

# NARYSUJ, JAK SIĘ CZUJESZ

Wiemy, że warto rozmawiać z dziećmi o odczuwanych przez nich emocjach. Wtedy uczy my swoje dzieci rozpoznawać, nazywać i wyrażać swoje emocje.

Dobłą formą takiej rozmowy jest wspólna zabawa i korzystanie z czynności, które dla Twojego dziecka są przyjemnością.

Poniżej znajdują Państwo ćwiczenie, które pomoże podczas takiej rozmowy.

Dziecko może wypełnić kontury postaci na obrazku i narysować twarz wraz z miną pokazującą, jak się czuje. Może również połączyć postać z kropkami z nazwami emocji, które odczuwa.

Wspólne przeczytanie zapisanych w kropkach emocji, może być okazją do rozmowy. Co to za emocja? Jaką mamy wtedy minę? Kiedy tak się czujesz? Opowiedz swojemu dziecku, kiedy Ty odczuwasz daną emocję.



# NARYSUJ, JAK SIĘ CZUJESZ

zmęczony

dumny

radosny

zły

przestraszony

rozbawiony

smutny

niezadowolony

