Drodzy Rodzice!

Poniżej przedstawiam przykłady zabaw, jakie można wykorzystać, aby nauczyć dzieci rozpoznawania i nazywania emocji. Umiejętność ta jest kluczowa dla dalszego rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka.

BUZIE

Dorosły na kartce rysuje uśmiechniętą twarz. Jednocześnie mówi: Uśmiechnięta buzia i uśmiecha się do dziecka. Dziecko próbuje skopiować rysunek na drugiej kartce lub naśladować wyraz twarzy albo robi i jedno, i drugie.  
  
Dorosły rysuje kolejną twarz, tym razem smutną, z płynącą łezką, i mówi: Smutna buzia, jednocześnie odpowiednio zmieniając wyraz twarzy. Dziecko znów kopiuje rysunek. W podobny sposób na kartce powstają jeszcze inne twarze wyrażające podstawowe emocje, np. strach, złość, zaskoczenie.  
  
Przy każdej emocji warto podać dziecku przykład, kiedy tak się czujemy. Np. jesteśmy uśmiechnięci gdy dostajemy prezent, jesteśmy smutni gdy zgubiła się ulubiona lalka, jesteśmy źli, gdy kolega zniszczył nam zabawkę, jesteśmy zaskoczeni, gdy w lecie zobaczymy śnieg itp.  Możemy zapytać dziecko o własne przykłady sytuacji które wywołują te emocje.

**Pokaż, jak się czujesz, gdy…**

Dzieci wyrażają ruchem, mimiką, gestami swoje emocje wywołane sytuacjami, w których mogą się znaleźć.

Przykładowe sytuacje z dziecięcego życia:

- dostałeś wymarzoną zabawkę

- koleżanka powiedziała, że masz brzydką fryzurę

- spotkałeś groźnego psa

- przyjechała ulubiona ciocia, której dawno nie widziałeś

- zobaczyłeś pająka pod łóżkiem

**Portret emocji**

Zaproponuj dziecku tworzenie dowolną techniką obrazka przedstawiającego jego aktualną emocję.

**Jak wyglądam, gdy…**

Oglądanie w lustrze swojej twarzy, gdy jesteś zaskoczony, zły, smutny, szczęśliwy itd.

Album ze zdjęciami

Wraz z dzieckiem oglądamy zdjęcia z rodzinnego albumu. Zastanawiamy się wspólnie, jakie uczucie widnieje na twarzy osoby ze zdjęcia i co mogło je wywołać.

W lustrze

Stajemy naprzeciwko dziecka. Robimy jakąś minę oraz pozę związaną z podstawowymi emocjami, zadaniem dziecka jest naśladowanie naszego wyglądu. Rozmawiamy z dzieckiem, co to za uczucie i jakie sytuacje mogą je wywołać.