

Zabawy wspierające rozwój emocjonalno-społeczny dla dzieci przedszkolnych

Szanowni Rodzice! Drogie Przedszkolaki!

Przygotowałam dla Państwa kilka propozycji zabaw i ćwiczeń, które można wykonać we własnym domu. Wykorzystane do nich pomoce można znaleźć w plastycznym składziku każdego przedszkolaka. Głównym celem proponowanych aktywności jest rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych dzieci, ale także zacieśnianie więzi rodzinnych i wspólne spędzanie czasu. Zachęcam zatem do przeprowadzenia ich w domu. Może posłużą Państwu lub przedszkolakom jako inspiracje do stworzenia własnej zabawy.

Przedstawione propozycje aktywności skierowane są do dzieci w wieku przedszkolnym. Dedykowane są głównie dla cztero- i pięcioletków. Mogą się jednak okazać interesujące także dla młodszych, jak i starszych dzieci. Z uwagi na tematykę zabaw, szczególnie polecam je dzieciom z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, w tym z Zespołem Aspergera.

Propozycja 1: „Rodzinne oglądanie zdjęć”

Cel: kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji u siebie oraz u innych, zacieśnianie więzi między rodzicem a dzieckiem.

Pomoce: album ze zdjęciami, ilustrowane czasopisma, książeczki lub bajki.

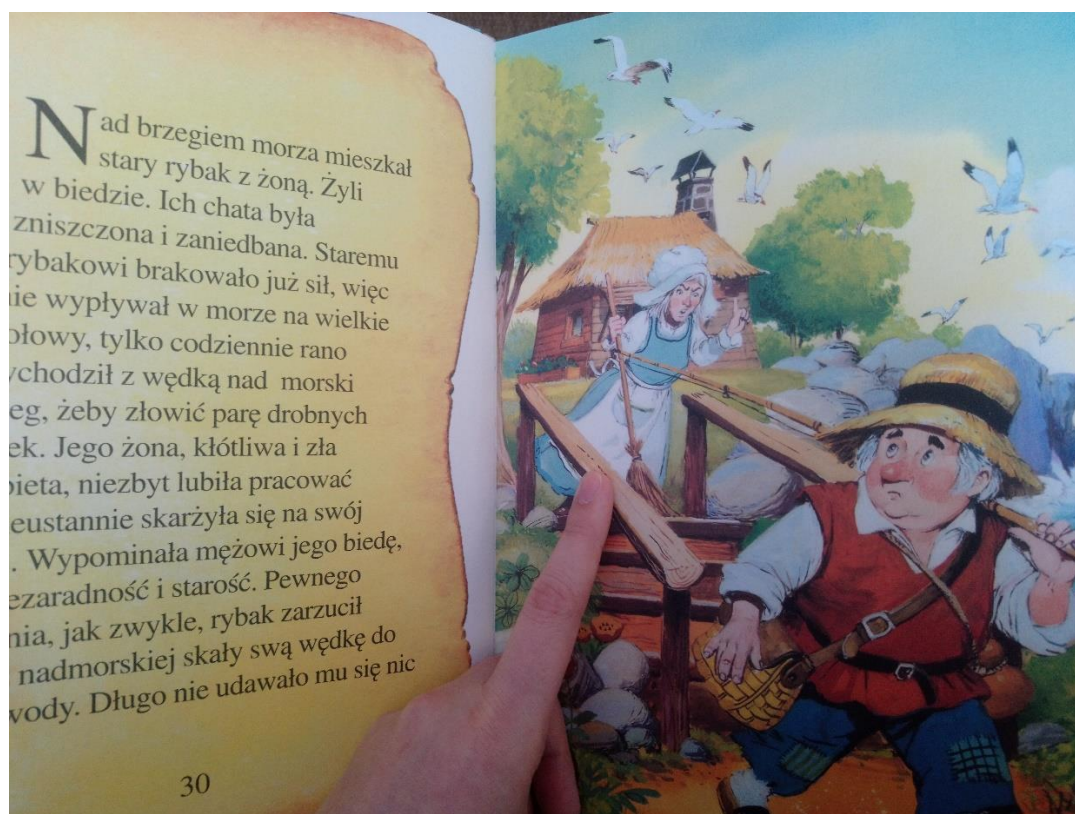
Przebieg:

- 1) Przygotuj wspólnie z dzieckiem miejsce do oglądania zdjęć, ciepły napój oraz zdrową przekąskę.
- 2) Podczas oglądania zdjęć opowiadaj o związanych z nimi wspomnieniach. Zachęcaj dziecko do tego, by samo zadawało Ci o nie pytania. Wskazując daną osobę na zdjęciu zapytaj, czy dziecko domyśla się, jak ta osoba się czuła.

Przykład: „*W swoim albumie posiadam nie tylko zdjęcia, na których się uśmiecham. Są też takie, które uwieczniły moje niezadowolenie lub płacz. Moi rodzice oglądając je, wspominają jak to np. przestraszyłam się nadjeżdżającej śmieciarki.*” – taka sytuacja może stanowić pretekst do rozmowy o strachu.

- 3) Do tego ćwiczenia można wykorzystać także ilustrowane czasopisma, książki lub bajki. Dziecko może odpowiadać na zadawane pytania dotyczące emocji („Jak myślisz, co czuje

ta osoba?”, „Dlaczego ona się tak czuje?”, „Co Ty byś zrobił/a w tej sytuacji?”, „Jak jej pomóc?”) lub samodzielnie opowiadać o uczuciach przedstawionej na obrazku postaci. Ilustracje z czasopism można grupować, zaznaczając takim samym kolorem obręczy twarze wyrażające te same emocje.



autor: Karolina Karczmarek

Propozycja 2: „Zabawa w ciepło-zimno z emocjami”

Cel: kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji oraz uczuć u siebie i u innych, ćwiczenie ekspresji mimicznej towarzyszącej poszczególnym emocjom i uczuciom, rozwijanie umiejętności spostrzegania i odczytywania sygnałów płynących z otoczenia.

Pomoce: karteczki z obrazkami emocji (**Załącznik 1.**), drukarka, nożyczki, lusterko.

Przebieg:

- 1) Drukujemy załączone obrazki z buźkami (**Załącznik 1.**), a następnie wycinamy je wzdłuż przerywanych linii. Jeśli nie posiadamy drukarki możemy je narysować.
- 2) Rozkładamy i/lub chowamy po kolei obrazki w różnych częściach pokoju (dostępnych, ale nie całkowicie oczywistych dla dziecka). Jeśli znalezienie takiego obrazka wydaje się być zbyt trudne dla Waszego dziecka, możecie przypiąć wydrukowaną lub narysowaną buźkę agrafką np. do pluszowego misia.

- 3) Następnie informujemy dziecko czego ma szukać – obrazka ze smutną buźką lub pluszowego misia z przypiętą na brzuszku karteczką ze smutną miną. W trakcie zabawy dajemy dziecku wskazówki. Jeśli zbliża się do obrazka podpowiadamy „ciepło”, „bardzo ciepło”, jeśli oddala – „zimno”, „jeszcze zimniej”. Komunikat „parzy/gorąco!” przekazujemy, gdy jest bardzo blisko celu, „mróz” – gdy całkowicie się od niego oddaliło.
- 4) Po odnalezieniu obrazka rozmawiamy o znajdującej się na nim emocji. Pytamy o to jak się nazywa, czy jest przyjemna czy też nie, w jakiej sytuacji dziecko jej doświadczyło oraz jak można sobie z nią poradzić. Na koniec siadamy z dzieckiem przed lustrem i próbujemy wspólnie wykonać taką samą minę.



autor: Karolina Karczmarek

Propozycja 3: „Emocjonalne memory”

Cel: kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji, wydłużanie czasu koncentracji uwagi, ćwiczenie zdolności pamięciowych.

Pomoce: do przygotowania gry liczącej 10 par potrzebne będą: papier kolorowy (10 kolorów), zakrętki od plastikowych butelek (20 sztuk, najlepiej w tym samym kolorze), nożyczki, cyrkiel, czarny i różowy flamaster.

Przebieg:

- 1) Z papieru kolorowego wycinamy kółka o promieniu ok. 1,5 cm, tak by można je było włożyć do wnętrza zakrętki. Warto dopasować rozmiar kółka do zakrętki w taki sposób, aby nie wypadło przy jej odwracaniu i obracaniu.
- 2) Następnie na kolorowych kółeczkach rysujemy czarnym flamastrem buźki: radość, smutek, strach, złość, wstręt (domalowujemy różowe rumieńce), zaskoczenie, dumę, nadąsanie, zmęczenie i wstyd, tak aby każda para prezentowała inną emocję. Ostatnim krokiem jest włożenie kółeczek z buźkami do zakrętek.
- 3) Można zacząć grę! Memory polega na odnajdywaniu par zakrętek, przy możliwie najmniejszej liczbie odsłon. Spróbujcie wspólnie nazwać odkryte emocje. Porozmawiajcie w jakiej sytuacji się pojawiają, które są przyjemne, a które nie i jak radzić sobie z tymi sprawiającymi trudność.

Krok 1.



autor: Karolina Karczmarek

Krok 2.



Krok 3.

autor: Karolina Karczmarek



autor: Karolina Karczmarek

Dziękuję za uwagę i poświęcony mi czas!

Pozdrawiam serdecznie,

Psycholog

Karolina Karczmarek

Bibliografia:

1. Osińska, B. (2016) „*Trampolina+. Emocje 3*”. Wydawnictwo Szkolne PWN. – propozycja 1.
2. Blog „Zabawy Dla Dzieci” <http://www.zabawydladzieci.com.pl/zabawa-w-cieplo-zimno/> (dostęp 06.04.2020) – propozycja 2.
3. Blog „Lubiejki” <http://lubiejki.blogspot.com/2018/11/emotikowe-memo.html> (dostęp 06.04.2020) – propozycja 3.
4. Blog „Nauczycielskie zacisze” <https://www.nauczycielskiezacisze.pl/2016/04/pomys-na-kapsle-memory-owienie-na-wedke.html> (dostęp 06.04.2020) – propozycja 3.

Załącznik 1.

