

**21.05.2020 r. czwartek Temat dnia: „Jak radzić sobie z emocjami?”**

**Ćwiczenia poranne**

[https://www.youtube.com/watch?v=Twc7suv\\_Om0](https://www.youtube.com/watch?v=Twc7suv_Om0)

**1. „Strach ma wielkie oczy”** – rozmowa i próba wyjaśnienia, co oznacza to powiedzenie.

Czarna jama – R. zaciemnia pokój i z właściwą intonacją czyta wiersz Czarna jama Joanny Papuzińskiej.

Nie wie tata ani mama,

że jest w domu czarna jama...

Czarna, czarna, czarna dziura

Bardzo straszna i ponura.

Gdy w pokoju jestem sam

lub gdy w nocy się obudzę,

to się boję spojrzeć tam.

Tam jest chyba mokro, ślisko

jakby przeszło ślimaczysko...

Musi żyć tam wstrętne zwierzę,

co ma skołtunione pierze,

i do łóżka mi się wepchnie!

To jest gęba rozdziawiona,

wilczym zębem obrębiona,

coś w niej skrzeknie, chrypnie, wrzaśnie

i ta gęba się zatrzaśnie...

Łaaa!

Ojej, tato, ojej, mamó,

uratujcie mnie przed jamą!

Nie zamykaj, mamó, drzwi,

bo jest bardzo straszno mi.

A w dodatku w tamtej jamie

coś tak jakby mruga na mnie,

że mam przyjść...

Może tkwi tam mała bieda,

która rady sobie nie da?

Którą trzeba poratować?

Może leżą skarby skrzacie?

Więc podczołgam się jak kot.

Ja – odważny, ja – zuchwalec

wetknę w jamę jeden palec.

I wetknąłem aż po gardło,

ale nic mnie nie pożarło.

Więc za palcem wlażłem cały.

Wlażłem cały!

No i już.

Jaki tu mięciutki kurz...

Chyba będę miał tu dom.

Chyba to jest pyszna nora,

nie za duża, lecz dość spora.

Latareczkę małą mam.

Nie ma w domu żadnych jam!

Po przeczytaniu dzieciom wiersza R. zadaje pytania: Co czuł chłopiec i dlaczego? Czego się bał? O co prosił rodziców? Jak się zakończył wiersz? Co się stało? Jaki znalazł sposób na pozbycie się lęku? Co mu pomogło? Dlaczego boimy się ciemności?

**2. „Jak owoić ciemność?”** – burza mózgów. Dzieci dzielą się swoimi pomysłami.

**3. „Mój strach”** – praca plastyczna. Dzieci rysują węglem na białej kartce lub białą kredą na ciemnej to, czego się boją. Następnie prezentują swoją pracę. Po prezentacji dzieci podają propozycje, jak dany lęk można pokonać. (Dzieci na znak uporania się z lękiem mogą go zamazać – węgiel lub kreda się rozmyją i strach będzie mniejszy).

**4. Złość** – rozmowa na podstawie opowiadania Renaty Piątkowskiej pod tym samym tytułem. R. zadaje dzieciom pytania: Jak poznać, że ktoś jest rozzłoszczony? Jak wtedy wygląda? Co robi? Kiedy czujemy się rozzłoszczeni? R. czyta opowiadanie Renaty Piątkowskiej do słów: „– Igor, widzę, że jesteś bardzo zły, poradzę ci coś”. W tym momencie przerywa i pyta dzieci, jaką radę mogła dać Igorowi pani? – burza mózgów. Co jeszcze robią ludzie, gdy są rozzłoszczeni? (R. notuje wszystkie pomysły). Na końcu R. czyta resztę opowiadania.

*Złość* Renata Piątkowska

Jak ja lubię, kiedy do przedszkola przychodzi nowe dziecko. Od razu robi się zamieszanie. Taki nowy nie chce się z nami bawić, tylko ciągle płacze, a nasza pani musi poświęcać mu dużo czasu, zamiast bawić się z nami.

Nie inaczej było z Igozem. Już w szatni za nic nie chciał rozstać się z mamą. Złościł się, kiedy zdejmowała mu kurtkę i ciągle powtarzał:

– Ja chcę do domu!

Dopiero kiedy nasza pani wzięła go na ręce i zniosła do sali, jego mamie udało się wyjść. Igor nie chciał z nikim się bawić, usiadł na parapecie i wypatrywał przez okno, czy nie nadchodzi jego mama.

Kiedy przed obiadem pani poprosiła nas o umycie rąk i wszyscy pognali do łazienki, Igor nie ruszył się z miejsca. Powiedział, że ręce myje tylko w domu. Właściwie to nie musiał myć tych rąk, bo obiadu i tak nie zjadł.

– To nie jest taki obiad jak u mnie w domu – powiedział i odsunął talerz.

Ale najgorzej było, gdy stało się jasne, że Igor musi iść do toalety. Pani zachęcała go, żeby się pospieszył, póki nie jest za późno. Wtedy Igor, przestępując z nogi na nogę, powiedział:

– Nie mogę.

– Dlaczego nie możesz? – zdziwiła się pani.

– Bo tu nie ma mamy, a ona zawsze mnie chwali, kiedy skończę – wyjaśnił Igor i widać było, że jest u kresu wytrzymałości.

– Wiesz co, Igor? Nie ma innego wyjścia, musisz iść do toalety, a potem pochwal się sam – poradziła pani.

Igor popatrzył na nią zdziwiony, ale nie protestował, kiedy pani wzięła go za rękę i zaprowadziła do toalety. Po chwili zza zamkniętych drzwi rozległ się okrzyk zachwyty i głos Igora:

– Wspaniale, mądry chłopczyk. Brawo, Igorku.

Po obiedzie pani przeczytała nam bajkę o Tomciu Paluchu. Bardzo podobały nam się przygody Tomcia, ale Igor nagle wybuchnął płaczem. Dopiero po chwili, gdy pani udało się go uspokoić, Igor powiedział z pretensją w głosie:

– Dlaczego taka ładna bajka jest o Tomku, a nie o Igozie Paluchu? To niesprawiedliwe!

Wtedy dzieci zaczęły się śmiać z Igora.

– To może nie powinno być bajki o Calineczce, tylko o Igozeczku? – wyśmiewał się Patryk.

– Albo o Igorku i siedmiu krasnoludkach – wołała Kasia.

Wszyscy przekreślali różne tytuły bajek i śmiali się do łez. Igor rozzłościł się na dobre, krzyczał na dzieci, tupał i robił straszne miny.

– Dzieci, dość tych żartów. Proszę o spokój – pani powiedziała to takim tonem, że na sali od razy zrobiło się cicho.

– Igor, widzę, że jesteś bardzo zły. Poradzę ci coś. Wyrzuć tę swoją złość do kosza. Po co ci ona? Ja też jestem zła, że tak hałasujecie i zobacz, co zrobię – powiedziała pani.

Potem podeszła do kosza i pokazała, że strząsa tam coś ze swoich rąk. Wreszcie usiadła na miejsce i z błogim uśmiechem usiadła na krześle.

– O, jak teraz dobrze – powiedziała miłym głosem.

Igor niepewnie podszedł do kosza i zajrzał do niego. Stojąc nad koszem, wykonał taki ruch, jakby wrzucał tam paperek. Gdy skończył, usiadł obok pani, a ona poczęstowała go cukierkiem.

Wszystkim dzieciom się to spodobało. Pani poprosiła, żeby każdy z nas, gdy poczuje się, że jest bardzo zły, szybciotko wyrzucił swoją złość.

To świetny pomysł, nie mogę się już doczekać, kiedy będę zły – pomyślałem.

Tego dnia jak zwykle mama odebrała mnie z przedszkola i spacerkiem poszliśmy na przystanek tramwajowy. Tam zobaczyłem parę młodych ludzi, którzy kłócili się ze sobą. Rozmawiali tak głośno, że wszyscy czekający na tramwaj zaczęli im się przyglądać. Chłopak mówił coś ze złością, a dziewczyna, potrząsając nerwowo głową, odwróciła się do niego plecami. Zanim mama zdążyła złapać mnie za rękę, podszedłem do tej pary i powiedziałem:

– Wyrzucicie swoją złość do kosza, który tu stoi, bo kłócić się jest brzydko.

Popatrzyli na mnie zdumieni, więc dodałem:

— Tak się robi, naprawdę. Nasz kolega w przedszkolu tak zrobił i potem przez resztę dnia już nie płakał z nikim się nie kłócił.

Młodzi ludzie uśmiechnęli się, potem chłopak objął dziewczynę i nie czekając na tramwaj, poszli powoli przed siebie.

— Ojej! To działa! – krzyknąłem zachwycony.

„Dobre i złe” – klasyfikowanie sposobów radzenia sobie ze złością na dobre i złe. N. odczytuje

pomysły dzieci i wspólnie ustalają, czy dane rozwiązanie jest pozytywne, czy negatywne.

Dzieci głosują za pomocą lizaków TAK / NIE .

(Np. ktoś się z nas śmieje: bijemy go – rozwiązanie negatywne, szczypimy – negatywne, mówimy mu coś przykrego – negatywne, odchodzimy od niego

– pozytywne, odchodzimy i tupiemy w ustronnym miejscu – pozytywne itd.). R. może dołożyć kolejne propozycje. Przykładowe propozycje:

— Mówię brzydkie słowa.

— Szczypię kogoś.

— Rzucam zabawkami.

— Uderzam sam / sama siebie.

— 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.

— Rozmawiam z panią nauczycielką.

**5. „Nadchodzę!”** – zabawa ruchowa z elementami dramy. Dzieci chodzą po sali w szybkim tempie – R wybija tempo na bębnie lub tamburynie. Za pomocą łokci torują sobie drogę (tak naprawdę nikogo nie dotykają). Mogą krzyknąć: *Uwaga! Z drogi! Nadchodzę!*. R. przyspiesza, dzieci poruszają się szybciej i krzyczą głośnie. Nagle R. uderza talerzami / klaszcze. Dzieci zamierają. R. prosi, by każde znalazło sobie przytulny kącik, w którym będzie się czuć dobrze, bezpiecznie i miło. Po dłuższej chwili spędzonej w wybranych miejscach dzieci ruszają na dalszy spacer. R. ponownie zatrzymuje zabawę i prosi, by dzieci usiadły. Pyta: Jak się czujecie teraz? Jak się czuliście, gdy chodziliście w szybkim tempie i krzyczyliście? Co pomogło w zmianie? W jakiej sytuacji można jeszcze użyć „przytulnego kącika”?

**6. Praca z KP4.21a** – doskonalenie umiejętności dostrzegania pozytywnych i negatywnych sposobów wyrażania uczuć, rozwijanie zdolności grafomotorycznych.

**7. Blok zajęć o emocjach – gniew.** *Gniew Gniewka* – słuchanie i analiza treści wiersza Doroty Niemiec *Gniew Gniewka*

Spytał raz Gniewko mamę, jak to bywa z gniewem,  
a mama mu odpowiedziała zwyczajnie: – Synku, sama nie wiem.  
– Jak to? – rozwrzeszczał się Gniewko. – Ja ci wcale nie wierzę!  
I ze złości zaraz potłukę wszystkie talerze!  
Mama cierpliwie tłumaczy: – Tylko spokój nas może uratować,  
a talerze zamiast tłuc, pomóż mi do szafki schować.  
Uspokój się, bardzo cię proszę, a tak się stanie być może,  
że twój gniew, jak się pojawił, tak zniknie, uśmiech ci w tym dopomoże.  
Czas zmienić tę minę gniewną, marsowy grymas zdjąć z twarzy.  
Niech „gniew” się schowa w twym imieniu, bo mi się spokój marzy.

Po przeczytaniu wiersza R. zadaje dzieciom pytania: *Kto był bohaterem wiersza? O co Gniewko spytał mamę? Jak czuł się Gniewko, gdy usłyszał odpowiedź mamy? Jak zareagowała mama na gniew synka? Jak wyglądał Gniewko, gdy czuł gniew? Co miało pomóc Gniewkowi? Gdzie miał się schować jego gniew? O czym marzyła mama?*

**8. „Schowaj gniew”** – zabawa doskonaląca spostrzegawczość. R. rozdaje dzieciom kartki z rysunkiem zagniewanego chłopca. Portret chłopca jest podpisany imieniem GNIEWKO. Zadaniem dzieci jest schowanie słowa *gniew* w wyrazie *Gniewko*. Najpierw R. prezentuje dzieciom wyraz GNIEW.

Dzieci wskazują, która część wyrazu GNIEWKO jest taka sama jak wyraz GNIEW, i podkreślają ją kredką. Następnie z rozsypanki literowej wybierają litery składające się na wyraz GNIEW na zasadzie dobierania wzrokowego i przyklejają je w miejscu liter zaznaczonych w wyrazie GNIEWKO. Po ukryciu wyrazu R. mówi dzieciom, że skoro ukryły gniew Gniewka, powinien on już być spokojny i zadowolony. Dzieci mają za zadanie zmienić mu złą minę w uśmiechniętą. Następnie kolorują postać chłopca kredkami.

**9. „Kiedy czujesz gniew?”** – rozmowa. R. pyta dzieci, kiedy odczuwają gniew, jak sobie z nim radzą. Dzieci budują swobodne wypowiedzi.

**10. „Zagniewana mina”** – rysowanie w piasku. Dzieci otrzymują tace z piaskiem. Ich zadaniem jest narysowanie zagniewanej miny, którą miał Gniewko, gdy się zezłościł.

Następnie rysują wizerunek spokojnego, uśmiechniętego Gniewka. Dzieci wykonują rysunki najpierw palcem, następnie długim patyczkiem.

Pozdrawiam Agnieszka Burnat  
Kontakt: [agnieszkazimon@wp.pl](mailto:agnieszkazimon@wp.pl)