10 PAŹDZIERNIKA
ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10 października obchodziliśmy ***Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego***.
Dzieci sześcioletnie z dwóch grup przedszkolnych uczestniczyły w zajęciach warsztatowych, podczas których rozmawiały z psychologiem przedszkolnym Panią Beatą Zawadzką na temat przeżywanych emocji i sposobów ich regulacji.

Przedszkolaki dowiedziały się, że uczucia są bardzo ważną i potrzebną częścią naszego życia. Dzięki nim przygotowujemy się do tego, by poradzić sobie w różnych sytuacjach, jakie przynosi codzienne życie. Podczas zajęć dzieci uświadomiły sobie, że przeżywane emocje mogą im pomóc rozwiązać jakiś problem, uniknąć niebezpieczeństwa, poprosić o pomoc albo zmotywować do stawienia czoła nowej sytuacji. Tak więc uczucia mogą przyczynić się do poprawy naszych relacji z otoczeniem oraz z samym sobą. Sześciolatki zgodnie stwierdziły, że kiedy kontrolujemy nasze emocje, wszystko działa idealnie. Problem zaczyna się wówczas, gdy emocje płatają nam figla, kiedy mogą pojawić się w nieodpowiedniej chwili, trwają zbyt długo i są bardzo intensywne.

Dlatego właśnie tak ważne jest ćwiczenie ***INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ*** już od najmłodszych lat. Dzięki czemu dzieci nabędą potrzebnych umiejętności, które pozwolą im zrozumieć przeżywane emocje.

Zapraszamy na fotorelację z przebiegu zajęć.

KIEDY …. CZUJĘ……. POTRZEBUJĘ ……..

PAJĘCZYNA EMOCJI, KOSTKA EMOCJI

MAPA EMOCJI

MAPA EMOCJI

MAPA EMOCJI

POMNIK EMOCJI

POMNIK EMOCJI

CO CZUJESZ, GDY ….

EMOCJE, KTÓRE PRZEŻYWAM ….

EMOCJE, KTÓRE PRZEŻYWAM ….

JAKA TO EMOCJA?

JAKA TO EMOCJA?

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ