**Cykl: „Moje emocje”.**

**Nastrój jak pogoda - rozpoznaję i nazywam to co czuję.**

<https://emocjedziecka.pl>

Celem tego ćwiczenia jest rozpoznanie stanu emocjonalnego dzieci za pomocą metafory pogody.

Zachęcamy dziecko do sprawdzania swojego dzisiejszego humoru i wyrażenia go za pomocą wybranego elementu pogody.

W zależności od możliwości i potrzeb można zrobić to poprzez:  
– zakreślenie odpowiedniego stanu  
– wpisanie daty przy wybranym elemencie (jeśli chcemy sprawdzić stan emocjonalny w dłuższym okresie czasu)  
– po przypięciu do tablicy magnetycznej zaznaczenie magnesem wybranej pogody (szczególnie w pracy ze wszystkimi członkami rodziny - da nam to możliwość sprawdzenia jak różne są nasze nastroje).



To ćwiczenie pozwala na samoobserwację i obserwację innych członków rodziny w zakresie samopoczucia. Dziecko może przy okazji doświadczyć wspólnoty przeżyć i zaspokajać potrzebę przynależności. Można je co jakiś czas powtarzać i rozmawiać o efektach pracy 😊