

## ZABAWY ROZWIJAJĄCE EMPATIE I KOMPETENCJE EMOCJONALNO-SPOŁECZNE

1. W czasie tej zabawy rodzice z dziećmi oglądają ilustracje przedstawiające różne postacie i nazywają przeżywane przez nie uczucia np. radość, smutek, strach, gniew, zdziwienie.

Następnie próbują się wcielić w przedstawione osoby i wymyślają co takiego się wydarzyło, że dana osoba na obrazku właśnie to odczuwa.

Można również na podstawie pokazanych uczuć odwołać się do doświadczeń dziecka i rozpocząć rozmowę o jego uczuciach, np. Kiedy ty jesteś szczęśliwy?

2. Dzieci i rodzice oglądają ilustracje z twarzami wyrażającymi różne emocje. Należy wspólnie z dziećmi nazwać te uczucia, a kiedy dziecko już zaznajomi się ze wszystkimi emocjami, wówczas otrzymuje jedną ilustrację i obrazem twarzy przedstawiającej jakieś uczucie próbuje je pokazać, tak by rodzic mógł odgadnąć co to za emocja. I tak na zmianę, raz rodzic, raz dziecko, można również grać na punkty czy w parach.

3. Zabawa ta polega na oznaczaniu symbolami swojego nastroju. Można np. zrobić tablicę, na której słoneczkiem oznaczamy - radość, chmurką - smutek, chmurką z piorunem - złość. Następnie starać się robić z dzieckiem podsumowanie dnia, co się wydarzyło miłego, niemiłego, trudnego. Można też zamiast tablicy, wykorzystać patyczki i na nich poprzyklejać buźki przedstawiające różne emocje i kiedy dziecko jest w danym nastroju pokazuje odpowiedni rysunek. Dzięki tej zabawie dzieci uczą się rozpoznawać i nazywać konkretne emocje oraz ćwiczą rozpoznawanie odczuć w zakresie własnego samopoczucia.

4. Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który jest lustrem. Dziecko ma za zadanie pokazywać różne miny wyrażające emocje, a rodzic próbuje je dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról.

5. Razem z dzieckiem nawzajem odrysowujemy swoje dłonie. Następnie w miejsce palców wpisujemy 5 swoich mocnych stron, co w sobie lubię, z czego jestem dumny; dzieci niepotrafiące jeszcze pisać mogą umieścić tam rysunki. Potem bierzemy drugą odrysowaną dłoń i teraz następuje zamiana, dziecko wypisuje za co lubi mamę czy tatę, a rodzic wypisuje mocne strony swojej pociechy.

Dzięki tej zabawie nie tylko rodzic ma możliwość poznania, tego jak postrzega siebie dziecko, ale również dziecko uświadamia sobie, że dużo potrafi i w wielu czynnościach, sytuacjach czy zachowaniach jest dobry.

Na koniec zabawy tak uzupełnione rysunki dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, by zawsze można było zerknąć na swoje mocne strony.

**6.** Dziecku zawiązujemy oczy przepaską. Wyznaczymy cel – np. przejście z kuchni do pokoju dziecięcego. Rodzic, który nie ma przepaski musi tak pokierować ruchami dziecka, żeby ominęło wszelkie przeszkody na drodze (progi, drzwi, meble, szafki). Osoba, która kieruje (nie musi to być rodzic, a np. rodzeństwo) może udzielać wskazówek wyłącznie głosem, nie może prowadzić dziecka, które ma zamknięte oczy. Zabawa ta uczy nie tylko zaufania, ale również odpowiedzialności - dziecko, które kieruje musi bowiem bardzo uważać, aby jego współtowarzysz nie przewrócił się lub nie uderzył. Jeżeli dzieci są starsze można wprowadzać utrudnienia, np. zamiast przejścia z jednego pomieszczenia do drugiego można zaproponować aby jedno dziecko kierowało ruchami drugiego (również głosowo) przy przelewaniu wody z jednego do drugiego naczynia. Dzieci mogą też mieć za zadanie coś napisać, wypełnić kolorem prosty kształt lub narysować.

**7.** Możemy dziecku również zadawać pytania i prosić o pokazanie lub nazwanie, które z uczuć towarzyszy mu gdy:

- dostanie niespodziankę
- ktoś się z niego śmieje
- przewróci się lub uderzy i coś go boli
- gdy rodzice nie pozwalają oglądać dłużej bajki
- jest głody
- rodzice go chwala
- gdy przegra w zabawie, konkursie czy grze planszowej
- gdy wygra w konkursie
- gdy się czegoś boi

**8.** Grę rozpoczyna jedna z osób wybierając uczucie, które potrafi pokazać za pomocą mimiki twarzy. Reszta graczy zobaczy jej minę tylko raz (kiedy zostanie im „przekazana”). Delikatne klepięcie w ramię oznacza, że kolejna osoba „przekazuje” minę następnej. W czasie „przekazywania” wyrazu twarzy każdy powinien próbować odgadnąć, jaką emocję wyraża mina (bez mówienia tego na głos), czyli - poproś, aby wszyscy uczestnicy zamknęli oczy lub spojrzeli w dół, tak aby nie widzieli jak robisz minę. Wybierz pierwsze uczucie, zrób minę i poklep w ramię osobę znajdującą się najbliżej ciebie pokazując jej swój wyraz twarzy. Po cichu poproś tę osobę, żeby naśladowała Twoją minę i „przekazała” ją kolejnej osobie. Kiedy ostatnia osoba „odbierze” minę, poproś grupę o odgadnięcie, które uczucie zostało sportretowane.

Wskazówka: Przed rozpoczęciem gry poświęć trochę czasu na burzę mózgów, aby stworzyć listę nazw emocji do wykorzystania podczas gry.

**9.** Głośne czytanie książek to fantastyczna okazja do wczuwania się w sytuację innych, dlatego czytając dziecku książkę pytajmy: jak myślisz co poczuł bohater? Co powiedziałbyś gdybyś był na jego miejscu? Jak ty byś sobie poradził?

**10.** Przygotuj własną *Apteczkę Skarbów*. Apteczka skarbów to pudełko, które dzieci samodzielnie wykonują, ozdabiają i do którego stopniowo wkładają rozmaite rzeczy jakie mogą być pomocne, by złagodzić stres, ból, przykrości czy zranienia emocjonalne oraz wzmocnić i utrwalić to, co w nas i w naszym życiu jest skarbem.

Zachęcam zarówno uczniów jak i rodziców do kontaktu z psychologiem szkolnym,  
mgr Natalia Wawrzyniak