

ROZWÓJ SPOŁECZNO – EMOCJONALNY

CZĘŚĆ 7

Drodzy Rodzice!

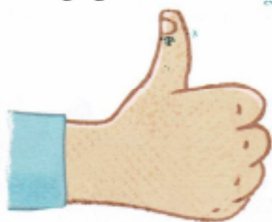
W tej części z zakresu wspomagania rozwoju społeczno –emocjonalnego dzieci, proponujemy Państwu:

- **„KARTY PRACY”** – z zakresu wspomagania rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci.
- **„Z DZIECKIEM W ŚWIAT WARTOŚCI”**
– program nauczania uniwersalnych wartości moralnych – **„SAMODYSCYPLINA”**
(informacje dla rodziców)
- **„PODRÓŻ KU WARTOŚCIOM – SAMODYSCYPLINA”**
umiar i rozwijanie własnego potencjału
–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 Kiedy jest ci trudno opowiedzieć, jak się czujesz – możesz określić swój nastrój za pomocą odpowiedniego gestu dłoni:



Czuję się DOBRZE!

Czuję się ŹLE...

Jaki gest pokażesz, gdy:

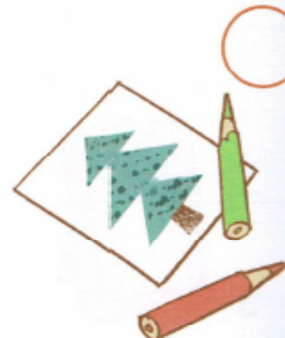
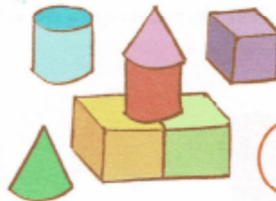
- mama pochwaliła cię za to, że odłożyłeś/odłożyłaś zabawki na miejsce?
- tata kupił ci zestaw kredek?
- zapomniałeś/zapomniałaś zabrać misia do przedszkola?
- kolega pożyczył ci swoją ulubioną zabawkę?
- kolega z innej grupy wyśmiewał się z twojego stroju?

- 2 Jak myślisz, co czuje dziewczynka w niebieskiej sukience? Jakim gestem dłoni określisz jej nastrój?



KARTA PRACY NR 2

- 1 Co potrafisz robić najlepiej? Narysuj wesołą minkę 😊 przy zajęciach, które są dla ciebie przyjemne. Jak się wtedy czujesz?



- 2 Dokończ zdania:

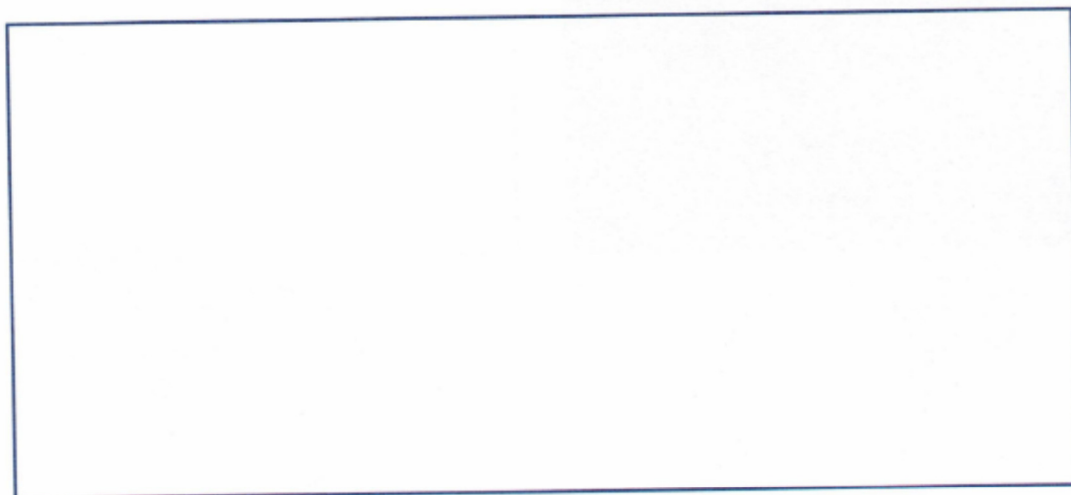
- Kto ma farby i pędzel, ten... (co robi?)
- Kto ma plastelinę, ten... (co robi?)
- Kto ma klocki, ten... (co robi?)
- Kto ma wiaderko i łopatkę, ten... (co robi?)
- Kto ma kredki i kartkę, ten... (co robi?)
- Kto ma książkę, ten... (co robi?)
- Kto ma piłkę, ten... (co robi?)
- Kto ma rower, ten... (co robi?)

KARTA PRACY NR 3

- 1 Jak się zachowujesz, kiedy się cieszysz? Wybierz odpowiednie obrazki i pokoloruj „radosnym” kolorem flamastra kółeczka znajdujące się obok nich.



- 2 W ramce narysuj siebie w sytuacji, gdy się cieszysz. Jak wtedy wyglądasz? Pamiętaj, że kolor ubrania także może odzwierciedlać twój nastrój. Miłej pracy!



KARTA PRACY NR 4

- 1 Anielka, Julka, Mikołaj, Filip i Antek są w różnych nastrojach. Dopasuj miny znajdujące się na dole strony do dzieci. Policz dzieci i pokaż tyle samo paluszków. Powodzenia!



- 2 Przedstaw się, wypowiadając swoje imię: wesoło, smutno, ze złością, ze zdziwieniem, ze strachem.

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

„Samodyscyplina to samokontrola, umiar, konsekwentne rozwijanie własnego potencjału oraz kształtowanie u siebie prawidłowych nawyków umożliwiające skuteczne, zgodne z wartościami działanie. Samodyscyplina wymaga silnej woli i wytrwałości. Jest doskonałym narzędziem osiągnięcia życiowych celów.”

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

- 1. Szacunek -05.05.2020r**
- 2. Uczciwość – 12.05.2020r**
- 3. Odpowiedzialność – 19.05.2020r**
- 4. Odwaga – 26.05.2020r**
- 5. Samodyscyplina – umiar i rozwijanie własnego potencjału – 02.06.2020r**
- 6. Pokojowość**
- 7. Sprawiedliwość**
- 8. Szczęście, optymizm, humor**
- 9. Przyjaźń i miłość**
- 10. Solidarność**
- 11. Piękno**
- 12. Mądrość**

W tym tygodniu omówimy piątą wartość moralną z lity:

„SAMODYSCYPLINA”

Proste i jasne reguły w wychowaniu oraz konsekwentne przestrzeganie ograniczeń, dają dziecku poczucie ładu i bezpieczeństwa. Ograniczenia, które nakładają na dziecko rodzice i wychowawcy, przygotowują je do samodyscypliny oraz szacunku dla norm społecznych i prawa. Gdy dyscyplina jest mądra, cierpliwa i sprawiedliwa, nawet małe dziecko zrozumie, że jest ona szczególnym wyrazem miłości i troski. Wpajanie dyscypliny polega na nauczaniu dziecka szacunku dla ludzi, instytucji itd. oraz posłuszeństwa wobec reguł obowiązujących w jego domu i środowisku. Dziecko, którego nie uczymy, jak należy postępować, i które nigdy nie słyszy od rodziców słowa „nie”, będzie narażone na ciągłe konflikty z otoczeniem, z tego powodu będzie zestresowane i nieszczęśliwe.

Dzieci potrzebują granic dla swych zachowań, tak jak rzeki potrzebują trwałych i mocnych brzegów, by nie rozlewały się w sposób niekontrolowany i niszczycielski. Dyscyplina jest procesem uczenia dzieci samokontroli i respektowania rozsądnych zasad współżycia społecznego. Ucząc samodyscypliny, czyli umiejętności kierowania własnymi zachowaniami, przygotowujemy dzieci do szczęśliwego życia. Nie należy utożsamiać dyscypliny z karą. Dyscyplina to nauczanie. Jest działaniem proaktywnym (uczymy dzieci zachowań pożądanых i zapobiegamy niepożądanых), a nie reaktywnym (kara jest reakcją, często impulsywną, na niewłaściwe zachowanie).

Samodyscyplina do dyscyplinowanie samego siebie. Jest ona wyrazem dojrzałości, dlatego jej nauczanie to na ogół długi proces. Celami samodyscypliny są umiar oraz rozwój własnego potencjału. Umiar to umiejętność nakładania sobie ograniczeń, wyznaczania granic, zaś rozwój własnego potencjału to droga do samodoskonalenia.

Samodyscyplina wymaga:

- planowania**
- wytrwałości**
- silnej woli**
- motywacji**
- samokontroli**

Samokontrolę można i należy stosować we wszystkich dziedzinach życia. Od tej umiejętności zależy, czy stosujemy umiar na przykład w jedzeniu lub oglądaniu telewizji, czy potrafimy kontrolować wyrażanie własnych emocji, swój język i zachowanie, odsuwać negatywne myśli, wybaczać, a także rozwijać swoje talenty.

„Umiar to umiejętność nałożenia sobie zdrowych ograniczeń, unikanie skrajności, dążenie do ładu i równowagi, zdolność cieszenia się tym, co mamy.”

Ważnym celem samodyscypliny jest rozwój własnego potencjału, czyli możliwości i zdolności drzemiących w każdym człowieku. Na potencjał składają się:

- intelekt, czyli sprawność myślenia i kojarzenia, zdolność zdobywania wiedzy
- wyobraźnia
- warunki fizyczne, czyli sprawność ciała
- talenty, czyli uzdolnienia, na przykład manualne, plastyczne, ruchowe, muzyczne, łatwość nawiązywania kontaktów
- potencjał duchowy, w tym zdolność do czynienia dobra, kształtowanie charakteru, empatia.

Bardzo istotnym elementem samodyscypliny jest wytrwałość. To wytrwałość, a nie talent, jest najważniejszą cechą ludzi sukcesu. Najlepszy plan może się nie powieść, jeśli nie będziemy konsekwentnie, dzień po dniu i miesiąc po miesiącu, realizować własnych postanowień. Dotrzymywanie danego słowa jest także dowodem szacunku dla siebie oraz silnej woli. Thomas Edison, wielki amerykański wynalazca, powiedział: „Świat jest pełen geniuszy i ludzi utalentowanych, którzy nic nie osiągnęli”. Czego zabrakło tym ludziom? Prawdopodobnie wiary w siebie – i wytrwałości.

Aby skutecznie uczyć dzieci samodyscypliny, trzeba zadbać o wyrobienie w nich silnej woli. Jest to umiejętność dotrzymywania danego słowa. Ma ona początek w sposobie naszego myślenia na własny temat, a ten nieodłącznie wiąże się z szacunkiem dla siebie i samouznaniem.

Często nie robimy rzeczy ważnych, bo pozwalamy czynnościom niezaplanowanym dezorganizować sobie życie, rozdrabniamy się na błahostki, tracimy kontrolę nad swymi

działaniami i czasem. Dlatego dobrze jest zawsze wyznaczać sobie priorytety, czyli zadani, które są najważniejsze i powinny być realizowane w pierwszej kolejności.

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

ĆWICZENIE NUMER 1

Zastanówmy się wspólnie z dziećmi nad znaczeniem słowa „dyscyplina”.
Z czym im się ono kojarzy?

Według słownika języka polskiego słowo to ma kilka znaczeń:

1. Podporządkowanie się przepisom, regułom, zasadom postępowania obowiązującym w danej społeczności, organizacji, instytucji itp. oraz stan będący rezultatem takiego podporządkowania, karność, rygor,
2. Umiejętność powściągnięcia nadmiernej fantazji, chaosu w procesach myślowych, uporządkowanie myśli

Zapytajmy dzieci, jakie mogą być skutki braku samodyscypliny. Ich wypowiedzi możemy uzupełnić przykładami:

- objadanie się bez umiaru powoduje otyłość, brak sprawności fizycznej, choroby
- brak umiaru w oglądaniu telewizji powoduje pogorszenie wyników w nauce oraz spadek kondycji fizycznej, wady wzroku, problemy emocjonalne, wzrost agresji, pesymizm, lenistwo umysłowe, zanik wyobraźni
- wybuchy gniewu rodzą konflikty, powodują szkody, utratę dobrej opinii
- zaniedbywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi powoduje zerwanie więzi, poczucie straty, osamotnienie.

ĆWICZENIE NUMER 2

Bajka „Król Midas”

Mama lub tata pyta dziecko, czy chciałoby być niewyobrażalnie bogate? Jeśli odpowie, że tak, rodzic proponuje mu następującą zabawę: wyobraź sobie, że wszystko czego dotkniesz, zmieni się w złoto. Ile przedmiotów dotkniesz w ciągu minuty, tyle kilogramów złota będzie twoje. Dziecko biega po pokoju i dotyka różnych przedmiotów. Po minucie mama lub tata prosi, by dziecko usiadło i omawia ćwiczenie. Jeśli wszystko, czego dotkniesz, zamieniałoby się w złoto byłbyś bardzo nieszczęśliwy. Wkrótce umarłbyś z głodu i pragnienia, bo każdy kęs pożywienia, każdy łyk napoju zamieniałby się w złoto, a nim nie można się najeść i napić. Osoby, które kochasz, po dotknięciu przez ciebie, stawałyby się złotymi posagami.

Czy warto pożądać bogactw bez umiaru?

ĆWICZENIE NUMER 3

„Skrajności”

Poprośmy dzieci, by podały jak najwięcej par skrajności i rozważały ich skutki.

Skrajności, nad którymi nie mamy kontroli:

- huragan – bezwietrzna pogoda
- przesyty – głód
- powódź – susza
- straszny upał – silny mróz
- inne

Skrajności, nad którymi możemy mieć kontrolę:

- osamotnienie – męczący nadmiar kontaktów
- nuda – sporty ekstremalne, gry komputerowe
- przesadne dbanie o wygląd – zupełne zaniedbanie wyglądu
- wścibstwo – całkowity brak zainteresowania ludźmi
- rozrzutność – skąpstwo
- skrajny egoizm – całkowite poświęcenie się dla innych z zaniedbaniem własnych potrzeb
- lenistwo – pracoholizm
- inne.

ĆWICZENIE NUMER 4

„Nadmiar rzeczy”

Narysujmy wspólnie z dzieckiem plan jego pokoju. Zaznaczmy drzwi i okna, ustawienie mebli i innych elementów wyposażenia, starając się zachować właściwe proporcje. Pozwólmy teraz dziecku pomarzyć: „Wyobraź sobie, że mama kupuje ci wszystko, co zechcesz. Co chciałbyś dostać?”. Dziecko wymienia wszystko, co przyjdzie mu do głowy, a dorosły jeszcze dopowiada: „A nowy rower? A hulajnogę? A komputer?”. Każdą wymienioną rzecz rysujemy w pokoju – na półkach, szafkach, podłodze, potem na biurku, łóżku itp. Chodzi o to, by dziecko zobaczyło, że nadmiar przedmiotów zakłóci jego życie - już nie można otworzyć okna, nie można położyć się spać, rysować przy biurku, sięgnąć do szuflady. Następnie, wymazując kolejno przedmioty, pokażmy dziecku, że umiar jest korzystniejszy niż nadmiar - w pokoju znowu robi się przestronnie i wygodnie.☺☺☺

ĆWICZENIE NUMER 5

„Kim będę, gdy dorosnę”

Poprośmy dziecko by opowiedziało, jaki jest jego wymarzony zawód i co chciałoby robić w przyszłości. Omówmy dokładnie, co w danym zawodzie jest ważne i jaką cechę w nim potrzebną dziecko powinno u siebie rozwijać. Niech przez kilka dni ćwiczy tę cechę.

- Na przykład, Jaś chce być architektem. Robi szkice, modele, buduje domy z klocków.
- Zosia chce być aktorką, dlatego wytrwale uczy się wiersza na pamięć, „występuje” przed rodziną, pokonując tremę i nieśmiałość.

➤ **„TECHNIKĘ RELAKSACYJNĄ ELINE SNELL”**
– która rozwija uważność oraz koncentrację dziecka.

Drodzy Rodzice!

**Przypominamy o zabawach dla dzieci z „Żabką”,
rozwijających uwagę i koncentrację.**

Śpij dobrze. Ćwiczenie uważności przed snem.

<https://www.youtube.com/watch?v=jHJmt6vO4Ic>

Bezpieczne miejsce.

https://www.youtube.com/watch?v=JCsiV4o4_HI

Pierwsza pomoc przy trudnych uczuciach.

<https://www.youtube.com/watch?v=oFeWtn6bfKY>

Fabryka trosk

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

☺ŻYCZYMY UDANEJ ZABAWY!☺

Bibliografia

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