

ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE SPOŁECZNO - EMOCJONALNE



Wykonanie:
Paulina Sznajder

06.04-09.04.2021

Temat: Mam w sobie smutek.



ZAGADKI O EMOCJACH

„Gdy się w nasze serce wkrada,
to naszymi myślami włada.

Marszczy nam nos, oczy i czoło.

Tupie nogą i ręką grozi wkoło”

(Złość)

„Jaka to emocja powiedzcie dzieci?

Ręce wymachują, ciało w górę leci,

oczy jak iskierki się zapalają,

wszystkie zęby usta odkrywają”.

(Radość)

„Usta jak podkówka odwrócona

Często łezka w oku zakręcona

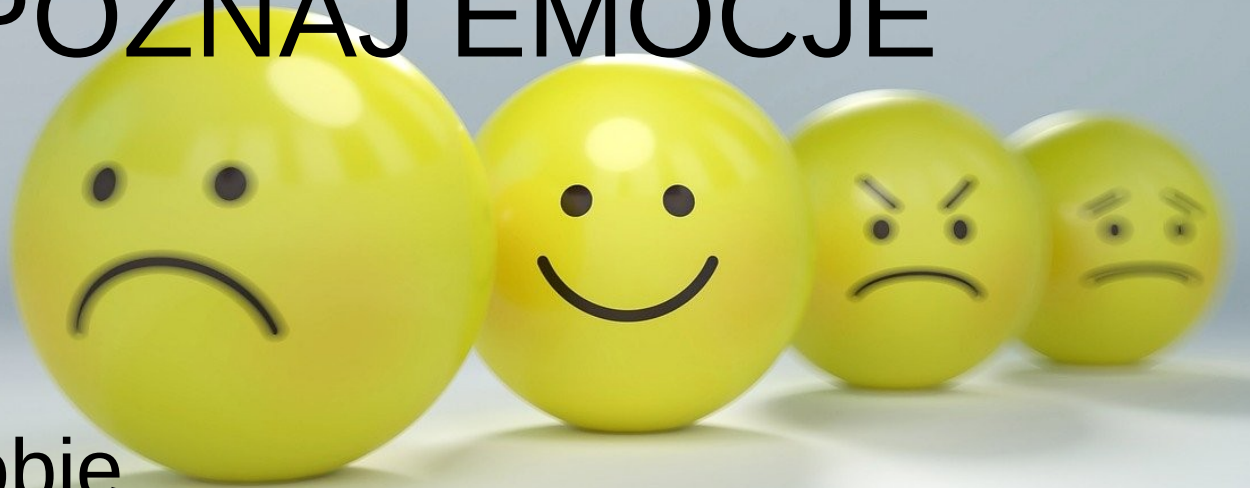
Wygląd twarzy tej dziewczyny

Jakby najadła się cytryny”.

(Smutek)



ROZPOZNAJ EMOCJE



Drogie Dzieci,
przypomnijmy sobie
emocje, których
doświadczamy w życiu
codziennym.

Popatrzcie na zdjęcia
i spróbujcie powiedzieć, co
czują osoby
przedstawione na
fotografiach.



ROZPOZNAJ EMOCJE



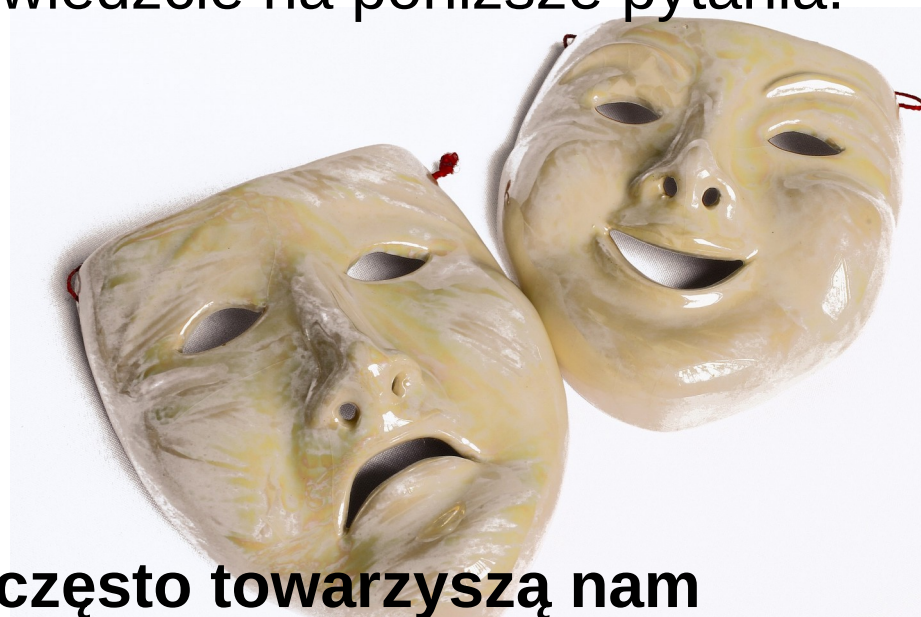
ROZPOZNAJ EMOCJE



O SMUTKU SŁÓW PARĘ...

Drodzy Rodzice i drogie Dzieci, odpowiedzcie na poniższe pytania:

1. Kiedy ostatnio byłeś smutny?
2. Z jakiego powodu?
3. Jak się wtedy czułeś?



*** Rodzicu, przypomnij dziecku, że często towarzyszą nam różne emocje. Smutek pojawia się z wielu różnych powodów, nie należy się tego wstydzić. Każdy człowiek odczuwa smutek, jest to jedna z najczęściej odczuwanych emocji.**



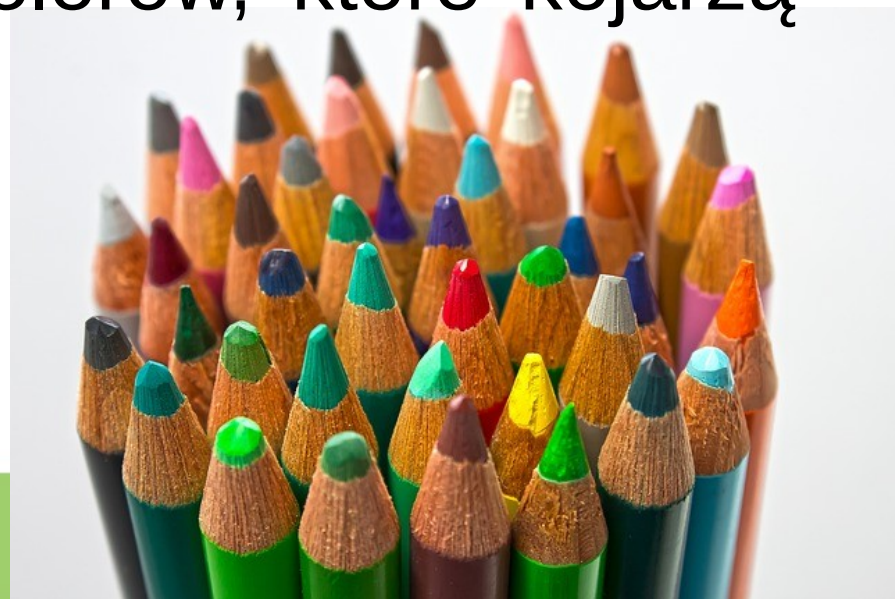
MÓJ SMUTEK

Weź kartkę, kredki, mazaki lub farby.



Jak Twoim zdaniem wygląda **smutek**?

Spróbuj narysować. Użyj kolorów, które kojarzą Ci się ze smutkiem.



PIOSENKA

A. Świętoń pt. „Smutek”.

Posłuchajcie piosenki o smutku.

https://www.youtube.com/watch?v=eKERx_btfRQ

Pytania dotyczące piosenki:

- Co robimy, gdy mamy w sobie smutek?
- W czym pomaga nam smutek?
- Czy trzeba uciekać przed smutkiem?



SMUTEK

Po czym jeszcze poznać możemy,
Że to właśnie smutek czujemy?
W gardle coś drapie, do oczu łzy napływają,
Ramiona i ręce siły nie mają i opadają.
Nic Ci się nie chce, siły brakuje,
Całe ciało potwornie się czuje.



Akademia Niemanudka

JAK MOŻEMY PRZEGONIĆ SMUTEK?

Czy macie jakieś sposoby
na poprawę nastroju?
Co robicie, gdy czujecie smutek,
a chcecie żeby minął?



LEKARSTWO NA SMUTEK

- Przytulenie się do bliskiej osoby
- Słuchanie ulubionej muzyki
- Spanie
- Wygłupianie się
- Wypłakanie się
- Rysowanie
- Zjedzenie czegoś smacznego
- Rozmowa z rodzicem, przyjacielem



PAMIĘTAJCIE!



Nasze smutki, smuteczki są nieodłączną częścią naszego życia. Nie warto ich tłumić, w końcu kiedyś przeminą.

Macie prawo być smutni i nie wstydźcie się swoich łez.

Na dzisiaj już koniec!

Dziękuję:)