**Grupa I Dziewcząt**

**30.11.2021**

**godz. 14:15-21:00**

**Wychowawca: Marta Brokos**

***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.**

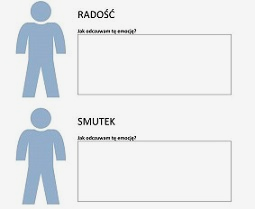
**Zadanie 1.**

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

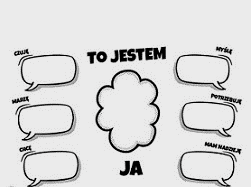
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OPIS SYTUACJI** | **CO CZUŁEM?**  **CO CZUŁAM?** | **CO ZROBIŁEM/ŁAM**  **I JAK SYTUACJA SIĘ ZAKOŃCZYŁA** |
|  |  |  |

**Zadanie 2.**

Opisz krótko jak odczuwasz poniższe emocje.



**3. Uzupełnij chmurki.**

****

**4. Narysuj.**

****

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