

CO CZUJĘ GDY...

Sytuacje  
społeczne

# Instrukcja



**Ponizej znajduje się zestaw kilkunastu sytuacji społecznych zapisanych na chmurkach.**

**Przygotowanie materiałów:**

1. Wydrukuj chmurki z sytuacjami społecznymi.
2. Zalaminuj je, aby były trwałe i wielokrotnego użytku.
3. Wytnij każdą chmurkę osobno.

**Przebieg zabawy:**

1. Pomieszaj chmurki i umieść je w pudełku lub koszyku.
2. Uczniowie losują po jednej chmurce.
3. Każdy uczeń czyta sytuację na swojej chmurce i mówi, co czułby w takiej sytuacji (np. radość, smutek, złość itp.).
4. Zachęć uczniów do krótkiego uzasadnienia swojego wyboru.

# Cele zabawy:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji.
- Ćwiczenie wyrażania uczuć i empatii wobec innych.
- Nauka radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych.

CO CZUJĘ GDY...

-radość,

-smutek,

-złość,

-strach,

-dumą,

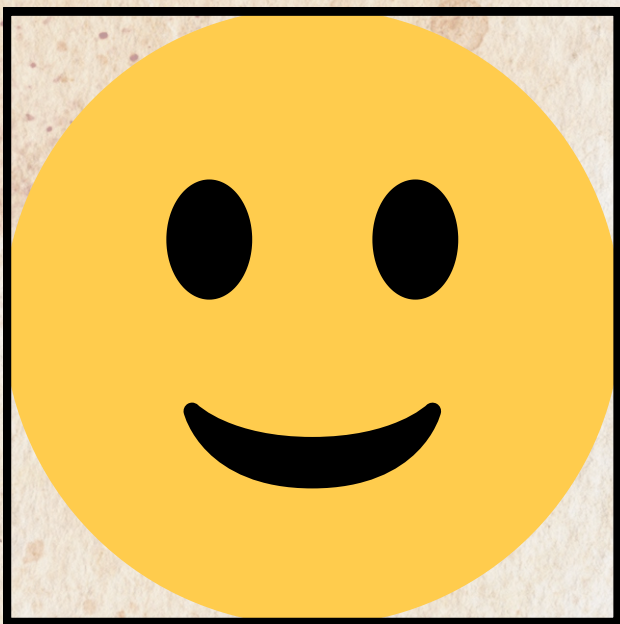
-wstyd,

-zazdrość,

-wdzięczność,

-zaskoczenie.





**RADOŚĆ**



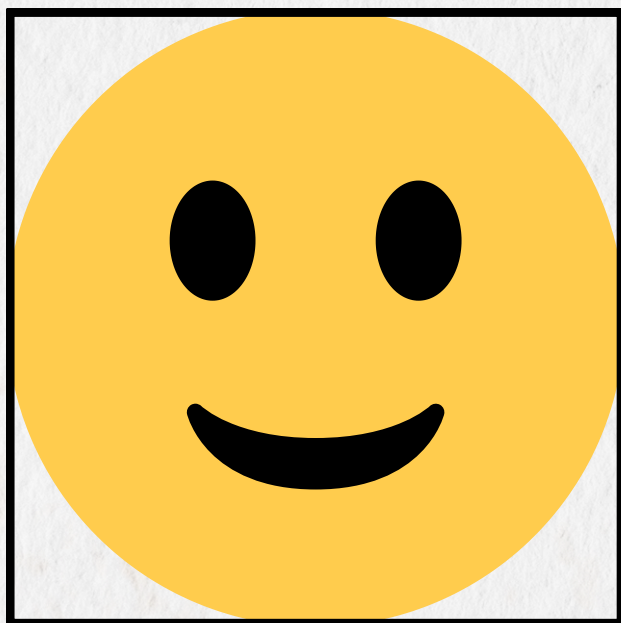
**SMUTEK**



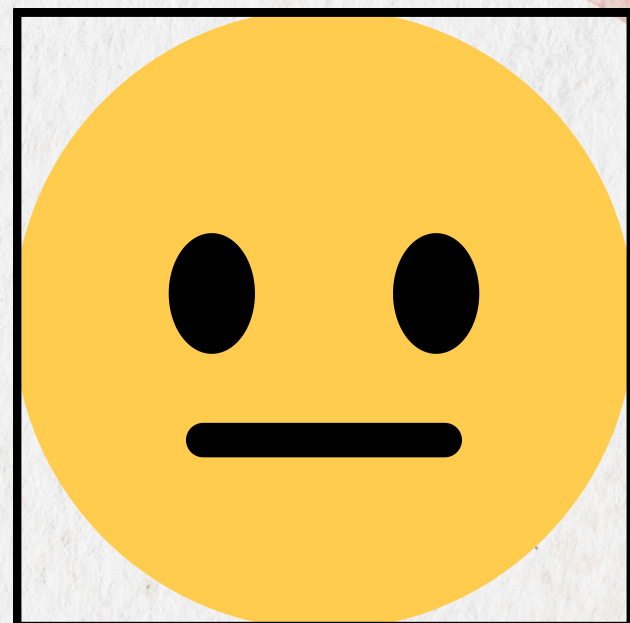
**ZŁOŚĆ**



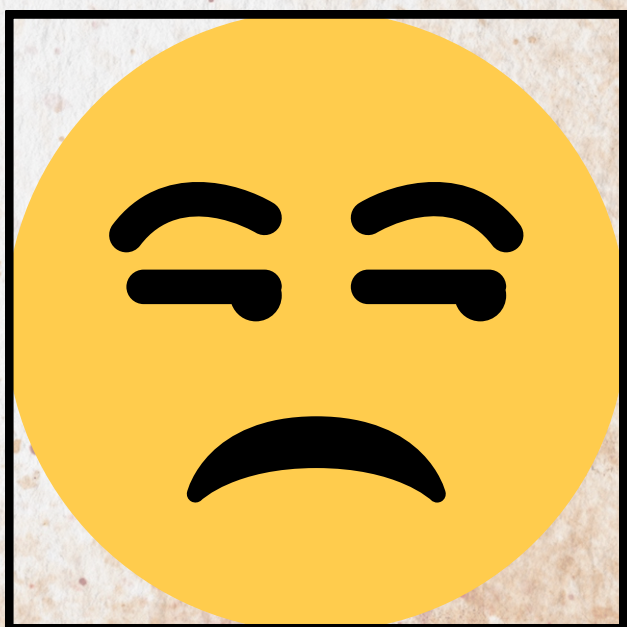
**STRACH**



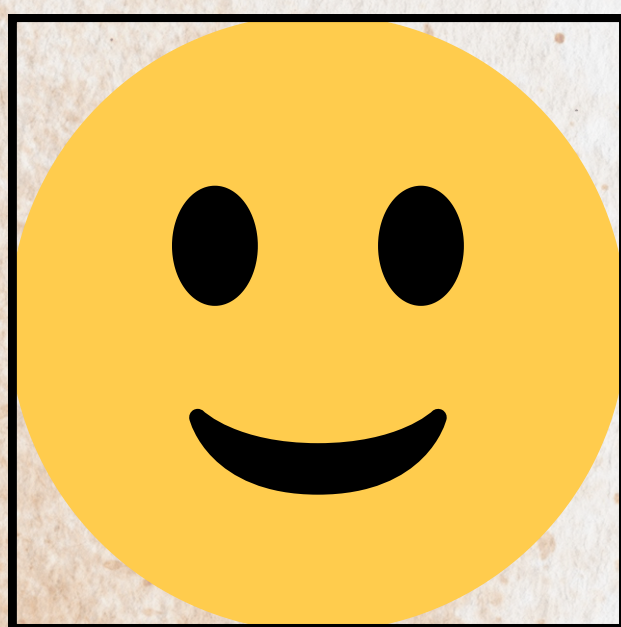
**DUMĘ**



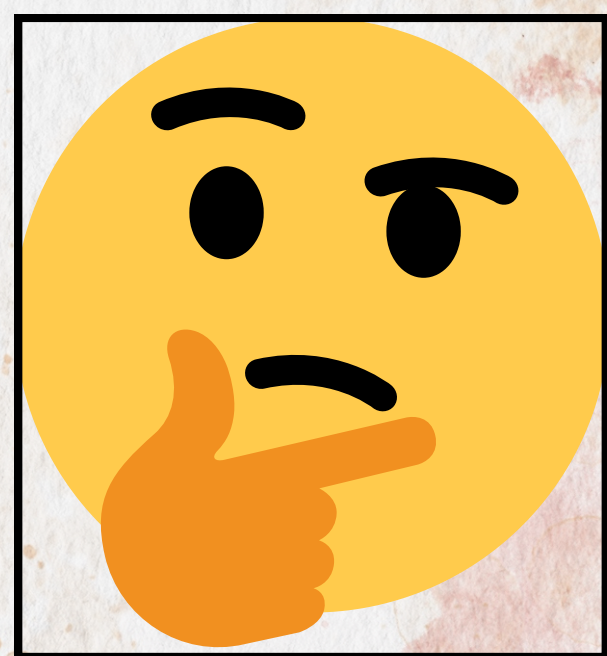
**WSTYD**



**ZAZDROŚĆ**



**WDZIĘCZNOŚĆ**



**ZASKOCZENIE**

Kiedy dostaję  
prezent na urodziny.

Gdy przyjaciel  
zaprasza mnie do  
wspólnej zabawy.

Kiedy uda mi się  
wygrać w grę  
planszową.

Gdy rodzice  
pochwalą mnie za  
wysprząatanie  
swojego pokoju.

Kiedy mama mnie  
przytula.

Gdy kolega daje mi  
prezent.

Kiedy razem z całą  
rodziną oglądamy film.

Kiedy babcia lub  
dziadek przyjeżdżają  
w odwiedziny.

Gdy razem z  
rodzicami gram w  
planszówki.

Kiedy dostaję dobrą  
ocenę.

Kiedy wspólnie  
oglądamy rodzinne  
zdjęcia.

Kiedy mogę pograć  
na telefonie.

Gdy mój przyjaciel nie chce się ze mną bawić.

Kiedy zgubię ulubioną zabawkę.

Kiedy jestem sam w domu.

Gdy ktoś się ze mnie śmieje w klasie.

Kiedy nie mogę jechać na wycieczkę, na którą bardzo czekałem.

Kiedy widzę jak moja mama płacze.

Kiedy przegram w grę, chociaż bardzo się starałem.

Kiedy kolega mnie przezywa.

Kiedy ktoś zabiera  
moją zabawkę bez  
pytania.

Gdy ktoś mnie  
popchnie lub uderzy.

Gdy ktoś mnie  
oskarża o coś, czego  
nie zrobiłem.

Kiedy ktoś przerywa  
mi, gdy mówię.

Kiedy mama nie  
pozwala mi oglądać  
bajki.

Kiedy rodzeństwo nie  
chce się ze mną bawić.

Gdy rodzice na mnie  
krzyczą.

Kiedy nie mogę grać  
na telefonie.

Gdy zgubię się w sklepie i nie mogę znaleźć rodziców.

Kiedy widzę ciemny pokój i boję się wejść do środka.

Gdy ktoś mnie przestraszy zniecka.

Kiedy słyszę bardzo głośne dźwięki.

Kiedy słyszę burzę.

Gdy boję się, że coś mi się nie uda.

Kiedy dowiaduję się, że będziemy mieć nowego zwierzaka.

Gdy nauczyciel ogłasza, że jutro jest dzień wolny.

Gdy dostaję  
niespodziewany  
prezent.

Gdy ktoś urządza dla mnie  
przyjęcie - niespodziankę.

Gdy nagle zobaczę  
kogoś, kogo dawno nie  
widziałem.

Kiedy dowiaduję się, że  
dostanę wymarzoną  
zabawkę.

Gdy ukończę trudne  
zadanie w szkole.

Kiedy dostanę pochwałę  
za moje zachowanie.

Gdy pomagam komuś i  
czuję, że zrobiłem coś  
dobrego.

Gdy wygram  
konkurs.

Gdy wygram zawody sportowe.

Kiedy nauczę się czegoś nowego np. jeździć na rowerze.

Gdy ktoś ma więcej zabawek niż ja.

Kiedy inni dostają więcej pochwał ode mnie.

Gdy ktoś podzieli się  
ze mną czymś ważnym.

Kiedy ktoś mnie pocieszy,  
gdy jestem smutny.

Gdy nauczyciel  
pochwali mnie za moją  
pracę.

Kiedy rodzice chwalaą  
mnie za dobre  
zachowanie.

Gdy zauważę, że mam coś  
brudnego na ubraniu.

Gdy ktoś mi pomoże,  
kiedy tego potrzebuję.

Kiedy dostanę prezent  
od kogoś bliskiego.

Kiedy zapomnę  
odpowiedzi na pytanie  
w klasie.

Kiedy zrobię coś źle i wszyscy  
na mnie patrzą.

Kiedy ktoś opowiada o mojej  
pomyłce przed innymi.

Gdy koleżanka chwali się wycieczką, na którą ja nie mogłem pojechać.

Gdy brat lub siostra dostają coś, czego ja nie mam.

Gdy przypadkowo przewrócę się przy wszystkich.