

Zajęcia rozwijające kompetencje społeczno- emocjonalne  
31.03.2020r. (grupa na 16.00) i 07.04.2020r. (grupa na 17.00)

Rozwijamy inteligencję emocjonalną

1. Złość nie jest zła.

Jak już wiecie nie ma złych emocji. Wszystkie są ważne i potrzebne w naszym życiu tylko musimy potrafić nazwać i rozpoznać to, co czujemy w danym momencie. Dziś ćwiczenia z tym związane.

Przygotuj kartkę, na której narysujesz poniżej zaprezentowaną tabelkę. Wypisz kilka sytuacji i osób, które sprawiają, że się denerwujesz i złościś a po drugiej stronie spróbuj znaleźć metody i sposoby jak sobie z nimi poradzić. Jeżeli masz problem, zawsze możesz porozmawiać z kimś dorosłym.

Sytuacje i osoby, które mnie denerwują lub wprawiają w złość	Moje sposoby jak sobie z nimi poradzić

2. Co mi daje szczęście?

Proszę wykonać kolorowy plakat lub kolaż, na którym znajdą się rzeczy, osoby, sytuacje życiowe, które sprawiają, że jesteś szczęśliwy. Zadbaj o staranność wykonania, skup się na pracy, daj sobie czas i się nie spiesz. Robisz to dla siebie.

3. Strach ma wielkie oczy.

Warto pamiętać, że strach jak każda emocja wpływa na nasze ciało. Narysuj postać ludzką, przypomnij sobie o sytuacji kiedy się bałeś. Zastanów się gdzie w twoim ciele znajduje się strach. Jest może głowa i myśli np. ten pająk jest taki wielki, nogi bo stają się jak pień drzewa wrosnięte w podłogę czy może w sercu bo bije jak szalone i nie wiesz co się dzieje. Przy narysowanej postaci zaznacz i napisz gdzie w tobie mieszka strach.

Milej zabawy- Patrycja Matyszczak

Pomysły zaczerpnięte z książki

D. Schiling „Jak wykształcić inteligencję emocjonalną. 50 pomysłów ćwiczeń”