

ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM

Drodzy Uczniowie i Rodzice!

W najbliższym tygodniu podsumowujemy temat: „Trudne emocje – ZŁOŚĆ”

UWAGA!

Zachęcam wszystkich do wspólnej zabawy polegającej na stworzeniu własnego

KODEKSU ZŁOŚCI


Na podstawie zdobytej dotychczas wiedzy spróbujcie stworzyć własny obrazkowy plan radzenia sobie ze złością. Możecie wykorzystać schemat kodeksu złości zamieszczony poniżej lub stworzyć plakat wg własnego uznania. Zapraszam do wspólnej zabawy!

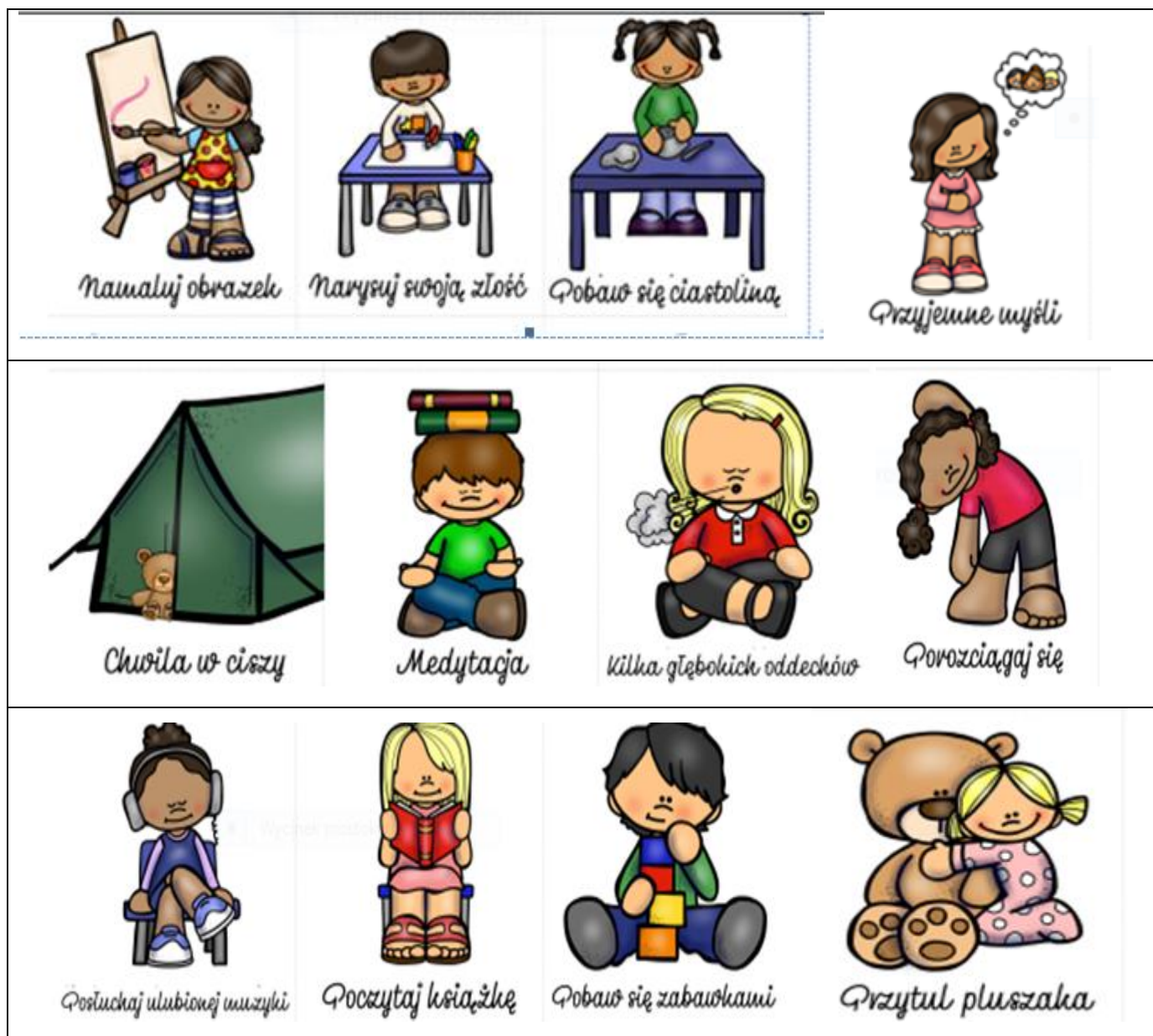
Zdjęcia stworzonych przez Was kodeksów złości można przesyłać na mail psychologsoswpt@gmail.com lub bezpośrednio do wychowawców klas.

Pamiętajcie też o zakładce **Uczę się w domu – Porady psychologa - załączniki SP1** – tam co tydzień czekają na Was nowe materiały do ćwiczeń w domu.

KODEKS ZŁOŚCI

Zapoznaj się i przećwicz, jak można poradzić sobie ze złością. Wybierz dla siebie trzy obrazki, które pomogą opanować Twoją złość.

 <p>Zrób 20 pajacyków</p>	 <p>Mocowanie ze ścianą</p>	 <p>Rozchodź złość</p>	 <p>Przyjemne miejsce</p>
 <p>Bieg w miejscu</p>	 <p>Ugniataj gniotka</p>	 <p>Przytul zwierzątko</p>	 <p>Policz od 20 do 1</p>



Umieszczono za zgodą autora strony <https://warsztatemocjami.pl/>

Teraz stwórz własny **KODEKS ZŁOŚCI**. Możesz wykorzystać schemat umieszczony poniżej.

Jeśli lubisz, w trakcie wykonywania pracy, posłuchaj piosenki, udostępnionej tydzień temu w zakładce porady psychologa:

<https://www.youtube.com/watch?v=G8Gv1sC3d3k>

Obrazkowy kodeks złości

Ja

(Imię dziecka lub zdjęcie dziecka)

Mam prawo się złościć

(Tu narysuj jak wygląda Twoja złość)

GDY SIĘ ZŁOSZCZĘ MOGĘ:

(wytnij i przyklej obrazki, które zamieszczone są powyżej)

--	--	--