

Propozycje ćwiczeń rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne

Mapa mojego serca – materiały do pracy z dzieckiem (emocje)

Ćwiczenie da dziecku możliwość przyjrzenia się temu, co (i na ile) jest dla niego ważne.

To ćwiczenie to „mapa mojego serca”.

Należy przygotować kartkę z narysowanym sercem oraz zestaw kredek. **(Gotowe serce znajdziesz na końcu w aneksie – zadanie 1).**

Instrukcja jest bardzo prosta:

Widzisz, przed Tobą znajduje się namalowane serce. Wyobraź sobie, że to serce ma symbolizować wszystko to, co kochasz. Chciałbym, byś zapełnił je w całości tym, co jest dla Ciebie najważniejsze, tym co kochasz. Możesz pisać lub rysować. Zadbaj o to, by najwięcej miejsca w sercu dostały te elementy, które są dla Ciebie najważniejsze. Postaraj się nie pozostawić pustej przestrzeni.

Dajemy dziecku czas i w miarę możliwości nie sugerujemy tego, co naszym zdaniem powinno znaleźć się w sercu. Zadbajmy o to, by praca mogła oddawać to, co czuje dziecko, a nie to, co chcielibyśmy żeby czuło.



Dodatkowo możemy prosić dziecko o wprowadzenie kolorów, które pomoże podzielić mapę na obszary, na przykład:

- ludzie, których kocham – na czerwono
- rzeczy, które kocham – na niebiesko
- sposoby spędzania czasu, które kocham – na brązowo
- miejsca, które kocham – na zielono

To ćwiczenie warto wykonać wspólnie z dzieckiem raz na jakiś czas i porównać te wytwory ze sobą, by pokazać, jak się na przestrzeni życia się zmieniamy, jak zmienia się to, co dla nas ważne.

Moje potrzeby – karta pracy

Ćwiczenie daje możliwość przyjrzenia się potrzebom osoby je wykonującej. Zdecydowanie polecam zastosować je szczególnie w pracy z nastolatkami. Ważnym elementem w życiu przyglądaliśmy się już za pomocą „[Mapy mojego serca](#)”, tym razem postaramy się także zbadać poziom zadowolenia z realizacji potrzeb oraz zastanowić się co można w tym zakresie zmodyfikować.

Poniżej znajdziesz dwie karty pracy, które różnią się od siebie jedynie układem graficznym (wybierz tą, która wydaje Ci się bardziej czytelna), które z łatwością można wydrukować

Materiał zawiera wypisane dziewięć obszarów, które są bardzo ważne w życiu każdej osoby.

Są to zabawa, nauka, odpoczynek, obowiązki, relacje rodzinne, relacje z przyjaciółmi, relacje z innymi ludźmi, zdrowie i emocje. Na karcie znajduje się także puste miejsce, w

którym osoba wypełniająca kartę może wpisać to, co według niej powinno się jeszcze tam znaleźć. Następnie, za pomocą 8 punktowej skali, zamalowując trójkąty, dziecko lub dorosły

może określić na jakim poziomie znajduje się jego satysfakcja z tej sfery życia (im więcej zamalowanych elementów tym większe zadowolenie). Rozmawiając na ten temat

zastanawiamy się dlaczego osoba pracująca z kartą zaznaczyła ten poziom a nie niższy.

Następnie mamy możliwość zastanowienia się nad możliwością zmiany w tym obszarze.

Dajemy czas i w miarę możliwości nie sugerujemy tego, jak powinno się interpretować obszary oraz co może znaleźć się w przestrzeni zmiany.

To kolejne ćwiczenie, które warto wykonać raz na jakiś czas i porównać karty ze sobą.

Gotową kartę potrzeby znajdziesz na końcu w aneksie – zadanie 2.

Emocje w Zoo – MEMORY do pobrania + 3 wersje gry

Memory to powszechnie znana i lubiana gra, którą chętnie wykorzystujemy w pracy z dzieckiem. Poniższa wersja gry może stanowić praktyczne narzędzie do prowadzenia edukacji emocjonalnej – ćwiczenia umiejętności rozpoznawania oraz nazywania uczuć i emocji. Oczywiście jednocześnie stymulujemy pamięć oraz koncentrację.

Gotowe memo znajdziesz na końcu w aneksie – zadanie 3. Szablon należy wydrukować w dwóch kopiach. Zadbaj o to, by wybrany przez siebie papier był gruby, lub przyklej wycięte obrazki na tekturce – to ważne, by po odwróceniu nie było widać co znajduje się pod spodem.

3 wersje gry:

1. Klasyczne memo

Uczestnicy rozkładają wymieszany zestaw kart, w którym znajdują się po dwie karty tego samego typu, w taki sposób, by obrazki były zakryte. Gracz w swojej kolejce odsłania dwie karty na raz i ma za zadanie trafić na parę – dwie identyczne karty. Jeśli mu się nie uda, odkłada karty w miejsce gdzie przed chwilą leżały. Jeśli para zostanie odgadnięta, gracz ją zbiera. Dziecko musi zapamiętać zarówno zwierzę na karcie jak i emocję, którą przedstawia jego mina, bowiem niektóre zwierzęta występują więcej niż jeden raz. Wygrywa ten, kto zbierze największą ilość kart.

2. Kserokopiarka

Karty dzielimy na dwa zestawy w taki sposób, by każdy gracz otrzymał takie same karty. Ilość kart dostosowujemy do możliwości dziecka. Jeden z graczy układa swoje karty w wybrany przez siebie sposób. Drugi gracz obserwuje układ przez określony przez graczy czas (na przykład 30 sekund). W następnym kroku pierwszy gracz zakrywa wszystkie karty, a gracz, który obserwował i starał się zapamiętać układ kart ma za zadanie ułożyć swój zestaw w tej samej kolejności. Dostaje punkt za każdy dobrze ułożony element.

3. Idziemy do zoo – pokaż to (zabawa kooperacyjna)

Karty dzielimy na dwa zestawy tak, by każdy uczestnik gdy miał takie same karty. Pierwszy z graczy wybiera jedną kartę, którą zostawia sobie w ręce i nie pokazuje, resztę odkłada na bok. Jego zadaniem jest przedstawić na pomocą wyrazu twarzy dokładnie to samo, co zwierzę na obrazku. Drugi gracz wybiera ze swoich obrazków ten, który jego zdaniem próbował pokazać partner. Jeśli to się uda – gracze odkładają karty koło siebie i dostają 2 punkty. Jeśli się nie uda – karty trafiają do „banku” i to on dostaje 2 punkty. Zadaniem graczy jest wygrać z bankiem, czyli zabrać większą liczbę punktów.

Zapraszam do grania!

Gramy w anagramy – emocje i uczucia (karta pracy)

Kolejna propozycja dotycząca emocji, ale stawiając trochę bardziej na rozwój poznawczy. Anagramy to pewnego rodzaju szarady słowne, których rozwiązanie wymaga uruchomienia kilku procesów poznawczych.

Stymulować będziemy koncentrację, analizę i syntezę wzrokową, dokonywać będziemy porównywania słów w pamięci. Tego rodzaju zagadki lingwistyczne świetnie rozwijają pamięć słowną. Oczywiście, korzystając z łamigłówek słownych poszerzamy słownictwo czynne włączając coraz więcej słów do codziennego słownika. W tym wypadku oczywiście tych związanych z emocjami i uczuciami (jakby mogło być inaczej). Dzięki szerszemu

słownictwu dzieci będą potrafić precyzyjniej opisywać swoją rzeczywistość i dzięki temu ich komunikacja będzie skuteczniejsza.

Anagramy znajdziesz na końcu w aneksie – zadanie 4.

Emocje w komiksie – myśli – słowa. Materiały do pracy z dzieckiem

Poniżej dostępne są do pobrania przygotowane wcześniej karty pracy. Karty, którą można wykorzystać do pracy z dzieckiem w obszarze ekspresji emocji.

Idea jest prosta – dziecko nazywa sytuację w której znalazły się osoby na obrazku. W dymki wpisuje co daną osobą mogła pomyśleć lub powiedzieć. Stara się określić co czuje daną osobą i po czym to poznaje (mimika, gesty).

Komiks znajdziesz w aneksie na końcu – zadanie 5.

Poznaj mnie – materiały do pracy z dzieckiem

Ten materiał służy do lepszego poznania dziecka. Do tego właśnie służy pomoc, którą znajdziesz poniżej.

Pomoc którą można zastosować wszędzie tam, gdzie chcemy – w domu, w szkole, w gabinecie. Przecież każda okazja do spotkania z drugą osobą i odkrycia w niej czegoś nowego jest dobra.

Dobrze jest wykonać to zadanie wspólnie - dorosły wypełniania wraz z dzieckiem. Niezbędne oczywiście rozmowy na temat zamieszczonych informacji.

Potrzebne do ćwiczenia materiały znajdziesz na końcu w aneksie – zadanie 6.

Termometr złości – materiały do pracy z dzieckiem

Poniżej materiały, które pomogą w pracy z trudnymi emocjami. Tym razem na warsztat bierzemy złość. Narzędzie jest bardzo proste i w łatwy sposób pomoże określić, w jakich sytuacjach dziecko najsilniej ją odczuwa.

Instrukcja:

Na karcie znajdziesz sytuacje, które mogą powodować pojawianie się złości. Przeczytaj je uważnie. W jednym z dymków znajdziesz puste miejsce – wpisz tam sytuację, w której jeszcze czujesz złość.

Po lewej stronie widzisz termometr, na którym, za pomocą kolorów, możesz określić jak duże nasilenie emocji czujesz.

Pokolorowany jest na 4 kolory, które oznaczają:

- Zielony – czuję spokój
- Żółty – czuję lekkie zdenerwowanie
- Pomarańczowy- czuję złość

– *Czerwony- czuję ogromną wściekłość*

Postaraj się teraz przypomnieć sobie, jak czułeś się w sytuacjach opisanych w dymku. Następnie pokoloruj odpowiednim kolorem nasilenie emocji, które wydaje Ci się odpowiednie.

Termometr złości znajdziesz w aneksie na końcu – zadanie 7.

To jestem ja – materiały do pracy z dzieckiem

Kolejny pomysł pozwalający lepiej się poznać. Celem tego ćwiczenia będzie danie dziecku szansy dokładniejszego przyjrzenia się sobie, swoim zasobom, emocjom i potrzebom.

Pomoc będzie przydatna zarówno w domu, jak i w szkole czy w gabinecie. Dobrze sprawdzi się także w pracy z grupą. Ćwiczenie to warto wykonać raz na jakiś czas, by sprawdzić jak zmieniają się potrzeby młodego człowieka.

Materiał nie wymaga szczegółowej instrukcji, bo myślę, że sam będziesz miał własny pomysł na wykorzystanie karty. Od ciebie (a może od dziecka) będzie zależało co znajdzie się w środku chmurki – czy będzie to portret, ulubiona rzecz, wymarzony prezent a może coś jeszcze innego. Również forma wykonania zadania jest dowolna – można pisać, rysować, wyklejać.

Materiały do ćwiczenia znajdziesz w aneksie na końcu – zadanie 8.

Oddychanie z gwiazdami – materiały do relaksacji

Poniżej zamieszczono prosty sposób na to jak zaprzyjaźnić dziecko z jego oddechem. Głębokie oddychanie to dobry sposób na wyciszenie, rozluźnienie i odprężenie organizmu, szczególnie przydatne w sytuacjach trudnych. Ćwiczenie to można wykonywać wszędzie i w dowolnym czasie. Poniżej znajdziesz planszę, którą z łatwością możesz wydrukować. Przed przystąpieniem do ćwiczeń warto poprosić dziecko o pokolorowanie i ozdobienie gwiazdy kierując się własną wyobraźnią. Jeśli z ćwiczenia będziemy korzystać regularnie można przygotowaną planszę zalaminować.

Instrukcja:

Zacznij ćwiczenie w dowolnie wybranym miejscu na gwiazdce. Podążając za strzałkami wykonuj po kolei wskazania. Kontynuuj do ukończenia całej gwiazdy lub do momentu, aż uznasz, że jest to wystarczające.

Postaraj się poczuć, jak oddychasz – wsłuchaj się w swój oddech. Poczuj, jak schodzi z Ciebie napięcie. Wydychaj nieprzyjemne uczucia i myśli. Wdychaj spokój, rozluźnienie i odprężenie. Rób to w swoim rytmie i tempie.

Wykonując ćwiczenie warto zadbać o wygodną pozycję ciała. Pomocne w ćwiczeniu może być położenie ręki na brzuchu, tak, by czuć każdy wdech i wydech. Dobrze, jeśli powietrze jest nabierane przez nos a wypuszczane przez usta. Ważne, by ćwiczenie było wykonywane spokojnie, bez pośpiechu i bez zmuszania do tego dziecka.

Gotową gwiazdkę znajdziesz na końcu w aneksie – zadanie 9.

Mandale dla dzieci

Mandale z jednej strony uspokajają i wyciszają, ułatwiają koncentrację, wdrażają do wytrwałości i konsekwencji w działaniu. Z drugiej strony sprzyjają wzrostowi aktywności – dzieci poprzez radość tworzenia otwierają się. I wreszcie, to świetna okazja do rozwoju aktywności twórczej, kreatywności i samoekspresji dziecka.

O kształceniu zdolności manualnych oczywiście nie muszę wspominać.

W pracy z dzieckiem mandale możemy wykorzystać zarówno w trakcie spotkań terapeutycznych, ale również przed spotkaniem, jako sposób na odprężenie i zrelaksowanie się. Mandala fantastycznie nadaje się również do samodzielnej pracy w domu, na przykład w celu poprawy samopoczucia dziecka.

Macie ochotę spróbować? Poniżej znajdziecie kilka bardzo prostych mandali, z którymi każdy, mały i duży, spokojnie sobie poradzi. Zachęcam do rodzinnego kolorowania i rozmawiania o efektach pracy.

Gotowe mandale znajdziesz w aneksie na końcu – zadanie 10, 11, 12.

*Materiały przygotowane na podstawie propozycji i doświadczeń psychologa dziecięcego
p. Anny Karcz*

Zadanie 1.













KOCHAM

EmocjeDziecka.pl



Zadanie 2.

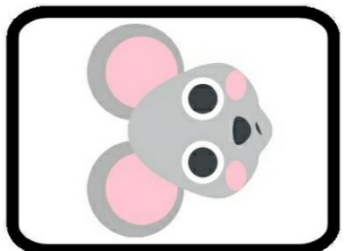
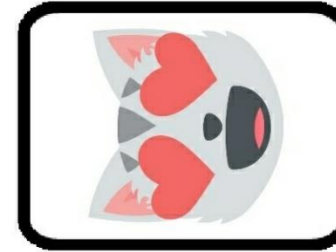
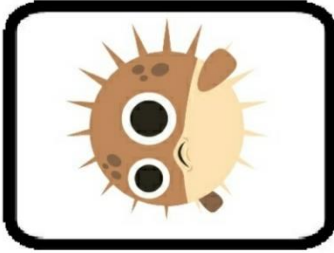
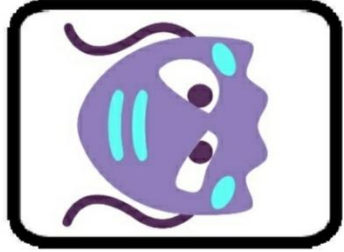
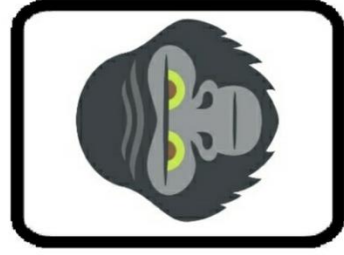
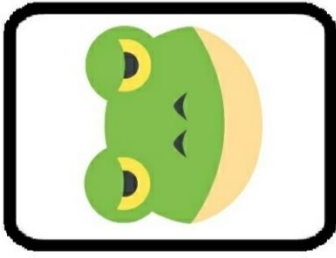
POTRZEBY

OBSZAR	JAK BARDZO JESTEM ZADOWOLONY ?	CO MOGĘ ZMIENIĆ ?
ZABAWA		
NAUKA		
ODPOCZYNEK		
OBOWIAZKI		
RELACJE RODZINNE		
RELACJE Z PRZYJACIÓLMI		
RELACJE Z INNYMI LUDŹMI		
ZDROWIE		
EMOCJE		
.....		

emocjedziecka.pl



emocje dziecka.pl



Zadanie 4.

GRAMY W ANAGRAMY

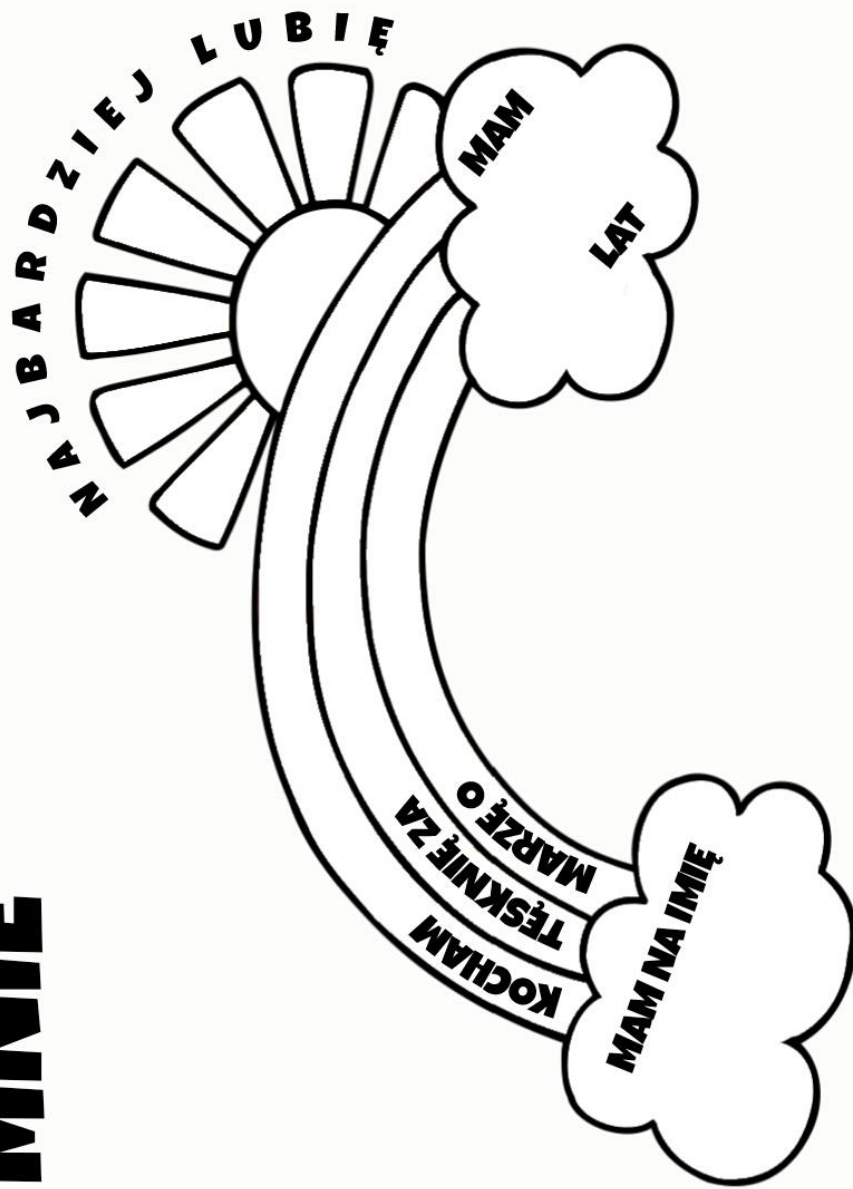
KTOŚ POPRZESTAWIAŁ LITERY W NAZWACH EMOCJI I UCZUĆ.

CZY POTRAFISZ JE UPORZĄDKOWAĆ?

1. **ĆRODAŚ** _____
2. **OZROWANIEZCAR** _____
3. **UAGL** _____
4. **AZORDA** _____
5. **SDYWT** _____
6. **IWIZDENIZE** _____
7. **KĘL** _____
8. **ALŻ** _____
9. **ŁOĆZŚ** _____
10. **EIUFARO** _____
11. **STKMEU** _____
12. **KŁOOTANIEZAP** _____
13. **ZDAŚRZOĆ** _____
14. **TEKCSYAJCA** _____
15. **ŚCWIOŚĆEKŁ** _____
16. **SRATCH** _____
17. **NIEREPRZEŻA** _____
18. **STWRĘT** _____
19. **KÓJOPS** _____
20. **MUDA** _____

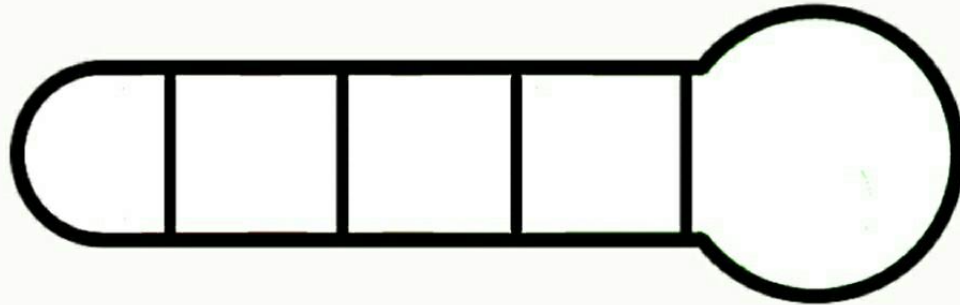


POZNAJ MNIE



EMOCJE
(ED)
DZIECI

emocjedziecka.pl



Gdy muszę
na coś
długo czekać

Gdy coś mi
nie wychodzi

Gdy ktoś się
ze mnie śmieje

Gdy ktoś nie chce
zrobić tego, o co proszę

Gdy ktoś na
mnie krzyczy

Gdy ktoś zabiera
mi coś mojego

Gdy jestem
głodny

Gdy czegoś
nie rozumiem

Gdy ktoś mnie krytykuje

Gdy niesłusznie się
mnie o coś oskarża

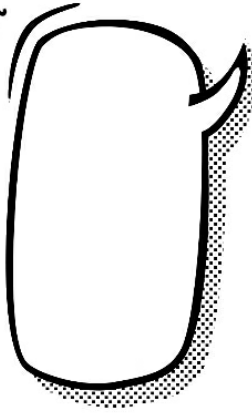
Gdy przegrywam



emocjedziecka.pl

TO JESTEM

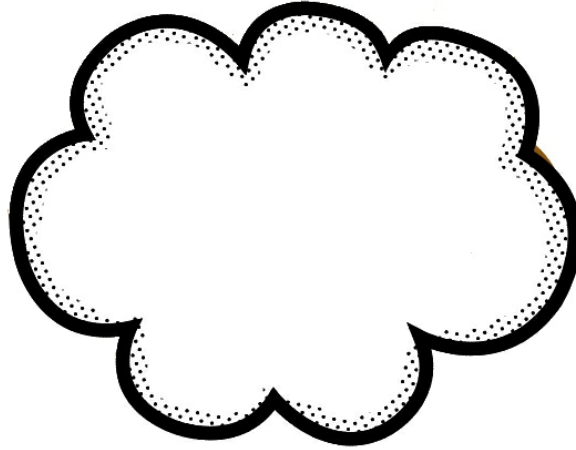
MYŚLĘ



POTRZEBUJĘ



MAM NADZIEJĘ



JA

CZUJĘ



MARZĘ

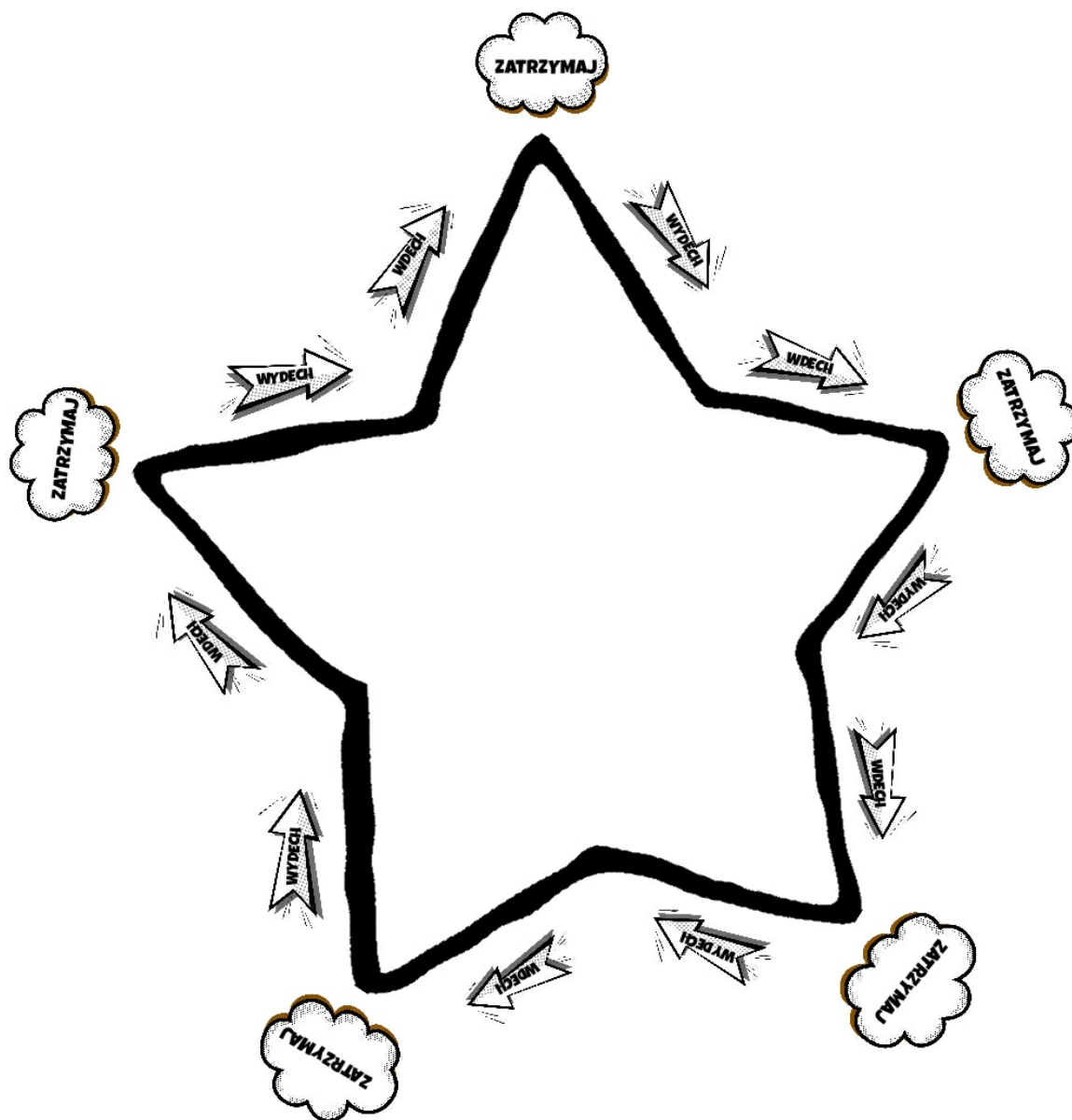


CHCĘ



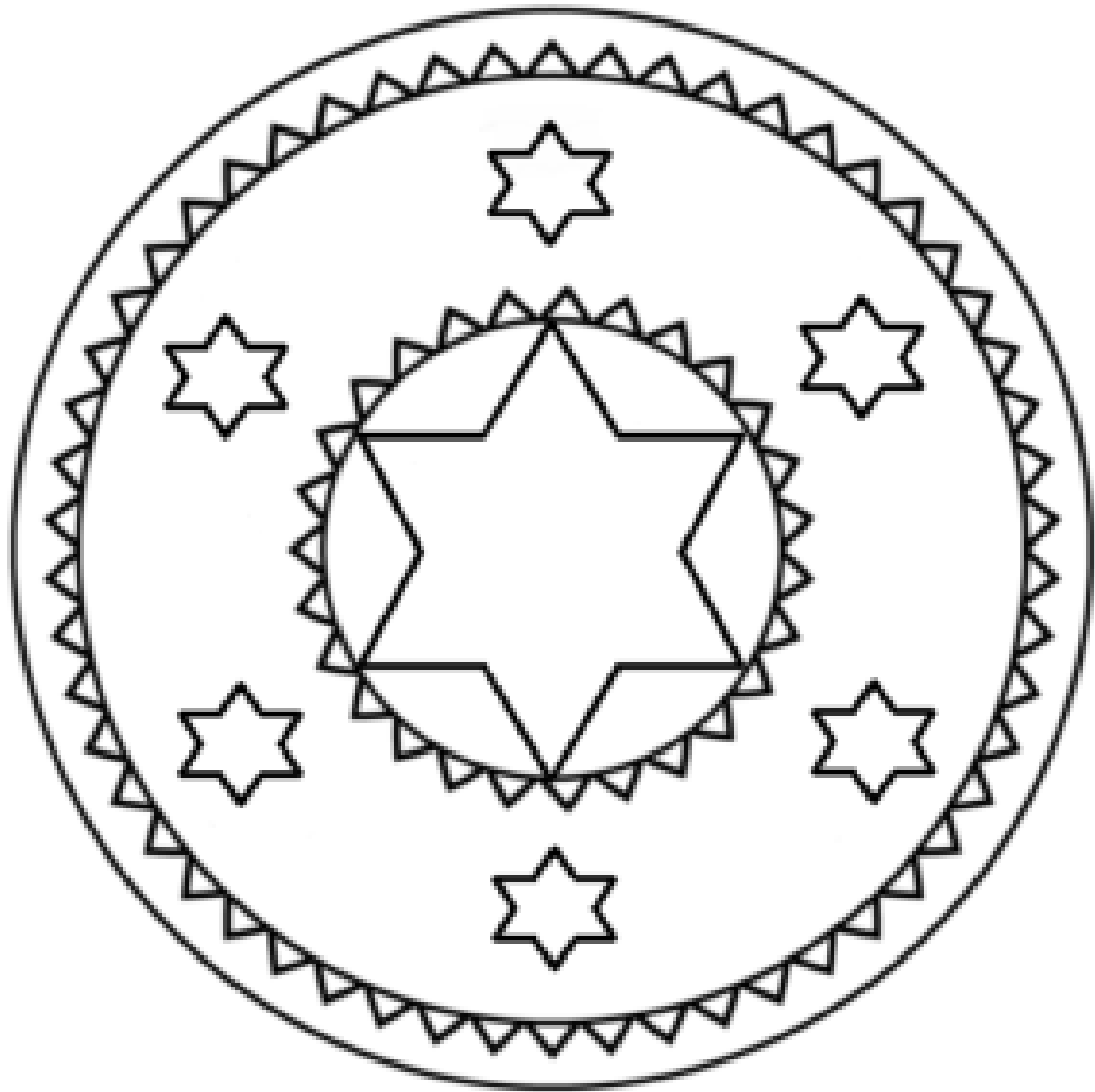
emocjedziecka.pl

ODDYCHANIE Z GWIAZDAMI

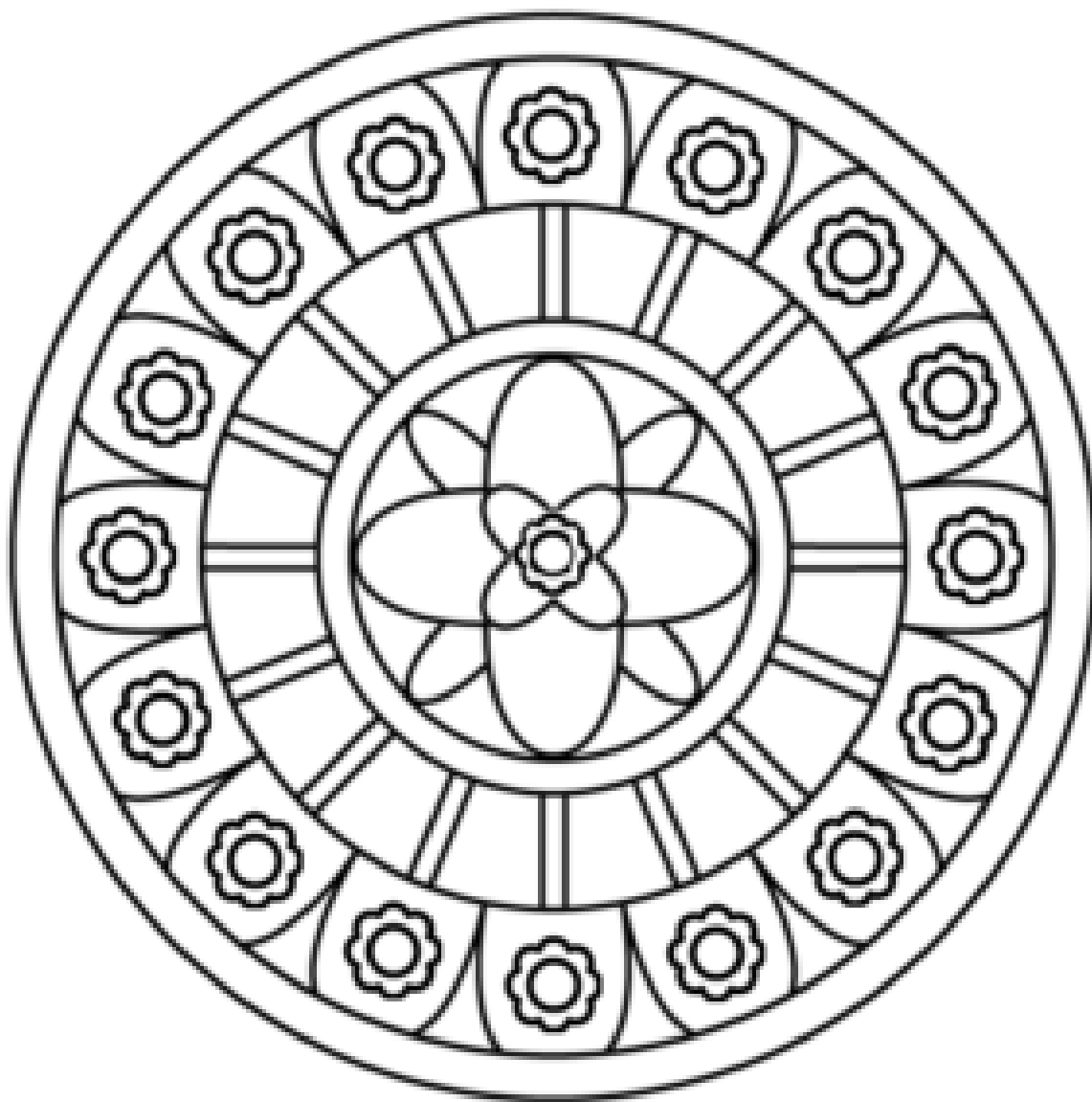


emocjedziecka.pl

Zadanie 10.



Zadanie 11.



Zadanie 12.

