# **Witam Was serdecznie. Ciekawe jakie dziś macie nastroje ..**

# **My i nasze emocje - propozycje zabaw i ćwiczeń**



(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 pokarzemy nasze emocje innym.)

Zapraszam do obejrzenia bajki o emocjach..

<https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBUsDs>

1. **Zabawa dydaktyczna** – odzwierciedlenie uczuć poprzez figury geometryczne. Przypisujemy figurom konkretne emocje np. Żółte koło – radość, czerwony trójkąt – złość, niebieski prostokąt – smutek, zielony kwadrat – strach  
  
Pokaż jak się czujesz gdy:

* rodzice cię chwalą,
* ktoś sprawi ci przykrość
* jesteś głodny
* dostaniesz prezent
* ktoś przyłapie cię na kłamstwie
* boli cię ząb
* boisz się dużego psa
* teraz

2. **Zabawa „Start rakiety”** – wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. Negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.  
  
Dziecko:

* bębni palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;
* klaszcze w dłonie natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;
* tupie nogami, także tutaj zaczyna cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;

Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrasta, dziecko wstaje gwałtownie ze swojego miejsca, wyrzuca z głośnym wrzaskiem ręce do góry – RAKIETA WYSTARTOWAŁA!  
  
Powoli dziecko i siada na swoim miejscu, słychać tylko delikatny szum aż wszystko cichnie – rakieta znika za chmurami.  
  
  
3. **Zabawa muzyczno–ruchowa do piosenki "Zgoda"**  
  
Nie chcę cię 3x znać  
Choć do mnie 2x  
rączkę mi daj  
prawą mi daj  
lewą mi daj  
i już się na mnie nie gniewaj.

4.  Zabawa „Robimy miny”

Dziecko za pomocą miny stara się ukazać jakiś stan emocjonalny, rodzice odgadują. Kto odgadnie, pokazuje swoja minę.

Joanna Wójtowicz