

Drodzy Rodzice,

Będę bardzo wdzięczna za przesyłanie wykonanych prac, krótkich informacji, jak uczniowie radzą sobie z proponowanymi zadaniami na adres psychologsoswpt@gmail.com (nadsyłane maile powinny zawierać imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego).

Z góry dziękujemy za Państwa zaangażowanie.

Propozycja zadań dla klas:

SP 17: IV/V al, VI/al

SPdP: IIb/z, IIa-IIIa/z, III b/z

Temat: „Czy złość jest zła”

Czemu służy złość?

Złość jest emocją, która informuje nas, że ktoś przekroczył naszą granicę, często wiąże się z poczuciem niesprawiedliwości albo złamaniem umówionej wcześniej zasady. Złość zwykle pojawia się, gdy napotykamy przeszkodę na drodze do osiągnięcia czegoś, co jest dla nas ważne.

Ale złość daje nam energię żeby działać, zareagować i obronić coś co jest dla nas ważne. Dlatego uczucie złości jest nam potrzebne jak każda inna emocja i jest ani dobra ani zła, tylko daje nam informację.

Zapraszam do obejrzenia filmu i uzupełnienie karty pracy nr 1 i karty pracy nr 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=beenqSbMZoY>

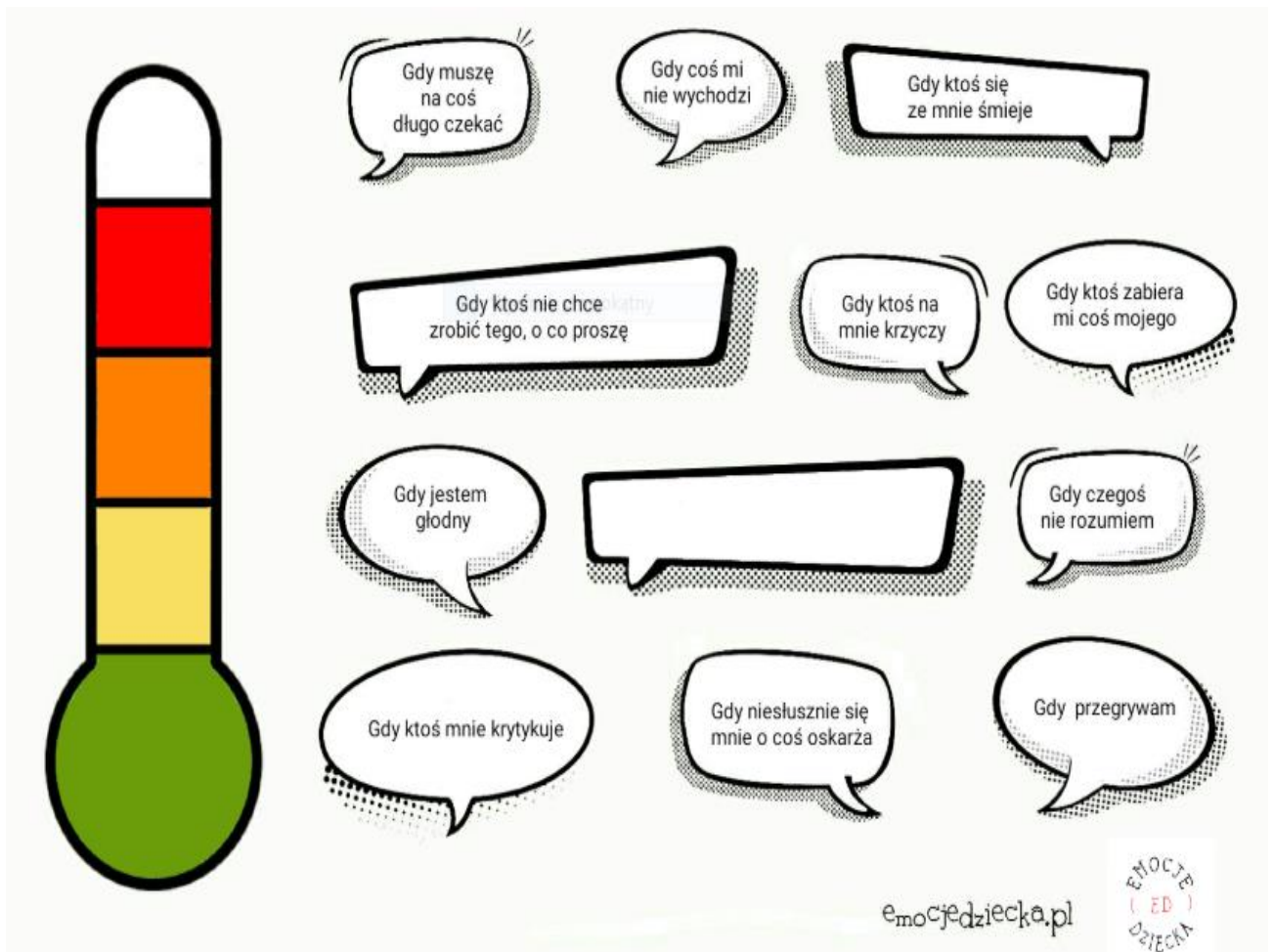
- **Karta pracy nr 1:** Przyczyny złości – pomyśl o sytuacjach w których ostatnio odczuwałeś złość.

Przeczytaj uważnie sytuacje w dymkach a następnie spróbuj sobie przypomnieć jak czułeś się w sytuacjach, jak pojawiła się emocja złości i jakie duże było jej nasilenie. W tym celu wykorzystaj termometr uczuć, który pozwoli określić nasilenie emocji jaką czułeś w danej sytuacji.

Termometr złości pokolorowany jest na 4 kolory, które oznaczają:

- Zielony – czuję spokój
- Żółty – czuję lekkie zdenerwowanie
- Pomarańczowy - czuję złość
- Czerwony - czuję ogromną wściekłość

Karta pracy nr 1



Umieszczona za zgodą właściciela strony www - <https://emocjedziecka.pl/t>

Karta pracy nr 2 - To moja złość

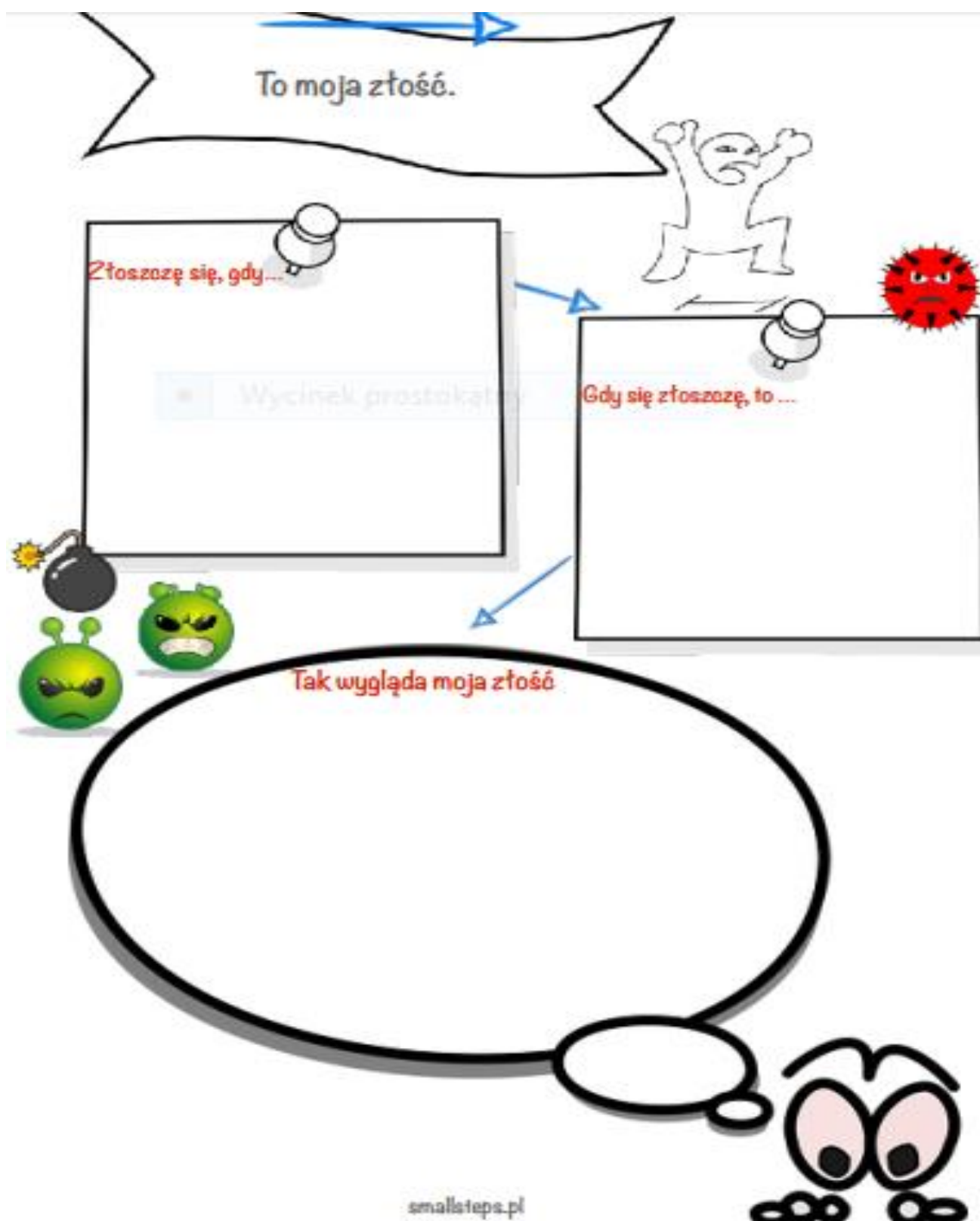
Opisz jak wygląda Twoja złość.

- W pierwszym okienku – **ZŁOSZCZĘ SIĘ GDY** – podaj przyczyny Twojej złości, co sprawia, że możesz wybuchnąć. Podaj sytuację, które powodują, że czujesz złość - możesz skorzystać z podpowiedzi, które znajdują się na karcie pracy nr 1.
- W drugim okienku – **GDY ZŁOSZCZĘ SIĘ TO** - będziemy tropić gdzie mieszka złość w Twoim ciele.

Przypomnijcie sobie, kiedy ostatnio się złościście i co działo się z twoim ciałem.

U jednych ludzi złość zamieszkuje np. w nogach i te osoby jak się denerwują, chcą kopać i tupać. U innych mieszka w rękach i te osoby złość chcą wyładować poprzez np. rzucanie czymś, jeszcze inne osoby mają ochotę, krzyczeć.

- W trzecim okienku – **TAK WYGLĄDA MOJA ZŁOŚĆ** – narysuj swoją złość – nadaj mu imię.



Umieszczona za zgodą właściciela strony www - <https://smallsteps.pl/>

Myśląc o świadomym doświadczaniu złości warto zadać sobie kilak pytań:

- Co budzi we mnie złość? Co jest moim bodźcem wyzwalającym?

- Gdzie w ciele zaczynam czuć złość?
- Jaka reakcja mojego ciała mogłaby się stać znakiem ostrzegawczym informującym o nadchodzącej złości?
- Jakie myśli i jakie zachowanie towarzyszy złości?
- Jak intensywnie - w skali od 1 do 10 - zwykle odczuwam złość?
- Jak w skali od 1 do 10 łatwo okazuje złość?