

PEDAGOG SZKOLNY RADZI

ĆWICZENIA ROZWIJĄCE KOMPETENCJE SPOŁECZNO-EMOCJONALNE

W ramach ćwiczeń rozwijających kompetencje społeczno – emocjonalne proponuję uczniom założyć kalendarz emocji, w którym samodzielnie lub z pomocą rodziców mogą każdego dnia zapisywać lub malować swoje uczucia, które im towarzyszyły danego dnia.

Kalendarzem może być zwykły zeszyt, pomoże on dzieciom odreagować napięcia towarzyszące trudnej sytuacji w jakiej się znaleźliśmy, może też być też doskonałą okazją, aby porozmawiać z rodzicami o swoich odczuciach, lękach, smutkach czy radościach.

Proszę, aby te kalendarze zachować i przynieść do szkoły po wznowieniu zajęć szkolnych.

Przesyłam również linki do treningu uważności i nauki radzenia sobie z emocjami.

Dla klas V – VIII: www.youtube.com

Radzenie sobie z trudnymi emocjami. Ćwiczenie uważności dla nastolatków.

Dla klas 0 - IV: www.youtube.com

Fabryka trosk. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5 -10 lat.

Bezpieczne miejsce. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5 – 10 lat.