**Grupa III Dziewcząt**

**25.11.2021r.**

**Wychowawca: Marta Brokos**

**godz. 14:15-19:30**

***Emocje-jak sobie z nimi radzić?***

**W ciągu całego życia towarzyszą nam jakieś emocje. Konieczna jest ich znajomość i świadomość, aby móc sobie z nimi radzić – zwłaszcza jeśli chodzi o te trudne emocje.**

**Złość – informuje o tym, że ktoś przekracza nasze granice fizyczne lub psychiczne, że się z czymś nie zgadzamy; pozwala bronić naszych wartości; motywuje nas do działania.**

**Strach – ostrzega nas przed niebezpieczeństwem i ryzykiem; pozwala nam przygotować się na jakieś wydarzenie i przewidywać co może się wydarzyć.**

**Smutek – pozwala nam przygotować się do zaakceptowania nowej, trudnej sytuacji; sprzyja refleksji i odnalezieniu źródła problemu.**

**Radość – pomaga się zrelaksować; sprawia, że jesteśmy bardziej wyrozumiali wobec innych; pomaga nawiązywać relacje; dodaje wiary i odwagi.**

**Emocje są nam zatem bardzo potrzebne! Nie tylko te przyjemne, których chętnie doświadczamy, lecz także te trudne, z którymi jest nam nieprzyjemnie. Wszystkie emocje warto jest akceptować, ponieważ mówią nam o czymś ważnym, są dla nas drogowskazem. Natomiast nie wszystkie zachowania pod wpływem emocji (szczególnie złości) są możliwe do zaakceptowania.**

**Zadanie 1.**

Przypomnij sobie i opisz w tabeli trudną sytuację, w której trudno było Ci poradzić sobie z przeżywanymi emocjami.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OPIS SYTUACJI** | **CO CZUŁEM?****CO CZUŁAM?** | **CO ZROBIŁEM/ŁAM****I JAK SYTUACJA SIĘ ZAKOŃCZYŁA** |
|  |  |  |

**Zadanie 2.**

Opisz krótko jak odczuwasz poniższe emocje.



**3. Uzupełnij chmurki.**

****

**Pamiętajcie proszę, o zabraniu uzupełnionych zadań na nasze najbliższe zajęcia w Internacie. Powodzenia!**

**Wychowawca: Karolina Skorupińska-Głowacz**

**Godz. 19.30-21.00**

PRZYJAŹŃ

*„Możesz zgromadzić przeróżne skarby, ale najcenniejszą rzeczą jest prawdziwy przyjaciel". św. Jan Chryzostom*

1. **Uzupełnij wypowiedzi.**

Przyjaciel to …………………………………………………………………………………

Przyjaciel pomaga, kiedy …………………………………………………………………

Z przyjacielem najlepiej …………………………………………………………………..

1. **Narysuj swojego przyjaciela lub wstaw zdjęcie.**

Odpowiedzi prześlij na adres karolina.s8@wp.pl lub skontaktuj się poprzez Messenger.