Rozwijanie kompetencji emocjonalno- społecznych dzieci

Aktualna sytuacja panująca na świecie daje rodzicom możliwość spędzania większej ilości czasu ze swoimi dziećmi. Oto kilka propozycji jak można zagospodarować ten czas, z korzyścią dla rozwoju emocjonalno- społecznego dzieci oraz wzmacniania więzi rodziców z dziećmi.

* Warto wykorzystać te zasoby jakie mamy w domu, gry planszowe lub karciane – ucząc przy tym dzieci zasad rywalizacji i umiejętnego godzenia się z przegraną oraz wspólnego okazywania radości z wygrania jednej osoby.
* W trakcie spontanicznej zabawy z dziećmi (np. przy wykorzystaniu lalek lub innych figurek) można inicjować różnorodne sytuacje z życia społecznego i prezentować właściwe postawy oraz sposób zachowania się w danej sytuacji.
* Warto angażować również dzieci w porządki domowe, wspólne gotowanie czy zadania takie jak np. sadzenie roślin, segregowanie fotografii ucząc przy tym obowiązkowości i nabywania nowych umiejętności.
* Ciekawa propozycją jest również modyfikacja zabawy w kalambury, z tym że zamiast typowych haseł do odegrania, narysowania i odgadnięcia są różnorodne uczucia. Zabawa ta może być też pretekstem do porozmawiania z dzieckiem o jego uczuciach, o rozpoznawaniu stanów emocjonalnych swoich, jak i innych osób oraz sposobów reagowania na nie.
* Można również zorganizować rodzinny teatrzyk wykorzystując własnoręcznie przygotowane kukiełki i pacynki lub pobawić się w przedstawiania teatralne wykorzystując różne przebrania przygotowane w domu. Można odgrywać znane bajki z morałem lub tworzyć własne scenariusze. Zabawa ta również może być pretekstem do rozmowy o emocjach, czy różnych postawach życiowych.
* Należy również pamiętać o czytaniu, można czytać dzieciom lub z dziećmi, ważne by wybrane treści niosły za sobą jakiś przekaz. Warto porozmawiać z dziećmi o postawach bohaterów ich emocjach i zachowaniach. Ciekawe propozycje dostępne na rynku wydawniczym to: „Mądre bajki” autorstwa Agnieszki Antosiewicz, „Bajki dla chłopców” lub/i „Bajki dla dziewczynek” autorstwa Małgorzaty Białek i inne.
* Dziennik uczuć – starsi uczniowie mogą prowadzić dzienniku uczuć opisując dominującą w danym dniu emocję. Podczas rozmów z rodzicem mogą później analizować zapisy, odtwarzając kontekst sytuacyjny.
* Zajęcia plastyczne (rysowanie emocji, określanie jaki nastrój panuje na danym obrazie) czy muzyczne (jakie emocje wywołuje w tobie taki utwór) również są doskonałym pretekstem do rozmowy o emocjach i uczuciach oraz formach ich wyrazu w sztuce.

