Uczestnicy: dziecko

Temat: Dostrzegam swoje emocje.

Obszar rozwoju: autorefleksja.

Ćwiczone umiejętności: Dostrzeganie swoich stanów emocjonalnych i dynamiki ich pojawiania się.

Przebieg ćwiczenia:

Na bieżąco przeżywamy różne emocje. Zmieniają się one wraz z nowymi okolicznościami i sytuacjami, które na spotykają.

Żeby móc radzić sobie z różnymi stanami tak by przeżywanie emocji nie utrudniało nam funkcjonowania a nawet by uczucia pomagały nam być szczęsliwymi, musimy nauczyć się rozpoznawać je.

Pierwszym krokiem może być zaznaczanie na kalendarzu emotikonek – które pasują do tego co danego dnia odczuwaliśmy?

To podróż w głąb nas samych.

Myślę, że to bardzo ciekawe doświadczenie. Zaczynamy od dziś, czyli od połowy miesiąca. Po dwóch tygodniach dokonamy podsumowania a przez ten czas będziemy także zapoznawać się z emocjami, oswajać je i wspólnie się im przyglądać.

Zapraszam do wypełniania kalendarza – karta do wydrukowania w załączeniu.

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

psycholog

KWIECIEŃ 2020

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3