

## Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne – jak pracować w domu?

- kształtuj pozytywne relacje z otoczeniem, zachęcaj do współpracy, pomocy np. w zajęciach domowych, chwal za dobrze wykonane zadanie, dziękuj za pomoc i podkreślaj jej znaczenie
- baw się z dzieckiem - zabawa stanowi najbardziej naturalną i skuteczną metodę nabywania nowych umiejętności, zwłaszcza społecznych
- czytajcie wspólnie bajki i rozmawiajcie o uczuciach bohaterów
- grajcie w gry planszowe - ucz dziecka zasady naprzemienności, czekania na swoją kolej, stwarzaj sytuacje, w których dziecko doznaje emocji pozytywnych (powodzenie, wygrana), ale ucz też jak radzić sobie z porażką
- zachęcaj dziecko do mówienia o swoich potrzebach, pomysłach, o tym co myśli, na co ma ochotę
- reaguj na komunikaty dziecka – podejmuj rozmowę na każdy temat, nie umniejszaj znaczenia dziecięcych dylematów
- uwrażliwiał na kontakt wzrokowy i słuchowy, koncentrowanie uwagi na aktualnej sytuacji, na twarzy mówiącej osoby, aktywnym słuchaniu i wykonywaniu poleceń
- pomóż dziecku nazywać swoje emocje, nie lekceważ, nie wyśmiewaj i nie zaprzeczaj uczuciom dziecka, akceptuj wszystkie, ale nie pozwalaj na działanie pod ich wpływem
- znajdźcie sposoby na trudne emocje – urządźcie kącik emocji, bądź narysujcie wasze koło złości, czyli akceptowalne sposoby rozładowania napięcia
- bądź wzorem do naśladowania – dziecko uczy się od nas sposobów rozwiązywania konfliktów, jesteśmy dla niego przykładem, co robić w sytuacjach budzących smutek czy złość
- zachęcaj do wyobrażania sobie, co mogą myśleć i czuć inni w danej sytuacji
- rozmawiaj z dzieckiem o zasadach i granicach, tak aby mieć pewność, że zna i rozumie uzasadnienie danej reguły; ustalamy jasne zasady w domu i przestrzegamy ich – dorośli też!
- nie oceniaj i nie krytykuj dziecka – to bardzo obniża poczucie własnej wartości
- pozwól dziecku samemu ocenić swoje działanie i cieszyć się z niego, poczekaj z pochwałą na samodzielną ocenę dziecka, żeby nie opierało się tylko na ocenie dorosłych
- ciesz się wraz z dzieckiem z jego sukcesów, zorganizuj w domu wystawę prac dziecka
- spędzaj z dzieckiem czas, często rozmawiajcie o jego sprawach z dnia codziennego i towarzyszących mu uczuciach – dziecko potrzebuje uwagi przede wszystkim w sytuacjach przejawiania pożądanых zachowań, a nie tylko w sytuacjach tych nieakceptowanych (pozwala to uniknąć utrwalenia niewłaściwych zachowań).
- wdrażaj dziecko do samodzielności – da mu to poczucie sprawstwa oraz okazję do doświadczania indywidualnego sukcesu, co wpłynie pozytywnie na jego poczucie wartości