

## **Ja i moje emocje?**

Epidemia koronawirusa spowodowała duże spustoszenia w sferze emocjonalnej zarówno u dorosłych jak i u dzieci. Odizolowanie, brak lub ograniczenie kontaktów rówieśniczych, straty bliskich osób, wszystkie te czynniki spowodowały, że należy w szczególny sposób skupić się w najbliższym roku szkolnym na emocjach i radzeniu sobie z nimi przez naszych wychowanków. Niniejsza innowacja skupia się właśnie na rozwijaniu u dzieci inteligencji emocjonalnej. Jak wiemy osiągnięcie sukcesu w życiu nie zależy jedynie od intelektu, ale także w dużym stopniu od umiejętności kierowania naszymi emocjami.

Innowacja prowadzona będzie w klasie 4b w formie cyklu zajęć warsztatowych prowadzonych raz w miesiącu na godzinach wychowawczych przez panią Elżbietę Sadowską – wychowawcę klasy 4b. Lekcje mają zachęcać i motywować uczniów do empatii, samoświadomości oraz poznawania sposobów akceptowania trudnych odczuć. Mają także pomóc uczniom w radzeniu sobie w sytuacjach konfliktowych w klasie i szkole.

### **Cel główny:**

- przestrzeganie w klasie i w szkole ustalonych zasad zachowania/postępowania
- poprawa relacji rówieśniczych

### **Cele szczegółowe:**

- dostrzeganie, rozpoznawanie i nazywanie własnych oraz cudzych uczuć/emocji
- kształtowanie umiejętności prezentacji własnych przeżyć;
- kształtowanie umiejętności czytania komunikatów werbalnych i niewerbalnych;
- kształtowanie postawy empatii;
- kształcenie kompetencji językowych służących opisowi uczuć.
- pogłębianie wiedzy o sobie i innych;
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie;
- poznanie sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- poznanie zależności uczuć z zachowaniem człowieka;
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych;