Детективи емоцій

Пригода з Клео й Кукіном, щоб дізнатися, що ми відчуваємо



Вік: 2-6 років

Час: 10 хвилин

Знадобиться: цей аркуш і серія ***Emotion Song*** (англійською) від Cleo & Cuquin.

Кукін переживає безліч пригод і, як і ми, може відчувати дуже різне! Іноді він веселий, а іноді його щось дивує чи злить. Допоможемо йому зрозуміти, що він відчуває?

Тут немає правильних чи неправильних відповідей. В одній і тій самій ситуації кожен може відчувати щось своє. Ходімо досліджувати разом!

1 Подивімося!

Подивіться разом ***Emotion Song*** від Cleo & Cuquin. Якщо захочете, можна зупинитися на сцені, де Кукін, здається, відчуває щось особливе.

Що сталося з Кукіном?

Розкажи дорослому, який поруч, або покажи, що ти побачив.

Намалюй, що сталося

2 Що відчуває Кукін?

Подивися на личка й вибери те, що найбільше схоже на те, що, на твою думку, відчуває Кукін. Можна вибрати й кілька!



Радість

Нам щось подобається або ми чогось радісно чекаємо.



Смуток

Щось, чого ми хотіли, закінчилося або загубилося.



Злість

Щось пішло не так, як ми очікували.



Страх

Щось нас турбує або лякає.



Здивування

Сталося те, чого ми не очікували.



Спокій

Нам спокійно й добре.

Чому ти думаєш, що Кукін почувається саме так?

Подивися на його обличчя, на те, що сталося, і на те, що він робить.

Покажи, розкажи або намалюй



Пам'ятай: обличчя дають нам підказки, але важливо й те, що сталося. Одну й ту саму ситуацію можна зрозуміти по-різному!

3 А що відчув би ти?

Тепер подумай про ситуацію, схожу на ту, що сталася з Кукіном.

Ти колись почувався так?

Можеш показати на личко, розповісти дорослому, який поруч, або намалювати, що ти відчуваєш.



Радість



Смуток



Злість



Страх



Здивування



Спокій

Моя емоція сьогодні: _____

Я так почуваюся, бо: _____

_____

Намалюй личко, яке показує твої почуття

4 Що робити з тим, що ми відчуваємо?

Будь-які емоції можуть з'являтися. Щоб нам було добре, не потрібно переставати відчувати страх, злість чи смуток. Ми можемо навчитися розпізнавати їх і зрозуміти, що нам потрібно.

Якщо емоція стає дуже сильною, що може нам допомогти?

- Поговорити з тим, кому ми довіряємо.
- Попросити, щоб нас обійняли, якщо хочеться.
- Повільно подихати або зробити невеличку паузу.
- Розповісти, що сталося.
- Трішки відійти від того, що нас лякає, і подивитися на це з безпечного місця.
- Попросити допомогти знайти рішення.

А що допомагає тобі, коли ти відчуваєш щось дуже сильне?

Людина, якій я довіряю: _____

Мені допомагає: _____

Місію виконано!



Чудова робота, детективе!

Сьогодні ми вчилися спостерігати за ситуацією, уявляти, що може відчувати інша людина, і знаходити слова, щоб говорити про емоції.

Кожна емоція щось нам розповідає! Ми можемо навчитися прислухатися до них і просити про допомогу, коли вона потрібна.

Запитання для всієї родини: Що ми можемо зробити, щоб допомогти одне одному, коли відчуваємо щось дуже сильне?

Заняття для виконання разом із дорослим. Кожна дитина може брати участь у своєму темпі: не обов'язково відповідати на всі запитання й виконувати всі кроки.