

Drodzy Rodzice!

W związku z aktualną sytuacją związaną z koronawirusem, nie jestem w stanie prowadzić z Waszymi dziećmi zajęć rozwijających kompetencje społeczno – emocjonalne „W świecie emocji”. Są to zajęcia które prowadzone są przeze mnie systematycznie, dwa razy w miesiącu na terenie Przedszkola. Mimo sytuacji jaka jest, pamiętam o Waszych pociechach, dlatego też przygotowałam kilka ćwiczeń, które możecie wykonać ze swoimi dziećmi w domu, tak aby doskonalić ich kompetencje.

Oto kilka propozycji:

Ćwiczenie 1

a), „Wiewiórka czuje radość” – słuchanie opowiadania czytane przez dorosłego. Jeśli jest potrzeba (koncentracja uwagi się rozprasza) można podzielić go na części.

(Skan książki znajduje się w załącznikach, 11 stron)

Przykładowe pytania (można również własne pomysły):

- Co wprawilo wiewióreczkę w zły humor?
- Co mama przyniosła wiewióreczce, żeby poprawić jej humor?
- Co wiewiórka miała zrobić?
- Co wiewiórecce sprawia radość? Co lubi robić?
- Z kim wiewiórka była najbardziej szczęśliwa?

Można porozmawiać o całej historii.

b) Następnie pytamy dziecko, co mu mogłoby poprawić humor, gdy jest np. smutne. Zastanówcie się i spróbujcie tak jak wiewióreczka narysować to.

Dziecko przy tym uczy się: kompetencji społeczno – emocjonalnych- jak można radzić sobie z emocjami; ćwiczy koncentrację uwagi; ćwiczy rozumienie tekstu czytanego.

Ćwiczenie 2

Domy emocji – dopasowywanie osób czujących określone emocje do tych samych domów. Przygotujcie cztery kolorowe kartki (każda inna), jeżeli jest możliwość niech to będą: żółta – radość, niebieska – smutek, czerwona – złość, zielona – strach. Każda kartka określa jedną emocję, rodzic na górze rysuje schematycznie buźki. Rozłóżcie wszystkie te kartki na podłodze i usiądźcie. Można wydrukować, wyciąć (dziecko także wycina) z gazet różne osoby, o różnych stanach emocjonalnych. Następnie wybieramy dla dziecka jedną z osób i prosimy aby dopasowało do którego domu pasuje ta osoba, przy tym musi powiedzieć, po czym poznało daną emocję. Następnie to dziecko wybiera dla rodzica którąś z postaci i mama lub tata mają dopasować i również powiedzieć dlaczego tak dopasowali (jeśli jest możliwość niech to będą po ok. 3 osoby do każdego domu). Robimy to na zmianę dziecko – rodzic.

Dziecko przy tym zadaniu doskonali umiejętności: rozpoznawania, nazywania i kategoryzowania emocji; czekania na swoją kolej; naprzemienności działań; współpracy; ćw. motorykę małą.

Ćwiczenie 3

To ćwiczenie było przeprowadzane na zajęciach w przedszkolu, jednak umieszczam je tu, gdyż dzieciom bardzo się podobało. W tej sytuacji jest to zabawa dla całej rodziny (dziecko, mama, tata, rodzeństwo...)

Jedzie pociąg – podróż po krainach emocji (zabawa ruchowa)

Najpierw wycinamy (dziecko, rodzic) z kartek A4 cztery duże koła, najlepiej każde w innym kolorze. Następnie rysujemy mazakiem schematycznie buźki z emocjami (kartka: żółta- radość; niebieska- smutek; czerwona- złość; zielona- strach). Do każdego koła przyczepiamy słomkę, wykałaczkę, bądź jakiś patyczek, tak aby powstał „lizak”.

Wybierzcie konduktora, który będzie trzymał wszystkie „lizaki” z emocjami i ustawcie się w pociąg. Zaczyna się wasza podróż po krainach emocji. Zaczynicie śpiewać „Jedzie pociąg z daleka” – pociąg jedzie do momentu gdy konduktor powie „stop, jesteśmy na peronie” i pokaże lizak z wybraną przez niego emocją, bez mówienia co to za emocja. Konduktor mówi dalej „Na tym peronie, osoby poruszają się...” i każdy zaczyna pokazywać w jaki sposób tu ludzie mogą się zachowywać, poruszać (np. wesoły peron- podskakujemy z radości, głośno się śmiejemy, przytulamy; smutny- głowa w dół, mamy opuszczone ramiona, smutna mina, płaczemy, chodzimy powoli, szuramy nogami; zły- pokazujemy złą minę, zaciskamy zęby, pięści, tupiemy nogami, szybko się poruszamy; wystraszony- odskakujemy ze strachu, zasłaniamy twarz, kucamy i się zasłaniamy, udajemy że obgryzamy paznokcie...). I tak kilkakrotnie powtarzamy, w różnej kolejności emocje. Później robimy zamianę- niech ktoś inny przejmie dowodzenie i zostanie konduktorem.

Dziecko przy tym doskonali umiejętności: rozpoznawania emocji, okazywania ich (mimika, gesty), współpracy (gdyż podczas śpiewania pociąg nie może się rozłączyć, dopiero wtedy gdy konduktor powie stop); czekania na swoją kolej; ćw. motorykę.

Ćwiczenie 4

Powiedzmy sobie coś miłego

Dziecko z rodzicami, rodzeństwem siadają razem w kółku, niech każdy powie każdej osobie coś miłego. Może zacząć któryś z rodziców, tak aby dziecko zobaczyło o co chodzi. Jeżeli dziecko ma trudność możemy mu pomóc, podać kilka przykładów .

Następnie rozmawiamy o ty, jak myślimy, co inni mogli czuć jak mówiliśmy im miłe rzeczy. A później niech każdy powie czy było mu miło mówić innym coś miłego i czy było przyjemnie słuchać od innych miłych słów.

Dziecko przy tym uczy się: zachowań prospołecznych; słuchania tego co mają do powiedzenia inni; empatii, czekania na swoją kolej.

Powodzenia

Paulina Bednarczyk - psycholog