

Zestaw ćwiczeń rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne

Poniżej zamieszczone ćwiczenia pomagają dzieciom rozpoznawać emocje własne i innych ludzi oraz rozumieć przyczyny powstawania stanów emocjonalnych w zależności od sytuacji. Umiejętności te są niezwykle istotne w nabywaniu zdolności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych. Ćwiczenia są skierowane do uczniów szkoły podstawowej klas I-V.

Instrukcje do kart pracy

Karta pracy nr 1 Gramy w anagramy

1. Z rozsypanki wyrazowej ułóż nazwy uczuć i emocji.
2. Weź do ręki zielony i czerwony pisak i zaznacz kolorem zielonym wszystkie emocje przyjemne, a kolorem czerwonym wszystkie emocje nieprzyjemne.
3. Następnie porozmawiaj z rodzicem na temat każdego uczucia i odpowiedź na pytania: kiedy czujemy tą emocję? Jak często mi się zdarza, że czuję.....?

Karta pracy nr 2 Rozsypane emocje

1. Na całej kartce są porozsypane nazwy różnych emocji. Weź do ręki trzy kolory i zaznacz na żółto - emocje, które czujesz rzadko, na pomarańczowo - emocje, które czujesz od czasu do czasu, a na czerwono - emocje, które towarzyszą ci bardzo często.
2. Zerknij na wszystkie emocje zaznaczone na czerwono i zastanów się, czy chciałbyś, aby jakiejś emocji było więcej lub mniej u ciebie.

Karta pracy nr 3 Minionkowe emocje

Zastanów się, kiedy ostatnio czułeś radość, smutek, strach, złość, zadowolenie z siebie i narysuj te sytuacje obok odpowiednich minionków.

Karta pracy nr 4 Emocje z kostką do gry

1. Przygotuj kostkę do gry i zaproś wybranego domownika do zabawy.
2. Waszym zadaniem jest rzucanie na zmianę kostką do gry i odpowiadanie na pytania dotyczące emocji według instrukcji na kartce.

Karta pracy nr 5 W głowie się nie mieści - sytuacje

Pamiętasz bajkę „w głowie się nie mieści”. W tym ćwiczeniu to właśnie bohaterowie tej bajki opowiadają ci różne sytuacje z życia, a twoim zadaniem jest dopasować odpowiednią emocję do

sytuacji, tak aby wszystko się zgadzało.

Karta pracy nr 6 O czym myślę? Co mówię?

Twoim zadaniem jest rozpoznanie uczuć na obrazkach i wpisanie w dymki, o czym przedstawione na obrazkach osoby mogą myśleć lub co mówić. Wypowiedzi i myśli osób muszą się zgadzać z przeżywanymi przez nie emocjami.

Karta pracy nr 7 Komiks

Ostatnie zadanie polega na wypełnieniu komiksu. Aby to zrobić zastanów się, co się stało w komiksie, jak się czują bohaterowie komiksu, a później uzupełnij odpowiednio dymki wypowiedziami bohaterów. Zastanów się, dlaczego bohaterowie tak się czują.

Powodzenia :)

GRAMY W ANAGRAMY

KTOŚ POPRZESTAWIAŁ LITERY W NAZWACH EMOCJI I UCZUĆ.

CZY POTRAFISZ JE UPORZĄDKOWAĆ?

- | | |
|----------------------------|-------|
| 1. ĆRODAŚ | _____ |
| 2. OZROWANIEZCAR | _____ |
| 3. UAGL | _____ |
| 4. AZORDA | _____ |
| 5. SDYWT | _____ |
| 6. IWIZDENIZE | _____ |
| 7. KĘL | _____ |
| 8. ALŻ | _____ |
| 9. ŁOĆZŚ | _____ |
| 10. EIUFARO | _____ |
| 11. STKMEU | _____ |
| 12. KŁOOTANIEZAP | _____ |
| 13. ZDAŚRZOĆ | _____ |
| 14. TEKCSYAJCA | _____ |
| 15. ŚCWIOŚĆEKŁ | _____ |
| 16. SRATCH | _____ |
| 17. NIEREPRZEŻA | _____ |
| 18. STWRĘT | _____ |
| 19. KÓJOPS | _____ |
| 20. MUDA | _____ |





PSYCHOLOGIA I TERAPIA DZIECKA

www.blizejterapii.blogspot.com

MINIONKOWE EMOCJE

Minionki czuły ostatnio wiele różnych emocji.
A Ty? Narysuj, kiedy czułeś ostatnio daną emocję.

RADOŚĆ



SMUTEK



STRACH



ZADOWOLENIE
Z SIEBIE



ZŁOŚĆ



© Pracownia Psychologii i Psychoprofilaktyki

Anna Korobczak

Jeśli wypadnie:

To:



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że czujesz radość.



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że czujesz smutek.



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że czujesz strach.



Powiedz, co możesz zrobić, kiedy się boisz (1 przykład).



Powiedz, co możesz zrobić, kiedy coś cię smuci (1 przykład).



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że się złościś.



W głowie się nie mieści

- sytuacje

Przeczytaj poniższe zdania i wybierz, która emocja/uczucie najbardziej pasuje do opisywanej sytuacji.



Radość

euforia
entuzjizm
rozbawienie
satysfakcja
zadowolenie
zachwył
rozbawienie



Gniew

furia
wkurzenie
wściekłość
wzburzenie
złość
irytacja
zdenerwowanie



Odraza

awersja
obrzydzenie
wstręt



Smutek

melancholia
przybicie
przygnębianie
rozpacza
żał



Strach

lęk
niepokój
panika
przerażenie
trwoga

1. Kasia rozpowiadając różne plotki spowodowała, że jej koleżanki czuły **obrzydzenie** / **satysfakcję** / **wściekłość**.
2. Jestem **zirytowany** / **zachwycony** / **smutny** pokazując Ci mojego nowego laptopa. Uwielbiam go. Jest super!
3. Mama była **zachwycona** / **rozzłoszczona** / **spanikowana**, kiedy zobaczyła, że w moim pokoju jest ogromny bałagan.
4. Karol jest zawsze **rozzalony** / **przestraszony** / **zadowolony** rano. Nie chce wtedy z nikim rozmawiać.
5. Deszczowe dni sprawiają, że ludzie czują się **przygnębeni** / **wściekli** / **przerażeni**.
6. Czuję **niepokój** / **zdenerwowanie** / **smutek** odkąd się wyprowadziłem. Często myślę o moich przyjaciółach i starym domu.
7. Ewa czuła się **euforycznie** / **zrozwaczona** / **przerażona**, kiedy rozstała się ze swoim chłopakiem.
8. Jestem naprawdę **przygnębiony** / **zadowolony** / **zaniepokojony** moimi wynikami egzaminów. Ostatni był naprawdę trudny!
9. Mój przyjaciel jest **wściekły** / **rozbawiony** / **przerażony** moim sukcesem. Zawsze chce być najlepszy!
10. Tomek czuł **obrzydzenie** / **złość** / **radość**, gdy otrzymał ode mnie prezent. Uśmiechał się i mi dziękował.
11. Ania poczuła **awersję** / **rozbawienie** / **strach**, gdy usłyszała krzyk swojego brata, kiedy się uczyła.
12. Mały chłopiec czuł **smutek** / **wstręt** / **entuzjizm**, ponieważ jego pies zdechł.
13. Dzisiaj rano mój szef był **zachwycony** / **zirytowany** / **zatrwożony**, kiedy spóźniłem się do pracy.
14. Nieszczery ludzie sprawiają, że jestem **rozbawiony** / **załękniony** / **wkurzony**.
15. Mieszkańcy Paryża są **obrzydzeni** / **wściekli** / **przerażeni** atakami terrorystycznymi.
16. Ona poczuła **euforię** / **odrazę** / **żał**, gdy dowiedziała się, że zostanie babcią. To świetna wiadomość!
17. Ola czuła się **przestraszona** / **przybita** / **rozbawiona**, gdy okłamała swoją przyjaciółkę. Teraz jest jej bardzo przykro z tego powodu.

O czym myślę? Co mówię?

Spójrz na obrazki i wpisz w dymki co każda z tych osób mogła by powiedzieć/pomyśleć



