

8.06.2020 ( poniedziałek)

Tematyka : „W krainie emocji”



**Co to są emocje?** ( 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. Każdy ma prawo czuć się szczęśliwy, jak i zły. Najważniejsze jest to, co robimy z tymi emocjami, czy i w jaki sposób pokażemy nasze emocje innym).

#### 1. Rozmowa o uczuciach:

Co czujesz w sytuacjach, kiedy:

- Jesteś sam wieczorem w pokoju i gaśnie nagle światło.  
(strach, niepokój, a może ciekawość)
- Bawisz się swoją ulubioną zabawką. Przez nieuwagę upuszczasz ją na podłogę i zabawka się psuje. (złość, smutek, jest ci przykro ale masz nadzieję, że tata ją naprawi)
- Są twoje urodziny. Dostajesz w prezencie zabawkę o której od dawna marzyłeś i miałeś wrażenie, że nigdy jej nie będziesz miał, bo jest za droga.  
(zadowolenie, radość, szczęście)
- Rysujesz pieszka. Zamiast pieszka wyszedł ci dziwny stworek. Kolega, kiedy zobaczył twój rysunek zaczął się z siebie wyśmiewać.  
(smutek, złość, jest ci przykro, a może przyznajesz koledze rację i razem śmiejecie się z twojego rysunku)
- Jest twoje przyjęcie urodzinowe. Zaprosiłeś kolegów. Twój ulubiony kolega nie przyszedł, bo rozchorował się.  
(smutek, złość a może niepokoisz się o kolegę, współczujesz mu, bo wiesz, że jest mu przykro, że nie może do ciebie przyjść)

- Budujesz z klocków lego. Udało ci się zbudować wyjątkowo piękną budowlę.  
(zadowolenie, dumę, radość)
- Twój ulubiony kolega wygrywa konkurs.  
(jesteś dumny z kolegi, cieszysz się z sukcesu kolegi, jesteś zadowolony, że koledze się udało a może jesteś zazdrosny)

## 2. Uczymy się wyrażać emocje.

- Słuchanie wiersza „Psie smutki” J. Brzechwy

*Na brzegu błękitnej rzeczki  
Mieszkają małe smuteczki.*

*Ten pierwszy jest z tego powodu,  
Że nie wolno wchodzić do ogrodu,  
Drugi - że woda nie chce być sucha,  
Trzeci - że mucha wleciała do ucha,  
A jeszcze, że kot musi drapać,  
Że kura nie daje się złapać,  
Że nie można gryźć w nogę sąsiada  
I że z nieba kiełbasa nie spada,  
A ostatni smuteczek jest o to,  
Że człowiek jedzie, a piesek musi biec piechotą.*

*Lecz wystarczy pieskowi dać mleczko  
I już nie ma smuteczków nad rzeczką.*

- Odpowiedz na pytania:
  - Jaki nastrój miał piesek? (Jaki miał humor?)
  - Dlaczego piesek był smutny?
  - Czy wydarzyło się coś, co poprawiło humor pieskowi?
  - Kiedy ty masz zły dzień, co poprawiłoby ci humor?
  - Jaki dzisiaj masz nastrój?
  - Co sprawiło, że masz taki humor?
- Słuchanie wiersza „Radość życia” A. Wojtyły

*Życie pełne jest niespodzianek,  
nie wiemy, co przyniesie kolejny poranek.  
Nieważne, jaka jest dzisiaj pogoda  
ani jak piękna Twoja uroda.  
Ciesz się z każdego promyka słońka,  
szumu wiatru, pięknych kwiatów i śpiewu skowronka.  
Wiosną z motylka, co usiadł na kwiatku,  
a zimą z białych, śniegowych płatków.  
I chociaż czasem Ci idzie pod górkę,*

*powieje wiaterek i przegoni tę chmurkę.  
Znów uśmiech na Twojej buzi zagości,  
wróci dobry humor i znikną Twe złości.*

- Który obrazek poniżej kojarzy ci się z emocjami z pierwszego wiersza? Jakie uczucia przedstawione są na kolejnych ilustracjach?



3. Narysuj obrazek na temat „Mój najweselszy dzień w życiu”.

4. Bajki terapeutyczne do posłuchania:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLgm49APmm3AqYWPChLkr1Z2OuXAskly\\_v](https://www.youtube.com/playlist?list=PLgm49APmm3AqYWPChLkr1Z2OuXAskly_v)

5. Gimnastyka dla smyka.

<https://youtu.be/lp4tmGx6FSg>

8.06.2020 ( wtorek)

Tematyka: „ W krainie emocji”

### 1. Gry- emocje: gramy i nazywamy emocje.

Dwie propozycje gier/zabaw dla dzieci. Gry rozwijają umiejętność nazywania, rozpoznawania emocji, dopasowywania emocji do sytuacji społecznych, analizowania sytuacji społecznych pod kątem pojawiających się emocji ich przyczyn i ewentualnych skutków.

- **„Emocjonalne zwierzątka”**. Potrzebujemy: planszy, kostki, pionków ( zdaje się na pomysłowość dzieci). Zaczyna osoba, która wyrzuci największą liczbę oczek na kostce. Wygrywa ten, kto pierwszy dojdzie do mety. Zadaniem dziecka jest nazwanie emocji na polu, na którym stanie i podanie kiedy ostatnio doświadczyło tej emocji i dlaczego ( np: radość – kiedy ostatnio byłeś szczęśliwy i dlaczego/co się wydarzyło?). Wyjątkiem są pola oznaczone gwiazdką – jeżeli zawodnik stanie na tym polu, podaje nazwę emocji i losuje kartę z sytuacją społeczną – jego zadaniem jest opisanie co widzi, jakie emocje pojawiają się na obrazku, co może być ich przyczyną. Jeśli odpowie – może przeskoczyć o 2 pola. Ostatnie pole z żółciem: na tym polu dziecko mówi, o tym co sprawiłoby mu w tym momencie największą radość.

Jeżeli chodzi o pola z gwiazdką i przykłady sytuacji społecznych .Można wykorzystać często wycinki z gazet. Układamy je sytuacją do dołu, tak by dzieci nie widziały co losują.

Plansze do pobrania:

[plansza zwierzątka](#)

Po wylosowaniu sytuacji, pytamy: ” Co widzisz na obrazku?”, „Jakie emocje się na nim pojawiają?”, „Jak myślisz, co czuje ta dziewczynka/chłopiec?” , ” Co mogło się wydarzyć, że ona/on tak się czuje?”, „Co może zrobić ta dziewczynka następnym razem?”

- **„Buźki”** – jest to modyfikacja poprzedniej gry. Jeśli nie ma się planszy można na szybko narysować ją odręcznie. Zasady są podobne. Gracze rzucają kostką, stają na kolejne pola, z tym że stając na każdym polu szukają wśród zdjęć takiej samej emocji. Po czym odpowiadają na pytania: „Co przedstawia zdjęcie?” , „Jaka jest ta Pani/Pan?”, „Kiedy Ty ostatnio byłeś wesoły/smutny...?”, „Co się wtedy stało?”, „Czy ktoś z tobą wtedy był?”, ” Czy mogłeś/ mogłaś zrobić coś inaczej?”

Plansze do pobrania:







plansza – „buźki”

2. Karta pracy- puzzle







- Wytnij i ułóż, określ emocje na obrazkach ( [do pobrania Puzzle](#) )




3. Karta pracy- ukryte emocje: odkoduj ukryte cyferki ( [do pobrania](#) [Odkoduj ukryte cyferki](#) )

1	2		4	5
6		8	9	
	12	13		15
16	17		19	20

**PrzedшкоUczek.pl** 

4. Słuchanie piosenki „ Nasze emocje”.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kRJFN6V7TB4>
5. Bajka dla dzieci o emocjach.  
<https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBU5Ds>

10.06.2020 ( środa)

Tematyka: „ W krainie emocji”

**1. Rozmowa o strachu. Pytania:**

- Kiedy się boimy?
- Czego najbardziej się boimy?
- Co strach z nami robi?

(pocimy się, zapominamy, co mieliśmy powiedzieć, dostajemy tzw. gęsiej skórki, robi nam się zimno, jeży nam się włos na głowie, drżymy ze strachu, krzyczymy)

Podczas rozmowy tłumaczymy dzieciom, że lęk (strach) jest czymś naturalnym w życiu człowieka, nie ma osób, które się nie boją. Lęk jest potrzebny, bo chroni nas przed nierozważnym postępowaniem i niebezpieczeństwem.



• **Czy znacie te przysłowia i czy wiecie, co oznaczają?**

***Strach ma wielkie oczy.***

Zazwyczaj, kiedy się przestraszymy nasze źrenice się rozszerzają. Stąd wzięto się to przysłowie.

***Najeść się strachu.***

Kiedy się czegoś wystraszymy, nie mamy apetytu. Nawet, jeżeli wcześniej jesteśmy głodni, nie mamy ochoty na jedzenie. Najedliśmy się już strachu.

***Strach chwyta za gardło.***

Kiedy ktoś się mocno wystraszy, może mieć wrażenie dławienia w gardle, ma ściśnięte gardło i nie może mówić.

***Strach chwyta za gardło.***

Kiedy ktoś się mocno wystraszy, może mieć wrażenie dławienia w gardle, ma ściśnięte gardło i nie może mówić.

- Słuchanie wiersza

**„Przytul stracha”**

**M. Strzałkowska**

*Strach ma strasznie wielkie oczy,  
straszny wzrokiem wokół toczy....  
Lecz gdy go za uszkiem głaszczę,  
w śmieszny pyszczek zmienia paszczę.*

*Coś dziwnego z nim się dzieje,  
łagodnieje i maleje,  
mruży swoje kocie oczy  
i w ogóle jest uroczy!*

*Strach ma strasznie wielkie oczy,  
straszny wzrokiem wokół toczy,  
lecz ty dłużej się nie wahaj  
i po prostu przytul stracha !*

- Czy warto się bać?
- Jak możemy walczyć ze strachem?

- **Nie bójmy się koronawirusa!**

- Rozmawiamy z dzieckiem o tym, że nie jesteśmy narażeni na zakażenie w sytuacji, kiedy dbamy o higienę, nie dotykamy okolic buzi, nosa i oczu nieumytymi rękoma, powstrzymujemy się będąc poza domem dotykania różnych przedmiotów, zachowując dystans od innych ludzi.
- Tłumaczymy dziecku, że nie możemy kontaktować się bezpośrednio z osobami chorymi. Ale to, że są chore nie jest powodem do szykan i obrażania ich.
- Odnosimy się z szacunkiem do osób zajmujących się chorymi. Narażają się, żeby pomagać innym. Nami, gdybyśmy byli chorzy też zaopiekowaliby się.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Tqv62GbLyRE>

Dla rodziców: <https://dziecisawazne.pl/leki-u-dzieci-jak-sobie-z-nimi-radzic/>

2. Praca plastyczna „ Nasze emocje- kolorowe stworki”





Te stworki powstawały poprzez rozdmuchiwanie przez słomkę kolorowych plam z farb. Jest to świetne ćwiczenie oddechowe, ale też najtrudniejsza część pracy :)

### 3. Zabawa ruchowa „Poruszamy się jak ...”

Dziecko porusza się zgodnie z instrukcją:

- Chodzimy, jak człowiek, który jest bardzo zmęczony.
- Chodzimy, jak człowiek, który jest bardzo smutny.
- Chodzimy, jak człowiek, którego coś bardzo boli.
- Chodzimy, jak człowiek, który jest bardzo wesoły.

**12.06.2020 ( piątek)**

**Tematyka : „ W krainie emocji”**

**1. Muzyczne opowieści.**

- „Comedians galop” – zachęcamy dziecko do wystuchania melodii z zamkniętymi oczami. Podajemy dziecku jego tytuł. Po wystuchaniu zadajemy dziecku pytanie:

- Co wyobraziłeś sobie, gdy słuchałeś tej muzyki? ( Co muzyka ci opowiedziała?)

*Zwracamy uwagę na to , o jakich wydarzeniach i emocjach dziecko będzie opowiadało.*

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

lub <https://www.youtube.com/watch?v=MT6CSI3j8GM>

- Następna melodia to niespodzianka dla dzieci. Zachęcamy dziecko do przedstawienia ruchem melodii – „W grocie króla gór” Griega.

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_Dk4oWGJQ](https://www.youtube.com/watch?v=r_Dk4oWGJQ)

- A teraz zapraszamy dzieci do krainy łagodności i wystuchania utworu „Benedictus”.

Głównie chodzi o to, by dziecko wyciszyło się po silnych emocjach poprzedniej melodii. Może położyć się na dywanie, możemy go drapać po plecach, kołysać się itp.

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

**2. Karty pracy:**

## EMOCJE

DOPASUJ CIENIE DO EMOCJI PRZEDSTAWIONYCH NA BUŻKACH.



POŁĄCZ TWARZE DZIECI Z ODPOWIEDNIMI EMOTIKONAMI.



## PRZYJEMNE I NIEPRZYJEMNE EMOCJE

JAKIE EMOCJE KRYJĄ SIĘ POD EMOTIKONAMI? ZIEŁONĄ KREDKĄ OTOCZ EMOCJE, KTÓRYCH ODCZUWANIE JEST DLA CIEBIE PRZYJEMNE, A CZERWONĄ - NIEPRZYJEMNE.



DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM

### 3. Propozycja filmików do obejrzenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=3kBvXNbPgOY> – filmik prezentujący radość z filmu „W głowie się nie mieści”

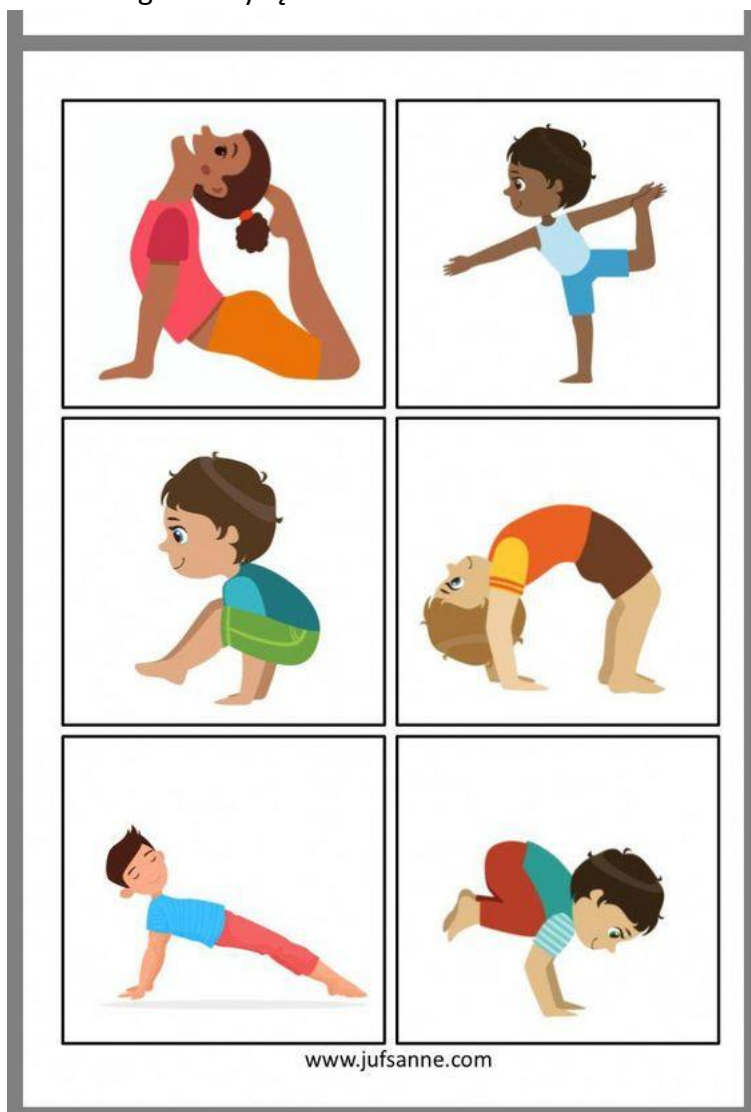
<https://www.youtube.com/watch?v=5VzOE95qO9Y> – filmik prezentujący strach z filmu „W głowie się nie mieści”

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7s8HRd4PF0> – filmik prezentujący smutek z filmu „W głowie się nie mieści”

<https://www.youtube.com/watch?v=RTInQkxcz0> – filmik prezentujący gniew z filmu „W głowie się nie mieści”

<https://www.youtube.com/watch?v=yWVjKjT56wE> – filmik prezentujący odrazę z filmu „W głowie się nie mieści”

#### 4. Przerwa na gimnastykę



**Kochane KOTKI-PSOTKI a to moje emocje dla Was**

