

Złość - emocja, która ostrzega i motywuje

Złość - emocja, która ostrzega i motywuje

W ramach realizacji projektu edukacyjnego „**ABC EMOCJI**” uczniowie klasy 1g uczestniczyli w zajęciach poświęconych emocji, jaką jest **złość**. Celem spotkania było uświadomienie dzieciom, że złość jest naturalną i potrzebną emocją, która informuje nas o przekraczaniu naszych granic, niesprawiedliwości lub niezaspokojonych potrzebach.

Podczas zajęć uczniowie rozmawiali o sytuacjach wywołujących złość oraz o sposobach jej rozpoznawania. Wspólnie zastanawiali się, jak reaguje nasze ciało, gdy się złości, i dlatego tak ważne jest wyrażanie emocji w bezpieczny i akceptowalny sposób. Dzieci brały udział w ćwiczeniach, zabawach i pracach plastycznych, dzięki którym mogły lepiej zrozumieć własne uczucia oraz nauczyć się konstruktywnych metod radzenia sobie ze złością.

Uczniowie poznali również różne sposoby rozładowywania napięcia emocjonalnego, takie jak głębokie oddychanie, liczenie do dziesięciu, rozmowa z bliską osobą czy aktywność fizyczna. Zajęcia sprzyjały rozwijaniu umiejętności rozpoznawania emocji, empatii oraz budowaniu pozytywnych relacji z rówieśnikami.

Realizacja tematu „**Złość - emocja, która ostrzega i motywuje**” pozwoliła dzieciom spojrzeć na tę emocję z nowej perspektywy - nie jako na coś złego, lecz jako ważny sygnał, który pomaga lepiej rozumieć siebie i swoje potrzeby. Zdobyta wiedza i umiejętności z pewnością będą pomocne w codziennych sytuacjach szkolnych i pozaszkolnych.