Drodzy Rodzice! Kochane Dzieci!

**Spróbujcie wspólnie wykonać propozycje zabaw i ćwiczeń uczących nazywania i wyrażania uczuć w sposób werbalny i poza werbalny, a także kształtowania w sobie empatii.**

Terapia psychologiczna – oparta jest na wspieraniu sfery emocjonalnej, społecznej oraz intelektualnej. Psycholog w trakcie zajęć koncentruje się na nauce umiejętnego nawiązywania i podtrzymywania relacji społecznych, rozumienia i kontroli stanów emocjonalnych, rozwijaniu logicznego myślenia, koncentracji oraz wspieraniu sfery motywacyjnej dziecka.

Stadia i „kamienie milowe” rozwoju w okresie dzieciństwa

Niemowlęctwo 0 - 2 lata

1. Niemowlę odkrywa świat przez bezpośredni kontakt sensoryczno - motoryczny
2. Pojawienie się emocji
3. Rozwój stałości przedmiotu oraz lęku przed separacją
4. Krytyczny okres przywiązania: bezpieczna więź rodzic – dziecko przyczynia się do zaufania oraz zdrowego rozwoju niemowlęcia
5. Początek użycia dźwięków i słów do komunikacji

Wiek przedszkolny 2 - 6 lat

1. Użycie wielu słów i symboli do komunikacji
2. Trening czystości
3. Główną perspektywą jest egocentryzm, ale dzieci w tym wieku zdają sobie sprawę z różnic w sposobie patrzenia innych
4. Używanie wyobraźni, udział w zabawach opartych na udawaniu
5. Wzrastające poczucie autonomii i kontroli nad otoczeniem
6. Rozwój umiejętności związanych z gotowością szkolną

Średnie dzieciństwo 6 - 10 lat

1. Rozwój zdolności społecznych, fizycznych i uczenia się
2. Rozwój myślenia logicznego i rozumowania
3. Nasilenie interakcji z rówieśnikami
4. Wzrost samokontroli i panowania nad emocjami

**My i nasze emocje –   
propozycje zabaw i ćwiczeń  
uczących nazywania i wyrażania uczuć w sposób werbalny i poza werbalny,  
a także kształtowania w sobie empatii.**

1. **Zabawa muzyczna** – swobodny taniec przy muzyce, na przerwę dzieci wymyślają miły ukłon do Rodzica.

https://www.youtube.com/watch?v=NAbF3x-y4Is  
  
2. **"Buźki"** – próba nazywania przez dzieci, co może oznaczać emocja przedstawiona na każdej z buzi.  
  
  
3. **Rozmowa z dziećmi** na temat uczuć i emocji, które mamy w sobie w zależności od różnych sytuacji. Co to są uczucia?, Gdzie rodzą się uczucia?  
  
Przedstawienie dzieciom definicji emocji – dostosowanej do wieku i możliwości dzieci.  
  
(Emocje to coś co rodzi się w naszym sercu, poprzez różne sytuacje i okoliczności, których jesteśmy uczestnikami - ich źródłem jest wszystko co nas otacza. Emocje nie są ani dobre ani złe. Nie podlegają ocenie moralnej, zatem każdy ma prawo czuć się szczęśliwy jak i zły. Najważniejsze jest to co robimy z tymi emocjami czy i w jaki sposób pokażemy nasze emocje innym.)  
  
5. **Zabawa dydaktyczna** – odzwierciedlenie uczuć poprzez figury geometryczne. Przypisujemy figurom konkretne emocje np. Żółte koło – radość, czerwony trójkąt – złość, niebieski prostokąt – smutek, zielony kwadrat – strach  
  
Pokaż jak się czujesz gdy:

* rodzice cię chwalą,
* ktoś sprawi ci przykrość
* jesteś głodny
* dostaniesz prezent
* ktoś przyłapie cię na kłamstwie
* boli cię ząb
* boisz się dużego psa
* teraz

6. **Zabawa ruchowa „Podróż do krainy: złości, radości i smutku”**.  
  
Dzieci ustawiają się w pociąg i jadą do krainy złości, tutaj ludzie chodzą obrażeni, są źli i zagniewani, tupią nogami, zaciskają dłonie w pięści i krzyczą. Następnie pociąg rusza dalej i zatrzymuje się w krainie smutku. Tutaj ludzie chodzą markotni, płaczą, Na końcu pociąg rusza do krainy radości, gdzie ludzie są zawsze uśmiechnięci, życzliwi i pomocni wobec siebie, witają się z nami serdecznie.  
Dzieci wypowiadają się w której krainie podobało im się najbardziej i dlaczego? Podczas tej zabawy w każdej krainie słychać muzykę odpowiednią do emocji: złości, smutku i radości. Każda kraina znajduje się w innym miejscu w domu i jest oznaczona symbolem oddającym daną emocję.

W wolnej chwili proponuję Bajkę „ W głowie się nie mieści”. Projekcję filmu można podzielić na etapy, uwzględniając wiek i etap rozwoju dziecka.

https://www.cda.pl/video/4264250b7

Dużo zdrowia na ten trudny czas.

Pozdrawiam gorąco,

Katarzyna Skorupska.