



Gra rozwijające kompetencje emocjonalne

"Moja złość"

Dla dzieci w wieku szkolnym.



Dagmara Czaińska

Weronika Wechterowicz

INSTRUKCJA

Gra nie zawiera pionków oraz czasomierza, możesz użyć klepsydry lub minutnika.

Cel gry

Zadaniem graczy jest odpowiedzieć poprawnie na jak najwięcej pytań. Wygrywa ten gracz, który najszybciej dotrze do mety. Gra kończy się, kiedy wszyscy gracze dotrą do mety.

Zawartość gry

plansza w dwóch wersjach;
karty z pytaniami
karty z pytaniami na czas;
puste karty do wpisania własnych pytań;
ilustracje z emocjami;
sylwety ciała;

Przygotowanie do gry

Przygotuj wybraną planszę. Jeśli wybierzesz planszę ze znacznikiem czasowym, (załącznik nr 1) oddziel karty, które będą używane na polach z czasomierzem (plecy, załącznik nr 3.) połóż je na osobnej kupce przy planszy. Pozostałe karty przetasuj i również połóż obok planszy.

Jeśli korzystasz z planszy z załącznika nr 2 do wszystkich kart użyj pleców z załącznika nr 4. Potasuj wszystkie karty i połóż obok planszy

Rozgrywka

Najmłodszy gracz rozpoczyna rozgrywkę. Gra toczy się zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Gracz po prawej lub prowadzący (jeśli nie bierze udziału w rozgrywce) głośno odczytuje pytanie.

Jeśli odpowiadający gracz odpowie poprawnie na pytanie, przesuwa swój pionek do przodu, jeśli nie zna odpowiedzi lub wymieni jedną lub dwie rzeczy w pytaniu zaczynającym się "wymień 3" kolej przechodzi na następną osobę siedzącą po lewej. Osoba próbuje odpowiedzieć na to samo pytanie podając inne odpowiedzi.

Jeśli następny gracz odpowie poprawnie, przesuwa swój pionek do przodu, jeśli nie, gra toczy się dalej. Jeśli żaden z graczy nie udzieli pełnej odpowiedzi, gracz, który rozpoczynał rundę otrzymuje jeden punkt i przesuwa swój pionek do przodu.

Przykład

Zostaje odczytane pytanie: wymień 3 dobre sposoby na rozładowanie złości. Gracz udzielił odpowiedzi: skakanie, słońce, spokój. Kolejny gracz musi udzielić innych odpowiedzi, np. przytulenie się, rozmowa, tupanie.



Pola specjalne



Gracz, który stoi na polu z tym oznaczeniem będzie odpowiadał na pytanie z ograniczeniem czasowym (czas zależy od prowadzącego i umiejętności graczy - 5/10/15 sekund lub więcej - należy to ustalić przed rozpoczęciem gry).



Jeśli gracz dojdzie na planszy do strefy zagrożonej wybuchem musi poprawnie odpowiedzieć na pytanie. Jeśli pytanie przejdzie na kolejnego gracza, rozpoczynający rundę traci jedną kolejkę.

Jeśli spodobały Ci się nasze materiały, zostaw komentarz i udostępnij post na swoim profilu.

Zachęcamy także do zapoznania się z innymi autorskimi pomocami do pracy z dziećmi.



Karty pracy

Rozwijające kompetencje emocjonalne

Dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.



Dagmara Szmigielska Weronika Wechterowicz



Gra rozwijająca kompetencje emocjonalne "Czas na emocje"

Dla dzieci w wieku przedszkolnym.



Dagmara Szmigielska Weronika Wechterowicz



Gra edukacyjna "Czego brakuje?"

Rozwijająca myślenie logiczne

Dla dzieci w wieku przedszkolnym.



Dagmara Szmigielska Weronika Wechterowicz







**Wymień 3
miejsca, w których
najczęściej się
złościś.**



**Wymień 3
osoby, które
najczęściej cię
złoszczą.**



**Wymień 3
zachowania
agresywne.**



**Wymień 3
kolory, które
kojarzą ci się
ze złością.**



**Wymień 3
zachowania
innych, które
cię złoszczą.**



**Wymień 3
dobre sposoby
na rozładowanie
złości.**



**Wymień 3
sposoby, które
działają na ciebie
uspokajająco.**



**Wymień 3
miejsca, w
których
najczęściej się
uspokajasz.**



**Wymień 3
denerwujące
dźwięki.**



**Wymień 3
denerwujące
słowa.**



**Wymień 3
nieakceptowalne
sposoby
wyrażania złości.**



**Wymień 3
różne nazwy
złości.**



**Wymień 3
zwierzęta,
które kojarzą ci
się ze złością.**



**Wymień 3
rzeczy, które
kojarzą ci się
ze złością.**



**Wymień 3
dobre strony
złości.**



**Wymień 3
zachowania,
które masz
ochotę zrobić w
złości.**



**Wymień 3 objawy
po których
poznasz, że
człowiek jest
zezłoszczony.**



**Wymień 3
negatywne
następstwa
złości.**



**Wymień 3
odczucia z ciała,
które towarzyszą
ci w złości.**



**Pokaż sposób
na
rozładowanie
złości.**



**Zamień
żądanie na
prośbę: Daj mi
zagrać!**



**Pokaż złość
tylko za
pomocą
mimiki.**



**Pokaż złość
tylko za
pomocą ciała.**



**Wymień 3
powody, dla
których nie
lubisz się złościć.**



**Wymień 3
powody do
zazdrości.**



**Zamień
żądanie na
prośbę: Przestań
mi przeszkadzać!**



**Co możesz
powiedzieć
zamiast: Jesteś
głupi/a!**



**Wymień 3
sposoby Twoich
bliskich na
wyrażanie złości.**



**Zamień
żądanie na
prośbę: Nigdzie
nie idę!**



**Wymień 3
konsekwencje
wybuchu złości.**



**Co możesz
powiedzieć
zamiast:
Nienawidzę cię!**



**Wymień 3
sposoby na
przeproszenie
kogoś.**



**Co możesz
powiedzieć
zamiast:
Dobrze ci tak!**



**Znajdź
wszystkie
twarze
wyrażające
złość.**

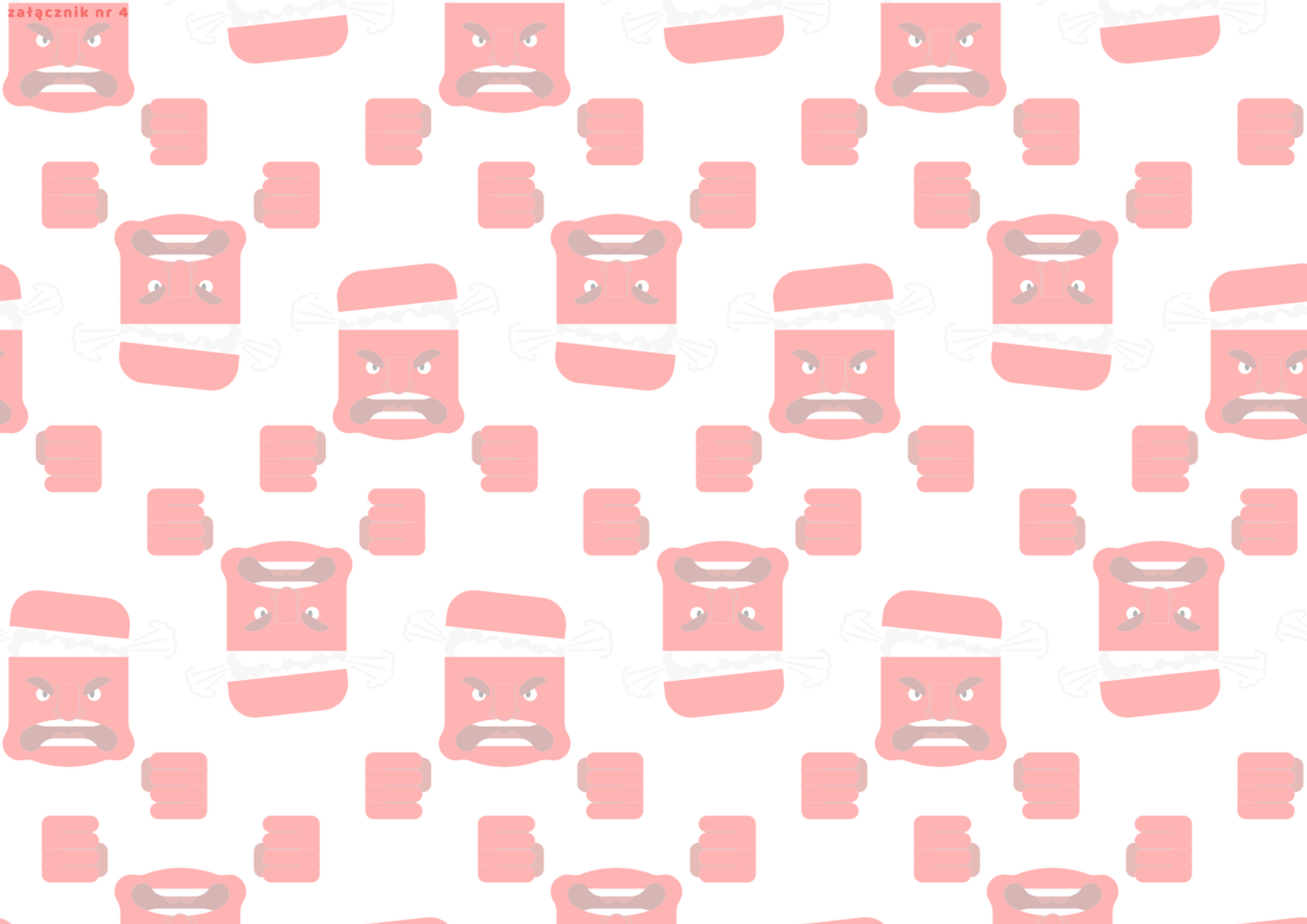


**Zamień
żądanie na
prośbę: Zejdź z
mojego miejsca!**



**Co możesz
powiedzieć
zamiast: Zaraz
ci przyłożę!**





**Opowiedz o
ostatniej
sytuacji, która Cię
zezłościła, jak się
skończyła?**



**Kiedy ostatnio
udało Ci się
zapanować nad
złością? Co wtedy
zrobiłeś/aś?**



**Co myślą o
Tobie inni,
kiedy się
złościysz?**



**Opowiedz jak
można się
zachować po
wybuchu złości.**



**Wymień
uczucia, które
mogą skrywać
się za złością.**



**Czy ludzie
powinni
okazywać swoją
złość? Dlaczego?**



**Powiedz coś
miłego
każdemu z
graczy.**



**Weź głęboki
wdech i zrób
jak najdłuższy
wydech.**



**Jak myślisz, czy od
urodzenia każdy
ma umiejętności
radzenia sobie ze
złością?**



**Wymień 3 myśli
jakie Ci
towarzyszą, kiedy
przychodzi do
Ciebie złość.**



**Gdzie w Twoim
ciele mieszka
złość? Zaznacz
na rysunku.**



**Co myślisz o
ludziach,
którzy się
złoszczą?**



**Co można
zrobić dla
osoby, która
się złości?**



**Wymień 3
znane ci
osoby, które
najczęściej się
złoszczą.**



**Łatwiej jest
prosić o pomoc,
czy przeprosić?
Dlaczego?**



**Co możesz
poradzić
osobie, która
często się złości.**



**Z czym
kojarzy ci się
złość?
Dlaczego?**



**Czy nad
złością można
zapanować?**



Przetrenuj:
zrób słoik
spokoju wedle
upodobania.



Przetrenuj:
wymień 5 rzeczy,
które widzisz



Przetrenuj:
wymień 4 rzeczy,
które słyszysz.



Przetrenuj:
zrób swojego
gniotka.



Przetrenuj:
wymień 5 rzeczy
koloru żółtego.



Przetrenuj:
wymień 4
zielone rzeczy
znajdujące się w
pomieszczeniu



Przetrenuj:
wymień 3 rzeczy
które możesz
dotknąć.



Przetrenuj:
wymień 2 rzeczy,
które możesz
powąchać.



Przetrenuj:
wymień 1
odczucie płynące
z ciała.



Przetrenuj:
licz do trzech w
trakcie: nabieranie,
wstrzymania i
wypuszczania
powietrza.



Przetrenuj:
usiądź z
wybrany graczem
plecami do siebie,
poprzepychajcie się.



Przetrenuj:
podrzyj kartę
lub gazetę na
małe kawałki.



Przetrenuj:
zgnieć gazetę
w kulkę,
a następnie
podrzucaj nią.



Przetrenuj:
tup przez 20
sekund.



Przetrenuj:
śmiej się głośno
przez 15 sekund.



Przetrenuj:
zamarz kartkę.



Przetrenuj:
narysuj swoją
złość i nadaj jej
imię.



Przetrenuj:
skacz przez 20
sekund.



Przetrenuj:
wymień 4
rzeczy na pierwszą
literę twojego
nazwiska.



Przetrenuj:
rzeczy
rozpoczynające się na
każdą kolejną literę
twojego imienia.



Przetrenuj:
mieszaj rękami
w ryżu lub piasku
przez następną
rundę.



Przetrenuj:
koloruj
kolorowanekę
przez następną
rundę.



Przetrenuj:
gnieć masę
sensoryczną przez
następną rundę.



Przetrenuj:
rzucaj
woreczkami do
celu.



Przetrenuj:
przepychanki



Przetrenuj:



Przetrenuj:

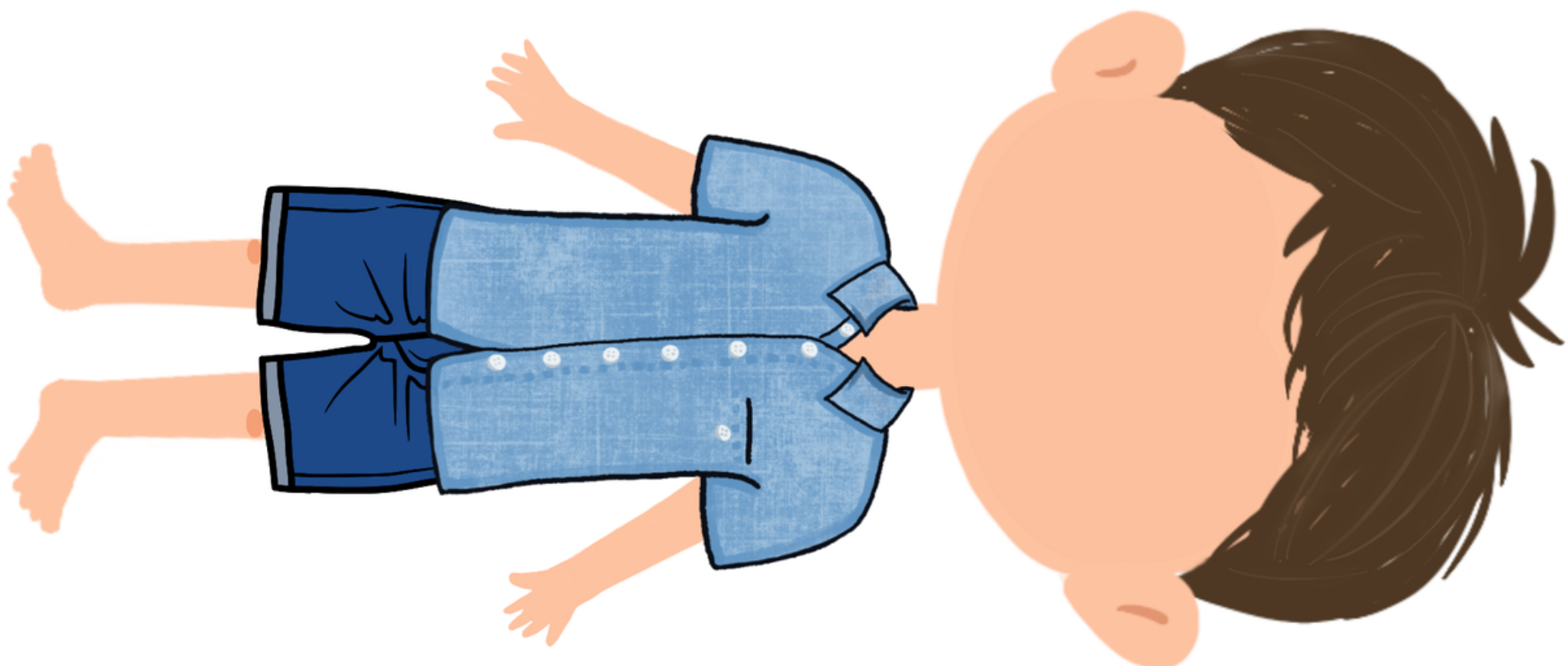






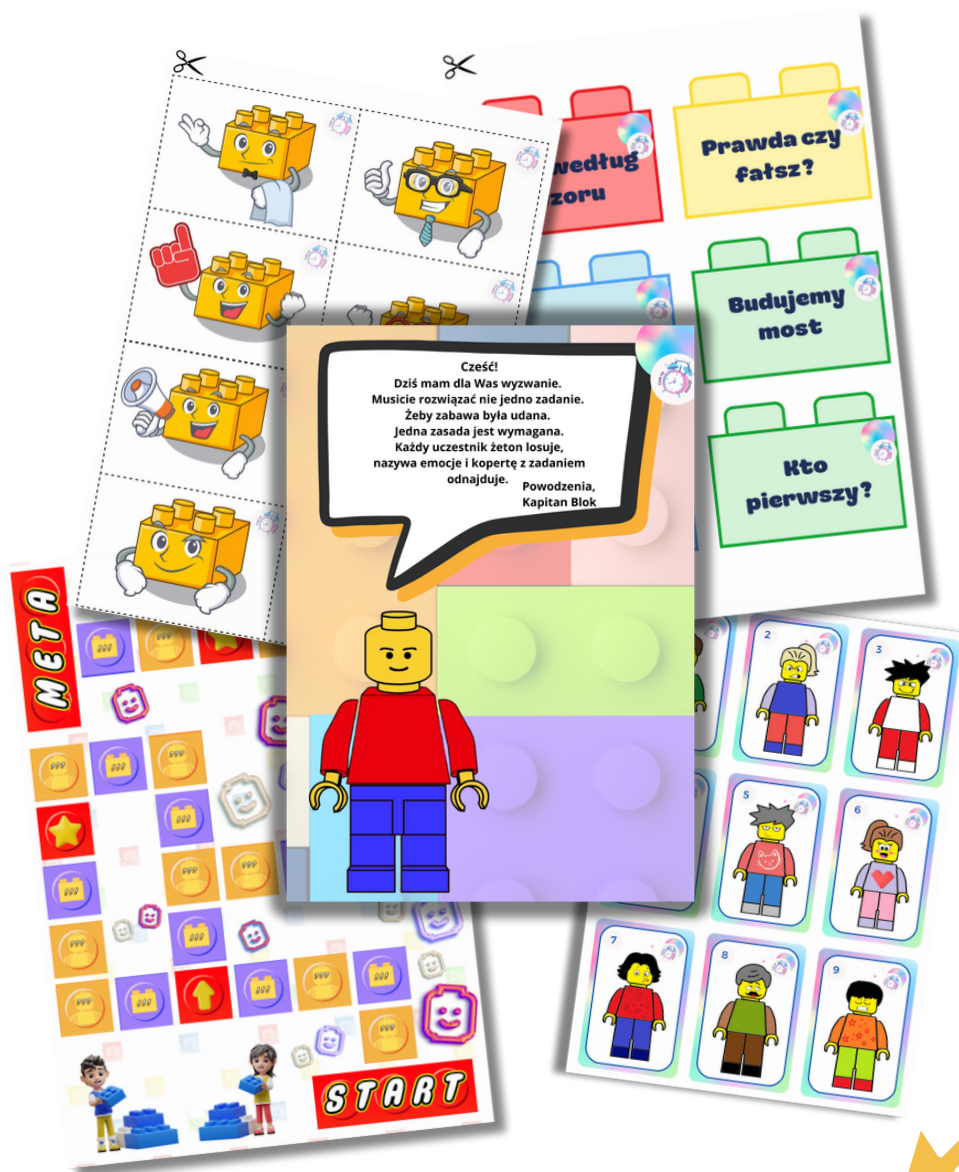








Nasze materiały



Przygody Kapitana Bloka

Kolorowy Potwór.
Scenariusze Zajęć i
Materiały.

Nasze materiały



Gra "Czas na emocje"



Gra edukacyjna
"Czego brakuje"



BARDZO SIĘ CIESZYMY, ŻE KORZYSTASZ
Z PRZYGOTOWANYCH PRZEZ NAS
MATERIAŁÓW.

Jeżeli na swojej stronie zamieszczasz zdjęcia
z wykorzystaniem naszych materiałów,
będzie nam bardzo miło jak nas oznaczysz.

Po więcej inspiracji
zapraszamy na:



[Czas na emocje](#)



[Czas na emocje](#)