

## ***Scenariusz warsztatów „kolory moich uczuć”***

### **Opis warsztatów:**

Wraz z tęczowym jednorożcem Guciem, bohaterem serii książek o uczuciach poznamy odcienie dziecięcych emocji. Jakiego koloru są złość, radość, strach? Co zrobić, kiedy w naszej głowie pojawia się burzowa chmura? Jak poradzić sobie z trudnymi emocjami i sprawić, żeby w naszej wyobraźni ciężkie od kropli chmurzysko zamieniło się w jasne słońce? Jak stworzyć zbroję, dzięki której przepędzimy wszelkie strachy?

Bohater książek pojawi się również w formie maskotki.

<https://wydawnictwo-debit.pl/uczucia-gucia>

<https://obibooki.pl/uczucia-gucia/>

Dzięki udziałowi w warsztatach dzieci poznają proste ćwiczenia oddechowe, które pomogą im poradzić sobie w stresujących sytuacjach. Dowiedzą się, że nie ma czegoś takiego jak „złe emocje”.

Wszystkie są równo uprawnione. Po prostu niektóre są dla nas trudniejsze.

### **Opis warsztatów – techniczny:**

#### **Technikalia:**

- spotkanie odbywa się za pośrednictwem komunikatora Zoom

#### **Zadanie przed zajęciami:**

- dzieci zastanawiają się jakie kolory mogą reprezentować emocje, które zdarza im się odczuwać

#### **Powitanie:**

- Prowadząca wita się z dziećmi, używając ich imion, przedstawia się, opowiada krótko o tym, czym się zajmuje. Przedstawia też bohatera książek „Uczucia Gucia” – w tej roli pluszowa maskotka.

#### **Główna aktywność na zajęciach:**

- Czas trwania: 10-15 minut

- Prowadząca, używając rysunku tęczy opowiada o emocjach, które aktualnie odczuwa. Bazując na treści książek opowiada dzieciom o emocjach, z którymi mierzy się bohater książek. Pyta dzieci o to w jakich sytuacjach zdarza się im odczuwać podobne emocje. Używając kolorowych kredek

dzieci rysują obrazy, które kojarzą im się z tymi sytuacjami.

- Prowadząca pokazuje ćwiczenia oddechowe, które można wykorzystać w trudnych sytuacjach. Kilkakrotnie powtarza je razem z uczestnikami warsztatów.

#### **Wnioski dzieci:**

- Dzieci uczą się, że ich rówieśnicy odczuwają podobne emocje, do tych, które zdarza im się czuć. Te emocje są też udziałem dorosłych.

- Dzięki temu, łatwiej im będzie poradzić sobie w stresującej sytuacji.

#### **Podsumowanie zajęć:**

- Apel do uczestników warsztatów, żeby pamiętali, że choć czasem emocje, które czują są dla nich trudne, wszystkie emocje są dobre i potrzebne. „Teraz już wiecie, jak możecie sobie z nimi poradzić”

#### **Zadanie do wykonania po zajęciach:**

- Stwórzcie rysunki przedstawiające wybrane przez dzieci emocje. „Wyślijcie swoje prace na adres [wpk@fundacjawezel.pl](mailto:wpk@fundacjawezel.pl). To, co robicie, jest fantastyczne. Jesteście Twórcami. ;-) Zapraszamy na wernisaż online.”

#### **Pożegnanie:**

- Dziękuję Wam za podzielenie się ze mną i innymi dziećmi swoimi emocjami. To wymagało wielkiej odwagi. Indywidualne imienne pożegnanie z każdym z dzieci.

- Może zawierać docenienie udziału dzieci w spotkaniu