

WITAM SERDECZNIE RODZICÓW I DZIECI

Zapraszam do wspólnej zabawy i nauki w domu.

Czwartek: 09.04.2020r.

Temat: Rozwijanie u dzieci sfery emocjonalno-społecznej.

Cele:

- **rozpoznawanie stanów emocjonalnych i własnych emocji**
- **lepsze radzenie sobie przez dziecko w sytuacjach społecznych**
- **wzmacnianie motywacji do działania**
- **pogłębianie kontaktu rodzica z dzieckiem**

Bawiąc się z naszym dzieckiem wykorzystajmy różne możliwości, które pomogą dziecku poznać własne emocje, identyfikować i nazywać stany emocjonalne innych osób, zrozumieć potrzeby drugiego człowieka i ogólnie radzić sobie w różnych sytuacjach. Ważne jest także, aby rodzice zrozumieli, że nie ma złych emocji, każdy je przeżywa i nie można ich lekceważyć, wyśmiewać i oceniać. Korzystna dla rozwoju emocjonalnego dziecka jest też sytuacja, kiedy rodzice potrafią rozpoznawać własne emocje, są wrażliwi na emocjonalne sygnały płynące od ich dziecka, kiedy potrafią je stosownie interpretować i na nie odpowiadać.

Proponowane zabawy:

1. **Rodzinny album** - Podczas wspólnego oglądania fotografii, rodzice wraz z dzieckiem skupiają się na emocjach osób na zdjęciach. Rodzice przypominają sobie chwile z dzieciństwa i opowiadają o swoich przeżyciach.

2. **Bohater** - Każde dziecko potrzebuje pozytywnych wzorów do naśladowania. Dobrym pomysłem jest zebranie zdjęć przedstawiających ludzi, którzy odnieśli sukces w różnych dziedzinach i opowiadanie o tym dziecku, np. o sportowcach, bohaterach, postaciach historycznych itp. Im więcej pozytywnych postaci

dziecko pozna, tym bardziej będzie próbowało naśladować zachowanie osób stawianych mu za wzór.

3. Księga rekordów – Możemy założyć wspólnie z dzieckiem jego własną księgę rekordów i zapisywać tam wszystkie sukcesy, które udało się dziecku osiągnąć, np. jak szybko udało się mu posprzątać zabawki, ubrać się, czy pokonać jakąś przeszkodę czy zadanie, które sprawiało mu trudność, np. zapinanie suwaka, wiązanie butów itp. Ważne, by dziecko podejmowało wyzwania dla własnej satysfakcji, a nie w dla satysfakcji i nagrody od rodziców, gdyż tylko wówczas rozwija wewnętrzną motywację do działania.

4. Czas uczuć - Z tektury lub z drewna wykonujemy razem z dziećmi zegar, który wskazuje – zamiast godzin – uczucia. Przymocowujemy na środku ruchomą wskazówkę. Na tarczy zamiast cyferek pojawiają się rysunki, przedstawiające twarze wyrażające określone emocje. Zaczynamy od czterech podstawowych emocji: złość, strach, smutek i radość – dzielimy tarczę na cztery równe części. Zegar wieszamy w miejscu widocznym i dostępnym dla każdego. **Wyjaśniamy: *Ten zegar zamiast godzin pokazuje uczucia. Możecie pokazać, jak się czujecie w danej chwili, przesuwając wskazówkę zegara. Wtedy mamusia i tatuś (brat i siostra) będą wiedzieli więcej o waszym nastroju i być może będą potrafili wam pomóc.***

Kiedy dziecko używając zegara, pokaże swoje uczucia, postarajcie się to zauważyć, mówiąc głośno np.: *Widzę, że jesteś teraz smutny. Chcesz się przytulić?* To może wystarczyć, by poprawić humor dziecku, a jeśli nie, to w ramionach czułego rodzica będzie mu łatwiej powiedzieć, jaka jest przyczyna takiego stanu.

Życzę dobrej zabawy – Pani Mirka☺