

Kochane przedszkolaki dzisiaj zaproszę Was w świat emocji.

Ważne jest abyśmy wiedzieli jakie emocje odczuwamy i żebyśmy umieli poradzić sobie z nimi.

1. Dlatego przygotowałam dla Was zabawę z play doh, która mam nadzieję, nie tylko rozwinie znajomość emocji, ale jednocześnie pomoże poradzić z niektórymi z nich, bo dzięki ugniataniu i ściskaniu, będziecie mogły trochę się... "wyżyć".

(Dla rodziców)

Ciastoliną bawią się zarówno młodsze jak i starsze dzieci, jest bardziej plastyczna niż zwyczajna plastelina, która szczególnie dzieciom młodszym czy z problemami z napięciem mięśniowym, może sprawiać trudność.

Jak się bawić?

Pierwszym zadaniem dzieci jest ulepić z play doh emocje przedstawione na kartach, a następnie zastanowić się kiedy je odczuwają i czy są dla nich przyjemne czy nie. W dalszym etapie można pobawić się w zagadki, np. dorosły lepi buzię i prosi, żeby dziecko odgadło jaką stworzył emocję. Z ciastoliny można również ulepić rzeczy, które wzbudzają w nas konkretne odczucia.

Załącznik 1 - przykładowe minki

2. Rozmowa z dziećmi na temat uczuć i emocji, które mamy w sobie w zależności od różnych sytuacji. Co to są uczucia?, Gdzie rodzą się uczucia?

(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 pokarżemy nasze emocje innym.)

3. Kostka emocji - załącznik nr 2

Za pomocą kostki emocji możemy:

- ćwiczyć z dziećmi słownictwo związane z emocjami
- pomagać w łączeniu przyczyny (np. danej sytuacji) z odczuwaniem emocji

- rozwijać umiejętność werbalnego i niewerbalnego wyrażania emocji

Jak się możemy bawić? rzucamy kostką i pokazujemy za pomocą pantomimy emocji, która wypadła na kostce. Dziecko próbuje je nazwać. Podanie przykładu sytuacji, w której najczęściej odczuwam daną emocję. Pytamy dziecko kiedy ostatnio odczuwało daną emocję.

4. A na zakończenie coś do poruszania się i naśladowania.

Rodzice czytają a dzieci uważnie słuchają i wykonują to co miś właśnie wykonuje.

„Urodziny Misia Zdzisia”

Miś Zdziś obudził się, jak co dzień wcześniej rano (dzieci leżą na plecach, przeciągają się i głośno ziewają). Zanim wstał ze swojego łóżeczka położył łapki na swoim brzuszku i wziął kilka głębokich wdechów. (dzieci kładą ręce na brzuch, wykonują wdech nosem, wydech ustami) Wciągał powietrze nosem, a potem powoli wypuszczał pyszczkiem. Przetarł swoje oczka. (przecierają oczy) Spojrzał w prawo, potem w lewo, w górę (patrzą w prawo, w lewo, w górę nie odwracając głowy. Wszystko w jego pokoju wyglądało, tak jak wczoraj. A jednak Miś Zdziś miał wrażenie, że coś jest nie tak. – Może ja jeszcze śpię?- zastanawiał się Miś. Rozciągnął się wygodnie na łóżku, ziewnął głośno (przeciągają się, głośno ziewają, a potem przyciągnął nogi do brzuszka i leżał tak krótką chwilę z zamkniętymi oczkami. (zamykają oczy, leżąc na plecach przyciągają kolana do brzucha). –Teraz mogę się obudzić - pomyślał Miś Zdziś. Wyciągnął się wygodnie na łóżku, rozłożył szeroko łapki i nasłuchiwał, czy jego mama przygotowuje w kuchni śniadanie (przeciągają się, prostują, rozkładają szeroko ręce i nogi). Nagle usłyszał głośny trzask, którego się bardzo przestraszył. Przyciągnął swoje łapki do brzuszka, chowając się pod kołderkę (leżąc na plecach, ponownie przyciągają kolana do brzucha). Kiedy hałasy ucichły, Miś przekręcił się na brzusek. (przekręcają się z pleców na brzuch) Postanowił wyjść z łóżeczka i sprawdzić, co się dzieje w kuchni. Delikatnie postawił swoje cztery łapki na podłodze, ale bał się ruszyć z miejsca (dzieci poruszają się na czworaka). Kołysał się tylko do przodu i do tyłu (kołyszą się do przodu i do tyłu). Po chwili nabierając odwagi ruszył odważnie w stronę drzwi. Przyłożył ucho do drzwi nasłuchując (nasłuchują), co dzieje się w kuchni. Położył jedną łapkę na klamce (podnoszą jedną rękę), potem drugą (podnoszą drugą rękę), wtedy drzwi otworzyły się. Miś Zdziś nie wierzył własnym oczom (przecierają oczy). Złapał się za głowę (łapią się za głowę), bo w kuchni stała jego mama i przyjaciele z ogromnym tortem urodzinowym. Radosny Miś Zdziś zaprosił wszystkich przyjaciół do zabaw w ogrodzie. Zwierzątka turlały się po zielonej trawie. (turlają się) Ślizgały się na brzuchy po mokrym błotku (Ślizgają się na brzuchu), pełzały na brzuskach, potem na plecach i znów na brzuskach (pełzają). Czołgały się przez gęsty żywopłot (czołgają się). Kołysały się w rytm muzyki, którą włączyła Misiowa Mama (kołyszą się do przodu i do tyłu).

Biegały na czterech łapkach raz wolno, to znowu szybciej (poruszają się na czworaka). Aż wreszcie zmęczone wesołymi zabawami powoli szły w stronę domu Misia Zdzisia (idą, powoli stawiając nogę za nogą) Tylko Miś Zdziś szedł szybkim krokiem na przodzie (idą w szybkim tempie), bo nie mógł się doczekać, kiedy zje kawałek tortu urodzinowego. To był na prawdę wyjątkowy dzień.

Życzę miłej majówki.

Joanna Bąk





ekscytacja



smutek



wstyd



zaskoczenie



rozpacz



strach

