**Drogie Biedroneczki i Rodzice**

**Oto propozycje zajęć:**

**Propozycja zabawy nr 1**

**„Moja emocje”** – **wyrażanie uczuć za pomocą rysunku**.

Osoba dorosła omawia z dzieckiem sytuacje, które je złoszczą, cieszą czy smucą zapisuje je na dużej karcie. Dziecko rysuje złość, radość i smutek używając dowolnych kolorów. Osoba dorosła może pokazać swój przykład wyrażania emocji za pomocą rysunku (dużo okręgów lub kresek). Rysunki przydadzą do następnego zabawy…

**Propozycja zabawy nr 2**

**„Jakie to uczucie i kiedy je czuje?” – zabawa metodą dramy.**

Wykorzystujemy do zabawy wcześniej narysowane rysunki. Zabawa polega na wylosowaniu rysunku z daną emocją i pokazanie go za pomocą gestu, może to być mina lub sytuacją z którą się wiąże. Np. pokazuje smutek kiedy się przewrócę itp.

**Propozycja zabawy nr 3**

**Teatr emocji** – Rozmowa kierowana.

Osoba dorosła pokrótce wyjaśnia co to jest teatr. Opisuje, że w teatrze zwykle jest podział na **scenę i widownię**, że na scenie są **aktorzy** - na czym polega ich rola, że jest **scenografia** - do czego ona służy, że aktorzy posługują się **rekwizytami** i przebrani są w **kostiumy.**

***Notatka od nauczycielki :*** *Bawienie się w teatr jest dla dziecka czymś naturalnym, gdyż ma ono naturalną skłonność do naśladowania i funkcjonowania pomiędzy fikcją i rzeczywistością. Przebieranki, zabawy w coś "na niby", śpiewanie, recytowanie z pamięci wierszyków to przecież też forma zabawy w teatr. Dziecko, zarówno wchodząc w role, jak i identyfikując się z oglądanymi postaciami, przeżywa emocje. Dzięki temu może łatwiej oswajać pewne uczucia, pokonywać problemy (rola terapeutyczna teatru), rozładowywać nagromadzone emocje i napięcia. Uczy się skupienia, koncentracji, rozwija swoją wrażliwość i poczucie estetyczne, rozwija się społecznie dzięki wspólnocie doświadczenia i współuczestnictwa*

**Można zadawać pytania tak by dziecko uczestniczyło razem z osobą dorosłą w tak zwanej burzy mózgów. Rozwija to kompetencje językowe i wiedze ogólną o świecie ☺**

**Propozycja nr 4**

Zachęcam do zobaczenia przedstawienia „E-mocje: o konfliktach”, produkcja: Miejski Teatr Miniatura w Gdańsku. Trwa ponad 30 minut ale może być fajną propozycją na wieczorny seans

<https://www.youtube.com/watch?v=ssDX-HI7Hr0&list=PL7PUOK4H1mizMs8-MaFAbqIyizjrgxwMG&ab_channel=TeatrMiniatura>

**KĄCIK DLA RODZICA**

**AKCEPTACJA**

Akceptacja to uznanie czyichś cech lub sposobu funkcjonowania za możliwe do przyjęcia, dobre, właściwe. Jest związana z postawą pełną szacunku wobec odmiennych poglądów, wierzeń, zachowań czy zwyczajów innych. Może też oznaczać pogodzenie się z istniejącym stanem rzeczy, którego nie można zmienić. Jeśli dziecko czuje się akceptowane przez bliskich, jego poczucie własnej wartości może być budowane we właściwy sposób. Dzięki temu ma możliwość zbudowania w sobie przekonania, że jest ważne, i zaakceptowania samego siebie, a także doceniania innych osób.

Dobrze jest też uczyć dzieci akceptowania i uznawania wartości innych. Można to robić poprzez:

– umożliwianie przedszkolakom poznawania różnych ludzi (o innym kolorze skóry, innym stopniu sprawności fizycznej itd.),

– pokazywanie różnic między dziećmi i zaznaczanie, że to nie czyni ich lepszymi czy gorszymi,

– poszukiwanie mocnych stron i uzdolnień każdego dziecka i mówienie o tym na forum grupy,

– można je chwalić za efekty pracy, jednak równie ważne (a czasem ważniejsze) jest dostrzeganie ilości pracy włożonej w wykonanie zadania.

– zauważanie nie tylko zdolności takich jak ładny śpiew czy sprawne liczenie, lecz także postaw: uprzejmości, gotowości do pomocy i podkreślanie, że są one równie ważne,

– pokazywanie, że tę samą sytuację każdy może odbierać i rozumieć w inny sposób