

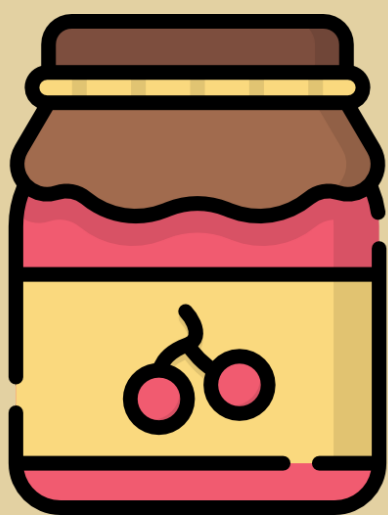
ROZWIJAJ KOMPETENCJE SPOŁECZNO- EMOCJONALNE SWOJEGO DZIECKA



MONITOROWANIE EMOCJI

Kliknij w obrazek, aby przejść do przykładowego szablonu.

Skorzystaj z przykładowego dziennika. Starajcie się jak najczęściej nazywać emocje, jakie towarzyszyły dziecku w ciągu dnia. Zastanówcie się co je wywołuje oraz poszukajcie rozwiązania na kolejne lepsze dni.



DOŚWIADCZAJ RELAKSU

Kliknij w księżyc, aby zapoznać się z ćwiczeniem dla najmłodszych.

Chmura - trening dla młodzieży.

Gwiazdki - ćwiczenie uważności dla każdego.

Po kliknięciu w samolot zostaniesz przeniesiony do bazy kolorowanek.

Ważna jest znajomość własnych emocji i umiejętność ich regulacji.

NAUKA PRZEZ ZABAWĘ

Klikając w obrazek zostaniesz przekierowany do strony z propozycjami gier i zabaw.

Przeczytaj publikacje w której zawarte są pomysły, dzięki którym twoje dziecko rozwinie umiejętności:

- rozpoznawania i nazywania emocji,
- komunikowania się z innymi,
- doświadczy wygranej i przegranej.



DAJ SIĘ SCHWYTAĆ

Po kliknięciu w obrazek przedstawiający słońce, będziesz mógł zapoznać się z bardzo pomocnym ćwiczeniem dla całej rodziny.

„Przyłapany” to zabawa, która wpływa na sympatyczną atmosferę rodzinną, ale przede wszystkim pomaga dziecku w budowaniu pozytywnej samooceny oraz umacnia pożądane zachowania.

