

WITAM SERDECZNIE RODZICÓW I DZIECI

Czwartek: 28.05.2020

Zapraszam do wspólnej nauki i zabawy w domu.

Temat: Nasze emocje, jak radzić sobie ze złością?

Cele: Dziecko:

- kształtuje umiejętność radzenia sobie ze swoimi emocjami,
- doskonali umiejętności nazywania, rozpoznawania i pokazywania swoich uczuć
- poprawnie rozpoznaje i nazywa uczucia, stany emocjonalne,
- potrafi pokazać swoje emocje,
- stara się panować nad własnymi emocjami.

Podczas zabawy z dzieckiem należy porozmawiać o naszych uczuciach i emocjach. Każdy z nas, każdego dnia je przeżywa. Emocje to silne przeżycia uczuciowe np. gniewu, radości, strachu, smutku. Są dni, gdy tych emocji jest bardzo wiele, ale są też dni spokojniejsze, a nasze przeżycia mało intensywne.

Nazywamy 5 podstawowych emocji – radość, złość, smutek, zdziwienie, strach. Rodzic może posługiwać się pacynkami z różną mimiką, lub karteczkami z buźkami. Rozmawiamy z dzieckiem o tym, kiedy pojawiają się smutki, co można zrobić żeby smutki zniknęły, aby ich nie było? - kiedy jestem wesoły? a kiedy czuję się smutny?

Następnie Rodzic odczytuje bajkę terapeutyczną „Na wiejskim podwórku”, która dotyczy jednej z podstawowych emocji.

Bajka „Na wiejskim podwórku”

autor Tatiana Jankiewicz

Za górami, za lasami, wśród złotych pól i zielonych traw, na pięknej polanie otoczonej dębami znajdowała się wioska, a na jej skraju małe podwórko, na

którym mieszkały zwierzęta. Wśród mieszkańców były czarno-białe krówki, różowe świnki, brodate kózki, żółte kaczuski, kurki, indyki i milutkie króliki. Życie tam płynęło spokojnie, a zwierzątka żyły w wielkiej przyjaźni. Całe dni spędzały na zabawach, figlach i psotach. Były dla siebie miłe, dobre i uczynne, często mówiły proszę, przepraszam, dziękuję. Wszystkie zwierzęta bardzo się lubiły i pomagały sobie w trudnych chwilach. Zwierzątka dbały o swój wiejski ogródek, w którym rosły piękne, kolorowe kwiaty. Codziennie troszczyły się o nie, podlewały je, a one odwdzięczały się kolorami, jak tęcza i cudownym zapachem. I tak mijał dzień za dniem, miesiąc za miesiącem... Pewnego dnia stało się coś straszego. Na wiejskie podwórko wkradła się ZŁOŚĆ. Niespostrzeżenie zapanowała nad każdym mieszkańcem podwórka. Szeptala zwierzątkom niemiłe słówka, namawiała do kłótni. Od tego czasu na podwórku zapanował bałagan i hałas. Zwierzęta kłóciły się ze sobą – świnki wyzywały kózki, kaczki wyzywały kurki, a koniki podstawiały kopytka owieczkom i rżały ze śmiechu, gdy te przewracały się. Nie myślały o tym, że komuś może stać się krzywda. Zapominały o magicznych słowach. Nie potrafiły już bawić się razem, krzyczały na siebie, hałasowały i przestały uśmiechać się do siebie. Były dla siebie niemiłe, co bardzo cieszyło ZŁOŚĆ. Zwierzątka zapomniały również o swoim ogrodzie, o kwiatkach, pięknych jak tęcza, które powoli stawały się coraz brzydsze i już tak nie pachniały. Wieść o hałaśliwym i skłóconym podwórku rozniosła się po całym świecie i dotarła do dobrej, wiosennej wróżki, która postanowiła pomóc zwaśnionym zwierzętom. Zasmuciła się bardzo ujrawszy ogródek pełen zwiędniętych kwiatów oraz wykrzywione od złości miny zwierzątek. Czarodziejka prosiła zwierzęta, by zmieniły swoje postępowanie, prosiła ZŁOŚĆ, by ta opuściła wiejskie podwórko i odeszła daleko ,daleko...ale ani zwierzątka, ani ZŁOŚĆ nie słuchały jej. Wtedy wróżka podarowała zwierzętom magiczne pudełko i poprosiła, by złapały w nie ZŁOŚĆ. Zwierzątka bardzo ucieszyły się z prezentu ,ponieważ były już bardzo zmęczone ciągłymi kłótniami. Gdy ZŁOŚĆ spała, złapały ją i włożyły do pudełka. W pudełku Złość zamieniła się w coś miłego i przyjemnego, w coś, co pozwoliło zwierzętom zrozumieć, że o wiele przyjemniejsze jest życie w zgodzie, gdzie nie ma hałasu, kłótni i gdzie panuje przyjaźń...

Na wiejskim podwórku znowu zapanował ład i porządek...

Po przeczytaniu bajki Rodzic przeprowadza rozmowę z dzieckiem o tym, jaka uczucie pojawiło się w przeczytanej bajce? Co robię kiedy jestem zły? Rodzic opowiada dziecku, że wyrażanie złości jest bardzo ważne, bo trzeba się jej pozbyć. Jeśli dziecko nie pozbędzie się złości to będzie niegrzeczne, sprawi komuś przykrość, uderzy itp. Rozmawiamy o to tym, jak można pozbyć się złości w akceptowany, bezpieczny sposób (kącik złości – walimy w poduchy krzyżąc jednocześnie, drzemy i gniemy stare gazety, malujemy na kartce naszą złość, potem możemy pogiąć i zniszczyć ten rysunek, wyrzucić do kosza łącznie z naszą złością.

Życzę dobrej zabawy – Pani Mirka 😊