



Drodzy Rodzice, Kochane Pszczółki w tym tygodniu wyruszymy do krainy emocji: smutku, radości, złości, zdziwienia, strachu. Pamiętajmy, że są one niezwykle ważne w naszym życiu.

Zachęcamy do wspólnych zabaw uczących nazywania i wyrażania uczuć 😊



**1. Na początek proponujemy rozwiązanie kilku zagadek dotyczących emocji:**

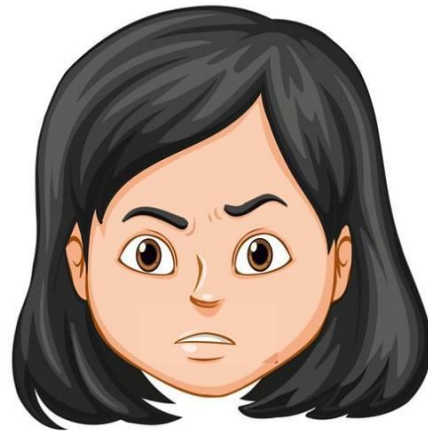
- a) Jaka to emocja? Powiedzcie dzieci-  
Rączki wymachują, ciało w górę leci,  
Oczy jak iskierki się zapalają,  
Wszystkie ząbki usta odkrywają.
- b) Mówią o nim, że ma wielkie oczy,  
Gdy się do naszego umysłu wtoczy,  
Trzęsie nami śmiało  
I paraliżuje całe ciało.
- c) Usta jak podkówka odwrócona,  
Często łezka w oku zakręcona.  
Wygląd twarzy tej dziewczyny  
Jakby najadła się cytryny.
- d) Gdy się w nasze serce wkrada,  
To naszymi myślami włada,  
Marszczy nam nosek, oczy i czoło,  
Tupie nóżką i rączką grozi wkoło.

**2. Porozmawiajcie na temat poznanych już emocji.**

Poniżej wklejamy ilustracje przedstawiające dzieci wyrażających różne emocje - radość, smutek, złość, strach. Zadaniem dzieci jest rozpoznać i nazwać emocje.



**smutek**



**smutek**



**szczęście**



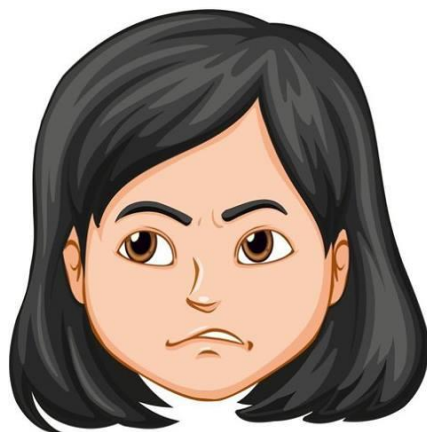
**szczęście**



**radość**



**radość**



**zdenerwowanie**



**zdenerwowanie**



**złość**



**złość**



**zdziwienie**



**zdziwienie**

**3. Oglądanie twarzy** - obserwacja bezpośrednia swojej twarzy w lustrze, dzieci na tej podstawie opisują wygląd twarzy, nazywają, co widzą, kolejnym krokiem jest nazwanie emocji, które wyraża oglądana twarz (operują pojęciem miny). Przybierają różne miny i nazywają emocje, które chciały swoją twarzą pokazać. Obserwacja pośrednia - oglądanie obrazków i zdjęć, na których widać twarze różnych osób i ich stanów emocjonalnych - dzieci nazywają emocje, które, ich zdaniem, czują osoby na zdjęciach.

**4. Naśladowanie mimiki twarzy** - „zabawa w lustro”, dziecko w parze z rodzicem, rodzeństwem naśladują siebie nawzajem, próbują nazwać emocje, jakie chciały wyrazić swoją miną oraz jakie wyrażał ich partner w parze (ćwiczenie to, pomaga wychowawcy zorientować się, które dziecko rozpoznaje i prawidłowo wyraża dane emocje).

5. Opisz poniższe ilustracje, spróbuj nazwać jakie emocje pojawiają się w danej sytuacji.



6. Niedokończone zdania. Rodzic podaje początek zdania, a dziecko kończy je zgodnie z własnymi odczuciami np.:

Najbardziej lubię, gdy...

Czasami boję się...

Jestem smutny kiedy...

Wstydzę się, gdy...

Kiedy jest mi wesoło...

Jestem zły, kiedy...

Denerwuję się, gdy...

Podsumowanie: Mamy prawo odczuwać różne emocje i mówić o tym.

7. Wysłuchajcie wiersza D. Gellner pt. „Zły humorek”.

Wiersz D. Gellner „Zły humorek”

Zły humorek

Jestem dzisiaj zła jak osa!

Złość mam w oczach i we włosach!

Złość wyłazi mi uszami

i rozmawiać nie chcę z wami!

A dlaczego? Nie wiem sama.



Nie wie tata, nie wie mama...  
Tupię nogą, drzwiami trzaskam  
i pod włos kocura głaskam.

Jak tupnęłam lewą nogą,  
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 złość nie służy,  
skoro wpadłam do kałuży.  
Siedzę w błocie, patrzę wkoło,  
wcale nie jest mi wesoło...

Nagle co to? Ktoś przystaje.  
Patrzcie! Rękę mi 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 złość zgubiłam  
Pewnie w błocie gdzieś została,  
NIE BĘDĘ JEJ SZUKAŁA!

**8. Zabawa „Start rakiety”** - wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. Negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos. Pozbądźmy się złości - rodzic nawiązuje do wiersza i mówi, że złość jest zupełnie naturalnym uczuciem. Każdy czasami się złości i ma do tego prawo. Ale trzeba wiedzieć, że ze złością należy postępować ostrożnie, bo to ona sprawia, że możemy stać się nagle niesympatyczni i niekoleżeńscy.

### Dzieci:

- bębnią palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej; klaszczą w dłonie natężającą 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, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ręce do góry - **RAKIETA WYSTARTOWAŁA!**
- Powoli dzieci siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się, słychać tylko delikatny szum aż wszystko cichnie - rakieta znika za chmurami. I jesteśmy radośni.

### 9. Zabawa ruchowa „Podróż do krainy: złości, radości i smutku”.

Dzieci ustawiają się w pociąg i jadą 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.

Dzieci wypowiadają się w której krainie podobało im się najbardziej i dlaczego? Podczas tej zabawy w każdej

krainie słyszeć muzykę odpowiednią do emocji: złości, smutku i radości. Każda kraina znajduje się w innym miejscu sali i jest oznaczona symbolem oddającym daną emocję.

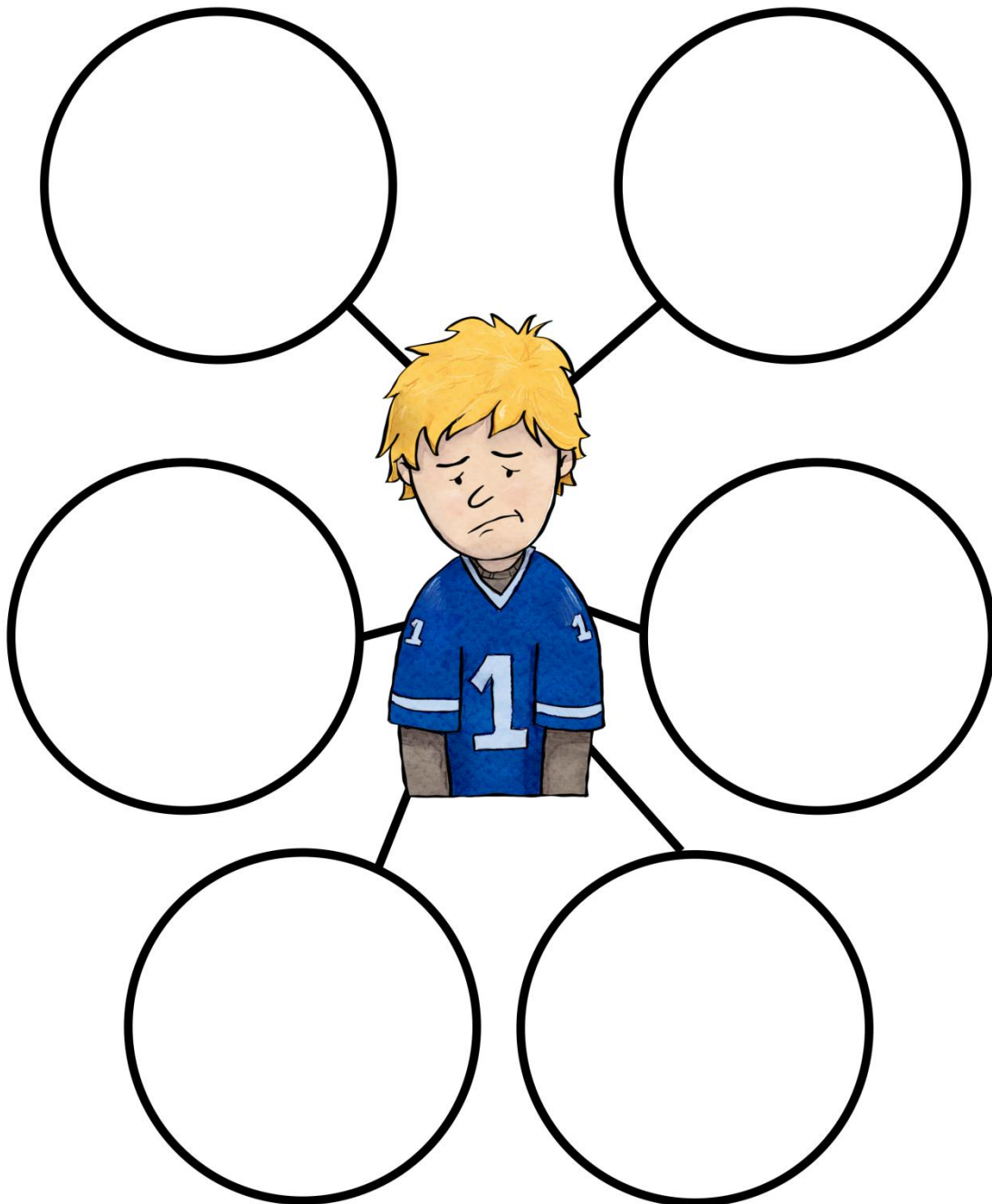
10. Proponujemy posłuchać piosenki **Śpiewające Brzdące „Nasze emocje”**.

<https://www.youtube.com/watch?v=kRJFN6V7TB4>

11. Dokończenie historii: „W poniedziałek dzieci przyszły do przedszkola, jak zwykle w dobrym humorze. Do sali jako ostatni wszedł Adaś. Przyniósł dziś ze sobą nowy niebieski samochodzik. Postanowił jednak, że schowa go do swojej półeczki, dopóki pani nie pozwoli na zabawę domowymi zabawkami. Zdecydował, że będzie układał teraz puzzle. Minęło kilka minut. Nagle Adaś patrzy, a tu jego nowym niebieskim samochodem bawi się Paweł. - Zabrał mi go z półeczki i nawet nie zapytał, czy może pożyczyć! Jak to? Czy tak można? O nieeeee! - Adaś zaczął krzyczeć i płakać...”. Wspólne wymyślanie zakończenia tej historii. Próba oceny zachowania dwóch głównych bohaterów.

# Sposoby na smutek





Zastanów się co poprawia Ci humor kiedy czujesz smutek.  
Czy potrafisz narysować te rzeczy?



Połącz w pary chłopca i dziewczynkę z taką samą miną. Nazwij emocje dzieci.



## KARTA PRACY - PLANSZA EMOCJI

 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>





ZAMYŚLONA

SZCZĘŚLIWA

ZŁA

ZADOWOLONA

## KARTA PRACY - PLANSZA EMOCJI

 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>

**SZCZĘŚLIWY**

**ZŁY**

**SMUTNY**

**ZDZIWIWIONY**



10. Sięgnijcie również do bajek terapeutycznych, mają ogromną moc i pomagają rozwiązywać wiele problemów. Poniżej udostępniamy link do bajek. Możecie wybrać, tą która najbardziej Wam odpowiada.

<https://bajki-zasypianki.pl/bajki-pomagajki/>

**Pozdrawiamy Was serdecznie i życzymy miłej zabawy  
podczas rozwiązywania wszystkich zadań**

**Wasze Panie**

