Jak ciekawie spędzić wolny czas
a przy okazji rozwijać umiejętności społeczno - emocjonalne

Nauczycielu, może pracujesz z uczniem, który wymaga wsparcia, nakierowania na ciekawe i przyjemne spędzanie wolnego czasu? Jeżeli tak, być może pomocne będą dla Ciebie poniższe propozycje zabaw i zajęć, którymi zainspirujesz uczniów?

1. Zagraj w wybraną grę planszową lub karcianą z co najmniej jednym członkiem rodziny. Taką grę możecie też stworzyć sami! Porozmawiajcie o tym, co to znaczy być dobrym graczem. Ćwicz zachowania dobrego gracza, zarówno kiedy wygrasz, jak i kiedy przegrasz.
2. Stwórz swoje własne karty do gry „Łamacz wirusów". Na karteczkach napisz pytania, które można zadać innej osobie żeby ją lepiej poznać, np. „Jaki jest Twój ulubiony kolor?" albo „Dokąd nocą tupta jeż?". Im dziwniejsze pytania, tym lepsze. Jak już je stworzysz, zagraj ze swoją rodziną.
3. Zastanów się nad tym, za co jesteś wdzięczny członkom swojej rodziny. Powiedz im patrząc w oczy: „Dziękuję, że…" (ciąg dalszy zależy od Ciebie!). Pamiętaj także o sobie. Popatrz do lustra i powiedz sobie, za co siebie lubisz.
4. Porozmawiaj z członkami swojej rodziny i dowiedz się, jakie są ich największe marzenia.
5. Gra rodzinna - wrzućcie różne wymyślone pytania do pudełka, wybierzcie losowo i odpowiadajcie.
6. Stwórz swoje pudełko/skrzynkę/worek/itd. dobrego humoru. Za każdym razem, gdy przydarzy się coś dobrego, miłego, usłyszysz jakiś komplement albo uda Ci się coś zrobić, zapisz to na kartce i wrzuć do swojego pudełka. Jest to świetny poprawiacz humoru.
7. Pomóż wybranemu członkowi rodziny w jakiejś czynności. Możesz zapytać, czy jest coś, co mógłbyś zrobić albo samemu zaproponować wykonanie jakiejś czynności (osoba, której pomagasz ma się zgodzić na Twoją propozycję).
8. 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
9. Emocjonalne kalambury - na małych karteczkach napisz nazwy znanych Ci emocji, każdą karteczkę zawiń w rulonik. Każdy z uczestników losuje emocje i musi ją pokazać mimiką twarzy i ruchami ciała bez słów. Zaproś do zabawy rodziców i rodzeństwo.
10. Zabawa w „detektywa rodziny". Dziecko na kartce wypisuje wspólne cechy i różnice między sobą a innymi osobami, z którymi mieszka.
11. Stwórz listę rzeczy, które Cię zaciekawiły albo zainspirowały do jakiegoś działania. Sięgaj po nią, gdy zaczynasz się nudzić lub nie wiesz jak spędzić czas.
12. Wykonuj w miarę możliwości codziennie ćwiczenie uważności „Mała żabka" do przesłanego nagrania lub ćwiczenie „Moc góry" dla starszych. Nagranie do „Moc góry" dostępne tutaj: https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY
13. Wykonaj razem z rodziną zadanie „Przyłapany". Dokładny opis jak to zrobić znajdziecie tutaj: https://emocjedziecka.pl/przylapany-chwalenie-troche-inaczej/

14. Przygotuj swoją emocjonalną prognozę pogody lub sygnalizator emocji na każdy dzień najbliższego tygodnia. Najpierw poproś rodzica o wspólne przeczytanie informacji o emocjach, które znajdują się tu: http://rodzicemjestem.pl/2019/07/16/emocjonalna-pogoda-i-sygnalizator-emocji-pomoce-w-wyrazaniu-emocji/
    Możesz poprosić rodzica o wydrukowanie wybranej karty pracy, lub samodzielnie ją narysować i ozdobić według uznania. Pamiętaj, żeby dobrze wykonać swoje zadanie musisz najpierw skoncentrować się na swoich emocjach, nazwać je i zrobić rysunek. Pokaż go rodzicowi i porozmawiaj o tym, jak się czujesz.

Przydatne mogą też być strony:

1. http://akademiasukcesu.net/aktualnosci/gra-w-butelke
2. https://psychoterapia.plus/porady/
3. https://biblioteczka-apteczka.pl/2015/12/27/rodzaje-bajek-terapeutycznych/

A także zadania online:

1. Gra online rozwijająca więzi rodzinne https://prawdziwyskarb.pl/online/
   Wykreślanka online https://wordwall.net/pl/resource/1474345

Znalezione w sieci i zebrane przez
Annę Kurańdę – Korczyńską, pedagog,
Powiatowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Wieliczce