

## Zabawy z emocjami

**Emocje** są częścią życia każdego człowieka. Z psychologicznego punktu widzenia są reakcją na otoczenie, zachodzące zmiany, docierające bodźce. Pojawiają się pod wpływem tego, czego doświadczamy w relacji z otaczającym światem. Mimo, że jedne są dla nas przykre, a inne przyjemne, to nie ma emocji złych ani dobrych. Wszystkie informują nas o zmianach. Zły może być natomiast sposób ich okazywania. W ostatnich latach kluczowe znaczenie przypisuje się kontrolowaniu emocji. Na czym polega ta umiejętność i czy rzeczywiście jest ona tak ważna? Czy można się jej nauczyć?

Zapraszamy do zabawy.

1. Gra MEMORY- [emocje](#)
2. Zabawy z emocjami- [zabawy z emocjami](#)

Propozycje zabaw pochodzą ze strony: <https://www.dzieckiembadz.pl>

Jakie emocje towarzyszą nam w czasie pandemii?

1. O koronawirusie i emocjach z nim związanych, raz jeszcze .... [20200315-121750-dzieci-koronawirus-poradnik](#)
2. Bajka o Jeżyku- nie tylko dla dzieci.... kilka dobrych podpowiedzi także dla rodziców- [Jeżyk-Bartek](#)