**Ćwiczenie 1**

Ćwiczenie ukierunkowane na stymulację rozwoju emocjonalnego – radzenie sobie ze złością

Prosimy dziecko o dokończenie zdań i następnie rozmawiamy o akceptowanych sposobach radzenia sobie ze złością. Dzieci i dorośli podają swoje sposoby, następnie wspólnie je omawiają, można wykonać listę sposobów, które będą uaktualniane
w razie potrzeby.

Dokończ zdanie:

„Gdy jestem zły to czuję…”

„Gdy jestem zły to robię…”

„Gdy jestem zły pomaga mi…”

**Ćwiczenie 2**

Ćwiczenie ukierunkowane na stymulację rozwoju emocjonalnego – wyrażanie emocji

Zabawa swobodna przy muzyce, na przerwę w muzyce dzieci prezentują postawą ciała i miną konkretną emocję, tempo i charakter muzyki może sugerować nastrój (np.: szybko, głośno – zły, radosny; wolno, cicho – smutny, nieśmiały, niepewny).

**Ćwiczenie 3**

Ćwiczenie ukierunkowane na stymulację rozwoju poznawczego – opowiadanie o sobie i swoich zainteresowaniach

Dziecko odrysowuje swoje dłonie albo zarys sylwetki dziecka. Następnie wycina
z gazet/ kolorowanek obrazki, które określają dziecko. Co lubi robić? W co się lubi bawić? Jak spędza czas? Dziecko naklej te wycięte obrazki na dłoniach lub sylwecie dziecka. Na koniec wspólnie z rodzicem omawia swój obrazek. Ćwiczenie pomaga
w uświadamianiu sobie własnych zainteresowań i wyborów oraz opowiadaniu o nich. Pozwala lepiej poznać dziecko i jego zainteresowania.

**Ćwiczenie 4**

Ćwiczenie ukierunkowane na stymulację rozwoju emocjonalnego, relaksacja, wyciszenie. Zabawy z balonem.

Zabawa wykorzystuje techniki oddychania. Potrzebne kolorowe balony. Pierwszy można nadmuchać zbyt mocno – niech pęknie. Kolejne balony dmuchamy w sposób umiarkowany. Pokazujemy dziecku jak zatrzymujemy i wypuszczamy powietrze. Następnie prosimy żeby zamknęło oczy i wyobraziło sobie, że jest takim balonem i nabiera powietrza i je wypuszcza. Porozmawiajcie o tym czy są sytuacje, w których czuje się jak balon, w którym robi się za mało miejsca na powietrze. Kiedy dziecko czuje się złe, zdenerwowane, rozgniewane? Może jest w stanie wypuścić z siebie te emocje jak powietrze z balona

**Ćwiczenie 5**

Ćwiczenie ukierunkowane na stymulację rozwoju emocjonalnego – radzenie sobie ze złością, uczuciem napięcia czy niepokoju.

„Opowieść o żółwiu”

Historię o nerwowym żółwiku opracował Schneider. Pewnego razu spotyka starszego, mądrego żółwia, który poleca mu, by za każdym razem, gdy wpada w złość, chował się do swojej muszli i liczył – tak długo, jak potrzebuje, spokojnie, starając się oddychać, opanować swoje myśli i się zrelaksować.

Tę metodę poleca się dzieciom w wieku od 3 do 7 lat. Aby je zachęcić, możemy dawać mu naklejkę lub rysunek żółwia, za każdym razem, gdy z niej skorzysta w sytuacji napięcia.