

Temat; Jak rozmawiać z dziećmi o emocjach?

Ćw.1 Wymień, napisz lub narysuj na kartce wszystkie znane Ci emocje, które mogą być odczuwane, przeżywane przez ludzi

.....

Teraz przedstawię przykładowe emocje, abyście mogli porównać je z tymi, które znalazły się na waszej liście

Emocje związane ze strachem; niepokój, przerażenie, onieśmielenie

Emocje związane z radością; szczęście, satysfakcja, duma

Emocje związane z miłością; akceptacja, ufność

Emocje związane ze zdziwieniem; zdumienie, oszołomienie

Emocje związane ze wstydem; zażenowanie, upokorzenie

Emocje związane ze smutkiem; przygnębienie, żal

Emocje związane ze złością; gniew, wściekłość

Z:poradnikzdrowie.pl

Ćw.2 Spójrz na swoją listę i zastanów się , które emocje są przyjemne dla człowieka, a które są nieprzyjemne.

.....

Ćw.3 Jak zachowują się ludzie pod wpływem emocji ocenianych jako przyjemne, a jak pod wpływem emocji nieprzyjemnych?

.....

Pamiętaj, że wszystkie emocje są jednakowo ważne. Każda emocja niesie z sobą jakiś komunikat. Smutek komunikuje ,że straciliśmy coś ważnego. Wyrzuty sumienia, że postąpiliśmy niezgodnie z systemem wartości. Radość, że

wydarzyło się coś miłego. Ponadto nasze stany emocjonalne przekazują innym osobom co czujemy i co się z nami dzieje.

Ćw.4 Nazwij uczucia, które towarzyszą Ci gdy;

- ktoś Cię chwali
- dostajesz dobre oceny lub prezent
- ktoś sprawia Ci przykrość
- coś Cię boli