

Jak rozpoznawać emocje?

W ramach realizacji programu „Inspiruję do nauki” uczniowie klasy 2 a zapoznali się z tematem: „Jak rozpoznawać emocje”. Emocje te są bowiem czasem trudne do rozpoznania i zaakceptowania. Trudne bywa też czasem radzeniem sobie z reakcjami, które wywołują emocje, m.in. w naszym ciele. Człowiek, który wie, co czuje i rozumie reakcje własnego ciała na różne emocje, potrafi zachowywać się w sposób adekwatny do sytuacji. Lepiej rozumie także innych ludzi, którzy również przeżywają i okazują emocje

Podczas lekcji uczniowie nauczyli się jak nazywać swoje emocje oraz odczytywać je na podstawie reakcji kolegów i koleżanek z klasy. Dzieci wykonały prace plastyczne, dzięki którym rozpoznawanie emocji stało się dla nich jeszcze łatwiejsze.

Poprzez słuchanie nagrań w ramach programu „Uważność i spokój żabki” wyciszyły się, zrelaksowały oraz dowiedziały się jak radzić sobie z brakiem koncentracji podczas lekcji.