



## *DZIECIĘCY PRZEWODNIK PO UCZUCIACH cz. I*

Uczucie to proces zachodzący w naszej psychice. Jest naturalną reakcją na to, co się dzieje wokół nas. Wszystkie uczucia są potrzebne, nie ma wśród nich dobrych i złych. Możemy je natomiast podzielić na przyjemne i nieprzyjemne.

*Jakie znam uczucia???* (po wielu spotkaniach w przedszkolu oraz za pośrednictwem artykułów na naszej stronie internetowej spróbuj wymienić znane Tobie uczucia ☺ )

Dzisiaj chciałabym zaproponować dzieciom stworzenie własnego *albumu – przewodnika po uczuciach*. Łączymy kilka czystych kartek papieru tworząc album – notatnik. Wspólnie z rodzicami wpisujemy na wybranych stronach tytuły określające emocje. Podążajcie za treściami umieszczonymi poniżej w artykule i rozwiązujcie zaprezentowane zadania – pytania, wpisując lub rysując odpowiedzi i pomysły do własnego albumu. Możemy go także ciekawie ozdobić lub uzupełnić poprzez wycinanie z gazet obrazków lub zdjęć, dorysowywanie elementów czy pisanie krótkich haseł. Nie zapomnijcie o stronie tytułowej ☺

# RADOŚĆ

 **Radość**

Jest bardzo przyjemnym uczuciem, które odczuwamy gdy dzieje się coś miłego, i które wyrażamy np. śmiechem, podskokami, śpiewem.

Cieszymy się, gdy dostaniemy , dobrą ocenę, gdy możemy się pobawić lub spotkać z kolegami, albo zjeść coś  dobrego.

**A co cieszy Ciebie?**  

Z jaką postacią z bajki kojarzy Ci się **RADOŚĆ**? 

Może z...  

A może ze... 

Zabaw się w REPORTERA i **zapytaj** kogoś z rodziny lub koleżanek, kolegów, **co sprawia, że się cieszą i jak to okazują?** 

Możesz podczas tworzenia swojego albumu posłuchać piosenki o radości:

[https://www.youtube.com/watch?v=Y3ijd9di\\_Nc](https://www.youtube.com/watch?v=Y3ijd9di_Nc)

Natomiast po skończonej pracy zachęcam Cię do zabawy z Kubusiem Puchatkiem

<https://www.youtube.com/watch?v=G19BxBdAGnQ>

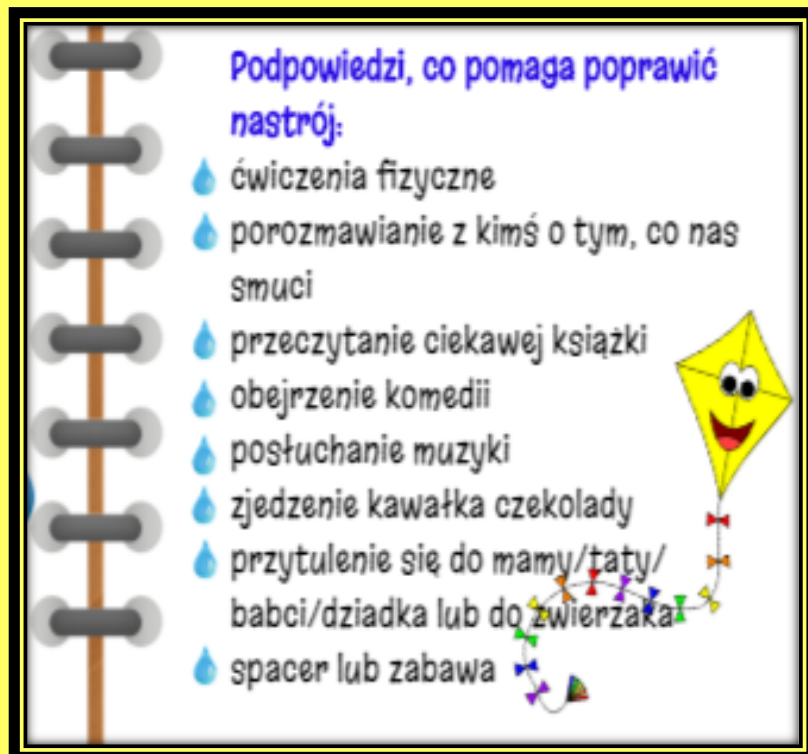
## SMUTEK



Kiedy będziesz wykonywać stronę ze smutkiem w swoim albumie uczuć, możesz posłuchać o tej emocji piosenkę:

[https://www.youtube.com/watch?v=eKERx\\_btFRQ&fbclid=IwAR2YqMQGjMOO4OnWQh8zoMxcs0H3ahDCJCTPSRf3fatpik6myAExf6lanX8](https://www.youtube.com/watch?v=eKERx_btFRQ&fbclid=IwAR2YqMQGjMOO4OnWQh8zoMxcs0H3ahDCJCTPSRf3fatpik6myAExf6lanX8)

A co Ty możesz zrobić, gdy czujesz się smutny???

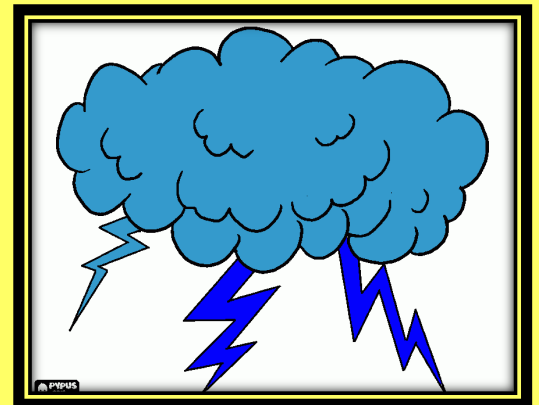




## **STRACH**

Czy znasz powiedzenie: "**STRACH MA WIELKIE OCZY?**".

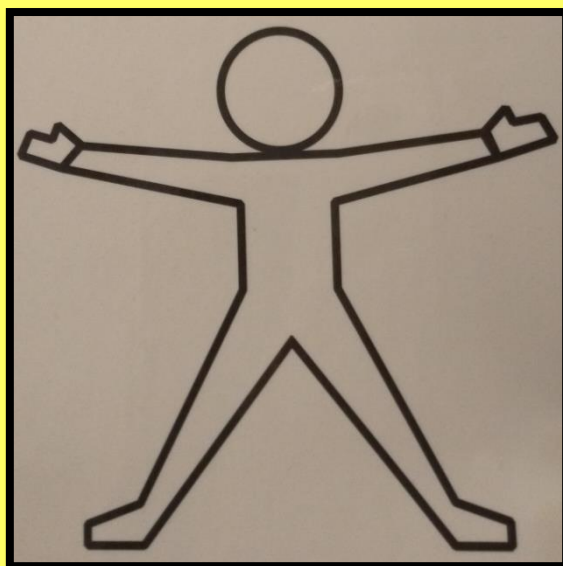
To znaczy, że czasami **COŚ** tylko **WYDAJE SIĘ** nam straszne, a naprawdę jest przyjazne lub wymaga jedynie tego, aby to poznać i oswoić. Wszyscy boją się czegoś, to zupełnie normalne uczucie...



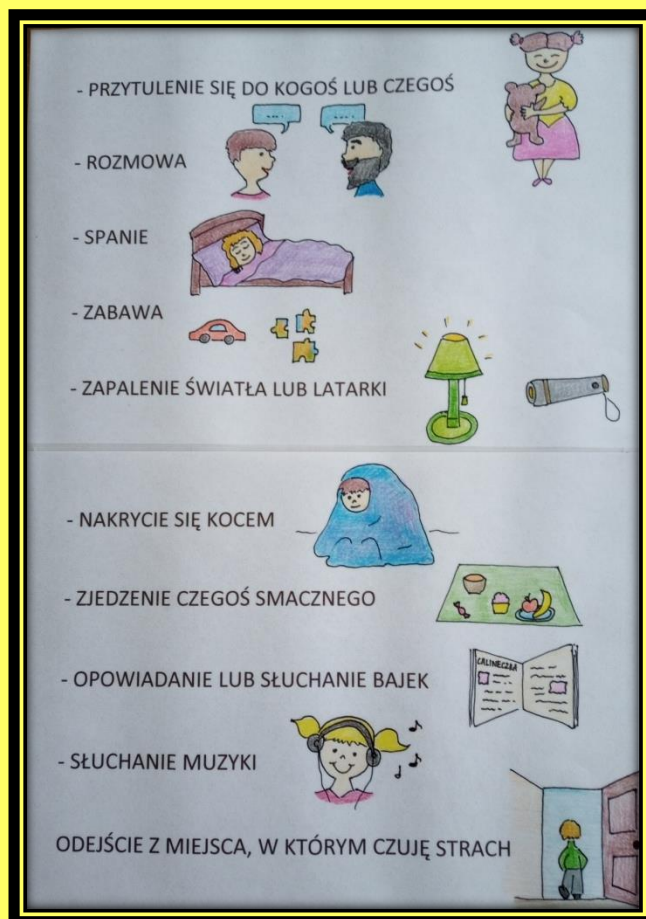
Strach jest to reakcja naszego organizmu na to, co widzimy jako straszne lub na to co, tylko wydaje nam się bardzo groźne. Często jak dobrze poznamy niebezpieczne dla nas zjawisko lub zwierzątko okazuje się, że już takie straszne nie jest.

**Co się dzieje z Twoim ciałem, kiedy czujesz strach???**

Zastanów się razem z rodzicami, w jaki sposób reaguje nasze ciało, kiedy się czegoś boi. Możesz wyciąć lub narysować w swoim albumie podobny obrazek i opisać oraz zaznaczyć wszystkie zachowania naszego ciała w sytuacji strachu.



*Co możesz zrobić, gdy czujesz strach???*



Możesz także posłuchać muzyki relaksacyjnej:

[https://www.youtube.com/watch?v=Eh\\_dH4OFRhc&t=7s](https://www.youtube.com/watch?v=Eh_dH4OFRhc&t=7s)

*A Ty jaki masz swój własny pomysł na strach???*

*Bardzo chętnie zobaczę Wasze albumy uczuć. Jeśli chcielibyście pokazać mi wasze prace możecie przy pomocy rodziców przestać mi ich zdjęcia lub skany na adres mailowy: sylwiapsycholog@wp.pl Myślę, że będą wspaniałe ☺*

*Życzę kolorowej zabawy – Pani Sylwia ☺*

*Polecane strony i literatura oraz pozycje źródłowe:*

*<https://view.genial.ly/>*

*[www.babyfit.pl](http://www.babyfit.pl)*

*„Maty przewodnik uczuć” Anna Janicka*

*[www.clipart.me.pl](http://www.clipart.me.pl)*

*[www.kolorowankimalowanki.pl](http://www.kolorowankimalowanki.pl)*