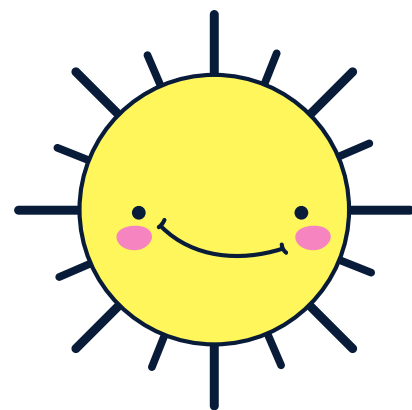


Wierszyki z emocjami

RADOŚĆ



Informacja dla Rodzica/ Terapeuty:

Dzień dobry!

Cieszę się, że sięgasz po przygotowane przeze mnie pomoce terapeutyczne.

O kompetencje emocjonalne warto dbać od najmłodszych lat.

Rozpoznawanie emocji jest niezbędne w procesie uświadomienia sobie, co aktualnie czujemy i kim jesteśmy. Bardzo ważne jest, aby nazywać naszym dzieciom, to co w danym momencie przeżywają.

Prezentowane przeze mnie karty poświęcone są radości - emocji pozytywnej - jednak czasami dzieci mogą mieć trudność z jej wyrażaniem. Zdarza się, że podczas nadmiernego podniecenia emocjonalnego szczypią, gryzą lub przejawiają zachowania autuagresywne.

Przedstawione ćwiczenia zawsze poprzedza instrukcja, jednak mogą stanowić także inspirację na dodatkowe pytania.

Zadania poprzedzone są autorskim wierszykiem, co stanowi element bajkoterapii- bardzo lubianą metodą terapeutyczną przez dzieci :-)

Proszę Cię o szacunek do mojej pracy- nie publikuj, nie udostępniaj, ani nie drukuj bez zgody autorki,

Mam nadzieję, że te karty terapeutyczne pomogą Ci w Twojej pracy.

Życzę Ci miłej zabawy i wspaniałych przeżyć! :-)

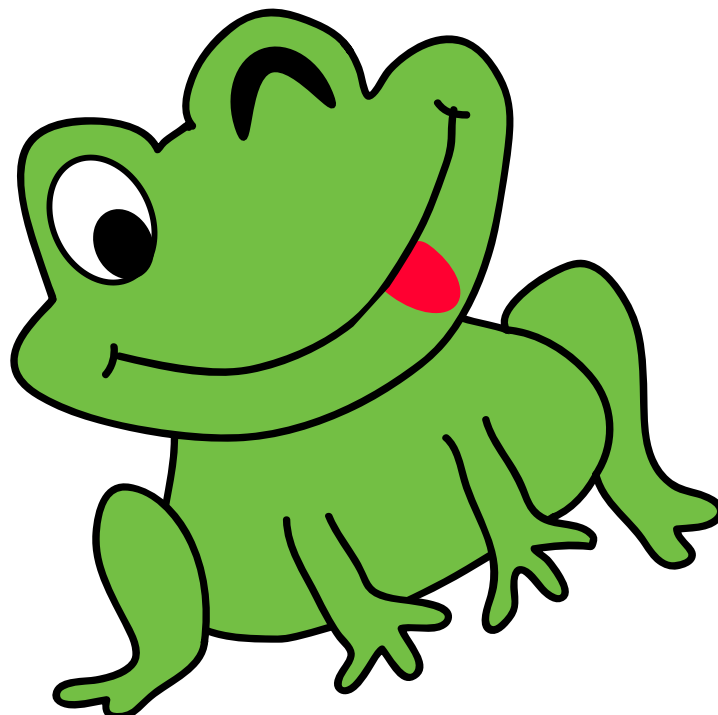
Żabka Hela

Żabka Hela obudziła się w wyśmienitym humorze,
postanowiła poskakać po dworze.

I skakała - hop - do góry
prawie by dotknęła chmury!
- Hurra! Hej! i Ha! - wołała
już z godzinę się tak śmiała.

Co ją tak rozweseliło?
Czyżby jej się coś przyśniło?
- Jak się czujesz? - ktoś zawoła

A żabka na to:
- Jestem wesoła!



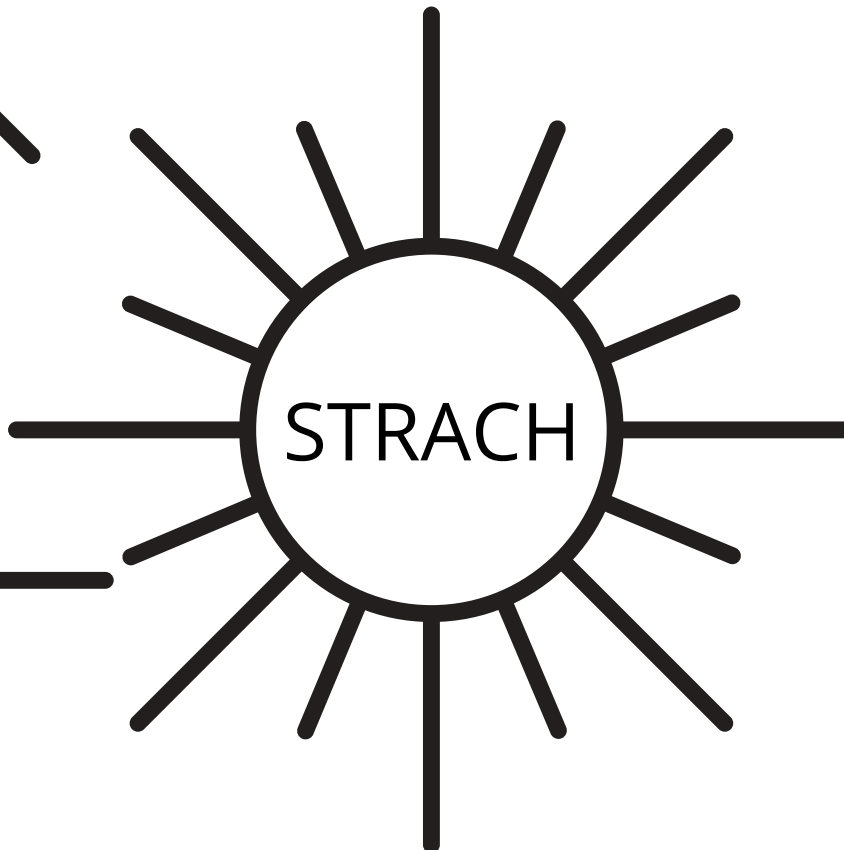
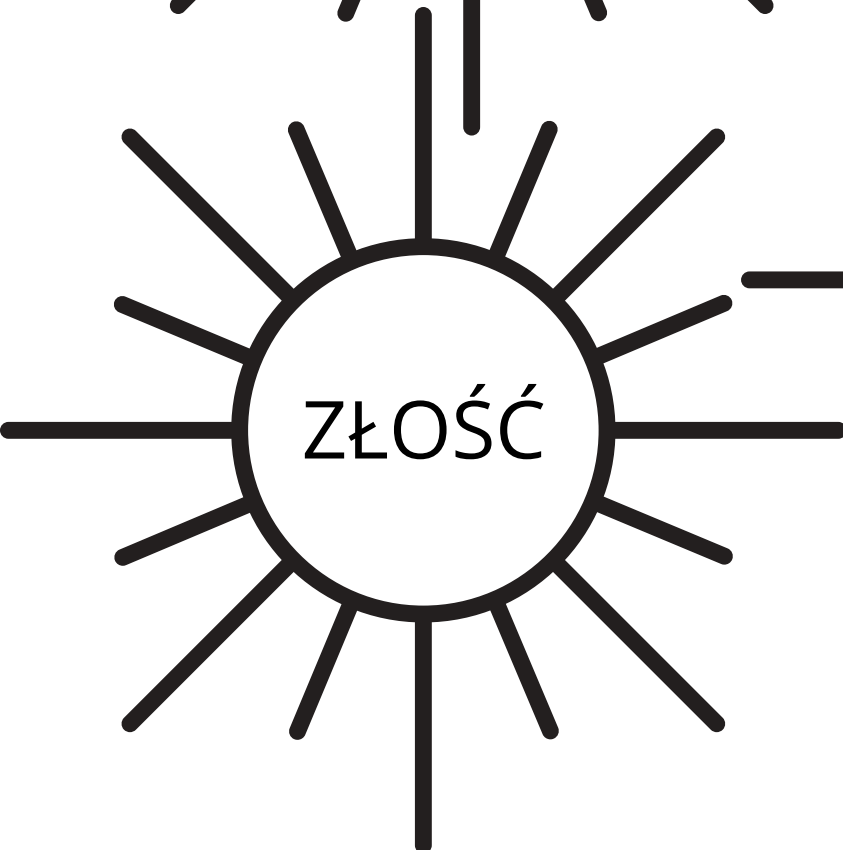
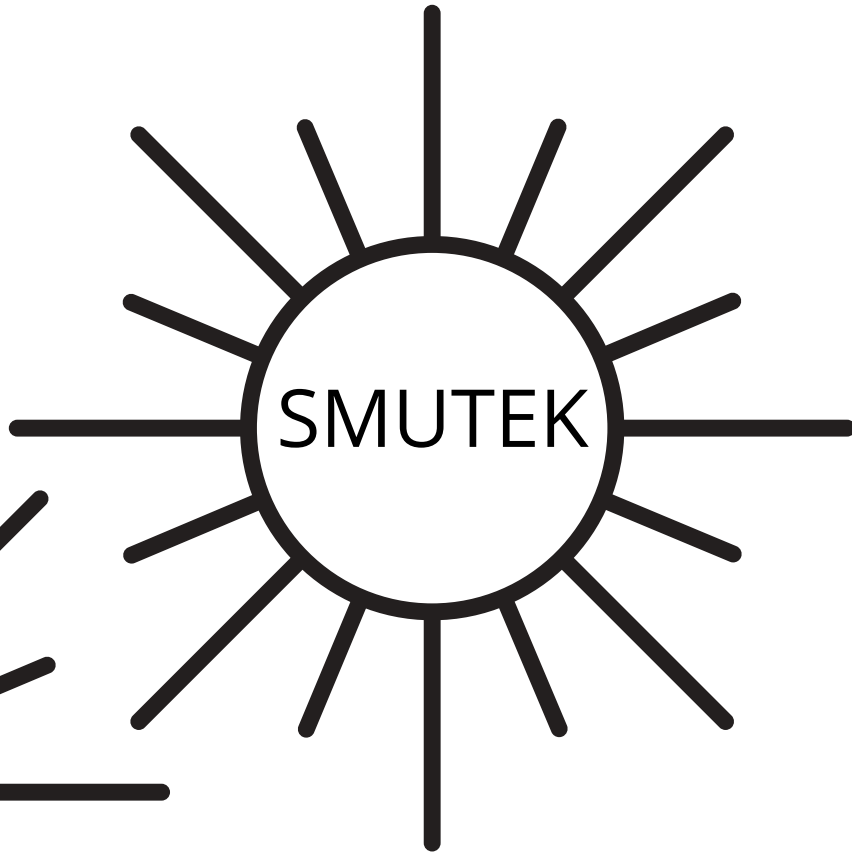
Pytanie 1: Co czuła Żabka Hela? Otocz właściwą minę żółtą kredką..



Pytanie 2: Którą z emocji czuła Żabka Hela? Otocz żółtą pętlą właściwe zdjęcia.



Pytanie 3: Co czuła Żabka Hela? Pokoloruj odpowiednie słoneczko na żółto.



Pytanie 4: Gdzie mieszka radość? Zaznacz na żółty kolor wszystkie oznaki radości.



Pytanie 5: Jak okazywała radość Żabka Hela? A Ty w jaki sposób ją okazujesz?

1

.....
.....

2

.....
.....

3

.....
.....

4

.....
.....

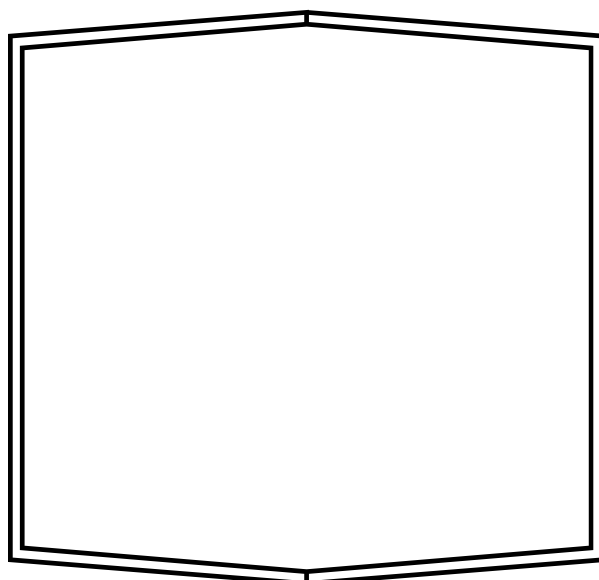
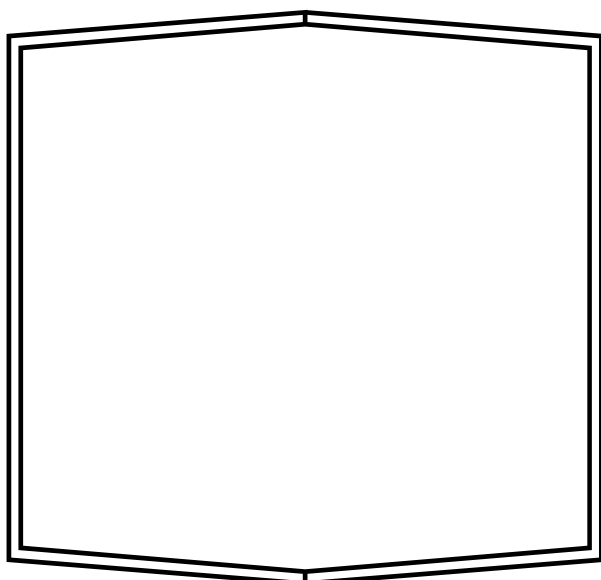
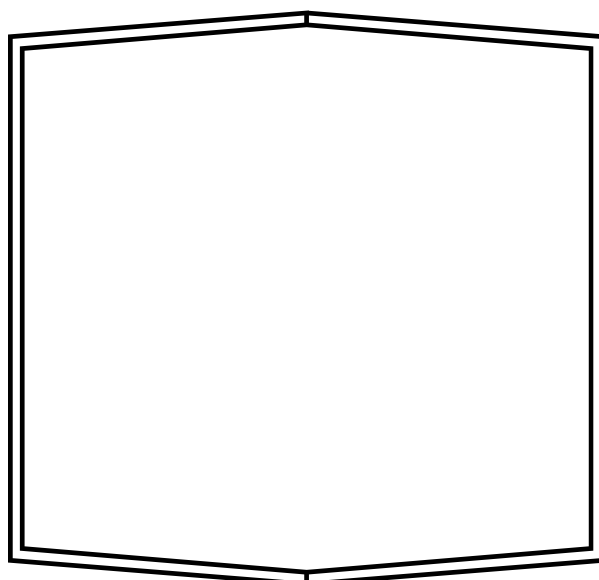
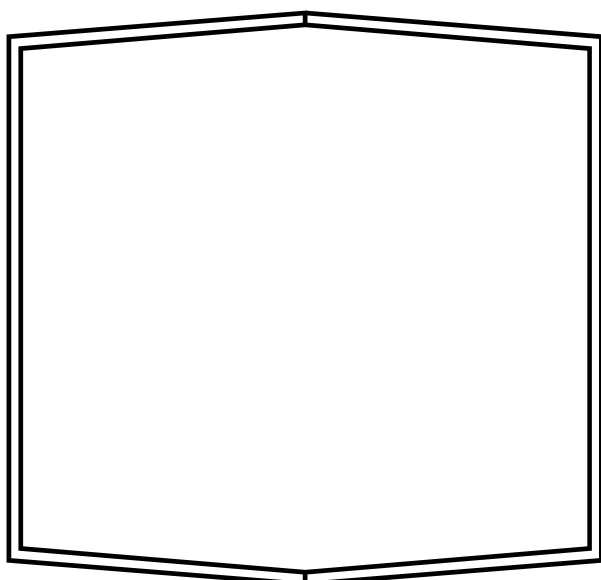
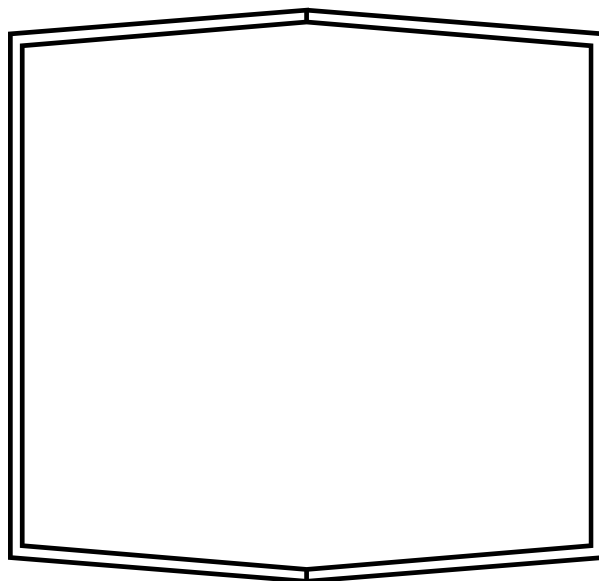
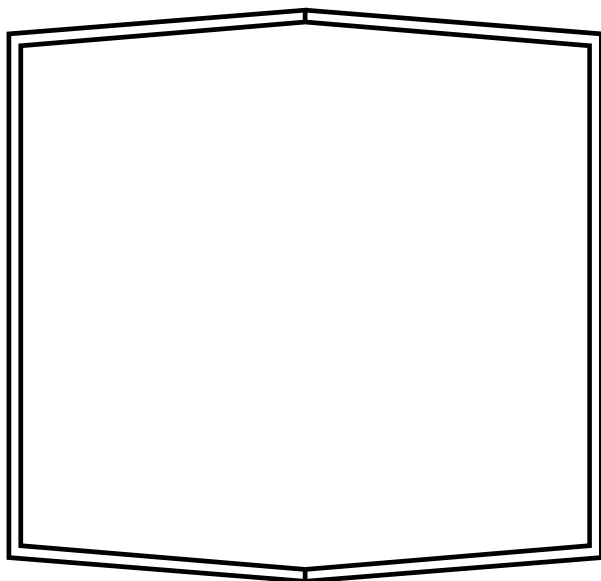
5

.....
.....

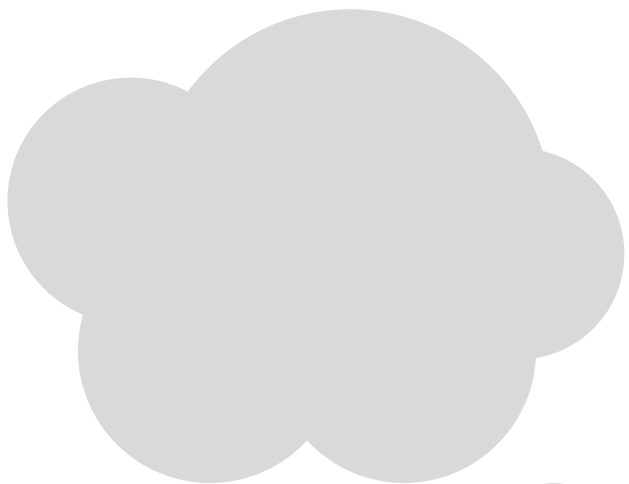
6

.....
.....

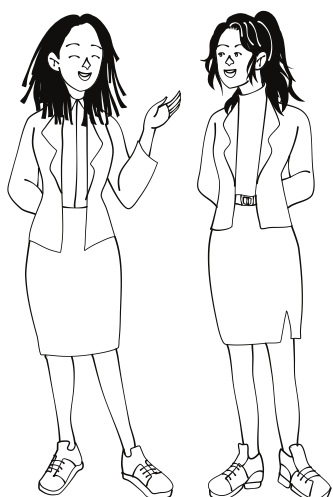
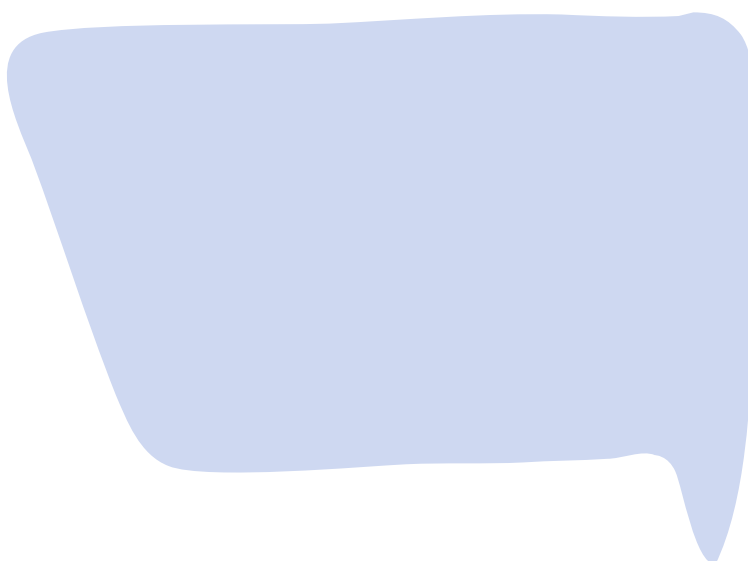
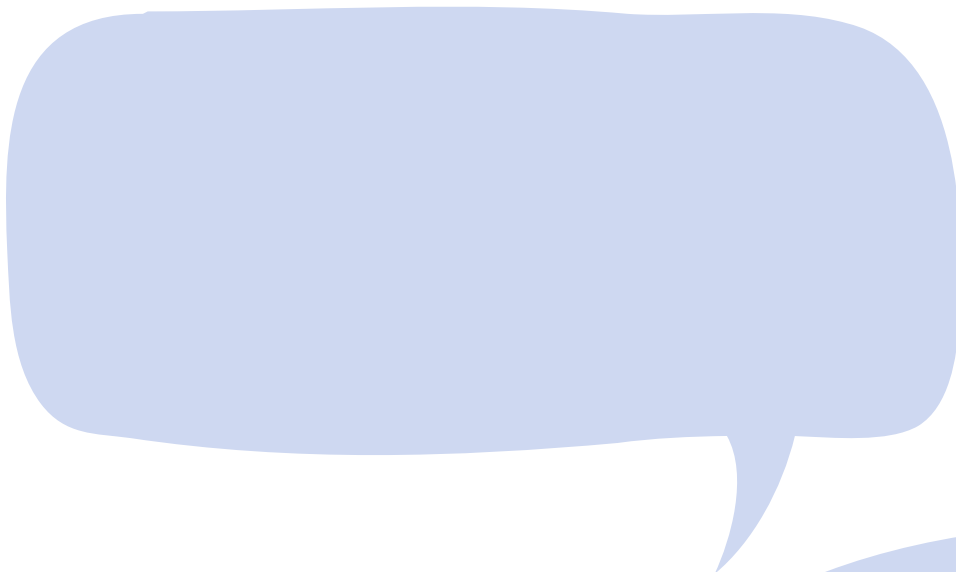
Pytanie 6: Kiedy czujesz radość? Narysuj lub napisz.



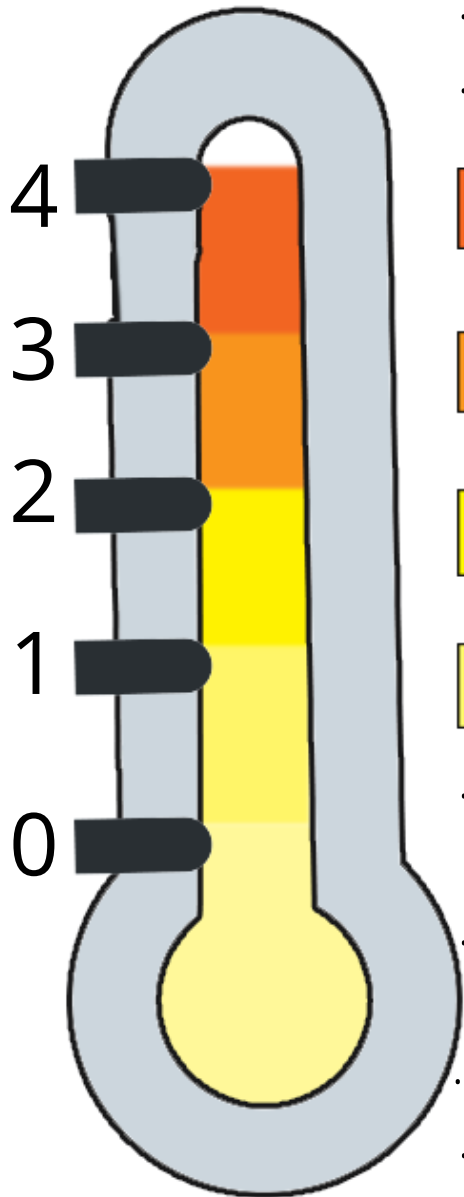
Pytanie 7: Napisz, co myślisz, gdy jesteś wesoła/ wesoły?



Pytanie 8: Pamiętasz, co krzyczała żanka Hela? Co można mówić jak jest się wesołym?



Pytanie 9: Termometr uczuć. Zapoznaj się z nazwami oraz poziomem temperatury i zastanów się, kiedy tak się czujesz?



.....	
.....	
.....	
euforia
.....	
radość
.....	
rozweselenie
.....	
zadowolenie
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Pytanie 10: To ja gdy jestem wesoła/ wesoły! Narysuj.

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for the user to draw a picture of themselves when they are happy.