

Wrażenia i uczucia

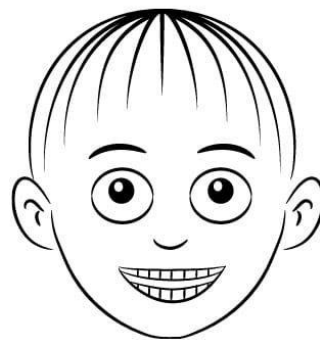
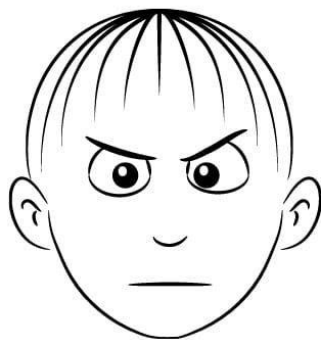


Drodzy rodzice,

każde dziecko niezależnie od wieku zмага się ze swoimi emocjami, próbuje je odczytać i zrozumieć zarówno u siebie, jak i u kolegi. To pomaga mu lepiej funkcjonować w grupie, lepiej rozumieć otaczający świat. Poniższe zadania stanowią pewną propozycję pomocy w rozumieniu i opanowywaniu emocji 😊.

1.

Wskaż na rysunkach następujące emocje: radość, smutek,
złość, strach, cierpienie, nieśmiałość.



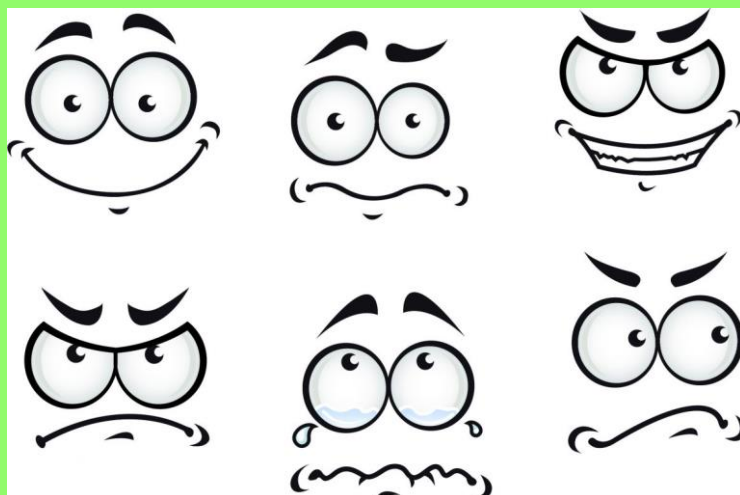


2. „Emocje”- przygotuj proszę kartkę i kredkę, przeczytaj dziecku zagadki słowne dotyczące emocji i poproś, aby narysowało daną emocję na kartce.

Jaka to emocja? Powiedzcie dzieci-
Rączki wymachują, ciało w górę leci,
Oczy jak iskierki się zapalają,
Wszystkie ząbki usta odkrywają.

Mówią o nim, że ma wielkie oczy,
Gdy się do naszego umysłu wtoczy,
Trzęsie nami śmiało
I paraliżuje całe ciało.

Usta jak podkówka odwrócona,
Często łezka w oku zakręcona,
Wygląd twarzy tej dziewczyny,
Jakby najadła się cytryny.



Gdy się w nasze serce wkrada,,
To naszymi myślami włada,
Marszczy nam nosek, oczy i czoło,
Tupie nóżką i rączką grozi wkoło.

3. Piosenka „Jeśli jesteś dziś szczęśliwy”- słuchaj uważnie tekstu piosenki i klaśnij jeśli jesteś dziś szczęśliwy 😊 a mam nadzieję, że jesteś !!!



<https://www.youtube.com/watch?v=az7AZ2La6g4>

4. Podróż samolotem do krainy uczuć.
(Zabawa pochodzi z książki R. Portmann „Gry i zabawy przeciwko agresji”)

Dziecko wraz z rodzicami wyrusza na wycieczkę do tajemniczej krainy. Wsiadają do samolotu i lecą naśladując ruchy i odgłos silnika szu, szu, szu zgodnie ze wskazówkami, które usłyszą.



Wszyscy docierają do **RADOSNEJ KRAINY**. Jest tutaj piękna pogoda, świeci słońce, widać kolory (ilustrujemy ruchem, ciałem, gestem emocję).

Następnie wsiadają do samolotu i lecą dalej. Nagle robi się ciemno, słońce przestaje świecić a świat jest szary i bury.



Docieramy do **SMUTNEJ KRAINY**. Mieszkańcy tej krainy stale chodzą smutni, nic im się nie chce robić, siedzą, leżą... (ilustrujemy ruchem, ciałem, gestem emocję).

Rodzic pyta: czy smutek jest nam potrzebny? A co możemy zrobić, żeby poprawić sobie humor, kiedy jesteśmy smutni?

Podróż ciąg dalszy - Wsiadamy do samolotu i lecimy dalej. Nagle w oddali słychać błyskawice, niebo w pewnym momencie aż robi się czerwone. Dotarliśmy do **KRAINY ZŁOŚCI**. Ludzie w tej krainie tupią nogami, obrażają się, zaciskają pięści. Często się kłóca, nie potrafią współpracować, nie potrafią się razem bawić. Mają groźne miny (ilustrujemy ruchem, ciałem, gestem emocję). Czy czujecie się czasem źli? Czy możemy czuć złość? Złość jest przykra, nikt jej nie lubi, każdy się jej boi dlatego trzeba spokojnie tą złość uspokoić. Macie jakiś pomysł?



5. Start rakiety: zabawa na odreagowanie złości. Wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

Dziecko wraz z rodzicem

-bębnią palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;

-klaszczą w dłonie natężając się głośnością i we wzrastającym tempie;

-tupią nogami, także tutaj zaczynają cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;



Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dziecko wstaje gwałtownie ze swojego miejsca, wyrzuca z głośnym wrzaskiem ręce do góry - **RAKIETA WYSTARTOWAŁA!**

Powoli siadamy, a nasze ruchy powoli uspokajają się, słychać tylko delikatny szum aż wszystko cichnie - rakieta znika za chmurami.

I jesteśmy radośni.

Rozmowa kierowana: W jakiej krainie było wam najlepiej? Dlaczego?

6. Dziecko otrzymuje lusterko. Zadanie polega na pokazywaniu swoich odczuć za pomocą min podczas słuchania treści przekazywanych przez rodzica.

Mama wyszła z domu:

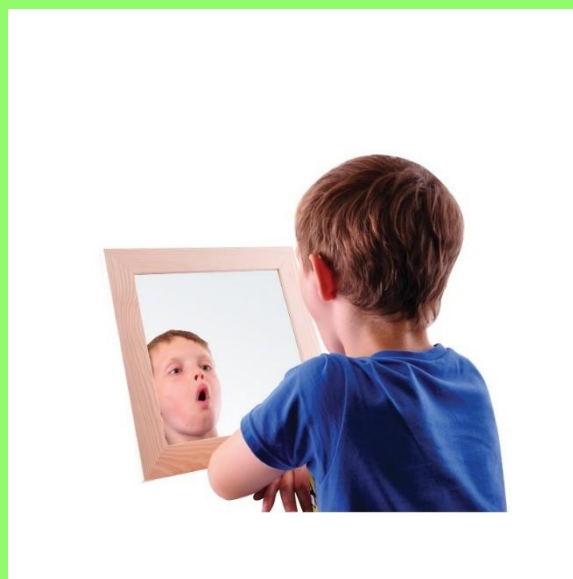
Jesteś smutny.

Masz smutne usta.

Masz smutny wzrok.

Zaciskasz zęby.

Chce ci się płakać.



Mama wraca do domu:

Cieszysz się.

Śmiejesz się.

Twoje oczy się śmieją.

Masz uśmiechnięte usta.

Pokazujesz zęby w uśmiechu.

7. Piosenka pt.: „Nie chce cię znać”- spróbuj nauczyć się jej na pamięć 😊

https://www.youtube.com/watch?v=OBr6_9iSe5M

Tekst:

Nie chcę cię, nie chcę cię, nie chcę cię znać,
Chodź do mnie, chodź do mnie rączkę mi daj,

Prawą mi daj, lewą mi daj,
I już się na mnie nie gniewaj,
Prawą mi daj, lewą mi daj,
I już się na mnie nie gniewaj.

8. Zabawa dydaktyczna - odzwierciedlenie uczuć poprzez figury geometryczne.

Przypisujemy figurom konkretne emocje np. Żółte koło - radość, czerwony trójkąt - złość, niebieski prostokąt - smutek, zielony kwadrat - strach. Jeśli zapamiętanie sprawi dziecku trudność można na figurach dorysować odpowiednie minki.



Pokaż jak się czujesz gdy:

- rodzice cię chwala,
- ktoś sprawi ci przykrość
- jesteś głodny
- dostaniesz prezent
- ktoś przyłapie cię na kłamstwie
- boli cię ząb
- boisz się dużego psa
- teraz

9. Zabawa „Dokończ zdanie”.

- Jestem zły gdy ...
- Cieszę się gdy ...
- Jestem smutny gdy ...
- Jestem zdziwiony gdy ...



10. Zabawa muzyczno-ruchowa "Dwóm tańczyć się zachciało"

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8cJnd3Y8YE>

Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało, zachciało

Lecz tańczyć nie umiało, fari fari fara

Kłócili się ze sobą, ze sobą, ze sobą,

Ja nie chcę tańczyć z tobą, fari, fari, fara

Poszukam se innego, innego, innego,

Do tańca zdolniejszego, fari, fari, fara



11. Praca plastyczna

„Gniotek”- to mała zabawka do ściskania i zgniatania. Przy okazji jest to doskonała piłeczka antystresowa, zabawka wzmacniająca mięśnie ręki oraz usprawniająca sprawność manualną.



Materiały i przybory:

- [balonik](#)
- mąka ziemniaczana
- plastikowa butelka lub lejek
- nożyczki
- łyżka
- marker

1. Z plastikowej butelki odcinamy górę tak by w swoim kształcie przypominała lejek.

2. Naciągamy balonik na gwint lejka z butelki lub prawdziwego lejka. Taki lejek zrobiony z butelki jest znacznie bardziej wygodny od prawdziwego.

3. Do lejka wsypujemy partiami mąkę ziemniaczaną.
4. Upychamy drugim końcem łyżki. Im więcej mąki upchamy do gniotka tym lepiej będzie się go ścisnąć.
5. Ostrożnie zdejmujemy balonik z lejka i zawiązujemy supełek.
6. Na gniotku rysujemy minkę jaką chcemy :) Można doczepić włosy zrobione z włóczki.

Polecamy:

1. Bajka z serii Szkoła Kubusia Puchatka "Mów co czujesz"
2. Bajka z serii Domisie "Przepraszalski"
3. Bajka z serii Domisie pt. "O nadętym Domisiu"
4. Bajki Agnieszki Galicy
5. Praca plastyczna: <https://www.panikredka.pl/2017/08/zabawa-z-emocjami.html>

Serdecznie pozdrawiamy

Barbara Werner

Martina Joschko

