

## Nasze emocje

W tym tygodniu zapraszam do ćwiczeń mających na celu rozpoznawanie własnych emocji oraz uczuć innych osób. Ponieważ umiejętność kontrolowania emocji jest ważnym elementem wychowania w tym procesie muszą uczestniczyć rodzice. Każdy opiekun powinien dbać nie tylko o rozwój poznawczy ale także o rozwój inteligencji emocjonalnej.

- Zachęcam do stworzenia rysunków twarzy - do samodzielnego ukończenia przez dziecko. Zadaniem przedszkolaka może być zobrazowanie przejawów emocji wyrażanych mimiką (np. narysuj buzię Agatki gdy jest smutna, zapytaj dziecko: Co to jest smutek?, *Po czym poznajesz, że Agatka jest smutna?*),
- Można też poćwiczyć przed lustrem różne miny lub próbować zgadywać nawzajem pokazywane uczucia w parze rodzic - dziecko,
- Warto także zorganizować zabawę "Jak myślisz...", zainscenizować sytuację, np. chłopiec płacze i ma smutną minę. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie co mogło być przyczyną tego stanu i jak można pomóc chłopcu. Ma to na celu kształtowanie empatii i umiejętności wczuwania się w przeżycia innych.

Dla przykładu:

Radość - przyjemne uczucie szczęścia, przeciwieństwo smutku. Kiedy odczuwamy radość jesteśmy pełni zapału i optymizmu. Zapytaj dziecko: *Kiedy mamy powody do radości? Co jest źródłem radości? Jak wygląda nasza buzia kiedy odczuwamy radość?*

Gniew - gwałtowna reakcja na przykre doświadczenie lub niepowodzenie. Często w gniewie używamy nieprzyjemnych słów, zachowujemy się agresywnie. Kiedy złość minie często wstydzimy się swojego zachowania. Zapytaj dziecko: *Czy lubisz jak ktoś się na Ciebie gniewa? Kiedy ostatnio się gniewałeś? Co można zrobić aby nie wybuchnąć i kontrolować to uczucie?*

Obawa - nieprzyjemne uczucie niepokoju i niepewności, pojawia się gdy przewidujemy przykre zdarzenie (np. w nowych i nieznanach sytuacjach). Zapytaj dziecko: *Czy czegoś się obawia? Czy Twoi koledzy z przedszkola czegoś się lękają? Co można zrobić aby przestać się bać?*