# **Konspekt zajęć wychowawczych** Październik 2020

## **Temat: Świat emocji**

**Uczestnicy:** Wychowankowie- pacjenci ZSS nr78 w IPCZD

## **Cele ogólne:**

-doskonalenie umiejętności pracy zdalnej.

## **Cele szczegółowe:**

- odwrócenie uwagi od problemu choroby

**Formy pracy:** Praca zdalna, indywidualna , grupowa.

**Metody :**Podająca- objaśnienia, polecenia.

**Materiały dydaktyczne:** Linki z filmami tematycznymi. Karty pracy.

**Materiały dydaktyczne:** Linki z filmami tematycznymi. Karty pracy

<https://www.youtube.com/watch?v=-5uu3wXe1_U-> nazwy emocji

<https://www.youtube.com/watch?v=Yqb95ZWykSI-> buźki z emocjami

<https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBUsDs-> UBU bajka dla najmłodszych

<https://www.youtube.com/watch?v=2UjPzlz9G4c> – piosenka o emocjach

**Przebieg zajęć**

**1.**Przywitanie się z wychowankami i zaproszenie do uczestnictwa w zajęciach.

**2**.Objaśnienie tematu i formy zajęć:

- Co to są emocje?

- Jak nazywamy podstawowe emocje?

-wprowadzenie przy pomocy krótkich filmów:

<https://www.youtube.com/watch?v=-5uu3wXe1_U-> umiejętność nazywania emocji

<https://www.youtube.com/watch?v=Yqb95ZWykSI->

**3.** Jakie emocje nam towarzyszą- sposoby wyrażania emocji

<https://www.youtube.com/watch?v=PYqnlzVRflQ-> filmik dla dzieci starszych i młodzieży

<https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBUsDs-> wyrażanie emocji dla najmłodszych.

4. Podsumowanie zajęć i zaproszenie do wykonania kart pracy oraz podziękowanie za udział

w zajęciach.

**Beata Kamińska**

**Kompetencje kluczowe –** społeczne i obywatelskie

**Karta pracy I październik 2020**

**Temat:** Świat emocji -przeczytaj uważnie listę i wybierz jedną ewentualność z listy i dobierz kolory wg. Własnego uznania

# **Lista emocji**

Emocje mogą mieć różne odcienie. Poniższa lista określeń może pomóc je nieco bardziej przybliżyć;

**SMUTEK** – Apatia, Bezradność, Depresja, Krzywda, Litość, Melancholia, Niezadowolenie, Nieszczęście, Odrętwienie, Odrzucenie, Porażka, Przybicie, Przygaszenie, Przygnębienie, Pustka wewnętrzna, Rozczarowanie, Rozdarcie, Rozpacz, Samotność, Strata, Tęsknota, Troska, Współczucie, Załamanie, Zawód, Zatroskanie, Zmartwienie, Zobojętnienie, Zranienie, Żal

**STRACH** – Bezbronność, Lęk, Napięcie, Niepewność, Niepokój, Nieśmiałość, Nieufność, Obawa, Obcość, Obojętność, Odraza, Osamotnienie, Ostrożność, Panika, Podejrzliwość, Poruszenie, Powściągliwość, Przerażenie, Spłoszenie, Strach, Szok, Rozdarcie, Trema, Trwoga, Wahanie, Wstrząs, Zawiść, Zazdrość

**RADOŚĆ** – Akceptacja, Bezpieczeństwo, Beztroska, Bliskość, Błogość, Czułość, Docenienie, Duma, Entuzjazm, Euforia, Fascynacja, Harmonia, Lekkość, Miłość, Nadzieja, Namiętność,, Wesołość, Nasycenie, Natchnienie, Odurzenie, Optymizm, Ożywienie, Pewność, Podekscytowanie, Pogoda ducha, Pokrzepienie, Przyjemność, Rozbawienie, Rozkosz, Równowaga, Rozrzewnienie, Satysfakcja, Serdeczność, Spełnienie, Spokój, Swoboda, Sympatia, Szacunek, Tkliwość, Troska, Ufność, Ukojenie, Ulga, Uniesienie, Wdzięczność, Wesołość, Wolność, Wyciszenie, Wzruszenie, Zachwyt, Zaciekawienie, Zadowolenie, Zaintrygowanie, Zakochanie, Zaspokojenie, Życzliwość

**ZŁOŚĆ** – Agresja, Bunt, Chęć zemsty, Desperacja, Frustracja, Furia, Gniew, Irytacja, Lekceważenie, Niechęć, Nienasycenie, Nienawiść, Niezaspokojenie, Obraza, Oburzenie, Pasja, Podminowanie, Pogarda, Rozdrażnienie, Sarkazm, Uraza, Wrogość, Wstręt, Wściekłość, Wzburzenie, Wytrącenie z równowagi, Zacietrzewienie, Złość, Zniecierpliwienie, Znieważenie, Zniewolenie

**WSTYD** – Alienacja, Niechęć, Niedopasowanie, Niesmak, Niewygoda, Niższość, Obcość, Oszukanie, Poczucie winy, Pomieszanie, Skrępowanie, Skonsternowanie, Speszenie, Rozdarcie wewnętrzne, Upokorzenie, Wyrzuty sumienia, Wyśmianie, Zdegustowanie, Zgorszenie, Zlekceważenie, Zakłopotanie, Zmieszanie

Źródło <http://www.bialystok-psychoterapia.pl/lista-emocji/v>

**Karta pracy II październik 2020**

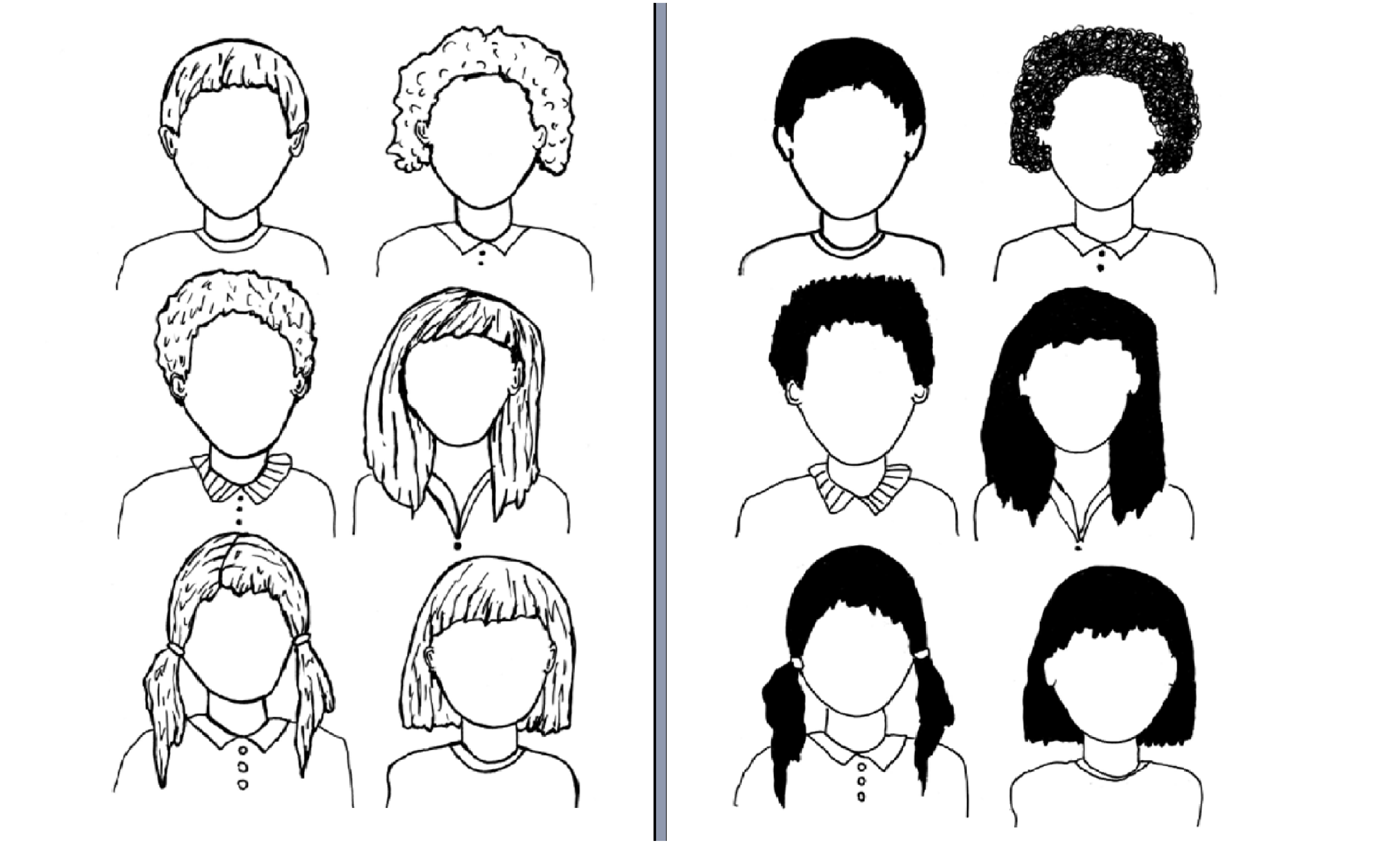
**Temat:** Świat emocji Określ swoje emocje w - czasie zajęć.



Źródło: https://wychowanietoprzygoda.pl/wp-content/uploads/2019/12/Podstawowe\_emocje.png

**Karta pracy III październik 2020**

**Temat:** Świat emocji-narysuj różne emocje i nazwij je.



**Źródło: https://i.pinimg.com/originals/00/57/a0/0057a089208f0a9bef3d395020f5ec32.pn**