

**Data: 14.04 - 17.04. 2010r.**

**Temat kompleksowy: „Emocje i uczucia”**

W tym tygodniu rozmawiamy o uczuciach i emocjach, które najczęściej występują u dzieci w wieku przedszkolnym (złość, lęk, zazdrość)

Poniżej propozycje zabaw i opowiadań, które mogą Państwo wykorzystać podczas czasu spędzanego z dziećmi.

**14.04.2020r. (wtorek)**

„Złość” - wysłuchanie opowiadania Olgi Masiuk. Rodzic wolno czyta opowiadanie, oddaje zawarte w nich emocje, akcentuje ważne treści, wykonuje gesty pantomimiczne i odpowiednio zmienia mimikę twarzy.

„Złość” Olga Masiuk

*Ciocia przyniosła mi w prezencie puzzle. Był to piękny obrazek przedstawiający ludzi pod kolorowymi parasolami. I składał się aż z pięćdziesięciu elementów! Wręczając mi go, ciocia powiedziała: - Wiesz Maju, chyba jesteś jeszcze trochę za mała do tego prezentu, ale nie mogłam się oprzeć tej fotografii.*

*Zdjęcie rzeczywiście było piękne i wesołe ale słowa „za mała” jakoś dziwnie na mnie podziały. Poczulałam się tak, jakbym była czajniczkiem, a w środku mnie gotowała się woda.*

*Ciocia mówiła, że sama uwielbia układać puzzle i, że ma własną technikę. Najpierw rozkłada na podłodze wszystkie elementy obrazkiem do góry, a potem oddziela te, które mają jeden bok ścięty i z nich przygotowuje ramę. A potem dopiero układa resztę.*

*„Za mała”, „Maja jest za mała”, „Maja jest za mała” - brzmiało mi w głowie, aż znów poczułam te bąbelki. Otworzyłam pudełko i wysypałam wszystkie elementy na podłogę w moim pokoju. Powstała z tego niezła górka. Przewrócenie obrazków obrazkiem do góry, zajęło dużo czasu.*

*Mama zajrzała do pokoju*

- Maju, czy to nie za trudne dla ciebie?

„Za trudne, za trudne - brzmiały słowa mamy. „Wcale nie” - coś we mnie krzychało w odpowiedzi i bulgotało

Nela - nasza jamniczka, wsadziła pyszczek do pokoju, a potem delikatnie zaczęła obwąchiwać elementy.

- „Uciekaj stąd” - warknęłam na nią. Nela zdziwiona podniosła łeb. Do tej pory to jej zdarzało się czasem warknąć, nie mnie. Położyła po sobie uszy i wyszła z pokoju.

Teraz należało wybrać te elementy, które mają ścięty jeden bok. Przeczesałam w ich poszukiwaniu każdy element dywanu i przenosiłam te kawałki na biurko. Zaczynało mi się już kręcić w głowie, ale kiedy pojawiła się myśl, żeby odpocząć, zaraz coś gotowało się we mnie jak w czajniczku i krzychało: „Nie jestem za mała!”.

Przeniosłam na biurko wszystkie elementy, które miały stanowić ramę. Zaczęły mi się zlewać w jeden obrazek. Patrząc na fotografię z pudełka, próbowałam je ułożyć. Najtrudniejsza była górna część, ale w końcu się udało. Potem było nieco łatwiej, bo mniej już było elementów.

Mama krzyknęła, że dobranocka się już zaczyna ale jakoś nie miałam ochoty na nią. Udało się, lewa strona była gotowa. Teraz dół. Słyszałam, że bajka się kończy. Prawa strona. Tak! Tak! I nagle okazało się, że brakuje jednego elementu, żeby skończyć ramę. Jednego elementu a ja nie miałam już ani jednego puzzla na biurku. JAK TO MOŻLIWE! JAK TO MOŻLIWE! Już nie mogłam! Jednym ruchem pomieszałam wszystkie ułożone puzzle.

- Nela!!! - zawołałam, bo uświadomiłam sobie, że na pewno Nela zjadła ten brakujący element. Wpadłam do pokoju. Psina leżała na kanapie.

- Nela!!! - krzyknęłam ponownie i podniosłam rękę. Ale Nela, widząc mnie nad sobą z podniesioną ręką, warknęła na mnie ostrzegawczo. I wtedy do pokoju weszła mama.

- „Co tu się dzieje? - zapytała

Kiedy usłyszałam to pytanie, łzy zaczęły spływać mi po policzkach. Czulałam, że to ta woda, która tak we mnie bulgotała. Pobieglam do swojego pokoju. I wtedy mój wzrok padł na podłogę, akurat na ten jeden brakujący element ze ściętą krawędzią, którego szukałam. Przeoczyłam go. Usiadłam na podłodze i płakałam już bez skrępowania.

- Ktoś do ciebie - powiedziała mama wchodząc do pokoju. I za nią wbiegła merdająca ogonem Nela. Polizła mnie po policzku.

- *Naprawimy to, co?* - zaproponowała mama - *Łatwiej nam pójdzie, jeśli nie będziemy się złościć.*

Przykładowe pytania, które zadajemy dziecku po przeczytaniu tekstu:

- Jak miała na imię dziewczynka, o której mowa w opowiadaniu?
- Co Maja dostała w prezencie?
- Co powiedziała ciocia, dając prezent Mai?
- Dlaczego Maja zaczęła się złościć?
- Jak poczuła się Maja?
- Jak zrozumieć jej wypowiedź: *Poczułam się tak, jakbym była czajniczkiem, a w środku mnie gotowała się woda* (można dziecku wytłumaczyć, że czasem tak się czuje człowiek, w którym narasta złość)
- W jaki sposób Maja zaczęła układać puzzle?
- O co mama zapytała dziewczynkę, gdy weszła do jej pokoju?
- Co zrobiła Maja, gdy do jej pokoju zajrzała jej suczka Nela?
- Dlaczego Mai, nie udało się ułożyć całej ramki z puzzli?
- Kogo dziewczynka obwiniła za tę sytuację?
- Co chciała zrobić ze swoim pieskiem?
- Jak zareagowała Nela?
- Jak zareagowała Maja na pytanie mamy, o to, co się z nią dzieje?
- Co dziewczynka zauważyła na podłodze?
- W jaki sposób mama i Nela pomogły Mai?

Chwalimy dziecko za uważne słuchanie opowiadania i za udzielanie odpowiedzi. Nawet jeżeli dziecko odpowie źle, nie mówimy mu tego, tylko sami udzielamy poprawnej odpowiedzi.

Następnie pytamy dziecko:

- Kiedy przychodzi do nas złość?

- Czy złością się tylko dzieci, czy jeszcze ktoś inny? (dorośli, zwierzęta)
- Czy potrafisz pokazać jak złości się pies, kot, koń...?
- Kiedy i dlaczego złością się zwierzęta?
- Jak się czujemy, gdy zaczynamy się złościć?
- Jak myślisz czy złość jest nam potrzebna? - uświadamiamy dziecku, że złość czasem nam pomaga, dodaje nam siły, niestety także nam przeszkadza i wtedy możemy zrobić komuś albo sobie krzywdę ale to tylko od nas zależy.
- Jak możemy poradzić sobie ze złością, kiedy przyjdzie do nas? (mocno tupiemy, ryczymy głośno jak lew, możemy drzeć gazetę na kawałki, robić z gazety kulki, rzucamy gniewne spojrzenia w sufit, przesuwamy z całej siły wirtualną ścianę... Dziecko wymyśla różne sposoby:))

**„Pani Złość” - praca plastyczna** - rysujemy panią Złość, jak najbrzydszą. Kiedy zobaczy jaka jest brzydka, ucieknie:)

Możemy z dzieckiem narysować sposoby na radzenie sobie ze złością, zrobić wystawkę i od czasu do czasu wracać z dzieckiem do tego tematu.

**„Pani Złości się nie damy”** - ilustracja ruchowa treści wiersza połączona z nauką na pamięć

- Pani Złości się nie damy           (gesty odpychania czegoś od siebie)
- Pani Złości nie słuchamy       (zasłaniamy uszy)
- Rysujemy!!!                       (ruchy rysowania)
- Skaczemy!!!                       (skakanie obunóż)
- Ryczymy!!!                       (chrapliwe ryczenie z szeroko otwartą buzią)
- I tak tę złość wygonimy!!!   (gesty odpychania czegoś od siebie)

**Zadajemy dziecku pytanie: *Co może zrobić dziecko, które zostało uderzone, któremu ktoś zabrał zabawkę, ktoś je uszczypnął? Jak ono może się bronić?***

**15.04.2020r. (środa)**

**„Puk puk, nie uda się”** - wolno czytamy treść opowiadania, oddając zawarte w nim emocje i akcentując ważne treści.

*Właściwie, nie wiadomo dlaczego ale pewnego dnia Marta pomyślała, że nie rysuje tak ładnie jak Kasia. Może ta myśl pojawiła się we wtorek w przedszkolu, kiedy wszystkie dzieci malowały panią Wiosnę, a Marcie wylała się woda z kubeczka i barwna plama pokryła kartkę. Kasia, która namalowała piękną panią, z kwiatami we włosach, otoczoną przez małe skrzaty w zielonych kubraczkach, spojrzała wtedy na rysunek Marty i powiedziała:*

*- Wiosna wpadła do kałuży - i wszystkie dzieci się śmiały. I nawet pani Zosia uśmiechnęła się wtedy i nie skarciła Kasi.*

*Wtedy właśnie Marta usłyszała takie cichutkie „puk puk” ale potem zapomniała o nim.*

*W czwartek przychodzili goście i Marta pomagała mamie nakryć do stołu. Mama była bardzo zdenerwowana, bo to byli ważni goście, z racy taty. Dziewczynka miała zanieść do pokoju małe widelce i ułożyć przy talerzykach do ciasta. Ale jej pies, Tubek, któremu zawsze wydaje się, że jest pora zabawy, skoczył niespodziewanie i wszystkie widelczyki wypadły Marcie z rąk.*

*- Och, wszystko muszę zrobić sama - fuknęła mama i odesłała córkę do pokoju.*

*Kiedy Marta usiadła na brzegu łóżka, znów usłyszała „puk puk” ale nieco głośniejsze. Rozejrzała się po pokoju. Wydawało jej się, że pod biurkiem się coś poruszyło. Przestraszyła się nie na żarty. Ze strachu zamknęła oczy, a kiedy odważyła się je otworzyć, na brzegu łóżka, tuż obok niej, siedział mały skrzat. Miał katar i wycierał nos chusteczką.*

*- Aaa psik- kichnął*

*- Na zdrowie - powiedziała odruchowo Marta.*

*- Nie będę zdrowy - powiedział smutnym głosem. To się nie uda.*

*- Na pewno będziesz. To tylko katar, za kilka dni ci przejdzie.*

*Skrzat wzruszył ramionami.*

- Może zrobię ci herbatkę z malinami? Mnie zawsze pomaga na katar - zaproponowała Marta.

- Nie ma sensu. Nie będziesz umiała zagotować wody, na pewno zmoczysz bluzkę, a sok malinowy wyleje się na podłogę i będzie się lepila.

Marta poczuła, że zbiera się jej na płacz, chociaż to nie ona miała katar.

I wtedy zza drzwi dobiegł dźwięk dzwonka. Przyszli goście. Po chwili było słychać głosy i wybuchy śmiechu. Po chwili ktoś zapukał do pokoju Marty. Skrzat szybko schował się za plecami dziewczynki. To mama zajrzała.

- Chodź - przywitaj się z gośćmi - powiedziała. Ten szef taty, to bardzo miły pan..

Mama już wcale nie była zdenerwowana. Ale skrzat pociągnął z tyłu za bluzkę i Marta usłyszała jego świdrujący głosik:

- Tylko się nie pomył i nie powiedz do widzenia zamiast dzień dobry.

Marcie nigdy nie przyszłoby do głowy, że można się pomylić.

Kiedy weszła z mamą do pokoju, spojrzało na nią kilka par oczu. Dziewczynce wydało się, że to nie oczy tylko małe reflektory. Dzień dobry, dzień dobry, dzień dobry - powtarzała sobie w myśli i zanim otworzyła usta, otoczyły ją głosy: Jaka śliczna dziewczynka, Jak tam w przedszkolu?, I w końcu padły słowa, których Marta szczerze nie lubiła: A może powiesz jakiś wierszyk?

Marta знала wiersz o kałużystych, którzy wygrzebują brud z kałuży ale teraz zamiast dzieci w kolorowych przeciwdeszczowych pelerynach, które zawsze widziała, ilekroć myślała o tym wierszu, zobaczyła zakatarzonego skrzata. Łzy znowu pojawiły się na policzkach. I wtedy jakiś pan o bardzo milej twarzy powiedział: Gdy byłem dzieckiem, nigdy nie lubiłem mówić wierszyków na rodzinnych obiadach. Chodź Marto, zjemy kawałek sernika. I nałożył jej na talerzyk wielką porcję ciasta. A kiedy Marta zaczęła jeść, pochylił się nad nią i zapytał:

- czy nie przyszedł dziś do ciebie „puk puk, nie uda się”?

- Kto? - zdziwiła się Marta.

- „puk puk, nie uda się” - nie wiem jak wygląda twój. Mój jest czarnym kotem. A ten, który przychodzi do mojej córki, wygląda jak tabliczka mnożenia.

- Mój to skrzat - odpowiedziała Marta. Ma katar, którego nie da się wyleczyć.

A to bezczelny kłamca! - zaśmiał się pan. Każdy wie, że katar da się wyleczyć. Idź teraz do pokoju i powiedz mu o tym.

*Marta pobiegła do pokoju ale nigdzie nie mogła znaleźć skrzata. Wróciła więc i zjadła sernik z tym miłym panem. A kiedy dorośli mówili o nudnych sprawach, wróciła do swojego pokoju, żeby jeszcze raz namalować panią Wiosnę.*

Pytania pomocne do opowiadania, które zadajemy dziecku:

- Jak miała na imię dziewczynka, o której czytaliśmy w opowiadaniu?
- Co przytrafiło się Marcie, gdy wszystkie dzieci malowały panią Wiosnę?
- Co powiedziała Kasia, gdy Marcie przypadkiem wylała się brudna woda na obrazek?
- Co to znaczy, że Marta usłyszała cichutkie „puk puk”, co mogło tak cichutko pukać? Należy podpowiedzieć dzieciom, że tak puka serduszko kiedy się czegoś boimy, jesteśmy zdenerwowani, zmęczeni.
- Dlaczego mama poprosiła Martę o pomoc?
- Kto miał przyjść do rodziców Marty?
- O co mama poprosiła Martę?
- Dlaczego Marcie nie udało ułożyć się widelczyków do ciasta?
- Co powiedziała mama, kiedy dziewczynce rozsypały się widelczyki?
- Czy mama gniewała się na Martę, czy też na to, że rozsypały się widelczyki i miała przez to więcej pracy?
- Jak poczuła się Marta, gdy była już w swoim pokoju, co usłyszała?
- Kogo zobaczyła Marta, kiedy otworzyła oczy?
- Co dolegało skrzatowi?
- Czy dziewczynka chciała jakoś pomóc skrzatowi? W jaki sposób?
- Czy skrzat skorzystał z pomocy Marty?
- Dlaczego nie?
- Jakie słowa jeszcze powiedział skrzat do Marty, po których miała łzy w oczach?
- Co powiedział skrzat kiedy mama poprosiła Martę żeby przywitała się z gośćmi?
- Czy słowa skrzata pomogły dziewczynce, czy też nie?
- Kto pomógł Marcie i w jaki sposób?

- Jak myślisz, gdy uwierzyła, że potrafi namalować Wiosnę, udał się jej rysunek?

### **„Mały skrzacik” - zabawa ruchowa**

Teraz będziemy przeganiać takie złośliwe skrzaty, które nie wierzą, że potrafimy rysować, skakać, śpiewać! Bierzemy dziecko za ręce, jeśli dziecko ma rodzeństwo - robimy koło. Podajemy sobie ręce. Na melodię „Stary niedźwiedź mocno śpi” śpiewamy piosenkę o skrzacie.

*Mały skrzacik straszy nas (chodzimy po obwodzie koła)*

*Mały skrzacik psika: psik! (naśladujemy kichanie)*

*My się nie boimy (podskakujemy obunóż)*

*Skrzata przepędzimy*

*Mały skrzacie, zmykaj w mig! 2X (klaszczy do rytmu)*

**Praca plastyczna** - dziecko rysuje jakies groźne postacie a potem zamienia je w coś wesołego, pogodnego.

**Drodzy Rodzice**, chwalenie dziecka za wysiłek (nawet jeśli efekt końcowy nie jest najlepszy) powoduje radość z tego, że coś zrobiło, że czegoś spróbowało. Prowadzi to do kształtowania się właściwej samooceny, do budowania samodzielności, obowiązkowości. Dziecko nie będzie się bało działać i zrozumie, że każdy ma swoje mocne i słabsze strony. Pamiętajmy jednak żeby nie chwalić dziecko za „byłe co”. Chwalimy wtedy kiedy dziecko w swoją aktywność włożyło wysiłek. Uwierzenie w siebie, w to, że sobie poradzi, czuje się potrzebne innym i umie pokonywać przeszkody. Jest szczęśliwe i nie przeżywa silnych lęków.

**16.04.2020r (czwartek)**

**„Zazdrość”** - Słuchanie opowiadania Olgi Masiuk



Rodzic wolno czyta opowiadanie, oddaje zawarte w nich emocje, akcentuje ważne treści, wykonuje gesty pantomimiczne i odpowiednio zmienia mimikę twarzy.

*Miałem ogromną kolekcję samochodów, malutkich, większych, plastikowych i z lśniącym lakierem. Nikt inny nie miał takiej kolekcji w przedszkolu. Nawet Zuzka, która uwielbiała małe auta i знаła wszystkie modele, miała mniej niż ja. A po moich urodzinach, zbiór się jeszcze powiększył. Z dumą więc wkroczyłem w poniedziałek do sali, niosąc zdalnie sterowanego zygzaka. To było niezwykle miłe, widzieć w oczach innych blask i słyszeć: Tomek, dasz się pobawić? Ale fajne, Skąd masz?*

*Natychmiast ustawiliśmy tor z klocków i krzesełek. Zbudowaliśmy wiadukty i drogi gęsto porośnięte drzewami. Zygzak w moich rękach radził sobie ze wszystkim. Pozwoliłem raz sterować Zuzce ale podszedł do mnie Jacek i poprosił żebym pozwolił mu poprowadzić zygzaka, oburzyłem się:*

*- Przecież ty nie interesujesz się samochodami! Możesz coś zepsuć.*

*- To zygzak - odpowiedział Jacek. Lubię go. Naucz mnie nim sterować.*

*- Możesz ustawić przeszkody i patrzeć - zgodziłem się wspaniałomyślnie, choć nie na to, o co zostałem poproszony.*

*Jacek ustawił jeszcze dwa drzewa na drodze ale potem usiadł zrezygnowany pod ścianą. Pewnie żałował, że nie ma takiego zygzaka i zazdrościł mi. Widziałem, że nie patrzył jak zygzak mknie po torze tylko na moje dłonie, którymi sprawnie przekazywałem autku polecenia. Było coś miłego w tym jego wzroku, więc dodawałem jeszcze okrzyki, zachęcające zygzaka do wykonywania moich poleceń. A kiedy Zuzka i chłopcy mówili z przestrachem: UWAGA!, A ja bezpiecznie przeprowadzałem zygzaka między przeszkodami, byłem nagradzany brawami. Kątek oka sprawdzałem czy Jacek to widzi. Widział ale w końcu podniósł się spod ściany i poszedł do kącika, w którym stały farby. Kiedy odszedł, jakoś mniej mnie cieszył tor przeszkód.*

*Wieczorem, już w domu, rozboliła mnie głowa, potem gardło a do rana miałem już anginę. Nie mogłem chodzić do przedszkola, przez kilka dni miałem gorączkę. Potem czułem się już dobrze ale lekarz powiedział, że muszę jeszcze poleżeć. Ale ile można leżeć? Mama nie zawsze miała czas, a tata był w pracy. Wpadała czasem babcia ale ona nie znała się na zabawach i w końcu szła do kuchni pomagać mamie. Nudziłem się tak strasznie, że nie mogłem wytrzymać. Zmuszałem czasem zygzaka żeby jeździł w okół stołu ale be kolegów to nie było to samo.*

*I kiedy nuda była tak wielka, że wypełniła całe mieszkanie, weszła do pokoju mama i powiedziała, że dzwoniła mama Jacka . Jacek, który mieszkał niedaleko, chciał mnie odwiedzić. Przyjdzie jutro. Niemal podskoczyłem na łóżku. Przygotowałem wszystkie samochody a zygzaka położyłem na kołdrze.*

*- Ja miałem anginę w zeszłym miesiącu - powiedział Jacek następnego dnia. Wiem jak to jest.*

*- Też się tak strasznie nudziłeś?*

*Jacek popatrzył na mnie zdziwiony.*

*- Nie, wcale się nie nudziłem. Tylko nie mogłem już wytrzymać bólu gardła. Ja się nigdy nie nudzę. To u nas niemożliwe.*

*- Jak to nie możliwe?*

*Jacek się zaśmiał.*

*- Mam dwóch braci. Oni ciągle wymyślają jakieś zabawy. I psocą. Mama musiała cały czas ich wyganiać, żebym mógł spokojnie pospać.*

*Ale ja chciałbym nie móc spokojnie spać ani spokojnie leżeć, ani spokojnie wgapiać się w sufit!*

*Pomyślałem, że też chciałbym mieć brata, bawić się z nim, i zazdrościć Jackowi.*

*- Chcesz posterować zygzakiem? - spytałem Jacka.*

*Jackowi zapaliły się oczy.*

*- Pewnie, ale musisz mnie nauczyć sterować.*

*Jacek szybko się nauczył. Teraz rajd zygzaka wokół łóżka budził prawdziwe emocje. Także emocje mamy, która przyszła nas uciszyć, bo jak twierdziła, że cały budynek rusza się od naszego śmiechu.*

*W końcu Jacek musiał wracać, bo obiecał braciom, że obejrzy z nimi kreskówkę.*

*- Fajnie oglądać kreskówki w towarzystwie - powiedziałem.*

*- Fajnie jeździć zygzakiem wokół łóżka - odrzekł*

*I uśmiechnęliśmy się obaj.*

Po przeczytaniu rozmawiamy z dzieckiem na temat jego treści. Pytania pomocnicze do opowiadania:

*- O czym opowiadał dzieciom chłopiec, bohater opowiadania?*

*- Skąd chłopiec miał zygzaka?*

*- O co Jacek poprosił chłopca i co ten mu odpowiedział?*

- Na co chłopiec pozwolił Jackowi?
- Co potem zrobił Jacek?
- Dlaczego chłopiec, który miał zygzaka nie mógł chodzić do przedszkola?
- Jak chłopiec czuł się w domu?
- Co zrobił kiedy dowiedział się, że przyjdzie do niego Jacek?
- Dlaczego Jacek nie nudził się w domu podczas choroby?
- Jak bawili się chłopcy?
- Co powiedzieli sobie chłopcy nawzajem przy pożegnaniu?
- Jak ci się wydaje, jak może czuć się i co myśli inne dziecko kiedy chce pobawić się twoją zabawką a ty na to nie pozwalasz?
- Jak nazywa się to uczucie, gdy nie ma się czegoś, a bardzo chce się to mieć?

**Praca plastyczna** - Dzielimy kartkę na pół. Po jednej stronie dziecko rysuje taką rzecz, którą bardzo chciałoby mieć i troszkę zazdrości innym, a po drugiej stronie rysuje to co ma i czym chciałoby podzielić się z innymi.

Opowiadanie i rozmowa pozwolą dziecku na uświadomienie sobie przyczyn i powodów zazdrości. Dziecko powinno zrozumieć, że zazdrość jest częstą emocją i że nie możemy mieć wszystkiego, że każdy z nas ma coś, czego inni mogą mu pozazdrościć.

**17.04.2020r (piątek)**

**„Jaki mam dzisiaj humor”** - Zabawę możemy przeprowadzić na dwa sposoby. Pierwszy: dziecko rysuje swój portret. Przypominamy pojęcie: portret. Zwracamy uwagę na szczegóły, które powinny znaleźć się na twarzy i głowie. Prosimy dziecko by narysowało jak się dzisiaj czuje.

Drugi sposób: nalewamy do miski wodę. Zadaniem dziecka jest wyrażenie za pomocą ruchu dłoni swojego nastroju, humoru. Rodzic odgaduje i rozmawia na ten temat z dzieckiem.

**„Lęk, zazdrość, złość”** - przygotowujemy obrazki przedstawiające te emocje. Rozkładamy przed dzieckiem i prosimy np.:

- żeby wskazało dane emocje,
- układamy obrazki ilustracją do dołu, dziecko je odkrywa i omawia co na nich widzi.