

Propozycje ćwiczeń z dzieckiem w domu(pod kierunkiem rodziców) z terapii psychologicznej. WWRD 31.03.2020

Ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji

Adresat ćwiczeń: **Miłosz (grupa Storczyki)**

1.Rozwiąż quiz

https://czasdzieci.pl/quizy/quiz,500632-rozpoznawanie_emocji.html

2. Zagadki

Rodzic czyta zagadki, a dziecko odgaduje jaka to emocja

**Gdy się w nasze serce wkrada,
To naszymi myślami włada,
Marszczy nam noseć, oczy i czoło,
Tupie nogą i palcem grozi wkoło. (złość)**

- Czy ludzie lubią złość?
- Kiedy się złościmy, w jakich sytuacjach?
- Jak wyglądasz, kiedy się złościsz?
- Jak można uspokoić złość? Czy znasz jakieś sposoby? (podpowiadamy dziecku sposoby rozładowania złości np. policzyć w myślach do 10, pojeździć na rowerze, odetchnąć kilka razy bardzo głęboko itp.)

**Usta jak podkówka odwrócona,
Często lezka w oku zakręcona.
Wygląd twarzy tej dziewczyny
Jakby najadła się cytryny. (smutek)**

- czy smutek jest nam potrzebny?
- kiedy ludzie się smucą?
- jakie znasz sposoby, żeby poprawić sobie humor?

**Ręce wymachują, ciało w górę leci,
Oczy jak iskierki się zapalają,
Wszystkie zębki usta odkrywają.(radość)**

- kiedy czujemy radość, w jakich sytuacjach
- przypomnij sobie ostatnią sytuację, w której byłeś radosny i opowiedz o niej
- co możesz zrobić, aby twoi bliscy byli radośni, czy są na to jakieś sposoby?

Opracowała: Alina Jakimiec