

Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne

Temat: Czym są emocje?

Ćwiczenie 1

Zadaniem dziecka jest ułożyć poprzestawiane litery w taki sposób, by powstały z nich nazwy uczuć - dzięki szerszemu słownictwu dziecko będzie potrafiło precyzyjniej opisywać swoje odczucia i dzięki temu jego komunikacja będzie skuteczniejsza. Możesz poprosić dziecko o wytłumaczenie na czym polega dana emocja i w jakiej sytuacji można ją odczuwać. Możesz także zachęcić do podkreślenia tych emocji, które najczęściej towarzyszą dziecku na co dzień.

GRAMY W ANAGRAMY

**KTOŚ POPRZESTAWIAŁ LITERY W NAZWACH EMOCJI I UCZUĆ.
CZY POTRAFISZ JE UPORZĄDKOWAĆ?**

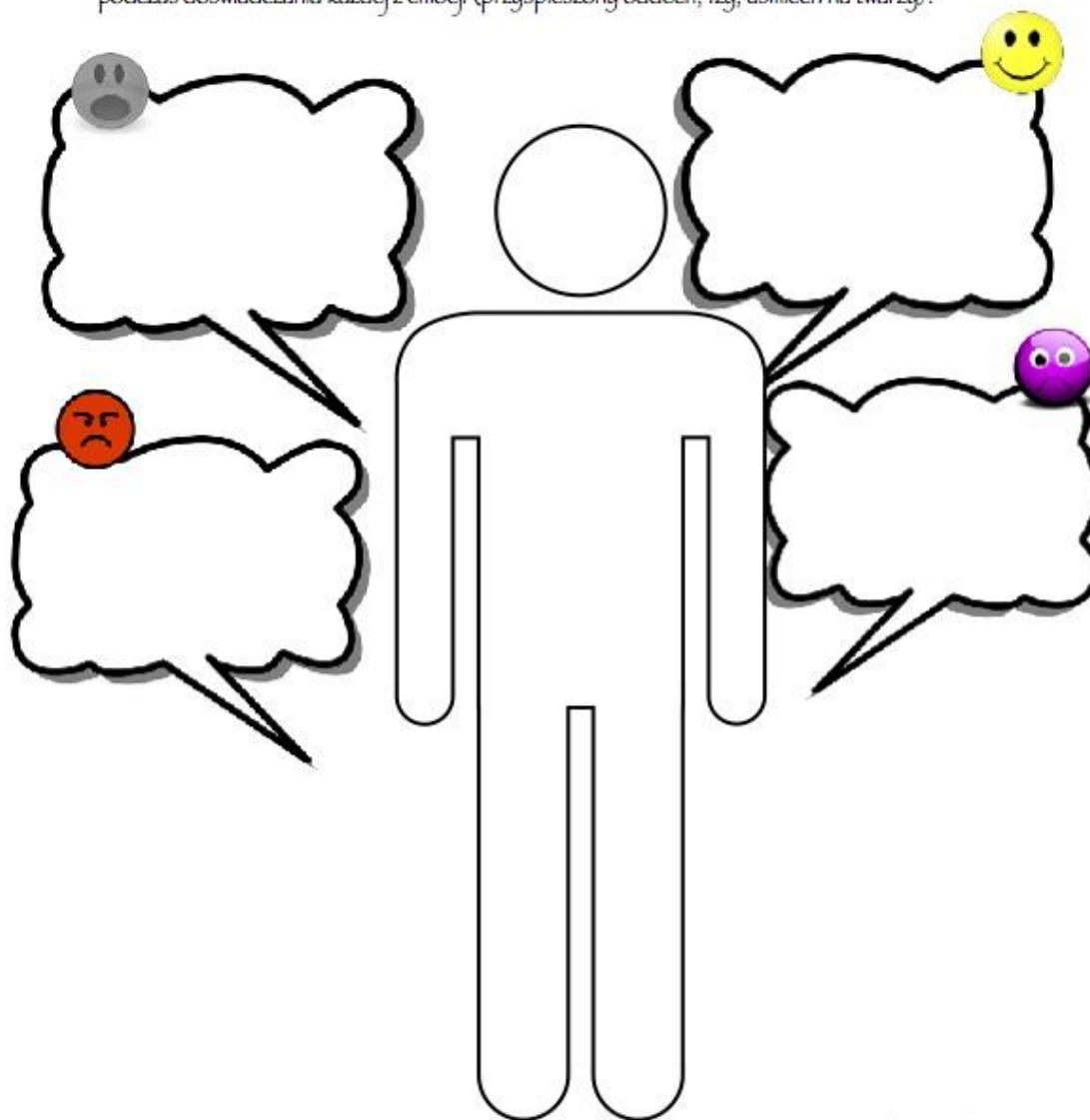
- | | | |
|-----|---------------|-------|
| 1. | ĆRODAŚ | _____ |
| 2. | OZROWANIEZCAR | _____ |
| 3. | UAGL | _____ |
| 4. | AZORDA | _____ |
| 5. | SDYWT | _____ |
| 6. | IWIZDENIZE | _____ |
| 7. | KĘL | _____ |
| 8. | ALŻ | _____ |
| 9. | ŁOČZŚ | _____ |
| 10. | EIUFARO | _____ |
| 11. | STKMEU | _____ |
| 12. | KŁOOTANIEZAP | _____ |
| 13. | ZDAŚRZOĆ | _____ |
| 14. | TEKCSYAJCA | _____ |
| 15. | ŚCWIOŚĆEKŁ | _____ |
| 16. | SRATCH | _____ |
| 17. | NIEREPRZEŻA | _____ |
| 18. | STWRĘT | _____ |
| 19. | KÓJOPS | _____ |
| 20. | MUDA | _____ |

Ćwiczenie 2

Przeczytaj poniższą instrukcję i uzupełnij dymki.

MAPA EMOCJI

Wyobraź sobie sytuacje, które sprawiają, że zaczynasz odczuwać: złość, radość, smutek, strach. Za każdym razem zastanów się, co się dzieje z twoim ciałem i w jakich miejscach dana emocja się pojawia. Np. kiedy coś cię złości: zaciskasz pięści, marszczysz brwi... Wszystkie te miejsca zaznacz, używając takiego koloru, w jakim na mapie oznaczone są „buźki”. W „chmurkach” zapisz co się dzieje z twoim ciałem podczas doświadczania każdej z emocji (przyspieszony oddech, łzy, uśmiech na twarzy).



Ćwiczenie 3.

Obejrzyj filmik:

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

Powodzenia!