

**Propozycje ćwiczeń i zabaw kształtujących rozwój emocjonalny**  
**(rozpoznawanie i nazywanie uczuć swoich i innych osób)**

- **Nasze uczucia** – dziecko losuje obrazek z rysunkiem emocji (lub zdjęcie) i próbuje powtórzyć ją, przeglądając się w lustrze
- **Jaka to emocja?** - przeglądając wspólnie obrazki/zdjęcia nazywajmy wraz z dzieckiem emocje okazywane przez osoby na zdjęciach
- **Maski** – potrzebna jest papierowa torba i kredki oraz różnorodna muzyka. Proponujemy dziecku, by na papierowej torbie narysowało z jednej strony smutną minę, a z drugiej radosną. Następnie zakłada je na rękę jak rękawiczkę. Przy muzyce wesołej i smutnej prezentuje swoją maskę, pokazując odpowiednią stronę maski.
- **Uczuciowe słowo** – Rodzic wypowiada jakieś słowo (np. książka, pies, park) z określonym nastrojem – z smutkiem, z radością, ze zdziwieniem, itp. Dziecko powtarza w takim samym tonie i zgaduje jaka to emocja. Następnie zmiana, dziecko wypowiada jakieś słowo!
- **Pokaż, jak się czujesz, gdy...** - dziecko pokazuje mimiką, gestem, ruchem swoje emocje wywołane sytuacjami, w których mogą się znaleźć, np. „*Idziesz z babcią do parku*”
- **Mam taką minę, gdy...** - zabawa podobna do powyższej, tylko odwrotna. Przygotowujemy karteczki z emocjami – narysowane miny, twarze – a dziecko wybiera jeden z nich i opowiada o sytuacji, gdy tak się czuło.
- **Portret emocji** – dziecko tworzy (dowolną techniką) obrazek przedstawiający jego aktualne emocje
- **Kiedy się cieszę, to... (co robię?)** - poproś dziecko o dokończenie zdań na temat tego jak się zachowuje, gdy ogarnia je uczucie: smutku, złości, strachu, zawstydzenia
- **Uczuciowa kostka** – z papieru tworzymy kostkę z emocjami: na ściankach naklejamy twarze pokazujące emocje (np. wycięte z gazet) bądź narysowane symbolicznie. Wspólnie rzucamy kostką i rozpoznajemy widoczne emocje.
- **Domino uczuciowe** – przygotowujemy kartoniki do gry w domino z narysowanymi minami zamiast kropek. Następnie gramy. :)