**Zajęcia z wychow**a**wcą – klasy 6 – materiał do samodzielnej pracy dla ucznia – 3 tydzień.**

**Temat zajęć: Humory i humorki, czyli moja złość**.

1. Porozmawiamy dzisiaj o świadomości swoich uczuć, emocjach, które towarzyszą nam w codziennym życiu.
2. Zastanów się przez chwilę i spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania:

- Czy znasz takie uczucia, jak: złość, miłość, strach, wstyd, smutek, zniecierpliwienie, gniew, radość, zadowolenie, ból, samotność, pewność siebie, czułość, życzliwość, nadzieja?

- Które z tych uczuć są silne, a które słabe?

- Które trwają krótko, a które długo?

- Czy może być tak, że w niektórych sytuacjach te same uczucia towarzyszą nam długo, a w innych- szybko znikają?

- Czy któreś z tych uczuć mogą występować razem?

- Czy potrafisz wymienić inne emocje, niż wskazane powyżej? Czy jest ich dużo?

3. Teraz skoncentrujemy się na jednym z uczuć, mianowicie- złości. Spróbuj przypomnieć sobie takie sytuacje z własnego życia, w których byłeś/byłaś na kogoś zły. Weź kartkę i napisz na niej uczucia, które towarzyszyły Ci w tej konkretnej sytuacji. Następnie zastanów się w jakich sytuacjach zdarza nam się odczuwać złość. Czy może pojawić się ona wszędzie, nawet pośród osób, które lubimy? Jakie Twoim zadaniem, są przyczyny złości? Czy odczuwamy ją na przykład w sytuacji, kiedy nie możemy dostać tego, na czym nam zależy? Kiedy ktoś nas obraża? Czy potrafisz podać inny przykład?

4. Zastanów się teraz nad przedstawieniem za pomocą rysunku Twojej złości. Jakiego koloru kredki użyjesz? Czy będzie to rysunek zawierający dużo szczegółów, narysujesz go bez zastanowienia? Czy potrafisz podać trzy cechy Twojej złości?

5. Na zakończenie zajęć spróbuj dokończyć poniższe zdania:

- Jestem zły gdy ………. - Jestem szczęśliwy gdy ……………..

- Jestem radosny gdy ……… - Jestem zadowolony gdy …………..

- Jestem smutny gdy ………. – Jestem zmęczony gdy …………..