**Piątek 15.05.2020**

**Podróż po emocjach**

Podróż do krainy wściekłości to prosta zabawa uruchamiająca „wyobraźnię emocjonalną”.

Rodzicu, przeczytaj swojemu dziecku krótką historyjkę, postaraj się wczuć emocjonalnie w danych momentach. Tak by dziecko przeżywało to razem z Tobą.

Udajemy się dzisiaj w daleką podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo, bardzo długo pociągiem – dzieci ustawiają się w szeregu, chwytają się nawzajem za biodra i biegają po pomieszczeniu, wydając przy tym odgłosy pociągu. – Pociąg zatrzymuje się. Dotarliśmy do krainy radości. Ludzie, którzy tutaj mieszkają, są zawsze radośni i uśmiechnięci. Cieszą się już od samego rana, od momentu wstania z łóżka. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem na ustach, podskakują do góry z radości, obejmują nas i tańczą z nami, dwójkami, trójkami, w wiele osób w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo… Niestety musimy jechać dalej. Lokomotywa już gwiżdże. Wsiadamy do pociągu i jedziemy, jedziemy… Nagle robi się ciemno. Pociąg zatrzymuje się. Dotarliśmy do krainy wściekłości. Tutaj mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie potraktowani. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, rzucają się na ziemię, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięści, krzyczą: Nienawidzę cię… Wreszcie nasza lokomotywa gwizdem wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy głęboko powietrza do płuc… i uspokajamy się. Wsiadamy do wagonów i jedziemy dalej… Pociąg znów zatrzymuje się: dotarliśmy do końcowej stacji. Jesteśmy w krainie spokoju, wszyscy ludzie uśmiechają się łagodnie, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaszczą się nawzajem, prowadza się za ręce albo siedzą spokojnie obok siebie…

Fantazja w czasie podróżowania nie ma żadnych granic. Niektóre krainy mogą być tak bardzo oddalone i trudno dostępne, że trzeba się do nich udać samolotem albo nawet rakietą kosmiczną. W każdym przypadku podróż powinna zakończyć się w krainie spokoju i harmonii.

**Następnie zastanówcie się wspólnie , jak czuliście się w czasie podróży ? Narysujcie wspólnie krainę, w której mieszkałoby się najlepiej .**