

# JAK ROZWIJAĆ UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNO-EMOCJONALNE?

## w domu



1

### Grajcie w gry

Kliknij w obrazek przedstawiający chłopca i dziewczynkę, aby zapoznać się z artykułem na temat pożytecznych dla rozwoju gier i zabaw oraz sposobów na ich przeprowadzanie. Dowiesz się, dlaczego czasami trzeba wygrywać i przegrywać, a także co w takich sytuacjach mówić do dziecka. Natomiast żółta gwiazdka zaprowadzi się do gry "Zgadnij kim jesteś" - świetnie ćwiczącej umiejętność komunikacji.



2

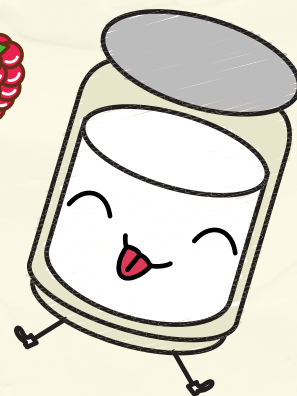
### Stwórzcie dzienniki nastroju

Razem z dzieckiem przygotuj kalendarz nastroju lub skorzystaj z gotowców (znajdziesz je pod symbolami kalendarzy). Każdego dnia wspólnie omawiajcie emocje, jakie mu towarzyszą i pomyślcie co je wywołuje i co można by ewentualnie zrobić, aby kolejny dzień był lepszy.

3

### Dajcie się przytąpać

Klikając w słoik będziesz mógł zapoznać się z fantastycznym ćwiczeniem dla całej rodziny. Zabawa o nazwie "Przytąpany" buduje pozytywną samoocenę u dzieci, pozwala utrwalać właściwe zachowania, a także dobrze wpływa na rodzinne relacje. Słoiki można wykorzystać także do innego ćwiczenia, które pomaga regulować emocje. Kliknij w malinę, żeby dowiedzieć się więcej.



### Uczcie się relaksować

Ćwicz z dzieckiem znajomość emocji i umiejętność ich regulacji. Żaba zaprowadzi Cię do ćwiczenia dla dzieci w wieku 5-10 lat, góra to trening przeznaczony dla nastolatków. Słońce jest odnośnikiem do ćwiczenia uważności w duchu Mindfulness, z którego może skorzystać osoba w każdym wieku. Klikając w chmurę będziesz mógł pobrać darmowe karty do zabaw ćwiczących regulację emocjonalną, a w motylka - ściągnąć kolorowanki, dla tych młodszych i nieco starszych artystycznych dusz.

4

5

### Oglądajcie mądre filmy i inscenizacje

Co robić, gdy wszystkie lekcje już zrobione i skończyły się pomysły na wspólną zabawę? Zaplanować wieczór filmowy! Jest cały ogrom filmów, które pozytywnie wpływają na rozwój dzieci w różnym wieku. Po kliknięciu w popcorn otworzy Ci się lista polecanych przez mnie filmów. Okulary 3d zaprowadzą Cię do spisu teatrów online, ale także muzeów i innych ciekawych miejsc dostępnych w rzeczywistości wirtualnej. Pamiętaj jednak, że oglądanie filmów jest tylko punktem wyjścia do rozmowy z dzieckiem na temat wydarzeń, które miały w nim miejsce! W żadnym wypadku film nie może zastąpić czasu spędzonego razem.

