DLACZEGO MAM ZŁY HUMOR?

**1. Ćwiczenia ze Świeżakami** – zabawa do piosenki, zgodnie ze słowami piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I>

**2. Przeciwieństwa** – zabawa słowna – rodzic podaje przymiotnik, dziecko odpowiada słowem o znaczeniu przeciwnym (ciepły-zimny, zły-dobry, niski-wysoki itp.).

**3. *Zły  humorek*** – wysłuchanie wiersza D. Gellner. Rozmowa z dzieckiem na temat przezywania różnych emocji i ich przyczyn.

Jestem dzisiaj zła jak osa!  
Złość mam w oczach i we włosach!  
Złość  wyłazi  mi  uszami  
I rozmawiać nie chcę z wami!  
  
A dlaczego?  
Nie wiem sama  
Nie wie tata, nie wie mama…  
  
Tupię nogą, drzwiami trzaskam  
I pod włos kocura głaskam.  
  
Jak tupnęłam lewą nogą,  
Nadepnęłam psu na ogon.  
Nawet go nie przeprosiłam  
Taka zła okropnie byłam.  
  
Mysz wyjrzała z mysiej nory:  
Co to znowu za humory?  
Zawołałam: - Moja sprawa!  
Jesteś chyba zbyt ciekawa.  
Potrąciłam stół i krzesło,  
co mam zrobić, by mi przeszło?!  
  
Wyszłam z domu na podwórze,  
Wpakowałam się w kałużę.  
Widać, że mi złość nie służy,  
Skoro wpadłam do kałuży.  
Siedzę w błocie, patrzę wkoło,  
Wcale nie jest mi wesoło…  
  
Nagle co to?  
Ktoś przystaje  
Patrzcie! Rękę mi podaje!  
To ktoś mały, tam ktoś duży -  
Wyciągają mnie z kałuży.  
Przyszedł pies i siadł koło mnie  
Kocur się przytulił do mnie,  
Mysz podała mi chusteczkę:  
Pobrudziłaś się troszeczkę!  
Widzę, że się pobrudziłam,  
Ale za to złość zgubiłam  
Pewnie w błocie gdzieś została.  
Nie będę jej szukała!

*Jak się czuła dziewczynka?*

*Co się mogło zdarzyć, że była zła?*

*Jak się zachowywała?*

*W jakich sytuacjach ty masz zły humor?*

*Czy złość to przyjemne uczucie?*

*Znasz inne nieprzyjemne uczucia?*

**4. Jaki mam nastrój?** – zabawa ruchowo- naśladowcza – dziecko prezentuje mimiką i gestami jak się czuje, rodzic odgaduje. Zamiana ról – dziecko odgaduje i nazywa emocje wyrażane przez rodzica.

**5. Przyjemne czy nieprzyjemne?** – dziecko próbuje nazwać emocje jakie zostały wyrażone na kolejnych obrazkach i określa czy są przyjemne czy nie (można obrazki wydrukować lub narysować i podzielić na dwa zbiory). Rozmowa z dzieckiem na temat, że wszyscy doświadczają emocji przyjemnych i nieprzyjemnych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

Otocz pętlą twarz/e wyrażającą/e przyjemną emocję.

**6. Od złości do radości** - zabawy ruchowe:

- pozbądź się złości – strząsanie złości z poszczególnych części ciała. Dziecko stara się strząsnąć złość z części ciała wskazywanych przez rodzica;

- pożegnaj się ze smutkiem - ścieranie smutku z ciała jak „kurzu” od głowy do stóp, pocierając dłońmi;

- skacz radośnie – dziecko podskakuje obunóż;

- błogi spokój – dziecko przytula się do rodzica.

**7. Kolor radości i kolor złości** – praca plastyczna malowana palcami – na dużym arkuszu papieru dziecko maluje palcami na jednej połowie radość, a na drugiej złość (zaznaczamy dziecku środek arkusza). Dziecko samo wybiera kolory, jakie kojarzą mu się z daną emocją i maluje barwną plamę lub postać radości/złości według własnego pomysłu. Po wyschnięciu pracy flamastrem dorysowuje radości uśmiech, a złości zygzak.