

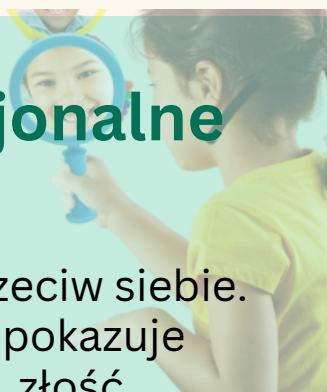
10 zabaw wspierających emocje w domu

1

Emocjonalne lustro

Stańcie naprzeciw siebie. Jedna osoba pokazuje minę (radość, złość, smutek, zdziwienie), a druga ją naśladuje. Potem zamiana ról.

➔ Wspiera rozpoznawanie i wyrażanie emocji.



2

Termometr uczuć

Narysujcie dużą skalę (np. od 1 do 5). Dziecko wskazuje, jak bardzo coś odczuwa (np. radość = 5, smutek = 2).

➔ Uczy nazywania natężenia emocji.



3

Pudełko spokoju

Stwórzcie pudełko z przedmiotami pomagającymi się wyciszyć (np. miękka maskotka, kolorowanka, piłeczka antystresowa).

➔ Uczy samoregulacji i szukania sposobów na uspokojenie.

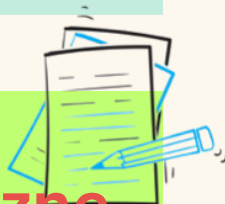


4

Bajki terapeutyczne

Wymyślajcie krótkie historie, w których bohater przeżywa emocje podobne do tych, które doświadcza dziecko.

➔ Pomaga zrozumieć, że emocje są naturalne i każdy je ma.



5

Mapa ciała emocji

Na kartce rysujecie sylwetkę i zaznaczajcie, gdzie w ciele czuć emocje (np. złość w pięściach, smutek w oczach, radość w brzuchu).

➔ Wspiera świadomość ciała i emocji.



6

Karty emocji

Przygotujcie kartoniki z buźkami. Wylosowana karta = opowiadamy, kiedy czuliśmy się tak samo.

➔ Ćwiczy nazywanie emocji i empatię.



7

Balonik emocji

Napełnijcie balon np. ryżem lub mąką i udawajcie, że to emocja. Można go mocno ścisnąć, aby rozładować napięcie.

➔ Uczy bezpiecznego radzenia sobie z napięciem.



8

Teatrzyk uczuć

Użyjcie pacynek albo maskotek do odegrania scenki (np. przyjaźń, kłótnia, tęsknota).

➔ Ułatwia rozmowę o trudnych sytuacjach.

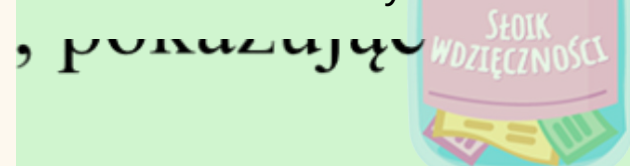


9

Słoił wdzięczności

Codziennie wrzucajcie karteczkę z jedną rzeczą, za którą jesteście wdzięczni. Na koniec tygodnia odczytajcie je wspólnie.

➔ Wspiera pozytywne myślenie i zauważanie dobrych chwil



10

Taniec emocji

Włącz muzykę – szybką, wolną, spokojną – i tańczcie, pokazując emocje, które ona wywołuje.

➔ Rozwija ekspresję emocjonalną przez ruch.

