***NASZE EMOCJE***



Zapewne spotkałeś się nie raz z pojęciem "emocja" czy "emocje". Być może słyszałeś, jak dorośli mówią: "on sobie nie radzi z emocjami", "ona jest taka emocjonalna". A czy zastanawiałeś się nad tym, **co to jest emocja?**

Emocje towarzyszą nam przez całe życie, ich źródłem jest wszystko to, co nas otacza, czyli nasza rzeczywistość. My - uczestnicząc w tej rzeczywistości - martwimy się, cieszymy, smucimy i gniewamy. W ten sposób przeżywamy stosunek do samego siebie i świata. Tak więc emocje po prostu są i człowiek może z nimi zrobić to, co zechce.

**Wszyscy ludzie powinni się nauczyć nazywać swoje emocje i poznać sposoby ich wyrażania tak, aby nie czynić krzywdy sobie i innym ludziom**. Emocje przeżywają również niektóre zwierzęta, ale tylko człowiek umie nad nimi panować i przewidzieć ich skutki. Pamiętaj – tak naprawdę nie ma złych emocji, są tylko niewłaściwe sposoby ich uzewnętrzniania. Każdy człowiek boryka się z różnego rodzaju emocjami i tylko od niego zależy, jak sobie z nimi poradzi. Jesteśmy pewni, że z czasem nauczysz się panować nad swoimi „rozbrykanymi” emocjami :)

Opowiadanie: **ZAZDROŚĆ**

O tym, jak rodzi się zazdrość między kolegami i do czego może prowadzić.

**ZAZDROŚĆ**

Jacek i Tomek już od przedszkola zawsze trzymali się razem. W szkole też nic się nie zmieniło. Trzeci rok siedzieli w tej samej ławce, dzielili smakołykami, zaśmiewali z tych samych powodów. Po lekcjach razem wracali do domów, odrabiali lekcje i bawili się na podwórku.



Ten dzień już od samego rana był dla Jacka pechowy. Zapomniał mundurka i musiał się tłumaczyć pani. Na drugiej lekcji okazało się, że zrobił dużo błędów w dyktandzie, za to Tomek i siedzący w rzędzie obok Michał, napisali bezbłędnie. Pani bardzo ich chwaliła. Tomek na znak triumfu uniósł do góry kciuk i porozumiewawczo pokazał go Michałowi, a ten powtórzył gest z szerokim uśmiechem. Jackowi, nie wiedzieć czemu, sprawiło to przykrość.

Na przerwie Michał pokazywał chłopcom kolekcję naklejek z piłkarzami. Tomek był nimi zachwycony.  
- Jacek, chodź, zobacz, jakie świetne! - zawołał.  
Ale Jacek nie chciał oglądać naklejek. Stał naburmuszony i obserwował z daleka kolegów.

Po dzwonku wszyscy ustawiali się pod klasą. Tomek stanął koło Jacka.  
- Co się tak nadymasz? - zapytał go ze śmiechem i lekko szturchnął łokciem w bok.  
Jackowi pociemniało w oczach. Z całych sił uderzył Tomka w plecy.  
- Jesteś głupi, mam ciebie dość! - wykrzyczał.  
Tomek popatrzył na niego z takim zdziwieniem, że Jacek oprzytomniał.

Na trzeciej lekcji wszyscy rysowali ilustracje do baśni. Na plastyce wolno było cicho rozmawiać, ale Jacek ani razu nie szepnął nic do Tomka. Rysował tak zawzięcie, że nie odrywał prawie wzroku od swojej kartki. Za to Tomek i Michał ciągle cicho rozmawiali i robili różne miny.

Jacek postanowił wówczas, że nie będzie wracał do domu z Tomkiem. Po lekcjach poszedł do biblioteki, żeby uniknąć jego towarzystwa. Kilkanaście minut przeglądał różne książki, ale żadna go nie zainteresowała. Pomyślał, że gdyby Tomek chciał, to z łatwością by go odnalazł, ale Tomkowi już nie zależy. Ma nowego przyjaciela.

"Pewnie z nim wyszedł ze szkoły" - upewnił się, gdy nie zobaczył kolegi także po wyjściu z budynku.

Po południu wszyscy chłopcy z klasy Jacka i Tomka spotkali się na szkolnym boisku. Umówili się na mecz piłki nożnej z III c. Tym razem Jacek był górą. To on miał grać od samego początku, a Tomek z kilkoma kolegami zajęli miejsca na ławce rezerwowych.

Jacek uwielbiał grać w piłkę i - gdy tylko zaczął się mecz - odzyskał dobry humor. Wszystko szło świetnie, szedł jak burza, a rezerwowi wydzierali się niemiłosiernie, dopingując swoje drużyny. W pewnym momencie ktoś podciął mu nogi. Runął jak długi, podniósł się i pochylił. Z otartych kolan sączyła się krew.

Tomek był przy nim natychmiast.  
- Oprzyj się o mnie, pójdziemy do pielęgniarki - zadecydował.  
Jacek objął plecy kolegi.  
- Nie gniewaj się, myślałem, że mnie już nie lubisz - powiedział cicho.

opowiadanie napisała dla Was:  
Małgorzata Wiśniewska-Koszela

**ZAZDROŚĆ - pytania do tekstu**

**Po przeczytaniu opowiadania odpowiedz na pytania:**

1. Co łączyło Jacka i Tomka?
2. Dlaczego feralnego dnia Jacek miał zły humor?
3. Jak zachowywał się w stosunku do Tomka?
4. Czy Tomek zasłużył na takie traktowanie?
5. Dlaczego Jacek uważał, że Tomek ma nowego przyjaciela?
6. Co wydarzyło się w czasie meczu?
7. O czym przekonał się Jacek?
8. Dlaczego opowiadanie ma taki tytuł?
9. Jak sądzisz, do czego mogło doprowadzić postępowanie Jacka?
10. Jaki wpływ ma zazdrość na przyjaźń?
11. Jak sądzisz, czy można się przyjaźnić tylko z jedną osobą?  
    Czy nowe przyjaźnie przekreślają stare?
12. Czy dobry przyjaciel powinien być zazdrosny i zaborczy?

**„Tolerancja” M. Wiśniewska - Koszela**



Nie wiem, co to - tolerancja,  
zawsze tylko moja racja,  
a ten, kto ma inne zdanie,  
zaraz za swoje dostanie.

Trzeba wyśmiać go, ukarać,  
niech się zmieni szybko, zaraz!  
Niech będzie taki jak ja,  
i poglądy moje ma,  
i ubiera się podobnie,  
głową potakuje zgodnie.

Oj, nie jesteś zbyt marudny?  
Świat się stanie... szary, nudny.  
Niechże każdy sobie myśli,  
mówi, żyje po swojemu,  
pod warunkiem, że nie robi  
tym krzywdy drugiemu.

Co oznacza słowo tolerancja? Co to znaczy, być tolerancyjnym człowiekiem? Porozmawiaj o tym z kimś bliskim, jeżeli nie do końca umiesz odpowiedzieć sobie na te pytania.

**Źródło:**

**SuperKid.pl**

**Przesyłam karty pracy:**

* Rozpoznawanie i nazywanie emocji,
* Szukanie emocji u dzieci na ilustracji,
* Dlaczego warto się śmiać.