

## **ABC EMOCJI**

Podczas realizacji projektu ABC Emocji klasa 1c zastanawiała się nad znaczeniem tematu zajęć „Strach ma wielkie oczy”. Zajęcia miały na celu zapoznanie uczniów z emocją strachu oraz sposobami radzenia sobie z nią. Uczniowie aktywnie uczestniczyli w rozmowie na temat sytuacji, które mogą wywoływać lęk, dzielili się własnymi doświadczeniami oraz uczyli się nazywać swoje emocje. Podczas zajęć wykorzystano opowiadanie tematyczne oraz ćwiczenia praktyczne, które pomogły uczniom zrozumieć, że strach jest naturalną emocją. Na zakończenie omówiono sposoby radzenia sobie ze strachem takie jak rozmowa z bliskimi, głębokie oddychanie czy myślenie o pozytywnych rzeczach.