

ROZWÓJ SPOŁECZNO – EMOCJONALNY

CZĘŚĆ 3

Drodzy Rodzice!

W tej części z zakresu wspomagania rozwoju społeczno –emocjonalnego dzieci, proponujemy Państwu:

- **„KARTY PRACY”** – z zakresu wspomagania rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci.
- **„Z DZIECKIEM W ŚWIAT WARTOŚCI”**
– program nauczania uniwersalnych wartości moralnych. (informacje dla rodziców)
- **„PODRÓŻ KU WARTOŚCIOM – SZACUNEK”**
–zabawy i zadania dla dzieci.
- **„TECHNIKĘ RELAKSACYJNĄ ELINE SNELL”**
– która rozwija uważność oraz koncentrację dziecka.
- **„KARTY PRACY”** – z zakresu wspomagania rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci:

KARTA PRACY NR 1

- 1** Przyjrzyj się obrazkom i powiedz, co dzieje się na każdym z nich. Opowiedz, jak zachowują się dzieci. Komu może być smutno? Kto może się złościć? A może ktoś się wstydzi?



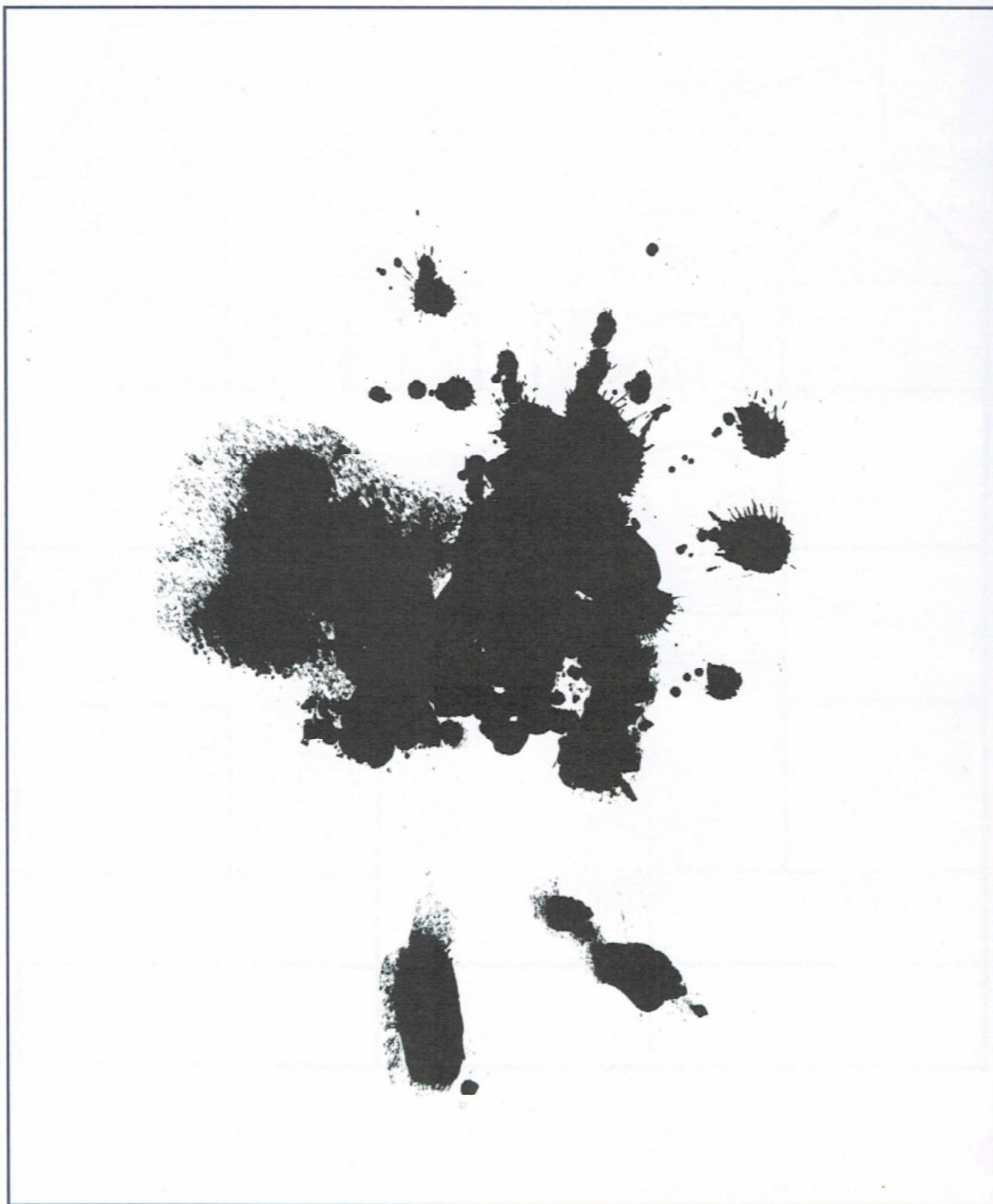
- 2** Jak się czujesz, gdy:

- ktoś się z ciebie wyśmiewa, bo masz plamę na ubraniu?
- koleżanka mamy prosi cię o zaśpiewanie piosenki?
- przez pomyłkę założyłeś/założyłaś skarpetki nie do pary?

W jakich sytuacjach odczuwasz wstyd?

KARTA PRACY NR 2

- 1 W jakich sytuacjach ogarnia cię strach? Jak może wyglądać STRACH? Spróbuj „wyczarować” tę postać, dorysowując czarnym markerem różne elementy, które ją ożywią. Może spróbujesz się z nim zaprzyjaźnić, znaleźć dla niego miejsce w swoim pokoju? Od dzisiaj może on być twoim stróżem.



KARTA PRACY NR 3

- 1 Popatrz na obrazki i zapamiętaj, w jaki sposób można się pozbywać złości. Przecwicz je. Znasz inne sposoby pozbywania się złości? Opowiedz o nich.



➤ **„Z DZIECKIEM W ŚWIAT WARTOŚCI”**
– program nauczania uniwersalnych wartości
moralnych. (informacje dla rodziców)

*„Nauczenie wartości to najważniejsza rzecz, jaką
możemy zrobić dla szczęścia dziecka”.*

Linda i Richard Eyre

**Drodzy Rodzice proponujemy Państwu program do
pracy w domu z dzieckiem, który obejmuje
dwanaście uniwersalnych wartości moralnych. Są
to:**

- 1. Szacunek**
- 2. Uczciwość**
- 3. Odpowiedzialność**
- 4. Odwaga**
- 5. Samodyscyplina – umiar i rozwijanie własnego
potencjału**
- 6. Pokojowość**
- 7. Sprawiedliwość**
- 8. Szczęście, optymizm, humor**
- 9. Przyjaźń i miłość**
- 10. Solidarność**
- 11. Piękno**
- 12. Mądrość**

**Mocny system wartości moralnych i umiejętność
kierowania się nim w życiu to najważniejszy kapitał, w
jaki powinniśmy wyposażyć dziecko. Nauczanie dziecka
wartości jest najważniejszym zadaniem wychowawczym
dla rodziców i nauczycieli. Drodzy Rodzice! Spróbujmy
wprowadzić świadome nauczanie wartości do naszych
domów. Dyskutujmy z dziećmi o konsekwencjach
stosowania i zaniechania wartości. Starajmy się na stałe**

wprowadzić wartości do naszego rodzinnego życia. Wyrażajmy dzieciom uznanie, gdy postępują zgodnie z nimi.

„Wartości moralne są to wskazania lub idee, które wyzwalają zachowania korzystne zarówno dla tego, kto je praktykuje, jak i dla osób, do których są skierowane. Wartości moralne kształtują lepszych ludzi, lepsze życie i lepsze stosunki międzyludzkie”.

W tym tygodniu omówimy pierwszą wartość moralną z lity:

„SZACUNEK”

podstawa wszystkich wartości moralnych

Każdy człowiek pragnie, aby inni odnosili się do niego z szacunkiem.

Czego bronimy, domagając się szacunku? Bronimy naszej godności.

„Godność jest wrodzoną i niezbywalną cechą każdego człowieka, niezależną od jego płci, wieku, kondycji umysłowej czy fizycznej, wykształcenia, stanu posiadania czy pozycji społecznej.

Godność ludzka jest też zasadniczą normą ładu społecznego, a szacunek służy właśnie ochronie tej najważniejszej, najbardziej delikatnej części naszego ja.”

Szacunek jest fundamentem wszystkich innych wartości moralnych, jest wskazówką, jak traktować siebie i innych ludzi, by nie naruszyć swojej i cudzej godności. Jeśli chcemy nauczyć dziecko prawdziwego szacunku, powinniśmy od urodzenia zawsze traktować je z szacunkiem: grzecznie, z troską o jego uczucia i dobro, i stopniowo wymagać od niego tego samego. Dziecko, któremu nie okazujemy szacunku, nie zbuduje szacunku dla samego siebie, zaś szacunek dla siebie jest warunkiem odczuwania i okazywania prawdziwego szacunku innym.

SKŁADOWE SZACUNKU:

- **grzeczność**
- **troska o uczucia innych osób i poszanowanie ich godności**

- dbałość o dobro innych: poszanowanie cudzej wolności, poszanowanie cudzej przestrzeni prywatnej, zaspokajanie potrzeb innych osób, ochrona bezpieczeństwa, interesów i własności innych
- poszanowanie odmienności
- poszanowanie własnej godności
- honor – dbałość o swe dobre imię, dotrzymywanie słowa
- dbałość o własne dobro – np. o zdrowie, wykształcenie, rozwój
- podziw, uznanie, docenianie

Szacunek jest to grzeczność połączona z troską o uczucia i dobro drugiej osoby.

Omawiając szacunek, należy zwrócić szczególną uwagę na troskę o uczucia innych osób. Nie wystarczą grzeczne słowa i dobre maniery, by okazać szacunek. Ignorując uczucia innych, możemy ich nieświadomie zranić. Tymczasem uczucia są niezwykle istotne. Są źródłem naszych myśli na własny temat i na temat świata. Wpływają na nasze samopoczucie i samouznanie. Chroniąc uczucia innych, zwłaszcza dzieci, dajemy im przestrzeń emocjonalną niezbędną do zdrowego i pełnego rozwoju ich potencjału.

➤ „PODRÓŻ KU WARTOŚCIOM – SZACUNEK” –zabawy i zadania dla dzieci.

ĆWICZENIE NUMER 1 **Komu i czemu należy się szacunek**

Zapytajmy dzieci, komu i czemu powinniśmy okazywać szacunek?

- **wszystkim osobom** (sobie, członkom rodziny, kolegom i innym rówieśnikom, nauczycielom, kobietom, osobom starszym, słabszym, dzieciom, osobom niepełnosprawnym, przedstawicielom różnych zawodów, ras i religii itd.)

- **cudzej własności** (z szacunku do właściciela)
- **dobrym tradycjom** (z szacunku dla wcześniejszych pokoleń i osób, dla których te tradycje są ważne, a także dla naszej tożsamości kulturowej)
- **pracy i jej produktom**
- **Ziemi, przyrodzie, zwierzętom**
- **prawu, które służy dobru ogólnemu, zasadzie równości ludzi**
- **sprawiedliwemu państwu i jego instytucjom**

ĆWICZENIE NUMER 2

W jaki sposób okazujemy szacunek

Pozwólmy dzieciom swobodnie się wypowiedzieć, uzupełnijmy ich przykłady z poniższej listy. W życiu codziennym okazujemy szacunek słowami, tonem głosu, spojrzeniem, gestem, zachowaniem poprzez:

- ✓ uśmiech i przyjazne patrzenie w oczy osobie, która do nas mówi
- ✓ spokojny i niezbyt głośny ton głosu
- ✓ kulturalny język
- ✓ mówienie „dzień dobry”, „przepraszam”, „dziękuję” itp.
- ✓ przedstawianie się, gdy dzwoniemy do kogoś
- ✓ pytanie o zgodę osób we wspólnym pomieszczeniu(pokoju, przedziale, autokarze), zanim zrobimy coś, co może zakłócić ich spokój lub komfort (otwarcie okna, telefonowanie)
- ✓ zapamiętywanie imion i nazwisk nowo poznanych osób oraz prawidłowe i używanie w mowie i piśmie
- ✓ okazywanie życzliwego zainteresowania ludzimi,
- ✓ docenianie dobrych cech i dobrych czynów, osiągnięć, wyglądu
- ✓ grzeczne gesty: przepuszczanie przez drzwi, ustępowanie miejsca w środkach transportu
- ✓ drobną pomoc
- ✓ udzielanie informacji
- ✓ prawdomówność

- ✓ słuchanie czyjejs wypowiedzi bez przerywania
- ✓ punktualność
- ✓ sprzątanie po sobie
- ✓ dbanie o cudze dobro
- ✓ mówienie z życzliwością o innych
- ✓ powstrzymywanie się od krytykowania siebie i innych
- ✓ nieużywanie cudzych rzeczy bez zgody właściciela
- ✓ noszenie stroju stosownego do okazji
- ✓ pukanie przed wejściem do czyjegoś pokoju w pracy, w domu.

ĆWICZENIE NUMER 3 **Dotrzymywanie słowa**

Porozmawiajmy z dziećmi o sytuacji, w której obiecałeś pożyczyć koleżance książkę.

- wypełniasz swe zobowiązanie,
- zapominasz lub nie masz czasu.

Jakie są skutki tych obu sytuacji? Czy reputacja człowieka zależy od dotrzymywania słowa i wywiązywania się ze swych obowiązków? Dotrzymując słowa budujemy swą wiarygodność i dobre imię, a ludzie nabierają do nas zaufania.

ĆWICZENIE NUMER 4 **Magiczne słowa i gesty**

Zabawa ta uczy stosowania uprzejmych słów. Dzieci biegają po pokoju, a mama lub tata je łapia. Dziecko może się uwolnić, mówiąc magiczne słowo "abrakadabra". W następnej rundzie dziecko mówi: „Proszę mnie wypuścić. Dziękuję”. Jeśli zapomni o słowach „proszę” lub „dziękuję”, rodzic go nie wypuszcza zanim dziecko nie da fanta, który potem musi wykupić. Wyjaśniamy dzieciom, że w życiu także istnieją magiczne słowa, które bardzo pomagają, w różnych sytuacjach. Te słowa to: **proszę, przepraszam, dziękuję.**

Napiszmy na kartce i powieśmy na ścianie lub na lodówce napis:

Magiczne słowa:

**proszę
przepraszam
dziękuję**

- **Zapytajmy dzieci, kiedy i dlaczego mówimy „proszę”?
Które zdania brzmią najmilej?**

Daj mi pić.	czy:	Czy mogłabyś dać mi pić?
Otwórz okno.	czy:	Otwórz okno, proszę.
Proszę wszystkich o spokój.	czy:	Natychmiast się uspokójcie.

ĆWICZENIE NUMER 5

Inne nie znaczy gorsze

- **Poprośmy, by dzieci narysowały portrety swoich babć lub cioć. Wskażmy różnice w portretach i podkreślmy, że nie ma tu cech lepszych ani gorszych, choć babcie lub ciocie różnią się wyglądem.**
- **Poprośmy dzieci, by wymienili, jakie lubią potrawy, jakie zabawy, jaka porę roku. Wskażmy na różne zalety tych wyborów, podkreślając, że każdy ma prawo do własnych sądów, upodobań, zainteresowań.**

➤ **„TECHNIKA RELAKSACYJNA ELINE SNEL” –
rozwijającą uważność oraz koncentrację.**

Drodzy Rodzice, mamy nadzieję, że dzieciom spodobały się zabawy z „ŻABKA”. W tej części proponujemy kontynuację tych ćwiczeń ponieważ tylko systematyczna praca przyniesie efekty. Wpłynie pozytywnie na rozwój uważności i koncentracji dzieci.

**„PRAKTYKA UWAŻNOŚCI ZASPOKAJA W TYCH TRUDNYCH CZASACH
OGROMNĄ POTRZEBĘ FIZYCZNEGO I DUCHOWEGO SPOKOJU DZIECI I
DOROSŁYCH”**

Nagranie numer 1
„MAŁA ŻABKA” – ćwiczenie uważności

https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q

Nagranie numer 2
„TEST SPAGHETTI” – ćwiczenie rozluźniające

<https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690>

(Zarówno pierwsze jak i drugie ćwiczenie można ćwiczyć z młodszymi dziećmi)

☺ŻYCZYMY UDANEJ ZABAWY!☺

Bibliografia

1. „Z dzieckiem w świat wartości” I. Koźmińska, E. Olszewska, Warszawa 2018
2. „Trampolina+ Emocje 3” B. Osińska, Warszawa 2016