Kl. VII Godz. wychowawcza 18 V 20

**T:Co mogę zrobić ze swoją złością?**

Na stronie: Uniwersytet Dzieci w zakładce scenariusze lekcji, znajdziecie ten i wiele innych tematów lekcji wychowawczych w przedziale kl. IV -VIII. Temat ten poprzedzony jest 3 minutowym wykładem na temat złości i tego, jak z nią postępować.

Złość sama w sobie nie jest zła. Często sygnalizuje nam, że coś jest nie tak, zatem pełni ważną funkcję informacyjną. Może być także maską dla innych trudnych emocji, takich jak: lęk, wstyd, czy smutek. Jak rozpoznać złość poprzez odczucia z ciała i jakie strategie wybrać, aby jak najlepiej sobie z nią radzić?

Na zajęciach uczniowie uruchomią refleksję na temat złości poprzez aktywizujące ćwiczenia. Dzięki ciekawemu narzędziu, jakim jest termometr złości, uczniowie dowiedzą się, w jaki sposób złość łączy się z myślami i odczuciami z ciała. Poznają także i wypracują własne strategie oswojenia tej emocji.

Nauczyciel ma do dyspozycji film z miniwykładem, karty pracy, narzędzie do pomiaru złości oraz potrzebne wskazówki.