Materiały z warsztatów nt.:

JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI? – O PROPOZYCJACH DZIAŁAŃ ZMIERZAJĄCYCH DO WZMACNIANIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

30.11.2022 r.

TRUDNE EMOCJE = emocje sprawiające dyskomfort, nieprzyjemne, wywołujące przykre konsekwencje, mające wpływ na nasze ciało, jego niemiłe reakcje

> NIEPRZYJEMNE EMOCJE to m.in. smutek, gniew, strach, lęk, poczucie winy czy bezsilności.

> ICH PRZYKRE KONSEKWENCJE

Wielki smutek jest czasem powodem np. samookaleczenia.

Wielki gniew sprawia, że stosuje się przemoc.

> JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI?

* Często to, co się dzieje z naszym ciałem, jest informacją pomagającą rozpoznać trudne emocje.

* Stawianie sobie pytań:

Co sprawiło, że jestem smutny/smutna?

Co mnie tak rozzłościło?

* KARTA PRACY – REFLEKSJI (przykład 1)

Co przeżywam? (określenie emocji)	Jestem …/ /Czuję się ...	Co sprawiło, że jestem …/ czuję ...	Co zrobię?

* KARTA PRACY – REFLEKSJI NAD UTWOREM LITERACKIM/ FILMEM (przykład 2)

Co przeżywał bohater utworu/ filmu? (określenie emocji)	Był .../ /Czuł się ...	Co sprawiło, że był .../ czuł ...	1. Co zrobił/ jak postąpił? 2. Co mógł zrobić/ jak postąpić?

* WIĘCEJ O TRUDNYCH EMOCJACH NA:

Temat miesiąca: Trudne emocje - Uniwersytet SWPS

Jeden z interesujących filmów:

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami? – przewodnik dla młodzieży - Uniwersytet SWPS

(proszę o skopiowanie i wklejenie w wyszukiwarkę)

> Co jeszcze warto przemyśleć? – o układzie interakcji społecznych:



Dobrze, żebyśmy spędzili w niej [strefie żółtej] 40% czasu.	To strefa [zielona], w której mają miejsce rozwój i kontakty społeczne.	Strefa czerwona służy także do tego, aby pomóc nam wyjść ze strefy niebieskiej.	Wszystkie strefy są potrzebne i służą naszemu przetrwaniu.

* Materiał z webinarium Wyd. „Nowa Era” 09.03.2022 r.

Temat: Trudne czasy tworzą silnych ludzi.

SZCZERZE POLECAM LINK DO NAGRANIA (proszę o skopiowanie i wklejenie w wyszukiwarkę):

https://www.youtube.com/watch?v=swFzPOdDnSo

Dorota Szmidt