

Nastrój jak pogoda – materiały do pracy z dzieckiem (emocje)

Do zestawu pomocy dorzucam kolejny pomysł, który sprawdzi się szczególnie w pracy z młodszymi dziećmi. Celem tego ćwiczenia będzie rozpoznanie stanu emocjonalnego dzieci za pomocą metafory pogody. Karta pracy może być stosowana zarówno w pracy indywidualnej jak i grupowej.

Zachęcamy dziecko do sprawdzania swojego dzisiejszego humoru i wyrażenia go za pomocą wybranego elementu pogody.

W zależności od możliwości i potrzeb można zrobić to poprzez:  
– zakreślenie odpowiedniego stanu  
– wpisanie daty przy wybranym elemencie (jeśli chcemy sprawdzić stan emocjonalny w dłuższym okresie czasu)  
– po przypięciu do tablicy magnetycznej zaznaczenie magnesem wybranej pogody (szczególnie w pracy z grupą da nam możliwość sprawdzenia jak różne są nasze nastroje).

Jak zwykle zachęcam do wspólnego wypełniania karty wyraz z dzieckiem i rozmowy po zakończeniu zadania.

Zapraszam do bezpłatnego pobierania i korzystania z karty pracy 🙂

[](https://emocjedziecka.pl/wp-content/uploads/2019/01/1548350096299.jpg)

Termometr złości – materiały do pracy z dzieckiem (emocje)

Przygotowałam dla Ciebie kolejną pomoc, która pomoże w pracy z trudnymi emocjami. Tym razem na warsztat bierzemy złość. Narzędzie jest bardzo proste i w łatwy sposób pomoże określić, w jakich sytuacjach dziecko najsilniej ją odczuwa.

Instrukcja:

*Na karcie znajdziesz sytuacje, które mogą powodować pojawianie się złości. Przeczytaj je uważnie. W jednym z dymków znajdziesz puste miejsce – wpisz tam sytuację, w której jeszcze czujesz złość.*

*Po lewej stronie widzisz termometr, na którym, za pomocą kolorów, możesz określić jak duże nasilenie emocji czujesz.*

*Pokolorowany jest na 4 kolory, które oznaczają:*

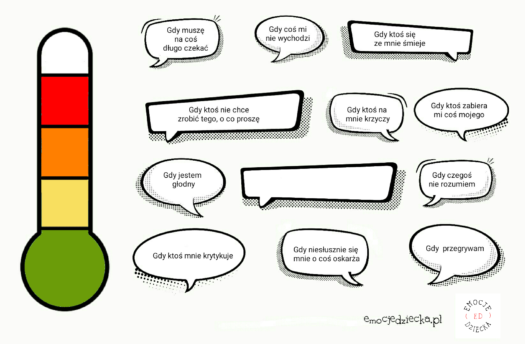
* *Zielony – czuję spokój*
* *Żółty – czuję lekkie zdenerwowanie*
* *Pomarańczowy- czuję złość*
* *Czerwony- czuję ogromną wściekłość*

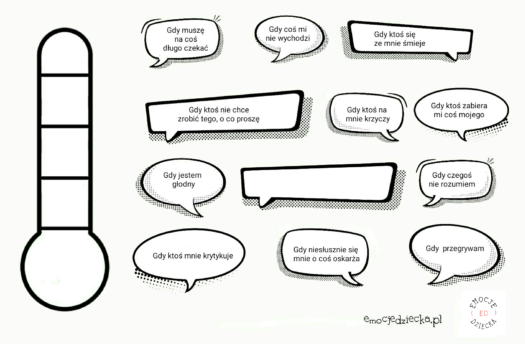
*Postaraj się teraz przypomnieć sobie, jak czułeś się w sytuacjach opisanych w dymku. Następnie pokoloruj odpowiednim kolorem nasilenie emocji, które wydaje Ci się odpowiednie.*

Poniżej znajdziesz szablony, w dwóch wersjach, które można pobrać i wydrukować.

Zachęcam do pracy z tym ćwiczeniem w sposób równoległy, czyli jednocześnie zadanie wykonuje dziecko i dorosły. To może dać  możliwość obserwacji i być podstawą do rozmowy o tym, że nie każdy odczuwa te same emocje w ten sam sposób.

Życzę dobrej zabawy 🙂

[](https://emocjedziecka.pl/wp-content/uploads/2017/10/sketch-1508869487104.png)

[](https://emocjedziecka.pl/wp-content/uploads/2017/10/sketch-1508869414585.png)