

TRENING KOMPETENCJI EMOCJONALNO-SPOŁECZNYCH

Materiały do pracy z emocjami w domu.

#ZOSTAŃWDOMU

1. Pobierz darmowe 15 Kart zabaw wspierających regulację emocji, pobawcie się razem w domu: <https://kursy.edukowisko.pl/product/15-kart-zabaw-wspierajacych-regulacje-emocji/>
2. Posłuchajcie razem ćwiczenia uważności „Mała Żabka”:
https://youtu.be/18SpO_lyH2Q
3. Posłuchajcie razem ćwiczenia uważności „Bezpieczne Miejsce”:
https://youtu.be/JCsiV4o4_HI
4. Spróbujcie ćwiczenie poprawiające samoocenę „Przyłapany”:
<https://emocjedziecka.pl/przylapany-chwalenie-troche-inaczej/>
5. Zagrajcie w grę „Moje ulubione”: <https://emocjedziecka.pl/poznajemy-sie-gra-moje-ulubione/>
6. Spróbujcie wypełnić „Drzewo Miłości” – ćwiczenie poprawiające samoocenę:
<https://emocjedziecka.pl/drzewo-milosci-materialy-pracy-dzieckiem-samoocena/>
7. Zagrajcie w grę „Co myślę? Co czuję? Co robię?”: <https://emocjedziecka.pl/mysle-czuję-robie-gra-uczaca-rozrozniania-mysli-uczuc-zachowan/>