

Dlaczego złość jest nam potrzebna?

Na pierwszych zajęciach programu dzieci przyjrzały się z bliska sytuacjom, w których odczuwają złość oraz poszukały sposobów na poradzenie sobie z tą emocją. Rozmawialiśmy również o różnicach między złością a agresją. Następnie uczniowie narysowali obrazek pod tytułem "Moja złość". Na jednej części pracy przedstawili sytuację, podczas której odczuwali złość, a z drugiej, sposób poradzenia sobie z nią.

Na koniec omówione zostały społecznie akceptowalne sposoby wyrażania złości.

W podsumowaniu dzieci zauważyły, że złość jest ważnym sygnałem zarówno dla nas, jak i dla otoczenia? Może być uzasadnioną i mądrą reakcją organizmu na różne sytuacje. Należy jednak nauczyć się radzenia sobie z tą emocją tak, żeby nie szkodzić otoczeniu oraz sobie.

Dodana: 13 styczeń 2021 16:48 Zmodyfikowana: 13 styczeń 2021 16:48