

Kochane dzieci !

W tym tygodniu nasz temat to „Wrażenia i uczucia”.

Jak mogą Państwo w codziennych aktywnościach wesprzeć swoje dziecko?

Podczas codziennych aktywności warto rozmawiać z dzieckiem o jego uczuciach i emocjach. Warto podkreślać, że wszystkie uczucia są potrzebne, ważne i dorośli odczuwają je podobnie. Należy wskazywać dziecku takie możliwości złagodzenia napięcia podczas odczuwania trudnych emocji, które są akceptowalne społecznie. Można wspierać się literaturą dla dzieci, filmami, bajkami itp. Podczas słuchania, opowiadania czy oglądania bajek warto pytać dziecko: *Co bohater czuje w tej chwili? Dlaczego?* Pozwoli to wesprzeć rozwój emocjonalny dzieci. Warto również pamiętać o tym, że nasze dzieci uczą się przede wszystkim przez naśladowanie wzorców. Warto poprzez odpowiednie reagowanie w trudnych sytuacjach być takim wzorem dla swojego dziecka.

1. „Emocje – co to takiego?

Czym są emocje? Jakie emocje znasz?

Zapisujemy na mapie myśli wszystkie nazwy emocji podane przez dziecko. Rodzic czyta wyrazy, a dziecko powtarza. Dziecko pięcioletnie próbuje wyodrębnić pierwszą i ostatnią głoskę w każdym wyrazie.

Informacje dla rodziców: Co warto wiedzieć o emocjach?

Emocje - są nimi zarówno radość, podniecenie, jak i strach, gniew czy złość. Z całą mocą można stwierdzić, że emocje odgrywają bardzo ważną rolę w ludzkim życiu – wskazują nam choćby to, co jest dla nas dobre, a co już niekoniecznie.

*Emocji to po prostu wszelkie uczucia, które towarzyszą nam na co dzień. Jedne **emocje** bywają przelotne, inne z kolei towarzyszą nam przez zdecydowanie dłuższy czas.*

Emocje można nazwać uczuciami, które towarzyszą nam w danej chwili. Czytając bardzo ciekawą książkę, możemy odczuwać zaintrygowanie, oglądając horror – strach. Wtedy, gdy zdamy bardzo trudny egzamin, czujemy radość, w sytuacji zaś, gdy mamy arachnofobię i zauważymy obok siebie pajaka, pojawia się u nas lęk. Wszystkie wymienione są emocjami. Charakterystyczną ich cechą jest to, że pojawiają się nagle i są z czymś powiązane – tym czymś może być jakieś wydarzenie, ale i myśli skoncentrowane wokół jakiejś tematyki. Emocje wywołują w nas również otaczający nas ludzie. Można więc powiedzieć, że emocje są odpowiedziami na to, co spotykamy na swojej drodze. Niektórzy porównują je do drogowskazów: w końcu gdy widzimy, że za oknem zbierają się burzowe chmury, pojawiać się może u nas strach skutkujący tym, że nie opuścimy domu – w takim przypadku emocja, którą jest właśnie strach, sugeruje nam bezpieczne rozwiązanie, którym jest unikanie przebywania na otwartej przestrzeni w czasie burzy.

Zakres możliwych emocji jest naprawdę duży – z tego względu najprościej będzie je wymienić, grupując je w pewne kategorie:

- **emocje związane ze strachem:** niepokój, przerażenie, onieśmienie;
- **emocje związane z radością:** szczęście, rozkosz, satysfakcja czy duma;
- **emocje związane z miłością:** akceptacja, ufność, uwielbienie;

- **emocje związane ze zdziwieniem:** zdumienie, oszołomienie;
- **emocje związane ze wstydem:** zażenowanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie;
- **emocje związane ze smutkiem:** przygnębienie, żal;
- **emocje związane ze złością:** gniew, wściekłość, irytacja.

Prawda jest jednak taka, że ani powyższy, ani żaden inny podział emocji nie jest doskonały – możliwe stany emocjonalne przenikają się i chociażby żal może być powiązany zarówno z miłością, jak i ze smutkiem. Jeden jednak podział zdecydowanie jest nieprawidłowy – mowa tutaj o podziale emocji na pozytywne i negatywne. W rzeczywistości jest bowiem tak, że każda emocja, o ile zostanie dobrze odczytana, jest dla nas cenna. Emocje, są dla nas wskazówkami dotyczącymi tego, jak odbieramy świat. Wiele osób podąża za emocjami uznawanymi za pozytywne – radością, zadowoleniem czy rozkoszą – a jednocześnie stara się negować te mniej przyjemne, takie jak smutek, rozgoryczenie czy oniśmienie. Emocji jednak nie warto tłumić ani ukrywać, najkorzystniej jest postępować całkowicie odwrotnie, czyli dokładnie się im przyglądać. Emocje mówią nam bowiem przede wszystkim o nas samych. Nie odczuwamy w końcu zawstydzenia, złości czy irytacji bez powodu – pojawia się jakiś czynnik, który prowokuje w nas takie uczucia. Warto się nad tym zastanowić, ponieważ mógł nas zirytować żart kolegi, który był absolutnie nie na miejscu, ale i irytacja mogła się u nas pojawić z powodu tego, że ktoś – kto wcale nie miał takiego obowiązku – nie wykonał czegoś zgodnie z naszymi założeniami. Uświadomienie sobie źródeł danej emocji tak naprawdę nas wzbogaca – mówi nam chociażby o tym, czy nasze reakcje były uzasadnione, czy może jednak wcale niekoniecznie. Nie ma złych emocji. Czasami staramy się sami przed sobą ukrywać smutek czy żal, prawda jest jednak taka, że lepiej na chwilę się na nich skupić i postarać znaleźć ich źródła, a potem je przezwyciężyć. Ukrywane emocje niejednokrotnie wracają ze wzmoczoną siłą i wtedy bolą zdecydowanie bardziej.

2. „Zgadnij” – odgadywanie emocji jedynie po mimice, opisywanie cech charakterystycznych.

Dziecko odlicza 1... 2... 3..., minę pokaż Ty!, a rodzic pokazuje jedną z emocji jedynie za pomocą mimiki. Dziecko odgaduje jej nazwę. Następnie opisuje, jak się ona objawia (np. radość: uśmiech, podniesione kąciki ust, dołeczki w policzkach; złość: zmarszczone czoło i brwi, zaciśnięte usta itd.). Można wykorzystać do tego ćwiczenia obrazki i wspólnie z dzieckiem nazywać emocje widoczne na obrazkach.

3. Zapoznanie z piosenką „ Jak czuje się miś? Link: <https://www.lulek.tv/vod/clip/jak-czuje-sie-mis-emocje-piosenka-dla-dzieci-92>

Nasz mały miś, jaki nastrój ma dziś?

Jak czuje się mały miś?

Nasz mały miś, jaki nastrój ma dziś?

Jak czuje się mały miś?

Miś smutny, wesoły, miś głodny, znudzony.

Miś smutny, wesoły, miś głodny, znudzony.

Nasz mały miś, jaki nastrój ma dziś?

Nasz mały miś!

Nasz mały miś, jaki nastrój ma dziś?
Jak czuje się mały miś?
Nasz mały miś, jaki nastrój ma dziś?
Jak czuje się mały miś?

Miś zły, zawstydzony, miś szczęśliwy, zmęczony.
Miś zły, zawstydzony, miś szczęśliwy, zmęczony.
Nasz mały miś, jaki nastrój ma dziś?
Nasz mały miś!

Nasz mały miś, jaki nastrój ma dziś?
Jak czuje się mały miś?
Nasz mały miś, jaki nastrój ma dziś?
Jak czuje się mały miś?
Smutny, wesoły, głodny, znudzony, zły, zawstydzony, szczęśliwy, zmęczony,

Nasz mały miś, jaki nastrój ma dziś?
Nasz mały miś!
Nasz mały miś, jaki nastrój ma dziś?
Nasz mały miś!

4. **„Moje emocje”** – malowanie farbami przy *Sonacie Księżycowej* L. van Beethovena (pędzlem lub palcami). Po zakończeniu pracy dziecko ogląda obraz i na jego podstawie zgaduje, jaki nastrój towarzyszył mu dziś.

Link do muzyki: <https://www.youtube.com/watch?v=GOZJBVavAQA>

5. **„Bajka o emocjach:** <https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBUds>

6. **Zły humorek** – wysłuchanie wiersza Doroty Gellner, swobodne wypowiedzi dziecka.

„Zły humorek”

Jestem dzisiaj zła jak osa!
Złość mam w oczach i we włosach!
Złość wyłazi mi uszami
I rozmawiać nie chcę z wami!

A dlaczego?
Nie wiem sama
Nie wie tata, nie wie mama...

Tupię nogą, drzwiami trzaskam
I pod włos kocura głaskam.

Jak tupnęłam lewą nogą,

Nadepnęłam psu na ogon.

Nawet go nie przeprosiłam
Taka zła okropnie byłam.

Mysz wyjrzała z mysiej nory:
Co to znowu za humory?
Zawołałam: - Moja sprawa!
Jesteś chyba zbyt ciekawa.
Potrafiłam stół i krzesło,
co mam zrobić, by mi przeszło?!

Wyszłam z domu na podwórze,
Wpakowałam się w kałużę.
Widać, że mi złość nie służy,
Skoro wpadłam do kałuży.
Siedzę w błocie, patrzę wkoło,
Wcale nie jest mi wesoło...

Nagle co to?
Ktoś przystaje
Patrzcie! Rękę mi podaje!
To ktoś mały, tam ktoś duży -
Wyciągają mnie z kałuży.
Przyszedł pies i siadł koło mnie
Kocur się przytulił do mnie,
Mysz podała mi chusteczkę:
Pobrudziłaś się troszeczkę!
Widzę, że się pobrudziłam,
Ale za to złość zgubiłam
Pewnie w błocie gdzieś została.
Nie będę jej szukała!

Po przeczytaniu wiersza rodzic zadaje dziecku pytania:

- *Co czuła dziewczynka?*
- *Z jakiego powodu czuła gniew?*
- *Jak się zachowywała?*
- *Co znaczy być złym, a co złościć się / być zezłoszczonym?*
- *Czy to oznacza to samo?*

7. „**Moje emocje**” – rozpoznawanie własnych emocji i podawanie ich nazw. Rodzic czyta dziecku zdania opisujące różne zdarzenia. Dziecko mówi, jakie emocje poczułoby w takiej sytuacji.

Rodzic podkreśla, że chodzi o ich emocje i że każdy ma prawo czuć coś innego, nie ma jednej dobrej odpowiedzi. Dziecko wybiera emocje, ustawiając się w danym miejscu w domu, rodzic wcześniej rozkłada w różnych miejscach emotikony pokazujące emocje (radość, strach, gniew, smutek, zdziwienie, wstyd).

Przykładowe zdania:

1. Ktoś zepsuł moją zabawkę.
2. Mama mnie pochwaliła.
3. Idę do dentysty.
4. Biegnie do mnie duży pies.

5. Mam dziś urodziny.
6. Przyjechała ciocia, której dawno nie widziałem / widziałam.
7. Pierwszy raz jadę na wycieczkę bez rodziców.
8. Wylał mi się sok.
9. Dostałem / dostałam prezent od kolegi bez okazji.
10. Występuję na przedstawieniu z okazji Dnia Matki.
11. Jestem na placu zabaw, gdzie jest mnóstwo dzieci, których nie znam.

8. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych

„**Poruszamy się jak...**” – ruchowa zabawa dramowa. Dzieci chodzą swobodnie. Na nasz sygnał (uderzenie w bębenek, kłaśnięcie itp.) dzieci zatrzymują się i słuchają instrukcji: *Chodzimy jak ludzie zmęczeni, Chodzimy jak ludzie smutni, Chodzimy jak ludzie weseli* itp.

„**Figurki**” – dziecko biega po pokoju w rytm dowolnej muzyki. Gdy muzyka zostanie zatrzymana, rodzic mówi: *Figurki, figurki zamieńcie się w...* – tutaj pada nazwa przedmiotu, zwierzęcia lub rośliny. Rodzic liczy głośno do trzech i dziecko musi zastygnąć bez ruchu w pozie wymienionej postaci.

„**Woreczki uczyć**” – rodzic przygotowuje tor z dwóch lin / skakanek / sznurków. Dziecko otrzymuje np. woreczek ryżu, który układa w różnych pozycjach i próbuje przejść cały tor tak, by woreczek nie upadł. Najpierw wyobraża sobie coś smutnego i powoli idzie z woreczkiem na głowie. Następnie wkłada woreczek między kolana, wyobraża sobie coś przyjemnego, radosnego i skacze w taki sposób, by woreczek nie wypadł. Na koniec wyobraża sobie coś strasznego i idzie w podporze tyłem z woreczkiem na brzuchu.

„**Kraina radości**” – dziecko słucha muzyki i wykonuje masaż na plecach rodzica, rysując spirale, figury geometryczne i inne kształty jednym palcem, kilkoma palcami albo całą dłońią. Następnie w parach siadamy po turecku naprzeciw siebie i wymyślamy wspólny taniec dłoni do utworu, porozumiewając się ze sobą bez słów.

„**Teatr uczyć**” – zabawa w uzewnętrznianie uczuć (strach, gniew, zdenerwowanie, czułość, obojętność, smutek, wesołość) w sposób pantomimiczny. Dziecko przedstawia uczucie, a rodzic zgaduje i na odwrót.

„**Lustro**” – zabawa w parach. Dziecko jest lustrem i jego zadaniem jest wierne kopiowanie każdego ruchu partnera. Po kilku minutach następuje zamiana ról.

9. „**Poprawiacz nastroju**” – praca techniczna z wykorzystaniem różnorodnych materiałów. Na stoliku leżą kolorowe kartki z bloku technicznego oraz różnorodne materiały, np. rolki po papierze toaletowym, słomki, patyki, brokat, farby, plastelina, kleje, kawałki krepiny, skrawki materiałów. Zadaniem dziecka jest stworzenie czegoś, co poprawia humor. Rodzic nie określa, że musi to być praca płaska albo przestrzenna, czy ma to być maszyna, czy czarodziejski przedmiot – panuje dowolność. Zadanie rozbudza twórcze myślenie i kreatywność. Dziecko po skończeniu pracy prezentuje swoją pracę i opowiada, w jaki sposób polepsza ona humor.

10. „**Gdy mi smutno, gdy mi źle**” – giełda pomysłów. Dziecko dzieli się pomysłami, co można zrobić, gdy jest się smutnym. Rodzic spisuje pomysły, wspólnie z dzieckiem ilustruje je piktogramami i wywiesza w widocznym miejscu w pokoju.

A teraz czas na małe co nie co...

11. „Ciasteczka” – wspólne pieczenie lekarstwa na smutki, ciasteczek owsianych według dowolnego przepisu. Doskonalenie umiejętności matematycznych w używaniu jednostek wagi i objętości w codziennych sytuacjach.

Polecam sprawdzony przepis:

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/blyskawiczne-ciasteczka-owsiane-z-ziarnami>

12. „Matematyczne dylematy” – dzielenie po „ileś”, dzielenie po równo.

Rodzic rozkłada przed sobą stos kół – wyjaśnia, że to ciasteczka, które się pieką. Prosi dziecko, by rozdało sprawiedliwie ciasteczka. Okazuje się, że jest więcej niż po jednym dla każdego, ale mniej niż po dwa. Dzieci próbują rozwiązać sytuację problemową. (Uwaga! Jest wiele rozwiązań – rozdać tylko po jednym, znaleźć jakiś klucz, komu dać dwa, podzielić część ciastek na pół itd.).

13. „Zagniewana mina” – rysowanie w piasku/ mące.

Dziecko otrzymuje tace z piaskiem/ mąką. Zadaniem dziecka jest narysowanie zagniewanej miny, , gdy się złości. Następnie rysuje wizerunek spokojnego, uśmiechniętego „siebie”. Dziecko wykonuje rysunki najpierw palcem, następnie długim patyczkiem.

14. „Jak mogę pomóc?” – zabawa dydaktyczna, rozbudzanie empatii. Rodzic mówi: *Co można powiedzieć osobie, która....?*. Zapoznanie dziecka ze słowem EMPATIA. Zadaje to pytanie dziecku, wymyślając różne sytuacje i stany emocjonalne, np.:

...zgubiła ulubioną lalkę.

...płacze, bo tęskni za mamą.

...boi się wystąpić w przedstawieniu.

...złości się, bo nie udał jej się rysunek.

...wstydzi się, bo ubrudziła sobie ubranie.