

# Ćwiczenia rozwijające kompetencje społeczno-emocjonalne dla dzieci w wieku przedszkolnym

## 1. Bajki o emocjach

Dobrym pomysłem, aby rozwijać zdolność rozumienia emocji i empatii u dzieci jest wspólne czytanie bajek. Prawie każda bajka pokazuje pewne sytuacje społeczne, które można później omówić z dzieckiem. Najcenniejsze jednak, w celu rozwoju emocjonalnego dziecka jest czytanie bajek opowiadających o doświadczanych emocjach przez bohaterów i sposobach radzenia sobie z nimi. Po przeczytaniu bajki polegam, aby porozmawiać z dzieckiem, co się wydarzyło w czytanej historii, jak zachowywali się bohaterowie, co czuli i dlaczego tak się czuli. Propozycje bajek do czytania w poniższych linkach.

[https://czasdzieci.pl/czytanki/id.911595-strach\\_ma\\_wielkie.html](https://czasdzieci.pl/czytanki/id.911595-strach_ma_wielkie.html) – bajka „Strach ma wielkie oczy”

<https://bajkinatroskiblog.wordpress.com/2016/03/14/wielka-zielona-zlosc/> -bajka „Wielka Zielona Złość”

[https://opoka.org.pl/biblioteka/B/BB/BBD/dla\\_duszy/wam\\_2010\\_dla\\_duszy.html#1](https://opoka.org.pl/biblioteka/B/BB/BBD/dla_duszy/wam_2010_dla_duszy.html#1) – bajka „O tym jak smutna dziewczynka przestała być smutna”

<http://www.nasze-bajki.pl/pl/przeglادarka.aspx?bajka=75> – bajka „O wesołym i smutnym zółwiu”

## 2. Kostka emocji

Zabawa polega na rzucaniu kostką zawierającą minki, z różnymi emocjami na przemian z dzieckiem. Zabawa może mieć kilka wariantów:

- zgadujemy z dzieckiem jaką emocję przedstawia minka,
- naśladujemy reakcję emocjonalną przedstawioną na mince,
- mówimy co mogło się stać, że osoba tak się poczuła.

Kostka do wydruku znajduje się na końcu artykułu

## 3. Start rakiety

Zabawa pomaga dziecku zmniejszyć napięcie emocjonalne u dziecka. Wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

Dziecko bębni palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej. Następnie klaszcze w dłonie natężając się głośnością i we wzrastającym tempie. Na końcu tupie nogami, także tutaj zaczynają cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej.

Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dziecko wyskakuje podnosząc ręce do góry, udając start rakiety.

Ruchy dziecka uspokajają się, słysząc tylko delikatny szum aż wszystko cichnie – rakieta znika za chmurami.

I jesteśmy radośni.

#### 4. Maski uczuć

Ćwiczenie polega na wycięciu i przygotowaniu masek wyrażających różne emocje (szablony masek na końcu artykułu). Jak przygotować maskę można zobaczyć na filmiku – link poniżej.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=47&v=8EerpqhmaPg&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=47&v=8EerpqhmaPg&feature=emb_title)

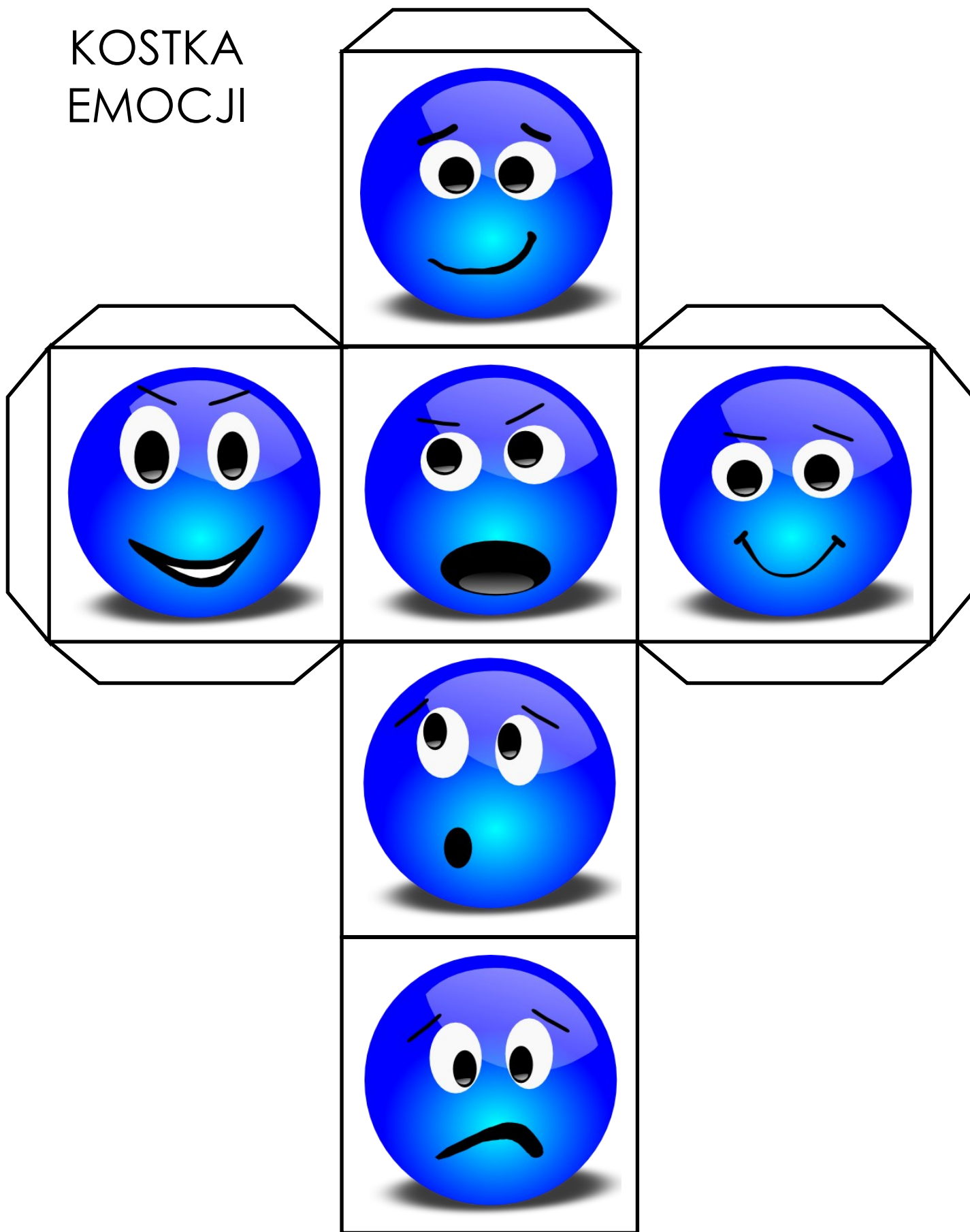
Można się bawić z dzieckiem maskami na różne sposoby. Odgrywać scenki społeczne dotyczące różnych emocji, wybierać odpowiednią maskę do opisanej sytuacji, wymyślonej przez rodzica. Przy okazji zabawy warto porozmawiać z dzieckiem co sprawia mu radość, co sprawia, że czuje smutek lub złość.

#### 5. Uzupełnij komiks

Dobrym pomysłem na rozwijanie kompetencji społecznych dzieci jest także wspólne z nimi uzupełnianie dialogów komiksów lub rysowanie komiksów. Podczas takiego zadania dziecko będzie musiało przeanalizować sytuację społeczną, ocenić jak czują się bohaterowie i odpowiednio do sytuacji wymyślić dialogi. Przykładowy komiks do wydruku poniżej.

Opracowała:  
Agnieszka Strzesak, psycholog

# KOSTKA EMOCJI

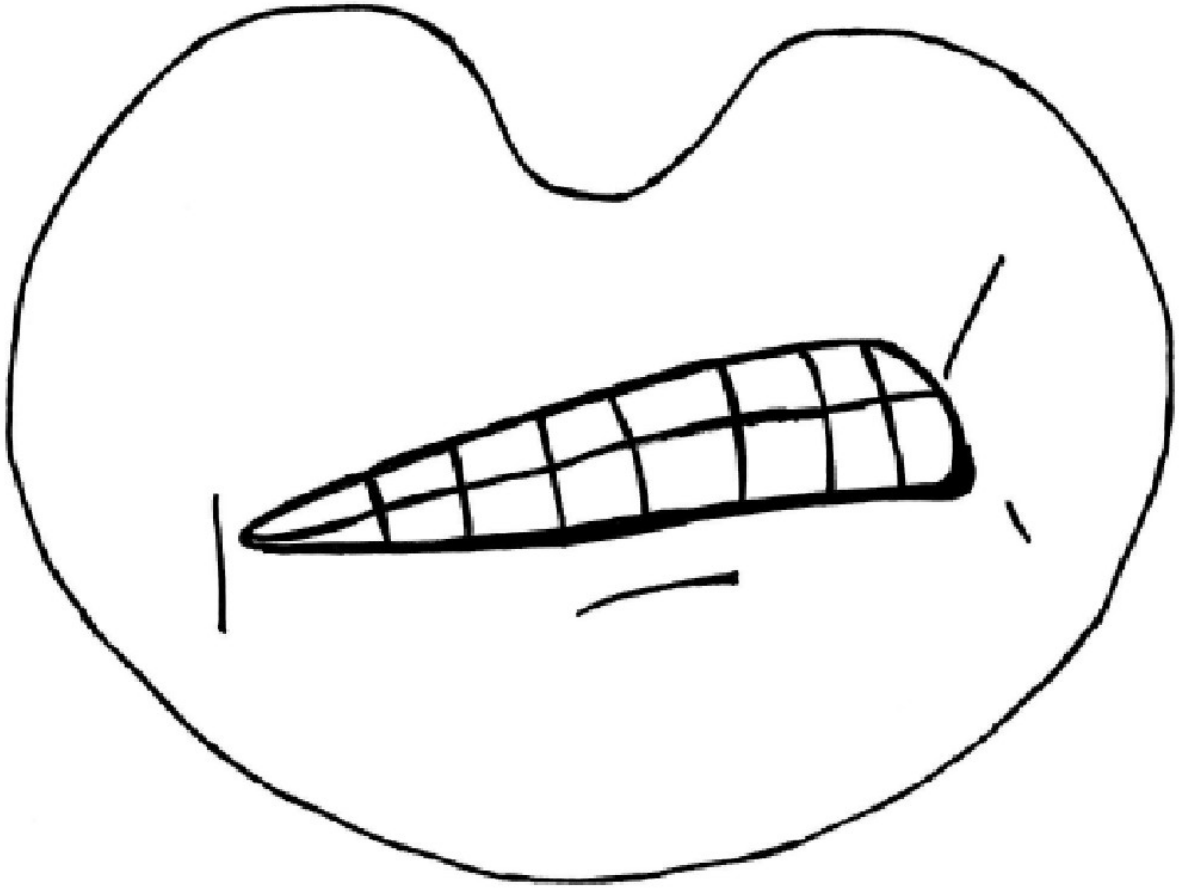
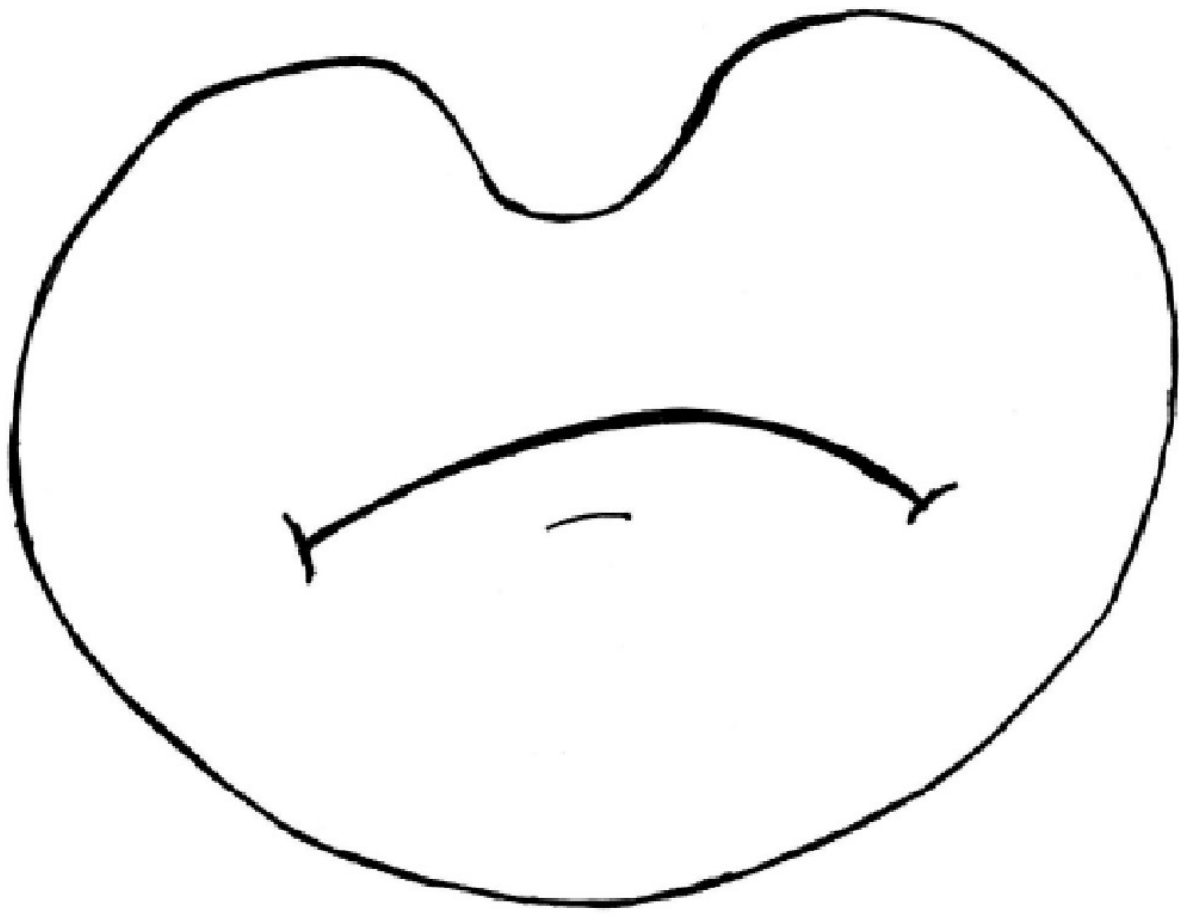


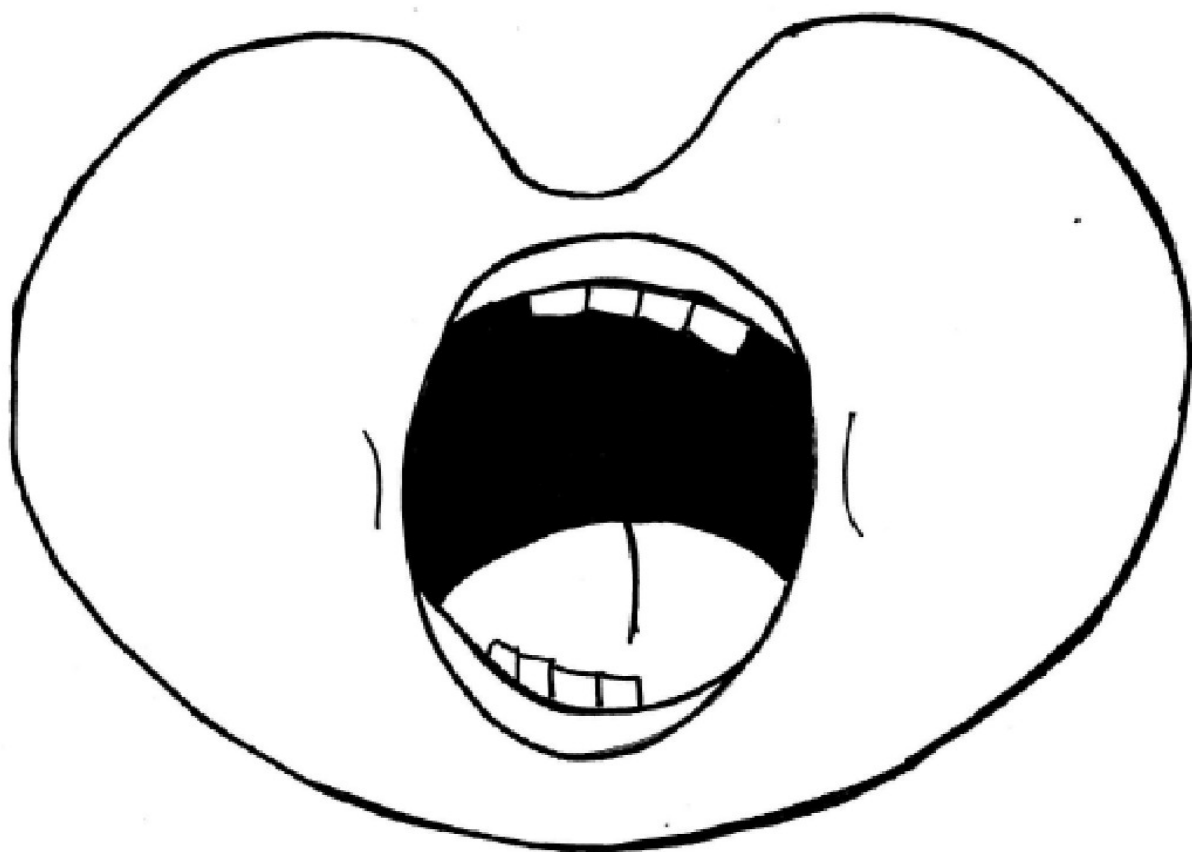
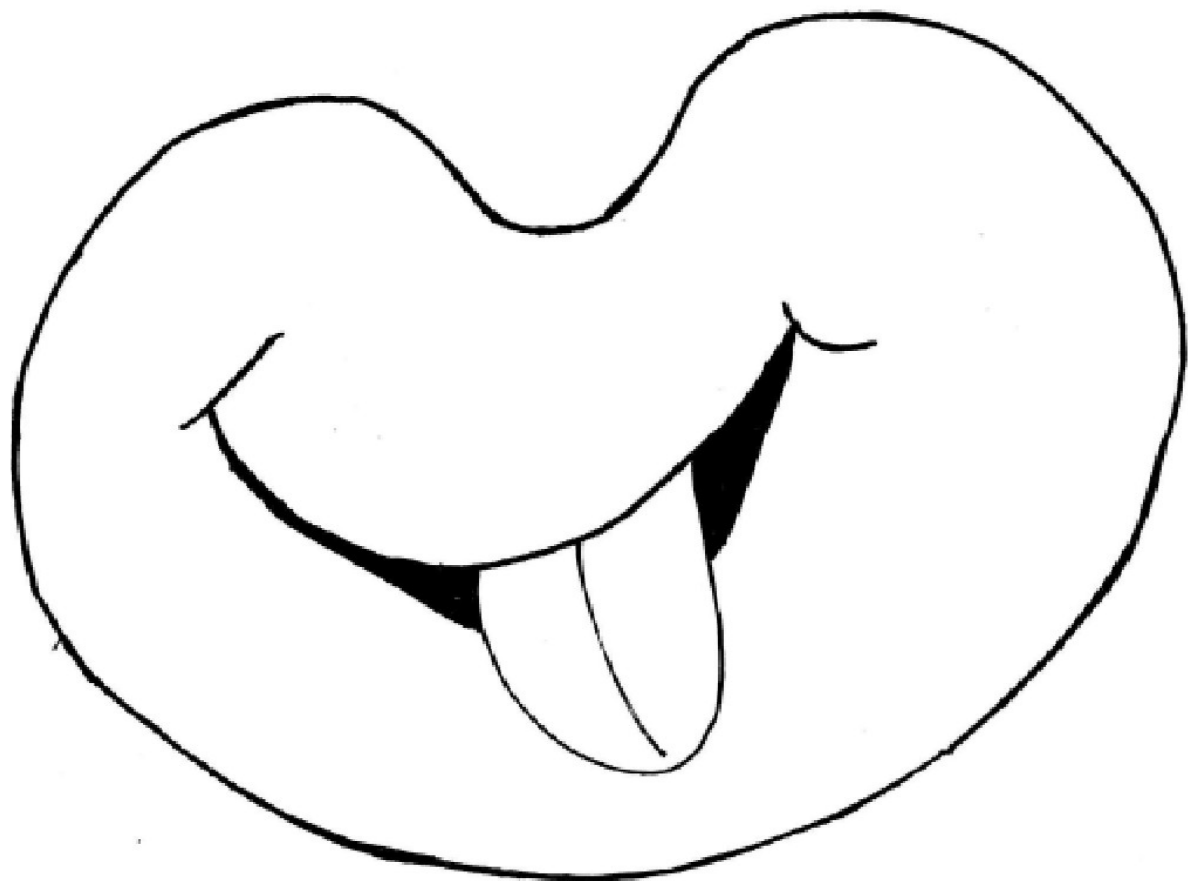
Osoba rzuca kostką i dokończy zdanie:

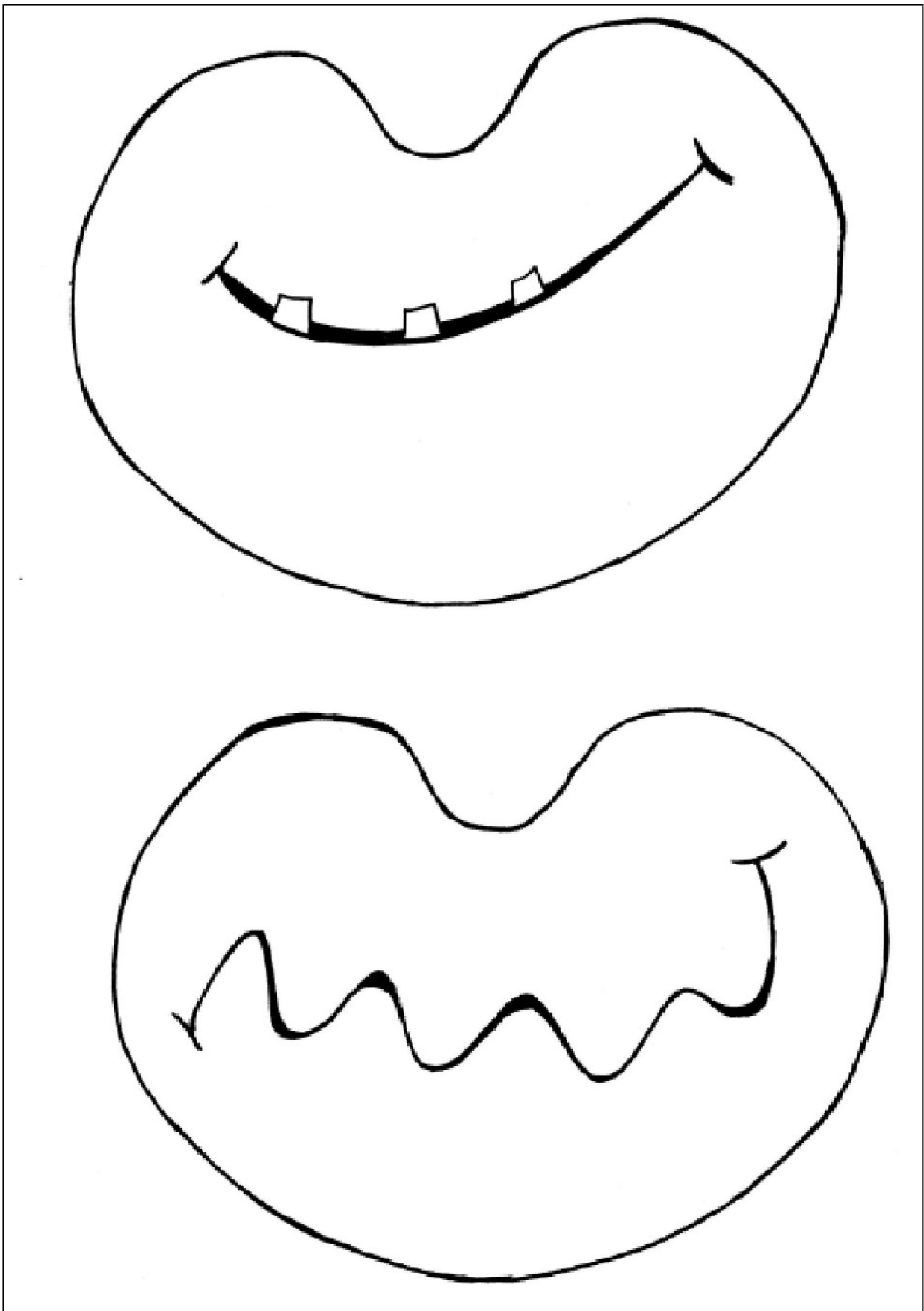
**Czuję tę emocję kiedy...**

**Czułem/am tę emocję kiedy...**

**Tę emocję wywołuje u mnie...**







Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## O czym mówią?

Uzupełnij dialogi w dymkach

