**Ćwiczenia rozwijające komunikację i kompetencje społeczne**

05.05.2020 r.

Aby lepiej poznać siebie, rekomendujemy wykonywanie następujących ćwiczeń:

1. Naśladownictwo- powtarzanie czynności i wspólne wykonywanie np.:

* naśladowanie wydawanych odgłosów ( stukania, klaskania, wydawanych dźwięków przez zwierzęta i przedmioty)
* naśladowanie wskazywanych części ciała
* naśladowanie czynności samoobsługowych
* naśladowanie wydawanych dźwięków
* naśladownictwo podczas zabaw wspólnych z drugą osobą

1. Rozwijanie umiejętności współdziałania z druga osobą ( ćwiczenia w parach, ćwiczenia rozwijające poczucie bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania):

* poklepywanie
* opukiwanie
* ciągniecie
* kołysanie
* przytulanie
* prowadzenie
* wzajemne utrzymywanie równowagi i ciężaru ciała
* wspólny relaks i odpoczynek

1. Przekazywanie i odbieranie informacji, uczuć i emocji:

* zabawy „zabawa zgadnij co robię”-zabawy w naśladowanie różnych czynności
* zabawy „zgadnij jaki jestem” dobieranie symboli graficznych do prezentowanych emocji ( wesoły, smutny, zazdrosny, zawstydzony, zły..)
* zabawy „pokaż jaki jestem” obserwowanie, identyfikowanie i odtwarzanie zachowania drugiej osoby)
* zabawy przed lustrem i naprzeciw siebie
* o czym myśli i co czuje? (po przeczytaniu bajki) – …Kopciuszek, gdy dziewczynka nie mogła pójść na bal?
* zabawa „Misie i baloniki” ćwiczenia oddechowe (dziecko kładzie przed sobą nadmuchany balonik, jego zadaniem jest dmuchać na balonik w taki sposób, aby przesuwał się do przodu, nie można pomagać sobie rękami)
* jeżeli kochamy dziecko i okazujemy te uczucia – dziecko uczy się kochać;  
  jeżeli uczymy dziecko, co mu wolno, a czego nie – dziecko jest radosne, bo czuje się bezpieczne; jeżeli uczymy je pokonywania trudności i wiary w siebie – cieszy się z własnej aktywności. Jeśli mówimy mu prawdę – ufa nam.

     opracowała Maria Tarnopolska-psycholog

Na podstawie:

A. Franczyk, K. Krajewska, *„Program psychostymulacji dzieci z deficytami i zaburzeniami rozwoju”.*