**TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**

**Radzenie sobie ze stresem.**

**Ćwiczenie 1.**

**Naturalne sposoby i sytuacje, żeby poczuć się świetnie.**

**Cel:** Uświadomienie dziecku, że zwracanie uwagi na drobne przyjemności w życiu codziennym może wpływać na samopoczucie. Te drobne sytuacje mogą być czynnikami odstresowującymi.

**Sposób realizacji:** Dorosły czyta listę sposobów i sytuacji, które w naturalny sposób sprawiają, że czujemy się lepiej:

* Twój zwierzak chce się z Tobą bawić, skacze z radości, że Cię widzi.
* Przeczytałeś ciekawą książkę.
* Lubisz kąpiel z bąbelkami i taką właśnie możesz sobie dziś zrobić.
* Usłyszałeś w radiu lub telewizji ulubioną piosenkę.
* Obejrzałeś ulubioną bajkę/film/program.
* Przytuliłeś się do mamy lub taty.
* Dostałeś niespodziewany prezent.
* Widziałeś jak zachodzi słońce.
* Poszedłeś na spacer.
* Zadzwonił do Ciebie Twój przyjaciel/przyjaciółka/kolega lub koleżanka z którym dawno nie rozmawiałeś.
* Tu można dopisać jeszcze inne propozycje, wiedząc co lubi dziecko lub podzielić się swoimi sposobami jakie mamy na radzenie sobie ze stresem.

Dziecko wraz z rodzicem mają za zadanie wybrać z listy lub podać swoje przykłady sytuacji, kiedy czują się świetnie w codziennym życiu – drobne rzeczy, sytuacje.

Zapisujemy je na kartkach papieru. Zachęcamy dziecko, aby zrobiło do każdej czynności symboliczny rysunek. To taka treść słowna uzupełniona symbolami. Nie musza być skomplikowane rysunki. Dziecko decyduje jaki może to być symbol.

**Podsumowanie:** dorosły mówi o tym, żeby zwracać uwagę na sytuacje, które sprawiają nam przyjemność. Możemy tez powiedzieć o tym, że drobne niedogodności życia codziennego mogą sprawiać stres, ale są też w naszym życiu drobne przyjemności, o których właśnie rozmawiamy – sprawiają nam radość i mogą poprawić ogólne samopoczucie.

**Ćwiczenie 2.**

**Fototapeta**

**Cel:** Doświadczenie przeżycia wizualizacji jako sposób na zredukowanie napięcia. Wykonanie pracy plastycznej – mapa myśli, przyjemne obrazy tworzą przyjemny nastrój, zmniejszają stres i napięcie. Wyciszenie.

**Sposób realizacji:** Uczestnicy mają za zadanie wyobrazić sobie jaki chcieliby mieć obraz na fototapecie przed swoim łóżkiem, przy swoim biurku, w miejscu, gdzie codziennie mogli by ten obraz widzieć i który wprowadzałby ich w dobry nastrój. Dziecko wykonuje pracę, do której potrzebne będą różne kolorowe gazety. Z gazet wybieramy zdjęcia, które nam się najbardziej podobają, które mogą wyrażać obrazy, miejsca, o których sobie myśleliśmy, które wyobrażaliśmy. Wyrywamy z gazet te obrazki i przyklejamy na kartce – ile obrazów podpowiada nam wyobraźnia, tyle przyklejamy na kartce. Gotową fototapetę po omówieniu, umieszczamy w widocznym miejscu.

**Podsumowanie:** Rozmawiamy o tym czy tworzenie różnych obrazów w myśli jest przyjemne? Czy wykonanie tej pracy sprawiło im radość, co było najważniejsze. Następnie dzieci opowiadają o tym obrazie.