

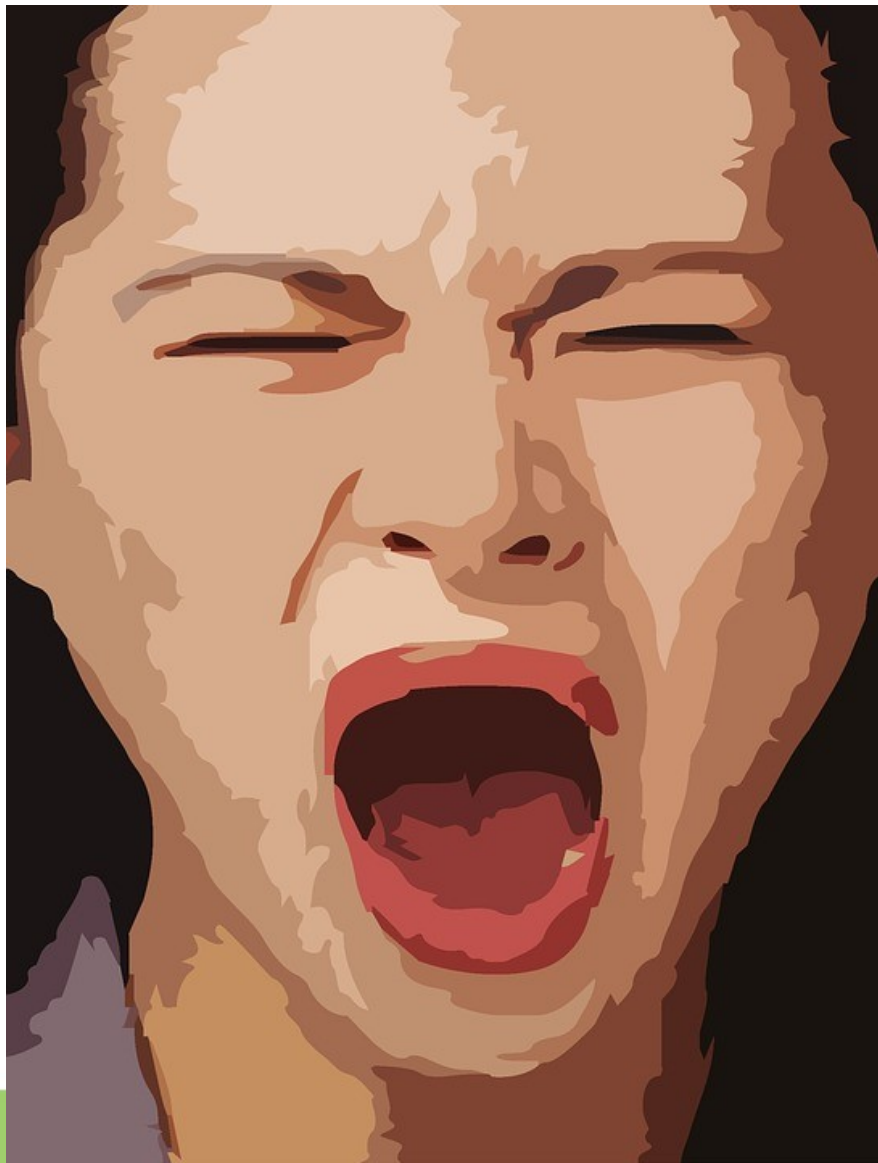
ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE SPOŁECZNO - EMOCJONALNE



Wykonanie:
Paulina Sznajder

12.04-16.04.2021

Temat: Złość – dobra czy zła emocja?



SPOTKANIE ZE ZŁOŚCIĄ

Dzień dobry!

W zeszłym tygodniu rozmawialiśmy o smutku. Dzisiaj zapraszam Was na spotkanie ze złością.

Jesteście gotowi?

Zacniemy od obejrzenia filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=beenqSbMZoY>



ZŁOŚĆ

Złość nie jest ani dobra, ani zła. To uczucie, na które nie mamy wpływu. Wynika z danej sytuacji.

Jednak od nas zależy, w jaki sposób ją wyrażamy.

Ważne jest, aby złościć się i nikogo nie krzywdzić!



OBJAWY ZŁOŚCI



Ćwiczenie
pantomimiczne:

- Przypomnij sobie jak wygląda ktoś, kto jest bardzo zdenerwowany?
- Pokaż gestem, mimiką jak wyglądasz, gdy jesteś zły?



ręce założone na
piersiach/obrażanie się



krzyczenie ze złości

uczucie gorąca,
szybsze bicie serca

zmarszczone brwi



zaciśnięte pięści

tupanie ze złości

ZŁOŚĆ – ANI DOBRA, ANI ZŁA

Już wiesz, że złość jest normalna i właściwa.

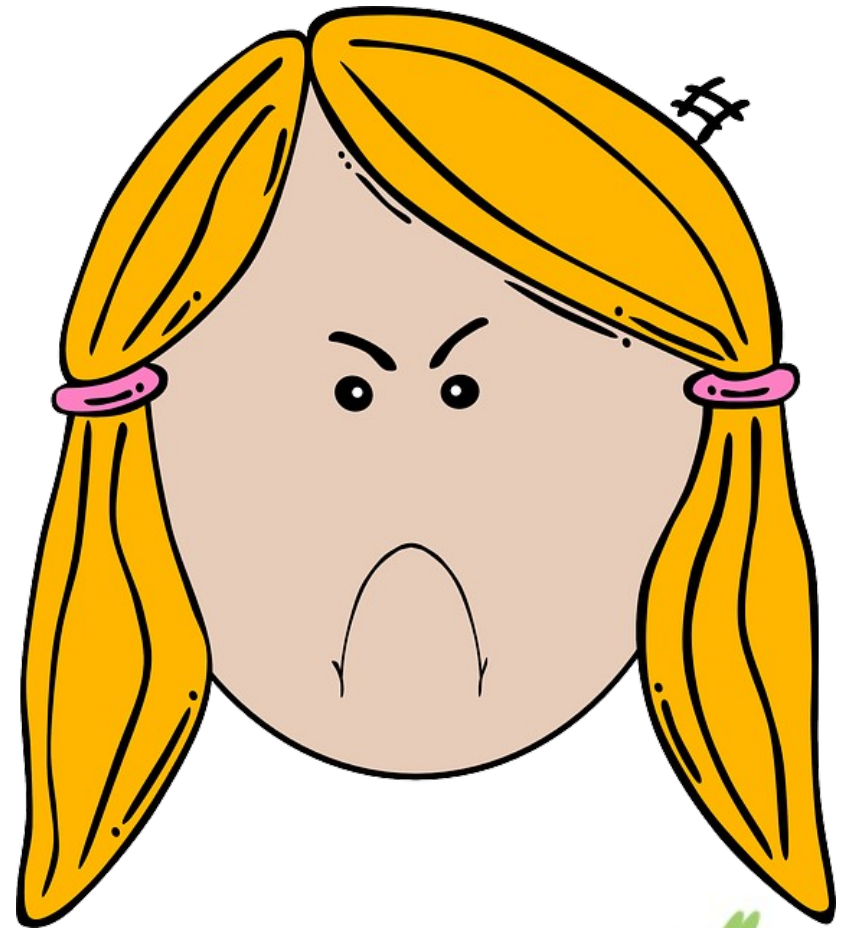
Musimy się z nią polubić.



ZŁOŚĆ JEST NORMALNA

Dobrze byłoby, żeby odczuwanie emocji nie powodowało kłopotów.

Trzeba uważać, by złości źle nie wykorzystać – nie powiedzieć czegoś niemiłego, nie uderzyć w coś lub kogoś...

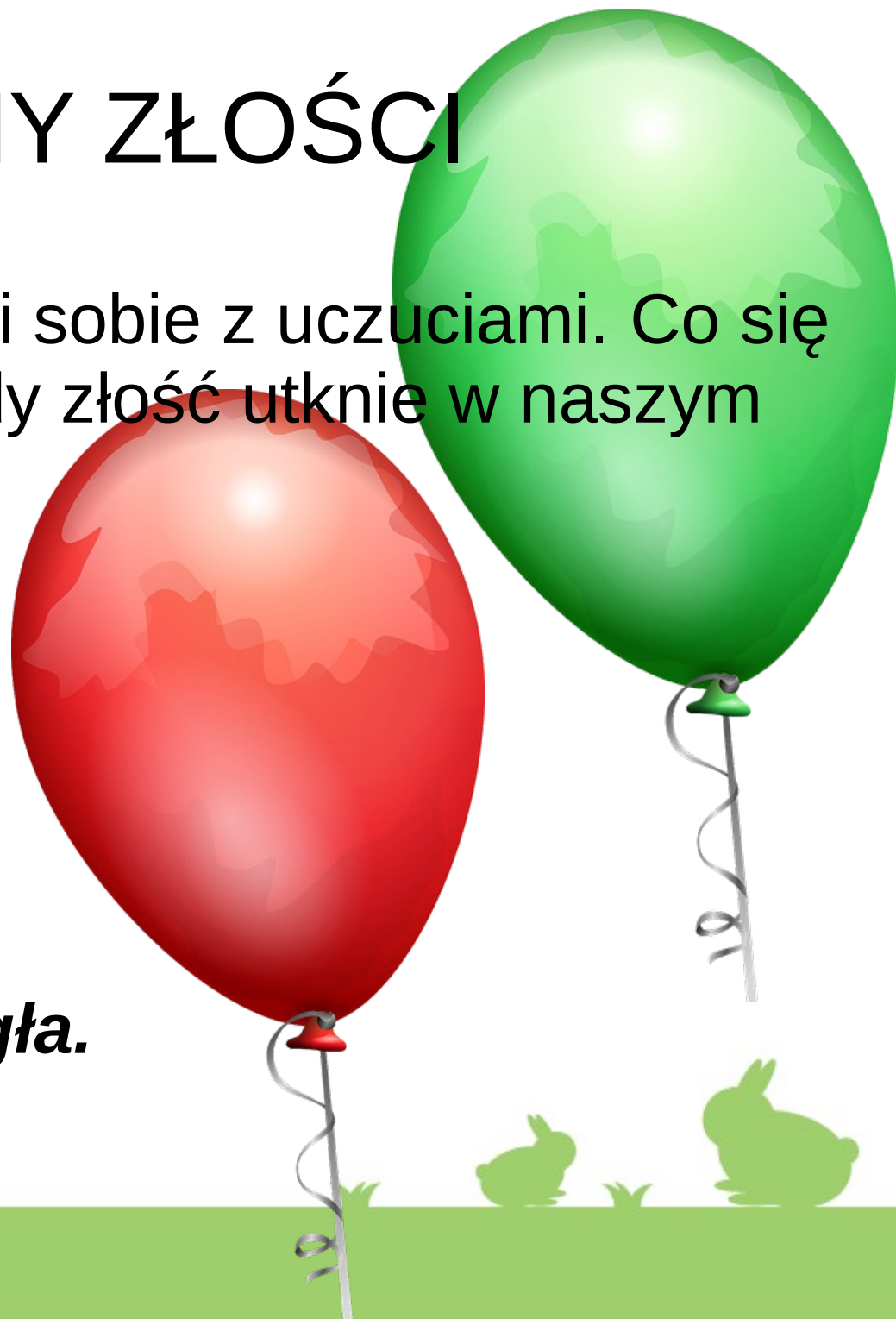


BALONY ZŁOŚCI

Każdy z nas różnie radzi sobie z uczuciami. Co się stanie z człowiekiem, gdy złość utknie w naszym ciele?

**Aby to sprawdzić,
wykonaj ćwiczenie.**

Potrzebne: 2 balony, igła.



BALONY ZŁOŚCI

Nadmuchaj pierwszy balon, zwiąż z pomocą rodzica.

Umówmy się, że balon to CZŁOWIEK, a powietrze wewnątrz balonu to ZŁOŚĆ.

- Czy powietrze może się wydostać z balonu?
- Co będzie, jeśli przebijemy balon?

Rodzicu! Porozmawiaj z dzieckiem - do czego można porównać przebicie balonu (np. uderzenie kogoś, nakrzyczenie na drugą osobę, zniszczenie jakiejś rzeczy itp.)



BALONY ZŁOŚCI

Nadmuchaj drugi balon ale bez zawiązywania.

Powoli wypuszczaj z niego powietrze

- Czy balon eksplodował?
- Jak myślisz, który sposób na pozbycie się złości jest dla nas bezpieczny?

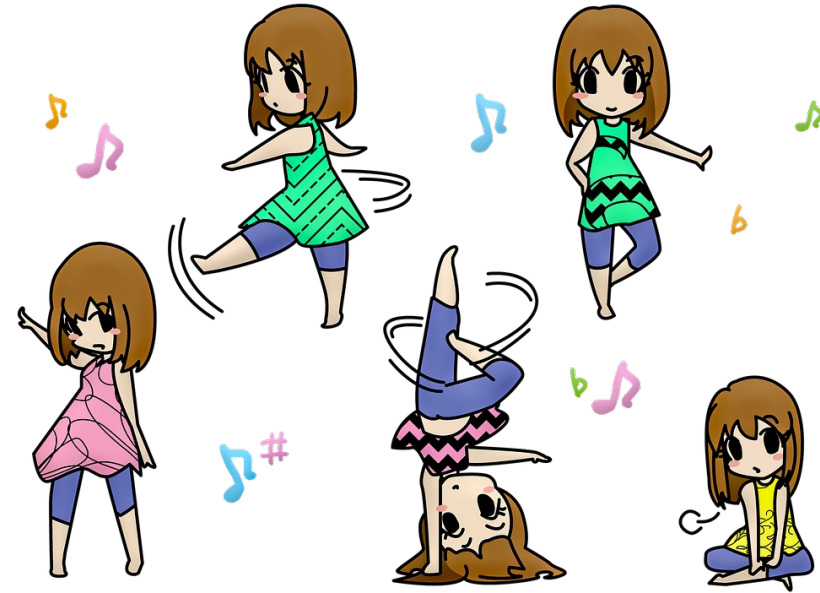
Rodzicu! Podkreśl, że z drugiego balonu złość została wypuszczona, ale balon został niezniszczony.

PAMIĘTAJ: Złość jest potrzebna. Możesz się złościć, ale **bezpiecznie.**



SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

- Wymyślcie bezpieczne sposoby na wyrażenie złości...



WYŚCIG EMOCJI

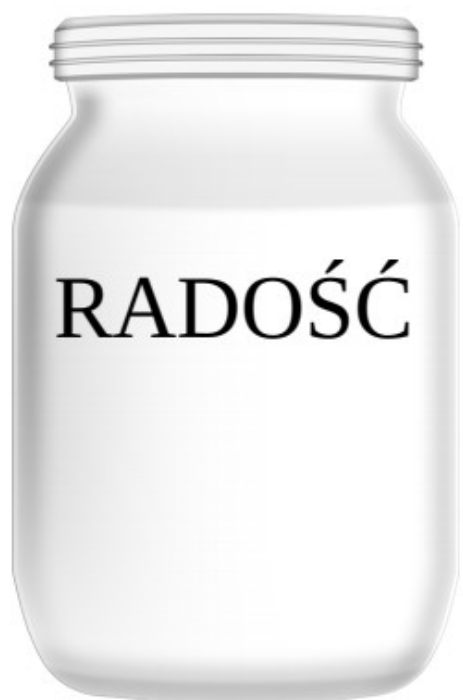


Zabawa dla chętnych:)

Do kolorowych słoików (pomalowanych lub oklejonych) przez cały dzień/tydzień zbierajcie emocje.

W trakcie czynności dnia codziennego, podczas różnych sytuacji jeśli ogarnie Cię złość, smutek, radość itp. wrzucaj np. kolorowe guziki, klocki lub inne wybrane przedmioty do odpowiedniego słoika.





RADOŚĆ



SMUTEK



STRACH



ZŁOŚĆ



SPOKÓJ

WYŚCIG EMOCJI



Na koniec sprawdzicie jakich emocji w danym dniu lub tygodniu było najwięcej.

KONIEC

Miłego dnia!

