



DZIECIĘCY PRZEWODNIK PO UCZUCIACH cz. II

Dzisiaj zapraszam wszystkie dzieci i rodziców do kontynuowania tworzenia własnego albumu – przewodnika po uczuciach. Przypominam, że podczas ostatniego spotkania złączyliśmy kilka czystych kartek papieru tworząc album – notatnik. Wspólnie z rodzicami wpisywaliście na wybranych stronach tytuły określające emocje. Rozwiązywaliście zaprezentowane zadania – pytania, wpisywaliście lub rysowaliście odpowiedzi i pomysły do własnego albumu. Nadal zachęcam do ozdabiania lub uzupełniania go poprzez wycinanie z gazet obrazków lub zdjęć, dorysowywanie elementów czy pisanie krótkich haseł. Jeśli ktoś dotychczas do naszej zabawy dopiero dziś, to zachęcam do lektury wcześniejszego artykułu „Dziecięcy przewodnik po uczuciach cz. I”.

MİŁOŚĆ

A Ty jak myślisz, co to jest miłość???

być może pomoże Ci w odpowiedzi piosenka:

<https://www.youtube.com/watch?v=e4PVuPFCQZU>

Miłość to silne przywiązanie do drugiej osoby oraz chęć żeby ona była szczęśliwa. Miłość może być pomiędzy rodzicami, do rodzeństwa, dzieci do rodziców, rodziców do dzieci...



A teraz zastanów się i odpowiedz/narysuj w swoim albumie uczuć:



Z jaką pogodą kojarzy Ci się słowo MIŁOŚĆ?

A Tobie jakie zwierzątko kojarzy się z miłością?



Jak możemy okazywać miłość ???

- Przytulając się do kogoś
- Mówiąc mu miłe słowa
- Wspólnie spędzając z kimś czas
- Pomagając w różnych zadaniach
- Tworząc drobne podarunki, np. laurkę, obrazek, kwiatki

A Ty jaki masz pomysł na pokazanie komuś, że go bardzo kochasz??

ZŁOŚĆ



Złość to naturalna reakcja człowieka. Jest ona nam niezwykle potrzebna. Sama pojawia się i nie możemy sprawić, aby szybko sama zniknęła. Jednak bardzo ważne jest, aby rozumieć skąd się złość bierze, jak można rozpoznać że zbliża się do nas złość oraz w jaki sposób radzić sobie z tą emocją.

Posłuchaj teraz piosenki o złości: <https://www.youtube.com/watch?v=Pvm4LP6Pvzo>

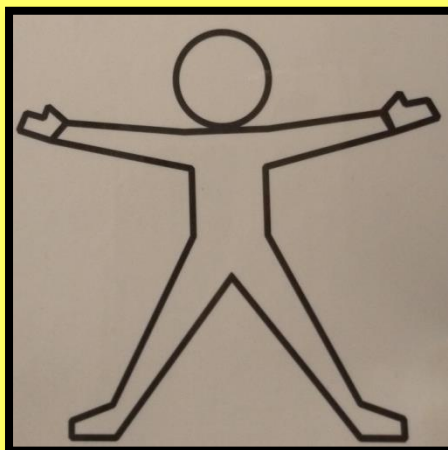
Zastanów się: co mogłoby Cię rozzłościć albo jakie sytuacje wywołują u Ciebie złość?

Spróbuj narysować z czym kojarzy Ci się złość.

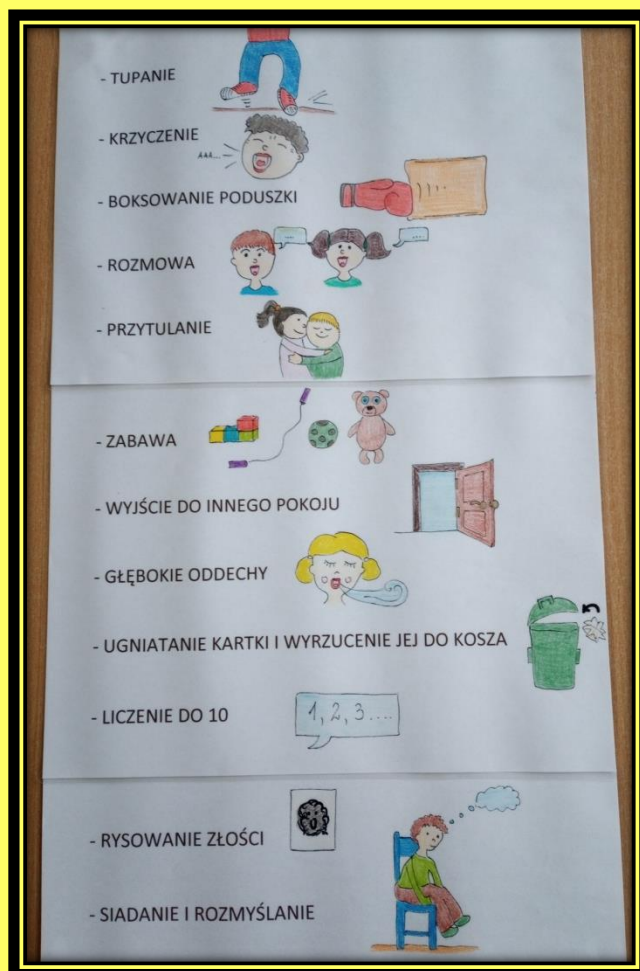


Co się dzieje z Twoim ciałem, kiedy czujesz złość???

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



Co pomaga?



A Ty? Czy masz swój sposób na pozbycie się złości?

Narysuj go w swoim albumie. Jeśli trudno Ci wymyśleć sposób na poradzenie sobie ze zdenerwowaniem posłuchaj piosenki, narysuj pomysły i poćwicz razem

z rodzicami: <https://www.youtube.com/watch?v=Dcl4zA9qxPO>

PALETA UCZUĆ



Dzięki temu, że odczuwamy emocje nasze życie jest pełne barw. Każdy z Was może swoim zachowaniem pomagać sobie i innym być szczęśliwym.

Zastanów się, co możesz zrobić, aby inni obok Ciebie byli radośni.

Narysuj oczywiście swoje pomysły w albumie uczuć. A podczas pracy posłuchaj piosenki o emocjach: <https://www.youtube.com/watch?v=kRJFN6V7TB4>

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

Życzę kolorowej zabawy – Pani Sylwia ☺

Polecane strony i literatura oraz pozycje źródłowe:

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

www.babyfit.pl

„Mały przewodnik uczuć” Anna Janicka

www.wikipedia.org

www.pogoda.interia.pl