

Oto kilka przykładowych ćwiczeń, które mogą pomóc w rozwijaniu umiejętności społecznych dzieci w wieku przedszkolnym i można je łatwo stosować w domu:

1. **Gra w "Lustro"**:

- Dziecko i rodzic mogą stanąć naprzeciwko siebie. Jedna osoba wykonuje różne ruchy lub mimikę, a druga naśladuje je jak lustro. To ćwiczenie pomaga rozwijać umiejętność empatii i zrozumienia emocji.

2. **Zabawa w "Role"**:

- Rodzic może zaproponować zabawę w odgrywanie różnych ról (np. lekarza, nauczyciela, sprzedawcy). Dziecko może wcielić się w różne postacie, co pomoże mu zrozumieć różne perspektywy i nauczyć interakcji z innymi.

3. **Książki i opowieści**:

- Czytanie książek o tematyce społecznej (np. o przyjaźni, dzieleniu się) i omawianie postaci oraz ich emocji może pomóc dziecku zrozumieć różne sytuacje społeczne i rozwijać empatię.

4. **Zabawy w grupie**:

- Organizowanie zabaw z rodzeństwem lub przyjaciółmi, takich jak "chowanego" czy "berek", pomaga w nauce współpracy i komunikacji.

5. **Rozmowy o uczuciach**:

- Zachęcanie dziecka do wyrażania swoich emocji i nazywania ich (np. "Czuję się smutny, gdy...") pomoże mu w zrozumieniu i wyrażaniu swoich uczuć oraz uczeniu się, jak reagować na emocje innych.

6. **Wspólne gotowanie**:

- Przygotowywanie posiłków razem z dzieckiem to świetna okazja do nauki współpracy, dzielenia się zadaniami i komunikacji.

7. **Zabawa w "Pytania i odpowiedzi"**:

- Rodzic może zadawać dziecku pytania dotyczące jego dnia, uczuć lub marzeń, a następnie zamieniają się rolami. To ćwiczenie rozwija umiejętności słuchania i wyrażania siebie.

8. ****Dobre uczynki****:

- Wspólne planowanie i realizacja drobnych dobrych uczynków (np. pomoc sąsiadowi, zrobienie rysunku dla babci) może nauczyć dziecko empatii i współpracy.

9. ****Karty emocji****:

- Przygotowanie kart z różnymi emocjami (np. radość, smutek, złość) i omawianie, w jakich sytuacjach mogą się pojawić, pomoże dziecku lepiej rozumieć i identyfikować emocje.

10. ****Zabawy w "Komplementy"****:

- Rodzina może bawić się w dawanie sobie nawzajem komplementów. To ćwiczenie rozwija pozytywne relacje i uczy dzieci, jak można wyrażać uznanie dla innych.