

## WIOSNA- CIEPLEJSZY WIEJE WIATR- NASZE UCZUCIA, EMOCJE

Proponujemy Państwu scenariusz zajęcia, które może pomóc Wam w zrozumieniu zachowania waszego dziecka. Teraz tempo naszego życia uległo spowolnieniu, mamy więcej czasu i możemy poświęcić go na szczerą rozmowę z dzieckiem. Możecie spokojnie porozmawiać o tym, co was złości w jego zachowaniu, ale też dowiedzieć się, jakie zachowanie z waszej strony budzi jego niepokój, smutek, czy powoduje zły nastrój.

Opracowanie: Ewa Bąk i Anna Kolp

Dzieci od nas dorosłych są wrażliwsze i bardziej emocjonalne, okazują swoje uczucia i nastroje w sposób bardzo spontaniczny, ale nierzadko nieadekwatnie do sytuacji. Nie wiedzą, skąd biorą się ich uczucia, jak sobie z nimi radzić i jak nimi kierować. Odpowiednia wiedza i umiejętności w tym zakresie są konieczne, gdyż ich brak może się stać przyczyną wielu zaburzeń w rozwoju psychicznym dziecka. Osoba nie potrafiąca identyfikować własnych uczuć, nie będzie też potrafiła wczuwać się w nastroje, emocje i potrzeby innych.

**Podstawa programowa:** obszar III - dziecko nazywa i rozpoznaje wartości związane z umiejętnościami i zachowaniami społecznymi, np. szacunek do dzieci i dorosłych, szacunek do ojczyzny, życzliwość okazywana dzieciom i dorosłym – obowiązkowość, przyjaźń, radość; ocenia swoje zachowanie w kontekście podjętych czynności i zadań; komunikuje się z dziećmi i osobami dorosłymi, wykorzystując komunikaty werbalne i pozawerbalne

1. **„MOJE PORANNE SAMOPOCZUCIE”**- karty pracy nr 1a, 1b, 1c, 1d- do wyboru. *Dorosły i dziecko, lub dzieci rysują w formie schematu, jaki mają w momencie rozpoczęcia zajęcia humor. Które z dzieci potrafi- podpisuje rysunek swoim imieniem, innym mogą pomóc dorośli.*

2. **OPOWIADANIE „WIOSENNY SPACER”**- dzieci starsze

*Zabawa w pantomimę – dorosły czyta- dziecko pokazuje ruchem i mimiką usłyszany tekst. Podczas czytania dorosły zatrzymuje się w miejscach oznaczonych ( ), aby dać dziecku czas na wymyślenie i przedstawienie gestu.*

Zbliżał się koniec zimy. Na dworze było pochmurno ( ), wiał zimny wiatr( ) i co chwilę padał deszcz ze śniegiem( ). Na dworze było smutno( ) i w domu też, bo Olek i Tosia nie mogli wyjść na spacer. I tak przez kilka dni. Aż tu rano, po przebudzeniu ( ), do okien dziecięcych pokoi zagląda uśmiechnięte słońeczko i zaprasza je na wiosenny

spacer()). Dzieci szybko wstały (), zjadły śniadanie() , ubrały się() i wyruszyły na podwórko szukać wiosny. Na dworze była piękna pogoda, słońce łaskotało noski dzieci swoimi ciepłymi promykami, a wiosenny wiatr rozwiewał im włosy(). W ogrodzie, zaraz przy płocie niespodzianka- zakwitła mała sasanka- miała fioletowe płatki i żółty środek, a na liściach i łądyżce takie śmieszne włoski.

Olek z Tolą poszli dalej() i nagle z coraz bardziej zielonej trawy zobaczyli białe, żółte i fioletowe kwiatki podobne trochę do tulipanów, ale mniejsze. To były krokusy. Tola zobacz! ()- krzyknął Olek i pokazał siostrze rosnący w rogu ogrodu duży krzew pokryty żółtymi kwiatkami. To forsycja, albo złoty deszcz – powiedziała przez otwarte okno mama.()

Wiosenne kwiatki wprowadziły dzieci w radosny nastrój (). Nagle, co to? Coś , albo ktoś dzwoni- to skowronek swoim śpiewem powitał je i wiosnę.

W doskonałym humorze () dzieci wróciły do domu na drugie śniadania, które po wiosennym spacerze smakowało im bardziej niż zwykle.

### 3. Rozmowa z dzieckiem: czy pogoda może mieć wpływ na nasze samopoczucie?

Zadajemy dziecku proste pytania wynikające z treści opowiadania:

- jaki humor na początku opowiadania miały dzieci?
- kiedy dzieci zrobiły się wesołe?
- jakie zwiastuny wiosny zobaczyły dzieci w ogrodzie?
- czy obserwacja przyrody poprawiła dzieciom humor?
- a co ty najlepiej lubisz robić na świeżym powietrzu?
- dorosły również mówi, w jaki sposób najchętniej spędza czas na świeżym powietrzu;
- jakie kolory ma wiosna? Jakie kolory dzieci spotkały na spacerze po ogrodzie?
- Jaki jest twój ulubiony kolor?- określenie ulubionego koloru dziecka i dorosłego ( może być każdy inny)

### 4. ZABAWA SMUTNO- WESOŁO

karta pracy nr 2 z bużkami - *dzieci młodsze. Przed zabawą wycinamy bużki, można je przykleić na patyki od szaszłyków. Dorosły czyta wolno zdania, dając dziecku czas na zastanowienie się nad odpowiedzią. Polecenie dla dziecka: określ swoje emocje, odczucia podnosząc do góry bużkę.*

- za oknem pada deszcz i jest zimno ( co czujesz : smutek, czy radość)
- w moim ogrodzie zakwitły piękne, wiosenne kwiaty: przebiśniegi, krokusy i sasanki.
- Na wiosennym spacerze widziałam/widziałem latające pszczołki i motyle
- W górach obudziły się z zimowego snu niedźwiedzie

- Na wiosenny spacer idę z rodzicami
- Siedzę w pokoju sam, sama
- Oglądając bajkę przytulam się do mamy i taty
- Zgubiłam ulubioną zabawkę
- Podarła mi się moja ulubiona bluzka
- Zobaczyłem (am) dużego, groźnego psa.

5. **MASAŻ RELAKSACYJNY: „Spacer biedronki”**. dorosły siada za dzieckiem i mówiąc wiersz wykonuje delikatne ruchy na plecach dziecka zgodnie z opisem. Potem zmiana ról – dziecko siada za dorosłym, dorosły czyta a dziecko stara się wykonać zapamiętane ruchy. Można powtórzyć kilka razy

**Biedroneczka mała po trawce biegła.** - delikatne poruszanie palcami w różnych kierunkach,

**Nóżkami tupiała,** - naprzemiennie uderzanie w plecy otwartymi dłońmi,

**rączkami machała.** - masowanie obiema rękami,

**Potem się ślizgała** - przesuwanie zewnętrzną stroną dłoni do góry, do góry i w dół. - wewnętrzną w dół,

**W kółko się kręciła** - rysowanie rękami koła w przeciwnych kierunkach,

**i piłką bawiła.** - delikatne uderzanie pięściami,

**Gdy deszcz zaczął padać,** - stukanie palcami wskazującymi z góry na dół,

**pod listkiem się skryła** – rysowanie obiema rękami kształt liścia,

**i bardzo zmęczona spać się położyła.**

- przesuwanie złączonymi dłońmi w jedną i w drugą stronę.

6. **ZABAWA W DOKAŃCZANIE ZDAŃ**. Dorosły czyta, odpowiada dziecko i dorosły

- Jestem zadowolony (a), gdy...
- Czuję się nieszczęśliwy (a), gdy...
- Jestem zły (a), gdy...
- Chciałbym, chciałabym żeby
- Najlepiej się czuję gdy....
- Moje ulubione zajęcie to.....

7. **ZABAWA „START RAKIETY”** – wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

*Wyrażanie złości jest bardzo ważne, bo trzeba się jej pozbyć. Jeśli dziecko nie pozbędzie się złości ,to będzie niegrzeczne, sprawi komuś przykrość, uderzy itp. Rozmawiamy o to tym jak można pozbyć się złości w akceptowany, bezpieczny sposób (kącik złości – walimy w poduchy krzycząc jednocześnie, drzemy i gniemy stare gazety, malujemy na kartce naszą złość, potem możemy pogiąć i zniszczyć ten rysunek, wyrzucić do kosza łącznie z naszą złością.*

My proponujemy taką zabawę:

siedzimy na podłodze:

- bębnimy palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;
- klaszczemy w dłonie z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;
- tupiemy nogami, zaczynając cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;
- wstajemy gwałtownie, wyrzucając z głośnym krzykiem ręce do góry-  
RAKIETA ZE ZŁYMI EMOCJAMI WYSTARTOWAŁA!
- Powoli siadamy na podłodze, uspokajamy się, delikatnie kołyszemy się na boki- można położyć się w przez chwilę i posłuchać dowolnej muzyki relaksacyjnej.

Życzymy miłej zabawy