

„Rzut emocją”

- scenariusz zabawy terapeutycznej dla dziecka w spektrum autyzmu,
komunikującego się niewerbalnie, ale rozumiejącego emocje
i potrafiącego funkcjonować w grupie

Cel:

- Rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji w sposób alternatywny
- Integracja z grupą
- Rozwijanie empatii i samoregulacji

Czas trwania: 30–40 minut (można skrócić do 20 minut w zależności od dziecka)

Wiek dziecka: 11-13 lat

Praca w grupie: 4 osoby

Potrzebne materiały:

- Kostka emocji (można zrobić z pianki lub papieru, na każdej ścianie inna emocja: radość, złość, smutek, strach, zaskoczenie, spokój) – z ikonami/piktogramami
- Lusterko (małe dla każdego uczestnika)
- Plansze z twarzami emocji (np. z systemu PCS lub z emocjami narysowanymi prostymi ikonami)
- Tablica z symbolami lub tablet z aplikacją do AAC (np. LetMeTalk, Proloquo2Go)
- Karty aktywności do każdej emocji
- Kolorowe poduszki lub maty – miejsce do „strefy emocji”

Przebieg zabawy:

1. Powitanie w kręgu (5 minut)

Dzieci siedzą w kole.

Pedagog pokazuje plansze z emocjami i pyta (gestem/wskazaniem):

„Jak się dziś czujesz?”

– dzieci wybierają obrazek, pokazują palcem lub używają komunikatora.

2. Rzut emocją (15–20 minut)

Zasady:

Każde dziecko po kolei rzuca kostką emocji

Po wylosowaniu emocji, wykonuje 3 zadania:

a) Rozpoznanie emocji:

- pokazanie na planszy jaka to emocja
- zrobienie miny w lusterku (jeśli dziecko lubi)
- pedagog może pomóc, pokazując sam wyraz twarzy

b) Dopasowanie sytuacji:

- pedagog pokazuje 2–3 obrazki sytuacji (np. „ktoś zabrał zabawkę”, „dostałem prezent”)
- dziecko wskazuje, w której sytuacji mogłoby się tak poczuć

c) Aktywność emocji:

- dziecko wykonuje prostą aktywność przypisaną do emocji, np.:

Emocja	Aktywność
Radość	Taniec przy wesołej muzyce 🕺
Złość	Uderzanie w poduszkę lub papierowy worek do boksowania 🥊
Smutek	Zawinięcie się w kocyk i przytulenie misia 🧸
Strach	Wspólne dmuchanie na piórko (uspokajanie oddechu) 🌿
Zaskoczenie	Zgadnij-co-jest-w-pudełku 📦 (dotykowo-sensoryczna niespodzianka)
Spokój	Masowanie rąk piłeczką sensoryczną lub zamknięcie oczu i słuchanie dzwoneczków 🔔

3. Podsumowanie (5–10 minut)

Dzieci pokazują, która emocja była ich ulubioną (symbolicznie: przez obrazek, gest, mimikę)

Można zaproponować relaksację: „oddech emocji” – spokojne dmuchanie na kolorowe piórka

Możliwość modyfikacji:

- Jeśli dziecko nie chce wykonać jakiegoś elementu – pomijamy bez presji
- Można robić zabawę indywidualnie lub w parach
- Świetnie działa w grupach 3–6 dzieci

Załączniki:

1. Kostka emocji
2. Karty aktywności

Opracowała: Karolina Tarkiewicz (doradca metodyczny)