

Uczestnicy: dziecko

Temat: Wiosenne porządki.

Obszar rozwoju: autorefleksja.

Ćwiczone umiejętności: Świadomość przeżywania emocji.

Każdy z nas przeżywa różnorodne emocje. Jedne są trudniejsze i chętnie byśmy od nich uciekli. Inne są przyjemne i chcielibyśmy by towarzyszyły nam jak najczęściej. Aby te dobre emocje częściej gościły w naszym domu warto najpierw dokonać wiosennych porządków i poukładać wszystko co czujemy na właściwych półeczkach po to, by sprawdzić czy nam czegoś brak lub czy czegoś mamy w nadmiarze.



Opis zadania:

Na poniższej karcie pracy zamaluj wybranymi kolorami trzy dolne okienka – często, czasem, nigdy (kolory muszą być różne). Następnie zamaluj w tabelce uczucia tym samym kolorem co okienko określające częstotliwość, z jaką to uczucie przeżywasz. Na przykład jeśli dla okienka CZĘSTO wybrany został kolor niebieski, a w tabelce jest uczucie ZŁOŚĆ, które według Twojego poczucia przeżywasz często, to okienko ze złością zamaluj właśnie na niebiesko.

Po zakończeniu zadania zobaczysz, którego koloru jest najwięcej. Uczucie oznaczone tym kolorem przeżywasz najczęściej. Pomyśl, najlepiej razem z najbliższymi, czy to właśnie uczucie, które chcesz najczęściej przeżywać? Jeśli tak, to znakomicie! Jeśli nie, to czas to zmienić. Wiosna to wspaniała pora na nowy początek ☺

Starsi uczniowie mogą wykonać to zadanie w dowolnej formie, ale jednak zachęcam do kolorowania – wtedy najlepiej widać, które uczucie dominuje.

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

Psycholog

W MOIM DOMU

ŻYCZLIWOŚĆ	ZŁOŚĆ	IRYTACJA
NIEPOKÓJ	RADOŚĆ	NIECHĘĆ
URAZA	ZNIECIERPLIWIEŃ	PODEKSCYTOWANIE
ROZBAWIENIE	BEZRADNOŚĆ	WDZIĘCZNOŚĆ
SATYSFAKCJA	POCZUCIE WINY	SERDECZNOŚĆ
SPOKÓJ	BEZTROSKA	DOCENIENIE
SMUTEK	ODPREŻENIE	ZAKŁOPOTANIE
WSTRĘT	TĘSKNOTA	DYSKOMFORT
UPOKORZENIE	OBOJĘTNOŚĆ	SKRĘPOWANIE
ULGA	TROSKA	BEZSILNOŚĆ
WSPÓLCZUCIE	ZMĘCZENIE	NIEZADOWOLENIE
MIŁOŚĆ	UFNOŚĆ	STRACH
ŻAŁ	AKCEPTACJA	BÓL
ZDENERWOWANIE	LĘK	PRZERAŻENIE
WŚCIEKŁOŚĆ	POGARDA	SZCZĘŚCIE
NIENAWIŚĆ	CZUŁOŚĆ	WSTYD
ZDZIWIENIE	ROZCZAROWANIE	ZAZDROŚĆ

CZĘSTO

CZASEM

NIGDY