

Lidia Kołodziejska



# Karty EMOCJE

Ćwiczenia  
dla dzieci w wieku  
przedszkolnym



4-6  
LAT



FORUM

## O kartach

Proponowane ćwiczenia dają dzieciom możliwość nauki rozpoznawania i nazywania przeżywanych stanów emocjonalnych, a także – co niezwykle ważne – kontrolowania ich oraz wyrażania w sposób akceptowalny społecznie.

W nauce rozpoznawania emocji bardzo ważna jest rola opiekuna, który bawi się razem z dzieckiem, czyta mu polecenia i wspólnie wykonuje z nim zadania. Zabawy i ćwiczenia przeznaczone są do pracy z dziećmi w wieku 4–6 lat pod opieką nauczycieli, pedagogów i terapeutów.

Na kartach znajduje się instrukcja dla opiekuna, treść ćwiczenia oraz oznaczenia.

Oznaczenia na kartach:



Praca indywidualna z dzieckiem



Praca w grupie



Dodatkowe materiały

Powodzenia!

# Ćwiczenie 1

Złość



# Ćwiczenie 1

## Złość

Z pudełka zabawek wybierz tę, która towarzyszyła ci ostatnio podczas odczuwania złości. Może to będą kredki, które ciągle się łamały podczas rysowania? A może piłka, która nie chciała wpaść do bramki?

Opisz swój punkt widzenia, w sytuacji kiedy zachowanie kogoś cię rozzłościło. Co wtedy robiisz? Krzyczysz, tupiesz, odpychasz kogoś? Złość może mieć wiele przyczyn, ale najważniejsze, by rozładować ją, nie krzywdząc innych osób.

**„Pudełko złości”** pomoże ci nad nią zapanować.

Odłóż według własnego pomysłu teksturowe pudełko. Włóż do niego karteczki oraz piasek. Kiedy tylko się rozzłościła, szybko wyciągnij z pudełka karteczkę i zacznij po niej biegać piaskiem, następnie zgnieć ją i rzuć na podłogę – możesz ją również podeptać. Gdy złość minie, kartkę wyrzuć do kosza. Nazwij swoje odczucia.



teksturalne pudełko,  
karteczki, piasek