

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH – JAK ĆWICZYĆ W DOMU?



1. NAZYWAJCIE SWOJE EMOCJE I POTRZEBY

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

2. WZMACNIAJCIE MOCNE STRONY

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

3. ĆWICZCIE KOMUNIKACJĘ

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

4. UTRWALAJCIE UMIEJĘTNOŚĆ PRZEGRYWANIA

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

5. ZNAJDŹCIE SPOSOBY NA TRUDNE EMOCJE

- Może spiszcie, co można zrobić w złości, wykonacie album emotikoniek, urządźcie kącik emocji, ułóżcie historyjkę o radzeniu sobie z emocjami?