

Kompetencje miękkie

Promowanie umiejętności komunikacyjnych Rozwój inteligencji emocjonalnej Promowanie umiejętności społecznych
Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów Budowanie odpowiedzialności i zarządzanie czasem Zwiększanie
zdolności adaptacyjnych Zachęcanie do ciekawości i modelu nastawienia na rozwój oraz nauczanie szacunku i
manier Zwiększanie pewności siebie i poczucia własnej wartości Tworzenie wspierającego środowiska uczenia się



Zwiększ adaptacyjność.

Stopniowe zmiany: Wprowadzaj nowe czynności lub zmiany stopniowo, aby pomóc dziecku się dostosować. Omów nadchodzące zmiany, aby przygotować je psychicznie.

Elastyczność w zajęciach: Zaangażuj się w różnorodne zajęcia, aby Twoje dziecko czuło się komfortowo w obliczu nowych doświadczeń i zmian.

Pobudzaj ciekawość i zainteresowanie rozwojem.

Zachęcaj do zadawania pytań otwartych: Zachęcaj dziecko do zadawania pytań i odkrywania nowych pomysłów. Udziel odpowiedzi lub wspólnie eksplorujcie, aby wzbudzić ciekawość. **Cen wysiłek, a nie jedynie rezultaty:** Podkreśl znaczenie wysiłku i wytrwałości w kontekście osiągnięcia właściwego rezultatu. **Celebrowaj próby i wyciąganie wniosków z błędów.**

Kształtuj i naucz szacunku i manier.

Przedstaw przykład: W swoich interakcjach wykazuj pełne szacunku zachowanie i dobre maniery.

Uprawiaj grzeczność: Naucz swoje dziecko używać słowa „proszę”, „dziękuję” i „przepraszam”. Odgrywajcie sytuacje, w których mogą ćwiczyć te maniery.

Zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości

Wzmocnienie pozytywne: Udzielaj informacji zwrotnej i wzmocnienia za dobre zachowanie i wysiłek.

Zachęcaj do eksploracji: Wspieraj swoje dziecko w próbowaniu nowych zajęć i uczeniu się nowych umiejętności, zapewniając mu poczucie bezpieczeństwa i wsparcia.

Zwiększ adaptacyjność.

Stopniowe zmiany: Wprowadzaj nowe czynności lub zmiany stopniowo, aby pomóc dziecku się dostosować. Omów nadchodzące zmiany, aby przygotować je psychicznie.

Elastyczność w zajęciach: Zaangażuj się w różnorodne zajęcia, aby Twoje dziecko czuło się komfortowo w obliczu nowych doświadczeń i zmian.

Promowanie umiejętności komunikacyjnych

Praktykuj aktywne słuchanie: Zaangażuj się w regularne konwersacje ze swoim dzieckiem, okazując zainteresowanie jego wypowiedziami i zachęcając je do wyrażania siebie.

Odgrywanie ról: Opracuj scenariusze, w których Twoje dziecko będzie mógł praktykować uprzejme rozmowy, zadawać pytania i słuchać odpowiedzi.

Wspieranie inteligencji emocjonalnej

Identyfikacja i wyrażanie emocji: Pomaganie dziecku w rozpoznawaniu emocji i nauczanie go odpowiednich sposobów ich wyrażania. Korzystanie z książek z opowieściami i dyskusji na temat uczuć bohaterów.

Rozwijanie empatii: Zachęć dziecko do rozważenia uczuć innych osób w różnych sytuacjach. Przeanalizuj różne scenariusze i zapytaj, jak by się czuli oraz jak by zareagowali.

Promowanie umiejętności społecznych

Randki i zajęcia grupowe: Zorganizuj spotkania zabaw lub zajęcia grupowe, podczas których Twoje dziecko może nawiązywać interakcje z rówieśnikami, uczyć się dzielenia, na zmianę i współpracy.

Gry zespołowe: Uczestnicz w grach zespołowych lub sportach, aby rozwijać umiejętności pracy zespołowej, cierpliwości i przestrzegania zasad.

Doskonal umiejętności rozwiązywania problemów.

Promuj niezależność: Umożliw dziecku podejmowanie decyzji zgodnie z wiekiem i samodzielne rozwiązywanie drobnych problemów.

Zabawa kreatywna: zaangażuj się w działania takie jak układanie puzzli, klocki lub rysowanie, które wymagają rozwiązywania problemów i krytycznego myślenia.

Rozwijaj odpowiedzialność i efektywne zarządzanie czasem.

Zadania i rutyny: Przydzielaj proste zadania i ustalaj codzienne czynności, aby uczyć odpowiedzialności i zarządzania czasem.

Określanie celów: Pomaganie dziecku w ustalaniu niewielkich, osiągalnych celów i celebrowanie ich osiągnięć, aby rozwijać w nim poczucie odpowiedzialności i sukcesów.