

## Zestaw ćwiczeń rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne

Poniżej zamieszczone ćwiczenia pomagają dzieciom rozpoznawać emocje własne i innych ludzi oraz rozumieć przyczyny powstawania stanów emocjonalnych w zależności od sytuacji. Umiejętności te są niezwykle istotne w nabywaniu zdolności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych. Ćwiczenia są skierowane do uczniów szkoły podstawowej klas I-V.

### Instrukcje do kart pracy

#### Karta pracy nr 1 Gramy w anagramy

1. Z rozsypanki wyrazowej ułóż nazwy uczuć i emocji.
2. Weź do ręki zielony i czerwony pisak i zaznacz kolorem zielonym wszystkie emocje przyjemne, a kolorem czerwonym wszystkie emocje nieprzyjemne.
3. Następnie porozmawiaj z rodzicem na temat każdego uczucia i odpowiedź na pytania: kiedy czujemy tą emocję? Jak często mi się zdarza, że czuję.....?

#### Karta pracy nr 2 Rozsypane emocje

1. Na całej kartce są porozsypane nazwy różnych emocji. Weź do ręki trzy kolory i zaznacz na żółto - emocje, które czujesz rzadko, na pomarańczowo - emocje, które czujesz od czasu do czasu, a na czerwono - emocje, które towarzyszą ci bardzo często.
2. Zerknij na wszystkie emocje zaznaczone na czerwono i zastanów się, czy chciałbyś, aby jakiejś emocji było więcej lub mniej u ciebie.

#### Karta pracy nr 3 Minionkowe emocje

Zastanów się, kiedy ostatnio czułeś radość, smutek, strach, złość, zadowolenie z siebie i narysuj te sytuacje obok odpowiednich minionków.

#### Karta pracy nr 4 Emocje z kostką do gry

1. Przygotuj kostkę do gry i zaproś wybranego domownika do zabawy.
2. Waszym zadaniem jest rzucanie na zmianę kostką do gry i odpowiadanie na pytania dotyczące emocji według instrukcji na kartce.

#### Karta pracy nr 5 W głowie się nie mieści - sytuacje

Pamiętasz bajkę „w głowie się nie mieści”. W tym ćwiczeniu to właśnie bohaterowie tej bajki opowiadają ci różne sytuacje z życia, a twoim zadaniem jest dopasować odpowiednią emocję do

sytuacji, tak aby wszystko się zgadzało.

### Karta pracy nr 6 O czym myślę? Co mówię?

Twoim zadaniem jest rozpoznanie uczuć na obrazkach i wpisanie w dymki, o czym przedstawione na obrazkach osoby mogą myśleć lub co mówić. Wypowiedzi i myśli osób muszą się zgadzać z przeżywanymi przez nie emocjami.

### Karta pracy nr 7 Komiks

Ostatnie zadanie polega na wypełnieniu komiksu. Aby to zrobić zastanów się, co się stało w komiksie, jak się czują bohaterowie komiksu, a później uzupełnij odpowiednio dymki wypowiedziami bohaterów. Zastanów się, dlaczego bohaterowie tak się czują.

Powodzenia :)

# GRAMY W ANAGRAMY

**KTOŚ POPRZESTAWIAŁ LITERY W NAZWACH EMOCJI I UCZUĆ.**

**CZY POTRAFISZ JE UPORZĄDKOWAĆ?**

1. **ĆRODAŚ** \_\_\_\_\_
2. **OZROWANIEZCAR** \_\_\_\_\_
3. **UAGL** \_\_\_\_\_
4. **AZORDA** \_\_\_\_\_
5. **SDYWT** \_\_\_\_\_
6. **IWIZDENIZE** \_\_\_\_\_
7. **KĘL** \_\_\_\_\_
8. **ALŹ** \_\_\_\_\_
9. **ŁOĆZŚ** \_\_\_\_\_
10. **EIUFARO** \_\_\_\_\_
11. **STKMEU** \_\_\_\_\_
12. **KŁOOTANIEZAP** \_\_\_\_\_
13. **ZDAŚRZOĆ** \_\_\_\_\_
14. **TEKCSYAJCA** \_\_\_\_\_
15. **ŚCWIOŚĆEKŁ** \_\_\_\_\_
16. **SRATCH** \_\_\_\_\_
17. **NIEREPRZEŻA** \_\_\_\_\_
18. **STWRĘT** \_\_\_\_\_
19. **KÓJOPS** \_\_\_\_\_
20. **MUDA** \_\_\_\_\_



radość    obawa    zazdrość  
sympatia    strach  
obrzydzenie    miłość    lęk    wstręt  
   niezadowolenie    niepokój  
duma    przerażenie    zmieszanie  
zaciekawienie    niepewność    wstyd  
zdziwienie    napięcie    zakłopotanie  
   zniecierpliwienie    onieśmienie  
ekscytacja    odraza  
poczucie winy    rozbawienie  
   rozczarowanie    złość  
fascynacja    bezradność    ból  
zachwyty    żal    rozpacz  
   smutek    tęsknota  
nadzieja    przygnębienie    znudzenie  
spokój    wściekłość    niechęć  
skrępowanie    irytacja  
   złość    znużenie  
zaskoczenie    oburzenie    zniechęcenie  
   upokorzenie    zażenowanie  
zatrośkanie    frustracja    speszenie  
   spłoszenie    wzburzenie    załamanie  
zdenerwowanie  
   gniew    furia    zgorszenie  
szczęście    weselość  
panika    beztroska    fascynacja    entuzjazm  
rozpromienienie    ukojenie satysfakcja  
   oczarowanie





PSYCHOLOGIA I TERAPIA DZIECKA

[www.blizejterapii.blogspot.com](http://www.blizejterapii.blogspot.com)

## MINIONKOWE EMOCJE

Minionki czuły ostatnio wiele różnych emocji.  
A Ty? Narysuj, kiedy czułeś ostatnio daną emocję.

RADOŚĆ



SMUTEK



STRACH



ZADOWOLENIE  
Z SIEBIE



ZŁOŚĆ



© Pracownia Psychologii i Psychoprofilaktyki

Anna Korobczak

Jeśli wypadnie:

To:



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że czujesz radość.



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że czujesz smutek.



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że czujesz strach.



Powiedz, co możesz zrobić, kiedy się boisz ( 1 przykład).



Powiedz, co możesz zrobić, kiedy coś cię smuci ( 1 przykład).



Podaj, jedną rzecz, która sprawia, że się złościsz



# W głowie się nie mieści

## - sytuacje

Przeczytaj poniższe zdania i wybierz, która emocja/uczucie najbardziej pasuje do opisywanej sytuacji.

### Radość



euforia  
entuzjizm  
rozbawienie  
satisfakcja  
zadowolenie  
zachwył  
rozbawienie

### Gniew



furia  
wkurzenie  
wściekłość  
wzburzenie  
złość  
irytacja  
zdenerwowanie

### Odraza



awersja  
obrzydzenie  
wstręt

### Smutek



melancholia  
przybicie  
przygnębienie  
rozpacz  
żał

### Strach



łęk  
niepokój  
panika  
przerażenie  
trwoga

1. Kasia rozpowiadając różne plotki spowodowała, że jej koleżanki czuły **obrzydzenie / satysfakcję / wściekłość**.
2. Jestem **zirytowany / zachwycony / smutny** pokazując Ci mojego nowego laptopa. Uwielbiam go. Jest super!
3. Mama była **zachwycona / rozzłoszczona / spanikowana**, kiedy zobaczyła, że w moim pokoju jest ogromny bałagan.
4. Karol jest zawsze **rozzalony / przestraszony / zadowolony** rano. Nie chce wtedy z nikim rozmawiać.
5. Deszczowe dni sprawiają, że ludzie czują się **przygnębieni / wściekli / przerażeni**.
6. Czuję **niepokój / zdenerwowanie / smutek** odkąd się wyprowadziłem. Często myślę o moich przyjaciółach i starym domu.
7. Ewa czuła się **euforycznie / zrozpaczona / przerażona**, kiedy rozstała się ze swoim chłopakiem.
8. Jestem naprawdę **przygnębiony / zadowolony / zaniepokojony** moimi wynikami egzaminów. Ostatni był naprawdę trudny!
9. Mój przyjaciel jest **wściekły / rozbawiony / przerażony** moim sukcesem. Zawsze chce być najlepszy!
10. Tomek czuł **obrzydzenie / złość / radość**, gdy otrzymał ode mnie prezent. Uśmiechał się i mi dziękował.
11. Ania poczuła **awersję / rozbawienie / strach**, gdy usłyszała krzyk swojego brata, kiedy się uczyła.
12. Mały chłopiec czuł **smutek / wstręt / entuzjizm**, ponieważ jego pies zdechł.
13. Dzisiaj rano mój szef był **zachwycony / zirytowany / zatrużony**, kiedy spóźniłem się do pracy.
14. Nieszczery ludzie sprawiają, że jestem **rozbawiony / załękniżony / wkurżony**.
15. Mieszkańcy Paryża są **obrzyżeni / wściekli / przerażeni** atakami terrorystycznymi.
16. Ona poczuła **euforię / odrazę / żał**, gdy dowiedziiała się, że zostanie babcią. To świetna wiadomość!
17. Ola czuła się **przestraszona / przybita / rozbawiona**, gdy okłamała swoją przyjaciółkę. Teraz jest jej bardzo przykro z tego powodu.



# O czym myślę? Co mówię?

Spójrz na obrazki i wpisz w dymki co każda z tych osób mogła by powiedzieć/pomyśleć





