

Jestem dzieckiem, mam emocje - ZŁOŚĆ

W klasie II realizowana jest innowacja pt. "Jestem dzieckiem, mam emocje". W dniu dzisiejszym uczniowie rozmawiali na temat złości.

Złość jest często przeżywana przez nas jako trudna emocja, wielu z nas chciałoby jej nie czuć. Często też boimy się tego uczucia, zarówno u innych, jak i u siebie. Niepotrzebnie! Złość jest jedną z podstawowych emocji, dzięki której ewolucyjnie jako gatunek przetrwaliśmy. Przekazuje ważne informacje, które mogą być dla nas wskazówką, że coś nam zagraża lub nasze granice zostały przekroczone.

Dlatego uczniowie poznali sposoby, jak zaprzyjaźnić się z własną złością - nauczyć się ją rozumieć i jej słuchać. Zaprzyjaźnienie się ze złością i zrozumienie jej nie oznacza, że mamy prawo przekraczać czyjeś granice - krzycząc, obrażając, naruszając czyjąś przestrzeń fizyczną czy też krzywdzić siebie. Oznacza to, że szukamy konstruktywnych, czyli dobrych dla siebie i dla innych sposobów, aby poradzić sobie z trudną sytuacją. Drugoklasiści wysłuchali bajki terapeutycznej na temat wspomnianej wyżej emocji, wykonali prace z wykorzystaniem kodowania oraz zaprezentowali emocje jakich doświadczają w życiu codziennym. Emocje zostały utrwalone w aplikacji Voila.