

## „Gdy złości mnie złość siebie”

Złość niejednokrotnie traktowana jest jako emocja, której doświadczanie w sposób negatywny świadczy o przeżywającej ją jednostce. W rezultacie dzieci bardzo często nie potrafią rozmawiać o tym, co w chwili zdenerwowania przeżywają, a ich reakcje stanowią wyraz frustracji i braku umiejętności poradzenia sobie z gniewem i złością. Niezwykle ważne jest zatem nauczenie uczniów rozpoznawania u siebie gniewu, jego przyczyn oraz tego, co wywołuje. Gdy przedszkolaki zdobędą tę umiejętność łatwiej im będzie zrozumieć otaczający ich świat, innych ludzi oraz to co się z nimi w danej chwili dzieje. Rozmawiając otwarcie o złości zmniejsza się poziom napięcia, lęku, wiemy, że nie jesteśmy sami z naszymi troskami i problemami, możemy liczyć na wsparcie i pomoc innych. Uświadamiając to już najmłodszym dzieciom zwiększamy szansę, że w przyszłości zamiast agresji, niewłaściwego zachowania lub po prostu tłumienia w sobie nieprzyjemnych emocji będą one w stanie wyrazić to, co czują i poradzić sobie z narastającą złością.

### Cele:

- Nauka rozpoznawania złości;
- Poznawanie sposobów radzenia sobie ze złością;
- Kształtowanie umiejętności mówienia o nieprzyjemnych emocjach

Cena: 170,00 PLN/grupa do 20 dzieci/2 godz.

