**Cykl: „Moje emocje”.**

*www.epedagogika.pl*

|  |
| --- |
| **Rozwój emocjonalno-społeczny** |

**Dziennik uczuć i emocji** czyli trening samoobserwacji dotyczącej przeżywanych emocji i uczuć, które towarzyszą dziecku w różnych sytuacjach.

PROPOZYCJA ZABAWY:

Dokończ rysunek w taki sposób, aby przedstawiał Twoje emocje i uczucia, które towarzyszyły Ci w ciągu ostatniego tygodnia.



Dokończ rysunek w taki sposób, aby przedstawiał Twoje emocje i uczucia, które towarzyszyły Ci w ciągu ostatniego tygodnia.



To ćwiczenie warto wykonać wspólnie z dzieckiem raz na jakiś czas i porównać te wytwory ze sobą, by pokazać, jak zmieniają się nasze uczucia. Możemy opowiedzieć sobie wzajemnie co wpłynęło na ewentualną zmianę samopoczucia oraz jak możemy sami modelować swoje emocje i reagowanie 😊