

Porozmawiajmy o emocjach - 3

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