

Konspekt zajęć psychologiczno- pedagogicznych

Temat zajęć: „**Nasze uczucia i emocje**”

Grupa wiekowa : 3-6-latki

Opracowała-Ewa Piekart

Cele ogólne:

- poznawanie siebie, uświadomienie sobie swoich emocji
- budowanie prawdziwych i szczerych relacji z otoczeniem poprzez otwarte mówienie o emocjach
- rozpoznawanie swoich emocji i uczuć- odpowiednie reagowanie i panowanie nad nimi

Cele szczegółowe:

- rozpoznawanie i nazywanie emocji
- rozumienie siebie i innych osób z otoczenia
- rozwijanie mowy, budowanie zdań złożonych
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej

Cele terapeutyczne:

- kształtowanie pozytywnej samooceny
- kształtowanie pozytywnych relacji dziecko- rodzic- otoczenie
- odreagowanie napięć spowodowanych negatywnymi emocjami

Metody:

- słowna- rozmowa , opowiadanie na temat ilustracji
- oglądowa- oglądanie ilustracji
- czynna- rozwiązywanie quizów online, kolorowanie obrazka online

Środki dydaktyczne:

- emblematy „buziek” przedstawiających różne emocje
- quizy online „Jaka to emocja?”, „Co czuję” , „ Minki”, gra komputerowa „O rety ,krety”, kolorowanka online „Wesoły Bing”

Przebieg:

1. „Nasze uczucia i emocje”

Drogi Rodzicu i Uczniu. Wprowadzając Was w temat, pragnę przypomnieć, że nie ma dobrych i złych emocji. One po prostu są. Gdy się pojawiają informują nas i otoczenie o zaspokojeniu lub niezaspokojeniu konkretnych potrzeb. Jako dorośli obserwujemy skutki emocji przeżywanych przez dzieci np. widzimy, że dziecko krzyczy, kopie, piszczy, gryzie, używa brzydkich słów. Takie zachowanie interpretujemy jako złość, ale to tylko jedna z możliwości. Takie zachowania mogą być oznaką: żalu, strachu, smutku, poczucia winy, wstydu, niepokoju, zmęczenia, samotności, niepewności, bezradności, frustracji itp. Te z kolei mogą być wynikiem niezaspokojonych potrzeb takich jak potrzeba: odpoczynku, bezpieczeństwa, akceptacji, bliskości, niezależności, zrozumienia itp. Zatem zanim pochnie określimy emocje naszych dzieci, warto się dłużej nad tym zastanowić oraz porozmawiać z dzieckiem. **Staramy się uważnie wysłuchać dziecka, nie oceniamy jego wypowiedzi ani zachowania.** Nie od razu dzieci będą potrafiły opowiedzieć Wam o swoich emocjach. Tego trzeba się nauczyć. I nie dotyczy to tylko maluchów, ale także nas dorosłych. Jeśli chcemy pomóc dziecku radzić sobie z własnymi emocjami, musimy zrozumieć najpierw swoje odczucia.

Poniżej proponuje Wam kilka wspólnych zabaw, które pomogą Wam rozmawiać ze sobą, nazwać swoje emocje i uczucia oraz poprawić Wasze relacje. **Pamiętamy, że rozmowy i zabawy muszą się odbywać w atmosferze akceptacji i zrozumienia.**
Dobrej zabawy!

2. Poniżej umieściłam kilka emblematów z buźkami, które przedstawiają różne emocje. Spróbujcie razem opowiedzieć, jakie uczucia i emocje przedstawiają buźki, wymyślcie jakieś zdarzenia, które mogą powodować te nastroje. Zabawę rozpoczyna osoba dorosła, opisuje pierwsze dwie buźki w rzędzie, jakie emocje przedstawiają i jaka sytuacja może być ich przyczyną. Zastanawiamy się, czy buźka jest wesoła czy smutna i dlaczego? Następne dwie buźki w rzędzie opisuje dziecko (jeśli ma problem – rodzicu podpowiedz). Na koniec, spróbujcie opowiedzieć sobie wzajemnie o wesołych lub smutnych zdarzeniach z dnia dzisiejszego lub wczorajszego, które Wam się przydarzyły i wywołały silne emocje.





3. Zabawa „Jaka to emocja”- kliknij na poniższy link ,pojawi się zabawa online. Dorosły odczytuje 3 możliwe odpowiedzi a dziecko wybiera poprawną odpowiadającą ilustracji. Opisujemy 10 ilustracj

https://czasdzieci.pl/quizy/quiz,500632-rozpoznawanie_emocji.html data dostępu 16-11-2020

Jaka to emocja?



4. Zabawa online „Co czuję” – kliknij na poniższy link , zakręć kołem i dokończ zdanie , które pojawi się na kole .Najpierw kręci kołem rodzic i kończy zdanie , następnie kręci kołem dziecko i kończy swoje zdanie. Kończymy zdania po 5 razy.

<https://wordwall.net/pl/resource/1976866/emocje-dziecka> data dostępu 16-11-2020

5. Zabawa „Zrób taką samą minę” - kliknij na poniższy link, zakręć kołem i wykonaj taką samą minę jaka wypadła na kole.(raz rodzic, raz dziecko). Wykonaj 5 powtórzeń.

<https://wordwall.net/pl/resource/1708042/minki> data dostępu 16-11-2020

6. Gra komputerowa „O rety, krety”- kliknij na poniższy link i zagraj online. Klikaj na krety z zadowoloną miną. Przejdź przez 5 poziomów.

<https://wordwall.net/pl/resource/854747/emocje> data dostępu 16-11-2020

7. Kolorowanka „Wesoły Bing”- kliknij na poniższy link i pokoloruj online obrazek

<https://www.miniminiplus.pl/bing/zabawy/bing-1> data dostępu 16-11-2020

