

Emocje są częścią życia każdego człowieka, są reakcją na otoczenie, zachodzące zmiany, docierające bodźce. Pojawiają się pod wpływem tego, czego doświadczamy w relacji z innymi i otaczającym nas światem. Mimo, że jedne są dla nas przykre, a inne przyjemne, to nie ma emocji złych ani dobrych. Wszystkie informują nas o zmianach. Zły może być natomiast sposób ich okazywania. Dlatego tak ważne jest rozmawianie o emocjach, o tym co czujemy, jak reagujemy na sytuacje trudne, w jaki sposób rozwiązujemy sytuacje konfliktowe, jakie normy obowiązują w grupie, jak nawiązywać relacje z innymi.

Kompetencje emocjonalno-społeczne możemy definiować jako umiejętności skutecznego komunikowania się, okazywanie empatii, rozpoznawanie i kierowanie swoimi emocjami, rozwiązywania konfliktów budowanie dobrych relacji z innymi, rozwój zdolności radzenia sobie z problemami związanymi z procesem rozwojowym.

Cele zajęć:

- rozwijanie samoświadomości, wiedzy na temat swoich zainteresowań, mocnych stron
- rozwijanie umiejętności inicjowania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych z

rówieśnikami

- rozwijanie umiejętności odmawiania i spokojnego przyjmowania odmowy
- wspieranie rozwoju rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych oraz wyrażania

ich w sposób akceptowany społecznie

- rozwijanie umiejętności dostrzegania i rozumienia stanów emocjonalnych innych osób
- budowania poczucia własnej wartości
- odreagowania emocji
- rozwiązywania problemów, trudnych sytuacji
- przyjmowania i dawania informacji zwrotnych
- utrwalenie prawidłowych zachowań związanych z kontaktami z innymi
- rozwijanie umiejętności uważnego słuchania
- rozwijanie umiejętności pracy w grupie
- opanowanie umiejętności dobrego komunikowania- asertywność, tolerancja,
- rozwijanie umiejętności pokojowego rozwiązywania sytuacji konfliktowych i problemów
- kształtowanie umiejętności postrzegania sukcesu
- umiejętność gospodarowanie własnym czasem
- dostrzeganie potrzeb innych.

Warto rozmawiać z dziećmi o emocjach, uczuciach, jak się czujemy kiedy jesteśmy szczęśliwi a kiedy smutni lub źli. Aby łatwiej nam było wyjaśnić dziecku co to są emocje, jakie mamy emocje oraz jak przeżywamy emocje możemy skorzystać z filmików do których linki znajdują się poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=P4PTBvdqGpk>

https://www.youtube.com/watch?v=r6g3_z0r770

<https://www.youtube.com/watch?v=beenqSbMZoY>

Przedstawiamy Państwu propozycje gier o emocjach, które można wykorzystać spędzając wspólnie czas z dziećmi.

<https://mamailusia.blogspot.com/2018/03/zagrajmy-w-emocje-15-gier-dla-dzieci.html>