**Drodzy uczniowie!**

**Emocje** - ich znajomość to jedno z trudniejszych zadań, jakie stoi przed młodym człowiekiem. Niejeden dorosły ma problemy z identyfikowaniem uczuć i mówieniem o nich otwarcie. A jest to przecież niezbędne, by móc sobie z emocjami poradzić. Mam nadzieję, że poniższe łamigłówki pozwolą Wam przyswoić sobie swoiste abecadło w tej dziedzinie. W razie jakichkolwiek pytań, wątpliwości służę pomocą, prosze kontaktować się poprzez wychowawcę klasy.

Życzę owocnej pracy Wioletta Werle.

Każdy z nas przeżywa różne emocje. Są one reakcjami naszego organizmu, naszej psychiki na otaczający nas świat. Jedne z nich są przyjemne, inne smutne lub nawet bolesne. Są takie, na które czekamy i takie, których wolelibyśmy uniknąć. Wszystkie jednak są nam potrzebne. Wszyscy czasami czujemy się smutni, źli, przyczyną takich emocji są określone sytuacje, w których się znajdujemy. Dlatego ważna jest umiejętność prawidłowego odczytywania, różnicowania i odkrywania przyczyny stanu emocjonalnego, w którym się znajdujemy.

Prawidłowe rozpoznowanie stanów emocjonalnych tzn.

- rozpoznawanie swoich uczuć- określanie ich poziomu i natężenia, rozumienie dlaczego tak się czujemy;

- wyrażanie swoich emocji i panowanie nad nimi;

- odczytywanie, jak czują się osoby w naszym otoczeniu, wpływanie na ich emocje;

- nawiązywanie relacji oraz pomaganie innym.

**Wypełnijcie poniższe karty pracy**

**1.** Po zachowaniu i wyrazie twarzy można rozpoznać, co czuje druga osoba. Przeczytaj opisy zachowania Ani, Antka, Kingi i Miłosza, a następnie zaznacz, na jakie uczucia one wskazują.

Ania spuściła głowę i zamknęła oczy.

Nagle zaczęła drżeć jej bródka, a czoło się zmarszczyło. Usta wykrzywiły się w podkówkę. Dziewczynka skuliła się wsobie.

Antek nagle mocno zmarszczył brwi.

Jego spojrzenie stało się surowe i świdrujące. Usta ściągnęły się, a pięści nieświadomie zacisnęły. Chłopak znieruchomiał, jakby za chwilę miał wybuchnąć.

Ania jest:

* zadowolona.
* zła.
* smutna i bliska płaczu.

Antek jest:

* szczęśliwy.
* zły.
* zamyślony.

Kinga zaczęła energicznie gestykulować. Jej spojrzenie stało się jasne i żywe. Na ustach pojawił się promienny uśmiech.

Miłosz spuścił głowę, a wzrok utkwił we własnych butach. Po chwili zaczął nerwowo skubać swoją bluzkę. Najego policzkach pojawił sięrumieniec.

Kinga jest:

* radosna.
* przygnębiona.
* w złym humorze.

Miłosz jest:

* zaciekawiony.
* zatroskany.
* Zawstydzony

**2.** Posegreguj emocje na przyjemne i nieprzyjemne: zadowolenie, smutek, życzliwość, gniew, miłość, złość, żal, radość, poczucie winy.

Emocje przyjemne: ......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Emocje nieprzyjemne:

......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**3.** Wybierz emocje i dopasuj do swojego samopoczucia:zadowolony, smutny, spokojny, zły, szczęśliwy, rozczarowany, radosny, życzliwy, przestraszony, obojętny (możesz wpisać inne emocje, jakie znasz).

Czuję się .........................................................................................................................................................,

ponieważ ..........................................................................................................................................................

**4.** Album emocji.

Wytnij zdjęcia z kolorowych czasopism przedstawiające różne twarze i przyklej na kartkę. Zadanie polega na określeniu czterech emocji (radość, smutek, złość, strach), jakie wyrażają wycięte twarze i wyjaśnieniu, na jakiej podstawie uważasz, że chodzi o takie właśnie emocje. Opisz sytuacje, w których odczuwasz podobne emocje.

Np. wycięte zdjęcie podpisujemy:

- Chłopiec jest wesoły, ponieważ dostał prezent.

- Jestem wesoły(a), gdy.............................

- Pani jest smutna, ponieważ boli ją głowa.

-Jestem smutny(a), gdy................................

- Pan jest zły, ponieważ jest duży ruch na drodze i spóźni się do pracy.

-Jestem zły(a), gdy ....................................

-Dziewczynka jest przestraszona, ponieważ ogląda film o potworach.

-Jestem przestraszony(a), gdy.............................