**Rozwój kompetencji społeczno - emocjonalnej**

W celu prawidłowego rozwoju społeczno- emocjonalnego naszych dzieci powinniśmy pamiętać o ich podstawowych potrzebach: poczuciu bezpieczeństwa, więzi społecznej, poczucia własnej wartości, autonomii, możliwości wyrażania siebie. W prosty sposób każdego dnia możemy wspierać rozwój naszych dzieci. Oto przykładowe ćwiczenia do realizowania w warunkach domowych, które uwzględniają najważniejsze potrzeby dziecka:

1. Zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa (bliskość psychiczna i fizyczna)

- spędzanie wspólnego czasu poprzez wspólne posiłki, zabawy, spacery, rozmowy, gry planszowe, wspólne gotowanie, sprzątanie, przytulanie, życzliwe rozmowy, masażyki

Link do przykładowych masażyków dla młodszych dzieci:

<http://zabawaprzedszkolaka.blogspot.com/2011/03/wierszyki-masazyki.html>

1. Nawiązanie prawidłowej relacji z dzieckiem – kształtowanie kompetencji społecznych, kształtowanie wspólnego pola uwagi

- czytanie książek, wyjaśnianie zaistniałych sytuacji społecznych, nauka zwrotów grzecznościowych,

- stwórzcie reguły zachowania w poszczególnych miejscach publicznych ( np. biblioteka, sklep, szkoła),

- ćwiczenia przyczynowo- skutkowe – historyjki obrazkowe (np. dlaczego wazon się zbił?),

- gry zespołowe wraz z zasadami do realizacji z opiekunem lub rodzeństwem (gra piłkę, gry planszowe).

1. Wzmacnianie wiary w swoje możliwości, pokazanie i uwypuklanie mocnych stron dziecka; Poznanie zainteresowań, ulubionych aktywności dziecka itp.,

- wykonywanie wraz z dzieckiem czynności, które lubi np. rysowanie/ budowanie

- stworzenie listy zalet dziecka wraz z omówieniem (w czym jestem dobry, za co lubią mnie inni),

- wzmocnienia pozytywne w sytuacji, gdy dziecko wykona dobrze jakieś zadanie domowe (np. posprząta pokój, myje naczynia, odkurzy, podzieli się zabawką z bratem),

1. Rozwijanie inteligencji emocjonalnej

- identyfikowanie emocji na zdjęciach, dopasowywanie do schematycznych rysunków,  
 podejmowanie rozmów na temat przyczyn emocji itp.;

- zabawa w lustro - usiądźcie naprzeciwko siebie. Rodzic prezentuje wybraną przez siebie emocje (np. radość), zadaniem dziecka jest odzwierciedlić mimikę rodzica. Następnie robimy zamianę, dziecko prezentuje emocje, a rodzic jest odbiciem lustrzanym dziecka.

- ćwiczenie „jak się dzisiaj czuje ?” (wykonywane podczas wspólnego posiłku),

- zabawa „co mnie dziś spotkało dobrego i złego” – rozmowa pod koniec dnia.

Drodzy rodzice pamiętajcie, że bardzo ważne jest wzmacnianie zachowań pozytywnych dziecka (np. chwalenie) przy jednoczesnym dostarczaniu prawidłowych własnych wzorców postępowania.

**Ćwiczenia korekcyjno - kompensacyjne**

Oto kilka propozycji ćwiczeń do realizacji w domu:

1. Stymulowanie koncentracji i utrzymywania uwagi,

- odgadywanie kształtów. Rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne lub proste obrazki. Dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce (starszym dzieciom można pisać literki i proste słowa),

- znikający przedmiot. Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Dajemy mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Zasłaniamy dziecku oczy, a następnie zabieramy jeden z nich. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Można również zmienić kolejność przedmiotów.

1. Rozwijanie i usprawnianie percepcji wzrokowej i koordynacji  
   wzrokowo- ruchowej;

**-** zabawa latarką - z użyciem latarki, narysuj okręg, kwadrat, trójkąt na ścianie lub inny dowolny kształt. Zadaniem dziecka jest wodzenie wzrokiem za źródłem światła oraz odgadnięcie, co zostało narysowane,

- puzzle - do tej zabawy możemy wykorzystać dowolne obrazki, pocztówki, rysunki. Przetnijcie nożyczkami obrazek na części, wymieszajcie, a następnie spróbujcie złożyć go w całość. W zależności od indywidulanych możliwości i potrzeb dziecka możemy podzielić obrazek na pół, na 3 równe części lub wiele różnych elementów,

piej wykonać w ciemnym pomieszczeniu np. w łazience przy zgaszonym świetle.

- zabawa „Widzę coś!” W ten zabawie może brać udział więcej osób. Jedna z osób mówi: Widzę coś, a następnie opisuję tą rzecz- Ta rzecz jest zielona, kwadratowa i duża itp. Zadaniem pozostałych uczestników jest odgadnięcie co to może być. Ten kto zgadnie - wybiera kolejną rzecz i opisuję ją reszcie graczy. Zabawę można odbyć w dowolnym pomieszczeniu np. w kuchni, pokoju dziecięcym, salonie, ogródku.

1. Usprawnianie i rozwijanie percepcji i pamięci słuchowej oraz  
   koordynacji słuchowo – ruchowej, ćwiczenia rytmiczne;

- powtarzanie usłyszanego rytmu. Dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębenka lub klaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie,

- poruszanie się w rytm muzyki lub instrumentu (szybko, wolno, zatrzymanie),

- wspólne słuchanie muzyki klasycznej,

- rymowanki– nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów.

1. Rozwój motoryki dużej, rozwijanie świadomości ciała oraz kształtowanie orientacji  
   przestrzennej

- pokonywanie torów przeszkód, chodzenie po wyznaczonej linii, podskoki, skakanie na skakance,

- ćwiczenie płynności ruchów – naśladowanie zwierząt (słoń, motyl, wąż), czynności (pływanie, skakanie, gotowanie),

- zabawy z piłką (podrzucanie, łapanie, odbijanie),

- rzuty do celu, ciągnięcie liny, wyścigi, bieg z przeszkodami

- zabawa „głowa, ramiona, kolana, pięty”

- gimnastyka poranna.

**Porady psychologiczne:**

Zamieszczam ciekawe artykuły, pomoce do zapoznania się zarówno dla rodziców jak i dzieci.

1. „Jak rozładowanie napięcie i zaopiekować się sobą w tym trudnym czasie”. Będzie pomocny dla rodziców, zawiera konkretne strategię postępowania.

<https://pl.aleteia.org/2020/03/17/jak-rozladowac-napiecie-i-zaopiekowac-sie-soba-w-tym-trudnym-czasie/?fbclid=IwAR1mSKH5UgbJkSxSUEvL7LL2tCdROCjy-Djuy9JQXlHwEmhVU6GL-3brQeU>

1. „Jak przygotować plan pracy w domu podczas epidemii”, praktyczne wskazówki.

<https://tato.net/aktualnosci/cztery-wskazowki-jak-przygotowac-tato-plan-w-stanie-zagrozenia-epidemia/?fbclid=IwAR0bRCd9Y-qficaWrjK8PDLQs8WG1wJE8-rCMmRCQ3x3l_DniBMqPSizZ5I>

1. Pomoc dla dziecka. Bajka przybliżająca problematykę wirusa, która pozwoli dzieciom lepiej zrozumieć zaistniałą sytuację:

<https://660919d3-b85b-43c3-a3ad3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf?fbclid=IwAR28HPNUkQLPAa35B7eh00QfpG_S4tn9W1a29hfBvm5FQHadMHyGmQsFtN4>

1. Techniki relaksacyjne łagodzące stres :

<https://mojapsychologia.pl/artykuly/9,stres/109,techniki_relaksacyjne_lagodzace_stres.html?fbclid=IwAR2zC8CzyepDG8Mcyww6KLa9dmrJM_21uRD_NwzjA2S_pGKGle-w8ln8aEY>

W razie jakichkolwiek pytań, wątpliwości, porad zostaje do Państwa dyspozycji poprzez korespondencje mailową [beatael@interia.pl](mailto:beatael@interia.pl) .