

Jak rozpoznawać emocje?

W ramach ogólnopolskiego projektu edukacyjnego „Inspiruję do nauki” klasa 1a wzięła udział w zajęciach: Jak rozpoznawać emocje?”. Uczniowie pracując w grupach układali puzzle przedstawiające uczucia. Następnie nazywali je i określali, po czym można poznać, że dana osoba przeżywa smutek, złość, strach, radość, wstręt, a także podawali przykłady z własnego doświadczenia, kiedy odczuwali daną emocję. W dalszej części lekcji uczniowie obejrżeli film edukacyjny, z którego dowiedzieli się, w jaki sposób zwierzęta przeżywają emocje i czym ludzie różnią się od zwierząt, jeśli chodzi o przeżywanie uczuć. Następnie uczniowie omawiali sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami: strachem, wstrętem, złością, a także wskazywali na sposoby pomocy innym podczas przeżywania np. smutku. Na zakończenie zajęć dzieci wskazywały sposoby radzenia sobie ze złością tak, by nie wyrządzić krzywdy drugiej osobie. Takim sposobem jest np. pchanie ściany, zwijanie papieru, uderzanie w poduszkę, czy aktywność ruchowa.