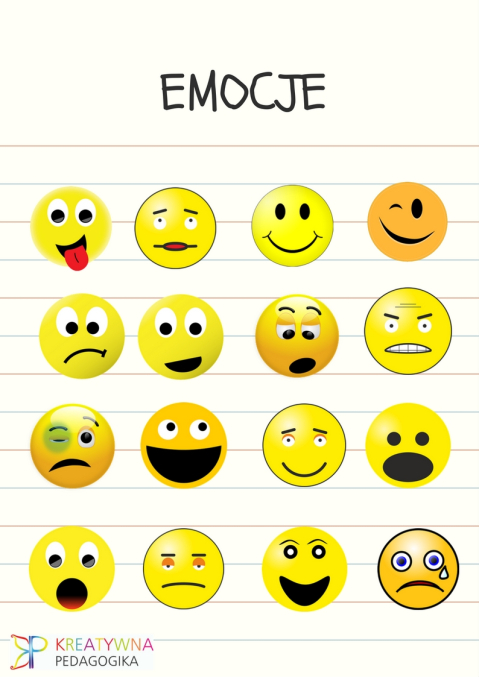
Zajęcia 03.06.2020

**Dzień dobry wszystkim tygryskom!**

Dziś zajęcia związane z emocjami. Co to takiego emocje – spytacie? Popatrzcie na te buźki a rozjaśni wam się w tygryskowych główkach.



Zadanie 1.

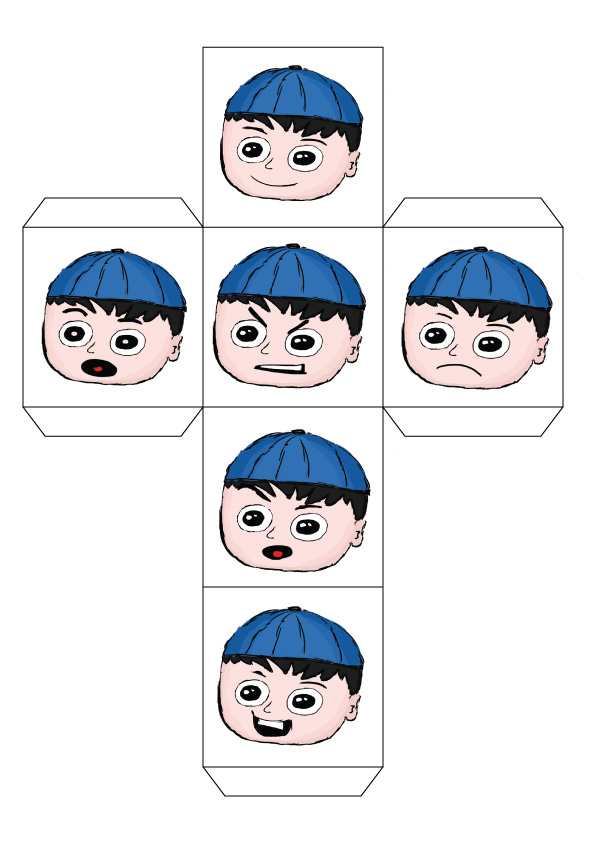
***Zabawa „Z czego jestem zadowolony”.*** Ta zabawa będzie trwała do końca tygodnia czyli do niedzieli.

Poproście mamę o przygotowanie wam koperty (można skleić samemu) oraz małe karteczki.

Dzieci dostają koperty, które podpisują lub ozdabiają. Potem na karteczkach rysują to, co zrobiły wczoraj dobrze, z czego są zadowolone. Rodzic pisze datę na karteczkach, a dzieci chowają je do kopert. Ćwiczenie to wykonujemy przez kilka dni do niedzieli, a potem je podsumowujemy. Dziecko pokazuje karteczki i mówi, co przez te dni robiło dobrze, z czego było zadowolone.

Zadanie 2.

Kochane tygryski wytnijcie szablon kostki i sklejcie ją. Pobawimy się z kostką emocji.



Obejrzyjcie minki na kostce i nazwijcie emocje przedstawione na obrazkach. Powiedzcie:

Kiedy się złościmy? (Kiedy ktoś lub coś nie pozwala robić tego, co chcemy albo dostać tego, czego potrzebujemy, gdy ktoś chce nam wyrządzić krzywdę).

− Kiedy się smucimy? (Gdy żegnamy się z tym, co straciliśmy albo gdy godzimy się z tym, że niektórych rzeczy nie będziemy mieć).

− Kiedy się boimy? (Gdy czujemy zagrożenie, strach chroni nas przed nim, bo każe nam krzyczeć, uciekać, chować się lub walczyć).

− Kiedy się cieszymy? (Różne osoby cieszą inne rzeczy, zdarzenia).

− Kiedy się wstydzimy? (Gdy różnimy się czymś od innych i oni dają nam to odczuć; gdy nie spełniamy czyichś oczekiwań, nadziei, gdy przyłapano nas na czymś niewłaściwym).

− Kiedy zazdrościmy? (Gdy nie mamy tego, co mają inni – pojawia się wtedy w nas złość lub smutek, możemy czuć jedno i drugie).

Dalszy ciąg zabawy kontynuujcie gdy jest was więcej w domu.

Dziecko rzuca kostką mimiczną. Nie pokazuje, co wskazała kostka, tylko miną przedstawia odpowiednią emocję. Pozostałe osoby naśladują minę, jaką przedstawiło dziecko i nazywają związaną z nią emocję.

Zadanie 3.

Zabawa „Lustro emocji”.

Stańcie tygryski naprzeciwko mamy, „twarzą w twarz”. Jedna osoba w parze jest lustrem, druga – przegląda się w nim. Osoba stojąca przed lustrem wyraża miną, gestem, ruchem ciała różne emocje, a lustro je powtarza. Po chwili następuje zmiana ról.

Zadanie 4.

Posłuchajcie wiersza Jolanty Kucharczyk *„Moje uczucia”.*

Żal mi minionych wakacji, urodzin, które już były,

i tego, że odwiedziny babci już się skończyły.

Smutno, że tata wyjechał, mama tak mało ma czasu,

i złość mnie bierze, że brat mój robi tak dużo hałasu.

Tu, w moim sercu, mieszkają uczucia: miłość, radość i smutek.

Czasem jestem tak bardzo szczęśliwy, lecz czasem także się smucę.

W kieszonce kasztan na szczęście o tym wciąż przypomina,

że wszystko, co jest tak smutne, kiedyś z czasem przemija.

Zobacz, już się uśmiechasz, bo znowu będą wakacje,

tata niedługo już wróci, z mamą pójdziesz na spacer.

Po burzy zawsze jest tęcza, po deszczu słońce znów świeci,

po chwilach trudnych i smutnych znowu szczęśliwe są dzieci.

Porozmawiajcie z mamą na temat wiersza.

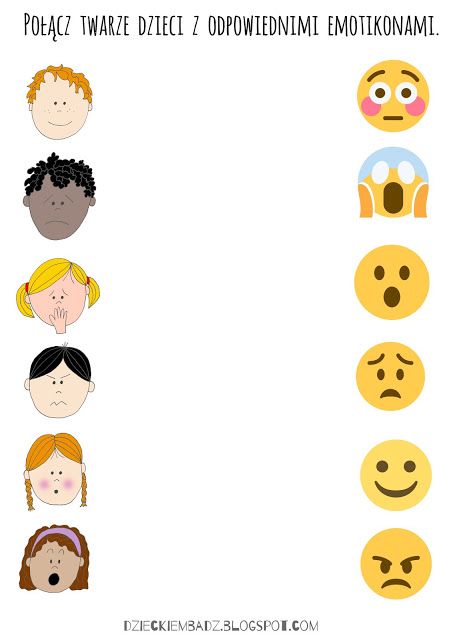
− Co mieszka w sercu?

− Czy zawsze jest nam wesoło?

− Czy zdarza się, że coś was smuci?

− Czy zdarza się, że coś was złości?

Kochane tygryski - uczucia, emocje są czymś normalnym, naturalnym, co zawsze towarzyszy ludziom – dorosłym i dzieciom. Ale należy pamiętać o tym, *że po burzy zawsze jest tęcza, po deszczu słońce znowu świeci, po chwilach trudnych i smutnych znowu szczęśliwe są dzieci.*



Zadanie 5.

Na koniec trochę zabawy przy komputerze. Poproście mamę o wspólną zabawę z grą interaktywną „Ruletka pełna emocji”.

<https://dzieciecapsychologia.pl/materialy-interaktywne-ruletka-5-gier-pelnych-emocji-i-poznania/>

Życzę wam tygryski i waszym domownikom wesołej zabawy oraz pogodnego, pełnego uśmiechu i radości dnia. I pamiętajcie wszyscy, *że po burzy zawsze jest tęcza, po deszczu słońce znowu świeci, po chwilach trudnych i smutnych znowu szczęśliwe są dni.*

Małgorzata Cebula „z uśmiechem od ucha do ucha”. 