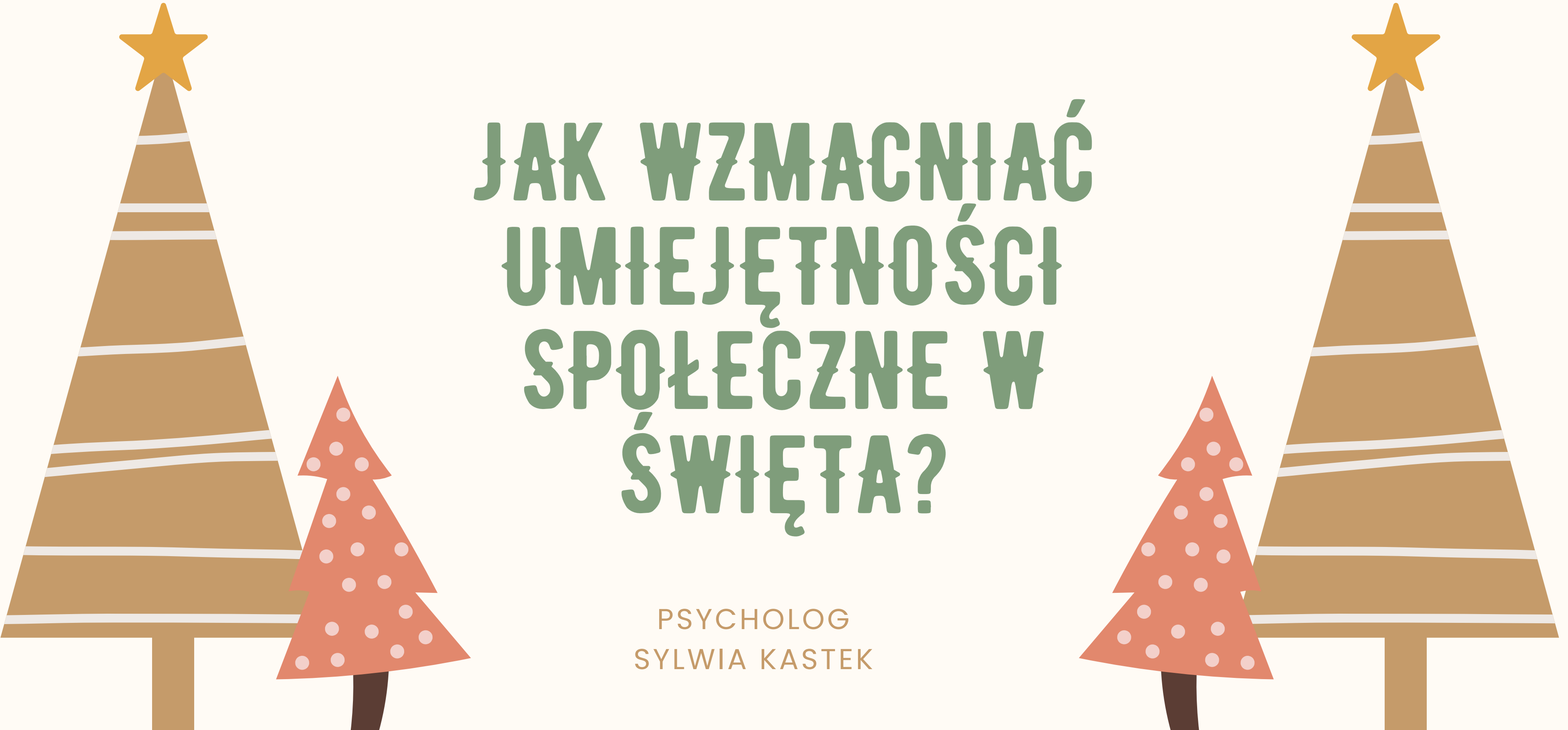




JAK WZMACNIAĆ UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE W ŚWIĘTA?

PSYCHOLOG
SYLWIA KASTEK

UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE TO:

- rozpoznawanie emocji
- radzenie sobie z trudnymi emocjami
- empatia
- nawiązywanie i budowanie relacji z rówieśnikami i dorosłymi
- umiejętność komunikowania się
- współpraca z innymi
- umiejętność czekania na swoją kolej
- przestrzeganie norm społecznych
- radzenie sobie w różnych sytuacjach (np. nowe miejsca, teatr, kolacja, składanie życzeń, zakupy w sklepie)

Okres świąteczny to naturalna okazja do ćwiczenia umiejętności społecznych. Grudzień bywa chaotyczny i pełen stresu (prezenty, porządki, przygotowania do świąt), ale daje nam też wiele momentów do wspólnego świętowania i licznych interakcji. Dzięki temu możemy naturalnie ćwiczyć z dziećmi ważne kompetencje społeczne.



CZEKANIE NA SWOJĄ KOLEJ

- Ubieranie choinki według zasady naprzemienności – najpierw rodzic zawiesza bombkę, później dziecko
- Odpakowywanie świątecznych prezentów! – znakomita okazja do nauki cierpliwości i czekania na swoją kolej
- Oczekiwanie w kolejkach do sklepu

WSPÓŁPRACA

- Świąteczne porządki
- Wspólne pieczenie pierników





BUDOWANIE EMPATII, NAWIAŹYWANIE INTERAKCJI

- Spędzanie czasu z bliskimi
- Składanie życzeń
- Pomaganie rodzicom w przygotowaniach
- Mówienie sobie komplementów
- Dziękowanie za pomoc
- Świąteczne dobre uczynki

NORMY SPOŁECZE

- Wykorzystujemy różne sytuacje, by przypominać zasady zachowania w konkretnych miejscach – w domu wujka lub cioci, w kościele czy na świątecznym jarmarku
- Uczymy się składać życzenia – co powiedzieć żeby drugiej osobie było miło?
- Rozmawiamy na temat tego jak zachowuje się gość, a jak zachowuje się gospodarz – dzięki temu lepiej rozumiemy role społeczne
- Przypominamy, w jaki sposób witamy i żegnamy się z członkami rodziny.





ROZPOZNAWANIE EMOCJI

- Okres świąteczny to także czas wielu emocji: wzruszenia, radości, ale też smutku, złości czy frustracji.
- Kiedy mówimy dziecku o swoich emocjach, pomagamy mu lepiej rozumieć i nazywać własne.
- Dzieląc się emocjami, pokazujemy także, że każdą z nich można czuć i że wszystkie są w porządku.