

## Propozycja zajęć dla Świetliczaków na poniedziałek 15.06.2020 r.

Uczucia to ważna sfera w naszym życiu. Proponujemy Wam dzisiaj podróż włąb siebie. Przed Wami ćwiczenia i gra w temacie emocji.

A.Kopiec, E. Pac-Majkut, R. Prokop

# KUBEK EMOCJI

Jakie emocje teraz odczuwasz? Wypełnij kubek swoimi emocjami.

Szczęśliwy (żółty)	Smutny (niebieski)	Przestraszony (fioletowy)	Pełny nadziei (jasnozielony)
Zaskoczony (pomarańczowy)	Zezłoszczony (różowy)	Znudzony (ciemnozielony)	





Adaptacja: Kamil Dąbni Łuczi - psycholog dzieci i młodzieży

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 złościś.





