**Kompetencje społeczno- emocjonalne**

**„ Jak wyrażamy nasze uczucia ekspresja przeżyć i uczuć, empatia”**

**Cele** − doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć, − uświadomienie różnorodności w sposobie wyrażania uczuć, − zwrócenie uwagi na akceptowane społecznie sposoby wyrażania uczuć, − uświadomienie prawa do wyrażania własnych uczuć, − rozbudzanie wrażliwości na uczucia i potrzeby rówieśników, − wyzwalanie ekspresji plastycznej i ruchowej odzwierciedlającej własne emocje.

**Istota zajęć**: nazywanie uczuć, każdy ma prawo do wyrażania swoich uczuć, empatia.

Przebieg : Słuchanie wiersza „Graj w słoneczko” Nikt nie wyciera oczu chusteczką, nikomu z oka nie kapie łza, wszyscy od dzisiaj grają w słoneczko, bo to jest świetna gra.

Grasz w „słoneczko”? Gram w „słoneczko”! Masz „słoneczko”? Mam „słoneczko”! Jestem słoneczny i uśmiechnięty od czubka głowy do końca pięty.

Słoneczny uśmiech na twarzy mam i z całym światem w „słoneczko" gram.

Masz „słoneczko"? Mam „słoneczko"!

Prawda, że to bardzo fajna gra? A jak ktoś przegra, a jak ktoś skusi, słoneczny uśmiech słońce mu da, pięknym uśmiechem zapłacić musi, bo to jest taka gra.

 Omówienie wiersza. • Jaki może być powód radości? • Jakie inne uczucia, obok radości, są dzieciom znane? • Co może być ich powodem?

 **Zabawa „Pokaż…”** - pokaż nogą - jestem zła, zły , - całym ciałem - strach, - głową - cieszę się, - ustami – jest mi smutno. **„Zapytaj o uczucia”** — zabawa z elementami empatii. Rodzicu poproś dziecko o dokończenie zdania: Gdy pada deszcz, jestem…, ponieważ… Gdy widzę motyla, jestem… ponieważ… Gdy świeci słońce, jestem… ponieważ.. **Rysowanie swoich uczuć.** Jak się teraz czujesz. Na kartce narysuj swoją minę.

**Uwaga.** W przypadku minek smutnych lub złych warto zapytać dyskretnie dziecko o powód.