



# TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH - JAK ĆWICZYĆ W DOMU?

1

## NAZYWAJCIĘ SWOJE EMOCJE I POTRZEBY

Rozmawiajcie o emocjach, pokazujcie je za pomocą rysunków, dramy, wykonajcie stoiki emocji, opowiadajcie historyjki społeczne.

2

## WZMACNIAJCIĘ MOCNE STRONY

Dbajcie o budowanie poczucia własnej wartości, odkrywajcie mocne strony m.in. na rysunkach np. wpiszcie je na rysunku sylwetki dziecka.

3

## ĆWICZCIĘ KOMUNIKACJĘ

Spróbujcie odegrać scenki, ćwiczcie zadawanie pytań i właściwe reagowanie w różnych sytuacjach, a może zróbcie telefon z kubeczków.

4

## UTRWALAJCIĘ UMIEJĘTNOŚĆ PRZEGRYWANIA

Urządźcie rodzinny turniej gier planszowych, pograjcie w planszówki sprzed lat, ułóżcie swoją grę, ćwiczcie reagowanie w sytuacji przegranej.

5

## ZNAJDŹCIĘ SPOSOBY NA TRUDNE EMOCJE

A może spiszecie, co można zrobić w złości, wykonacie album emotikoniek, urządźcie kącik emocji, ułóżcie historyjkę o radzeniu sobie z emocjami?

CONSILIA +  
Centrum Psychoterapii i Szkoleń

Dzieci w wieku przedszkolnym czy szkolnym, które zamknięte są w czterech ścianach, potrzebują rozrywki. Przymusowa izolacja (choroba, kwarantanna) to bardzo trudny czas zarówno dla dziecka jak i rodzica. Możemy

spożytkować go w przeróżny sposób – rysowanie, zabawa w sklep, gry planszowe, nadrabianie zaległości edukacyjnych albo połączyć to wszystko razem i wspólnie z rodziną czerpać radość z bycia ze sobą i możliwości poznania się bliżej. Na co dzień żyjemy w biegu. Niewiele jest czasu, żeby pobyć razem, tak naprawdę być ze sobą, nie spiesząc się nigdzie i czerpać z tego radość.

Podczas, gdy *Trening Umiejętności Społecznych* nie może się odbywać poza domem, możemy te umiejętności poćwiczyć sami z naszym dzieckiem. Przedstawiam poniżej kilka pomysłów na ćwiczenie oraz utrwalenie umiejętności społecznych w codziennej zabawie.

### NAUKA ROZPOZNAWANIA SWOICH EMOCJI I POTRZEB

Dzieciom radzenie sobie ze swoimi emocjami nie przychodzi tak łatwo jak dorosłym. Często nie są świadome swoich emocji, nie potrafią ich nazwać, ale również okazać prawidłowo, dlatego warto z nimi o nich rozmawiać, pokazywać mimikę twarzy i gestów. To jest dla nich naprawdę pomocne w zrozumieniu siebie i emocji innych!

1. **Narysuj palcem.** Rozsyp mąkę/kaszę/kakao na ciemnym talerzu. Poproś, aby dziecko narysowało palcem swój nastrój (oczy i buźkę). Porozmawiajcie jak się dziś czuje, co było powodem takiego stanu. Ty również opowiedz dziecku o swoim nastroju. Zachęcaj je do dłuższych wypowiedzi.
2. **Balony z emocjami.** Do kolorowych baloników wsyp mąkę ziemniaczaną. Dobrze zawiąż je, aby mąka nie wypadła. Narysuj na każdym z nich inny nastrój, porozmawiajcie.
3. **Kalambury.** Za pomocą gestów bądź rysunku zaprezentuj swój nastrój. Zadaniem członków rodziny jest odgadnąć co to za emocja.
4. **Słoiki emocji.** Znajdź 4 słoiki. Napisz na nich słowa złość, smutek, radość i strach. Spróbuj za każdym razem gdy odczujesz daną emocję wrzucić koralik, kamyczek, fasolkę (można tu wykorzystać naprawdę dowolny element) do danego słoika. Zbieraj je uważnie przez cały weekend. Dzięki temu dowiesz się jak minął ci weekend i ile sytuacji miałeś wesołych a ile przytrafiło się smutnych.
5. **Kolorowe buzie.** Z kolorowych czasopism wytnij twarze przedstawiające różne emocje. Przyklej je na kolorowe kartki i utwórz z nich tablice emocji. Teraz

możecie porozmawiać jaki macie nastrój oraz co się wydarzyło, że się tak czujecie.

6. Opowiadajcie sobie **historyjki** o różnych zachowaniach wykorzystując przy tym zabawki, np. miś zabrał samochodzik koledze i nie chce oddać. Rozmawianie o tym, jak się czuje kolega i co miś może zrobić, aby było lepiej itp.

## **BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI, DOSTRZEGANIA SWOICH MOCNYCH STRON**

Zabawy te uświadamiają rodzicom i samym dzieciom ich pozytywne cechy i zdolności, które należy rozwijać, oraz te płaszczyzny, nad którymi należy popracować. Dzięki tym zabawom możemy sprawić, że dziecko będzie czuło się ważne i potrzebne. Będzie z siebie dumne, a tym samym nauczy się szacunku i akceptacji drugiego człowieka i będzie czerpać radość z kontaktów z innymi.

1. **Dłoń** – Na kartce dziecko odrysowuje swoje dłonie. Następnie w miejsce palców wpisuje 5 swoich mocnych stron, co w sobie lubi, z czego jest dumny, mniejsze dzieci mogą umieścić tam rysunki. Potem bierze drugą odrysowaną dłoń swojej mamy, taty, brata i wypisuje mocne strony osoby, której „dłoń” mamy. Na koniec zabawy tak uzupełnione rysunki dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, by zawsze można było zerknąć na swoje mocne strony.
2. **Worek zadowolenia** – Do tej zabawy potrzebny będzie worek bądź torba. Należy przygotować również stos małych karteczek.

Każdego dnia razem z dzieckiem spisujecie, bądź rysujecie, co zrobiliście dzisiaj dobrze. Niech maluch sam decyduje ile karteczek danego dnia wykorzysta. Ważne, by na każdej karteczce napisać datę jej powstania. Rodzic też może zapisywać te wspaniałe rzeczy i wrzucać do worka, po kilku dniach kiedy sięgniecie po kratki, sami zobaczycie ile się tego nazbierało, jak wiele rzeczy robicie dobrze, możecie być z siebie dumni.

1. **Stokrotka** – Przygotowujcie duży szablon stokrotki z zarysowanym środkiem oraz kilkunastoma płatkami wokół. W środku stokrotki dziecko wpisuje swoje imię lub wkleja swoje zdjęcie. Każdy płatek dziecko uzupełnia wpisując swoje charakterystyczne cechy/to, w czym jest wyjątkowe/umiejętności, których się ostatnio nauczyło. Stokrotkę można ozdobić w dowolny sposób.
2. **Moja Sylwetka** – Na kartce papieru dziecko rysują swoją sylwetkę. Na częściach ciała wpisują to, z czego są dumne, co czyni je wyjątkowymi (noga – świetnie

strzelam gole, ręka – pięknie rysuję, głowa – potrafię grać w szachy, uśmiechnięte usta – jestem wesoły).

## KOMUNIKACJA Z INNYMI

Umiejętność prawidłowego komunikowania się z innymi jest bardzo ważna z perspektywy naszego rozwoju osobistego. Jest pomocna na drodze do budowania pozytywnych kontaktów z innymi, czy unikania konfliktów. Dzięki codziennym ćwiczeniom wyposażymy dzieci w niezbędne umiejętności do nawiązywania i utrzymywania właściwych relacji z otoczeniem.

1. **Narysuj to co mówię.** Jedna osoba ma za zadanie możliwie najwierniej opisać obrazek. Pozostali mają za zadanie go narysować bez zadawania pytań.

– *Inną wersją bądź kolejnym etapem jest podobne zadanie jak powyżej, z tą różnicą, że w tym przypadku jedna osoba tłumaczy jak i co należy narysować, a pozostali mogą zadawać pytania pomocnicze.*

1. **Kodowanie.** Na podłodze ułóż pojemnik na jajka, w którym każde z pól pomalowane jest na inny kolor. Obok pojemnika połóż plastikowe jajka/piłeczki ponumerowane od 1-10. Podawaj dzieciom instrukcje, w które miejsce mają ułożyć jajko z daną cyfrą. Pozostali mają za zadanie uważnie słuchać i wykonywać polecenia. Jeśli nie usłyszą lub zapomną, gdzie daną piłeczkę należy umieścić, mogą zadawać dodatkowe pytania. Po wykonaniu ćwiczenia należy sprawdzić czy poprawnie zostały ułożone jajka.
2. **Umiejętność zadawania pytań.** Zagrajcie w grę „Kim jestem?” Wylosuj kartę i umieść ją na czole. Zadaniem każdego z graczy jest odgadnięcie KIM SIĘ JEST, na podstawie zadawanych pytań i odpowiedzi reszty graczy. Podczas zabawy można udzielać jedynie odpowiedzi TAK lub NIE
3. **Lubię gry planszowe.** Każdy formułuje jakąś tezę dotyczącą jego zainteresowań np. wolę gry planszowe niż komputerowe. Zadanie grupy jest dowiedzieć się, dlaczego tak właśnie jest. Każda z osób zadaje po jednym pytaniem. Nie może to być pytanie zamknięte- czyli np. zaczynające się od “czy”.

Przykładowy przebieg rozmowy:

*Lubię gry planszowe -> Dlaczego lubisz gry planszowe? -> Jaka jest twoja ulubiona gra planszowa?-> A co jest w niej takiego fajnego? -Z kim najczęściej grasz w gry?*

1. **Magiczny telefon.** Zróbcie wspólnie telefon z kubeczków połączonych sznurkiem. Spróbujcie porozmawiać przez niego o tym jak minął wam dzień, co lubisz najbardziej robić w wolnym czasie, gdzie chcielibyście spędzić wakacje itp.

## GRY PLANSZOWE

Wszelkie gry planszowe są doskonałe w ćwiczeniu umiejętności wygrywania, ale również jakże trudnej umiejętności przegrywania.

- Urządźcie rodzinny teleturniej.
- Wymyślcie własną grę planszową.
- Zagrajcie w domino, grybobranie, meteory czy każdą inną grę planszową itp.

Po rozegranej turze. Wygranej osobie powiedzieć możemy:

- *Gratuluję, dobrze Ci poszło, miło mi było z Tobą grać.*

Natomiast osobie przegranej warto dodać otuchy i wzmocnić pozytywnym słowem.  
np.:

- *Nic się nie martw, może kolejny raz Ci się uda, może zagramy w inną grę, dziękuję za grę, jesteś dobrym graczem.*

To od odpowiedniej reakcji na przegraną bądź wygraną zależy czy chętnie będziemy grali z innymi, czy ten element zabawy nie będzie przyjemny, bo nacechowany strachem o przegraną czy reakcją współtowarzysza.

Pamiętaj, wszystkie te zabawy powinny odbywać się za zgodą dziecka. Nie powinniśmy go do niczego przymuszać bo odniesie to odwrotny skutek. Ma to być wyłącznie zabawa i okazja do tego, aby dziecko w miłej i przyjaznej atmosferze spojrzało na siebie, nauczyło nowych umiejętności i poznało swoje dobre, pozytywne strony. Mam nadzieję, że sporo z tych pomysłów wykorzystacie.

**opracowała:** pedagog, arteterapeuta, certyfikowany trener TUS Agnieszka Karbowska

**źródło:** <https://psychoterapia.plus/>