

Propozycje zabaw i zajęć

Dzień dobry!

Jeśli chcesz się dowiedzieć o czym będziemy rozmawiać w tym tygodniu na początek rozwiąż **diagram** (karta pracy) i odpowiedź na pytania: *Jakie hasło powstało? Czy są emocje? Jakie znasz emocje?*

Emocje - są nimi zarówno radość, jak i strach, gniew czy złość. Z całą mocą można stwierdzić, że emocje odgrywają bardzo ważną rolę w ludzkim życiu – wskazują nam choćby to, co jest dla nas dobre, a co już niekoniecznie.

Emocje to po prostu wszelkie uczucia, które towarzyszą nam na co dzień. Jedne **emocje** bywają przelotne, inne z kolei towarzyszą nam przez zdecydowanie dłuższy czas.



Posłuchaj teraz uważnie opowiadania M. Bennewicza „**Wrażenia i uczucia**” . Zwróć szczególną uwagę na to, jakie zdarzenie wywołało rozmowę o uczuciach.

Wrażenia i uczucia

Maciej Bennewicz

– Co się stało? – spytał wujek Alfred.

– Na klatce schodowej zgasło światło – odpowiedziała babcia. – Adaś bardzo się przestraszył, ponieważ nie mogliśmy znaleźć włącznika. Najpierw upadła mi siatka z zakupami, potem Dragon się wyrwał i pobiegł na parter. W końcu torebka i jej cała zawartość wraz z kluczami wysypała się na schody. Zdaje się, że w tym całym zamieszaniu Ada też się nieźle wystraszyła.

Wujek spojrział najpierw na Adama, a potem na Adę. Raz jeszcze na Adama i znów na Adę. Rzeczywiście oboje mieli nietęgę miny. Adam spoglądał na czubki butów, jakby zauważył tam coś bardzo ciekawego. Ada natomiast wierciła się niespokojnie, oblizując łyżeczkę po jogurcie, którą oblizwała już sto razy.

– Nie lubię ciemności – stwierdził Adam po chwili.
– Ja też nie lubię – zawtórowała mu Ada.
– Co takiego jest w ciemności, że jej nie lubicie? – spytał wujek Alfred.
– Nie lubię ciemności, bo wtedy nic nie widać – stwierdził Adaś po długiej chwili milczenia.
– A ty, dlaczego nie lubisz ciemności? – Wujek zwrócił się do Ady.
– Bo nic nie widać, tak jak powiedział Adam. A oprócz tego w ciemności jest pełno strachów.

– Strachów? – zdziwił się Alfred.
– No tak – odpowiedziała Ada. – Nie wiadomo, co w ciemności czyha. Z różnych dziur i kątów mogą wyleźć wstrętne licha.
– No proszę – ucieszył się wujek. – Ada potrafi układać wierszyki: „Nie wiadomo, co w ciemności czyha. Z różnych dziur i kątów mogą wyleźć wstrętne licha”.

I kiedy wujek rytmicznie wyrecytował wierszyk Ady, strojąc przy tym głupie miny, wszyscy parsknęli śmiechem.

– W takim razie nie ma innego wyjścia, musimy zrobić bardzo ważny eksperyment – zarządził Alfred.

Po chwili na środku salonu stało sześć krzesel, szczelnie opatulonych czterema kocami w taki sposób, że powstał długi i ciemny tunel. Wujek ze swojego plecaka wyjął latarkę i powiedział:

– W tunelu, który zbudowaliśmy z koców, jest ciemno, prawda? – Wszyscy wraz z babcią przytaknęli głowami. Wujek kontynuował: – Ale w salonie jest jasno. Jak powstała ciemność?

– Z koców? – spytała Ada.

– Z krzesel? – dodał Adam.

– Oczywiście, ciemność powstała z koców i krzesel. Sami zrobiliśmy ciemny korytarz! – zakrzyknął Alfred, zapalił latarkę i dał nura do tunelu. Po chwili był po drugiej stronie salonu, uśmiechnięty wymachiwał włączoną latarką. – Kto następny da nura w ciemność? Oczywiście należy mieć zapaloną latarkę!

Ada podbiegła do Alfreda i podobnie jak on przed momentem zanurkowała pod kocami. Po chwili była po drugiej stronie salonu, szczęśliwa i dumna. Eksperyment powtórzyła babcia, za nią pies Dragon i na końcu, trochę się ociągając – Adam.

– W takim razie czas na drugi eksperyment: przejście przez tunel z latarką w ręce, ale włączoną. W każdej chwili można ją włączyć i ciemność zniknie. Można jednak przejść ciemny przesmyk bez włączania latarki. Na końcu i tak jest jasno.

Po chwili wszyscy odważnie zaliczyli nowy eksperyment. Trzecia próba była najtrudniejsza: przejście przez tunel bez latarki. Wujek Alfred wymyślił jednak jeszcze coś dziwniejszego. Gdy Ada jako druga przechodziła przez tunel na czworakach w całkowitej ciemności i to bez latarki, wujek zerwał środkowy koc i zakrzyknął:

– Ta dam! Stała się jasność!

– Już wiem – zawołał Adam. Ciemność to nie tylko koce i krzesła. Ciemność to brak światła. W ciemności wszystko jest takie samo, tylko brakuje światła. Kocami odgradziliśmy się od światła w pokoju!

– W takim razie czego się bałeś? – spytał wujek.

– W takim razie bałem się tego, czego nie widziałem.

– A ja bałam się tego, co sobie wyobrażałam – stwierdziła Ada.

– Stąd powiedzenie, że strach ma wielkie oczy, gdyż oczy robią się szerokie, gdy sobie wyobrażamy coś okropnego albo gdy nie znamy prawdy – powiedziała babcia.

– Co w takim razie robić w przyszłości, gdy się czegoś boimy? – spytał wujek.

- Nosić latarkę? – zastanawiał się Adam, drapiąc się po głowie.
- A może ciągle zrywać koce, żeby nie było ciemno – stwierdziła Ada, lecz po chwili dodała:
- Ale tak się nie da. Koce to był eksperyment, a normalnie jest ciemno i już, strasznie i tyle.
- Już wiem – ucieszył się Adam – kiedy przychodzi strach, warto spytać kogoś dorosłego, co się stało.
- Znakomicie – przytaknął wujek.
- Można też spytać czy to, czego się boimy, na pewno jest groźne, czy tylko tak nam się wydaje? – uzupełniła Ada.
- Racja – ucieszył się wujek.
- Wujku, a jak coś jest takie nie wiadomo jakie i bardzo trudno o tym opowiedzieć, bo nie wiadomo, co to jest, to co wtedy? – spytał Adam.
- W takim razie kolejny eksperyment przed nami. Nauczmy się, co robić, gdy coś jest nie wiadomo jakie.
- Wujek i babcia na chwilę zniknęli i kiedy znowu pojawili się w pokoju, oboje mieli pomalowane twarze.
- Co czujesz, kiedy teraz na mnie patrzysz? – spytał wujek i dotknął palcem serduszka Ady.
- Jest mi trochę jakby smutno – odpowiedziała niepewnie.
- I robi się jakby szaro i troszkę groźnie – dodał Adam. – Wyglądasz, wujku, jak ktoś zupełnie inny. Zawsze jesteś taki wesoły, a teraz wydajesz się poważny. Trochę jak wampir z filmów albo niebezpieczny złodziej.
- W takim razie opiszcie dokładnie, co widać na mojej twarzy – powiedział Alfred.
- Masz ciemno umalowane oczy i spuszczone kąćki ust – odpowiedziała Ada.
- Na czole masz ciemną zmarszczkę i zrobiłeś takie bardzo poważne oczy, jakbyś się złościł albo raczej zmartwił – uzupełnił Adam.
- Wujek zrobił sobie zdjęcie telefonem i stał makijaż.
- Znakomicie – stwierdził. – Moja twarz wyrażała smutek i żal. Można również powiedzieć, że widać było powagę, skupienie, zmartwienie, a nawet trochę grozy. Uczucia ludzi doskonale widać na ich twarzach. Wystarczy przez moment się przypatrzeć, a potem zapytać siebie samego: co czuję? Wtedy najczęściej ani trochę się nie mylimy. Odpowiedź przychodzi sama. Wystarczy opisać słowami to, co się czuje, gdy patrzy się na twarz drugiego człowieka, i już wiadomo, jakie uczucia w nas budzi oraz jakie przekazuje. Użyliśmy z babcią farb i kosmetyków, żeby podkreślić rysy twarzy i uczucia, lecz na co dzień i bez tego widać, co wyrażają twarze ludzi dorosłych i dzieci. Wystarczy uważnie się przyjrzeć. A teraz kolej na babcię. Opiszcie, co czujecie, gdy na nią patrzycie.
- Ja czuję zdziwienie i jakby babcia troszeczkę się wygłupiała. – Ada przekrzywiła główkę, uważnie przyglądając się twarzy babci.
- Czuję, że babcia zaraz powie coś śmiesznego – stwierdził Adam. – I jeszcze, że za chwilę zacznie skakać albo wariować po całym mieszkaniu.
- Świetnie – ucieszyła się babcia. – Moja mina wyrażała rozbawienie, wesołość, może trochę szaleństwa, ochotę do zabawy i płatania figli.
- Super – pochwalił spostrzegawczość dzieci wujek. – I tym razem opiszcie, co widać na twarzy babci – zachęcił.
- Jedna brew babci jest podniesiona, a druga trochę w bok, usta są wymalowane do góry.
- Adam starał się precyzyjnie opisać minę babci. – Policzki są różowe, a włosy trochę rozwichrzone – dodał.
- Oprócz tego babcia kilka razy zamrugnęła i zrobiła taką minę, jakby miała ochotę opowiedzieć dowcip – stwierdziła Ada.

– Nauczyciście się opisywać i wyrażać uczucia, brawo – powiedział Alfred.

Zabawa trwała do późnego wieczoru. W końcu role się odwróciły i tym razem Ada i Adam zaczęli – z pomocą mamy Adama – malować twarze, by uwydatnić różne emocje. Babcia, wujek, a potem również mama Ady zgadywali, co wyrażają kolejne miny i makijaże. Były tam przyjemne uczucia, takie jak: radość, podekscytowanie i duma, oraz te nieprzyjemne, na przykład: złość, rozdrażnienie i obraza. Pod koniec pojawiły się nawet bardzo trudne, jak: tajemniczość, zdziwienie i zmęczenie.

Dzieci na zmianę z dorosłymi pokazywały kolejne uczucia, wyrażając je makijażem, odpowiednimi minami, ruchami i całym ciałem. Tym sposobem wymyślili nowe kalambury. Zamiast zgadywania filmów lub znanych postaci odgadywali uczucia.

Wujek stwierdził, że wszyscy na co dzień gramy w podobne kalambury, bo przecież wystarczy chwila uwagi, by dostrzec, że koleżance jest smutno, że komuś wyrządziliśmy przykrość głupim żartem lub szturchaniem albo że kolega jest dumny, że wykonał zadanie. Widać, że inny kolega potrzebuje pomocy, a jeszcze inny – świętego spokoju, bo źle się czuje.

Wystarczy uważnie się przyglądać koleżankom i kolegom, mamie i tacie, znajomym i krewnym, by poczuć, co z tego przyglądania wynika, jakie pojawia się uczucie. I już wiadomo!

Spróbuj odpowiedzieć na pytania:

- Jakie zdarzenie wywołało rozmowę o uczuciach?
- W jaki sposób wujek Alfred pokazał dzieciom, że najbardziej boimy się tego, czego nie znamy?
- Czy miał rację?
- Jak babcia i wujek Alfred pokazali dzieciom, co zrobić, gdy nie wiemy, jak czują się osoby, z którymi przebywamy?
- Jak wyglądają osoby wesole?
- Jaki wyraz mają najczęściej osoby smutne?
- A jak opisałibyście wyraz twarzy osoby zdenerwowanej?
- Czy zdarzają się takie sytuacje, że możemy się pomylić, bo ktoś nietypowo wyraża swoje uczucia?

Teraz pobawimy się w zabawę pt. „**Lustro**”. Mama robi minę jak jest szczęśliwa (smutna, zła itp.), a ty mówisz jaka emocja maluje się na twarzy mamy i próbujesz ją naśladować. Następuje zamiana ról.

Zapraszam do **zabawy językowej „Ułóż zdanie z tym słowem”** . Poniżej znajdziesz obrazki przedstawiające ludzi w różnym wieku i nastroju. Twoim zadaniem jest ułożenie zdania (do kilku obrazków wybranych przez siebie) , w którym użyjesz nastroju widocznego u osoby na obrazku, np. *Pani jest smutna, bo zgubiła ulubiony parasol. Powodzenia.*



„Emocjonalny autoportret” – praca plastyczna. Przygotuj małe lusterko. Przyjrzyj się uważnie swojemu odbiciu, a następnie narysuj swój autoportret (karta pracy). Zwróć uwagę na: oczy, rzęsy, nos, usta, brwi, uszy, włosy. Gdy poczujesz, że zmieniają się Twoje odczucia, spróbuj je zilustrować, przygotowując nowy autoportret. Zwróć uwagę jak wtedy zmieniają się Twoje oczy, usta czy układ brwi.

Teraz czas na **„Matematyczne dylematy”** – dzielenie po ileś, dzielenie po równo. Rodzic zaprasza dziecko do zabawy i jego „przyjaciół” np. 3 miśki. Następnie rozkłada przed sobą np. ciastka. Prosi dziecko, by rozdało sprawiedliwie ciastka. Okazuje się, że jest więcej niż po jednym dla każdego, ale mniej niż po dwa. Dziecko próbuje rozwiązać sytuację problemową.(Uwaga! Jest wiele rozwiązań – rozdać tylko po jednym, znaleźć jakiś klucz, komuś dać dwa, podzielić część ciastek na pół itd.)

Każdy ma swoje humory. Podczas **zabawy artykulacyjnej** poznamy humory Krzysia. Rodzic czyta wierszyk, a dziecko powtarza pogrubione fragmenty wersu, wymawiając je z przesadną artykulacją.

„Humorzasty Krzys”

Joanna Wołoch

Krzysiu różne ma humory, to zupełnie tak, jak ty.

Tupie mocno, gdy się złości, mówiąc wściekle: **grr, grr, grr.**

Gdy wystraszy się pająka, krzyczy głośno: **aaa, aaa, AAA!**

Kiedy radość go ogarnia, to się śmieje: **ha,ha,ha.**

A jak widzi w książce słonia, ze zdziwieniem mówi: **ooo, ooo, OOO!**

Zastanawiam się, co zrobi, gdy zobaczy słoni sto.

Posłuchaj piosenki **pt. „Jeżeli ci wesoło”** dostępnej na stronie internetowej

<https://www.youtube.com/watch?v=T5UoFi8JszM>. Spróbuj zapamiętać tekst piosenki, a następnie przedstawi ją ruchem.

Zapraszam do zapoznania się z **wierszem „Zły humorek”**, który dostępny jest również na stronie internetowej <https://www.youtube.com/watch?v=2ZiqVi5muTE>.

„Zły humorek”

D. Gellner

Jestem dzisiaj zła jak osa!

Gniew mam w oczach i we włosach!

Gniew wyłazi mi uszami

i rozmawiać nie chce 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 wyrzwała z mysiej nory:

- Co to znowu za humory?

Wyszłam z domu na podwórze,

wpakowała 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!

Zawołałam: - Moja sprawa!
Jesteś chyba zbyt ciekawa.
Potrąciłam stół i krzesło,
co mam zrobić, by mi przeszło?!

Widzę, że się pobrudziłam,
ale za to gniew zgubiłam.
Pewnie w błocie gdzieś została.
Nie będę jej szukał

Spróbuj odpowiedzieć na pytania:

- Co czuła dziewczynka?
- Z jakiego powodu czuła gniew?
- Jak się zachowywała?
- Co znaczy być złym, a co złościć się / być zezłoszczonym?
- Czy to oznacza to samo?
- Kiedy ty jesteś zły?
- Jak sobie radzisz ze złością?

Złość jest uczuciem naturalnym i pozytywnym. Złość mieszka w każdym z nas. I czasami kiedy nam się coś nie podoba wychodzi z nas na zewnątrz. Wtedy mówimy głośno, krzyczymy, płaczemy, zabieramy zabawki, bijemy. Dorośli mówią, że „wychodzą z siebie” tzn., że są kimś innym niż byli wcześniej. Ale ze złością trzeba postąpić bardzo ostrożnie, ponieważ złość może przemienić się w agresję i wtedy zaczynają się prawdziwe kłopoty tj. przewiska, bójk.

„Dobre i złe” – klasyfikowanie sposobów radzenia sobie ze złością

Rodzic odczytuje zdania dotyczące radzenia sobie ze złością a dziecko ustala czy dane rozwiązanie jest pozytywne czy negatywne. (Np. ktoś się z nas śmieje: bijemy go –rozwiązanie negatywne, szczypiemy – negatywne, mówimy mu coś przykrego – negatywne, odchodzimy od niego i tupiemy w ustronnym miejscu – pozytywne itd.). Rodzic może dołożyć kolejne propozycje.

Przykładowe propozycje:

- Mówię brzydkie słowa.
- Szczypię kogoś.
- Rzucam zabawkami.
- Uderzam sam / sama Siecie.
- Czytam na osobności.
- Układam puzzle.
- Pcham ścianę.
- Maluję gniew, gniotę kartkę, rwę i zapominam.
- Zamykam oczy i liczę do 10.

- Tańczę lub biegam.
- Tupię jak słoń.
- Przymagam misia.

Na rozładowanie złości proponuję **zabawę ruchową „Wystukaj złość”** Dziecko wystukuje rytm zgodnie z instrukcją – każdy z nich powtarza 4 razy.



Na koniec wykonaj **zabawkę pt. „Relaksacyjna piłeczka”**, którą będziesz mógł się bawić w dowolnym czasie i sięgać po nią zawsze, gdy poczujesz potrzebę rozładowania negatywnych emocji.

Pomoce: plastikowa butelka 0.5l, lejek, słomka, mąka ziemniaczana, balon, mazak.

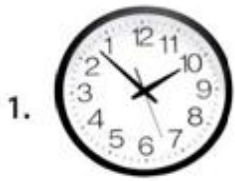
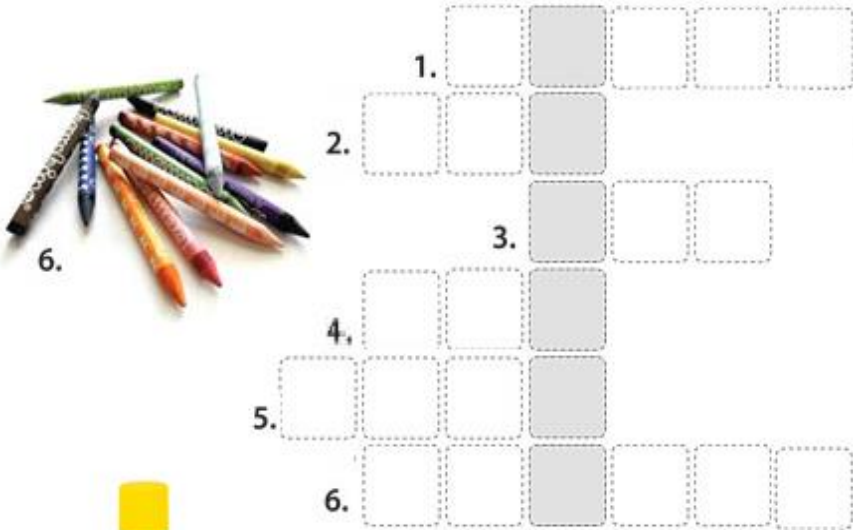
Dziecko otrzymuje plastikową butelkę, do której za pomocą lejka przesypuje mąkę ziemniaczaną (dla ułatwienia może poruszać w środku słomką, aby mąka szybciej się przesypywała). Następnie rodzic

nadmuchuje balon i nakłada na wypełnioną butelkę. Butelkę odwraca tak, aby mąka przesypała się do balona, po czym zdejmuje go z butelki. Gdy z balona zejdzie powietrze, zawiązuje go. Na koniec dziecko rysuje uśmiechniętą buzię markerem.

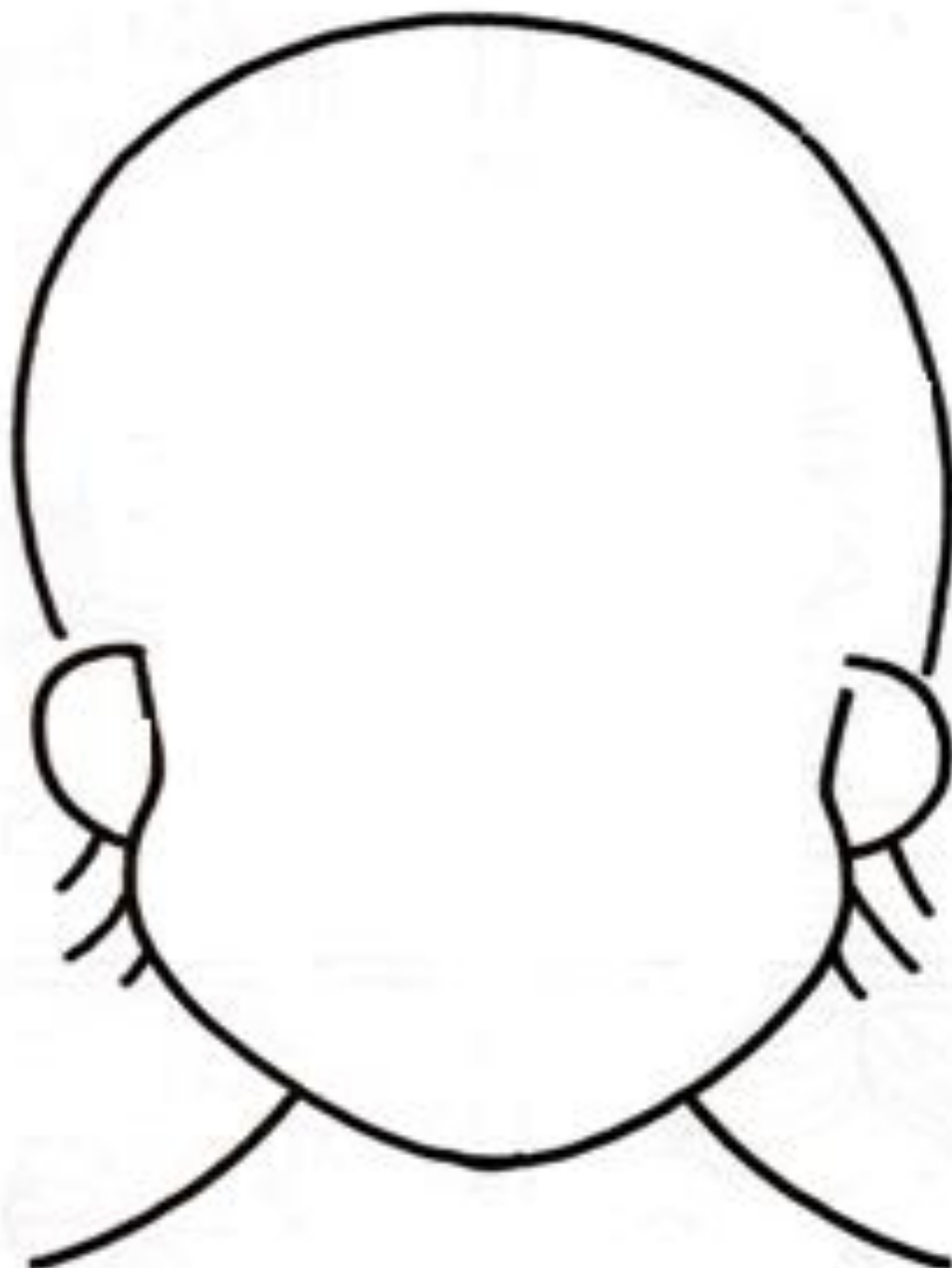
Kochani! Dajcie znać, co wam się najbardziej podobało i pamiętajcie, że proponowane zabawy i ćwiczenia możecie wykonywać w dowolnym dniu tygodnia i o dowolnej porze dnia .

Miłej zabawy ☺
Brzezowska Sylwia

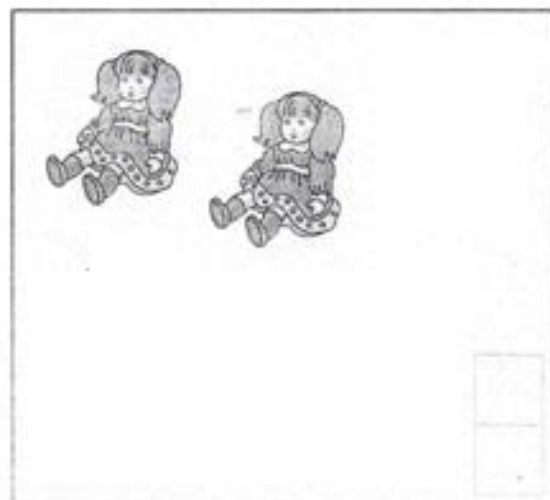
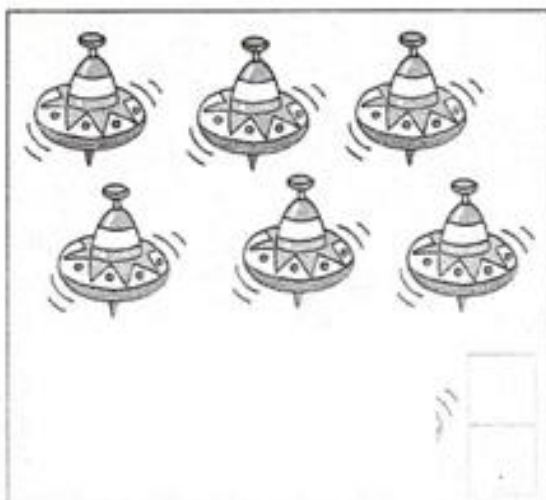
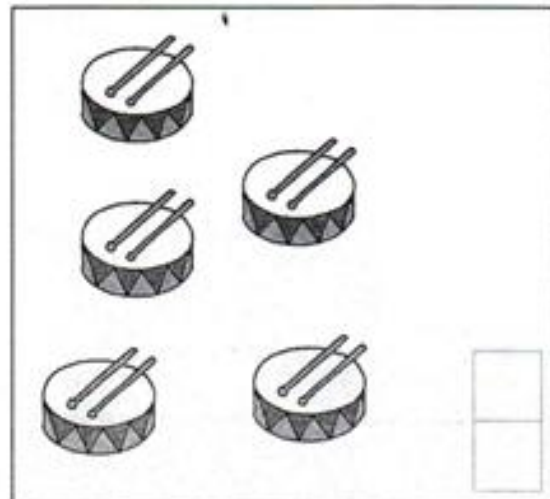
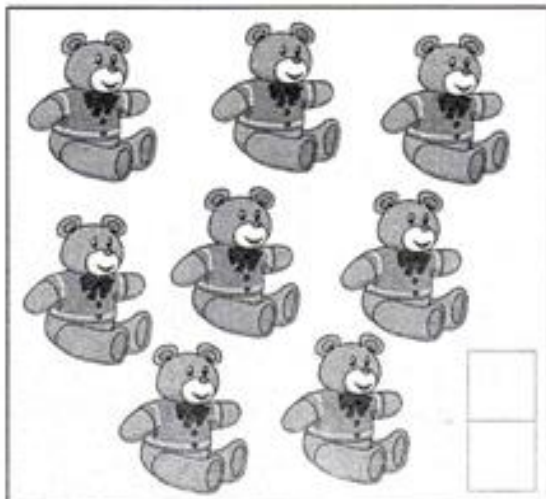
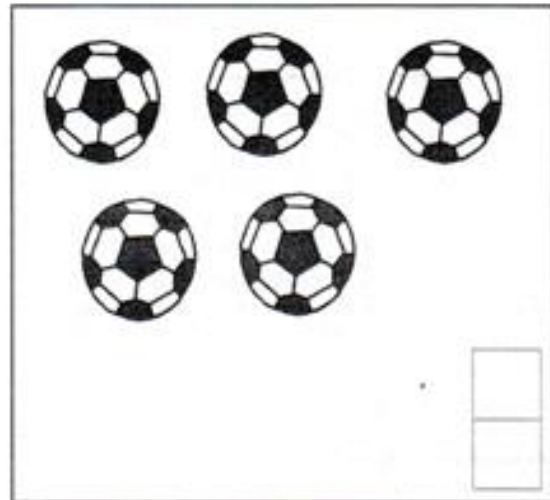
Diagram



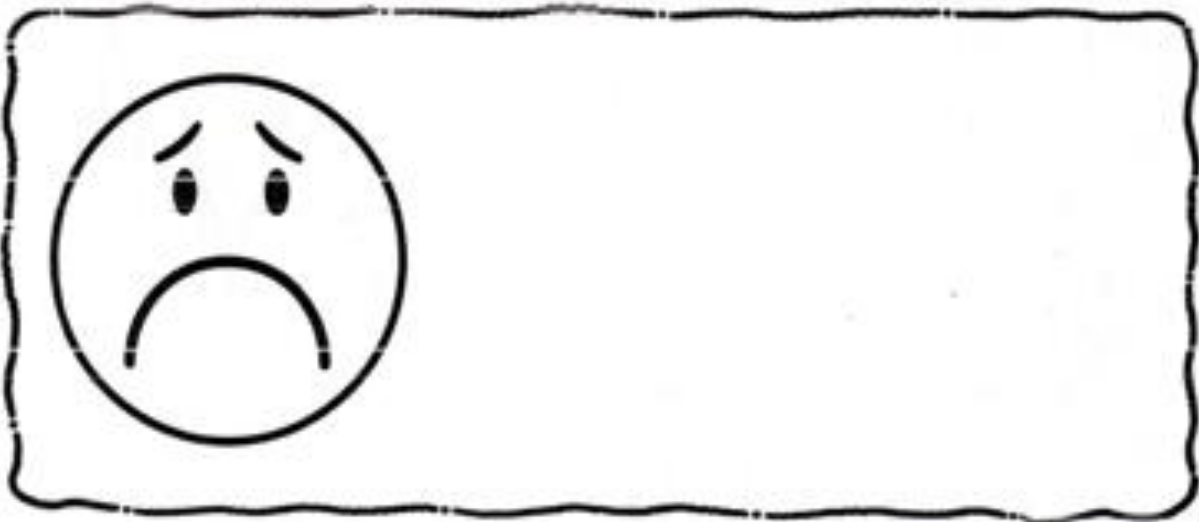
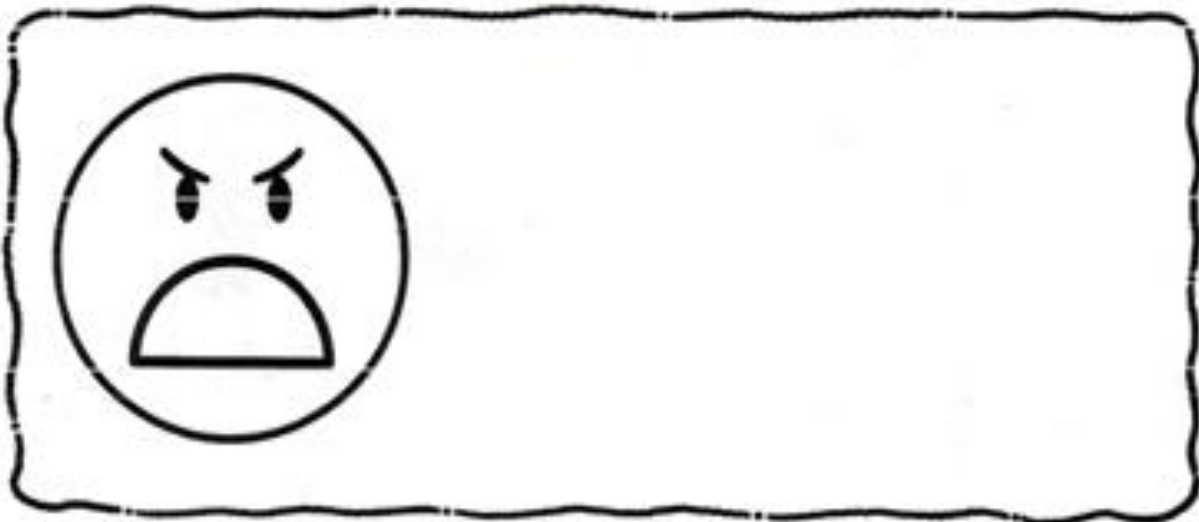
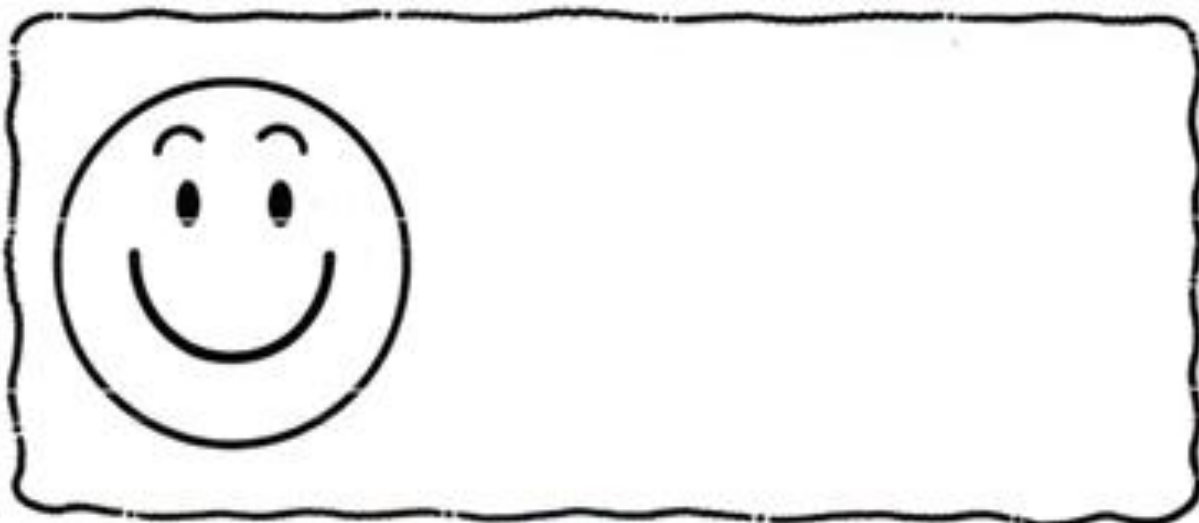
Emocjonalny autoportret. Przygotuj małe lusterko. Przyjrzyj się uważnie swojemu odbiciu, a następnie narysuj swój autoportret. Zwróć uwagę na: oczy, rzęsy, nos, usta, brwi, uszy, włosy. Gdy poczujesz, że zmieniają się Twoje odczucia, spróbuj je zilustrować, przygotowując nowy autoportret. Zwróć uwagę jak wtedy zmieniają się Twoje oczy, usta czy układ brwi.



Policz zabawki. W każdej ramce dorysuj tyle zabawek, żeby było ich 8. Napisz w kratce ile zabawek dorysowałeś.



Obok ilustracji przedstawiającej emocję narysuj, co sprawia, że masz taki humor.



- Otocz pętlami rysunki, które, twoim zdaniem, przedstawiają dobre sposoby radzenia sobie ze złością. Na dole strony narysuj własne pomysły na radzenie sobie z tym uczuciem.

