

ZAJĘCIA Z WYCHOWAWCĄ

KLASA III

poniedziałek, 15.03.2021 r.

TEMAT: Załamania i kryzysy – jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?

1. Podanie przez uczniów skojarzeń ze słowami „załamanie” i „kryzys” – burza mózgów.
Wspólne zdefiniowanie ww. pojęć.
2. Przyczyny załamania i kryzysu.
3. Rozmowa na następujący temat: *Co czujemy i przeżywamy, gdy znajdujemy się w trudnej sytuacji?*
4. Objawy kryzysu psychicznego/załamania nerwowego.
5. Fazy kryzysu psychicznego.
6. Sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
7. Udzielanie pomocy drugiej osobie.
8. Gdzie szukać pomocy?

Spotykamy się na lekcji, korzystając z Microsoft Teams.

Mój e-mail: k.kata@lodubienka.pl

Pozdrawiam. ☺

K. Kata