

## TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH Jak ćwiczyć w domu?

### NAZYWAJCIE SWOJE EMOCJE I POTRZEBY

Rozmawiajcie o emocjach, pokazujcie je za pomocą rysunków, dramy, wykonajcie słoiki emocji (wrzucajcie emotki odpowiadające odczuwanym emocjom).

### ĆWICZCIE KONCENTRACJĘ

Spróbujcie odegrać scenki, ćwiczcie zadawanie pytań i właściwe reagowanie w różnych sytuacjach (omówcie z rodzicami); a może pobawicie się w „rozmowę telefoniczną„ - w tym celu zróbcie telefon z kubeczków i sznurka ;-)

### WZMACNIAJCIE MOCNE STRONY

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

### UTRWALAJCIE UMIEJĘTNOŚĆ PRZEGRYWANIA

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

### ZNAJDŹCIE SPOSOBY NA TRUDNE EMOCJE

A może spiszecie, co można robić w złości, urządźcie kącik emocji, ułóżcie historyjkę o radzeniu sobie z emocjami?