

**Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno - społeczne.  
Tydzień 08.06.20 - 12.06.20**

**Oddziały klas 0 - prowadzący Lidia Kaczmarek**



Dzień dobry! Witam Was serdecznie.

Dzisiaj porozmawiamy o emocjach czyli o tym co czujemy. Na przedostatnich zajęciach mówiliśmy o złości, a na dzisiejszych chciałabym, żebyście poznali jak sobie radzić ze strachem. Każdy z nas się czegoś boi, niezależnie od tego czy jest dzieckiem czy osobą dorosłą i w jakim czasie żyje. Ludzie boją się np. psów, pajaków, ciemności, wystąpień publicznych i wielu innych rzeczy, zapewne i Wam nieraz zdarza się odczuwać strach. Poproście rodziców, żebyście razem obejrzel materiał filmowy na temat strachu i jak sobie z nim radzić <https://www.youtube.com/watch?v=OiKhpYaAyyg>  
Porozmawiajcie z rodzicami czego się boicie, zapytajcie ich czego oni się boją albo bali jak byli dziećmi. Odczarujcie swój strach. A może moglibyście go narysować? Chętnie oglądnęłabym Wasze rysunki. Jeśli możecie prześlijcie je do mnie.  
Zachęcam Was też do posłuchania bajki terapeutycznej - "Strach ma wielkie oczy" <https://www.youtube.com/watch?v=b5kDdMfUye4&t=133s>  
Życzę Wam powodzenia w radzeniu sobie ze strachem i dużo, dużo radości. Już niedługo



wakacje

**Rodziców** zachęcam do zapoznania się z materiałami dla rodziców na temat: "**Co robić, żeby pomóc dziecku pokonać strach lub lęk?**", które są komentarzem do zajęć i zawierają wiele cennych porad - pod linkiem <https://www.youtube.com/watch?v=haDZqCT8KLQ&t=188s> i w formie pisemnej <https://bycojcem.pl/2020/03/26/jak-pomoc-dziecku-pokonywac-strach/>



Pozdrawiam serdecznie Życzę miłego tygodnia.

**klasy 5 - prowadzący Lidia Kaczmarek**



Dzień dobry! Witam Was serdecznie.

Mam nadzieję, że dobrze bawiliście się w Dzień Dziecka. Dzisiaj chciałam, żebyście nabyli umiejętność radzenia sobie i zachowywania się w sytuacji dokuczania. Co prawda teraz macie mniej kontaktów z kolegami i pewnie w tym trudnym czasie wszyscy starają się nie robić przykrości innym - niemniej jednak pamiętam, że przydarzały się Wam takie

sytuacje w szkole - a umiejętność radzenia sobie z dokuczaniem zawsze jest przydatna. Jeśli Wam ktoś dokucza, obraża Was, przezywa to powiedźcie o tym komuś: rodzicowi, wychowawcy, babci, pedagogowi. Porozmawiajcie o tym. Pamiętajcie, że ważne jest to co jest w naszej głowie, a nie to co mówią o nas inni. Zapoznajcie się z materiałem filmowym <https://www.youtube.com/watch?v=toItrYztium&t=304s>

Po obejrzeniu filmiku, zastanówcie się czy dobrze znacie siebie, co o sobie myślicie.

**Polubcie siebie! Myślcie o sobie pozytywnie!** Odpowiedzcie sobie na poniższe pytania i wypełnijcie kartę (dostępna w załączniku):

- Jakie są Twoje dobre strony?
- Cieszysz się z .....
- Co dobrego o sobie usłyszałeś?
- Co miłego dla siebie zrobiłeś / chciałbyś zrobić?
- Lubisz...
- Twoja pozytywna myśl.....
- Twoje sukcesy....
- Pięć świetnych rzeczy, które Ci się dziś przydarzyły.....

**Jesteście dobrymi, wartościowymi ludźmi.**



Pozdrawiam Was serdecznie Tęsknię za Wami.