

WRAŻENIA I UCZUCIA



Treści zaplanowane do realizacji w czwartek 14.05.2020 r.

Temat dnia: Jak radzić sobie z emocjami?

- wskazywanie sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami,
- wyrażanie swoich przeżyć w formie ekspresji plastycznej ,
- poszerzanie wiadomości przyrodniczych,
- doskonalenie umiejętności dostrzegania pozytywnych i negatywnych sposobów wyrażania uczuć,
- rozwijanie zdolności grafomotorycznych,
- kształtowanie codziennych nawyków higienicznych.

1. Poranne ćwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilzh4>
<https://www.youtube.com/watch?v=2zLHUWVXE5U>

2. Powitanka- budzenie miłej atmosfery

<https://youtu.be/CsJvE5FhnFw>

3. Kształtowanie codziennych nawyków higienicznych:

- wdrażanie do dokładnego mycia rąk
- codzienna higiena jamy ustnej

<https://www.youtube.com/watch?v=irKUTp7maEc&feature=youtu.be>

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

5. Czarna jama – Rodzic zaciemnia pomieszczenie 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 skóttunione pierze,
i do łóżka mi się wepchnie!
To jest gęba rozdziawiona,
wilczym zębem obrębiona,
coś w niej skrzeknie, chrypnie, wrzaśnie
i ta gęba się zatrzśnie...
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 dziecku wiersza Rodzic 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?

6. „Jak owoić ciemność?” – dzielenie się pomysłami.

7. „Mój strach” – praca plastyczna. Dziecko rysuje węglem na białej kartce lub białą kredą na ciemnej to, czego się boi. Następnie prezentuje swoją pracę. Po prezentacji dziecko rozmawia z Rodzicami, jak dany lęk można pokonać.

8. Złość – rozmowa na podstawie opowiadania Renaty Piątkowskiej pod tym samym tytułem.

Rodzic

zadaje dziecku pytania: *Jak poznać, że ktoś jest rozzłoszczony? Jak wtedy wygląda? Co robi? Kiedy czujemy się rozzłoszczeni? Rodzic czyta opowiadanie Renaty Piątkowskiej do słów: „– Igor, widzę, że jesteś bardzo zły, poradzę ci coś”. W tym momencie przerywa i pyta dziecko, jaką radę mogła dać Igorowi pani? – dziecko przedstawia swoje pomysły. Co jeszcze robią ludzie, gdy są rozzłoszczeni? (Rodzic notuje wszystkie pomysły na końcu 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 Igorem. 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 zaniósła 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 pośpieszył,

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 zachwytu 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 Igorze Paluchu? To niesprawiedliwe!

Wtedy dzieci zaczęły się śmiać z Igora.

– To może nie powinno być bajki o Calineczce, tylko o Igoreczku? – 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 papierek. 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, szybko wrzucił 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:

– Wyrzućcie 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.

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

Rodzic odczytuje

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

głosuje 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.). Rodzic 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.
- Przytulam misia.
- Rozmawiam z panią nauczycielką.

10. Utrwalenie zabawy ruchowej
<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

Wytnij i sklej kostkę do zabawy w minki.

