Porozmawiajmy o emocjach - 3

Rozmawiajmy z dziećmi jak się czują, co takiego się wydarzyło, że właśnie tak się czują.

Rozmowa na temat uczuć i sposobów ich rozpoznawania prowadzi w sposób naturalny do ustalenia, w jaki sposób reagujemy na negatywne sytuacje i co robimy, aby poczuć się lepiej.

Poniżej pomocny może być taki **barometr emocji**, dziecko może dopisać swoje propozycje.

Poproś swoje dziecko, aby wykonało rysunki, które przedstawiają: szczęśliwą buźkę, przestraszoną ,złą, smutną itd. Dziecko może również znaleźć w gazetach zdjęcia, na których widoczne są emocje różnych osób. Zapytaj dziecko: „ Jak się dzisiaj czujesz, co takiego się wydarzyło?”

Jeśli dziecko jest przygnębione, możesz zaprosić je do wspólnej zabawy. Rysowanie pomaga dzieciom wyrazić uczucia i może zachęcić do mówienia.

Jak się dziś czuję?

Moja mina dziś jest...

propozycje

|  |
| --- |
| **Bardzo Radosna** |
| **Dumna** |
| **Przyjazna** |
| **Smakowita** |
| **Znudzona** |
| **Śpiąca** |
| **Na Nic Nie Mam Ochoty** |
| **Zezłoszczona** |
| **Wystraszona** |
| **Smutna** |
| **Zapłakana** |
| **Chora** |

Opracowano na podstawie Przyjaciele Zippiego, materiały ze strony Fundacja Pomoc Autyzm.