ROK SZKOLNY 2020/2021

POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE

TUS - Ćwiczenia rozpoznawania swoich emocji i potrzeb.

Dzieci nie są często świadome swoich emocji, nie potrafią ich okazać prawidłowo i nazwać. Dlatego ważne jest abyśmy my, dorośli rozmawiali o różnych emocjach, pokazywali mimikę twarzy i gesty. Dzięki temu dzieciom, będzie łatwiej zrozumieć siebie i emocje innych.

Kilka pomysłów przedstawiam poniżej, w wolnych chwila spróbujcie pobawić się , np.:

1. Za pomocą gestów bądź rysunku zaprezentuj swój nastrój. Zadaniem członków rodziny jest odgadnąć co to za emocja.

2. **Narysuj palcem**. Rozsyp mąkę/kaszę na ciemnym talerzu lu tacy. Poproś, aby dziecko narysowało palcem swój nastrój (oczy i buźkę). Porozmawiajcie jak się dziś czuje, co było powodem takiego stanu. Ty również namaluj i opowiedz dziecku o swoim nastroju.

3. **Balony z emocjami**. Do kolorowych baloników wsyp mąkę ziemniaczaną. Dobrze zawiąż je, aby mąka nie wypadła. Narysuj na każdym z nich inny nastrój. Takie gniotki minki mogą posłużyć do różnych zabaw, nawet w teatrzyk , w dom. Rozmawiajcie przy tym o mince danego gniotka.

4. **Kolorowe buzie**. Z kolorowych czasopism wytnij twarze przedstawiające różne emocje. Przyklej je na kolorowe kartki i utwórz z nich tablice emocji. Teraz możecie porozmawiać jaki macie nastrój oraz co się wydarzyło, że się tak czujecie.

5. **Historyjki -** Opowiadajcie sobie historyjki o różnych zachowaniach wykorzystując przy tym zabawki, np. miś zabrał klocek koledze i nie chce oddać. Rozmawianie o tym, jak się czuje kolega i co miś może zrobić, aby było lepiej .

A na koniec zabawa wzmacniająca poczucie własnej wartości:

Worek zadowolenia - do tej zabawy potrzebny będzie worek bądź torba. Należy przygotować również stos małych karteczek. Każdego dnia razem z dzieckiem rysujcie, co zrobiliście dzisiaj dobrze. Niech maluch sam decyduje ile karteczek danego dnia wykorzysta. Ważne, by na każdej karteczce napisać datę jej powstania. Rodzic może zapisywać wspaniałe rzeczy i wrzucać do worka, po kilku dniach kiedy sięgnięcie po kratki, sami zobaczycie ile się tego nazbierało, jak wiele rzeczy robicie dobrze, możecie być z siebie dumni .

Agnieszka Panasiuk-Kaczoch