



# Moje notatki



## **SPOTKANIE 1.**

*Poznanie własnych uczuć*

# SPOTKANIE 1.

## Poznanie własnych uczuć

---

### WPROWADZENIE

---

- Jesteś nastolatkiem, a to oznacza, że znajdujesz się w specyficznym momencie życia. Twoje ciało i mózg są w trakcie intensywnego dojrzewania, a różne emocje zmieniające się gwałtownie w ciągu dnia to normalne zjawisko.
- Postaraj się zaakceptować wahania emocji, dowiedz się jednak, co dana emocja ci podpowiada. **Emocje są rodzajem informacji.** Mówią ci, czy jesteś smutny, zły, boisz się, a może czujesz euforię.
- Naucz się rozpoznawać swoje uczucia, a lepiej zrozumiesz siebie. Postaraj się przejrzeć listę uczuć i zastanów się, jakie emocje czujesz w wybranych sytuacjach i po czym to poznajesz.
- Emocje są tym, czego doświadczamy na co dzień. Jeśli czujesz, że twoje ciało dziwnie się zachowuje, twoje serce bije mocniej, szybciej oddychasz, pocą ci się dłonie lub masz „nogi jak z waty”, to prawdopodobnie odczuwasz emocje i dzieje się coś ważnego dla ciebie. Zobacz pierwszy odcinek naszego filmu.

---

### WIDEO 1.

---

- Czasem chcemy doświadczać emocji, a czasem nie. Zazwyczaj wolimy te przyjemne uczucia, a takie jak strach czy złość pragniemy „schować” w sobie. Uczucia nie są jednak ani dobre, ani złe, po prostu pomagają nam zrozumieć otaczający nas świat, bo są dla nas ważną informacją. Jak myślisz, o czym informują cię twoje uczucia? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.

---

### Cele zajęć:

---

Zwiększenie wiedzy i umiejętności dotyczącej nazywania własnych uczuć i emocji.

---

### Tematyka:

---

Czym są uczucia, jak je nazywać?

---

### Metody:

---

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

---

### Przewidywane efekty:

---

Zbudowanie wiedzy i umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych uczuć.

---

### PLAN ZAJĘĆ:

---

- Wprowadzenie
- Wideo 1.
- Trenowanie
- Omówienie zadania



### Kroki do poznania własnych uczuć:

- 1) Wczucie się w to, co dzieje się w twoim ciele.
- 2) Zastanów się, co wywołało taki stan w tobie.
- 3) Zastanów się, jak możesz nazwać to uczucie.

### Omówienie filmu:

- 1) Jakie uczucie twoim zdaniem przeżywała Marta?
- 2) Jakie uczucia towarzyszyły koleżankom i rodzicom?
- 3) Czy ty doświadczasz podobnych sytuacji i odczuwasz to tak samo?

### Dyskusja:

- 1) Możesz podyskutować w klasie lub w domu o innych sytuacjach i tym, jak rozpoznać i nazwać własne uczucia.

---

## KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

---

- Na bazie własnej sytuacji przećwicz umiejętność z kolegą lub koleżanką.

Opisz sytuację własną: .....

.....

.....

.....

- Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej (użyj mapy uczuć jeśli potrzebujesz):

Krok 1. ....

.....

Krok 2. ....

.....

Krok 3. ....

.....

## MAPA UCZUĆ

Nazywanie własnych uczuć i rozumienie ich jest umiejętnością, którą można doskonalić. Wstyd, radość, smutek, strach, złość to główne uczucia (części tortu), ale mają one także różne podgrupy. Na przykład rodzajem złości są zarówno frustracja, irytacja, jak i gniew. Odczytaj uważnie emocje i zastanów się, jak je rozumiesz.

