**Zadania dla klasy V**

Szanowni Państwo! Drogi uczniu!

W bieżącym tygodniu (11.05.2020r. – 15.05.2020r.) zastanowimy się nad następującym tematem:

**Temat: „Dlaczego złość jest nam potrzebna?”.**

Pamiętaj, aby zasiadając do pracy skorzystać ze sprawdzonego przepisu ☺

* dobry humor;
* kubek herbaty lub ulubionego soku;
* pozytywne nastawienie;
* spokój i rozluźnienie

Miłej pracy i zabawy

Powodzenia ☺

Beata Tomczyk-Milczarek

Rozmawialiśmy już o sposobach radzenia sobie ze złością

Dzisiaj chciałbym żebyś się zastanowił czy złość jest nam potrzebna.

Obejrzyj proszę krótki filmik:

* <https://www.youtube.com/watch?v=beenqSbMZoY>

*A teraz postaraj się odpowiedzieć na pytania:*

**Zad.1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Kiedy się złościmy?............. |  |  |  |  |
| O czym informuje nas nasza złość?..... |  |  |  |  |
| Czy złość jest dobra albo zła?..... |  |  |  |  |
| Jak działa na nas nasza złość?.... |  |  |  |  |
| Kiedy złość może nam pomóc?.... |  |  |  |  |

**Zad.2**

Wybierz sobie jedno z poniższych zdjęć i postaraj się odpowiedzieć na pytania: z jakich powodów dwie postaci widoczne na slajdach odczuwają złość?





* Jak myślisz, co zdarzyło się wcześniej?
* Co rozzłościło osobę na zdjęciu?
* Jak bardzo się ona złości?
* Czy przypominacie sobie podobne sytuacje?
* Jak się w nich czujecie?
* Kiedy wy się najczęściej złościcie?
* Czy dzieci złoszczą się w podobnych sytuacjach jak rodzice?
* Po czym poznajemy, że ktoś się złości? (sygnały płynące z ciała, myśli, mowy, zachowania).

*O emocjach rozmawialiśmy już wiele razy, podsumujmy zatem to co już wiesz?:*

* Złość, jak wszystkie inne emocje nie jest ani dobra, ani zła. Może być uzasadnioną i mądrą reakcją organizmu na daną sytuację.
* Złość należy zaakceptować, ale też odróżnić od agresywnego zachowania, do którego może ona prowadzić. Należy odróżnić emocje, które wyrażamy, od zachowania, które te emocje wywołują i które da się kontrolowć.
* Złość jest ważnym sygnałem zarówno dla nas, jak i dla otoczenia:

Informuje, że pojawił się̨ problem, że dzieje się coś niekorzystnego dla nas.

*Ale pojawia się również wtedy gdy:*

* Chcemy uciec od odpowiedzialności
* Tracimy poczucie kontroli nad innymi i sobą̨
* Nie mamy pewności, że nasze poglądy i opinie są̨ słuszne Nie potrafimy rozwiązać inaczej konfliktu czy problemu
* Może mobilizować do działania, a także walki czy obrony w niebezpiecznych sytuacjach.

*Przypomnij sobie jak można bezpiecznie wyrazić swoja złość.*

* …………………………………………………………………………………………..
* …………………………………………………………………………………………..
* ………………………………………………………………………………………..…
* …………………………………………………………………………………………..
* ……………………………………………………………………………………..……