

## ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE EMOCJONALNO -SPOŁECZNE

- 1) Podziękuj komuś z rodziny. Powiedz konkretnie, za co dziękujesz (co ta osoba zrobiła, a za co Ty jesteś wdzięczny) i dlaczego to było dla Ciebie ważne. Spróbuj codziennie dziękować komuś innemu. A może któregoś dnia podziękujesz każdemu?



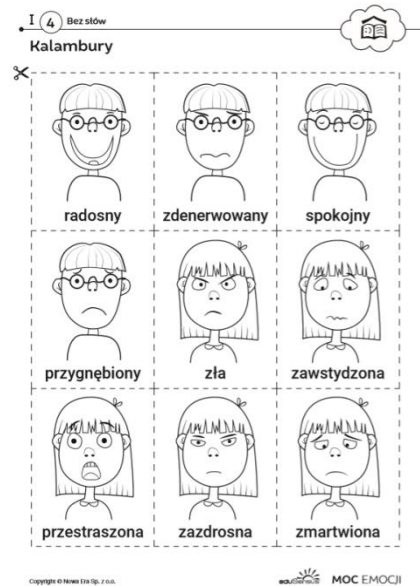
- 2) Potńcz sam lub z osobą, która jest blisko Ciebie do jakiejś energicznej muzyki. Możecie zrobić konkurs na najbardziej zwariowane i energiczne ruchy.



- 3) Emocjonalne kalambury - na małych karteczkach napisz nazwy znanych Ci emocji, każdą karteczkę zawiń w rulonik. Baw się wspólnie z osobami, które są blisko Ciebie.



- 4) Napisz na kartce znane wam emocje. Każdy z uczestników losuje emocje i musi ją pokazać mimiką twarzy i ruchami ciała bez słów. Zaproś do zabawy rodziców i rodzeństwo, przyjaciół.



- 5) Zabawa w detektywa rodziny. Dziecko na kartce wypisuje wspólne cechy i różnice między sobą a innymi osobami, z którymi mieszka. np. inny kolor włosów, ulubiony kolor.



- 6) Znajdź codziennie jedną pozytywną rzecz/sytuację którą daje obecna sytuacja ( w kontekście relacji z najbliższymi): np. wspólne przygotowanie posiłku z osobami bliskimi, wspólne oglądanie filmu rodzinnego. Zapisz je.



**"Dobre słowo** zmniejsza gniew jak woda ogień;  
**dobrocią** można uczynić owocnym każdy teren.  
Więcej much łapie się na krople miodu  
niż na barątkę octu."

*Św. Franciszek Salezy*

