

## Temat tygodnia: 35. Wrażenia i uczucia

### 1. Uczymy się wyrażać emocje

- Słuchanie opowiadania M. Bennewicza Wrażenia i uczucia, rozmowa na temat opowiadania;

– Co się stało? – spytał wujek Alfred.

– Na klatce schodowej zgasło światło – odpowiedziała babcia. – Adaś bardzo się przestraszył, ponieważ nie mogliśmy znaleźć włącznika. Najpierw upadła mi siatka z zakupami, potem Dragon się wyrwał i pobiegł na parter. W końcu torebka i jej cała zawartość wraz z kluczami wysypała się na schody. Zdaje się, że w tym całym zamieszaniu Ada też się nieźle wystraszyła.

Wujek spojrział najpierw na Adama, a potem na Adę. Raz jeszcze na Adama i znów na Adę. Rzeczywiście oboje mieli nietęgę miny. Adam spoglądał na czubki butów, jakby zauważył tam coś bardzo ciekawego. Ada natomiast wierciła się niespokojnie, oblizując łyżeczkę po jogurcie, którą oblizwała już sto razy.

– Nie lubię ciemności – stwierdził Adam po chwili.

– Ja też nie lubię – zawtórowała mu Ada.

– Co takiego jest w ciemności, że jej nie lubicie? – spytał wujek Alfred.

– Nie lubię ciemności, bo wtedy nic nie widać – stwierdził Adaś po długiej chwili milczenia.

– A ty, dlaczego nie lubisz ciemności? – Wujek zwrócił się do Ady.

– Bo nic nie widać, tak jak powiedział Adam. A oprócz tego w ciemności jest pełno strachów.

– Strachów? – zdziwił się Alfred.

– No tak – odpowiedziała Ada. – Nie wiadomo, co w ciemności czyha. Z różnych dziur i kątów mogą wyleźć wstrętne licha.

– No proszę – ucieszył się wujek. – Ada potrafi układać wierszyki: „Nie wiadomo, co w ciemności czyha. Z różnych dziur i kątów mogą wyleźć wstrętne licha”.

I kiedy wujek rytmicznie wyrecytował wierszyk Ady, strojąc przy tym głupie miny, wszyscy parsknęli śmiechem.

– W takim razie nie ma innego wyjścia, musimy zrobić bardzo ważny eksperyment – zarządził Alfred.

Po chwili na środku salonu stało sześć krzeseł, szczelnie opatulonych czterema kocami w taki sposób, że powstał długi i ciemny tunel. Wujek ze swojego plecaka wyjął latarkę i powiedział:

– W tunelu, który zbudowaliśmy z koców, jest ciemno, prawda? – Wszyscy wraz z babcią przytaknęli głowami. Wujek kontynuował: – Ale w salonie jest jasno. Jak powstała ciemność?

– Z koców? – spytała Ada.

– Z krzeseł? – dodał Adam.

– Oczywiście, ciemność powstała z koców i krzeseł. Sami zrobiliśmy ciemny korytarz! – zakrzyknął Alfred, zapalił latarkę i dał nura do tunelu. Po chwili był po drugiej stronie salonu, uśmiechnięty wymachiwał włączoną latarką. – Kto następny da nura w ciemność? Oczywiście należy mieć zapaloną latarkę!

Ada podbiegła do Alfreda i podobnie jak on przed momentem zanurkowała pod kocami. Po chwili była po drugiej stronie salonu, szczęśliwa i dumna. Eksperyment powtórzyła babcia, za nią pies Dragon i na końcu, trochę się ociągając – Adam.

– W takim razie czas na drugi eksperyment: przejście przez tunel z latarką w ręce, ale wyłączoną. W każdej chwili można ją włączyć i ciemność zniknie. Można jednak przejść ciemny przesmyk bez włączania latarki. Na końcu i tak jest jasno.

Po chwili wszyscy odważnie zaliczyli nowy eksperyment. Trzecia próba była najtrudniejsza: przejście przez tunel bez latarki. Wujek Alfred wymyślił jednak jeszcze coś dziwniejszego. Gdy Ada jako druga przechodziła przez tunel na czworakach w całkowitej ciemności i to bez latarki, wujek zerwał środkowy koc i zakrzyknął:

– Ta dam! Stała się jasność!

– Już wiem – zawołał Adam. Ciemność to nie tylko koce i krzesła. Ciemność to brak światła. W ciemności wszystko jest takie samo, tylko brakuje światła. Kocami odgradziliśmy się od światła w pokoju!

– W takim razie czego się bałeś? – spytał wujek.

– W takim razie bałem się tego, czego nie widziałem.

– A ja bałam się tego, co sobie wyobrażałam – stwierdziła Ada.

– Stąd powiedzenie, że strach ma wielkie oczy, gdyż oczy robią się szerokie, gdy sobie wyobrażamy coś okropnego albo gdy nie znamy prawdy – powiedziała babcia.

– Co w takim razie robić w przyszłości, gdy się czegoś boimy? – spytał wujek.

– Nosić latarkę? – zastanawiał się Adam, drapiąc się po głowie.

– A może ciągle zrywać koce, żeby nie było ciemno – stwierdziła Ada, lecz po chwili dodała: – Ale tak się nie da. Koce to był eksperyment, a normalnie jest ciemno i już, strasznie i tyle.

– Już wiem – ucieszył się Adam – kiedy przychodzi strach, warto spytać kogoś dorosłego, co się stało.

– Znakomicie – przytaknął wujek.

– Można też spytać czy to, czego się boimy, na pewno jest groźne, czy tylko tak nam się wydaje? – uzupełniła Ada.

– Racja – ucieszył się wujek.

– Wujku, a jak coś jest takie nie wiadomo jakie i bardzo trudno o tym opowiedzieć, bo nie wiadomo, co to jest, to co wtedy? – spytał Adam.

– W takim razie kolejny eksperyment przed nami. Nauczmy się, co robić, gdy coś jest nie wiadomo jakie.

Wujek i babcia na chwilę zniknęli i kiedy znowu pojawili się w pokoju, oboje mieli pomalowane twarze.

– Co czujesz, kiedy teraz na mnie patrzysz? – spytał wujek i dotknął palcem serduszka Ady.

– Jest mi trochę jakby smutno – odpowiedziała niepewnie.

– I robi się jakby szaro i troszkę groźnie – dodał Adam. – Wyglądasz, wujku, jak ktoś zupełnie inny. Zawsze jesteś taki wesoły, a teraz wydajesz się poważny. Trochę jak wampir z filmów albo niebezpieczny złodziej.

– W takim razie opiszcie dokładnie, co widać na mojej twarzy – powiedział Alfred.

– Masz ciemno umalowane oczy i spuszczone kąciaki ust – odpowiedziała Ada.

– Na czole masz ciemną zmarszczkę i zrobiłeś takie bardzo poważne oczy, jakbyś się złościł albo raczej zmartwił – uzupełnił Adam.

Wujek zrobił sobie zdjęcie telefonem i starł makijaż.

– Znakomicie – stwierdził. – Moja twarz wyrażała smutek i żal. Można również powiedzieć, że widać było powagę, skupienie, zmartwienie, a nawet trochę grozy. Uczucia ludzi doskonale widać na ich twarzach. Wystarczy przez moment się przypatrzeć, a potem zapytać siebie samego: co czuję? Wtedy najczęściej ani trochę się nie mylimy. Odpowiedź przychodzi sama. Wystarczy opisać słowami to, co się czuje, gdy patrzy się na twarz drugiego człowieka, i już wiadomo, jakie uczucia w nas budzi oraz jakie przekazuje. Użyliśmy z babcią farb i kosmetyków, żeby podkreślić rysy twarzy i uczucia, lecz na co dzień i bez tego widać, co wyrażają twarze ludzi dorosłych i dzieci. Wystarczy uważnie się przyjrzeć. A teraz kolej na babcię. Opiszcie, co czujecie, gdy na nią patrzycie.

– Ja czuję zdziwienie i jakby babcia troszeczkę się wygłupiała. – Ada przekrzywiła główkę, uważnie przyglądając się twarzy babci.

– Czuję, że babcia zaraz powie coś śmiesznego – stwierdził Adam. – I jeszcze, że za chwilę zaczniesz skakać albo wariować po całym mieszkaniu.

– Świetnie – ucieszyła się babcia. – Moja mina wyrażała rozbawienie, wesołość, może trochę szaleństwa, ochotę do zabawy i płatania figli.

– Super – pochwalił spostrzegawczość dzieci wujek. – I tym razem opiszcie, co widać na twarzy babci – zachęcił.

– Jedna brew babci jest podniesiona, a druga trochę w bok, usta są wymalowane do góry. – Adam starał się precyzyjnie opisać minę babci. – Policzki są różowe, a włosy trochę rozwichrzone – dodał.

– Oprócz tego babcia kilka razy zamrugała i zrobiła taką minę, jakby miała ochotę opowiedzieć dowcip – stwierdziła Ada.

– Nauczyliscie się opisywać i wyrażać uczucia, brawo – powiedział Alfred.

Zabawa trwała do późnego wieczoru. W końcu role się odwróciły i tym razem Ada i Adam zaczęli – z pomocą mamy Adama – malować twarze, by uwydatnić różne emocje. Babcia, wujek, a potem również mama Ady zgadywali, co wyrażają kolejne miny i makijaże. Były tam przyjemne uczucia, takie jak: radość, podekscytowanie i duma, oraz te nieprzyjemne, na przykład: złość, rozdrażnienie i obraza. Pod koniec pojawiły się nawet bardzo trudne, jak: tajemniczość, zdziwienie i zmęczenie.

Dzieci na zmianę z dorosłymi pokazywały kolejne uczucia, wyrażając je makijażem, odpowiednimi minami, ruchami i całym ciałem. Tym sposobem wymyślili nowe kalambury. Zamiast zgadywania filmów lub znanych postaci odgadywali uczucia.

Wujek stwierdził, że wszyscy na co dzień gramy w podobne kalambury, bo przecież wystarczy chwila uwagi, by dostrzec, że koleżance jest smutno, że komuś wyrządziliśmy przykrość głupim żartem lub szturchaniem albo że kolega jest dumny, że wykonał zadanie. Widać, że inny kolega potrzebuje pomocy, a jeszcze inny – świętego spokoju, bo źle się czuje. Wystarczy uważnie się przyglądać koleżankom i kolegom, mamie i tacie, znajomym i krewnym, by poczuć, co z tego przyglądania wynika, jakie pojawia się uczucie. I już wiadomo!

*Strach ma wielkie oczy,  
Więc z latarką warto skoczyć  
Prosto w paszczę ciemnej dziury,  
Żeby dostrzec, że kot bury.  
W kącie zdawał się potworem,  
Co ma ślepie niby zmora.  
A tymczasem mała kicia  
Łapką bierze się do mycia.*

*Bo ma pyszczek oprószony  
Okruchami żółtej słomy.*

R. zachęca dziecko do rozmowy, kierując w ich stronę pytania:

- ★ Jakie zdarzenie wywołało rozmowę uczuciach?
- ★ W jaki sposób wujek Alfred pokazał dzieciom, że najbardziej boimy się tego, czego nie znamy?
- ★ Czy miał rację?
- ★ Jak babcia i wujek Alfred pokazali dzieciom, co zrobić, gdy nie wiemy, jak się czują osoby, z którymi przebywamy?
- ★ Jak wyglądają osoby wesole?
- ★ Jaki wyraz twarzy najczęściej mają osoby smutne?
- ★ A jak opisałibyście wyraz twarzy osoby zdenerwowanej?
- ★ Czy zdarzają się takie sytuacje, że możemy się pomylić, bo ktoś nietypowo wyraża swoje uczucia?

• „Nastroje z opowiadania” – praca plastyczna malowana farbami;

• Zabawa językowa „Ułóż zdanie z tym słowem”;

„Ułóż zdanie z tym słowem” – R. prezentuje dziecku obrazki lub zdjęcia przedstawiające ludzi w różnym wieku i nastroju. Obrazków powinno być dużo. Obrazki mogą się powtarzać. R. tłumaczy dziecku zasady zabawy: Wylosuj dowolny obrazek. Twoim zadaniem jest ułożenie jednego zdania, w którym użyjecie nazwy nastroju widocznego u osoby na obrazku, np. Pani w czerwonym kapeluszu jest smutna, bo zgubiła ulubiony parasol. Postaraj się powiedzieć coś o wyglądzie osoby, jej nastroju i jego przyczynie.

## 2. W płaczu nie ma nic złego

• Słuchanie fragmentu opowiadania R. Piątkowskiej Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie, rozmowa na temat opowiadania;

– No, Łukasz, co z tobą? – Babcia podeszła do wnuczka, który zwinął się w kłębek na kanapie, i pogłaskała go po głowie.

– Babciu, przecież ty wiesz, że ja się nauczyłem tego wiersza. Umiałem go! Jeszcze wczoraj mówiłem go z pamięci bez jednego błędu!

– To prawda – przyznała babcia.

– No widzisz. A na występie, gdy przyszła moja kolej, wszystko zepsułem. Początkowo szło mi nawet dobrze. Gdy powiedziałem jedną linijkę, zaraz wiedziałem, jak zaczyna się następna. Aż doszedłem do miejsca, w którym Słoń Trąbalski pozapominał imiona swoich dzieci, żony, a nawet własne. Wybrał się więc do doktora, adwokata, szewca i rejenta, lecz nie pamiętał, o co mu chodzi. Powiedziałem słowa: „Dobrze wiedziałem, lecz zapomniałem, może kto z panów wie, czego chciałem?”.

I tu koniec. Nie wiedziałem, co dalej. Nie mogłem sobie przypomnieć, jak zaczyna się następna zwrotka. Zapomniałem, jak się nazywam. W głowie miałem pustkę. – Widać było, że Łukasz bardzo przeżywa swój nieudany występ.

– Wiem, że nauczyłeś się tego wiersza, ale dopadła cię trema. To się zdarza nawet prawdziwym aktorom na scenie – pocieszała babcia.

– Nie wyszło mi z tym wierszem, ale największą przykrość zrobił mi Witek – rozżalił się Łukasz.

– A co on ma z tym wspólnego? – spytała babcia.

– Witek przepytywał mnie z tego wiersza przed występem, a potem siedział w pierwszym rzędzie i miał trzymać za mnie kciuki. I kiedy na scenie zapomniałem, co mam dalej mówić, na sali zapadła cisza. Przeciągała się coraz bardziej, a ja byłem coraz bardziej przerażony. Szukając ratunku, spojrzałem na Witka. Myślałem, że może mi podpowie, jak zaczyna się następna zwrotka. A wtedy Witek zaczął się ze mnie śmiać. Pokazał na mnie palcem i zawołał:

– Mówi wiersz o zapominalskim słoniu, a sam zapomniał, jak ma być dalej. Łukasz Trąbalski, zapominalski! Ha-ha-ha! – Witek śmiał się głośno i złośliwie, a razem z nim cała sala. Ten śmiech słyszałem nawet za kulisami. Nigdy mu tego nie zapomnę. Przyjaciel się tak nie zachowuje – stwierdził Łukasz z żalem.

– No cóż, jak mówi przysłowie, prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie. Ty, będąc w kłopotcie, zawiodłeś się na swoim przyjacielu, ale nie zawsze tak bywa. Trudna sytuacja może być okazją, aby ktoś poznał nas z najlepszej strony.

R. zachęca dziecko do dzielenia się wrażeniami po wysłuchaniu opowiadania:

- ★ *Jak miał na imię bohater opowiadania?*
- ★ *Co mu się przytrafiło?*
- ★ *Na czyją pomoc liczył Łukasz?*
- ★ *Jak myślicie, jak się wtedy czuł?*
- ★ *Co oznacza przysłowie Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie?*
- ★ *Co mogłoby pomóc poprawić nastrój Łukaszowi?*
- ★ *Czy wy też kiedyś byliście w podobnej sytuacji?*

- Zabawa językowa „Ukryte słowa”;

R. tłumaczy dziecku zasady zabawy:

Mamy w języku polskim takie słowa, które zawierają w sobie inne, krótsze słowa. Będę mówić słowo, a twoim zadaniem jest znalezienie w nim innego słowa.

Przykładowe słowa: laska, parasolka, serce, słońce, malina, tulipan, burak.

- Praca z KP4.21a – rysowanie propozycji pomocy innym;
- Praca z KP4.21b – pisanie po śladzie wyrazów, które odpowiadają stanom emocjonalnych osób na ilustracjach;

### 3. **Oswajamy się z ciemnością**

- Słuchanie wiersza J. Papuzińskiej Czarna jama, rozmowa na temat jego treści;

Nie wie tata ani mama,  
że jest w domu czarna jama...  
Czarna, czarna, czarna dziura  
bardzo straszna i ponura.  
Gdy w pokoju jestem sam  
lub gdy w nocy się obudzę,  
to się boję spojrzeć tam.  
Tam jest chyba mokro, ślisko,  
jakby przeszło ślimaczysko...  
Musi żyć tam wstrętne zwierzę,  
co ma skołtunione pierze,  
i do łóżka mi się wepchnie!  
To jest gęba rozdziawiona,  
wilczym zębem obrębiona,  
coś w niej skrzeknie, chrypnie, wrzaśnie  
i ta gęba się zatrzaśnie...  
Ła!

Ojej, tato, ojej, mamó,  
uratujcie mnie przed jamą!  
Nie zamykaj, mamó, drzwi,  
bo jest bardzo straszno mi.  
A w dodatku  
w tamtej jamie  
coś tak jakby mruga na mnie,  
że mam przyjść...  
Może tkwi tam mała bieda,  
która rady sobie nie da?  
Którą trzeba poratować?  
Może leżą skarby skrzacie?  
Więc podczołgam się jak kot.  
Ja – odważny, ja – zuchwalec  
wetknę w jamę jeden palec.  
I wetknąłem aż po gardło,  
ale nic mnie nie požarło.  
Więc za palcem wlażłem cały.  
Wlażłem cały!  
No i już.  
Jaki tu mięciutki kurz.  
Chyba będę miał tu dom.  
Chyba to jest pyszna nora,  
nie za duża, lecz dość spora.  
Latareczkę małą mam.  
Nie ma  
w domu  
żadnych jam!

R. prowadzi rozmowę na temat wiersza, pomagając dziecku pytaniami:

- ★ Czy narratorem wiersza jest chłopiec, czy dziewczynka?
- ★ Po czym to poznałeś?
- ★ Czego boi się bohater wiersza?
- ★ Co to jest „lęk”?
- ★ Czy to dobrze, czy źle się bać?
- ★ Jakie są sposoby poradzenia sobie z lękiem przed nieznanym?
- ★ Czym jest „czarna jama” z opowiadania?
- ★ Dlaczego ciemność budzi w nas lęk?

- Praca zKP4.22a – łączenie kropek zgodnie z instrukcją, rysowanie linii po śladzie według symbolicznych wskazówek;
- Praca z KP4.28a – kącik grafomotoryczny, pisanie po śladzie wyrazów określających emocje;

#### 4. Jak pozbyć się strachu?

- Przypomnienie wiersza z opowiadania M. Bennewicza *Lisi ogon*;

R. prosi o powtarzanie rymowanki zawartej w opowiadaniu oraz ilustrowanie jej treści ruchem (kilka powtórzeń).

Bo strach to tylko przebranie, *(gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane)*  
I groźne zakłada maski *(dotykanie twarzy, przesuwanie dłoni od czoła do brody)*  
lecz zadaj sobie pytanie, *(gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane)*  
na jakie czeka oklaski? *(składanie dłoni jak do oklasków)*  
Stres karmi się naszym strachem *(podnoszenie dłoni do ust, pokazywanie gestu jedzenia)*  
Jak gołąb na dachu bułką. *(podnoszenie dłoni do ust, pokazywanie gestu jedzenia)*  
Wystarczy jednym zamachem *(gest zrzucania czegoś z półki, szeroki zamach jedną, następnie*  
Przegonić go jak kurz z półki. *drugą ręką na zmianę)*

- **Praca z KP4.22b** – kolorowanie ilustracji według kodu, nazywanie przyczyn zdenerwowania;
- **Praca z KP4.23a** – kreślenie drogi w labiryncie, pisanie wyrazów po śladzie;
- Zabawa językowa „Nie rozśmieszaj mnie”; 😊

**Nie rozśmieszaj mnie** – R i dziecko siadają naprzeciwko siebie. r. albo dziecko usiłuje być poważne i za wszelką cenę stara się nie uśmiechać. Druga osoba ma za zadanie rozśmieszyć partnera. Kiedy mu się to uda, następuje zamiana ról. Po zakończeniu ćwiczeń w parach dziecko oraz rodzic próbują odpowiedzieć na pytania: *Co czułeś/czułaś w trakcie tego ćwiczenia? Czy łatwo było zachować powagę? Co ci w tym pomagało, a co utrudniało to zadanie?*

## 5. Muzyczne opowieści

- **Praca z KP4.23b** – pisanie po śladzie nazw wybranych emocji;
- **Praca z KP4.28b** – kącik grafomotoryczny, kolorowanie pól zgodnie z zauważoną regułą;