

## **Rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych u dzieci**

23.04.2020

Kompetencje emocjonalno-społeczne możemy definiować jako umiejętność rozpoznawania i kierowania swoimi emocjami, budowania dobrych relacji z innymi oraz dobrego rozumienia innych i sytuacji z jakimi spotykamy się w życiu społecznym.

Rozwój w tym obszarze zapewnia dziecku umiejętności potrzebne na całe życie. Dzięki temu, że nauczymy dzieci rozpoznawać i mówić o emocjach, nasze dzieci będą umiały lepiej radzić sobie w sytuacjach trudnych i stresujących, łatwiej nawiążą relacje społeczne, będą bardziej empatyczne oraz będą miały większe umiejętności w rozwiązywaniu konfliktów.

W zakładce *Do pobrania/Materiały psychologów* zostały zamieszczone ćwiczenia, które pomogą dzieciom rozpoznawać emocje własne i innych ludzi oraz rozumieć przyczyny powstawania stanów emocjonalnych w zależności od sytuacji.

Ćwiczenia są skierowane do uczniów szkoły podstawowej w klasach I-V.

Udanej pracy!

### **Link:**

***Ćwiczenia rozwijające kompetencje społeczno-emocjonalne***

Agnieszka Strzesak, psycholog