

Smutek - emocja, która uczy akceptacji i zrozumienia

W ramach projektu edukacyjnego „ABC Emocji” uczniowie klasy 1H uczestniczyli w zajęciach pt. „Smutek - emocja, która uczy akceptacji i zrozumienia”. Celem spotkania było uświadomienie dzieciom, że smutek jest naturalną i potrzebną emocją, która pomaga lepiej rozumieć siebie oraz innych ludzi.

Podczas zajęć uczniowie rozmawiali o tym, czym jest smutek, kiedy się pojawia i jak wpływa na nasze samopoczucie. Dzieci wykonywały ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne pomagające wyciszyć emocje i zmniejszyć napięcie. Następnie wysłuchały opowiadania z książki „ABC Emocji, czyli zrozumieć siebie i innych”, przedstawiającego historię chłopca, który po przegranym meczu doświadczał wielu emocji - od złości i rozczarowania po smutek i żal. Dzięki rozmowie ze szkolnym psychologiem bohater rozumiał, że każda emocja jest ważna i warto uczyć się, jak sobie z nią radzić.

W dalszej części zajęć uczniowie wykonali „Portret smutku” - rysowali swoje autoportrety przedstawiające smutek, a w chmurkach obok zapisywali lub rysowali to, co pomaga im poczuć się lepiej w trudnych chwilach. Dzieci wykonały również pracę „Serce pełne emocji”, podczas której zaznaczały emocje towarzyszące im tego dnia oraz pokonały labirynt emocji, symbolicznie przechodząc drogę od smutku do radości. Chętni uczniowie opowiadali o sytuacjach, które w ostatnim czasie sprawiły im przykrość, a pozostali proponowali sposoby poprawy nastroju i okazywali wsparcie kolegom i koleżankom.

Na zakończenie dzieci obejrzały film edukacyjny o emocjach i uczestniczyły w integracyjnej zabawie „Pomidor”, która wprowadziła radosną atmosferę i pozwoliła zakończyć zajęcia z uśmiechem. Dzięki spotkaniu uczniowie lepiej zrozumieli własne emocje oraz poznali sposoby radzenia sobie ze smutkiem.