

Uczestnicy: dziecko

Temat: Pizza.

Obszar rozwoju: Rozpoznawanie i ekspresja emocji – złość i emocje pokrewne.

Ćwiczone umiejętności: Identyfikowanie odczuwania złości i emocji pokrewnych; różnicowanie ich natężenia oraz adekwatna ekspresja.

Większość z nas uwielbia pizzę. Lubisz ją? Ja Bardzo! Ale...nie każdą. Najbardziej lubię taką, do której sama wybieram składniki.

Czy pizza, którą lubisz jest taka sama jak ta, którą dla Ciebie wybraliby rodzice? Pewnie, gdyby mogli, to dołożyliby tam składniki, które ich zdaniem są bardzo zdrowe... ale Twoim zdaniem nie za bardzo smaczne. Często dzieci nie lubią brokułów.... szpinaku.... cebuli.... oliwek.... Jeśli Ty lubisz to naprawdę jesteś wyjątkiem a Twoi rodzice mają sporo szczęścia ☺ No bo przecież nie muszą martwić się, że zabraknie Ci witamin i mikroelementów skoro zjadasz z apetytem zdrowe produkty. Jeśli jednak nie smakuje Ci brokuł bo jest gorzki? Albo oliwki bo są kwaśne?

Trochę tak jest ze złością i innymi negatywnymi uczuciami. Nie lubimy ich czuć, ale one, wbrew pozorom, są nam potrzebne.

Zastanówmy się kiedy się złościć? Otóż wtedy gdy ktoś przekracza nasze granice – czyli gdy czujemy się zagrożeni, gdy czujemy, że nasze potrzeby nie zostaną spełnione (czyli nie dostaniemy czegoś dla nas ważnego), że coś nam nie służy (jest nam z tym źle lub niewygodnie).

Dzięki złości nasz mózg dostaje sygnał – hej! Zmobilizuj się i zrób coś, żeby znowu czuć się dobrze! Zawalcz o to!

No, ale jak to zwykle bywa, najpierw musimy nauczyć się jak pokazać, że potrzebujemy czegoś, lub że czegoś nie chcemy, w taki sposób, by nie zrobić krzywdy i przykrości sobie i innym. Znowu jak z pizzą – może warto poszukać sposobu, żeby jednak zjeść odrobinę tego paskudnego brokułu? Może polany sosem do pizzy okaże się całkiem smaczny?



Opis zadania:

Na poniższych kartach pracy znajdziesz dwie pizze. Na kolejnej karcie jest 15 miniek, które wyrażają różne emocje. Wytnij buzie. Twoim zadaniem będzie naklejenie po jednej mince na każdy kawałek pizzy. Na pierwszą pizzę naklej te minki, które Twoim zdaniem wyrażają negatywne emocje. Na drugą naklej buźki z pozytywną minką. Zostanie Ci jeden kawałek pusty – na nim narysuj swoją uśmiechniętą buzię.

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

Psycholog





