POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE

Trening Umiejętności Społecznych w codziennej zabawie

Dzieci w wieku przedszkolnym, które zamknięte są w czterech ścianach, potrzebują rozrywki. Przymusowa izolacja to bardzo trudny czas zarówno dla dziecka jak i rodzica. Możemy spożytkować go w przeróżny sposób – rysowanie, zabawa w sklep, gry planszowe, nadrabianie zaległości edukacyjnych albo połączyć to wszystko razem i wspólnie z rodziną czerpać radość z bycia ze sobą i możliwości poznania się bliżej. Na co dzień żyjemy w biegu. Niewiele jest czasu, żeby pobyć razem, tak naprawdę być ze sobą, nie spiesząc się nigdzie i czerpać z tego radość.

Podczas, gdy Trening Umiejętności Społecznych nie może się odbywać poza domem, możemy te umiejętności poćwiczyć sami z naszym dzieckiem. Przedstawiam poniżej kilka pomysłów na ćwiczenia oraz utrwalenie umiejętności społecznych w codziennej zabawie.

1. **Narysuj palcem**- rozsyp mąkę/kaszę/kakao na ciemnym talerzu, poproś, aby dziecko narysowało palcem swój nastrój (oczy i buźkę). Porozmawiajcie jak się dziś czuje, co było powodem takiego stanu. Ty również opowiedz dziecku o swoim nastroju. Zachęcaj je do dłuższych wypowiedzi.

2. **Balony z emocjami**- do kolorowych baloników wsyp mąkę ziemniaczaną, dobrze

zawiąż je, aby mąka nie wypadła. Narysuj na każdym z nich inny nastrój, porozmawiajcie.

3. **Kalambury -** za pomocą gestów bądź rysunku zaprezentuj swój nastrój. Zadaniem członków rodziny jest odgadnąć co to za emocja.

4. **Słoiki emocji** - znajdź 4 słoiki, napisz na nich słowa złość, smutek, radość i strach. Spróbuj za każdym razem gdy odczujesz daną emocję wrzucić koralik, kamyczek, fasolkę (można tu wykorzystać naprawdę dowolny element) do danego słoika. Zbieraj je uważnie przez cały weekend. Dzięki temu dowiesz się jak minął ci weekend i ile sytuacji miałeś wesołych a ile przytrafiło się smutnych.

5. **Kolorowe buzie**- z kolorowych czasopism wytnij twarze przedstawiające różne emocje. Przyklej je na kolorowe kartki i utwórz z nich tablice emocji. Teraz możecie porozmawiać jaki macie nastrój oraz co się wydarzyło, że się tak czujecie.

6. **Kostka** - do zabawy potrzebna będzie kostka do gry. Ustalamy, że jeżeli wypadnie 1 – podskakują w miejscu, 2 – wykonują przysiady, 3 – układają na podłodze ze swych ciał trójkąt, 4 – obracają się w kole, 5 – stoją na 1 nodze jak bocian, 6 –wykonują pajacyki

7. **Co trzymam w ręku? -** pokazujemy dziecku różne drobne przedmioty, np. zabawki, dziecko staje tyłem do nas, a my wkładamy mu do ręki jeden z oglądanych przedmiotów. Dziecko dotykiem rozpoznaje trzymany przedmiot.

8. **Pióra na wietrze -**siadamy z dzieckiem w kole, wokół rozłożonego prześcieradła. Na środku kładziemy małe piórko. Podrzucamy piórko prześcieradłem i łapiemy je, gdy będzie opadać. Można także podrzucać balon. Robimy to na zmianę.

9. **Ze skrawkami papieru** - dziecko zdejmuje skarpetki, otrzymuje po jednej kartce gazety, którą rwie na małe kawałki przy użyciu stóp. Potem poruszając się na czworakach, rozdmuchuje te kawałki papieru po podłodze. Na umówiony sygnał dziecko podnosi palcami stóp kawałek papieru z podłogi, podaje go do ręki. Robi z

niego małą kulkę i wrzuca ją do kosza.

Wszystkie te zabawy powinny odbywać się za zgodą dziecka. Nie powinniśmy go do niczego przymuszać bo odniesie to odwrotny skutek. Ma to być wyłącznie zabawa i okazja do tego, aby dziecko w miłej i przyjaznej atmosferze spojrzało na siebie, nauczyło nowych umiejętności i poznało swoje dobre, pozytywne strony.

Terapeuta TUS: Halina Pawluczuk