

Emocje biorą nad nami górę – filia Zawodzie

W czwartek, 20 października 2022 r. filię Zawodzie odwiedziła grupa 5- i 6-latków z Miejskiego Przedszkola nr 4 w Gorlicach. Tematem zajęć były emocje. Spotkanie rozpoczęliśmy od oceny naszego samopoczucia. Dzieci wybierały minki, adekwatne do ich nastroju. Zdecydowana większość wybrała uśmiechnięte buźki. Następnie przeszliśmy do lektury krótkich, rymowanych wierszy m. in. o radości, smutku i żalu, pochodzących z książki *Jedna chwilka uczuć kilka czyli z uczuciem o uczuciach* autorstwa Marcina Brykczyńskiego i Lidii Głazewskiej-Dańko. W lepszym poznaniu i zrozumieniu tematu, pomogła nam zabawa „Kto tak jak ja...” — w trakcie której dzieci wyrażały różne emocje. Po zabawie powróciliśmy do lektury, tym razem opowiadania o Kubie i Lenie. Dowiedzieliśmy się jak główni bohaterowie poradzili sobie z negatywnymi emocjami, które zawiadnęły nimi podczas kłótni. To opowiadanie pt. *O rozwalonym helikopterze i emocjach, które czasem nami rządzą* pochodzi z książki *Self-regulation : opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę* autorstwa Agnieszki Stażki-Gawrysiak.

W trakcie zajęć dzieci poznały również relaksujące ćwiczenie oddechowe, które pozwala opanować buzujące w nas emocje. Na spotkaniu nie mogło zabraknąć tematu empatii — ściśle powiązanej z odczuwaniem emocji innych osób. W to niezwykle ważne zagadnienie wprowadziła uczestników lektura opowiadanie pt. *Nowa dziewczynka: opowiadanie o empatii* (z książki *Wielka księga wartości: opowiadania o szczerości, tolerancji i innych ważnych sprawach* Teresy Blanch i Anny Gasol). Jest to przejmująca historia Mari Luz, która nie ma rodziny i po wojnie trafia do szkoły prowadzonej przez siostry zakonne. Finałem spotkania było artystyczne wyzwanie — jak narysować uczucia? Z którym przedszkolaki poradziły sobie jak zwykle wyśmienicie, a ich prace utworzyły niecodzienną galerię w „kąciku emocji”.

