Kochane Miśki witajcie ponownie

Drodzy Rodzice, ten tydzień dotyczy emocji – tematu trudnego, ale niezwykle ważnego dla nas wszystkich, a zwłaszcza dla dzieci. Głównym celem zajęć tego tygodnia jest utrwalenie nazw i cech charakterystycznych różnych uczuć, ale również pomoc dzieciom w przeżywaniu emocji w odpowiedni sposób.

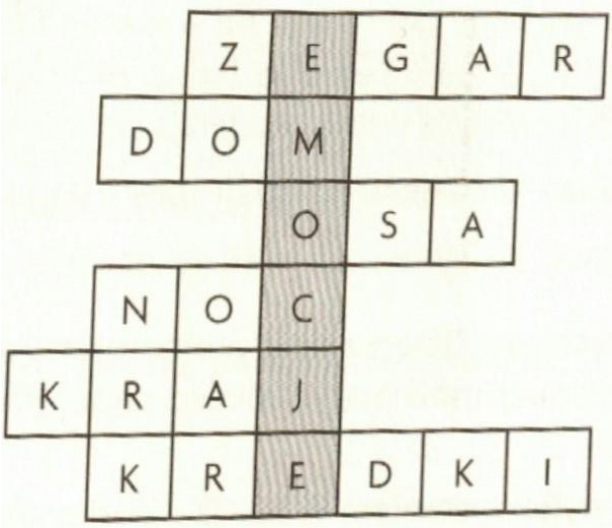
Dzieci nauczą się rozpoznawać nie tylko emocje własne, lecz także cudze, oraz podchodzić do nich z szacunkiem. Nauczą się rozróżniać emocje przyjemne i nieprzyjemne, a także nowe strategie radzenia sobie z tymi złymi.

Dużo czasu poświęcimy dwóm ważnym, lecz trudnym emocjom – złości i lękowi. Zachęcamy Rodziców do głębszego zainteresowania się dziecięcymi lękami, ponieważ czasem wystarczy krótka rozmowa, by je rozwiać.

TEMAT TYGODNIA: „WRAŻENIA I UCZUCIA" (18.05. – 22.05.2020)

18.05.2020 EMOCJE – CO TO TAKIEGO?

1. **„ Emocje"** – diagram, doskonalenie umiejętności głoskowania. Rodzic przygotowuje rozrysowane na kartce papieru kratki do poniższego diagramu, odczytuje zagadkę a dziecko odgaduje i próbuje dopasować odpowiedź . Można wykorzystać kartoniki z literkami.

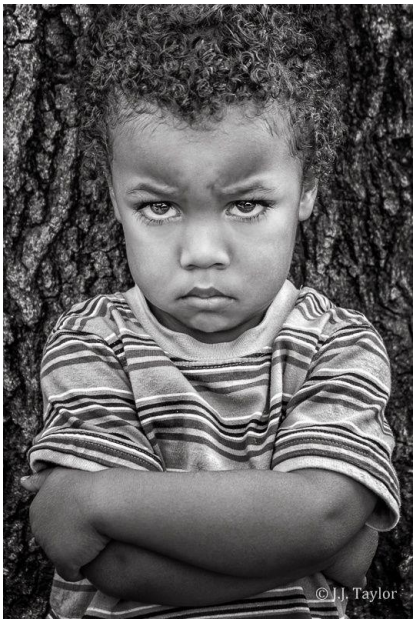


- Służy do mierzenia czasu?
- Budynek, w którym mieszkamy?
- Żółty owad w czarne paski.
- Następuje po dniu.
- Polska to nasz …
- Kolorowe do rysowania.

Rodzic pyta dziecko : Jakie hasło powstało? Co ono oznacza? Czym są emocje? Jakie emocje zna? Rodzic wspólnie z dzieckiem odczytuje wszystkie wyrazy

z diagramu, dziecko wyodrębnia pierwszą i ostatnią głoskę w każdym wyrazie.

2. **„ Zgadnij”** – odgadywanie emocji jedynie po mimice, opisywanie cech charakterystycznych. Rodzic pokazuje jedną z emocji jedynie za pomocą mimiki. Dziecko odgaduje a następnie opisuje, jak się ona objawia (np. radość: uśmiech, podniesione kąciki ust, dołeczki w policzkach).
3. **„ Emocje na twarzy”** karta pracy 19b – rozpoznawanie emocji po wyrazie twarzy.
4. **„ Miłe czy nie”** – podział na emocje pozytywne i negatywne (miłe i niemiłe).



Dziecko pokazuje emocje pozytywne a następnie negatywne. Rodzic pyta jaki kolor pasuje do emocji pozytywnych (np. żółty), negatywny (np. czarny).

5. **„Emocjonalny autoportret”** – zajęcia plastyczne. Rodzic przygotowuje karteczki do losowania ze słowami: **smutny, radosny, zawstydzony, przestraszony, zaskoczony, rozgniewany.** Dziecko losuje jedną karteczkę, odczytuje wspólnie z rodzicem bądź samodzielnie, następnie mimiką wyraża wylosowane uczucie i spogląda w lustro. Rysuje na kartce kredkami lub farbami mimikę swojej twarzy.

6. **„ Druga połówka”** karta pracy 19a – utrwalenie nazw emocji oraz ich zapisu, doskonalenie zdolności grafomotorycznych, odwzorowywanie, rozwijanie umiejetności kontynuowania rytmu kilkuelementowego.
7. **Aktywne słuchanie muzyki** – rodzic dla siebe i dziecka przygotowuje chustkę na szyję (po jednej dla każdego) i rulon z gazety (po jednym dla każdego).

   - **Sonata księżycowa L. van Beethovena** – rodzic z dzieckiem tańczy z chustką w ręku bardzo delikatnie poruszając się do muzyki.

     https://www.youtube.com/watch?v=IDa4JpyXSK4

   - **Taniec z szablami A. Chaczaturiana** – rodzic z dzieckiem zmieniają rekwizyty i tańczą do kolejnego utworu, który wyraża inne emocje.

     https://youtu.be/SR-C4XTzgC8

8. **Gra „ Dobble literowe”** – z wykorzystaniem W.50-52- doskonalenie spostrzegawczości i refleksu, rozpoznawanie grafemów. Gra w parach na zasadzie gry w wojnę. Wszystkie karty należy rozdać dwóm osobom. Na sygnał gracze wykładają na środek po jednej karcie i szybko szukają wspólnej litery dla tych dwóch kart. Osoba, która pierwsza głośno poda nazwę takiej litery, zbiera karty ze środka. Wygrywa ten, kto zbierze wszystkie (lub kto ma ich najwięcej w momencie przerwania gry).

19.05. 2020 - JAKIE EMOCJE PRZEŻYWAJĄ PRZEDSZKOLAKI?

1. **„Przedszkolne emocje”** - karta pracy 20b – rozpoznawanie emocji innych na podstawie opowieści i ilustracji, dostrzeganie związków przyczynowo - skutkowych. Rodzic opowiada historyjkę na podstawie ilustracji karty pracy, w każdym wypadku wypowiada zdanie: **Wtedy czuła…** Zadaniem dziecka jest dokończenie zdania nazwą emocji. Następnie dzieci dopasowują buźki z emocjami do rusunku.

2. **„ Zły humorek”** – wysłuchanie wiersza Doroty Gellner, swobodne wypowiedzi dzieci.

Zły humorek
Dorota Gellner

Jestem dzisiaj zła jak osa!
Gniew mam w oczach i we włosach!
Gniew wyłazi mi uszami
i rozmawiać nie chcę z wami!
A dlaczego?
Nie wiem sama.
Nie wie tata, nie wie mama…
Tupię nogą, drzwiami trzaskam.
I pod włos kocura głaskam.
Jak tupnęłam lewą nogą,
nadepnęłam psu na ogon.
Nawet go nie przeprosiłam,
taka zła okropnie byłam.
Mysz wyjrzała z mysiej nory:
– Co to znowu za humory?
Zawołałam: – Moja sprawa!
Jesteś chyba zbyt ciekawa.
Potrąciłam stół i krzesło,
co mam zrobić, by mi przeszło?!

Wyszłam z domu na podwórze,
wpakowałam się w kałużę.
Widać, że mi gniew nie służy,
skoro wpadłam do kałuży.
Siedzę w błocie, patrzę wkoło,
wcale nie jest mi wesoło…
Nagle co to?
Ktoś przystaje.
Patrzcie! Rękę mi podaje!
To ktoś mały, tam ktoś duży –
wyciągają mnie z kałuży.
Przyszedł pies i siadł koło mnie,
kocur się przytulił do mnie,
mysz podała mi chusteczkę:
– Pobrudziłaś się troszeczkę!
Widzę, że się pobrudziłam,
ale za to gniew zgubiłam.
Pewnie w błocie gdzieś została.
Nie będę jej szukała!

Rodzice zapytajcie dzieci: Co czuła dziewczynka? Z jakiego powodu czuła gniew? Jak się zachowywała? Co znaczy być złym, a co złościć się/ być zezłoszczonym? Czy to oznacz to samo?

3. **Psie opowieści- „ Złość”-** program edukacyjny. Prosimy Rodziców o przygotowanie z dziećmi kartek do rysowania, kredek, flamastrów. Dzieci w trakcie programu wspólnie z prowadzącymi mogą narysować ilustrację przedstawiającą ich złość. ☺

https://vod.tvp.pl/video/psie-opowiesci,odc-5-zlosc,2775596

4. **„ Uczuciowe karteczki”** – klasyfikowanie emocji. Dzieci losuja karteczki z nazwami emocji (z poprzedniego dnia). Po wyciągnieciu danej emocji odpowiadają na pytanie, czy dzieci mogą odczuwać taką emocję? A jeśli tak to kiedy? **Dochodzą do wniosku, że dzieci odczuwają takie same emocje jak dorośli.**

5. **„ Moje emocje”** – rozpoznawanie własnych emocji i podawanie ich nazw. Rodzic pyta dziecko, jakie emocje poczułoby w takiej sytuacji.

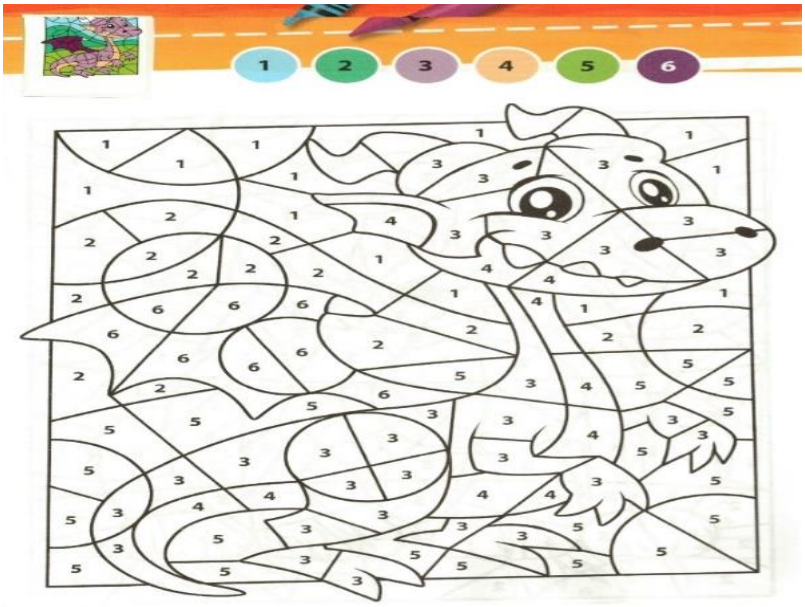
   - Ktoś zepsuł moją zabawkę.
   - Mama mnie pochwaliła.
   - Idę do dentysty.
   - Biegnie do mnie duży pieś.
   - Mam dziś urodziny.
   - Pierwszy raz jadę na wycieczkę bez rodziców.
   - Wylał mi się sok.
   - Występuję na przedstawieniu okazji Dnia Mamy.
   - Jestem na placu zabaw, gdzie jest mnóstwo dzieci, których nie znam.

6. **Karta pracy 20a** – doskonalenie umiejętności nazywania uczuć, rozwój zdolności grafomotorycznych i kreatywności, budowanie wypowiedzi.

7. **„ Lustro”** – zabawa w parach. Dziecko jest lustrem i jego zadaniem jest wierne kopiowanie każdego ruchu rodzica. Po kilku minutach nastepuje zmiana ról.

8. **„Wesołe zwierzątko”** – troszeczkę matematyki. Utrwalenie cyfr i kolorów.

   Pokolorujcie smoka.



20.05.2020 – SKĄD SIĘ BIORĄ ŁZY?

1. **„ Dlaczego płaczemy?”**- film edukacyjny

   https://youtu.be/kQ8P97sXjy0

2. **„ Smutek”**- omówienie prac plastycznych z dzieckiem.

3. **„ Poprawiacz nastroju”** – praca plastyczna z wykorzystaniem różnorodnych materiałów (kartki z bloku technicznego, rolki po papierze toaletowym, słomki, patyki, brokat, farby, plastelina, kleje, kawałki krepiny, skrawki materiałów itp. Zadaniem dziecka jest stworzenie czegoś, co poprawia humor.

4. **„ Jak się pozbyć złych emocji?”** – piosenka do nauki, może pomóc nie tylko dzieciom ☺.

   https://youtu.be/DcI4zA9qxP0

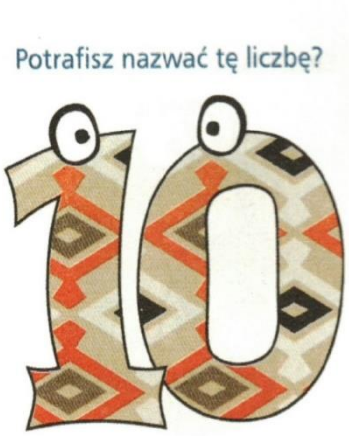
5. **„ Ciasteczka”** – wspólne pieczenie lekarstwa na smutki, ciasteczek owsianych według dowolnego przepisu. Doskonalenie umiejętności matematycznych w używaniu jednostek wagi i objętości w codziennych sytuacjach.

6. **„ Co się ze mną dzieje?”** – próba odpowiedzi na pytanie, co się dzieje w naszym organizmie, gdy jest nam smutno. Dzieci próbują określić, co się dzieje z ich ciałem.

7. **„ Chłopaki nie płaczą”** – przełamywanie stereotypów, próba wyjaśnienia, skąd się wzięło takie powiedzenie i czy jest prawdziwe, rozmowa.

8. **„ Smutny i wesoły”** – zabawa w parach z użyciem tangramu z **W.48.** Jedna osoba układa smutnego ludzika, druga – wesołego.

9. **„ Potrafisz nazwać tę liczbę?”** – wesoła i słodka matematyka. Są tacy co rozwiążą to zadanie? BRAWO !



21.05.2020 JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI?

1. **„ Strach ma wielkie oczy”** – rozmowa i próba wyjaśnienia, co oznacza to powiedzenie.
2. **Czarna jama** – rodzic zaciemnia pokój i z właściwą interpretacją czyta wiersz „ Czarna jama „ Joanny Papuzińskiej.

Nie wie tata ani mama,
że jest w domu czarna jama…
Czarna, czarna, czarna dziura
bardzo
straszna i ponura.
Gdy w pokoju jestem sam
lub gdy w nocy się obudzę,
to się boję spojrzeć tam.
Tam jest chyba mokro, ślisko
jakby przeszło ślimaczysko…
Musi żyć tam wstrętne zwierzę,
co ma skołtunione pierze,
i do łóżka mi się wepchnie!
To jest gęba rozdziawiona,
wilczym zębem obrębiona,
coś w niej skrzeknie, chrypnie, wrzaśnie
i ta gęba się zatrzaśnie…
Łaaa!
Ojej, tato, ojej, mamo,
uratujcie mnie przed jamą!
Nie zamykaj, mamo, drzwi,
bo jest bardzo straszno mi.
A w dodatku
w tamtej jamie
coś tak jakby mruga na mnie,
że mam przyjść…
Może tkwi tam mała bieda,
która rady sobie nie da?
Którą trzeba poratować?
Może leżą skarby skrzacie?
Więc podczołgam się jak kot.
Ja – odważny, ja – zuchwalec
wetknę w jamę jeden palec.
I wetknąłem aż po gardło,
ale nic mnie nie pożarło.
Więc za palcem wlazłem cały.
Wlazłem cały!
No i już.
Jaki tu mięciutki kurz…
Chyba będę miał tu dom.
Chyba to jest pyszna nora,
nie za duża, lecz dość spora.
Latareczkę małą mam.
Nie ma
w domu
żadnych jam!

Rodzic pyta dziecko: Co czuł chłopiec i dlaczego? Czego się bał? O co prosił rodziców? Jak się zakończył wiersz? Co się stało? Jak znalazł sposób na pozbycie się lęku? Co mu pomogło? Dlaczego boimy się ciemnosci?

3. **„ Jak oswoić ciemność?’** - rodzic rozmawia z dzieckie jak zrobiłoby to ono, podpowiada swoje propozycje.
4. **„ Mój strach „** – praca plastyczna. Dziecko rysuje czarną kredką na białej kartce czego się boi. Po zakończonej pracy omawia z rodzicem propozycje, jak dany lęk można pokonać.

5. **„ Złość”** – rozmowa na podstawie opowiadania Renaty Piątkowskiej. Rodzic pyta dziecko: Jak poznać, że ktoś jest rozzłoszczony? Jak wtedy wyglada? Co robi? Kiedy czujemy się rozzłoszczeni? Następnie czyta opowiadani.

Jak ja lubię, kiedy do przedszkola przychodzi nowe dziecko. Od razu robi się zamieszanie. Taki nowy nie chce się z nami bawić, tylko ciągle płacze, a nasza pani musi poświęcać mu dużo czasu, zamiast bawić się z nami.

Nie inaczej było z Igorem. Już w szatni za nic nie chciał rozstać się z mamą. Złościł się, kiedy zdejmowała mu kurtkę i ciągle powtarzał:

– Ja chcę do domu!

Dopiero kiedy nasza pani wzięła go na ręce i zaniosła do sali, jego mamie udało się wyjść. Igor nie chciał z nikim się bawić, usiadł na parapecie i wypatrywał przez okno, czy nie nadchodzi jego mama.

Kiedy przed obiadem pani poprosiła nas o umycie rąk i wszyscy pognali do łazienki, Igor nie ruszył się z miejsca. Powiedział, że ręce myje tylko w domu. Właściwie to nie musiał myć tych rąk, bo obiadu i tak nie zjadł.

– To nie jest taki obiad jak u mnie w domu – powiedział i odsunął talerz.

Ale najgorzej było, gdy stało się jasne, że Igor musi iść do toalety. Pani zachęcała go, żeby się pospieszył, póki nie jest za późno. Wtedy Igor, przestępując z nogi na nogę, powiedział:

– Nie mogę.

– Dlaczego nie możesz? – zdziwiła się pani.

– Bo tu nie ma mamy, a ona zawsze mnie chwali, kiedy skończę – wyjaśnił Igor i widać było, że jest u kresu wytrzymałości.

– Wiesz co, Igor? Nie ma innego wyjścia, musisz iść do toalety, a potem pochwal się sam – poradziła pani.

Igor popatrzył na nią zdziwiony, ale nie protestował, kiedy pani wzięła go za rękę i zaprowadziła do toalety. Po chili zza zamkniętych drzwi rozległ się okrzyk zachwytu i głos Igora:

– Wspaniale, mądry chłopczyk. Brawo, Igorku.

Po obiedzie pani przeczytała nam bajkę o Tomciu Paluchu. Bardzo podobały nam się przygody Tomcia, ale Igor nagle wybuchnął płaczem. Dopiero po chwili, gdy pani udało się go uspokoić, Igor powiedział z pretensją w głosie:

– Dlaczego taka ładna bajka jest o Tomku, a nie o Igorze Paluchu? To niesprawiedliwe!

Wtedy dzieci zaczęły się śmiać z Igora.

– To może nie powinno być bajki o Calineczce, tylko o Igoreczku? – wyśmiewał się Patryk.

– Albo o Igorku i siedmiu krasnoludkach – wołała Kasia.

Wszyscy przekręcali różne tytuły bajek i śmiali się do łez. Igor rozzłościł się na dobre, krzyczał na dzieci, tupał i robił straszne miny.

– Dzieci, dość tych żartów. Proszę o spokój – pani powiedziała to takim tonem, że na sali od razy zrobiło się cicho.

– Igor, widzę, że jesteś bardzo zły. Poradzę ci coś. Wyrzuć tę swoją złość do kosza. Po co ci ona? Ja też jestem zła, że tak hałasujecie, i zobacz, co zrobię – powiedziała pani.

Potem podeszła do kosza i pokazała, że strząsa tam coś ze swoich rąk. Wreszcie usiadła na miejsce i z błogim uśmiechem usiadła na krześle.

– O, jak teraz dobrze – powiedziała miłym głosem.

Igor niepewnie podszedł do kosza i zajrzał do niego. Stojąc nad koszem, wykonał taki ruch, jakby wrzucał tam papierek. Gdy skończył, usiadł obok pani, a ona poczęstowała go cukierkiem.

Wszystkim dzieciom się to spodobało. Pani poprosiła, żeby każdy z nas, gdy poczuje się, że jest bardzo zły, szybciutko wyrzucił swoją złość.

To świetny pomysł, nie mogę się już doczekać, kiedy będę zły – pomyślałem.

Tego dnia jak zwykle mama odebrała mnie z przedszkola i spacerkiem poszliśmy na przystanek tramwajowy. Tam zobaczyłem parę młodych ludzi, którzy kłócili się ze sobą. Rozmawiali tak głośno, że wszyscy czekający na tramwaj zaczęli im się przyglądać. Chłopak mówił coś ze złością, a dziewczyna, potrząsając nerwowo głową, odwróciła się do niego plecami. Zanim mama zdążyła złapać mnie za rękę, podszedłem do tej pary i powiedziałem:

– Wyrzućcie swoją złość do kosza, który tu stoi, bo kłócić się jest brzydko.

Popatrzyli na mnie zdumieni, więc dodałem:

– Tak się robi, naprawdę. Nasz kolega w przedszkolu tak zrobił i potem przez resztę dnia już nie płakał i z nikim się nie kłócił.

Młodzi ludzie uśmiechnęli się, potem chłopak objął dziewczynę i nie czekając na tramwaj, poszli powoli przed siebie.

– Ojej! To działa! – krzyknąłem zachwycony.

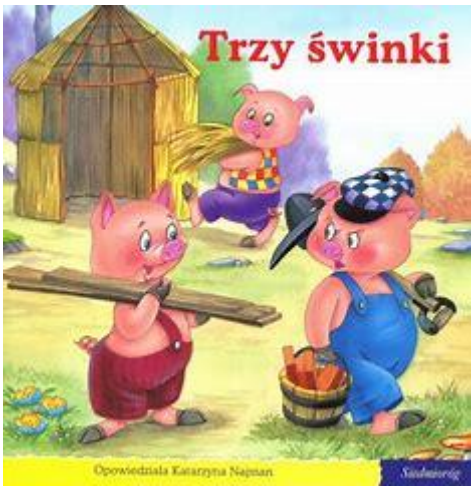
6. **„ Latający dywan”** – nauka tańca, dobry sposób na pozbycie się złych emocji. Do wspólnej zabawy zapraszamy również Rodziców.

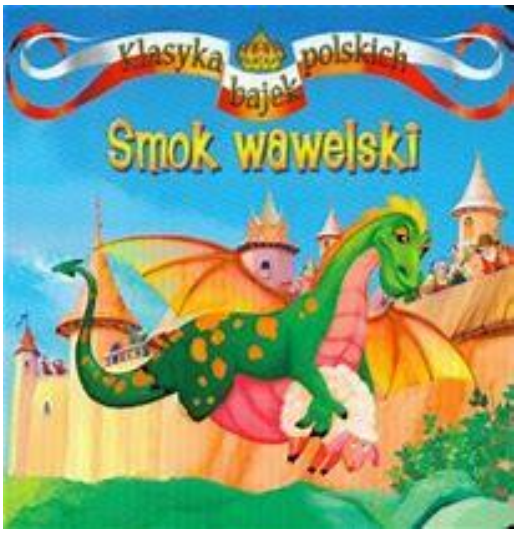
https://www.youtube.com/watch?v=HPbZTS2Zxnc

7. **Karta pracy – 21a** – doskonalenie umiejętności dostrzegania pozytywnych i negatywnych sposobów wyrażania uczuć, rozwijanie zdolności grafomotorycznych.
8. **„ Trząść się ze strachu jak galareta”** – doświadczenie, próba wyjaśnienia powiedzenia. Rodzic wraz z dzieckiem przygotowuje galaretkę, po ostygnięciu kroi ją na mniejsze kawałki. Nastepnie obserwują, co dzieje się z galaretką, gdy się nią poruszy. Rodzic wyjaśnia, że często strachowi towarzyszy drżenie rąk lub całego ciała (a także napięcie mięśni, uniesienie włosów na głowie i ciele). **Na koniec życzymy smacznego. Jak mawiał Kubuś Puchatek „ małe conieco” - też poprawia nastrój.**

22.05.2020 WCZUWAMY SIĘ W EMOCJE INNYCH

1. **„ Co czuł bohater?”** – określanie odczuć bohaterów bajek i innych historii znanych dzieciom.



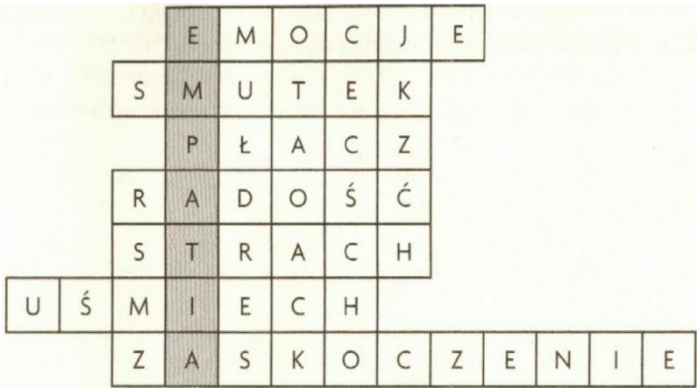


Rodzic zadaje pytania dziecku : Co czuli Jaś i Małgosia, gdy zobaczyli w lesie chatkę z piernika? Co czuli, gdy uwięziła ich Baba-Jaga? Co czuły trzy świnki, gdy wilk dmuchał na ich domek? Co czuli mieszkańcy Krakowa, gdy pozbyli się smoka?

2. **„ Diagram”** – doskonalenie umiejętności głoskowania. Rodzic przygotowuje rozrysowane na kartce papieru kratki do poniższego diagramu, odczytuje zagadkę a dziecko odgaduje i próbuje dopasować odpowiedź. Można wykorzystać kartoniki z literkami.

   - Uczucia: smutek, radość, gniew, strach, zaskoczenie to inaczej…
   - Emocja przeciwna do radości to…
   - Gdy coś nas boli, jest nam smutno, to może się pojawić…, czyli łzy.

- Odczuwamy ją, gdy np. wygramy jakąś grę.
- Mówi się, że ma wielkie oczy.
- Pojawia się na naszej twarzy, gdy jesteśmy weseli.
- Może być emocją pozytywną lub negatywną. Czujemy je np. wtedy, gdy z przedszkola odbiera nas niespodziewanie babcia zamiast mamy.



3. **„ Empatia”** - wyjaśnienie pojecia. Dziecko wspólnie z rodzicem odczytuje pionowe hasło. Próbuja wyjaśnić, co to słowo oznacza. W razie problemu rodzic wyjaśnia, że jest to umiejętność zauważenia, rozpoznawania i współodczuwania emocji drugiej osoby, np. jest nam smutno, bo komuś przydarzyło się coś smutnego.

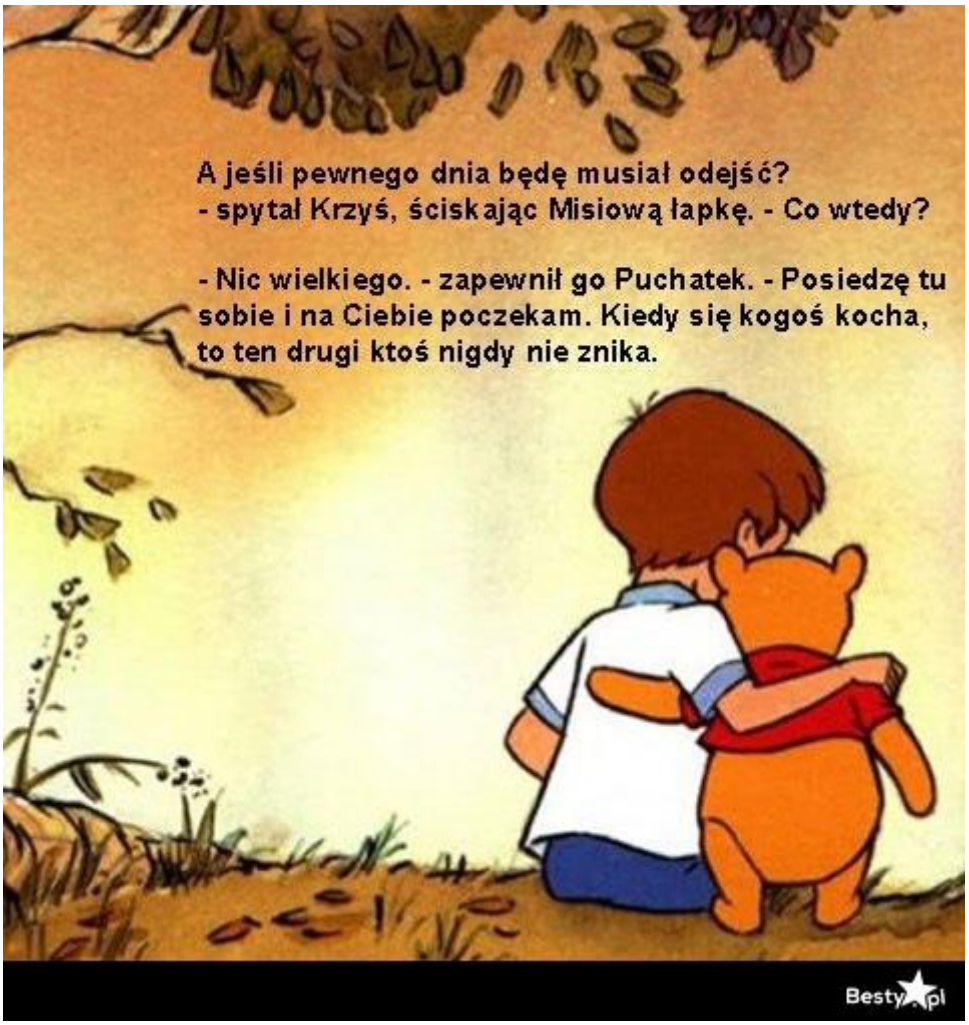
4. **„ Jak mogę pomóc'** – zbawa dydaktyczna, rozbudzanie empatii. Rodzic mówi: Co można powiedzieć osobie, która…? Zadaje to pytanie dziecku, wymyślając różne sytuacje i stany emocjonalne, np.:
    - … zgubiła ulubioną lalkę.
    - … płacze, bo tęskni za mamą.
    - … boi się wystąpić w przedstawieniu.
    - … złości się, bo nie udał jej się rysunek.
    - … wstydzi się,bo ubrudziła sobie ubranie.

5. **„ Album emocji"** - jako podsumowanie tygodnia dziecko wykonuje album z wykorzystaniem gazet. Dziecko dostaje dwie kartki A4. Składa je na pół wzdłuż szerszej krawędzi. Na pierwszej stronie podpisuje się swoim imieniem (mogą również napisać/przekopiować tytuł **„ Album", „ Emocje"** lub **„ Album emocji".** Na kolejnych stronach dziecko przykleja twarze wydarte z gazet i przerabia je tak (dorysowując, kolorując), by przedstawiały podstawowe emocje.
6. **„ Komiks"** – karta pracy 21b – ćwiczenia w czytaniu.
7. **„ Jak się pozbyć złych emocji?"** – powtórzcie piosenkę .

    https://youtu.be/DcI4zA9qxP0

8. **„ Osłodzimy złe emocje matematyką"**

Miś Uszatek zawsze sobie dobrze radził ze złymi emocjami, czego naszym dzieciom i Państwu gorąco życzymy i wierzymy, że tak jest.



Pozdrawiamy serdecznie

Wasze panie