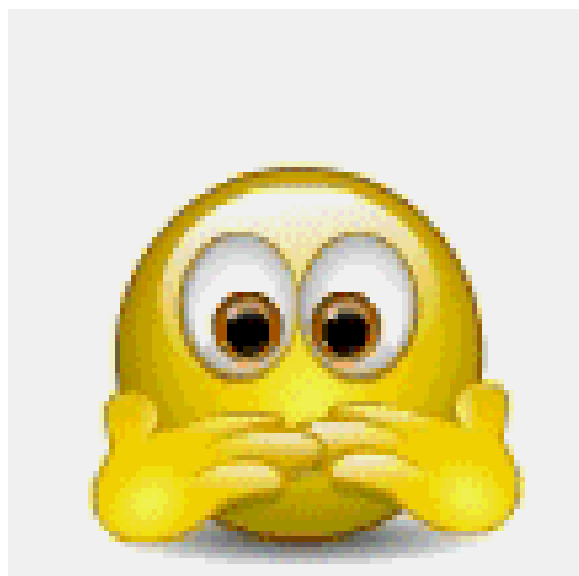
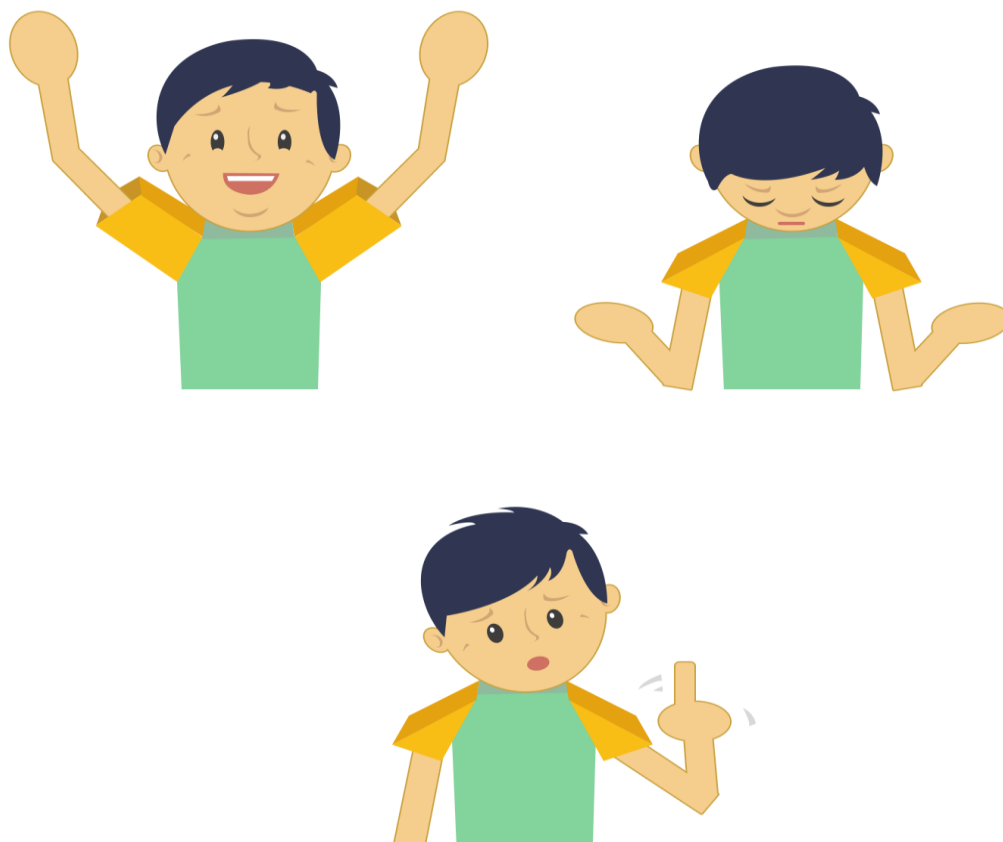


27.04.2020 r.

WITAJ WOJTKU !





Przyjrzałeś się tym rysunkom? Z którym rysunkiem się utożsamiasz?

Usiądź na chwilę sam w jakimś spokojnym miejscu. Może to być Twój pokój, łazienka, ławka w parku lub inne miejsce, które lubisz. Przez chwilę zastanów się, jak dzisiaj się czujesz. Czy jesteś smutny, wesóły, spokojny, a może zły? Zastanów się, skąd wzięły się emocje które w Tobie siedzą. O swoich obserwacjach opowiedz osobie którą lubisz lub ufasz.

Jak inni ludzie przeżywają swoje emocje?

Porozmawiaj z mamą o emocjach, które zaobserwowały u siebie, kiedy wykonywałeś zadanie domowe. Jakie emocje pojawiały się najczęściej? czy było to zadanie łatwe, czy trudne? Wspólnie zastanówcie się, dlaczego warto czasem wsłuchiwać się w swoje emocje.

Jak poruszamy się, kiedy jesteśmy weseli, smutni, źli, zdziwieni? Co możemy zrobić, kiedy jesteśmy smutni, źli lub radośni, aby ruchem wyrazić to, co czujemy?

Zapisz te swoje przemyślenia i jak się spotkamy to mi o nich opowiesz 😊

Pozdrawiam Cię serdecznie. Pani Irena Mirocha