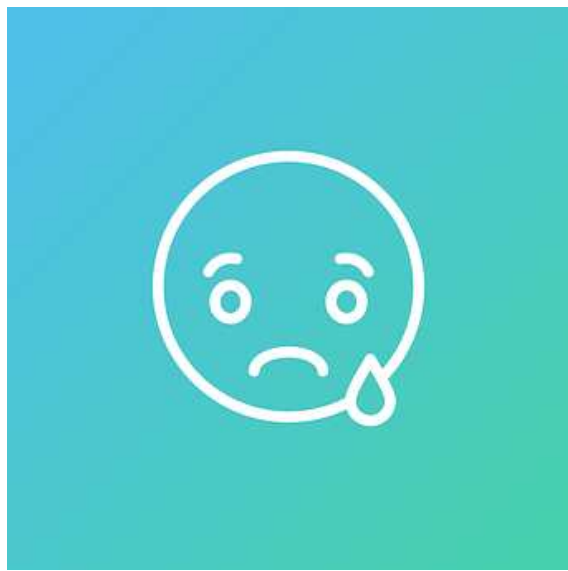


## Zajęcia z psychologiem 04.05.2020r. - 08.05.2020r.

(zajęcia adresowane do uczniów klas II-IIIaL, IIIbAN i IV-VIcAN Szkoły Podstawowej nr 17 oraz do uczniów klas Ia/z i IIIc/z Szkoły Przystosobającej do Pracy)

### Temat: Zrozumiem i nazywam emocje - smutek.



Opisz buźkę, którą widzisz na obrazku.

Jakie ma oczy? A brwi?

Jakie ma usta, otwarte czy zamknięte? Czy coś Ci przypominają?

Jak myślisz, jaka to emocja? Ciekawość, zdziwienie czy smutek?

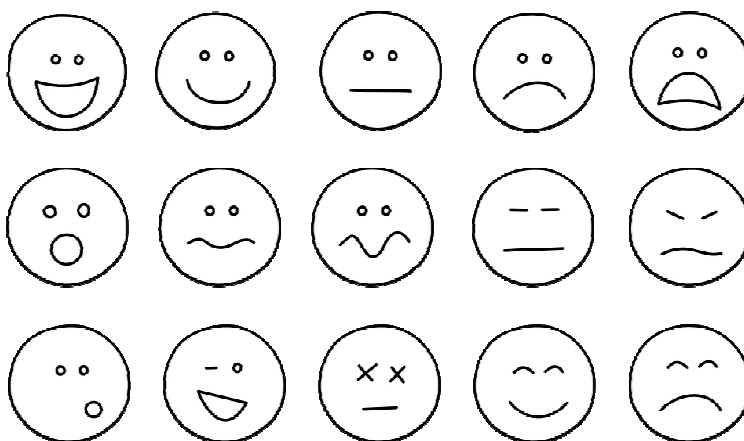
**Tak, to smutek.**

Jakie to uczucie przyjemne, czy przykre?

Smutek (zmartwienie, żal) to jedna z najważniejszych emocji. Pojawia się na skutek utraty lub możliwości utraty kogoś lub czegoś ważnego. To nieprzyjemne uczucie, które skłania nas czasem do płaczu. Smutek jest nam potrzebny, tak samo jak inne emocje. Pozwala nam pogodzić się z utratą, informuje też o tym, co jest dla nas ważne, jakich błędów uniknąć w przyszłości.

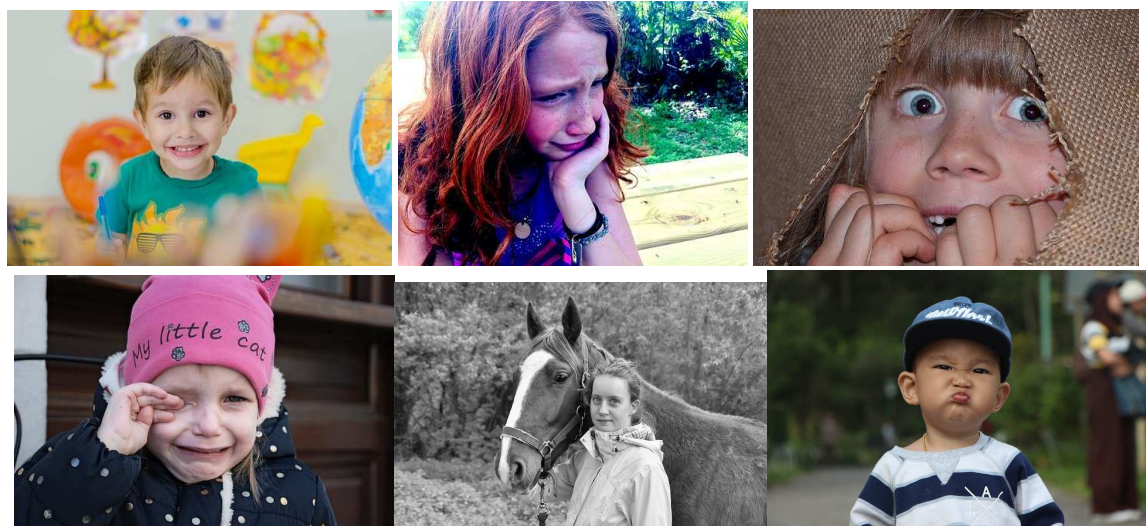
#### Ćwiczenie 1

Zaznacz czerwoną kredką, która buźka jest najbardziej podobna do tej, która jest powyżej. A może jeszcze inne minki mogą oznaczać smutek? Zaznacz je również.



## Ćwiczenie 2

Pokaż które dzieci mają smutną minę.



## Ćwiczenie 3

Odszukaj w tabelce wyraz SMUTEK i zaznacz kolorem czerwonym.

ZŁOŚĆ	NADZIEJA	TĘSKNOTA	SMUTEK
DUMA	SMUTEK	RADOŚĆ	ZDZIWIENIE
SMUTEK	UFNOŚĆ	ODRAZA	SMUTEK
WESOŁOŚĆ	STRACH	MIŁOŚĆ	LEK

Otocz pętlą, ile razy wyraz SMUTEK wystąpił w tabelce: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Napisz wyraz po śladzie oraz samodzielnie:

SMUTEK

.....

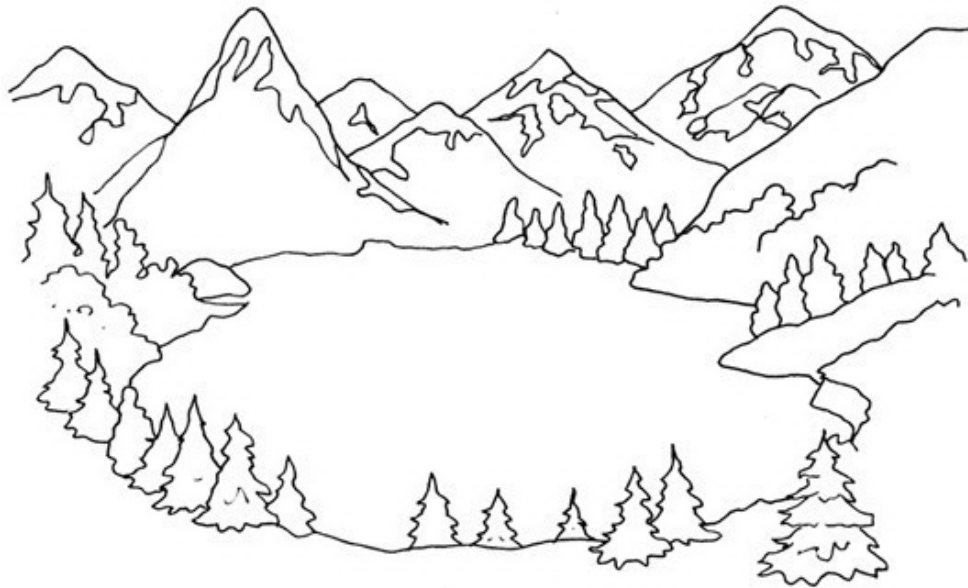
## Ćwiczenie 4

Zrób przed lustrem smutną minę. Zmarszcz brwi, wygnij usta tak, aby przypominały podkowę.  
Jak się czułeś pokazując tą emocję?

Przypomnij sobie, w jakiej sytuacji miałeś taką minę? Możesz opowiedzieć o niej swojej bliskiej osobie.

## Ćwiczenie 5

Pokoloruj jezioro smutku. Użyj wszystkich barw, które kojarzą Ci się ze smutkiem.



[www.dibujosparacoloreargratis.com](http://www.dibujosparacoloreargratis.com)

## Ćwiczenie 6

Jak radzić sobie ze smutkiem? Kiedy jesteś smutna / smutny możesz przytulić się mocno do mamy, taty, babci, dziadka lub innej bliskiej osoby. Możesz przytulić misia. Możesz porozmawiać o swoim smutku z przyjacielem. Wypłakać się. Możesz też narysować swój smutek lub ..... go schować. Znajdź w domu pusty, niepotrzebny, zakręcany słoiczek. Ozdób go w dowolny sposób. Napisz lub narysuj na karteczkach swoje zmartwienia, włóż do słoiczka i schowaj głęboko do szafki.

## Ćwiczenie 7 (relaksacja)

Znajdź wyciszone pomieszczenie, połóż się wygodnie, zamknij oczy i słuchaj uważnie:

<https://www.youtube.com/watch?v=8unGlurRsXo>

Drodzy Rodzice!

Serdecznie dziękuję za włożoną pracę i zaangażowanie.

Będę wdzięczna za nadesłanie zdjęć wykonywanych ćwiczeń lub krótkich informacji, jak uczniowie radzą sobie z zadaniami. Adres e-mail: [psychologsoswpt@gmail.com](mailto:psychologsoswpt@gmail.com).