

Radzenie sobie z emocjami

Wiek uczniów III–V klasa szkoły podstawowej.

Cel: **Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.**

Przebieg gry oraz niezbędne pomoce:

Karty do przygotowania w ustalonej przez nauczyciela liczbie dla każdego ucznia. W zależności od potrzeb mogą być wykorzystane jako wstęp do zajęć na temat sposobów radzenia sobie z emocjami. Po każdej rundzie gry nauczyciel wraz z uczniami omawia sytuacje, jakie były wybierane przez uczniów, i podsumowuje, wskazuje sposoby, które mogą być pomocne w takich sytuacjach. Zabawę można prowadzić w dwóch wariantach:

- **W całej klasie:** uczniowie zaznaczają pod daną odpowiedzią swój wybór (w sposób anonimowy). Na forum grupy nauczyciel podsumowuje najczęstsze wybory oraz inne rozwiązania, jakie wskazali uczniowie. Rysunki przedstawiające rozwiązania należy wówczas przygotować w większym formacie i zamieścić na tablicy. Uczniowie swoje odpowiedzi zaznaczają na samoprzylepnych karteczkach lub „cenkach” lub w inny sposób zapewniający anonimowość.
- **W mniejszych grupach lub do pracy indywidualnej z uczniem:** uczeń otrzymuje zestaw kart wybrany przez nauczyciela w zależności od tematu zajęć, w ramach których planuje je wykorzystać.

Radzenie sobie z emocjami

1. Wskaż, jak można sobie poradzić z daną emocją, kiedy odczuwasz ją w różnych sytuacjach, np. w szkole lub w domu. Zaznacz rysunek, który Twoim zdaniem odpowiada Twojemu sposobowi radzenia sobie w takiej sytuacji. Jeśli żaden z rysunków tego nie przedstawia, narysuj w pustym okienku swoje rozwiązanie. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Jak sobie radzę, kiedy czuję smutek?



1 Rozmawiam z koleżanką/kolegą lub nauczycielem/rodzicem.



2 Płaczę



3
.....
.....

Radzenie sobie z emocjami

1. Wskaż, jak można sobie poradzić z daną emocją, kiedy odczuwasz ją w różnych sytuacjach, np. w szkole lub w domu. Zaznacz rysunek, który Twoim zdaniem odpowiada Twojemu sposobowi radzenia sobie w takiej sytuacji. Jeśli żaden z rysunków tego nie przedstawia, narysuj w pustym okienku swoje rozwiązanie. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Jak sobie radzę, kiedy czuję żal?



1 Zamykam się w sobie, rezygnuję z dalszych działań.



2 Rozmawiam z koleżanką/kolegą lub nauczycielem/rodzicem.

3
.....
.....

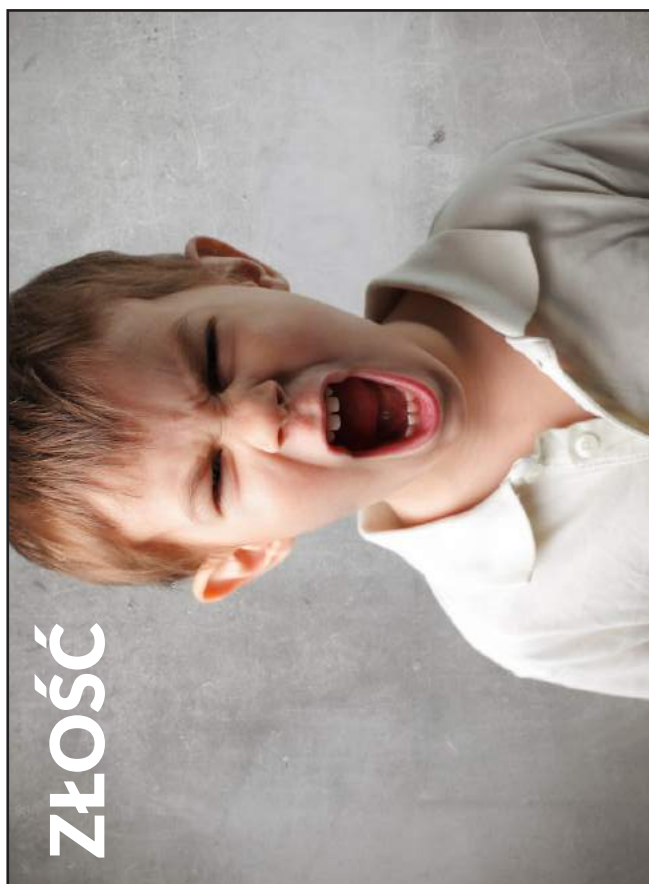


ŻAL

Radzenie sobie z emocjami

1. Wskaż, jak można sobie poradzić z daną emocją, kiedy odczuwasz ją w różnych sytuacjach, np. w szkole lub w domu. Zaznacz rysunek, który Twoim zdaniem odpowiada Twojemu sposobowi radzenia sobie w takiej sytuacji. Jeśli żaden z rysunków tego nie przedstawia, narysuj w pustym okienku swoje rozwiązanie. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Jak sobie radzę, kiedy czuję złość?



1

Krzyczę.



2

Biegam, podskakuję.



3

.....
.....
.....

Radzenie sobie z emocjami

1. Wskaż, jak można sobie poradzić z daną emocją, kiedy odczuwasz ją w różnych sytuacjach, np. w szkole lub w domu. Zaznacz rysunek, który Twoim zdaniem odpowiada Twojemu sposobowi radzenia sobie w takiej sytuacji. Jeśli żaden z rysunków tego nie przedstawia, narysuj w pustym okienku swoje rozwiązanie. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Jak sobie radzę, kiedy czuję zazdrość?



1 Pytam, czy mogę się przyłączyć do zabawy, rozmowy, wspólnego działania.



2 Wycofuję się, przestaję wykonywać zadanie.

3

.....

.....

Radzenie sobie z emocjami

1. Wskaż, jak można sobie poradzić z daną emocją, kiedy odczuwasz ją w różnych sytuacjach, np. w szkole lub w domu. Zaznacz rysunek, który Twoim zdaniem odpowiada Twojemu sposobowi radzenia sobie w takiej sytuacji. Jeśli żaden z rysunków tego nie przedstawia, narysuj w pustym okienku swoje rozwiązanie. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Jak sobie radzę, kiedy czuję zdenerwowanie?



1

Jem, np. słodycze.



2

Jeżdżę na rowerze lub uprawiam inny sport.



3

.....
.....
.....

Radzenie sobie z emocjami

1. Wskaż, jak można sobie poradzić z daną emocją, kiedy odczuwasz ją w różnych sytuacjach, np. w szkole lub w domu. Zaznacz rysunek, który Twoim zdaniem odpowiada Twojemu sposobowi radzenia sobie w takiej sytuacji. Jeśli żaden z rysunków tego nie przedstawia, narysuj w pustym okienku swoje rozwiązanie. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Jak sobie radzę, kiedy czuję strach?



1 Nie odzywam się do kolegi/koleżanki lub nauczyciela/rodzica.



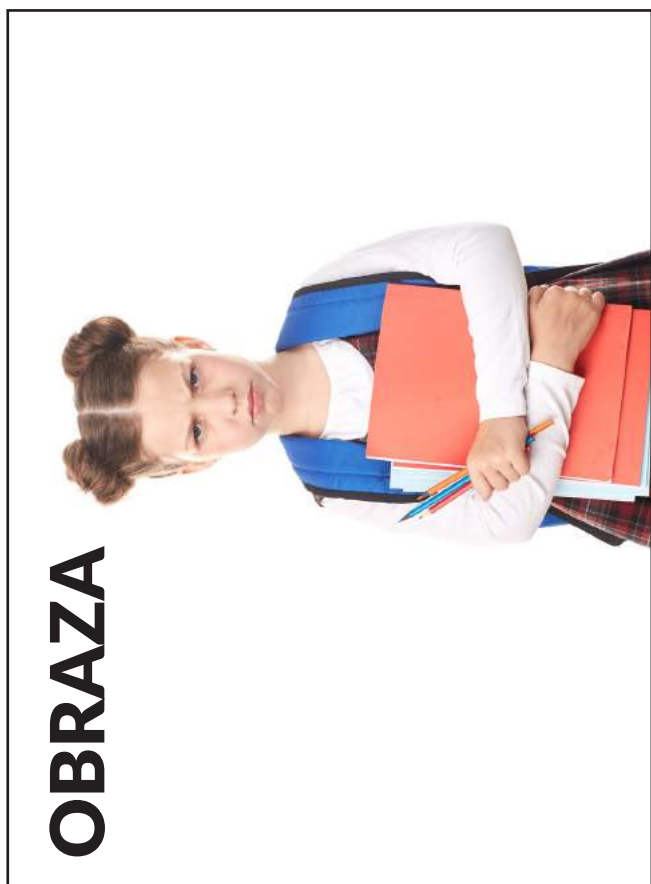
2 Rozmawiam z o tym, co się wydarzyło i co sprawiło, że się obraziłam/obraziłem.

3
.....
.....

Radzenie sobie z emocjami

1. Wskaż, jak można sobie poradzić z daną emocją, kiedy odczuwasz ją w różnych sytuacjach, np. w szkole lub w domu. Zaznacz rysunek, który Twoim zdaniem odpowiada Twojemu sposobowi radzenia sobie w takiej sytuacji. Jeśli żaden z rysunków tego nie przedstawia, narysuj w pustym okienku swoje rozwiązanie. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Jak sobie radzę, kiedy jestem obrażona/obrażony?



1 Nie odzywam się do kolegi/koleżanki lub nauczyciela/rodzica.



2 Rozmawiam z o tym, co się wydarzyło i co sprawiło, że się obraziłam/obraziłem.

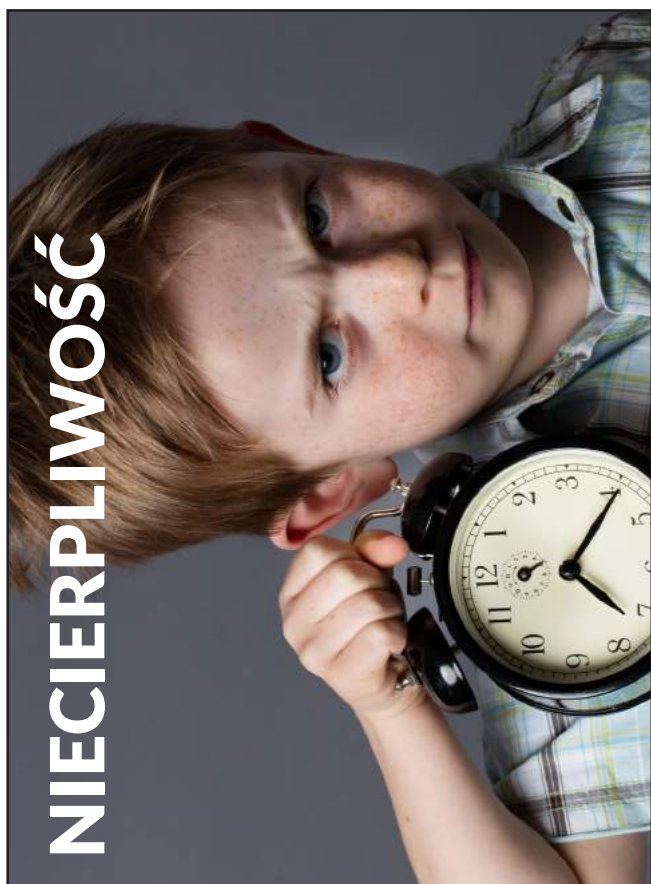


3
.....
.....

Radzenie sobie z emocjami

1. Wskaż, jak można sobie poradzić z daną emocją, kiedy odczuwasz ją w różnych sytuacjach, np. w szkole lub w domu. Zaznacz rysunek, który Twoim zdaniem odpowiada Twojemu sposobowi radzenia sobie w takiej sytuacji. Jeśli żaden z rysunków tego nie przedstawia, narysuj w pustym okienku swoje rozwiązanie. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Jak sobie radzę, kiedy czuję się zniecierpliwiona/zniecierpliwiony?



1 Zajmuję się czytaniem i czynnościami, które nie przeszkadzają innym.



2 Przeszkadzam, np. wstaję i chodzę po klasie, zadaję pytania, dopytuję o czas.

3

.....

.....