

Wtorek 05.05.2020

Propozycja zabaw rozwijających inteligencję emocjonalną:

### 1. Zabawa w osvajanie lęków.

Można opowiedzieć bajkę o zwierzątku lub dziecku, które często się bało różnych rzeczy. A następnie poprosić dziecko, żeby narysowało czego ono się najbardziej lęka. Potem można pobawić się w „czarowanie lęków”, „wyrzucanie strachów” lub zamianę strachu na inną emocję. Spowoduje to, że dziecko będzie mniej się bało, a duży strach zamieni się w mniejszy, bo będzie już oswojony.

### 2. Zabawa z kukiełkami

Dorosły może zrobić z dzieckiem kukiełki lub użyć gotowych- następnie odgrywają za ich pomocą różne scenariusze z życia. Dziecku łatwiej wyrazić sprzeczne emocje za pomocą kukiełek, mogą w ten sposób także zobrazować to, czego pragną, na co mają nadzieję, czego się obawiają.

### 3. Sposoby na Złościucha.

Można opowiedzieć dziecku bajkę o Złościuchu, który namawia do robienia złych rzeczy. Następnie poprosić, żeby narysowało tego Złościucha. W dalszej kolejności pokazać sposoby radzenia sobie ze złością, m.in. spokojne oddychanie, powolne liczenie do 10, narysowanie Złościucha, potem podarcie go i wrzucenie do kosza, wytupanie złości, gnieciecie z papieru kulek i rzucanie nimi do kosza. Dziecko uczy się w ten sposób, że złość jest naturalnym uczuciem i każdy go doświadcza, ale należy nauczyć się radzić sobie ze złością, żeby nie doprowadzić do wyrządzenia komuś krzywdy lub jakiejś szkody.

### 4. Kocham Cię, gdy ...

Codziennie przed snem rodzice wypowiadają zdanie - Kocham Cię, gdy...? i następnie podają trzy powody. Potem to samo mówi dziecko. Wszyscy starają się każdego wieczoru szukać nowych odpowiedzi, co wymaga przypominania sobie różnych szczegółów z całego dnia i umiejętności ich nazywania oraz szukania pozytywnych cech drugiej osoby.

### 5. Eksperyment z rybkami.

Do tej zabawy potrzebnych będzie plastikowy kubeczek wypełniony wodą lub wersja bez wody. Do pojemniczka wkładamy zrobioną wspólnie rybkę. (Bądź można taką zabawę przeprowadzić kiedy w domu jest prawdziwa rybka w akwarium).

W tym ćwiczeniu ważne jest to, by dziecko opisywało co robi rybka, jak się należy nią opiekować, to świetne ćwiczenie rozwijające empatię oraz odpowiedzialność za drugie stworzenie