

Rozwijanie kompetencji emocjonalno- społecznych dzieci

Wskazówki dla rodziców



Okaż zainteresowanie dzieckiem, patrz na niego, mów do niego, pytaj, słuchaj, przytulaj, ale zapewniając mu również okresy spokoju i intymności. Nie udawaj, że słuchasz, kiedy tego nie robisz.

Zapewnij dziecku **czas na swobodną zabawę**, podczas zabawy dzieci trenują oprócz wielu umiejętności, zdolność samoregulacji emocji.

W miarę możliwości zapewnij stały rytm dnia dziecku, gdzie pewne rodzaje czynności i kontaktu następują po sobie np. po obiedzie jest czas wolny, po kąpaniu wspólne czytanie książek itp. Stały rytm wyznacza granice i uspokaja dziecko budując poczucie bezpieczeństwa i „trzymania”.

Na koniec dnia, wspólnej zabawy podziel się z dzieckiem informacjami, które jego zachowania Tobie się podobały. **Dzieci potrzebują pozytywnych informacji codziennie.** Jest to potrzebne dla ich prawidłowego rozwoju psychicznego. Normalne zachowanie też może być pozytywne.

Zauważanie pozytywów jest jedną z pierwszych i koniecznych metod pracy z „trudnymi dziećmi”, szczególnie z przejawiającymi zachowania opozycyjne. Powinna być stosowana systematycznie. Jednorazowe zastosowanie rzadko daje poprawę

W przypadku wzmacniania zachowania pożądanego, ale rzadkiego należy:

- ustalić cel pochwały - jakie pożądane i rzadko powtarzające się zachowanie chce wzmacniać;
- obserwować i zawsze chwalić, gdy pożądane zachowanie się pojawi;
- chwalić tylko lepsze wykonanie zachowania- podniesienie wymagań;
- gdy zachowanie się utrwali, chwalić tylko czasami.

W przypadku wielu dzieci pożądane zachowania wzmacniają **pochwały społeczne: uśmiech, przytulenie, pocałunki, kontakt wzrokowy oraz okazywanie uwagi.**

Chwal opisowo dziecko (opisz co widzisz + pokaż dziecku, że cieszy Cię jego zachowanie oraz nazwij to, co odczuwasz +nazwij cechę dziecka, która się w tej sytuacji uwydatniła) np. „Cieszę się, że poukładałeś ubrania w swojej szafie i odłożyłeś na bok te za małe dla ciebie. To się nazywa uporządkowanie i pomoc

Pierwszą i najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla dzieci, żeby mogły nauczyć się regulować własne emocje, jest **stworzenie bezpiecznej, wspierającej relacji.** Ten związek, który tworzy się pomiędzy opiekunem a dzieckiem, psychologowie nazywają **ufnym przywiązaniem.** Liczne badania pokazują, że osoby, które w dzieciństwie doświadczyły takiej bezpiecznej i ufnej relacji, w dorosłym życiu lepiej radzą sobie z własnymi emocjami. Bądź blisko i wspieraj swoje dziecko, nie znaczy to jednak, że masz ograniczać jego samodzielność i działać nadopiekuńczo. Dziecko naturalnie dąży do bliskości drugiej osoby.

Emocje nazwane, to emocje okiełznane.

Nazywaj przeżycia dziecka: „Wygląda na to, że jest ci smutno, bo Kuba wyprowadza się do innego miasta”. „Widzę, że cieszysz się z dzisiejszej wygranej, spotkania z koleżanką...” To musiało być irytujące, dostać 2, mimo dużego wysiłku, który włożyłeś w przygotowanie pracy”.

Dzięki twojej empatycznej odpowiedzi pomożesz dziecku uporządkować i uspokoić zawity świat emocji. Świadomość własnych emocji i umiejętność ubrania w słowa swoich przeżyć, to jeden z najlepszych prezentów, jaki możesz dać swojemu dziecku.

Bądź dla dziecka dobrym modelem radzenia sobie z emocjami. To, w jaki sposób twoje dziecko będzie radziło sobie z przeżywanymi emocjami, zależy w dużej mierze od tego, **jak ty zachowujesz się doświadczając różnych emocji. Dziecko uczy się również przez naśladownictwo.** Nie oznacza to jednak, że masz być idealny, czy nadmiernie martwić się swoimi zachowaniami.

Pokaż dziecku, że nie należy bać się emocji. Pokazuj, że je „pomieszczasz”, rozumiesz, jednak na pewne zachowania się zgadzasz, a na inne nie. Nie chroń dziecka przed doświadczaniem jakiegokolwiek frustracji. „Rozumiem, że jesteś zezłoszczony przegranym meczem, jednak oczekuję, że przestaniesz rzucać ubrania i powiesz mi co się stało”.

Ucz dziecko wyrażać i komunikować swoje emocje . Pozwalaj na wyrażanie, złości, miłości, smutku, lęku, zadowolenia w relacji z tobą. Emocje trzeba akceptować, a tylko niektóre zachowania ograniczać. Ucz dziecko komunikowania w sposób nieraniący intencjonalnie innych ludzi.

Ucz dziecko technik relaksacyjnych. Naukę umiejętności samo uspokajania można zacząć uczyć już młodsze przedszkolaki. Najważniejsze, żeby uczyć dziecko technik relaksacyjnych w czasie, kiedy jest spokojne, a nie w momencie pobudzenia emocjonalnego. Każde dziecko i nastolatek może szukać swoich sposobów i technik relaksacyjnych. Dla jednych będzie to leżenie i słuchanie uspakajającej muzyki, dla innych śpiewanie, głębokie oddychanie, przyjemne wizualizacje (wyobrażenia), liczenie, kolorowanie itp.

Ucz używania słów: dziękuję, przepraszam i proszę. Używanie magicznych słów powoduje otwarcie drzwi do zawarcia relacji z innymi ludźmi. Dzięki tym

KOMPETENCJE SPOŁECZNO – EMOCJONALNE DZIECI

słowom dziecko poznaje dobre zwyczaje i stosując je, wie jak należy postępować

Ucz dziecka **podejmowania ryzyka w granicach rozsądku**. Ryzyko wywołuje naturalny strach. Warto uświadomić dziecku, że odczuwanie strachu, stresu czy tremy jest normalnym uczuciem. Natomiast nie podejmując ryzyka, dziecko blokuje się, co wpływa na jego samoocenę i umiejętność dążenia do celu.

Opracowała : Emila Dębińska

KARTY PRACY

ROZWIJANIE KOMPETENCJI EMOCJONALNO – SPOŁECZNYCH

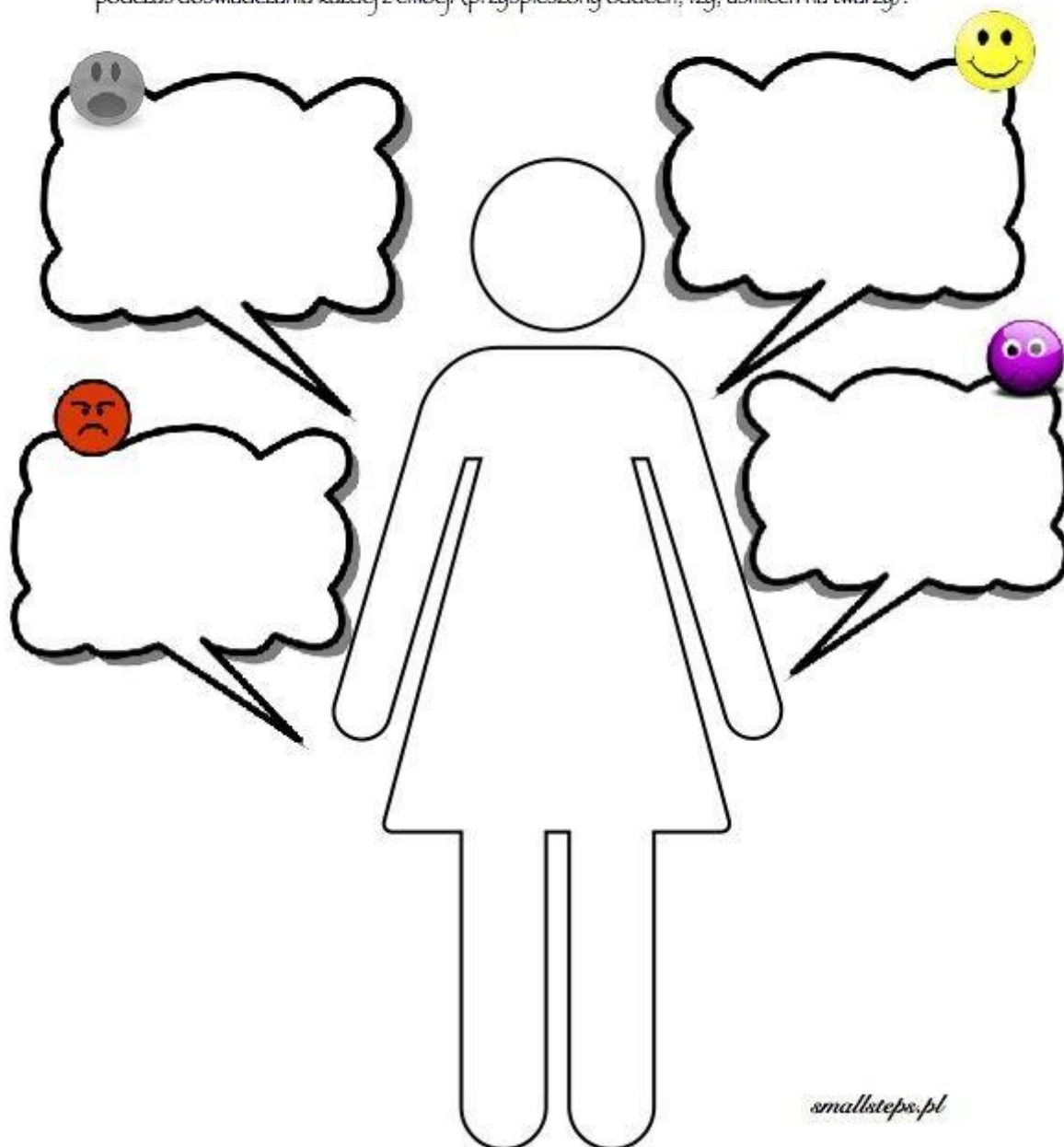
magdalena jankowiak

Rodzeństwo czasem się kłóci. Przyjrzyj się poniższym obrazkom i powiedz, o co kłócą się dzieci. Spróbuj poradzić im, co zrobić, aby rozwiązać problem.



MAPA EMOCJI

Wyobraź sobie sytuacje, które sprawiają, że zaczynasz odczuwać: złość, radość, smutek, strach. Za każdym razem zastanów się, co się dzieje z twoim ciałem i w jakich miejscach dana emocja się pojawia. Np. kiedy coś cię złości: zaciskasz pięści, marszczysz brwi... Wszystkie te miejsca zaznacz, używając takiego koloru, w jakim na mapie oznaczone są „buźki”. W „chmurkach” zapisz co się dzieje z twoim ciałem podczas doświadczania każdej z emocji (przyspieszony oddech, łzy, uśmiech na twarzy).



Serce pełne emocji

Wypełnij serce emocjami. Jak „dużo” w tej chwili jest w tobie każdej z emocji ? Zamaluj taką przestrzeń w sercu. W puste miejsca możesz wpisać inne kolory i emocje, które ci towarzyszą.

→ RADOŚĆ

→ ZŁOŚĆ

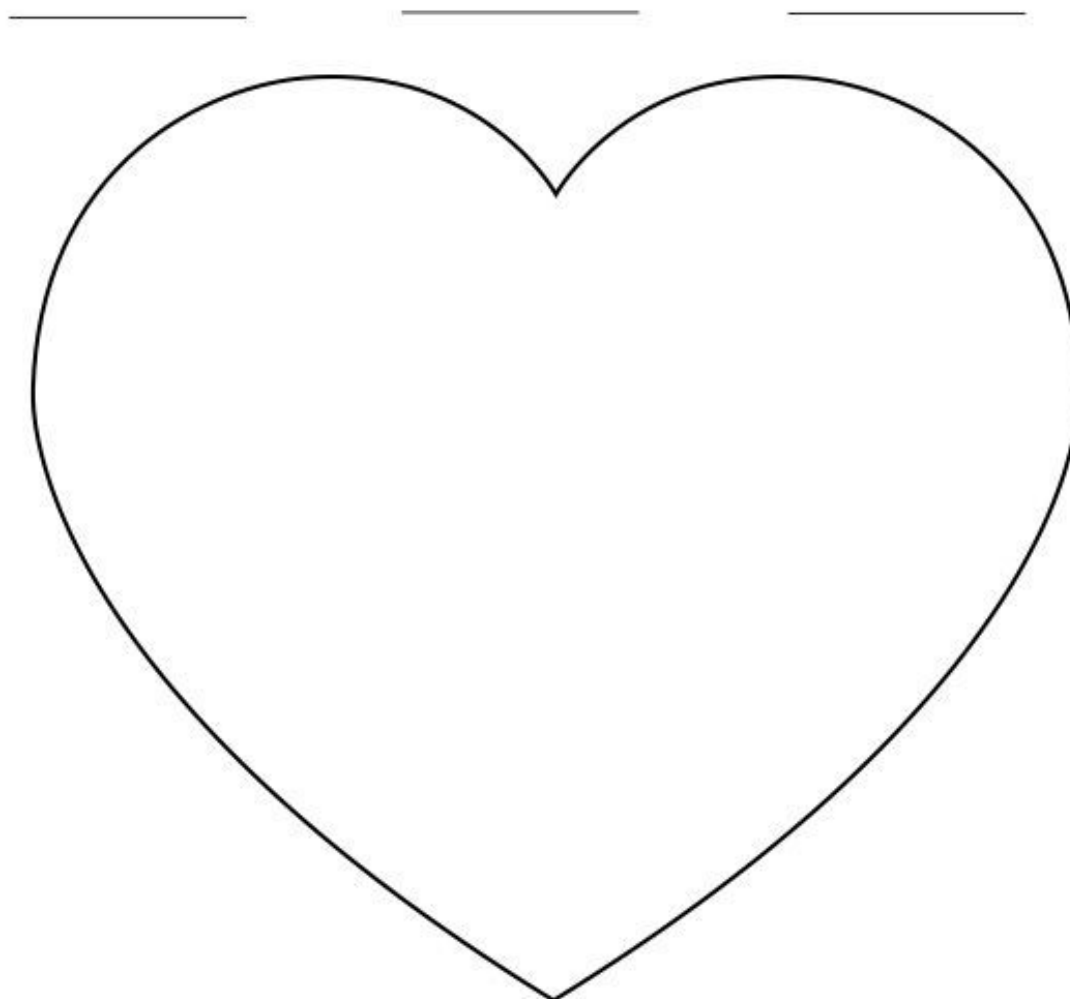
→ ZDENERWOWANIE

→ PODEKSCYTOWANIE

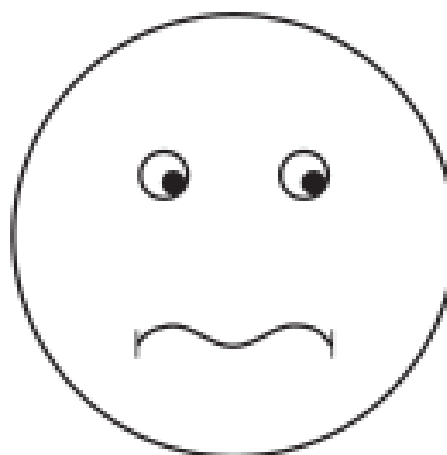
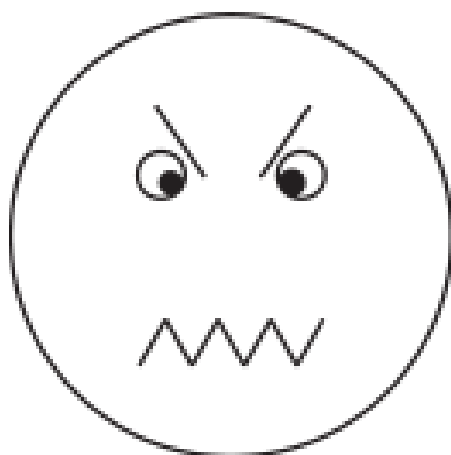
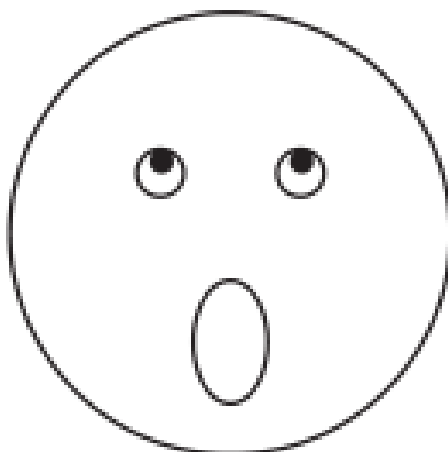
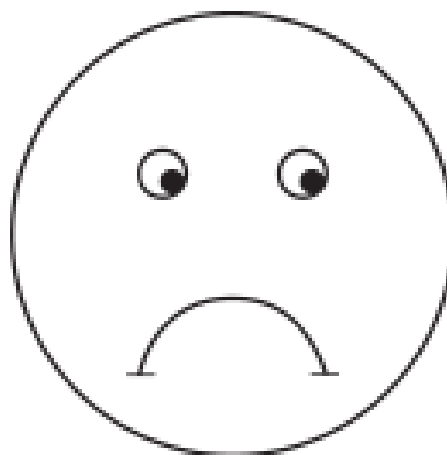
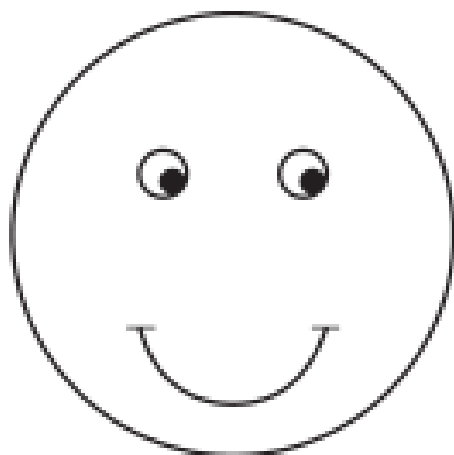
→ SMUTEK

→ ZASKOCZENIE

→ STRACH



Jak upłynął Ci dzisiejszy dzień? Byłeś wesoły, smutny, a może coś Cię dzisiaj zdziwiło? Pokoloruj buźkę, która odpowiada Twojemu obecnemu nastrojowi.



POŁĄCZ TWARZE DZIECI Z ODPOWIEDNIMI EMOTIKONAMI.



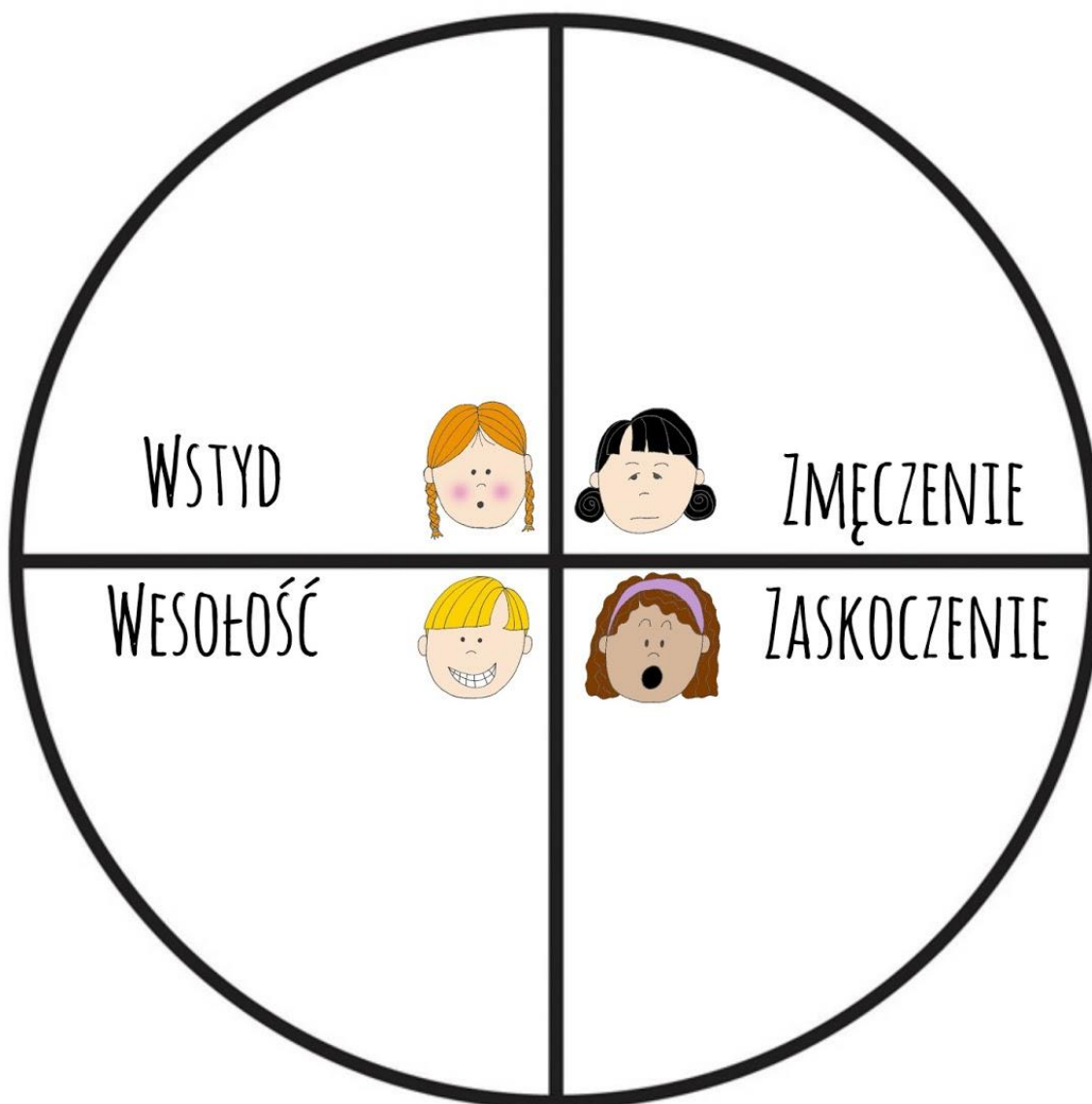
Podział znanych im emocji na takie, których odczuwanie jest przyjemne i nieprzyjemne.

PRZYJEMNE I NIEPRZYJEMNE EMOCJE

JAKIE EMOCJE KRYJĄ SIĘ POD EMOTIKONAMI? ZIELONĄ KREDKĄ OTOCZ EMOCJE, KTÓRYCH ODCZUWANIE JEST DLA CIEBIE PRZYJEMNE, A CZERWONĄ - NIEPRZYJEMNE.

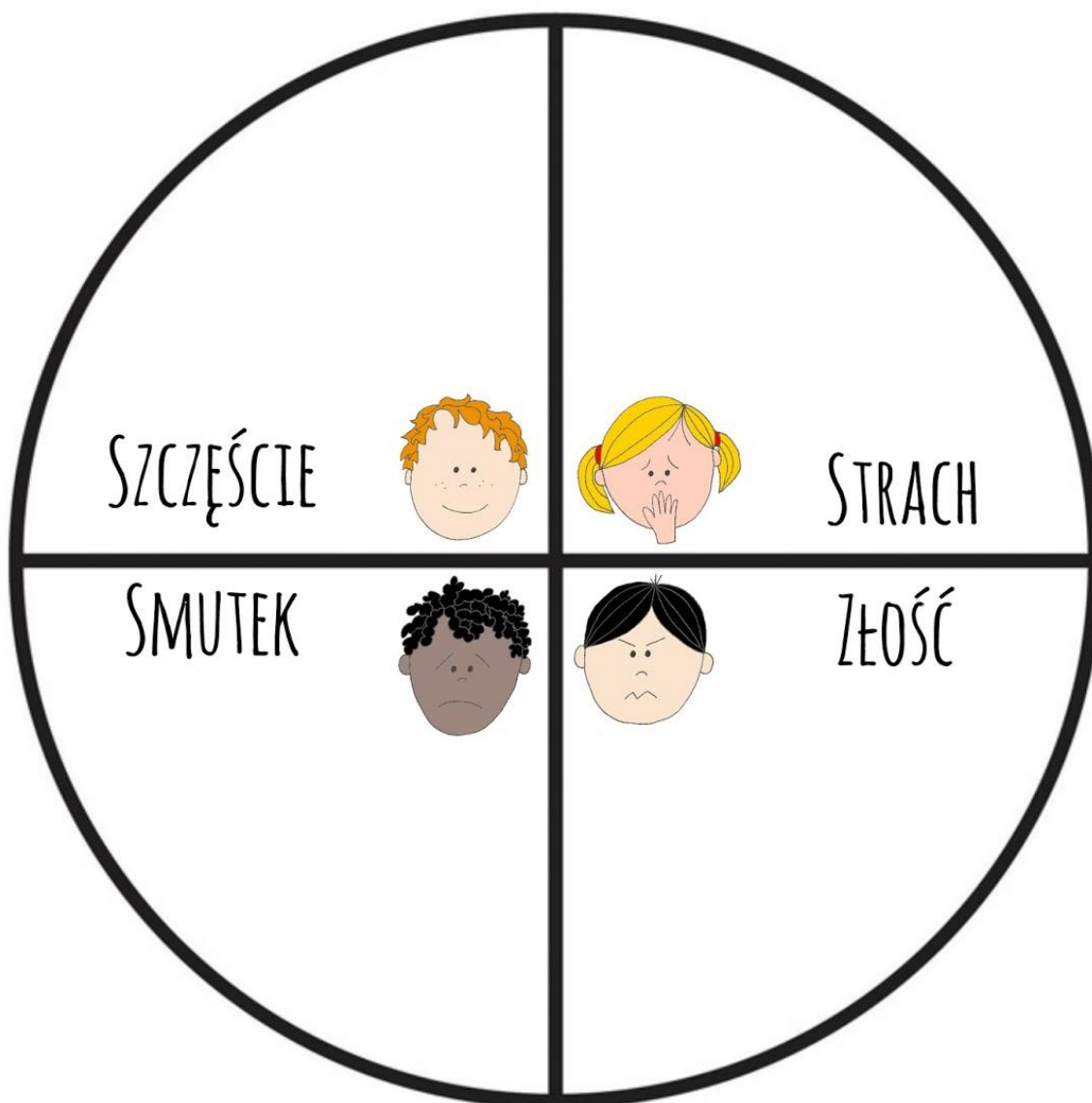


ZASTANÓW SIĘ I NARYSUJ, KIEDY CZUJESZ WYMIENIONE EMOCJE.



DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM

ZASTANÓW SIĘ I NARYSUJ, KIEDY CZUJESZ WYMIENIONE EMOCJE.

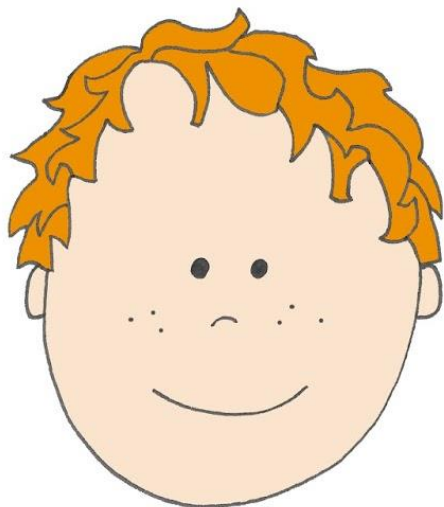


DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM

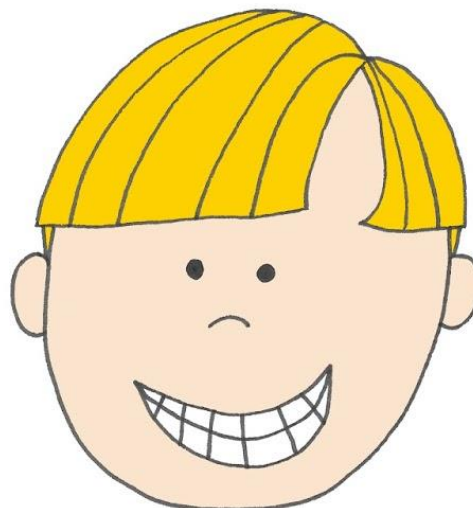
Karty z emocjami

Karty możemy wykorzystać do zwyczajnego **memory** - w takim przypadku drukujemy dwa komplety i podklejamy grubym ciemnym papierem, żeby obrazki nie prześwitywały.

Układamy karty obrazkami do góry. Uczestnicy po kolei robią **minę** wyrażającą daną emocję, zadaniem reszty jest jej odgadnięcie i wskazanie odpowiedniej karty. Możemy dodatkowo zapytać uczestników kiedy czują się szczęśliwi, smutni, zawstydzeni itp. lub wymyślić krótką **historyjkę**, którą dzieci będą musiały podsumować odpowiednim obrazkiem, a także podzielić emocje na te przyjemne i nieprzyjemne. Warto zastanowić się wspólnie jak nieszkodliwie poradzić sobie z **trudnymi emocjami** - jak nie robiąc komuś krzywdy wyładować złość, poradzić sobie ze wstydem, czy strachem, a jak zrobić użytek z **emocji pozytywnych**, np. wykorzystać swój dobry humor do rozśmieszenia kogoś smutnego.



SZCZĘŚCIE



WESOŁOŚĆ

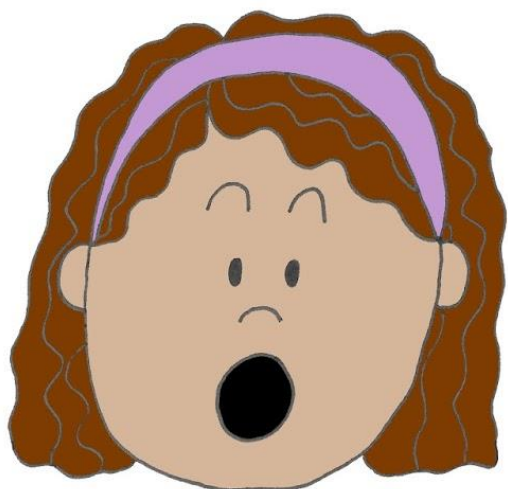
DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM



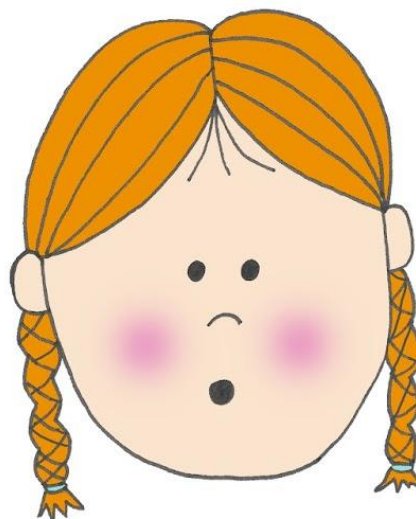
SMUTEK



STRACH

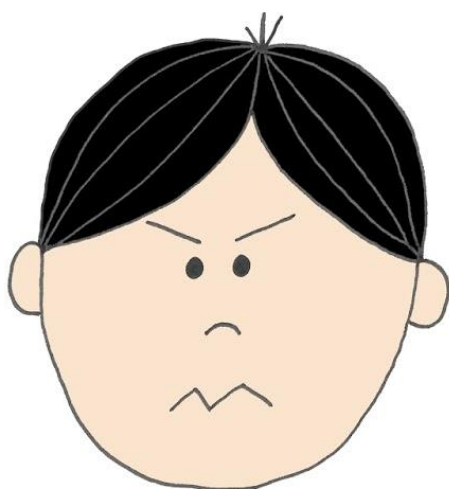


ZASKOCZENIE

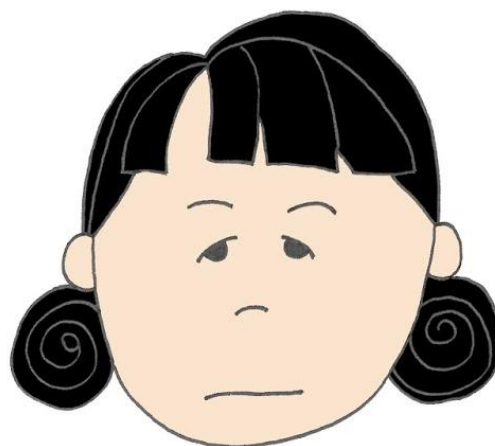


WSTYD

DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM



ZŁOŚĆ



ZMĘCZENIE

Emotikony

DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM



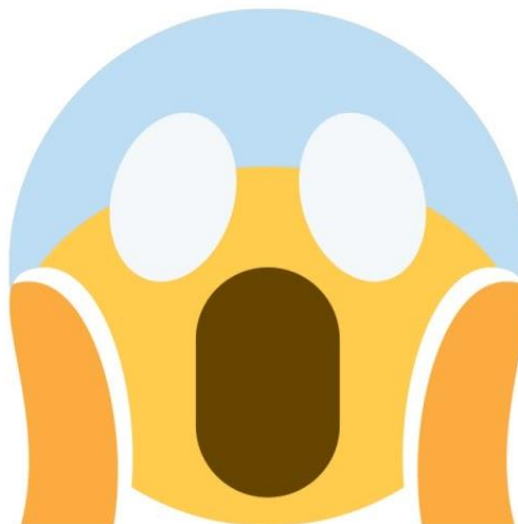
ZASKOCZONY



ROZBAWIONY



ZŁY



PRZESTRASZONY

DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM



SZCZĘŚLIWY



ZAWSTYDZONY



SMUTNY



ZAKOCHANY

Mapa emocji

Na dużym arkuszu papieru odrysowujemy postać dziecka lub rysujemy sylwetkę na brystolu. Wręczamy dzieciom zestaw obrazków z emocjami lub ustalamy, że każda z kredek oznacza inną emocję. Prosimy dzieci, żeby na sylwetce zaznaczyły - naklejając obrazek lub kolorując - gdzie najmocniej czują daną emocję.

