

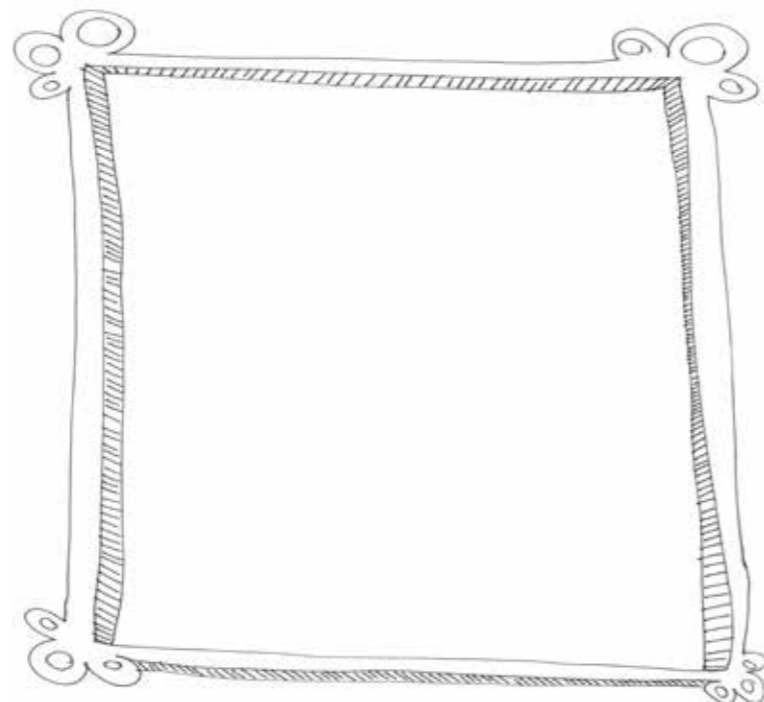


WDZIĘCZNOŚĆ I ROZCZAROWANIE, ŻADNE TAM ABSTRAHOWANIE!

Pamiętasz,
jaki kolor włosów
miała Mitka?
Jak dziewczynka
poradziła sobie
z rozczarowaniem?
Dorysuj swoje
wymarzone
prezenty.

DLA RODZINY

Dowiedzcie się, jak
Mitka spędziła kolejne
święta.
MDR str. 18-20



RADOŚĆ – NIE MÓW NIGDY DOŚĆ

Podczas naszej bajki odwiedziliśmy
naszych starych znajomych
z poprzednich opowieści.
Pamiętasz, co sprawiało im radość?
Narysuj to, co sprawia Ci radość!

DLA RODZINY

Przeczytajcie bajkę o szczęściu! MDR str. 36-38

DUMA, NIECH ROZCIĄGA SIĘ JAK GUMA

Kiedy czujesz dumę?
Dopasuj do postaci rzeczy,
z których mogą być dumne.



DLA RODZINY

Przeczytajcie, jaka jest różnica
między radością a dumą?
MDR str. 33-35

KOLOROWY ŚWIAT emocji

Nasza KOLOROWANKA
ugruntowuje
wiedzę i umiejętności
Twojego dziecka nabyte
na warsztatach.
Spróbujcie porozmawiać
o emocjach podczas
wspólnego kolorowania.
Powodzenia!

Rodzice i Opiekunowie, Wasze dziecko bierze udział w programie profilaktycznym „Dramowe bajki o emocjach”. Jego celem jest podwyższenie inteligencji emocjonalnej uczestników. Po co? Bo wiemy, że umiejętność radzenia sobie z trudnymi uczuciami pozytywnie wpływa na nasze życie.

O programie. Podczas naszych warsztatów przenosimy się do wielu krain, spotykamy ciekawych bohaterów, a najważniejsze – uczymy się, jak radzić sobie z emocjami. Oprócz warsztatów z dziećmi chcemy podzielić się z Wami wiedzą o rozwoju emocjonalno-społecznym dzieci. Dlaczego? Bo wiemy, że w życiu codziennym wszystkie dzieci doświadczają bardzo silnych uczuć, z którymi nie wiedzą, jak sobie radzić. Czasami zdarza się i tak, że emocje podpowiadają nam, dorosłym, rozwiązania, których później żałujemy.

Poniżej znajduje się fragment BAJKI DO POCZYTANIA oraz MATERIAŁÓW DLA RODZICÓW (MDR).

Bajki do poczytania to kontynuacja historii postaci, które Wasze dziecko spotkało podczas warsztatów. To moment dla Was, aby dowiedzieć się, co smuci, a co złości Wasze dziecko. Może pomoże Wam to rozwiązać niektóre Wasze trudności i utarczki.

MDR mają na celu dać Wam konkretne odpowiedzi na palące pytania dotyczące emocji dzieci. W materiałach zawarte są też cenne i praktyczne wskazówki, jak reagować na konkretne uczucia Twojego dziecka.

Obie te rzeczy znajdziecie na swojej skrzynce e-mail. W razie problemów z dostępnością, prosimy o kontakt: mazowieckie – Maria Maruszczyk m.maruszczyk@gruntownia.pl
małopolskie – Wioletta Szuba kontaktkarimba@gmail.com



DLA RODZINY – PRZECZYTAJcie WSPÓLNIE BAJKI

„Od czasu, kiedy Cicha Trawa nauczyła się panować nad swoją wyobraźnią, zaczęła uwielbiać późnowieczorne spacerowanie. Zawsze wyobrażała sobie kryjące się w zaroślach śmieszne potwory. Jak mogły wyglądać? Jeden miał różowe futerko, inny tęcze oczy, a jeszcze inny trawę między palcami. Zajęta wyszukiwaniem ciemnych zakamarków, gdzie mógłby kryć się śmieszny potwór, zupełnie nie pilnowała drogi i po chwili zorientowała się, że zupełnie nie wie, gdzie jest. Co mogła poczuć Cicha Trawa, kiedy zorientowała się, że się zgubiła? Tak, poczuła znajome uczucie strachu. Ścisnęła ją trochę w brzuchu. Jak mogła wyglądać Cicha Trawa, kiedy poczuła strach i stała się czujna. Jak ktoś taki wygląda? Pokażmy! „Ach... Jak ja teraz wrócę do domu?” – pomyślała Indianka - „Teraz to naprawdę się boję. Ale nie widzę w swojej sytuacji nic śmiesznego... Czy to znaczy, że strach może mi pomóc?”

DLA RODZICÓW (MDR) – PRZECZYTAJcie SAMI

Wskazówka 2.
Ważne, żeby dziecko wiedziało, że strach jest czymś naturalnym. Można wesprzeć je mówiąc, że kiedyś też baliśmy się w podobnych sytuacjach i opowiedzieć dziecku, jak sobie z tym strachem poradziłyśmy. Dziecko może wtedy pomyśleć, że jeżeli ważny dorosły, który jest taki duży i mądry, także się bał, to ono też może czuć strach.”
Czytaj więcej str. 21-23



Czy pamiętasz, jak Dyzio pomógł sobie poradzić z frustracją? Dorysuj chmurki, które oznaczają będą głębokie oddechy.

DLA RODZINY

Przeczytajcie o tym, co Dyzio odkrył w kopalni! MDR str. 11-13

AKCJA – FRUSTRACJA!



ZŁOŚĆ, CZĘSTO POJAWIA SIĘ O KOŚĆ

Kiedy czujesz złość, mocno zaciśnij i rozluźnij pięści. To pomaga! Czy pamiętasz, co pomogło Królowej Szarlotce poradzić sobie ze złością?

DLA RODZINY

Królowa Szarlotka znowu wpadła w złość – co jej pomogło poradzić sobie z tą emocją? MDR str. 14-17



UCZUCIA – PODSTAWA MĄDREGO WSPÓŁCZUCIA

Pomóż nazwać Kalimbie uczucia! Do buziek, które są obok dziewczynki, dorysuj ciekawe nakrycia głowy lub wymyślne fryzury. Pokoloruj włosy Kalimby!

DLA RODZINY

Przeczytajcie, czy Kalimbie udało się zapamiętać wszystkie emocje? MDR str. 7-10

ZAZDROŚĆ, CO W GARDLE STAJE JAK OŚĆ

O co możesz być zazdrosny? Jak sobie z tym uczuciem poradzić? Pokoloruj Księcia Pustyni!

DLA RODZINY

Jakie są dobre strony zazdrości? Przeczytajcie o przygodach Zielonego Księcia MDR str. 30-32



STRACH POJAWIA SIĘ CIACH-PRACH

Czy pamiętasz, jak Cicha Trawa poradziła sobie ze strachem przed ciemnością? Komu Ty możesz powiedzieć, że się boisz? Pokoloruj pióropusz Cichej Trawy.

DLA RODZINY

Czy strach może być dobry? Przeczytajcie o dalszych losach Cichej Trawy. MDR str. 21-23



SMUTEK, CO DRAŻY JAK PRAWDZIWI KAŁAMUTEK

Do kogo możesz się przytulić, kiedy jest Ci przykro? Dorysuj obok Wilczki przyjaciół z Mruczącego Lasu, którzy jej pomogli.

DLA RODZINY

Dowiedzcie się, jak Wilczka przeszkadzał strach. MDR str. 24-26



Czy pamiętasz, co czuł Zajączek, kiedy przeprowadził się do Dębowego Lasu? Pokoloruj policzki Zajączka na kolor czerwony – taki, jak wtedy, kiedy czujemy wstyd na swoich policzkach.

WSTYD TRUDNY TAK, ŻE NAWET RYMU BRAK

DLA RODZINY

Przeczytajcie do czego doprowadził wstyd Zajączka. MDR str. 27-29