

Zajęcia z wychowawcą kl. I TA

22.05.2020r.

Temat: Wyrażanie buntu w sposób społecznie akceptowany, nie psujący relacji między rówieśnikami.

Cele lekcji dla ucznia:

- potrafię rozpoznać w sobie uczucie złości
- potrafię wyrazić złość w społecznie akceptowany sposób

1. Drogi Uczniu, spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania: Co wywołuje w nas gniew? Jak reagujemy w gniewie?
2. Teraz zapoznaj się z poniższym tekstem:

Emocje i uczucia nadają naszemu życiu barwę i być może w przyszłości będą tym co odróżni nas od maszyn, sztucznie inteligentnych robotów.

Słów: emocje i uczucia często używa się zamiennie, ale w psychologii to dwa różne pojęcia. Emocje są mocno związane z procesami fizjologicznymi człowieka – np. strach powoduje gęsią skórę, sztywność mięśni, ucisk w gardle. Uczucia mają bardziej charakter psychiczno-duchowy i większą skalę przeżyć. Ujawniają się na zewnątrz w mimice, gestach, zachowaniu.

Bogactwo naszych stanów emocjonalno-uczuciowych świadczy o bogactwie naszej osobowości. Złość jest emocją, która często mylona jest z agresją. Mamy prawo odczuwać złość i ją wyrażać, **nie powinniśmy tylko przy tym ranić innych.** O ile mamy prawo do złości, to **nie mamy prawa do agresji.**

Pamiętaj!

Wszyscy powinniśmy dążyć do dojrzałości emocjonalnej, której miarą są m.in. :

- zdolność kontrolowania i uzewnętrzniania swoich emocji i uczuć,
- zdolność bycia sobą, niezależnie od aprobaty lub dezaprobaty otoczenia,
- zdolność do sterowania swoimi uczuciami poprzez standardy wewnętrzne (normy sumienia),
- zdolność do przechodzenia od ja do my (od egocentryzmu do altruizmu),
- umiejętność przeżywania frustracji i akceptowanie swoich trudności.

DBAJ O RELACJE MIĘDZY RÓWIEŚNIKAMI!