

# JAK ROZMAWIAĆ Z NAJMŁODSZYMI O TRUDNYCH EMOCJACH? LĘK, OBAWA, STRACH, CZYLI KORONAWIRUS W DZIECIĘCYM ŚWIECIE

## KROK 1: GRA „JAKIE TO UCZUCIE”

Porozmawiaj z dziećmi o różnych emocjach.

## POKAŹ I POĆWICZ

### GRA „JAKIE TO UCZUCIE”

Podczas tej gry dzieci opisują i rozpoznają wewnętrzne i zewnętrzne oznaki uczuć.

## PRZYGOTUJ SIĘ

Wyjaśnij, że chcesz porozmawiać z dziećmi o tym, jak różne uczucia czy emocje mogą zmieniać nasz wygląd i zachowanie oraz zmieniać samopoczucie.

Emocje to coś, co wszyscy odczuwamy: należą do nich np.: szczęście, smutek czy złość. Mogą one zmieniać nasze samopoczucie. Mogą też zmieniać nasz wygląd i zachowanie, np. wyraz twarzy albo sposób, w jaki się poruszamy, albo zmieniać brzmienie naszego głosu. Każdy okazuje uczucia w różny sposób. Zwracając uwagę na to, jak ktoś wygląda i się zachowuje, możemy próbować odczytać, jak ten ktoś się czuje.

Poproś dzieci o podawanie nazw różnych uczuć, tytu, ile zdołają wymienić, i zapisuj je na tablicy.

### WSKAZÓWKA

**Okazuj wrażliwość na różne uczucia i podkreślaj, że każdy wyraża swoje emocje w nieco inny sposób.**

## UŁATWIENIA

Rozpocznij grę „Jakie to uczucie?”, przedstawiając wybraną emocję, wypisaną na tablicy, przy pomocy własnego ciała (skorzystaj z „Tabeli oznak emocjonalnych”). Następnie poproś dzieci, żeby

odgadły, co teraz czujesz. Kiedy trafnie określą uczucie, opisz wewnętrzne oznaki, jakich się przy nim doświadcza, a dodatkowo wyszczególnij oznaki zewnętrzne (fizyczne), skupiając się na różnych częściach ciała (np.: *Kiedy odczuwam strach, moje oczy są szeroko otwarte, moje brwi podnoszą się, można też zobaczyć moje zęby, bo ściągają mi się usta. Czasami, kiedy się boję, trzymam ręce tuż przy ciele, podkurczam palce stóp i czuję, że trzęsę się w środku, przez co mam drżący głos.*)

Dzieci kontynuują zabawę w parach. Pokazują, że się boją. Mają okazywać to uczucie mimiką, ruchami ciała, a także mówić o tym (np.: *Boję się!*) w taki sposób, by w ich głosie słychać było to właśnie uczucie.

Poproś parę ochotników o wybranie jednej z kart z buźkami, a następnie zademonstrowanie przedstawionego na niej uczucia całej grupie. Zadaniem reszty dzieci jest odgadnięcie, co to za uczucie i opisanie jego oznak zewnętrznych (wygląd, zachowanie, brzmienie głosu). Następnie wybierz dziecko, które opisz samopoczucie towarzyszące odczuwaniu tej emocji wewnątrz. Podkreślaj różnice w odczuwaniu i wyrażaniu tej emocji. Poproś dzieci, by zwracały się do swoich kolegów i pokazywały im, jak odczuwają tę emocję.

Jeśli czas na to pozwala, powtórz zabawę z wykorzystaniem innej karty i innych ochotników.

### WSKAZÓWKA

**Daj przykład konkretnej sytuacji, w której możemy odczuwać daną emocję (np.: *Pokażcie sobie nawzajem, jak wyglądacie, kiedy boicie się tego wielkiego psa sąsiadów, który na was szczeka, kiedy przechodzicie obok.*)**



## KROK 2: TABELA OZNAK EMOCJONALNYCH

Na podstawie tabeli pokaż dzieciom, jak wyglądają emocje i porozmawiaj o tym, co dzieci aktualnie przeżywają.

Uczucie	Jak może wyglądać	Jak może brzmieć	Jakie może dawać odczucie
<b>Złość</b>	obniżone brwi wytrzeszczone oczy zmrużone oczy zaciśnięte usta skrzyżowane ręce zaciśnięte pięści sztywne ciało	krzyk wrzask tupanie	gorąco wrzenie gotowanie się ucisk w brzuchu
<b>Odraza/ obrzydzenie</b>	zmarszczony nos wykrzywione usta zmarszczone brwi zmrużone oczy	krztuszenie się	ucisk w brzuchu zawroty głowy złe samopoczucie
<b>Zakłopotanie</b>	spuszczone oczy czerwone policzki twarz w dłoniach przygryzanie warg „nerwowy” i niepewny uśmiech	niepewny głos drżący głos ściśzony głos milczenie	gorąco zawroty głowy szybkie bicie serca
<b>Strach</b>	uniesione brwi szeroko otwarte oczy otwarte usta ściągnięte kąciki ust ręce przy ciele trzęsące się ciało	niepewny głos drżący głos pojękiwanie	suchość w ustach sztywność ciała pocenie się szybkie bicie serca
<b>Frustracja</b>	zmarszczone brwi zmrużone oczy ściśnięte usta sztywne ciało	pochrząkiwanie pomrukiwanie tupanie	ucisk w brzuchu zablokowanie
<b>Szczęście</b>	uniesione kąciki ust zmrużone oczy	klaskanie dźwięczny głos popiskiwanie śmiech	ożywienie lekkość rozluźnienie
<b>Smutek</b>	uniesione brwi opuszczone powieki opuszczone kąciki ust drżące wargi obwisłe ciało	płacz łkanie zawodzenie marudzenie	słabość płaczliwość oklapnięcie
<b>Zaskoczenie</b>	brwi wygięte w łuk szeroko otwarte oczy opuszczona szczęka uniesione dłonie nagły ruch w tył	łapanie powietrza krzyk wiwatowanie	szybkie bicie serca nerwowość

### KROK 3: ZABAWA „UCZUCIOWA WYKLEJANKA”

Zrealizuj z dziećmi zabawę „Uczuciowa wyklejanka”.

## ZAJĘCIA DODATKOWE

### Uczuciowa wyklejanka

Dzieci przyklejają wycięte z gazet twarze ludzi w różnych nastrojach. Nakleją je na czterech różnych częściach arkusza papieru (każda część ma przypisane konkretne uczucie i buźkę szczęśliwą, smutną, złą, wystraszoną). Tak powstanie wielka uczuciowa wyklejanka.



Źródło:

Sanford Harmony. Wychowanie przedszkolne,  
Przewodnik metodyczny, str. 42, 53, 164.

