

Porozmawiajmy o emocjach (1)

Wszyscy odczuwamy emocje : wszyscy złościmy się , smucimy, boimy, cieszymy się, zazdrościmy innym, wstydzimy się.

Uczucia nie są niedobre, złe. Wszystkie uczucia są dobre, normalne i są nam potrzebne. Mówią nam o naszych potrzebach, dają energię do działania, pomagają uniknąć sytuacji dla nas niebezpiecznych. Ale nie zawsze wiemy jak postępować z uczuciami.

Porozmawiajmy z dziećmi :

Czy są jakieś uczucia, które są złe (nie można ich odczuwać)? Zaznaczmy, że emocje które odczuwamy np. złość , smutek, strach nie są przyjemne, ale można je odczuwać .

To co może być złe to sposób ich wyrażania.

Czy emocje odczuwamy tylko w środku czy również w naszym ciele?

Po czym można poznać, że ktoś coś odczuwa?

Propozycja zadania

Zapewnij możliwość wyrażania emocji – zaproponuj dziecku podjęcie różnych form aktywności pomagających wyrazić emocje
np.

- narysuj, ulep swój strach, złość
- zatańcz to, jak się czujesz
- napisz list, jak się czujesz