

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

Jak ćwiczyć w domu?

1. Nazywajcie swoje emocje i potrzeby. Nauczcie dziecko rozpoznawania, nazywania oraz uświadamiania sobie własnych emocji,
2. Motywujcie, wzmacniajcie mocne strony. Pamiętajcie aby zawsze pochwalić dziecko, nawet jeśli zachowuje się źle, znajdź coś co może je wzmocnić,
3. Ćwiczcie komunikację,
4. Pokażcie jak prawidłowo radzić sobie z porażkami i niepowodzeniami,
5. Nauczcie przestrzegania zasad i norm społecznych

Propozycja zabaw:

1. Na tacę wysyp ryż lub inne sypkie produkty. Poproś aby dziecko palcem narysowało swój nastrój (oczy, buźkę). Następnie porozmawiajcie jak się dziś czuję i dlaczego. Ty również opowiedz dziecku o swoim nastroju i emocjach.



2. Wspólnie narysujcie i wytnijcie buźki: wesół, smutny, zdziwiony, zły, szczęśliwy. Następnie poproście dziecko by odgadło, co przedstawia dana buźka oraz za pomocą gestu i mimiki przedstawiło wyrażoną emocję.



3. Zabawa „Dokończ zdanie”.
 - jestem szczęśliwy gdy...
 - jestem smutny gdy....
 - złoszczę się gdy....
 - cieszę się gdy.....
 - jestem zdziwiony gdy.....
4. Do kolorowych balonów wsyp mąkę ziemniaczaną. Dobrze zawiąż, aby mąka nie wypadła. Narysuj na każdym z nich nastrój. Następnie porozmawiajcie o emocjach.

Polecane bajki:

„W głowie się nie mieści”

<https://www.cda.pl/video/4264250b7>

„Myszka w paski”

https://www.youtube.com/watch?v=rTB9z-pOtmw&list=PLO15qMZzmtDXKtINr_dElKa-9_h4w7Bpa