**Witajcie chłopcy!**

Dzisiaj trochę o emocjach



Wiele razy w grupie rozmawialiśmy już o emocjach. O tym jak je rozpoznawać, jak je okazywać i jak sobie z nimi radzić. Prawdopodobnie wiele z tych rzeczy pamiętacie. Dlatego bardziej skupimy się na negatywnych emocjach, które mogą Wam towarzyszyć.

W sytuacji, w której przyszło nam obecnie funkcjonować, kiedy nie możecie spotykać się z kolegami i koleżankami, kiedy wciąż jesteście w domach i nie zmieniacie otoczenia, częściej możecie odczuwać złość i irytację. To naturalne i nie ma nic złego w tym, że macie takie uczucia.

Najważniejsze to, prawidłowo sobie z nimi radzić. Oto kilka zasad:

* Rozmawiaj o tym co czujesz, co Cię złości i cieszy.
* Nie bój się wyrażać własnego zdania, ale pamiętaj o szacunku dla rozmówcy. Nie obrażaj go i nie wyładowuj na nim swojej złości.
* Jeśli jesteś zdenerwowany, nie krzycz na nikogo, staraj się najpierw uspokoić, a później powiedz co Cię zdenerwowało.
* Jeśli jesteś zdenerwowany, poszukaj najlepszego dla siebie sposobu na wyciszenie. Możesz:
	+ - Ściskać coś w ręku,
		- Słuchać muzyki,
		- Znaleźć miejsce, w którym pobędziesz sam,
		- Rysować,
		- Skakać lub wykonywać inne ćwiczenia fizyczne,
		- Wykonywać ćwiczenia oddechowe,
		- Rwać kartkę papieru.

To tylko propozycje, możesz wymyśleć swój sposób. Ważne, żeby Cię uspokoił, a nie wzmagał złość

* Pamiętaj o ćwiczeniach fizycznych. Sport, prócz tego, że pozytywnie wpływa na Twój rozwój i kondycję, pomaga w pozbyciu się złej energii.
* Wietrz pomieszczenie, w którym przebywasz. Brak świeżego powietrza powoduje, że jesteś ospały i poirytowany.
* Dużo się śmiej.
* Nie zapominaj o zabawie. Ona rozwija i uczy, ale też jest naturalną potrzebą każdego dziecka.

A oto dzisiejsze zadanie:

1. Podaj swój sposób na uspokojenie
2. Nazwij emocje pokazane na twarzach:



**Pamiętaj, że zawsze kiedy masz problem możesz do nas zadzwonić !!!!!**

Z pozdrowieniami

P. Agnieszka i P. Krzyś