



ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE  
KOMPETENCJE SPOŁECZNE  
I EMOCJONALNE

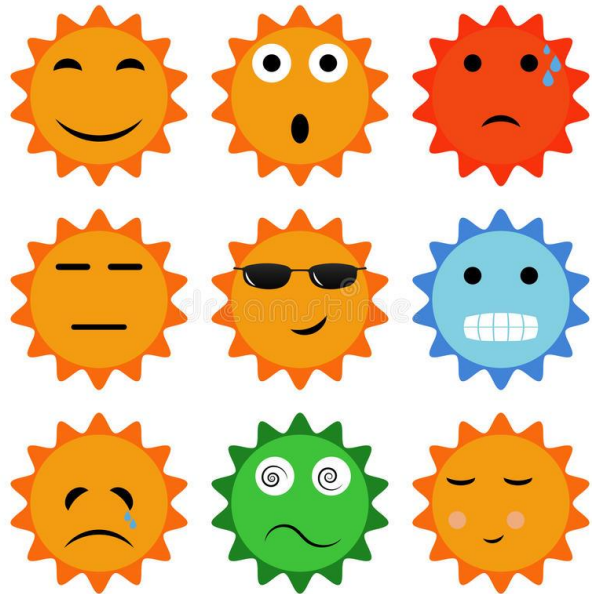
# Szanowni Rodzice



- W trosce o jak najlepsze przygotowanie dzieci do podjęcia nauki w szkole warto zadbać o ich wszechstronny rozwój. Nie tylko edukacyjny, ale i społeczny. Bardzo często jest tak, że mimo starań, dziecko bardzo dobrze przelicza, pisze litery, ma bogate słownictwo, jednak z sytuacjami dnia codziennego radzą sobie gorzej, nie potrafią nazwać własnych emocji, trudno dzieciom nad nimi zapanować, ma problemy w budowaniu relacji z rówieśnikami.
- W tej prezentacji odnajdziecie Państwo kolejne propozycje zabaw, mające na celu rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych. Mam nadzieję, że pomogą one dzieciom w radzeniu sobie na co dzień z własnymi emocjami.

◦ p.Paulina

# Zabawa 1: Słońce emocji



- Dziecko z rodzicem rysują na kartce papieru sześć słońc:
- • Pierwsze słońko– smutek
- • Drugie słońko – szczęście
- • Trzecie słońko– strach
- • Czwarte słońko– złość
- • Piąte słońko – spokój
- • Szóste słońeczko - radość
- Dziecko przykleja kartkę ze swoim imieniem do odpowiedniego słońeczka, zgodnie ze swoim nastrojem.

# Zabawa 2: Co czuję?



zażenowanie wiara chęć działania załatwione przygnębiecie  
kiedy rata neutralnie  
wiedziatem miło smutek obojętność nic duszności żal brak uśmiech  
brak stresu niepokój spokój  
niezależność pewność lek zadowolenie wow super  
bezsilność ucieszenie nerwowość pozytywnie fajnie radość dobrze  
nareszcie bezpieczeństwo ulga szczęście stres obawa zdzierstwo  
zaduma wstyd ciekawość ok entuzjazm szybko wdzięczność troska  
satysfakcja złość ciepło wreszcie luz zobowiązanie odprężenie  
euforia sukces zakłopotanie duma spełnienie relax  
niepewność sukces zgoda zmieszanie zachwyty zamyślenie



- Rodzic podaje dziecku przykłady różnych sytuacji, w których może się znaleźć. Dziecko mimiką i gestem prezentuje swoje uczucia w tych sytuacjach:
- Przykłady sytuacji:
  - dostałem/am prezent;
  - zgubiłem/am ulubioną zabawkę;
  - moi najlepsi koledzy biją się;
  - jestem sam/a w domu;
  - dostałem/am pochwałę od pani z przedszkola
  - byłem/am dzielny/a na wizycie u dentysty

# Zabawa 3: Segregowanie UCZUĆ



- Dziecko rozcina planszę z emocjami, tak aby na jednym wycinku znajdowała się tylko jedna emocja, następnie wraz z rodzicem dokonują selekcji uczuć pozytywnych i negatywnych za pomocą planszy z emocjami dołączonymi do prezentacji. Dziecko z rodzicem omawia emocje, podają przykłady sytuacji, w których może wystąpić ta emocja.
- Plansza znajduje się na następnej stronie, a także oddzielnie w zakładce na stronie internetowej.

# Emocje



złość



znużenie



niepokój



zadowolenie



strach



nadąsanie



smutek



duma



zdenerwowanie



zaskoczenie



zmieszanie



zmęczenie



przygnębianie



rozbawienie



zawstydzenie

## Zabawa 4: Pudełko z emocjami

- Dziecko losuje obrazki z określonymi emocjami (z poprzedniego ćwiczenia). Ich zadaniem jest przyporządkować wylosowaną emocję do odpowiedniego pudełka (uczucia przykre i uczucia przyjemne). Decyzję powinno się uzasadnić. Potrzebne będą: dwa pudełka, można je podpisać: emocje przykre, emocje przyjemne.



ZAGRAJ ZE MNA  
W „DOKONCZ ZDANIE”



## Zabawa 5: Uzupełnianie zdań

- Rodzic podaje początek zdania, dziecko je kończy, np.
- • Czuję się zadowolony, gdy ....
- • Czuję się zawiedziony, gdy ...
- • Jestem zły, gdy ...
- • Boję się, gdy...
- • Jestem zdziwiony, gdy...