



TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH - JAK ĆWICZYĆ W DOMU?

1

NAZYWAJCIE SVOJE EMOCJE I POTRZEBY

Rozmawiajcie o emocjach, pokazujcie je za pomocą rysunków, dramy, wykonajcie stoiki 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

A może spiszecie, co można zrobić w złości, wykonacie album emotikoniek, urządźcie kącik emocji, ułóżcie historyjkę o radzeniu sobie z emocjami?