Detektywi emocji

Przygoda z Cleo & Cuquin, w której odkrywamy, co czujemy



Wiek: 2-6 lat

Czas: 10 minut

Potrzebujesz: tej karty i odcinka ***Emotion Song*** (po angielsku) Cleo & Cuquin.

Cuquin przeżywa mnóstwo przygód i tak jak my może czuć bardzo wiele rzeczy! Czasem jest wesoły, a czasem coś go zaskakuje albo złości. Pomożemy mu odkryć, co czuje?

Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. W tej samej sytuacji każdy może czuć coś innego. Odkrywajmy razem!

1 Patrzymy uważnie!

Obejrzyjcie razem ***Emotion Song*** Cleo & Cuquin. Jeśli macie ochotę, możecie zatrzymać film przy scenie, w której Cuquin wydaje się czuć coś szczególnego.

Co się stało Cuquinowi?

Opowiedz o tym osobie, która jest z tobą, albo pokaż palcem, co się wydarzyło.

Narysuj, co się wydarzyło

2 Jak czuje się Cuquin?

Popatrz na buźki i wybierz tę, która najlepiej pasuje do tego, co według ciebie czuje Cuquin. Możesz też wybrać więcej niż jedną!



Radość

Coś nam się podoba albo bardzo na coś czekamy.



Smutek

Coś, czego chcieliśmy, się skończyło albo zgubiło.



Złość

Coś nie wyszło tak, jak się spodziewaliśmy.



Strach

Coś nas martwi albo straszy.



Zaskoczenie

Stało się coś, czego się nie spodziewaliśmy.



Spokój

Czujemy się swobodnie i jest nam dobrze.

Po czym poznajesz, że Cuquin tak się czuje?

Przyjrzyj się jego buzi, temu, co się stało, i temu, co robi.

Pokaż, opowiedz albo narysuj



Pamiętaj: buźki dają nam wskazówki, ale ważne jest też to, co się wydarzyło. Tę samą sytuację możemy rozumieć na różne sposoby!

3 A jak ty byś się czuł?

Teraz pomyśl o sytuacji podobnej do tej, w której był Cuquin.

Czy tobie też zdarzyło się tak czuć?

Możesz pokazać buźkę, opowiedzieć o tym osobie, która jest z tobą, albo narysować, jak się czujesz.



Radość



Smutek



Złość



Strach



Zaskoczenie



Spokój

Moja dzisiejsza emocja to: _____

Czuję się tak, bo: _____

_____

Narysuj buźkę, która pokazuje, co czujesz

4 Co możemy zrobić z tym, co czujemy?

Każda emocja może się pojawić. Nie musimy przestać się bać, złościć czy smucić, żeby było nam dobrze. Możemy nauczyć się je rozpoznawać i odkrywać, czego potrzebujemy.

Co mogłoby nam pomóc, kiedy jakaś emocja staje się bardzo silna?

- Porozmawiać z kimś zaufanym.
- Poprosić o przytulenie, jeśli mamy ochotę.
- Oddychać powoli albo zrobić krótką przerwę.
- Opowiedzieć, co się stało.
- Odsunąć się troszkę od czegoś, co nas straszy, i popatrzeć na to z bezpiecznego miejsca.
- Poprosić o pomoc w znalezieniu rozwiązania.

A tobie co pomaga, kiedy czujesz coś bardzo silnego?

Moja zaufana osoba to: _____

Coś, co mi pomaga, to: _____

Misja wykonana!

Dobra robota, detektywie!

Dzisiaj ćwiczyliśmy, jak przyglądać się sytuacji, wyobrażać sobie, co może czuć ktoś inny, i znajdować słowa, żeby rozmawiać o emocjach.

Każda emocja coś nam mówi! Możemy nauczyć się jej słuchać i prosić o pomoc, kiedy jej potrzebujemy.



Pytanie do rozmowy w rodzinie: Co możemy zrobić, żeby sobie pomóc, kiedy czujemy coś bardzo silnego?

Zabawa dla dziecka razem z osobą dorosłą. Każde dziecko może brać w niej udział we własnym tempie, bez odpowiadania na wszystkie pytania i bez wykonywania wszystkich kroków.