**Zajęcia Kompetencji emocjonalno-społecznych.**

**Nasze emocje**

**1.** **Pokaż minę-jak się teraz czujesz?**

Dziecko pokazuje przed lusterkiem minę obrazującą jego nastrój. Rodzic odgadują jego nastrój. Można również na kartce narysować swoje uczucie- Zadanie : Narysuj swoją minę.

**2.** Zabawa „Rozpoznaj uczucia”. Rodzic wraz z dzieckiem wycina buźki z minami wyrażającymi radość, smutek, strach, gniew. Przyklejają wycięte buźki na patyczkach. Najpierw dziecko rozpoznaje i nazywa,jakie uczucia wyrażają buźki, następnie rodzic czyta opis sytuacji a dziecko podnosi lizak z buźką przedstawiający odpowiadające sytuacji uczucie np.:

- Dostałeś przepiękny prezent.

- Jest noc, musisz przejść sam nieoświetloną drogą

- Koleżanka, która miała cię odwiedzić rozchorowała się i nie może przyjść.

- Brat zabrał ci ulubioną zabawkę i nie chce oddać.. itd.

**3.** Zabawa „Pokaż…” — Zadanie: pokaż nogą— jestem zła, całym ciałem — strach, głową — cieszę się itp.

**4. Relaksacja -** słuchając muzyki wyobrażamy sobie miłe uczucia.