



Wyrażamy uczucia mimiką

Cele:

- Wyrażanie uczuć mimiką,
- Rozpoznawanie uczuć przez obserwację wyrazu twarzy innych osób.

Przebieg:

- ▶ Nauczycielka prezentuje dzieciom Drzewko emocji oraz emotikony przedstawiające cztery emocje: radość, smutek, złość, strach i pomaga rozpoznawać i nazywać te emocje.
- ▶ Dzieci dzielą kartkę na cztery części i rysują wszystkie przedstawione emocje, a następnie przycinają karton na cztery oddzielne części.
- ▶ Dzieci dobierają się w pary, każdy trzyma swoje cztery karty w postaci wachlarza i grają wyciągając je pojedynczo spośród pozostałych i demonstrują swoją twarzą emocję przedstawioną na wylosowanej karcie, a kolega odgaduje jaka to emocja i ją nazywa.
- ▶ Nauczycielka prezentuje dzieciom listki z uczuciami, wartościami zachowaniami, które wywołują u nas różne emocje i wspólnie je określają.
- ▶ Dzieci przypinają emotikony na Drzewku emocji na wyznaczonym miejscu, a następnie rzucają kostką do gry z emocjami przedstawiającymi radość, smutek, strach i złość i w zależności od wylosowanej emocji, wybierają odpowiedni listek, który umieszczają na drzewku w miejscu oznaczonym emotikonem wyrażającym daną emocję oraz wyrażają tą emocję mimiką.
- ▶ Nauczycielka rozdaje dzieciom karty z emocjami i prosi dzieci, by pokazywały karty z ilustracjami twarzy wyrażającej uczucie, jak czułbyś się w następujących sytuacjach:

*popsuła się moja ulubiona zabawka,
boli mnie głowa
idę na film,
brat przeszkadza mi w zabawie,
cała rodzina ma jechać na wczasy,
jestem chory,
będę miał siostrzyczkę, brata,
jestem sam w ciemnym pokoju
koledzy biją się na korytarzu.
ktoś mnie uderzył na placu zabaw*



- ## Pomoce:

NOTATKI



Wyrażamy emocje w zachowaniu

Cele:

- Dzieci dowiadują się, że w zachowaniu ujawniają się przeżywane emocje (np. krzyk i tupanie – złość, płacz- smutek, śmiech- radość)

Przebieg:

- ▶ Dzieci witają się zabawą „Mam na imię...i czuję się szczęśliwy/a gdy...”.
- ▶ Dzieci słuchają zagadek o emocjach autorstwa J. Heller i w zależności od rozwiązania wybierają odpowiednie emotikony i umieszczają na Drzewku emocji.

*Jaka to emocja? Powiedzcie dzieci-
rączki wymachują, ciało w górę leci
oczy jak iskierki się zapalają
wszystkie ząbki usta odkrywają (radość)
Usta jak podkówka odwrócona
często łezka w oku zakręcona
Wygląd twarzy tej dziewczyny
jakby najadła się cytryny (smutek)
Mówią o nim, że ma wielkie oczy,
gdy się do naszego umysłu wtoczy
trzęsie nami śmiało
i paraliżuje całe ciało (strach)
Gdy się w nasze serce wkrada
to naszymi myślami włada,
marszczy nam nos, oczy i czoło
tupie nóżką i rączką grozi wkoło (złość)*

- ▶ Dzieci losowo wyciągają listki z emocjami lub ilustracjami z woreczka i opisują daną emocję - kiedy ją przeżywamy, a następnie przypinają na Drzewku emocji pod odpowiednim emotikonem.
- ▶ Nauczycielka prosi dzieci o wyrażanie mową ciała i mimiką, jakie emocje wywołują wylosowane uczucia, wartości czy zachowania, np. agresja może wywoływać strach lub kogoś innego złość: odwołanie się do doświadczeń dzieci.
- ▶ Nauczycielka przedstawia historyjkę, której bohater przeżywa różne emocje, a następnie proponuje, aby dzieci odegrały scenkę jak to wygląda.

KARTA PRACY nr 3

- ▶ Dzieci opowiadają w jakich sytuacjach mają odczucia podobne do odgrywanych.
- ▶ Dzieci rysują na kartkach twarze wyrażające uczucia, jakie mają teraz, a następnie podnoszą góry i patrzą, jakie uczucia mają inni.
- ▶ Dzieci podchodzą ze swoimi ilustracjami do Drzewka emocji i mocują swoje ilustracje pod odpowiednim emotikonem, a następnie wspólnie przeliczają- ile dzieci przeżywa radość, ile smutek itd.
- ▶ Nauczycielka zwraca uwagę dzieci na różnorodność bądź identyczność uczuć i mówi dzieciom, że to dobrze, iż tak właśnie jest.

Pomoce:

Drzewko emocji, listki z ilustracjami, emotikony, zagadki.

NOTATKI



Zwracamy uwagę na emocje innych ludzi

Cele:

- Rozróżnianie emocji innych ludzi,
- Akceptowanie emocji innych różniących się od własnych uczuć.

Przebieg:

- ▶ Nauczycielka prezentuje dzieciom ilustracje przedstawiające emocje osób w działaniu, w wyraźnie określonych sytuacjach (Dodatkowe listki do Drzewka emocji).
- ▶ Dzieci interpretują przedstawione na ilustracjach sytuacje, opisują, co czują postacie na przedstawionych ilustracjach i przypinają na Drzewku emocji pod odpowiednim emotikonem, a następnie opowiadają o zdarzeniach, które przeżywały podobnie.
- ▶ Nauczycielka zwraca uwagę dzieci na różnice w interpretacjach.
- ▶ Nauczycielka przedstawia dzieciom różne sytuacje życiowe i prosi, aby opowiedziały, jak czułyby się w tych sytuacjach:
*idę na obiad zamiast grać w piłkę,
jestem sam w łóżku w nocy, jest ciemno,
dostałem (łam) dawno oczekiwaną zabawkę na urodziny,
znalazłem (łam) żabę w moim worku,
jestem proszony (na) o pomoc w nakrywaniu do stołu,
zgubiłem (łam) ulubioną zabawkę,
idę do sklepu zamiast grać w piłkę,*
- ▶ Nauczycielka prosi o dokończenie każdego zdania kilkoro dzieci i zwraca uwagę na różnicę w przeżyciach dzieci w podobnych sytuacjach.
- ▶ Dzieci podchodzą do Drzewka emocji i wyszukują emocji przeżywanej w podanej sytuacji i określają werbalnie poszczególną emocję, np. radość jest jak słońeczko, bo rozjaśnia nasze życie.

Pomoce:

Drzewko emocji, Dodatkowe listki do Drzewka emocji, emotikony.

NOTATKI



Akceptujemy uczucia innych ludzi

Cele:

- Rozumienie i akceptowanie przeżyć i uczuć innych rówieśników.

Przebieg:

- ▶ Dzieci siedzą w kręgu i słuchają kolejnych scenek, w których dwoje lub kilka dzieci jest ze sobą w konflikcie.
 - *Do przedszkola przyszedł nowy kolega, ma chorą nogę i musi chodzić o kuli. Marysia woła kolegę i przedstawia go Basi.*
 - Basia wyśmiewa się z niego.*
 - *Robert buduje na środku Sali dużą wieżę z klocków. Marek przechodzi ostrożnie obok budowli. Artur kopie w wieżę i burzy ją.*
 - *Joasia, Jarek i Aneta bawią się w kącie pokoju. Joasia i Aneta zaczynają się bić o lalkę. Jarek pozostaje z boku i próbuje wytłumaczyć, że nie powinny się bić.*
 - *Jacek i Tomek bawią się autobusami. Piotrek podchodzi do nich i chce się z nimi bawić. Jacek i Tomek odganiają go.*
- ▶ Nauczycielka po każdej scenie prosi kilkoro dzieci o odegranie zakończenia i pyta co czuły podczas odgrywania ról – dzieci określają przeżywane uczucia i wybierają odpowiednią ilustrację z emocjami (Karty domino Gra Twarzy) a „wiedzów” -czyli pozostałe dzieci, co przeżywali oglądając odgrywane przez kolegów scenki, (również wybierają odpowiednią ilustrację (Karty domino Gra Twarzy)).
- ▶ Po omówieniu nauczycielka proponuje odegranie tej samej scenki innemu zespołowi dzieci, (gdy dziecku trudno jest określić przeżywane uczucia, nauczycielka nazywa to, co - jak jej się wydaje - przeżywało dziecko i pyta, czy trafnie odczytała jego zachowanie.
- ▶ Dzieci losują Dodatkowe listki do Drzewka emocji, wyrażają wylosowaną emocję mową ciała, a pozostałe dzieci odgadują jaką to emocja i kto odgadnie przypina na Drzewku emocji pod odpowiednim emotikonem.

Pomoce:

Drzewko emocji, Dodatkowe listki do Drzewka emocji, karty domino Gra Twarzy.



KARTA PRACY nr 5

NOTATKI



Jesteśmy podobni w swoich doznaniach

Cele:

- Dostrzeganie i akceptowanie podobieństw między sobą i innymi ludźmi (podobieństw obejmujących doznania ludzi).

Przebieg:

- ▶ Dzieci zajmują miejsca na sali i przyjmują wygodną dla siebie pozycję.
- ▶ Nauczycielka włącza muzykę relaksacyjną i prosi dzieci, aby zamknęły oczy i w wyobraźni odbyły spacer; wyjaśnia, że po odbyciu spaceru będą opowiadać i rysować fragment przechadzki, który podobał się najbardziej.
- ▶ Nauczycielka puszcza fragment nagranego opowiadania i zachęca dzieci do uważnego słuchania:
- ▶ Przykładowe opowiadanie:

„Jest ciepły letni dzień. Spacerujesz po polu pełnym kwiatów. Wąchasz te kwiaty. Widzisz czerwone poziomki wokół siebie. Zrywasz kilka i zjadasz je. Są słodkie i soczyste. Widzisz małego zajączka skaczącego po ścieżce. Idziesz po ścieżce za zajączkiem aż do skraju lasu. On znika. Ścieżka zmienia się w zimne, żółte błoto. Zdejmujesz buty i skarpetki i idziesz przez błoto. Czujesz, że błoto przelewa ci się między palcami. Podchodzisz do strumyka, siadasz na kamieniu, moczysz nogi w wodzie. Podpływa mała rybka i skubie końce twoich palców. Czujesz łaskotanie. Schodzisz z kamienia, wycierasz stopy miękkimi, zielonymi liśćmi, a następnie zakładasz skarpety i buty. Czujesz się czysty. Słyszysz, że ktoś cię woła i biegniesz za tym głosem”.
- ▶ Nauczycielka prosi kilkoro dzieci, by opowiedziały, który fragment opowiadania podoba im się najbardziej.
- ▶ Dzieci rysują fragment opowiadania, który podobał im się najbardziej, a następnie jeszcze raz wysłuchują opowiadania i podnoszą swój rysunek w odpowiednim momencie opowiadania,
- ▶ Dzieci losują listki z emocjami i opowiadają, w jakiej sytuacji również przeżywają taką emocję, następnie przypinają listki na Drzewku emocji pod odpowiednim emotikonem,
- ▶ Nauczycielka prosi dzieci by pokazały swój rysunek rodzicom i opowiedziały im o zajęciach.

KARTA PRACY nr 6

Pomoce:

Drzewko emocji, Dodatkowe listki do Drzewka emocji.

NOTATKI



Jesteśmy niepowtarzalni

Cele:

- Uświadomienie dzieciom, jak bardzo różnią się od siebie.

Przebieg:

- ▶ Dzieci siedzą w kręgu i witają się zabawą „Jestem Ola i jestem wyjątkowa, ponieważ ...”.
- ▶ Dzieci otrzymują małe lusterka i przeglądają swoje twarze w lusterkach kieszonkowych, następnie opisują swój wygląd.
- ▶ Nauczycielka zwraca uwagę dzieci na różnice w wyglądzie dziecięcych twarzy, dłoni, koloru oczu i włosów.
- ▶ Dzieci podchodzą do przygotowanej sztalugi z pojemnikiem na farby, moczą kciuk i odbijają na zamieszczonej kartce.
- ▶ Nauczycielka zwraca uwagę dzieci na wygląd kciuka i jego linii papilarnych.
- ▶ Nauczycielka prosi dzieci o narysowanie swojej twarzy na odcisku kciuka.
- ▶ Dzieci dekorują portrety w dowolny sposób.
- ▶ Dzieci porównują swoje odciski i opisują czym różnią się od innych.
- ▶ Nauczycielka podkreśla, że tak samo każdy człowiek jest inny, każda twarz jest inna, jak odciski palców każdego człowieka różnią się od siebie.
- ▶ Nauczycielka informuje dzieci, że odciski palców zostaną wykorzystane jako pierwsza strona „Książeczki o mnie”, którą dzieci będą robiły na następnych zajęciach.
- ▶ Dzieci losują listki z emocjami i nazywają daną emocję – kiedy ją również tak się czuję i przypinają listek na Drzewku emocji pod odpowiednim emotikonem.

Pomoce:

Drzewko emocji, Dodatkowe listki do Drzewka emocji, emotikony



KARTA PRACY nr 7

NOTATKI



Jestem wyjątkowy

Cele:

- Uświadamianie dzieciom, że każdy z nich jest wyjątkowy niepowtarzalny

Przebieg:

- ▶ Dzieci losują karty z emocjami (Karty domino Gra twarzy), a następnie opisują przeżywane emocje.
- ▶ Dzieci zastanawiają się w jakiej sytuacji przeżywają daną emocję i próbują powiedzieć, dlaczego tak się czują w tej sytuacji.
- ▶ Dzieci słuchają wiersza autorstwa J. Heller „Wielki człowiek”.

*Każdy z nas ma swoje wady i zalety,
Każdy z nas czasami coś źle robi – niestety,
Ale wszyscy możemy pracować nad swoim charakterem,
By dla innych ludzi stać się wzorem i przyjacielem.
Choć czasami nie wszystko nam się udaje,
Choć czasami świat się wali i na głowie staje,
To pamiętajmy, że smutek w życiu przemija,
A po burzy zawsze przychodzi szczęśliwa chwila.
Każdy z nas jest do „dobra „stworzony,
Każdy bywa szczęśliwy, gdy jest szacunkiem obdarzony,
Więc pracujmy nad swym zachowaniem
By kierować się wartościami i dobra poznaniem.
Mały czy duży -może zostać „wielkim człowiekiem”
Bo prawdziwa mądrość nie jest związana z wiekiem.
Niech miłość i dobroć nigdy nie ustaje,
Bo każdy znaczy tyle- ile sam z siebie innym daje*

- ▶ Dzieci po wysłuchaniu wiersza określają, dlaczego każdy jest wyjątkowy i co to znaczy być „Wielkim człowiekiem”.
- ▶ Dzieci spacerują po sali w rytm muzyki, a na pauzę patrzą na prezentowany listek z zachowaniem lub napisem i mają za zadanie określić, jak czułyby się w tej sytuacji, a następnie przypinają listek na Drzewku emocji pod odpowiednim emotikonem.
- ▶ Nauczycielka prosi dzieci, aby zastanowiły się nad cechą lub czynnością, która sprawi, że są wyjątkowe i niepowtarzalne.

KARTA PRACY nr 8

- ▶ Każde dziecko po kolei staje na podium i wypowiada się przed całą grupą na temat swojej niepowtarzalności.
- ▶ Nauczycielka prosi, aby na kołach z kartonu dzieci wykonały portret swojej twarzy, tak, aby znalazł się on w środku odznaki.
- ▶ Nauczycielka podpisuje odznaki imionami dzieci.
- ▶ Dzieci przypinają sobie odznaki.
- ▶ Nauczycielka prosi o narysowanie czegoś, co czyni, je wyjątkowymi i niepowtarzalnymi.
- ▶ Dzieci wędrują po sali i pokazują swoje rysunki innym dzieciom oraz oglądają ich rysunki.
- ▶ Dzieci zgadują, co wyróżnia kolegów spośród innych dzieci.

Pomoce:

Drzewko emocji, listki z ilustracjami, karty domino Gra twarzy, emotikony.

NOTATKI



W wielu rzeczach jestem bardzo dobry

Cele:

- Przypomnienie dzieciom ich sukcesów,
- Wdrażanie dzieci do dzielenia się przeżyciami z innymi.

Przebieg:

- ▶ Dzieci dobierają się małe zespoły i opowiadają sobie jak się dzisiaj czują i dlaczego oraz wybierają ilustrację z kart emocji, która wyraża daną emocję i pokazuje pozostałym dzieciom.
- ▶ Dzieci prezentują przeżywaną emocję za pomocą mimiki twarzy i przeglądają się w lusterkach kieszonkowych.
- ▶ Dzieci rozwiązują zagadki o emocjach autorstwa J. Heller i w zależności od rozwiązania wybierają odpowiednie emotikony i umieszczają na Drzewku emocji.

*Jaka to emocja? Powiedzcie dzieci-
rączki wymachują, ciało w górę leci
oczy jak iskierki się zapalają
wszystkie ząbki usta odkrywają (radość)
Usta jak podkówka odwrócona
często łezka w oku zakręcona
Wygląd twarzy tej dziewczyny
jakby najadła się cytryny (smutek)
Mówię o nim, że ma wielkie oczy,
gdy się do naszego umysłu wtoczy
trzęsie nami śmiało
i paraliżuje całe ciało (strach)
Gdy się w nasze serce wkrada
to naszymi myślami włada,
marszczy nam nossek, oczy i czoło
tupie nóżką i rączką grozi wkoło (złość)*

- ▶ Dzieci losują listki z emocjami i określają, kiedy również tak się czują, a następnie przypinają listek na Drzewku emocji pod odpowiednim emitikonem.
- ▶ Nauczycielka prosi dzieci, aby powiedziały co potrafią robić dobrze.
- ▶ Dzieci siadają w kręgu i kończą następujące zdania:

KARTA PRACY nr 9

Naprawdę czuję się dobrze, gdy...

Jestem z siebie dumny, gdy...

Coś, co zrobię dobrze, to...

- ▶ Nauczycielka prosi dzieci, aby zwróciły uwagę na odpowiedzi, które były podobne do ich własnych,
- ▶ Nauczycielka ustawia na środku Sali krzesło- podium, na które wprowadza każde dziecko i głosem sprawozdawcy zapowiada:

„Proszę państwa oto... (imię i nazwisko dziecka).

Zasługuje on (ona) na miejsce na najwyższym podium,

Ponieważ ...”.

(zdanie kończy dziecko lub nauczyciel mówiący to, co przedtem powiedziało mu dziecko),

- Dzieci nagradzają kolegów oklaskami.

Pomoce:

Drzewko emocji, Dodatkowe listki do Drzewka emocji, emotikony.

NOTATKI



Są sytuacje, w których czuję się ważny

Cele:

- Zwrócenie uwagi dzieci na sytuacje, w których czują się ważni.

Przebieg:

- ▶▶ Dzieci losują ilustracje z emocjami (Karty domino Gra Twarzy) i określają daną emocję.
- ▶ Nauczycielka rozmawia z dziećmi w kręgu o sytuacjach, w których czują się ważne i pyta, czy pamiętają takie sytuacje- dzieci opowiadają o nich.
- ▶ Nauczycielka wyjaśnia dzieciom różnicę między pojęciem „być ważnym” i słowem „ważniak”.
- ▶ Nauczycielka prosi dzieci, aby dokończyły zdania dotyczące czucia się ważnym, na przykład:
 - Gdy są moje urodziny, czuję się
 - Gdy otrzymam pochwałę, czuję się ...
 - Gdy pomagam koledze, czuję się ...
 - Gdy kończę swoją pracę czuje się ...
- ▶ Nauczycielka mówi dzieciom:
„Czuje się ważny, gdy ...” i prosi, aby narysowały, kiedy czuły się ważne.
- ▶ Nauczycielka miesza rysunki tak, aby wszystkie dzieci mogły je obejrzeć.
- ▶ Dzieci opisują swoje rysunki i sytuacje w których czuły się ważne.
- ▶ Dzieci tworzą koło, a nauczycielka wyjaśnia, że będzie podawać przykłady sytuacji, w których mogą czuć się ważne i zadaniem dzieci jest wskoczyć do środka koła wtedy, gdy czują się w danej sytuacji ważne.
- ▶ Przykłady sytuacji:
 - Jestem na czele szeregu grupy,*
 - Sprzątam w sali po obiedzie,*
 - Jestem chwalony za dobre zachowanie,*
 - Są moje urodziny,*
 - Wypadł mi ząb,*
 - Przychodzę z pomocą koledze,*
 - Zamykam drzwi sali na klucz,*
 - Koledzy przychodzą do mnie do domu.*
- ▶ Dzieci losują listki z ilustracjami emocji, następnie opisują daną sytuację i

KARTA PRACY nr 10

próbują określić, czy w tej sytuacji byłyby się ważne czy nie i umieszczają listki na Drzewku emocji pod odpowiednim emotikonem.

Pomoce:

Drzewko emocji, Dodatkowe listki do Drzewka emocji, karty domino Gra
Twarzy, emotikony.

NOTATKI



KARTA PRACY nr 11

Odkrywamy uczucia swoje i innych ludzi

Cele:

- Uświadomienie sobie swoich uczuć i akceptowanie tych, które różnią się od ich własnych.

Przebieg:

- ▶ Dzieci siedzą w kręgu, a nauczycielka prezentuje ilustracje z emocjami (Karty domino Gra Twarzy), dzieci je opisują i wstają te, które w tym momencie też tak się czują.
- ▶ Nauczycielka zadaje dzieciom pytania, na przykład:
 - Kto lubi skakać na skakance?*
 - Kto uważa, że zawsze powinno się mówić prawdę?*
 - Kto lubi ogląda bajki?*
 - Kto lubi słuchać bajek?*
 - Kto lubi chodzić do dentysty?*
 - Kto uważa, że należy słuchać rodziców?*
 - Kto lubi sprzątać?*
- ▶ Dzieci głosują przez podniesienie kciuka.
(Kciuk w górę oznacza „TAK”; kciuk w dół „NIE”;
podniesienie zaciśniętej pięści „NIE JESTEM PEWIEN”;
skrzyżowanie ramion „WSTRZYMUJĘ SIĘ”)
- ▶ Nauczycielka prosi, aby dzieci patrzyły, jak głosują inni i komentuje to.
- ▶ Nauczycielka prezentuje dzieciom listki z ilustracjami emocji i prosi dzieci, aby opisały, kiedy również tak się czują.
- ▶ Dzieci przypinają listki na Drzewku emocji pod odpowiednim emotikonem.
- ▶ Dzieci wypowiadają się na temat konsekwencji różnych zdarzeń.
- ▶ Nauczycielka prosi o zagranie scenek z wylosowanych listków z uwzględnieniem różnych rozwiązań i konsekwencji.

Pomoce:

Drzewko emocji, Dodatkowe listki do Drzewka emocji, karty domino Gra Twarzy, emotikony.

NOTATKI



Możemy zmieniać swoje uczucia

Cele:

- Zachęcanie dzieci do wyrażania swoich uczuć,
- Zachęcanie dzieci do rozmawiania o tym, jak mogą zmieniać swoje uczucia.

Przebieg:

- ▶ Dzieci losują karty z emocjami (Karty domino Gra Twarzy) i wyrażają je za pomocą mowy ciała
 - ▶ Pozostałe dzieci zgadują jaka to emocja i zastanawiają się co może mieć wpływ na zmianę tych przeżyć i próbują odegrać taką sytuację
 - ▶ Nauczycielka prosi dzieci, aby kolorowały cztery twarze: jedna będzie smutna – to *Pan Smutny*, druga powinna być radosna – to *Pan Szczęśliwy*, wystraszona – to *Pan Strach*, wściekła – to *Pan Złośliwy*
 - ▶ Dzieci mają przed sobą ilustracje z twarzami emocji: *Pana Szczęśliwego*, *Pana Stracha*, *Pana Smutnego*, *Pana Złośliwego*
 - ▶ Nauczycielka pokazuje dzieciom listki emocji z ilustracjami dzieci i prosi, aby zastanowiły się jak się czują w danej sytuacji i wyraziły to przez podniesienie odpowiedniej twarzy: *Pana Smutnego*, *Stracha*, *Szczęśliwego* i *Złośliwego*
 - ▶ Dzieci przypinają na listki na Drzewku emocji pod odpowiednim emotikonem
- Pozostałe dzieci mogą podawać sposoby, dzięki którym zmieniają się uczucia np. *Pana Smutnego*, *Stracha*, *Szczęśliwego* i *Złośliwego*
- ▶ Za każdym razem, gdy dziecko usłyszy to, co mu odpowiada, podnosi w górę odpowiedni rysunek: *Pana Smutnego*, *Stracha*, *Szczęśliwego* i *Złośliwego*

Przykład:

Pan Smutny mówi: Popsułem zabawkę i jestem zły.

Odpowiedzi:

Znajdź kogoś, kto zreperuje zabawkę.

Kup nową zabawkę.

Baw się inną zabawką.

Weź zabawkę kolegi.

Nauczycielka podaje jeszcze inne sytuacje do rozwiązania



Przykład:

Moja mama skrzyczała mnie za skakanie po pokoju.

Moja siostra właśnie na mnie naskarżyła.

Przegrałem w piłkę i jestem zły.

Pobiłem się z moim najlepszym kolegą

- ▶ Nauczycielka prosi dzieci o wyobrażenie sobie sytuacji, w których ich przyjaciel (przyjaciółka) czuje się źle, nieswojo, smutno, a one chcą zmienić ten nastrój,
- ▶ Dzieci opowiadają, jak się zachowują oraz odgrywają scenki

Przykłady:

Przyjaciółka sprawiła przykrość przyjacielce i teraz jest jej głupio.

Dzieci śmiały się z Michała i jest mu teraz przykro.

Zuzia zgubiła kapcie i boi się iść do domu.

Pomoce:

Drzewko emocji, Dodatkowe listki do Drzewka emocji, karty domino Gra Twarzy, emotikony.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Odkrywamy uczucia swoje i innych ludzi”

Cele:

- Uświadomienie sobie swoich uczuć i akceptowanie tych, które różnią się od ich własnych.

Przebieg:

- ▶ Nauczycielka prezentuje dzieciom Drzewko emocji i emotikony wyrażające radość, smutek, strach i złość.
- ▶ Dzieci przypinają emotikony na drzewku i określają dane emocje.
- ▶ Nauczycielka daje dzieciom po cztery kartki i prosi o narysowanie na każdej z nich twarzy wyrażającej emocje radości, smutku, strachu i złości.
- ▶ Dzieci siedzą w kręgu, a nauczycielka opowiada im historyjkę traktującą o uczuciach, jakie dzieci przeżywają w tej samej sytuacji, na przykład:
Dawid i Michał poszli do wesołego Miasteczka. Dawid jeździ na karuzeli. Jest bardzo zadowolony z przejażdżki. Jak czuje się Dawid?
- ▶ Nauczycielka prosi, by dzieci podniosły buźki wyrażającej jego emocje.
Michał jest na innej karuzeli. Karuzela kręci się zbyt szybko. Michał jest przerażony. Jaką Michał przeżywa emocję?
- ▶ Nauczycielka prosi, by dzieci podniosły buźki wyrażającej jego emocje, a następnie buźki odpowiadającej temu jak czułoby się każde z nich.
Dawid i Michał idą do salonu strachu. Michał chce wejść do środka - lubi oglądać szkielety, duchy i widma. Jak czuje się Michał?
Dawid nie lubi oglądać strasznych rzeczy, nie lubi duchów i ciemności, szkieletów, jest przerażony. Jakie emocje przeżywa Dawid?
- ▶ Dzieci podnoszą buźki wyrażającej emocje najpierw Michała, a następnie Dawida.
- ▶ Nauczycielka zwraca im uwagę na przeżywanie różnych emocji przez chłopców w tej samej sytuacji.
- ▶ Następnie nauczycielka prosi dzieci by podniosły buźki odpowiadający temu, jak czułoby się każde z nich w takiej sytuacji, również prosi o porównanie odczuć dzieci.
Chłopcy bardzo dobrze bawili się w wesołym miasteczku. Nadeszła jednak pora powrotu do domu. Dawid i Michał bardzo chcieli zostać, nie byli zadowoleni, że muszą wracać do domu. Jak czuli się chłopcy?

KARTA PRACY nr 13

- ▶ Nauczycielka prosi, by dzieci podniosły wyraz twarzy wyrażającą, jak obaj się czuli.
- ▶ Nauczycielka prosi, aby każde dziecko zrobiło minę, a następnie dzieci mają zgadnąć, co ona wyraża, jakie uczucia.
- ▶ Na zakończenie zajęć dzieci losują listki z nazwami wartości, zachowań i uczuć i przypinają na Drzewku emocjo pod odpowiednim emotikonem.

Pomoce:

Drzewko emocji, Dodatkowe listki do Drzewka emocji, karty domino Gra
Twarzy, emotikony.

NOTATKI



Możemy zmieniać nieprzyjemne sytuacje

Cele:

- Używanie określeń do wyrażania uczuć,
- Świadome przeżywanie uczuć,
- Unikanie konfliktów.

Przebieg:

- ▶ Nauczycielka prezentuje dzieciom Drzewko emocji, na którym są przypięte listki z nazwami uczuć, zachowań bądź wartości.
- ▶ Dzieci wspólnie z nauczycielką odczytują napisy na listkach i odpowiadają na pytanie jaką emocję wywołują dane sytuacje.
- ▶ Dzieci przypinają na Drzewku emocji odpowiednie emotikony stosownie do zawartości listków.
- ▶ Dzieci siedzą w kręgu, nauczycielka zwraca uwagę na to, jak ważne jest wyrażanie emocji towarzyszących nam w różnych sytuacjach i że wyrażanie emocji i mówienie o nich pozwala nam się lepiej zrozumieć.
- ▶ Nauczycielka prosi dzieci o odegranie następujących scenek:
 - Kolega zepsuł twoją zabawkę.*
 - Chcesz obejrzeć bajkę, której nie chcą z Tobą oglądać koledzy.*
 - Twoja mama nie kupi ci zabawki, której pragniesz.*
 - Podczas zabawy nikt nie chce się z Tobą bawić.*
- ▶ Nauczycielka prosi dzieci o określenie, jak czuliby się w takich sytuacjach i wyrazili to mimiką
- ▶ Dzieci dobierają się w pary - nauczycielka prosi, aby jedno z dzieci wyrażało za pomocą mowy ciała i mimiki, jak czułoby się w określonej sytuacji:
 - Gdy muszę robić coś, czego nie lubię czuję się ...,*
 - Gdy ktoś zepsuje moją zabawkę, czuję się ...,*
 - Gdy ktoś mnie okłamuje, czuję się ...,*
 - Gdy ktoś nie chce ze mną się bawić, czuję się ...,*
- ▶ Nauczycielka prosi dzieci, aby po odczytania każdego ze zdań, gdy jedno z dzieci wyraża swoje odczucia za pomocą mimiki i mowy ciała drugie dziecko starało się go pocieszać i powiedzieć coś co zmieni jego uczucia.
- ▶ Dzieci dzielą się swoimi odczuciami, co pozwoliło im się lepiej poczuć czy można zmienić nieprzyjemne sytuacje.



KARTA PRACY nr 14

- ▶ Dzieci rzucają po kolei kostką do gry z emocjami i po wylosowaniu danej emocji wypowiadają się w jakiej sytuacji przeżywają daną emocję i dlaczego.
Czuję radość, gdy ..., ponieważ
Czuję smutek, gdy ..., ponieważ
Czuję złość, gdy ..., ponieważ ...
Czuję strach, gdy..., ponieważ...
- ▶ Gdy dziecko wylosuje puste pole może samo wybrać emocję, o której chce powiedzieć, kiedy ją odczuwa i dlaczego
- ▶ Nauczycielka prosi dzieci, aby zastanowiły się nad cechą lub czynnością, która sprawi, że są wyjątkowe i niepowtarzalne.
- ▶ Każde dziecko po kolei staje na podium i wypowiada się przed całą grupą na temat swojej niepowtarzalności.
- ▶ Nauczycielka prosi, aby na kołach z kartonu dzieci wykonały portret swojej twarzy, tak, aby znalazł się on w środku odznaki.
- ▶ Nauczycielka podpisuje odznaki imionami dzieci.
- ▶ Dzieci przypinają sobie odznaki.
- ▶ Nauczycielka prosi o narysowanie czegoś, co czyni, je wyjątkowymi i niepowtarzalnymi.
- ▶ Dzieci wędrują po sali i pokazują swoje rysunki innym dzieciom oraz oglądają ich rysunki.
- ▶ Dzieci zgadują, co wyróżnia kolegów spośród innych dzieci.

Pomoce:

Drzewko emocji, kostka do gry z emocjami.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....



KARTA PRACY nr 1

Rozpoznajemy i nazywamy emocje

Cele:

- Dowiadywanie się, że w różnych sytuacjach ludzie przeżywają różne emocje,
- Kojarzenie emocji z różnymi sytuacjami,
- Rozpoznawanie emocji i ich nazywanie.

Przebieg:

- ▶ Nauczycielka prezentuje dzieciom Drzewko emocji oraz emotikony przedstawiające cztery emocje: radość, smutek, strach i złość. Dzieci wspólnie opisują dane emocje i próbują je wyrażać za pomocą mimiki i mowy ciała.
- ▶ Dzieci umieszczają emotikony na przygotowanych na Drzewku emocji mocowaniach i zastanawiają się, kiedy je przeżywamy (kiedy przeżywamy radość, kiedy przeżywamy smutek, kiedy przeżywamy strach i kiedy przeżywamy złość).
- ▶ Dzieci losują z woreczka listki z napisami określającymi dane emocje i w zależności od wieku albo odczytują same lub z pomocą nauczyciela i wspólnie zastanawiają się na której części Drzewka emocji można przypiąć listek, np. życzliwość na części oznaczonej emotikonem radość i próbują określić, dlaczego.
- ▶ Nauczycielka zwraca dzieciom uwagę, że każdy w danej sytuacji może przeżywać inne emocje w zależności od nastawienia lub upodobań.
- ▶ Dzieci dokończają następujące zdania:
 - Czuję się dobrze, gdy...*
 - Czuję się nieszcześliwy, gdy...*
 - Jestem zły, gdy...*
 - Boję się, gdy...*
 - Jestem szczęśliwy, gdy...*(nauczycielka pomaga dzieciom dokończyć zdania poprzez zadawanie pytań: w jakiej sytuacji czujesz się dobrze, źle itp.),
- ▶ Dzieci wypowiadają się na temat: co zapamiętały ze spotkania, co im się najbardziej podobało.

Pomoce:

Drzewko emocji, listki z ilustracjami lub napisami, emotikony.

DRZEWKO EMOCJI. Autor Jolanta Heller