

TRENING UMIEJĘTNOŚCI EMOCJONALNYCH I SPOŁECZNYCH

KARTY TERAPEUTYCZNE + KARTY PRACY

Dbając o prawidłowy rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych dzieci należy nauczyć je rozpoznawać, nazywać własne i cudze emocje, a także radzić sobie z nimi. Regulacja i kontrola własnych emocji przekłada się na zachowania, jakie prezentują dzieci w określonych sytuacjach społecznych.

Materiały stanowiące zawartość teczki są niezwykle przydatne w pracy terapeutycznej i profilaktycznej z dziećmi w wieku przedszkolnym i szkolnym. Opracowane przez psychologa dziecięcego treści, zawarte w atrakcyjnej formie graficznej, są niezwykle prostym sposobem pomocy uczniom w uświadomieniu sobie własnych przekonań poznawczych, stanów emocjonalnych czy zachowań. Taka forma pracy terapeutycznej z dziećmi pozwala poprzez bezpieczną zabawę dotrzeć do ich emocji, myśli, działań i zachowań.

Teczka zawiera 55 kart: 18 kolorowych (pokazowych) oraz 37 kart czarno-białych przeznaczonych do pracy z dziećmi. Materiały zawarte w teczce przeznaczone są do wspierania dorosłych w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych i społecznych u przedszkolaków i uczniów szkoły podstawowej.

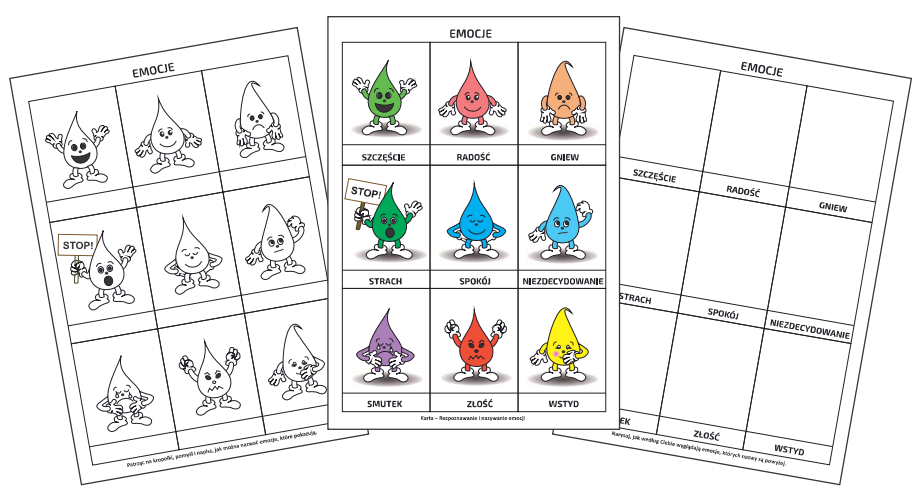
Karty dostosowane są do wieku i możliwości poznawczych dzieci. Młodsze dzieci mogą wypełniać karty poprzez symboliczne ujmowanie rzeczywistości za pomocą rysunku. Starsze dzieci mogą pisać lub odpowiadać ustnie na pytania zawarte na kartach pracy.

Karty mogą być wykorzystywane w pracy indywidualnej oraz grupowej.

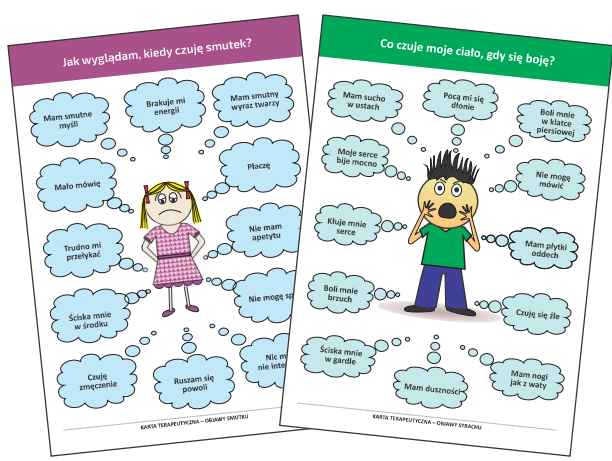
Teczka w pierwszej części zawiera 43 karty będące propozycją pomocy w pracy nad rozwojem kompetencji emocjonalnych w oparciu o cztery podstawowe emocje. Są to trzy najczęściej doświadczane przez dzieci w średnim i późnym dzieciństwie emocje trudne, często zwane negatywnymi, bo dotyczą afektu negatywnego, tj. **SMUTEK, STRACH/LĘK i ZŁOŚĆ** oraz jedna pozytywna – **RADOŚĆ**. W drugiej części znajduje się 12 kart przydatnych do wspierania rozwoju pozytywnych postaw społecznych skierowanych na drugą osobę. Dotyczą **ZACHOWAŃ PROSPOŁECZNYCH**.

Kolorowa karta **Emocje** pozwala na bezpieczne rozpoczęcie pracy z dziećmi nad rozpoznawaniem i nazywaniem emocji. Poprzez zabawę dzieci łatwo mogą przyswoić sobie etykiety najbardziej powszechnych emocji

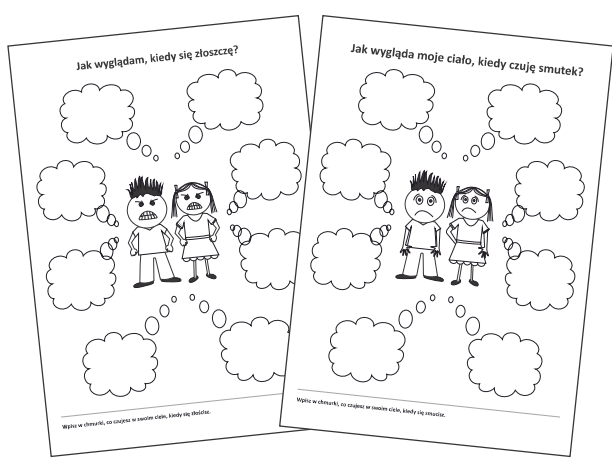
oraz nauczyć się ich rozpoznawania po wyglądzie twarzy. Karty pracy pomogą dzieciom zapamiętać określenia poszczególnych emocji oraz pozwolą na własne graficzne przedstawienie poznawanych emocji.



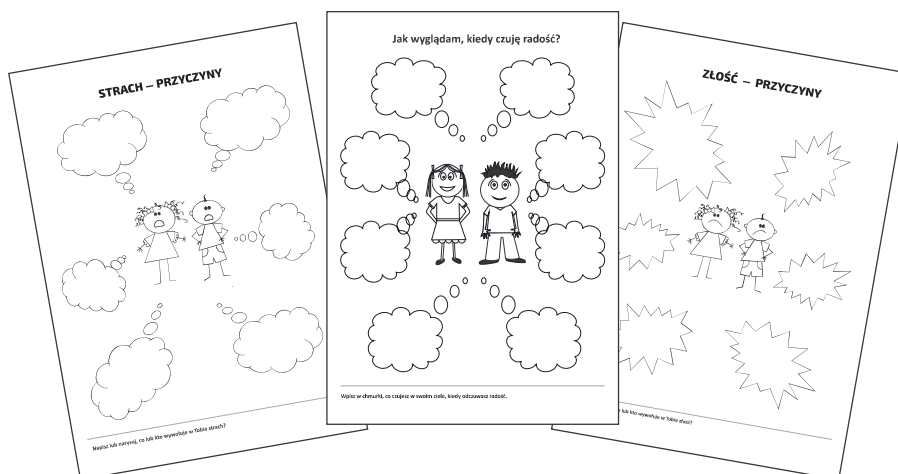
Cztery kolorowe karty pokazowe (terapeutyczne) **emocji** służą do pokazania dzieciom, co dzieje się z ciałem człowieka podczas doświadczania emocji **STRACHU, ZŁOŚCI, SMUTKU** oraz **RADOŚCI**.



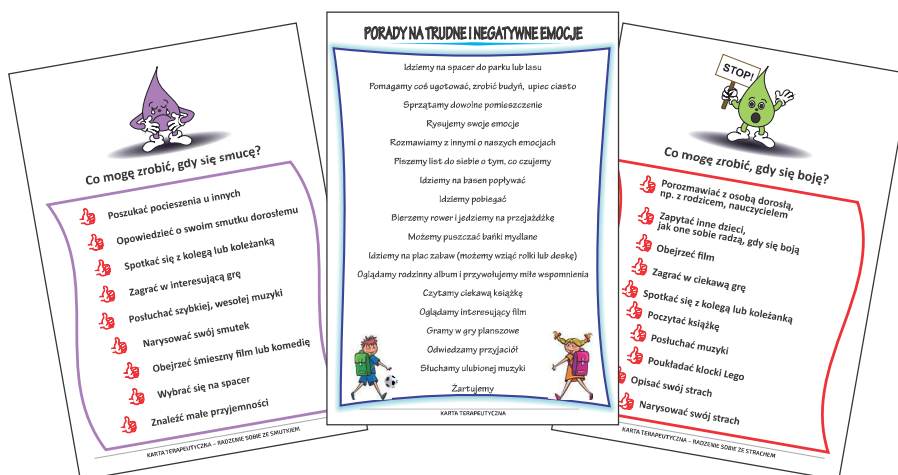
Do każdej karty pokazowej opracowane zostały karty pracy indywidualnej, dzięki którym dzieci mogą wykorzystać tę prostą technikę rozpoznawania sygnałów płynących z własnego ciała, np. karty pt. „Jak wyglądam, kiedy się złościę, gdy jestem smutny, gdy odczuwam radość, czy gdy się boję?”



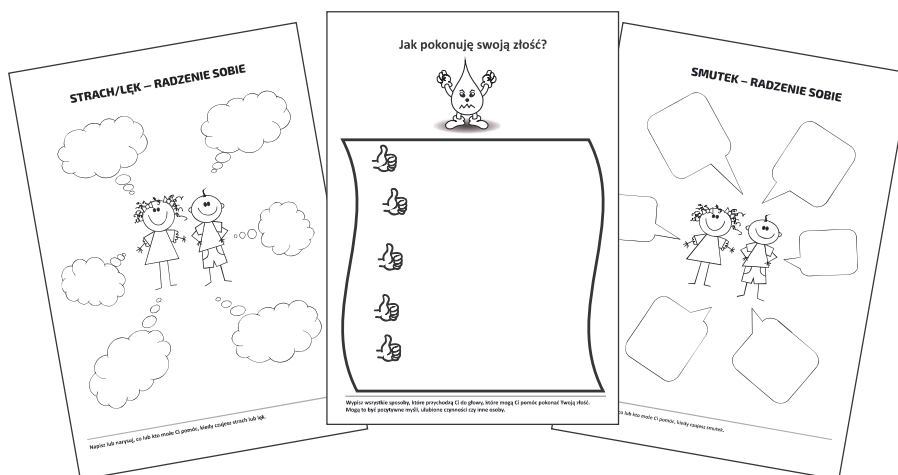
Aby pomóc dzieciom zrozumieć, co wywołuje w nas różne stany emocjonalne, można wykorzystać karty pracy pt. „Przyczyny mojej złości, strachu, smutku, czy radości”.



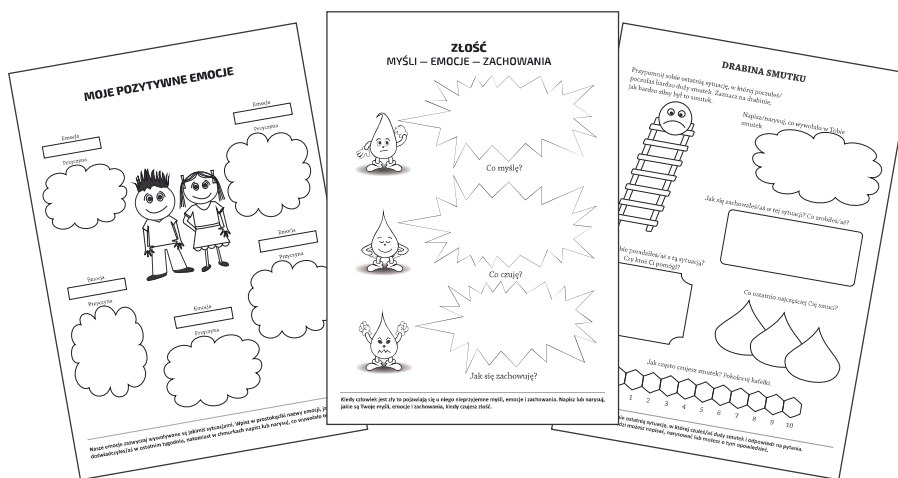
W kolejnym kroku pracy z emocjami należy pomóc dzieciom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, jakich doświadczają. W tym celu możemy zaprezentować dzieciom 4 karty pokazowe i omówić skuteczne oraz przede wszystkim akceptowalne społecznie sposoby radzenia sobie ze złością, strachem czy smutkiem.



6 kart pracy pt. „Jak radzę sobie ze złością, smutkiem czy lękiem?” – pozwoli dzieciom wyrazić swoje sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.



14 kart pracy to specjalnie opracowane całościowe spojrzenie na doświadczany stan emocjonalny przez dzieci – od **MYŚLI** – poprzez **EMOCJE** – do **ZACHOWANIA**, uwzględniając rozwój myślenia przyczynowo-skutkowego: **PRZYCZYNA – EMOCJA – SKUTEK**.

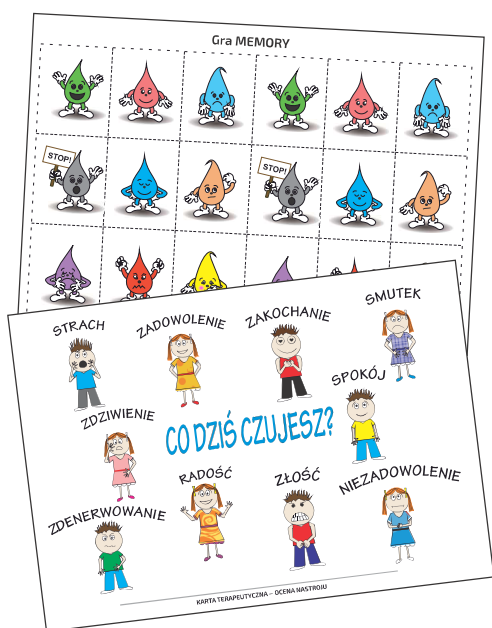
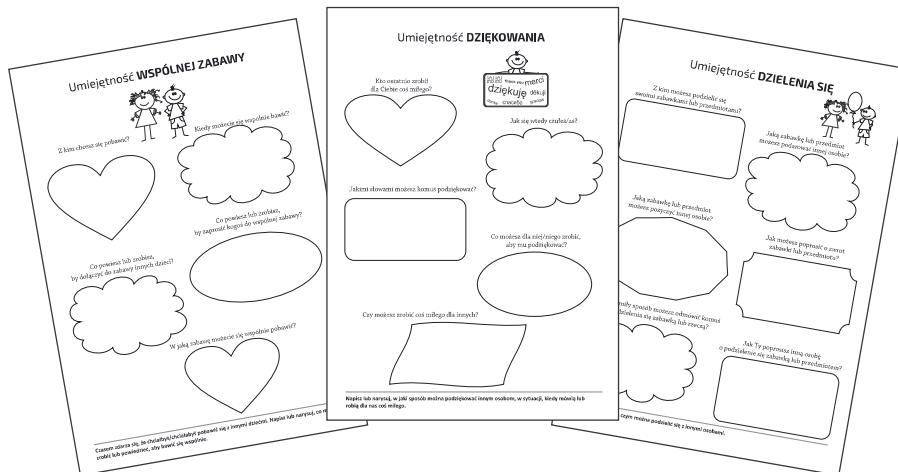


Drugą część materiałów stanowią karty rozwijające kompetencje społeczne dzieci. Są to **KARTY PROSPOŁECZNE**, których celem jest pomoc w rozwijaniu postaw i zachowań prospołecznych dzieci. Wspierają rozwój myślenia, emocji i zachowań pozytywnych, uwrażliwiających na drugiego człowieka.

6 kart terapeutycznych uczy dzieci w kilku krokach umiejętności **DZIĘKOWANIA, PROSZENIA, POMAGANIA, ZAPRASZANIA DO ZABAWY, POCIESZANIA I DZIELENIA SIĘ**.



Do każdej z kart pokazowych została opracowana karta pracy dla dzieci, tak, by w prosty i przystępny sposób każde z dzieci mogło samodzielnie, poprzez pracę własną, rozwijać swoje umiejętności prospołeczne. Karty te mogą być zachętą do rozmowy z dziećmi na ten temat, mogą stanowić również pewien wzorzec postawy prospołecznej.



W teczce znajduje się również karta terapeutyczna „Co dziś czujesz?”, którą można wykorzystać na początku spotkania z dzieckiem, aby ocenić jego nastrój oraz dwie karty, jedna kolorowa i jedna karta czarno-biała z grą **MEMORY EMOCJE**. Gra Memory może być świetnym sposobem na połączenie przyjemnej zabawy z pożyteczną nauką rozpoznawania i nazywania emocji.

Prezentowane karty opracowane zostały w oparciu o mechanizmy pracy psychoterapeutycznej w nurcie poznawczo-behawioralnym. Są praktyczną pomocą wykorzystywaną w kształtowaniu umiejętności przekształcania negatywnych myśli w pozytywne, rozpoznawania emocji u siebie i innych, regulowania stanów emocjonalnych oraz dostosowania zachowań do reguł, norm i zasad społecznych oraz moralnych. Zawarte w teczce karty pracy z dziećmi przedszkolnymi i szkolnymi, pozwalają osobom dorosłym nie tylko pomóc dzieciom w lepszym zrozumieniu własnych i cudzych emocji, ale ukierunkowane są również na rozwijanie u dzieci myślenia pozytywnego, docenianie małych przyjemności, zwracanie uwagi na pozytywne myśli oraz pozytywne emocje, takie jak radość, co przekłada się na modyfikację zachowań dzieci w kierunku od nieakceptowalnych, trudnych, agresywnych do działań o charakterze pozytywnym i prospołecznych.

Z kart mogą korzystać psychologowie, terapeuci, socjoterapeuci, pedagodzy podczas pracy indywidualnej i grupowej z dziećmi, ale również wszyscy nauczyciele podczas lekcji wychowawczych, czy zajęć świetlicowych. Materiały te z powodzeniem mogą być wykorzystywane przez rodziców i opiekunów, którzy chcieliby pomóc dzieciom w lepszym odkrywaniu „świata własnych emocji, myśli i zachowań”, ale nie potrafią z dziećmi o tym rozmawiać.

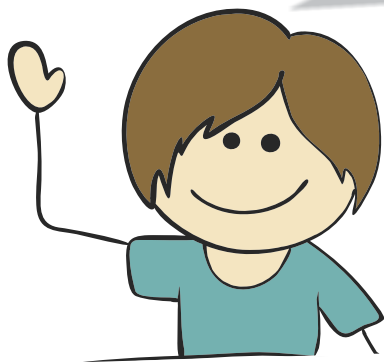
Zarówno karty terapeutyczne, jak i karty pracy mają na celu wspieranie rozwoju dziecięcych kompetencji emocjonalnych i społecznych, rozwijania umiejętności radzenia sobie przez dzieci z negatywnym afektem oraz kształtowania od najmłodszych lat postaw i zachowań prospołecznych, nastawionych na tworzenie pozytywnych relacji z innymi.

Życzę Wszystkim przyjemnej pracy, ciekawych doświadczeń i satysfakcji z rozwijania kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci.

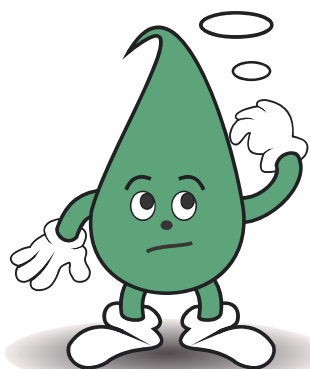
Agnieszka Lasota

Umiejętność PROSZENIA O POMOC

1. Spróbuj wykonać czynność lub zadanie samodzielnie



2. Jeśli coś sprawia Ci trudność, pomyśl kto mógłby Ci pomóc



mama pani Kasia
tata babcia



3. Poproś drugą osobę o pomoc

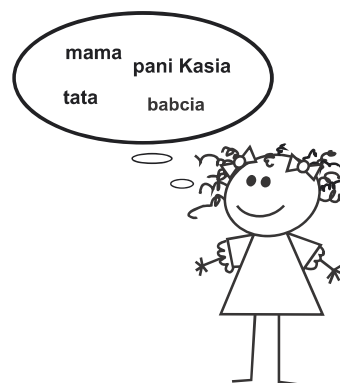
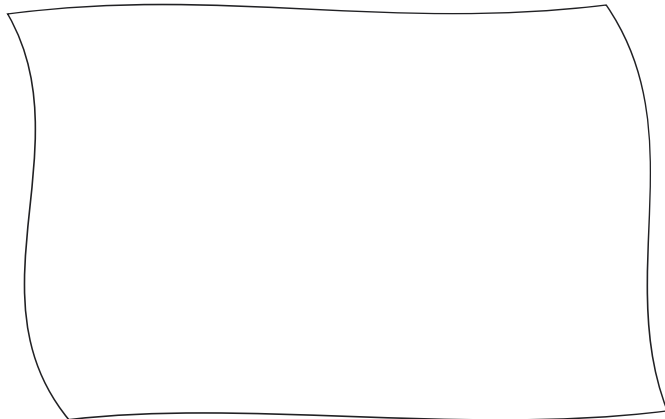
4. Podziękuj za pomoc!

Dziękuję

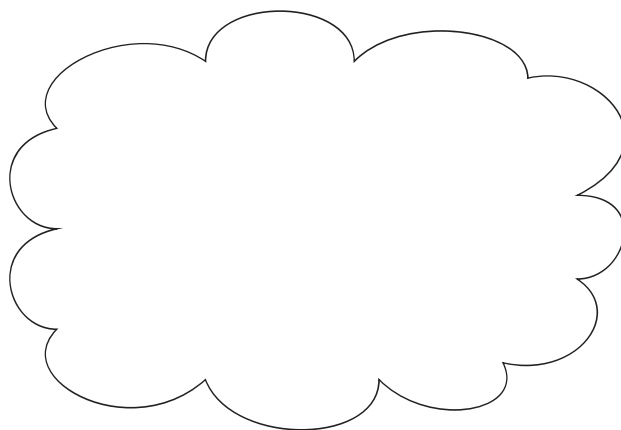


Umiejętność **PROSZENIA O POMOC**

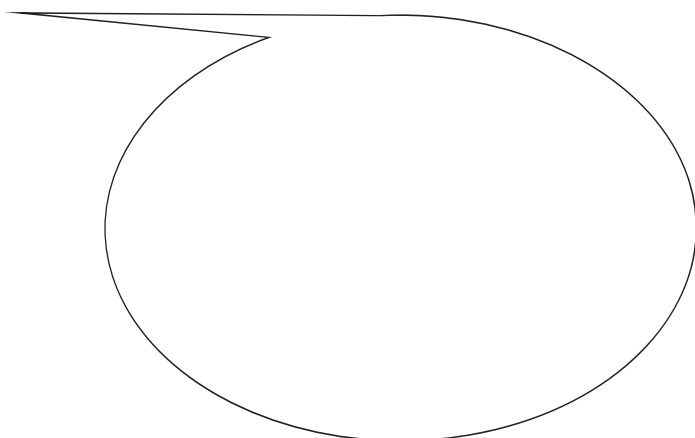
Pomyśl, w czym Ty potrzebujesz pomocy od innych?



Kogo możesz poprosić o pomoc?



W jaki sposób możesz poprosić kogoś o pomoc?



Co ta osoba może dla Ciebie zrobić,
jak może Ci pomóc?



Jak podziękujesz za pomoc?



Czasem się zdarza, że potrzebujemy pomocy innych osób. Napisz lub narysuj, w jaki sposób można poprosić o pomoc.