Temat: Emocje- co to takiego?

1. Dziecko rozwiązuje zagadki słowne dotyczące emocji i odnajduje daną emocję na obrazku. Jaka to emocja?                              Mówią o nim, że ma wielkie oczy,  
   Rączki wymachują, ciało w górę leci,                           Gdy się do naszego umysłu wtoczy,  
   Oczy jak iskierki się zapalają,                                        Trzęsie nami śmiało  
   Wszystkie ząbki usta odkrywają.                                 I paraliżuje całe ciało.

Usta jak podkówka odwrócona,                                   Gdy się w nasze serce wkrada,  
Często łezka w oku zakręcona.                                     To naszymi myślami włada,  
Wygląd twarzy tej dziewczyny                                     Marszczy nam nosek, oczy i czoło,  
Jakby najadła się cytryny.                                             Tupie nóżką i rączką grozi wkoło.

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

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

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

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

1. Masażyk (w parach: rodzic – dziecko ) na plecach na poprawę nastroju. PIZZA (zabawa włoska, oprac. M.Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki, wyd. Harmonia)
2. Podróż cz.2 **–** 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 kłócą, nie potrafią współpracować, nie potrafią się razem bawić. Mają groźne miny (uczestnik ilustruje 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?*

Temat: Jakie emocje przeżywają przedszkolaki?

1. Dla czterolatków: „Przedszkolne emocje”- praca z KP4.20b, rozpoznawanie emocji innych na podstawie opowieści i ilustracji, dostrzeganie związków przyczynowo- skutkowych. Rodzic opowiada historyjkę na podstawie ilustracji z KP4.20b, w każdym przypadku wypowiada zdanie: Wtedy czuła…Zadaniem dziecka jest dokończenie zdania nazwą emocji. Następnie dziecko dopasowuje buźki z emocjami do rysunków.
2. „Zły humorek”-wysłuchanie wiersza Doroty Gellner, swobodne wypowiedzi dziecka:

Jestem dzisiaj zła jak osa!

Gniew mam w oczach i we włosach!

Gniew wyłazi mi uszami

I rozmawiać nie chcę z wami!

A dlaczego?

Nie wiem sama.

Nie wie tata, nie wie mam…

Tupię nogą, drzwiami trzaskam.

I pod włos kocura głaskam.

Jak tupnęłam lewą noga,

Nadepnęłam psu na ogon.

Nawet go nie przeprosiłam,

Taka zła okropnie byłam.

Mysz wyjrzała z mysiej nory:

- Co to znowu za humory?

Zawołałam:- Moja sprawa!

Jesteś chyba zbyt ciekawa.

Potrąciłam stół i krzesło,

Co mam zrobić, by mi przeszło?!

Wyszłam z domu na podwórze,

Wpakowałam się w kałużę.

Widać, że mi gniew nie służy,

Skoro wpadłam do kałuży.

Siedzę w błocie, patrzę wkoło,

Wcale nie jest mi wesoło….

Nagle co to? Ktoś przystaje.

Patrzcie! Rękę m podaje!

To ktoś mały, tam ktoś duży-

Wyciągają mnie z kałuży.

Przyszedł pies i siadł koło mnie,

Kocur się przytulił do mnie,

Mysz podała mi chusteczkę:

- Pobrudziłaś się troszeczkę!

Widzę, że się pobrudziłam’

Ale za to gniew zgubiłam.

Pewnie w błocie gdzieś została.

Nie będę jej szukała.

Po przeczytaniu wiersza rodzic zadaje dziecku pytania: Co czuła dziewczynka? Z jakiego powodu czuła gniew? Jak się zachowywała? Co znaczy być złym, a co złościć się/ być zezłoszczonym? Czy to oznacza to samo?

1. „Scenki przedszkolne”- scenki dramowe. Dziecko losuje kartkę z zapisana nazwą jednej emocji (strach, zaskoczenie, gniew, radość, smutek, wstyd). Ma za zadanie zaplanować scenkę z życia przedszkolnego, w której dziecko odczuwa tę emocję. Dziecko prezentuje scenki. Rodzic próbuje odgadnąć co to za emocja.
2. „W takiej sytuacji”- giełda pomysłów. Dziecko wymyśla jak najwięcej sytuacji, w których dziecko może odczuwać daną emocję.
3. „Moje emocje”- rozpoznawanie własnych emocji i podawanie ich nazw. Rodzic czyta dziecku zdania opisujące różne zdarzenia. Dziecko mówi, jakie emocje poczułoby w takiej sytuacji (rodzic podkreśla, że chodzi o jego emocje i że każdy ma prawo czuć coś innego, nie ma jednej dobrej odpowiedzi). Dziecko wybiera emocje, ustawiając się w danym miejscu Sali. Rodzic wcześniej rozkłada w różnych miejscach emotikony pokazujące emocje (radość, strach, gniew, smutek, zdziwienie, wstyd).

Przykładowe zdania:

1. Ktoś zepsuł moją zabawkę.
2. Mama mnie pochwaliła.
3. Idę do dentysty.
4. Biegnie do mnie duży pies.
5. Mam dziś urodziny.
6. Przyjechała ciocia, której dawno nie widziałem/widziałam.
7. Pierwszy raz jadę na wycieczkę bez rodziców.
8. Wylał mi się sok.
9. Dostałem/dostałam prezent od kolegi bez okazji.
10. Występuję na przedstawieniu z okazji Dnia Matki.
11. Jestem na placu zabaw, gdzie jest mnóstwo dzieci, których nie znam.
12. „Chmurka”- praca plastyczna techniką kolażu. Dziecko rysuje swoją małą postać na dole strony oraz dwie chmurki- w jednej rysują i wklejają rzeczy/sytuacje, które sprawiają że: są radosne, a w drugiej te, które wywołują w nich smutek (kartki, kredki, kolorowe czasopisma).
13. Dla czterolatków: Praca z KP4.20a- doskonalenie umiejętności nazywania uczuć, rozwój zdolności grafomotorycznych i kreatywności, budowanie wypowiedzi.

Temat: Skąd się biorą łzy?

1. „Kółko graniaste”- tradycyjna zabawa w kole.
2. . **Rozmowa z dzieckiem** na temat uczuć i emocji, które mamy w sobie w zależności od różnych sytuacji. Co to są uczucia?, Gdzie rodzą się uczucia?  
     
   Przedstawienie dziecku definicji emocji – dostosowanej do wieku i możliwości dzieci.  
     
   (Emocje to coś co rodzi się w naszym sercu, poprzez różne sytuacje i okoliczności, których jesteśmy uczestnikami - ich źródłem jest wszystko co nas otacza. Emocje nie są ani dobre ani złe. Nie podlegają ocenie moralnej, zatem każdy ma prawo czuć się szczęśliwy jak i zły. Najważniejsze jest to co robimy z tymi emocjami czy i w jaki sposób pokarzemy nasze emocje innym.)
3. Zabawa dydaktyczna – odzwierciedlenie uczuć poprzez figury geometryczne. Przypisujemy figurom konkretne emocje np. Żółte koło – radość, czerwony trójkąt – złość, niebieski prostokąt – smutek, zielony kwadrat – strach  
     
   Pokaż jak się czujesz gdy:
4. rodzice cię chwalą,
5. ktoś sprawi ci przykrość
6. jesteś głodny
7. dostaniesz prezent
8. ktoś przyłapie cię na kłamstwie
9. boli cię ząb
10. boisz się dużego psa
11. teraz

Temat: Jak radzić sobie z emocjami?

1. „Trząść się ze strachu jak galareta”- doświadczenie, próba wyjaśnienia powiedzenia. Dziecko wraz z rodzicem przygotowują galaretki, po ostygnięciu kroją je na mniejsze kawałki. Następnie obserwują, co dzieje się z galaretką, gdy się nią poruszy. Rodzic wyjaśnia, że często strachowi towarzyszy drżenie rąk lub całego ciała (a także napięcie mięśni, uniesienie włosów na głowie i ciele).
2. **Zabawa ruchowa „Podróż do krainy: złości, radości i smutku”.**  
     
   Dziecko ustawia się w pociąg i jedzie do krainy złości, tutaj ludzie chodzą obrażeni, są źli i zagniewani, tupią nogami, zaciskają dłonie w pięści i krzyczą. Następnie pociąg rusza dalej i zatrzymuje się w krainie smutku. Tutaj ludzie chodzą markotni, płaczą, Na końcu pociąg rusza do krainy radości, gdzie ludzie są zawsze uśmiechnięci, życzliwi i pomocni wobec siebie, witają się z nami serdecznie.  
     
   Dziecko wypowiada się w której krainie podobało im się najbardziej i dlaczego? Podczas tej zabawy w każdej krainie słychać muzykę odpowiednią do emocji: złości, smutku i radości. Każda kraina znajduje się w innym miejscu sali i jest oznaczona symbolem oddającym daną emocję.
3. Zabawa ruchowa **"Pokaż emocję swoja buzią"**.  
     
   Przypisujemy do znaków pogody konkretne emocje np. Słońce – radość, deszcz – smutek, piorun – złość, śnieg – błogi spokój, chmury i wiatr – zdenerwowanie, czarne chmury – strach itp. Na każdą przerwę w muzyce dzieci zatrzymują się patrzą na wyznaczony symbol i pokazują emocję na swojej twarzy i swoim ciałem przypisaną do danego symbolu.  
     
   4. Zabawa **„Dokończ zdanie”.**  
   - Jestem zły gdy ...   
   - Cieszę się gdy ...  
   - Jestem smutny gdy ...  
   - Jestem zdziwiony gdy ...

Temat: Wczuwamy się w emocje innych.

1. „Co czuł bohater?”- określanie odczuć bohaterów bajek i innych historii znanych dzieciom. Rodzic wybiera kilku bohaterów z różnych bajek, baśni i legend znanych dzieciom, przypomina sytuacje, w których znalazł się dany bohater, i pyta, co mógłby wtedy czuć. Wcześniej w czterech rogach pomieszczenia umieszcza kartki z nazwami emocji lub symbolizującymi je emotikonami. Rodzic pyta np.: Co czuły trzy świnki, gdy wilk dmuchał na ich domek? Co czuli mieszkańcy Krakowa, gdy pozbyli się smoka? Co czuli Jaś i Małgosia. Gdy zobaczyli w lesie chatkę z piernika? Co czuli, gdy uwięziła ich Baba Jaga? Co czuły misie, gdy zauważyły, że ktoś zjadł im owsiankę i połamał krzesła? Itd. Dziecko w odpowiedzi idzie w dany róg sali.
2. „Empatia”- wyjaśnienie pojęcia. Dziecko próbuje wyjaśnić, co to słowo oznacza. W razie problemu rodzic wyjaśnia, że jest to umiejętność zauważenia, rozpoznania i współodczuwania emocji drugiej osoby, np. jest nam smutno, bo komuś przydarzyło się coś smutnego.
3. „Jak mogę pomóc?”- zabawa dydaktyczna, rozbudzanie empatii. Dziecko siedzi na dywanie. Rodzic mówi: Co można powiedzieć osobie, która….? Zadaje to pytanie dziecku, wymyślając różne sytuacje i stany emocjonalne, np.:

….zgubiła ulubiona lalkę.

….płacze, bo tęskni za mamą.

….boi się wystąpić w przedstawieniu.

….złości się, bo nie udał jej się rysunek.

….wstydzi się, bo ubrudziła sobie ubranie.

1. „Album emocji”- jako podsumowanie tygodnia dziecko wykonuje album z wykorzystaniem gazet. Dostaje dwie kartki A4. Składa je na pół wzdłuż szerszej krawędzi. Na pierwszej stronie dziecko podpisuje się swoim imieniem(może również napisać/przekopiować tytuł „Album”, „Emocje” lub „Album emocji”). Na kolejnych stronach dziecko przykleja twarze wydarte z gazet i przerabia je tak (dorysowując, kolorując), by przedstawiały podstawowe emocje.
2. Dla czterolatków: „Komiks”- praca z KP4.21b, ćwiczenia w czytaniu.