**TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**

Poniżej załączam propozycję ćwiczeń, zabaw do wykorzystania w pracy i codziennej aktywności dzieci. Doskonalą one kompetencje społeczne dzieci i młodzieży.

**Ćw.1** Skupienie się na swoich pozytywnych cechach i wypisanie ich jak najwięcej w tabeli poniżej. Możesz wypisać te, które sam posiadasz, jak i te, które przypisują Ci inni. Potem oceń je, w jakich sytuacjach ta cecha może być przydatna, a kiedy może nawet zaszkodzić.

| **Moje pozytywne cechy** | **Kiedy ta cecha może mi pomóc?** | **Kiedy ta cecha może mi zaszkodzić?** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Często myślimy, że brakuje nam danej cechy. Ale po wykonaniu zadania, nawet Twoje zalety mogą przejawiać się w zupełnie różny sposób.

**Ćw. 2** Wybierz trzy cechy, jakie chciałbyś/chciałabyś posiadać. Następnie przemyśl to, jak tę cechę widzisz u innych osób, w jaki sposób się u nich ujawnia, jak się wtedy zachowują, jak reaguje na nie otoczenie. Potem określ, czy ta cecha ujawnia się u Ciebie.

| **Cecha pozytywna** | **Przejawy cechy u innych osób** | **Moje przejawy tej cechy** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Podczas myślenia o sobie i swoim zachowaniu, poza zaletami, często skupiamy się na swoich cechach negatywnych. Skupiamy uwagę na tym, co chcielibyśmy w sobie poprawić, jednak tak jak zalety mogą nam czasem zaszkodzić, tak również wady mogą mieć wymiar pozytywny.

**Radzenie sobie ze stresem.**

**Ćw.1 Naturalne sposoby i sytuacje, żeby poczuć się świetnie.**

**Cel:** Uświadomienie dziecku, że zwracanie uwagi na drobne przyjemności w życiu codziennym może wpływać na samopoczucie. Te drobne sytuacje mogą być czynnikami odstresowującymi.

**Sposób realizacji:** Dorosły czyta listę sposobów i sytuacji, które w naturalny sposób sprawiają, że czujemy się lepiej:

* Twój zwierzak chce się z Tobą bawić, skacze z radości, że Cię widzi.
* Przeczytałeś ciekawą książkę.
* Lubisz kąpiel z bąbelkami i taką właśnie możesz sobie dziś zrobić.
* Usłyszałeś w radiu lub telewizji ulubioną piosenkę.
* Obejrzałeś ulubioną bajkę/film/program.
* Przytuliłeś się do mamy lub taty.
* Dostałeś niespodziewany prezent.
* Widziałeś jak zachodzi słońce.
* Poszedłeś na spacer.
* Zadzwonił do Ciebie Twój przyjaciel/przyjaciółka/kolega lub koleżanka z którym dawno nie rozmawiałeś.
* Tu można dopisać jeszcze inne propozycje, wiedząc co lubi dziecko lub podzielić się swoimi sposobami jakie mamy na radzenie sobie ze stresem.

Dziecko wraz z rodzicem mają za zadanie wybrać z listy lub podać swoje przykłady sytuacji, kiedy czują się świetnie w codziennym życiu – drobne rzeczy, sytuacje. Zapisujemy je na kartkach papieru. Zachęcamy dziecko, aby zrobiło do każdej czynności symboliczny rysunek. To taka treść słowna uzupełniona symbolami. Nie musza być skomplikowane rysunki. Dziecko decyduje jaki może to być symbol.

**Podsumowanie:** dorosły mówi o tym, żeby zwracać uwagę na sytuacje, które sprawiają nam przyjemność. Możemy tez powiedzieć o tym, że drobne niedogodności życia codziennego mogą sprawiać stres, ale są też w naszym życiu drobne przyjemności, o których właśnie rozmawiamy – sprawiają nam radość i mogą poprawić ogólne samopoczucie.

**Ćw.2 Fototapeta:** Wykonanie pracy plastycznej – mapa myśli, przyjemne obrazy tworzą przyjemny nastrój, zmniejszają stres i napięcie. Wyciszenie.

**Sposób realizacji:** Uczniowie mają za zadanie wyobrazić sobie jaki chcieliby mieć obraz na fototapecie przed swoim łóżkiem, przy swoim biurku, w miejscu, gdzie codziennie mogli by ten obraz widzieć i który wprowadzałby ich w dobry nastrój. Dziecko wykonuje pracę, do której potrzebne będą różne kolorowe gazety. Z gazet wybieramy zdjęcia, które nam się najbardziej podobają, które mogą wyrażać obrazy, miejsca, o których sobie myśleliśmy, które wyobrażaliśmy. Wyrywamy z gazet te obrazki i przyklejamy na kartce – ile obrazów podpowiada nam wyobraźnia, tyle przyklejamy na kartce. Gotową fototapetę po omówieniu, umieszczamy w widocznym miejscu.

**Podsumowanie:** Rozmawiamy o tym czy tworzenie różnych obrazów w myśli jest przyjemne? Czy wykonanie tej pracy sprawiło im radość, co było najważniejsze. Następnie dzieci opowiadają o tym obrazie.

**Ćw.3** Poniżej znajduje się link do prezentacji o emocjach, przeczytaj definicje emocji i połącz ją z odpowiednią nazwą tej emocji. Możesz zadanie wykonać kilka razy, aby utrwalić sobie definicje. Powodzenia.

<https://learningapps.org/watch?v=po3z8vyjk20>

**Ćw.4** Poniżej znajduje się link do zadania. Przed sobą masz opis sytuacji i określone emocje. Dopasuj sytuację do emocji.

<https://learningapps.org/watch?v=p3rka4qvn20>

**Ćw.5 Obraz siebie.** Wypisane poniżej pytania dotyczą różnych właściwości człowieka, jego cech, poglądów, postaw i opinii. Odpowiadając na te pytania, masz okazję zastanowić się nad sobą. Jeżeli uważasz, że lista pytań nie jest wystarczająca, możesz ją uzupełnić. Chodzi o to, by odpowiedzi na pytania jak najdokładniej oddały obraz Twojej osoby.

1. Co Ci się w Tobie najbardziej podoba?
2. Co Ci się w Tobie nie podoba (lub najmniej podoba)?
3. Co najbardziej lubisz u innych ludzi?
4. Czego najbardziej nie lubisz u innych ludzi?
5. Co się rozwesela? W jaki sposób się odprężasz?
6. Co Cię denerwuje?
7. Co czujesz wobec siebie?

Jakie są główne powody, dla których takie właśnie uczucie odczuwasz najczęściej wobec siebie?

1. Co chciałbyś przede wszystkim rozwijać w sobie?
2. Jaką swoją cechę chciałbyś przede wszystkim wyeliminować?

**Ćw.6 Ruletka**

Przygotowujemy ruletkę z pytaniami związanymi z emocjami, sytuacjami radosnymi, smutnymi, koleżeństwem itp…., następnie kręcimy kołem i odpowiadamy na wylosowane pytania. Możecie też w to zagrać z najbliższymi, a potem o swoich odpowiedziach porozmawiać. Powodzenia.

**Ćw.7 „Mój portret w przyszłości – taki chcę być”**

Na arkuszu papieru rysujemy swój portret taki, jakiego wyobrażamy sobie w przyszłości. Można dorysować zabawne szczegóły, dopisać cechy, jakie chciałoby się jeszcze posiadać. Następuje prezentacja prace osobom najbliższym i samodzielne omawiamy je.

**Ćw.8**

Określ swoje uczucia wobec kilku wybranych ważnych dla ciebie osób.

Wyobraź sobie, że:

* Jesteś w podróży do miejsca, gdzie od dawna bardzo chciałeś być. Podróż przebiega sprawnie. Twoje uczucia napisz: …………………………………………
* Wiesz, że jesteś osobą, na którą czeka kolega lub koleżanka. Wyobraź sobie tego kolegę (koleżankę). Twoje uczucia do niej napisz: ……………………………….
* Niespodziewana przeszkoda w podróży. Już wiesz, że nie dojedziesz na czas. Wszystko się komplikuje. Co czujesz napisz: …………………………………………………

Wymień za każdym razem trzy rodzaje uczuć. Pamiętaj, że najczęściej przeżywamy uczucia mieszane, rzadko jednorodne, a czasem nawet przeciwstawne.

**Ćw.9 Buźki „emocjonalne**”☺ Do omówienia z dzieckiem: Jak się czujesz gdy…… itp. Co odczuwasz w danej sytuacji…….. itp.



**Ćw.10.„Serce pełne emocji”**

Rysujemy z dzieckiem serce i wypełniamy je emocjami. Jak dużo jest w Tobie w danej chwili: złości, radości, zdenerwowania, smutku, gniewu, strachu…. Zamalowujemy przestrzeń. W puste miejsce wpisujemy inne emocje, które odczuwamy i które nam towarzyszą….