

Nauka rozpoznawania swoich emocji i potrzeb

Dzieciom radzenie sobie ze swoimi emocjami nie przychodzi tak łatwo jak dorosłym. Często nie są świadome swoich emocji, nie potrafią ich nazwać, ale również okazać prawidłowo, dlatego warto z nimi o nich rozmawiać, pokazywać mimikę twarzy i gestów. To jest dla nich naprawdę pomocne w zrozumieniu siebie i emocji innych!

1. **Narysuj palcem.** Rozsyp mąkę/kaszę/kakao na ciemnym talerzu. Poproś, aby dziecko narysowało palcem swój nastrój (oczy i buźkę). Porozmawiajcie jak się dziś czuje, co było powodem takiego stanu. Ty również opowiedz dziecku o swoim nastroju. Zachęcaj je do dłuższych wypowiedzi.
2. **Balony z emocjami.** Do kolorowych baloników wsyp mąkę ziemniaczaną. Dobrze zawiąż je, aby mąka nie wypadła. Narysuj na każdym z nich inny nastrój, porozmawiajcie.
3. **Kalambury.** Za pomocą gestów bądź rysunku zaprezentuj swój nastrój. Zadaniem członków rodziny jest odgadnąć co to za emocja.
4. **Słoiki emocji.** Znajdź 4 słoiki. Napisz na nich słowa złość, smutek, radość i strach. Spróbuj za każdym razem gdy odczuwasz daną emocję wrzucić koralik, kamyczek, fasolkę (można tu wykorzystać naprawdę dowolny element) do danego słoika. Zbieraj je uważnie przez cały weekend. Dzięki temu dowiesz się jak minął ci weekend i ile sytuacji miałeś wesołych a ile przytrafiło się smutnych.
5. **Kolorowe buzie.** Z kolorowych czasopism wytnij twarze przedstawiające różne emocje. Przyklej je na kolorowe kartki i utwórz z nich tablice emocji. Teraz możecie porozmawiać jaki macie nastrój oraz co się wydarzyło, że się tak czujecie.
6. Opowiadajcie sobie **historyjki** o różnych zachowaniach wykorzystując przy tym zabawki, np. miś zabrał samochodzik koledze i nie chce oddać. Rozmawianie o tym, jak się czuje kolega i co miś może zrobić, aby było lepiej itp.