

Lekcje z emocjami

Uczniowie klasy VI przystąpili w roku szkolnym 2019/2020 do projektu „Lekcje z emocjami. Jak dbać o swój nastrój?” , który jest realizowany na zajęciach z wychowawcą. Dzięki projektowi uczniowie poznają wartość i rolę różnych uczuć. Rozwiną empatię, samoświadomość oraz poznają sposoby akceptowania trudnych odczuć.

Po więcej informacji można zajrzeć na stronę ww.uniwersytetdzieci.pl. W ramach projektu jest do zrealizowania cykl 8 scenariuszy. Na rozgrzewkę wprowadzającą do zagadnień przeprowadzono zajęcie „Jak stworzyć zespół?”, które spotkało się z dużym zainteresowaniem uczniów.

15 listopada zostało przeprowadzone pierwsze zajęcie projektowe „Jak dbać o dobry nastrój?”. Na początku lekcji zmierzaliśmy nastrój uczniów za pomocą kciuka, jednak część z uczniów nie potrafiła zdecydowanie określić swojego nastroju. Potem obejrzelśmy film: Dlaczego warto trenować pozytywne myślenie? , po którym uczniowie sami wyciągnęli wniosek, że przywoływanie miłych wspomnień jest źródłem pozytywnych emocji i buduje pozytywne nastawienie. Z przeprowadzonej rozmowy najwięcej radości przynosi uczniom czas aktywnie spędzony z rodzicami. Uczniowie stwierdzili również, że lepiej być optymistą niż pesymistą. Uczniowie podczas treningu „Moc ruchu” przełamywali swoją nieśmiałość. Na początku niektóre osoby miały zasłonięte oczy, ale po chwili poprosiły o ich odkrycie. Rytm i muzyka wyzwoliły w dzieciach swobodę i przyjemność. Pozytywne emocje innych wpłynęły na wszystkich przebywających w klasie, udzielił się nastrój radości. Największą jednak trudnością okazało się zapisanie na kartce słów wdzięczności rówieśnikom, trzeba to jeszcze poćwiczyć. Kiedy zabrzmiał dzwonek kończący lekcję, dało się usłyszeć głosy niezadowolenia, że to już przerwa. Teraz z niecierpliwością uczniowie czekać będą na następne zajęcia.