

Ćwiczenia rozwijające kompetencje emocjonalno- społeczne

Na zajęciach będziemy pracować najpierw nad emocjami, które zdarza nam się odczuwać. Poznamy je a następnie spróbujemy nauczyć się prawidłowo radzić sobie z nimi.

Zajęcia zdalne- 1

Dziś poznamy „złość”

- Na początek zastanów się jak się zachowujesz kiedy ogarnia Ciebie złość?

Przeczytaj uważnie wiersz, i pomyśl czy czasami też się tak złościś?

Zapraszam do przeczytania wiersza Doroty Gellner

„ Zły humorek”.

„Jestem dzisiaj zła jak osa!

Złość mam w oczach i we włosach!

Złość wyłazi mi uszami i rozmawiać nie chcę z wami!

A dlaczego?

Nie wiem sama .

Nie wie tata, nie wie mama...

tupię nogą, drzwiami trzaskam

i pod włos kocura głaskam.

Jak tupnęłam lewą nogą nadepnęłam psu na ogon.

Nawet go nie przeprosiłam

-taka zła okropnie byłam.

Mysz wyrzała z nory:

-Co to za humory?

Zawołałam: Moja sprawa! Jesteś zbyt ciekawa

Potrąciłam stół i krzesło,

co mam robić by mi przeszło?!

Wyszłam z domu na podwórze,

wpakowałam się w kałużę.

Widać, że mi złość nie służy, skoro wpadłam do kałuży.

Siedzę w błocie, patrzę wkoło,

wcale nie jest mi wesoło...

Nagle co to?

Ktoś przystaje. Patrzcie! Rękę mi podaje!

To ktoś mały, tam ktoś duży – wyciągają mnie z kałuży.

Przyszedł pies i siadł koło mnie,

kocur się przytulił do mnie,

mysz podała mi chusteczkę:

-pobrudziłaś się troszeczkę!

Widzę, że się pobrudziłam, ale za to złość zgubiłam,

pewnie w błocie gdzieś została,

Nie będę jej szukała!”

Teraz porozmawiajmy proszę, na temat wiersza:

-Kto występował w wierszu?

-Jakie humory miała Kasia?

-Komu Kasia robiła na złość?

-Kto pomógł Kasi?

-Kiedy Kasia zgubiła zły humor?

A Ty

-Jak się zachowujesz kiedy opanuje Ciebie złość?

-Czym się może skończy niepanowanie nad złością?

Pobawmy się:

Do zabawy będzie Ci potrzebny tylko balon.

Napełnij balon powietrzem.

A teraz wyobraź sobie, że ten balon jest pełen gniewu i złości....

Pomyśl jak możesz usunąć gniew i złość z balona ?

Którą opcję byś wybrał:

Określ w jaki sposób można dać ujście swojej złości

1. Możesz dotąd napełniać balon powietrzem, aż pęknie,

2. Możesz powoli wypuszczać powietrze z balona,
3. Możesz na nim usiąść, by powietrze uszło z hałasem,
4. Może masz inny pomysł na pozbycie się złości...

Pomyśl i odpowiedz na pytanie, jak poradziłeś sobie z balonem pełnym złości? I czy to jest według Ciebie najlepsze rozwiązanie?

Życzę Ci miłego dnia, dużo uśmiechu, pozdrawiam

Anna Bogacz- pedagog szkolny

Ćwiczenia rozwijające kompetencje emocjonalno- społeczne

Zajęcia II zdalne

Nauczmy się odczytywać i rozpoznawać emocje.

Zabawa „Uzupełnij zdania”

Ja podaję Ci początek zdania, a Ty zakończ je zgodnie ze swoim doświadczeniem:

1. Boję się, gdy.....
2. Smucę się, gdy.....
3. Złości mnie, gdy.....
4. Cieszę się, gdy.....

Pomyśl, jakie emocje wyrażały powyższe zdania?

Które zdanie wyrażało złość?.....

Które zdanie wyrażało smutek?.....

Które zdanie wyrażało radość?.....

Które zdanie wyrażało strach?.....

Mam nadzieję, że zadanie nie sprawiło problemu.

Poniżej przedstawiłam różne wyrazy twarzy. Spróbuj określić jakie emocje one wyrażają.

Życzę miłej zabawy, pozdrawiam pedagog szkolny Anna Bogacz



Ćwiczenia rozwijające kompetencje emocjonalno- społeczne

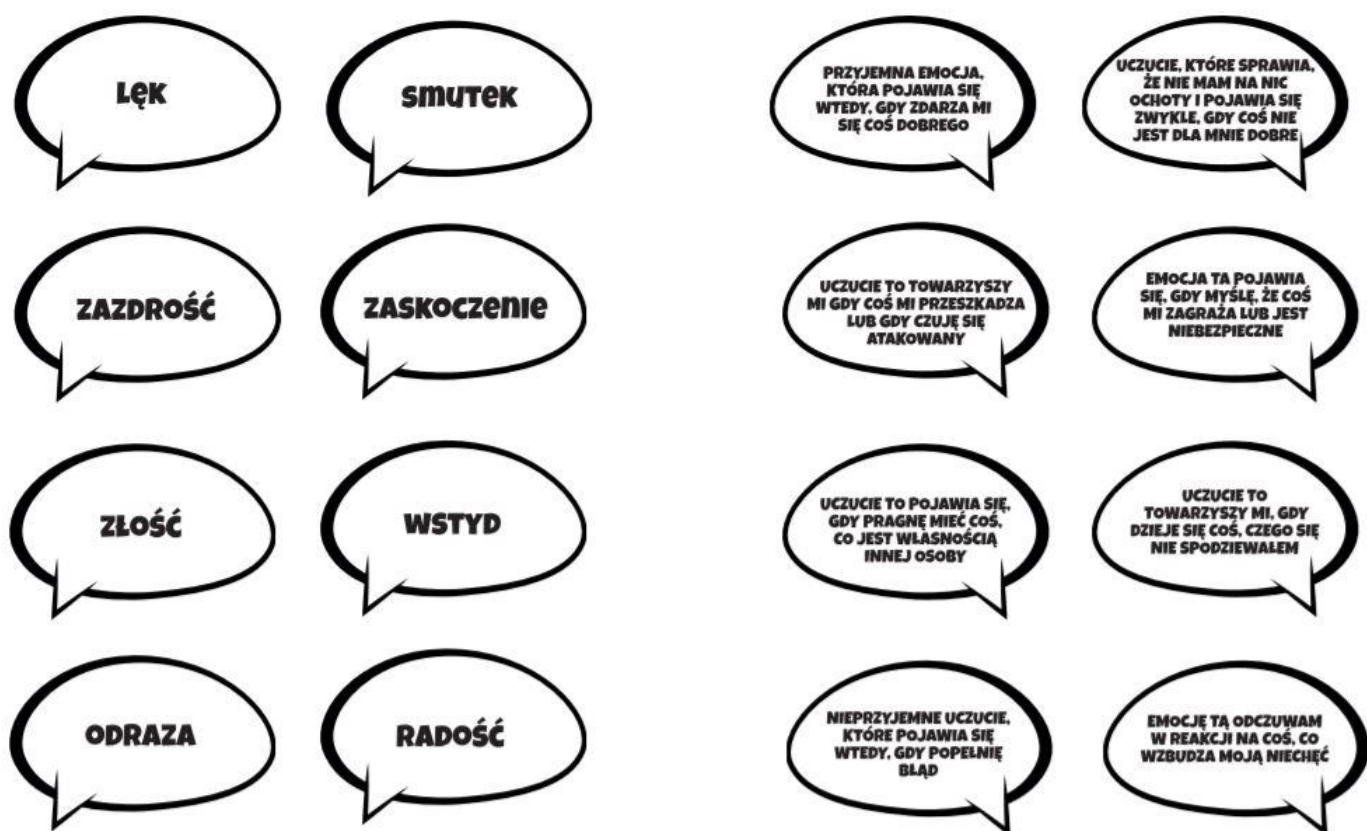
Zajęcia III zdalne

„Poznawanie i komunikowanie emocji”

Karta pracy: „Jakie to uczucie?”

Przeczytaj zawartość chmurek myślowych i spróbuj dopasować je do siebie.

JAKIE TO UCZUCIE?



Brawo!

Mam nadzieję, że świetnie sobie poradziłeś.

Karta pracy : „Tak wyglądam, gdy czuję.....”

Spróbuj narysować wyrazy twarzy, które określają poszczególne emocje.

TAK WYGLĄDAM, GDY CZUJĘ ...



RADOŚĆ



ZŁOŚĆ



SMUTEK



LĘK



ODRAZĘ

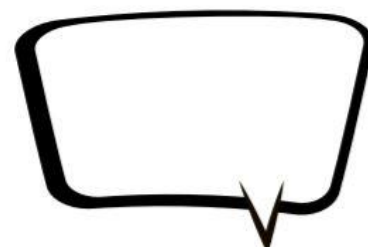
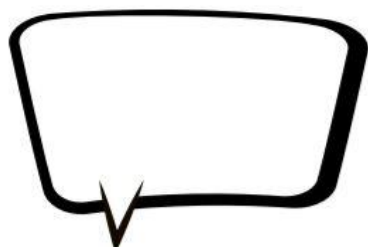


SPOKÓJ

Karta pracy: „Złość czuję, gdy”

Spróbuj wypisać sytuacje, zdarzenia, które wywołują u Ciebie złość.

ZŁOŚĆ



Ćwiczenia rozwijające kompetencje emocjonalno- społeczne

Zajęcia V zdalne.

Dzisiaj poznamy emocję która nazywa się „lęk”

Lęk odczuwamy, gdy się czegoś boimy, gdy jesteśmy wystraszeni lub przerażeni. Nie lubimy odczuwać lęku.

Karta pracy: „Lęk”

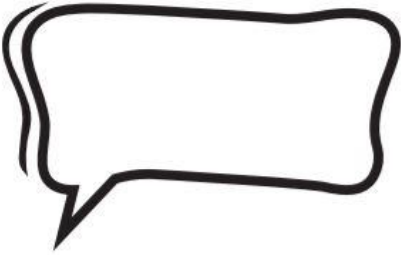
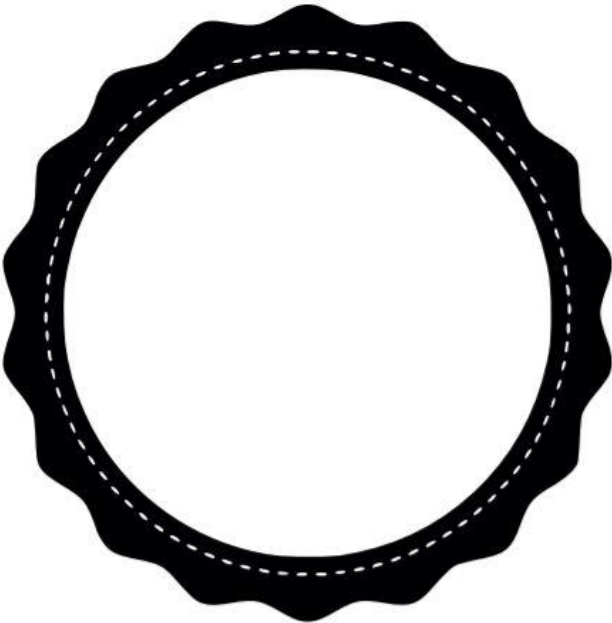
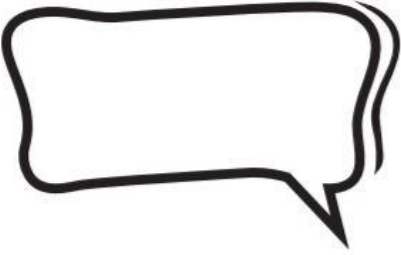
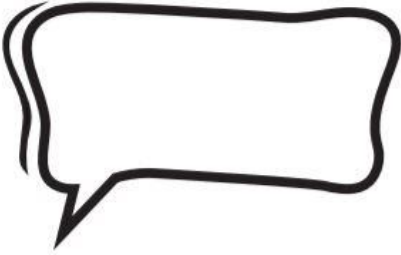
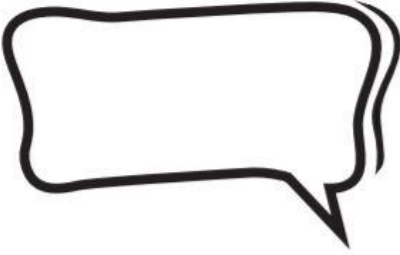
Na środku karty pracy znajdują się puste chmurki myślowe. Wypisz tam sytuacje w jakich się bałeś, co powodowało Twój strach?



Karta pracy: „Portret mojego lęku”

Na środku karty znajduje się pusta ramka na zdjęcia. Wpisz tam swoje imię lub narysuj siebie.

Z lewej strony ramki spróbuj wypisać jak Ty potrafisz radzić sobie z tym lękiem? Po prawej stronie ramki, w puste chmurki myślowe wpisz jak osoby z twojego otoczenia radzą sobie z lękiem?. Jak robią to inni?

SPOSOBY RADZENIA SOBIE - MOJE	LĘK	SPOSOBY RADZENIA SOBIE - INNYCH
		
		
		
PORTRET MOJEGO LĘKU		

Mam nadzieję, że rzadko odczuwasz lęk. Życzę Ci jak najmniej tej emocji.

Pozdrawiam pedagog szkolny- Anna Bogacz

Zajęcia VI zdalne.”

Zapraszam do poznania kolejnej emocji. Jest to spokój”

Czy wiesz co to spokój?

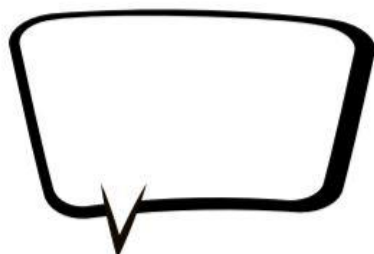
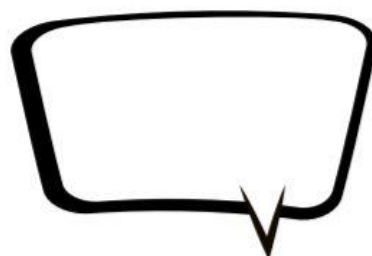
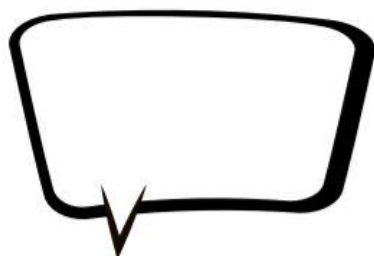
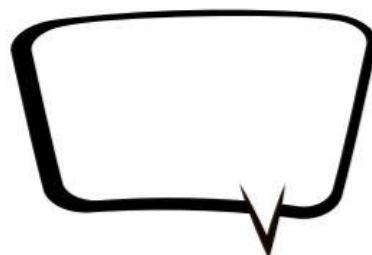
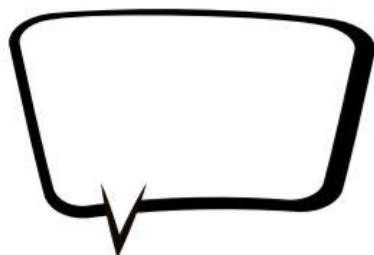
Spokój to stan równowagi psychicznej. To stan gdy nie odczuwasz żadnego strachu, zawstyżenia, konfliktu ani niepokoju. Emocję tą czujesz, gdy jest Ci dobrze.

Karta pracy: „Spokój czuję, gdy....”

Spróbuj określić jak i kiedy odczuwasz spokój?

Wpisz swoje wybory w puste chmurki myślowe. Mam nadzieję że zabrakło Ci miejsca na karcie pracy.

SPOKÓJ



Mam nadzieję, że świetnie sobie poradziłeś.

Zastanów się teraz proszę:

Co robisz lub w co się bawisz, gdy jesteś spokojny?

Napisz lub narysuj jaka czynność Cię najbardziej uspokaja?

Mam nadzieję, że miło się pracowało.

Pozdrawiam- pedagog szkolny Anna Bogacz