

1. Czytanie tekstu. Tekst znajduje się w książce *Nowe przygody Olka i Ady str.90-91*. Rodzic lub dziecko (6-latki) czyta tekst, następnie dziecko opowiada, gdzie i z czego otrzymujemy cukier.

2. Bajka. Obejrzyj bajkę <https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBUds>

3. Rozmowa o emocjach. Odpowiedź na pytania:

- kiedy się złościmy? (na przykład kiedy ktoś lub coś nie pozwala nam robić tego, co chcemy albo dostać tego, czego potrzebujemy lub gdy ktoś chce nam wyrządzić krzywdę)
- kiedy ty się złościś?
- kiedy się smucimy? (na przykład gdy żegnamy się z tym, co straciliśmy albo gdy godzimy się z tym, że niektórych rzeczy nie będziemy mieć)
- co ciebie smuci? Kiedy jesteś smutny?
- kiedy się cieszymy? (na przykład gdy coś udało nam się zrobić, gdy coś dostaniemy, każdy cieszy się z innego powodu)
- co ciebie cieszy?
- kiedy się wstydzimy? (na przykład gdy różnimy się czymś od innych i oni dają nam to odczuć, gdy nie spełniamy czyichś oczekiwań, gdy przyłapano nas na czymś niewłaściwym)
- kiedy się wstydzisz?
- kiedy zazdrościmy? (na przykład, gdy nie mamy tego co mają inni – wtedy pojawia się również złość i smutek)
- kiedy się boimy? (każdy boi się czegoś innego, boimy się wtedy, gdy czujemy zagrożenie i to właśnie strach chroni nas przed tym zagrożeniem bo każe nam krzyczeć, uciekać, walczyć)
- czego ty się boisz?

Pamiętaj, że każdy człowiek ma prawo bać się czegoś, wstydzić się, smucić i do wielu innych emocji. Ważne jest jednak to, aby w odpowiedni sposób panować nad własnymi emocjami.

4. Sposoby wyladowywania złości i radzenia sobie z nią. Spójrz na poniższe obrazki i opowiedz w jaki sposób się złościmy i w jaki sposób możemy sobie radzić z tą emocją.

Tak się złości



Krzyczę, tupię, kopię – złościę się!
Ale radzić ze złością – trzeba uczyć się!



Tak możemy pozbyć się złości

5. **Emocje.** Opowiedz co czujesz, gdy widzisz poniższe obrazki (każdy obrazek inna emocja).



6. Zadania w książce: *Nowe przygody Olka i Ady, cz.4. str. 59-60.*

Można przesłać zdjęcie zrobionej łódki.