

Uczestnicy: dziecko

Temat: Stary niedźwiedź mocno śpi.

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

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

Czy zdarza Ci się, że czujesz w środku kłębiące się negatywne uczucia? Czujesz taką wewnętrzną burzę, że masz ochotę krzyczeć albo nawet coś zniszczyć? Ja czasem tak właśnie czuję..każdy czasem tak czuję... i to jest ok 😊 Nie musimy wstydzić się, że śpi w nas stary niedźwiedź z przedszkolnej piosenki..i nie musimy się bać, że go obudzimy i nas zje. Lepiej nauczymy się jak postępować z tym dzikim zwierzakiem, który w nas drzemie 😊



Opis zadania:

Na poniższej karcie pracy znajdziesz nazwy trzech trudnych uczuć – złości, gniewu i zdenerwowania. Twoim zadaniem jest dopisanie w polach przy danej emocji sytuacji, w której je czujesz. Może to być ogólnie (np. czuję złość, gdy ktoś nie oddaje mi pożyczonych rzeczy) albo w odniesieniu do konkretnego wydarzenia (np. ogarnął mnie gniew, gdy mój brat dostał większą porcję lodów niż ja).

Innym kolorem długopisu możesz dopisać sytuacje, w których te emocje czuje osoba Ci bliska – mama, tata, babcia... lub ktoś inny, kogo dobrze znasz i kochasz. Jeśli wykonasz tę część zadania to warto by było zapytać, czy rzeczywiście w opisanych przez Ciebie sytuacjach ten ktoś czuje taką właśnie emocję. Będzie to świetny sprawdzian czy faktycznie tak dobrze znasz tę osobę!

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

Psycholog

ZŁOŚĆ

GNIEW

ZDENERWOWANIE