своя начин за справяне, като се придържат към две простички правила:



Хамстерът Ябълка



# Как работи?

*Научете повече за влиянието на „Приятелите на Зипи“ и „Приятелите на Ябълка“ в раздел Програми – Оценка на уебсайта на английски език*



„Приятелите на Ябълка“ дава на децата уменията, от които ще имат нужда, за да се справят с трудностите и разочарованията.

Ако децата овладеят тези умения от малки, ще могат да се справят по-добре с проблемите и кризите в тийнейджърството и зрелия си живот. Това не означава, че винаги ще са щастливи, но придобитата жилавост ще им помогне да преодоляват препятствията по пътя си.

С течение на програмата може да забележите, че детето ви започва да използва повече позитивни стратегии за справяне (като успокояване или търсене на помощ) и по-малко негативни (като цупене и удряне). Ако е така, похвалете и насърчете детето си! Независими експерти продължително време са оценявали влиянието на „Приятелите на Зипи“ и „Приятелите на Ябълка“ и проучванията им дават постоянни положителни резултати. Има и все повече доказателства, че децата, взели участие в подобни програми, показват по-добри академични резултати. Следователно „Приятелите на Ябълка“ помага на децата да развият умения за живота.



# Какво научават децата?

Програмата „Приятелите на Ябълка“ е разделена на шест модула.

Всеки модул засяга различна тема. Вижте кои са те, за да знаете какво ще учи детето ви.

## Модул 1

### ЧУВСТВА

Децата се учат как да се справят с трудни чувства като гняв, ревност и тревожност и обсъждат как могат да помагат на другите.

## Модул 2

### ОБЩУВАНЕ

Този модул помага на децата да развият уменията си за слушане и ги учи на пет прости правила как да кажат онова, което желаят.

## Модул 3

### ПРИЯТЕЛСТВО

Децата осмислят какво е добър приятел, учат се как да разрешават проблеми с приятели и как да се справят със самотата и отхвърлянето.

## Модул 4

### РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

В този модул децата мислят кой може да им помогне в трудни ситуации и се учат колко е важно да могат да се успокоят. Класът сключва споразумение срещу тормоса.

## Модул 5

### ПРОМЕНИ

Промените могат да са неприятни, но са и неизбежни, затова в този модул децата се учат как да се справят с промените и да се адаптират към новите обстоятелства.

## Модул 6

### ПРОДЪЛЖАВАМЕ НАПРЕД

Децата имат възможност да говорят за тревогите и разочарованията. Упражняват как да помогнат на себе си и другите и в последното занятие отпразнуват придобитите си умения.



Всеки модул съдържа разказ за Ябълка и приятелите ѝ – група деца.

Класът съчинява края на всеки разказ. Занятията включват игри и дейности, както и задачи за домашна работа, които да изпълнявате с детето си.

# Как можете да помогнете?



*„Приятелите на Ябълка“ много помогна на сина ми. Сега е по-общителен, сприятелява се по-лесно и ходи на училище с по-голямо желание.“ – Родител*

Децата учат много нови умения с „Приятелите на Ябълка“ и искаме да се уверим, че ще ги прилагат и извън класната стая – у дома, с приятели и във всекидневието. За тази цел се нуждаят от вашата помощ.

За всеки от шестте модула в „Приятелите на Ябълка“ има по една задача за домашна работа. Детето ви ще получи лесна задача, която трябва да изпълните заедно. Няма да ви отнеме дълго – 10 до 20 минути – и ще бъде забавно и за двама ви!

Освен шестте задачи за домашна работа, опитайте се да заделите време на спокойствие заедно с детето, за да може то да ви разкаже за занятията с „Приятелите на Ябълка“ и какво учи в клас. Ако у дома изникне някакъв проблем, попитайте детето какви начини за справяне с него може да измисли, като спазва Златните правила на Ябълка:

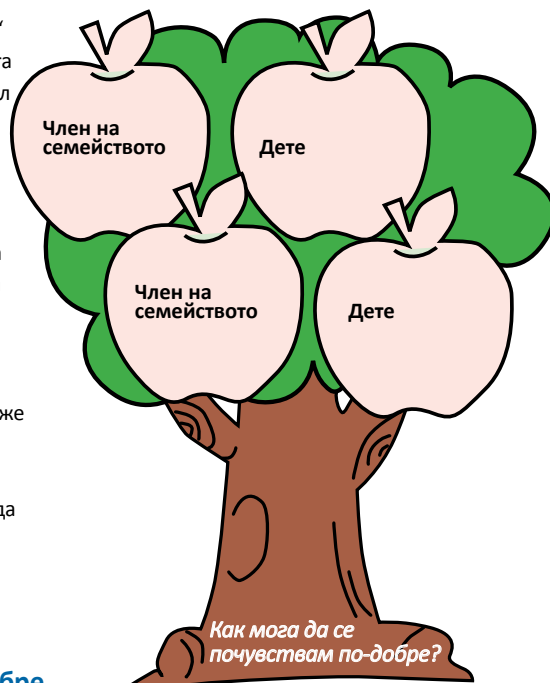
## Доброто решение:



**Помага ми да се почувствам по-добре**



**Не вреди на мен и на другите**



# Допълнителни ресурси

Предлагаме ви многобройни, полезни и безплатни допълнителни ресурси в раздел „За родители“ на уебсайтовете [partnershipforchildren.org.uk](http://partnershipforchildren.org.uk) (на английски език) и [bezstrah.org](http://bezstrah.org) (на български език)

## Дейности

Освен задачите за домашна работа, които ще получите чрез „Приятели на Ябълка“, предлагаме и още онлайн материали и идеи за дейности. Разгледайте ги и изберете някоя, която сметнете за полезна на детето ви.

## Четене

Отделете време за четене с детето си. Четенето на приказки може да е изключително полезно, ако детето ви трябва да се справя с труден проблем като тежка загуба, тормоз, развод или раздяла.

На български език можете да разгледате секциите „Срещу тормоза“ и „Материали за родители“ от меню „Програми“ на нашия сайт [bezstrah.org](http://bezstrah.org).

Ако ползвате английски език, можете да разгледате и поръчате изданието на Partnership for Children „Хубави книги за трудни моменти“ през уебсайта [partnershipforchildren.org.uk](http://partnershipforchildren.org.uk)



Книжка „Чуй ме!“



Дипляна за родители „Какво да правя, ако тормозят детето ми в училище?“



„Хубави книги за трудни моменти“ (на английски език)



Registered Charity number: 1089810

© 2016 Partnership for Children. Всички права запазени.

Фондация „Асоциация Анимус“ е единственият лицензиран представител на програмите „Приятелите на Зипи“ и „Приятелите на Ябълка“ за България.

[animusassociation.org](http://animusassociation.org)



Може да прочете повече за програмите на уебсайта

[bezstrah.org](http://bezstrah.org)

където ще откриете информация и ресурси.

Станете „Приятел“ и бъдете в течение с работата ни!

OAK  
FOUNDATION

Този материал е отпечатан с финансовата подкрепа на Фондация ОУК, Швейцария по проект „Ключ към училище без страх“.