

SYTUACJE Z EMOCJAMI

Na kartach znajdziesz 24 sytuacje, w których ludzie mogą odczuwać różne emocje. Wytnij je w taki sposób, by na jednej karteczce znajdowała się jedna sytuacja. Do pracy z sytuacjami możesz wykorzystać plansze EMOCJE DZIECI. Zadbaj o to, by dziecko miało przed sobą obrazki przedstawiające 6 emocji (radość, złość, smutek, lęk, zdziwienie i odrazę) oraz by potrafiło je nazwać. Wylosuj jedną karteczkę z sytuacją i przeczytaj ją na głos. Zaproś dziecko do wybrania emocji, które pasują do tego, jak w danej sytuacji mogłoby się czuć. Może wybrać jedną kartę z emocjami, dwie lub więcej - każda ilość wybrana przez dziecko jest w porządku. Nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi. Sam również wykonaj to zadanie lub zaproś do jego wykonania inne osoby z grupy - ćwiczenie to pokazuje, że w danej sytuacji każda osoba może czuć się inaczej i każda emocja jest właściwa.

**MAMA BEZ PYTANIA ZJADŁA
TWÓJ JOGURT**

**ZAUWAŻASZ, ŻE W TWOIM ULUBIONYM
SWETRZE JEST WIELKA DZIURA**

**DOWIADUJESZ SIĘ, ŻE PRZYJDZIE DO WAS
NA OBIAD ZNANY AKTOR**

BRAT PODZIELIŁ SIĘ Z TOBĄ CIASTKIEM

**MUSISZ PRZEJŚĆ NA DRUGĄ STRONĘ
RZEKI PO BARDZO WĄSKIEJ KŁADCE**

**KOLEDZY NIE ZAPROSILI CIĘ
DO WSPÓLNEJ ZABAWY NA PODWÓRKU**

**KOLEŻANKA ZDRADZIŁA
TWÓJ SEKRET INNYM**

**KOLEGA POPLAMIŁ ZUPĄ POMIDOROWĄ
POŻYCZONY OD CIEBIE ZESZYT**

**KOLEŻANKI WYŚMIĘWAJĄ SIĘ
Z TWOJEGO PODKOSZULKA**

**TYLKO TY JESTEŚ W DOMU,
A KTOŚ PUKA DO DRZWI**

**NA ŚCIANIE W ŁAZIENCIE
ZAUWAŻASZ WIELKIEGO PAJĄKA**

**W TRAKCIE BURZY ZGASŁO ŚWIATŁO
W TWOIM DOMU**

**PRZEZ ZLAMANĄ NOGĘ NIE MOŻESZ
POJECHAĆ NA WYCIECZKĘ ROWEROWĄ**

KOLEDZY KRYTYKUJĄ TWÓJ RYSUNEK

DO TWOJEGO SOKU WPADŁA MUCHA

**PRZED DRZWIAMI TWOJEGO DOMU
SIEDZI MALUTKI KOTEK**

**TWÓJ NAJLEPSZY KOLEGA
ZAPROSIL CIĘ NA URODZINY**

**JESTEŚ ZWYCIĘZCĄ KONKURSU
I OTRZYMUJESZ 4 BILETY DO KINA**

WYBIERASZ SIĘ Z RODZINĄ NA BASEN

RODZICE ZABRONILI CI ODWIEDZIĆ KOLEGĘ

**MASZ ZAŚPIEWAĆ PIOSENKĘ
PRZED WIELKĄ WIDOWNIĄ**

**NA PARAPECIE OKNA TWOJEGO POKOJU
ZAMIESZKAŁ GOŁĄB**

**MAMA KUPIŁA W SKLEPIE
ŚMIERDZĄCY SER**

**JESTEŚ PRZEZIĘBIONY I OD TYGODNIA
NIE WYCHODZISZ Z DOMU**

**SPĘDZIŁEŚ DWIE GODZINY
NA WSPÓLNEJ ZABAWIE Z TATĄ**

**PRZEJEŹDZAJĄCY ULICĄ SAMOCHÓD
WJECHAŁ W WIELKĄ KALUŻĘ I CIĘ OCHLAPAŁ**

**ZABRAKŁO CI PIENIĘDZY BY KUPIĆ
WYMARZONĄ ZABAWKĘ**

POTYKASZ SIĘ I ROZBIJASZ KOLANO

- 1.Ćwiczenie mające na celu dopasowanie sytuacji do emocji.
- 2.Gra planszowa mająca na celu lepsze poznanie siebie i swoich najbliższych.

JAKIE TO UCZUCIE?

LĘK

SMUTEK

PRZYJEMNA EMOCJA,
KTÓRA POJAWIA SIĘ
WTEDEY, GDY ZDARZA MI
SIĘ COŚ DOBREGO

UCZUCIE, KTÓRE SPRAWIA,
ŻE NIE MAM NA NIC
OCHOTY I POJAWIA SIĘ
ZWYKLE, GDY COŚ NIE
JEST DLA MNE DOBRE

ZAZDROŚĆ

ZASKOCZENIE

UCZUCIE TO TOWARZYSZY
MI GDY COŚ MI PRZESZKADZA
LUB GDY CZUJĘ SIĘ
ATAKOWANY

EMOCJA TA POJAWIA
SIĘ, GDY MYŚLĘ, ŻE COŚ
MI ZAGRAŻA LUB JEST
NIEBEZPIECZNE

ZŁOŚĆ

WSTYD

UCZUCIE TO POJAWIA SIĘ,
GDY PRAGNĘ MIEĆ COŚ,
CO JEST WŁASNOŚCIĄ
INNEJ OSOBY

UCZUCIE TO
TOWARZYSZY MI, GDY
DZIEJE SIĘ COŚ, CZEGO SIĘ
NIE SPODZIEWAŁEM

ODRAZA

RADOŚĆ

NIEPRZYJEMNE UCZUCIE,
KTÓRE POJAWIA SIĘ
WTEDEY, GDY POPEŁNIĘ
BŁĄD

EMOCJĘ TĄ ODCZUWAM
W REAKCJI NA COŚ, CO
WZBUDZA MOJĄ NIECHĘĆ



MOJE



ULUBIONE

