

3 jocuri de învățare social-emoțională pentru copilul tau!

- Copiii pot învăța să-și gestioneze emoțiile și să își dezvolte abilități sociale.
- Îți poți ajuta copilul în învățarea deprinderilor sociale-emoționale realizând jocuri distractive acasă.
- Există o mulțime de jocuri simple pe care le puteți juca în timpul activităților de zi cu zi.

Căutați modalități de a vă ajuta copilul să se dezvolte social-emoțional ?

Iată o serie de activități de învățare social-emoțională care vă pot ajuta copilul să gestioneze emoțiile, să lucreze la abilități sociale și să se distreze.

Aceste jocuri de învățare social-emoționale sunt concepute pentru a se încadra cu ușurință în rutina zilnică a copilului dumneavoastră.

1. Steaua de mare și tornada

Scopul: de a ajuta copiii să observe câtă energie resimt în interior. Când stiu că au prea multă energie, își pot folosi propriile abilități de calmare sau pot cere ajutor unui adult de încredere.

Cum se joacă:

Desenați imaginea unui termometru, apoi a unei stele de mare în partea de jos și a unei tornade în partea de sus. Întrebați copilul dvs. dacă se simte calm ca o stea de mare sau

energetic ca o tornadă. Când copilul tău se simte supra-energizat, găsiți împreună modalități de a se simți mai mult ca o stea de mare. De exemplu, să săra ca o minge pentru a ajuta la eliberarea unei părți din acea energie.

Încercați să jucați acest joc în diferite momente ale zilei și ajutați copilul să descrie nivelurile de energie. De exemplu, dacă jucați primul lucru dimineața, puteți spune:

„Îți place să te duci și să te uiți la desene animate”. Sau, „Pariez că poți să urci și să cobori scările de cinci ori înainte de a termina de făcut micul dejun!”

Conștientizarea de sine poate ajuta copiii să-și construiască o abilitate numită **autoreglare**.

Autoreglarea se referă la gestionarea energiei tale interne. Îi ajută pe copii să-și gestioneze emoțiile.

2. Broasca testoasa

Scopul: de a ajuta copiii să exerseze observarea a ceea ce se întâmplă în jurul lor. Recurgerea la indicii sociale ajută copiii să-și îndeplinească nevoile și să înțeleagă perspectiva celorlalți.

Cum se joacă: Când tu și copilul dvs. ajungeți la locul de joacă sau în alte lo-

curi, priviți în jur ca o broască țestoasă într-un mod exagerat de lent. Vă rog să împărtășiți detalii despre ceea ce vedeți: „Toate leagănele sunt ocupate.”

Rețineți: nu trebuie să pretindeți că sunteți țestoasa. Ai putea sa te prefaci ca scoti un binoclu sau o pereche specială de ochelari

pentru a te ajuta să vezi mai bine. De asemenea, puteți juca „Spion cu ochiul meu mic”.

Tu și copilul dvs. puteți transforma interacțiunile sociale și le puteți descrie până când celălalt jucător găsește ceea ce priviți.



*Autoreglarea îi
ajută pe copii să-
și gestioneze
emoțiile și
mișcările
corpului*

Laudarea
unui com-
portament
pozitiv
duce de
adesea la
mai multe
comporta-
mente
bune.

3. Hai să facem o afacere!

Scopul: de a ajuta copiii să învețe să facă c o m p r o - misuri. Exersarea modului de a vedea lucrurile din perspectiva altei persoane vă poate ajuta copilul să ia în considerare nevoile altor persoane.

Cum se joacă: Când

tu și copilul dvs. nu puteți fi de acord, îl întrebam: Cum putem obține amândoi ceea ce ne dorim? ” Apoi, venim cu soluții de brainstorming și alegem cea mai bună idee pentru moment. **Rețineți:** copilul dvs. poate avea prob-

leme in a renunța la propriile de. Împreună puteți alege cele mai bune soluții și le puteți pune într-un recipient special. Data viitoare când veți avea un conflict, citiți toate aceste idei pentru a vă ajuta să găsiți cea mai bună soluție pentru moment.

