**Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne** – gr. I i II

Gr. I

1. Damian W. (kl. III)

2. Kacper W. (kl. III)

3. Krzysztof N. (kl. IV)

Gr. II

1. Oliwier Z. (kl. VI)

2. Dagmara B. (kl. VII)

3. Karolina K. (kl. VII)

4. Mateusz Z. (kl. VII)

Temat: Sposoby opanowywania złości.

W tym tygodniu nadal kontynuujemy temat dotyczący złości. Spróbujcie wykonać kolejne zadania. Powodzenia!!!

**Zadanie 1.** **Alfabet złości.**

**Napisz pionowo na kartce swoje imię. Do każdej litery imienia dopisz coś, co Cię złości.**

Przykład:

**M**- matematyka

**O**- okropna pogoda

**N**- niespełnione marzenia

**I**- idioci

**K**- karny rzut

**A**- „a nie mówiłam...”

**Zadanie 2. Dokończ zdanie: „Złości mnie....”**

Spróbuj dokończyć zdanie: „Złości mnie...”. A następnie zastanów się, co można zrobić   
w takiej sytuacji?

**Zadanie 3.** **„Otrząsanie się ze złości”.**

Przypomnij sobie sytuację, kiedy byłeś (aś) wściekły (a)? Czy udało Ci się tę złość z siebie otrząsnąć? Jeśli nie, zrób to teraz. Potrząsaj w tym celu różnymi częściami ciała. Zdenerwowanie oddala się od ciebie, jesteś wesoły, radosny, uśmiechnięty.

**Zadanie 4. „Moje lekarstwo na złość”.**

Zastanów się, jaka jest Twoja recepta na złość np. jazda na rowerze, sen , rozmowa   
z przyjacielem.

Swoimi przemyśleniami podziel się ze mną, przesyłając je na mój adres e-mail: [psycholog.soswnowogard@gmail.com](mailto:psycholog.soswnowogard@gmail.com)