Wskazówki dla rodziców dzieci korzystających z terapii psychologicznej w OP i SP

**Kształtowanie kompetencji emocjonalno – społecznych: ćwiczenia wspomagające rozwój inteligencji emocjonalnej u dzieci**

**Propozycje zabaw i zajęć w domu**

1. **Rozmowa z dziećmi na temat uczuć i emocji,** które mamy w sobie w zależności od różnych sytuacji. Co to są uczucia?, Gdzie rodzą się uczucia?
Przedstawienie dzieciom definicji emocji – dostosowanej do wieku i możliwości dzieci.

Pomagamy dzieciom nazywać swoje uczucia poprzez oglądanie obrazków przedstawiających uczucia np. radość, smutek, strach, gniew, zdziwienie. Pytamy dziecka: co czuje patrząc na obrazek, co się wydarzyło i dlaczego dana osoba odczuwa taką a nie inną emocję. Odwołujemy się do doświadczeń dziecka np. kiedy ty jesteś radosny, smutna itp.

2. **Wyrażanie uczuć mimiką** – oglądając wspólnie z dzieckiem ilustracje z twarzami wyrażającymi różne emocje, nazywamy te uczucia, a następnie wybieramy jeden obrazek z daną emocją, którą dziecko musi pokazać, tak by rodzic mógł odgadnąć, co to za emocja. I tak na zmianę rodzic/dziecko. Można wprowadzić punktację, która dodatkowo zachęci dzieci do działania☺

3. **Buźki lub kolory z emocjami**: wspólnie z dzieckiem wykonujemy buźki przedstawiające różne uczucia lub kolorowe kartki papieru np.: czerwona – złość, żółta – radość, niebieska – smutek (wg swoich pomysłów), a następnie posługując się tymi pomocami, pytamy dziecko

„*Pokaż jak się czujesz gdy”:*

*rodzice cię chwalą, ktoś sprawi ci przykrość, gdy musisz na coś długo czekać, gdy coś Ci nie wychodzi, gdy ktoś na Ciebie krzyczy, gdy przegrywasz, gdy czegoś nie rozumiesz, gdy ktoś Cię nie słucha, gdy ktoś śmieje się z Ciebie, gdy jesteś głodny, dostaniesz prezent, ktoś przyłapie cię na kłamstwie, boli cię ząb, boisz się dużego psa, teraz… itd.*

*4****.* Zabawa** **„Dokończ zdanie”**

- Czuję się dobrze, gdy…..
- Jestem zły, gdy ...
- Cieszę się, gdy ...
- Jestem smutny, gdy ...
- Jestem zdziwiony, gdy ...

- Czuję się źle, gdy……Itp.

5. **Lustro** – Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który jest lustrem. Dziecko pokazuje wymyśloną przez siebie emocję i pokazuje ją swoją mimiką twarzy oraz ciałem, a. rodzic próbuje ją dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról.

6. **Czary-mary czyli oswajanie strachu** – rysowanie tego co sprawia, że się boimy, a następnie wspólne wymyślanie jak można ten strach zamienić w coś niegroźnego. Dorysowywanie tych elementów np. Dziecko rysuje na kartce sytuację, osobę, rzecz której się boi, np. ducha. Dorosły jest czarodziejem, który zmienia rysunek w taki sposób, żeby zmniejszyć strach dziecka, np. rysuje klatkę dla ducha.

7. **Zabawy ruchowe i manualne mające na celu pozbycie się negatywnych emocji** np. złości: taniec złości, zgniatanie papieru, budowanie muru, tworzenie kącika emocji z przedmiotami ułatwiającymi dziecku radzenie sobie z przykrymi emocjami, ustalanie zasad korzystania z kącika. Wrzucanie strachu do kapelusza- dziecko rysuje na kartce to, czego się boi, składa ją w kostkę i wrzuca do kapelusza. Wymyślanie własnych sposobów na ukojenie smutku itp. Tworzenie: amuletu odwagi itp.

8. **Rodzinny album** - Podczas wspólnego oglądania albumu rodzice wraz z dzieckiem skupiają się na emocjach osób na zdjęciach i opowiadają o nich

9. **Księga sukcesów** – tworzymy wspólnie z dzieckiem jego własną księgę sukcesów i zapisujemy tam to, co udało się dziecku osiągnąć, np. samodzielne sprzątanie pokoju, samodzielne ubranie się, czy wykonanie zadania, które sprawiało mu trudność itp. Ważne, by dziecko podejmowało wyzwania dla własnej satysfakcji, gdyż tylko wówczas rozwija wewnętrzną motywację do działania.

10. **Zegar uczuć** – z dostępnych w domu materiałów wykonujemy razem z dziećmi zegar, który wskazuje – zamiast godzin – uczucia. Na tarczy zamiast cyferek umieszczamy 4 podstawowe emocje: złość, strach, smutek i radość. Zegar wieszamy w miejscu widocznym , mówiąc:

Ten zegar pokazuje uczucia. Możesz pokazać, jak się czujesz w danej chwili, przesuwając wskazówkę zegara. Wtedy mama/tato będą wiedzieć i będą mogli Ci pomóc.

Jeśli dziecko będzie chcieć korzystać z zegara – proszę to zauważyć, mówiąc:

Widzę, że jest Ci smutno. Chcesz się przytulić? To może wystarczyć, by poprawić humor dziecku, a jeśli nie, to na pewno będzie mu łatwiej powiedzieć dlaczego tak się czuje w danej chwili.

11. **Wiersz D. Gellner „Zły humorek”, Wiersz J. Brzechwy pt. "Psie smutki” lub inne bajki dostępne w domowej biblioteczce**

Wspólne dobieranie symboli które wyrażają emocje (buźki) oraz nazywanie uczuć odpowiednio do przedstawianych fragmentów wiersza. Można również wykonać ilustrację do tekstu.

12. **Kalambury-** przygotowujemy karteczki z emocjami i do zabawy angażujemy wszystkich domowników, dziecko losuje kartonik z symbolem jakiejś emocji, odtwarza ją na forum reszta zgaduje co to za emocja/uczucie.

Podejmowanie oddziaływań w celu stymulowania rozwoju społeczno-emocjonalnego u dzieci przyczynia się do zwiększenia ich kompetencji w sferze radzenia sobie z emocjami, a także wpływa na pozytywne funkcjonowanie w relacjach z innymi ludźmi.

Konsultacje psychologiczne w każdą środę pod nr tel. 501335734