

Jak pracować z dzieckiem nad rozwojem kompetencji emocjonalno – społecznych?

Umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji pozwala zmniejszyć niepokój w kontaktach z innymi, lepiej radzić sobie z frustracją i stresem, zmniejsza poczucie osamotnienia i liczbę zachowań agresywnych. Zwiększa też odpowiedzialność dziecka za swoje czyny, jego samokontrolę, empatię, umiejętność rozwiązywania konfliktów, pewność siebie, otwartość, chęć współpracy, dzielenia się oraz pomagania innym

Rozwijamy umiejętności i zdolności w odniesieniu do sfery emocjonalno-społecznej:

- samodzielność,
- samoświadomość – budowanie adekwatnego obrazu własnej osoby (mocne i słabe strony, akceptacja swojej indywidualności, odrębności, tożsamości), zainteresowań, hobby,
- motywacja wewnętrzna,
- rozpoznawanie emocji/uczuć własnych i innych osób, identyfikowanie emocji wywołanych sytuacją, pragnieniem,
- samoregulacja – panowanie nad emocjami, wyrażanie emocji/uczuć w sposób akceptowany społecznie,
- komunikowanie emocji,
- rozładowywanie emocji,
- przestrzeganie norm i obowiązujących zasad,
- samokontrola, ocena własnego zachowania (przyczyn, skutków), praca nad sobą,
- odpowiedzialność,
- rozumienie zachowań/sytuacji społecznych, przyjmowanie perspektywy innych, przewidywanie zachowania innej osoby,
- rozpoznawanie zachowań asertywnych,
- rozumienie komunikacji, efektywne komunikowanie się i nawiązywanie pozytywnych relacji, kultury osobistej, manier, wyrażanie szacunku,
- empatia, cierpliwość, myślenie o innych, słuchanie innych,
- podtrzymywanie przyjaźni,
- radzenie sobie ze stresem,
- rozwiązywanie konfliktów/problemów, podejmowanie wyborów,
- skuteczne współdziałanie w zespole, funkcjonowanie w grupie,
- praca na rzecz innych, niesienie pomocy, udzielanie i wzywanie pomocy.

<https://psychoterapia.plus/zabawy-rozwijajace-umiejetnosci-spoleczne-nie-tylko-na-czas-kwarantanny/>

Kiedy Twoje dziecko ma napad złości

Zachowaj spokój, głęboko oddychając powtarzaj sobie, że to nic osobistego.

ZRÓB

- Pochyl się, przykucnij do poziomu dziecka
- Zaoferuj przytulenie, złap za ręce, pogłaskaj po plecach
- Zaoferuj jedzenie lub picie
- Daj przestrzeń i swobodę, ale pozostań w pobliżu
- Przygotuj kącik złości

POWIEDZ

- Używaj spokojnego, obniżonego, powolnego głosu
 - Powiedz co widzisz
 - Nazwij uczucia dziecka
 - Mów z empatią
- Przypomnij dziecku, że je kochasz, bez względu na wszystko

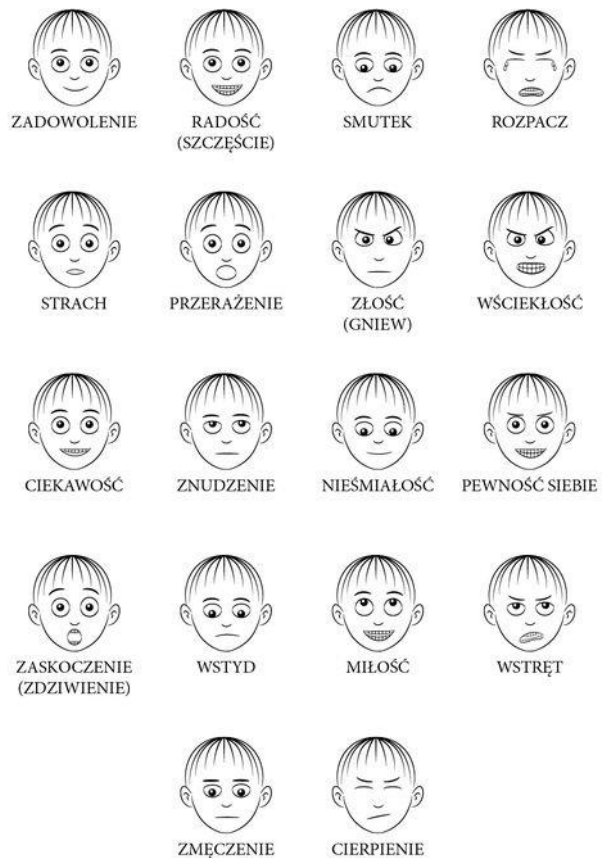
SPRÓBUJ

- Ćwiczeń i zabaw oddechowych
- Zaciskania i rozluźniania pięści
- Bitwy na poduszki lub balony
- Słuchania ulubionej piosenki
- Rysowania emocji na kartce
 - Liczenia wstecz

Karty pracy

<https://harmonia.edu.pl/pl/p/NARYSUJ-EMOCJE/1260>

WSZYSTKIE BUŻKI z tej książki



Każdego dnia, wybierz jedną bużkę odzwierciedlającą Twój nastrój i narysuj ją w wybranym przez Ciebie miejscu. Po tygodniu sprawdź, jakie emocje dominują?

W głowie się nie mieści

- wykreślanka

Znajdź
wszystkie
nazwy z listy

ciekawość
gniew
irytacja
lęk
odraza
poczucie winy
pogarda
radość
smutek
strach
wstyd
zaufanie
zdziwienie
złość
zmartwienie

Z	A	D	U	Ę	S	M	U	T	E	K	J	B	L	Z
M	Z	U	F	T	J	W	R	U	C	Z	U	O	G	D
A	O	D	R	A	Z	A	Z	G	E	M	Ę	U	C	Z
R	T	M	B	U	Z	I	G	N	T	U	S	F	I	I
T	L	P	O	C	Z	U	C	I	E	W	I	N	Y	W
W	G	Ę	D	O	J	W	S	E	L	B	D	Z	P	I
I	W	S	C	I	E	K	A	W	O	Ś	Ć	Ł	R	E
E	F	C	E	R	A	I	K	S	D	L	K	O	D	N
N	W	S	T	Y	D	Ć	Ś	R	U	P	W	Ś	Ę	I
I	U	L	P	T	O	Z	R	A	D	O	Ś	Ć	L	E
E	D	P	O	A	M	T	E	D	J	G	L	A	K	I
S	T	R	A	C	H	W	F	O	S	A	W	E	R	L
O	C	S	K	J	G	L	P	C	E	R	G	Ć	M	Ę
A	H	Ś	J	A	O	A	I	K	U	D	Z	B	T	K
P	F	Ć	E	M	B	Z	A	U	F	A	N	I	E	C



Wymień 6 emocji podstawowych:

.....
.....
.....

Wyjaśnij, dlaczego te emocje noszą
nazwę podstawowych:

.....
.....
.....

Autor: Izabella Polak Źródło ilustracji: internet

GRAMY W ANAGRAMY

KTOŚ POPRZESTAWIAŁ LITERY W NAZWACH EMOCJI I UCZUĆ.

CZY POTRAFISZ JE UPORZĄDKOWAĆ?

1. **ĆRODAŚ** _____
2. **OZROWANIEZCAR** _____
3. **VAGL** _____
4. **AZORDA** _____
5. **SDYWT** _____
6. **IWIZDENIZE** _____
7. **KĘL** _____
8. **ALŻ** _____
9. **ŁOĆZŚ** _____
10. **EIUFARO** _____
11. **STKMEU** _____
12. **KŁOOTANIEZAP** _____
13. **ZDAŚRZOĆ** _____
14. **TEKCSYAJCA** _____
15. **ŚCWIOŚĆEKŁ** _____
16. **SRATCH** _____
17. **NIEREPRZEŻA** _____
18. **STWRĘT** _____
19. **KÓJOPS** _____
20. **MUDA** _____