

Scenariusz zajęć społeczno-emocjonalnych przeprowadzony w Szkole Podstawowej w Wielogłowach w dniu 07.03.2024r.

Prowadzący: Agnieszka Basta-Greczek, pedagog specjalny

## **TEMAT: JAK POWSTAJE ZŁOŚĆ I JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?**

**Cel ogólny:** Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami

### **Cele szczegółowe:**

#### **poznawcze:**

- zapoznanie uczniów ze znaczeniem pojęcia *uczucia*
- przekazanie informacji na temat roli złości w życiu człowieka,
- dostarczenie wiedzy na temat sposobów kontrolowania i odreagowywania uczucia złości,

#### **wychowawcze:**

- kształtowanie umiejętności określania własnego samopoczucia,
- kształtowanie umiejętności dyskusji w grupie, stymulowanie kreatywności wychowanków,
- kształtowanie szacunku wobec opinii innych członków grupy, stymulowanie dyscypliny w grupie

#### **terapeutyczne:**

- uświadomienie sobie przez uczniów potrzeby kontrolowania własnej złości,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania objawów złości płynących z ciała,
- umiejętność stosowania przez uczniów różnych technik panowania nad złością
- wytworzenie atmosfery zaufania, bezpieczeństwa i wsparcia;
- umiejętność rozpoznawania emocji u siebie i innych;
- nabywanie umiejętności wyrażania uczuć;
- uświadomienie uczniom, że uczucia mogą się zmieniać;
- stwarzanie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych;
- ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z napięciem

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody:** słowne- burza mózgów, dyskusja, filmik, twórczości własnej , aktywizujące

**Czas zajęć:** 60 minut

**Miejsce:** sala terapeutyczna

**Środki:** flamastry dla uczestników , tablica interaktywna ,kartki z termometrem, butelka coli, jabłko.

**Przebieg zajęcia**

**1.Przywitanie uczniów i przybyłych gości.**

2.Sprawdzenie obecności. Przypomnienie podstawowych norm i zasad, które obowiązują na zajęciach. Oto najważniejsze z nich:

- Zabiera głos tylko ta osoba, która wyraża chęć wypowiedzenia się przez podniesienie ręki.
- Słuchamy uważnie wypowiedzi innych.
- Zgodnie pracujemy w zespole.
- Nie kłócimy się.
- Przestrzegamy zasad i norm obowiązujących na zajęciach

**3.Termometr samopoczucia .**

**Każdy uczeń otrzymuje kartkę z termometrem na którym zaznacza swoje samopoczucie.**

**4. Wprowadzenie w tematykę zajęć**

Krótką dyskusja na temat tego jak grupa rozumie pojęcie uczucia i jakie zna przykłady uczuć.

Prowadzący podkreśla, iż uczucia mają różne natężenie, są neutralne, ani dobre ani złe. Człowiek nie ma wpływu na swoje uczucia, kieruje natomiast swoim zachowaniem.

Uczucia to są nasze emocje,to coś co czujemy w środku, kiedy coś się dzieje. Nasze uczucia mogą sprawić , że będziemy szczęśliwi, smutni, źli. Uczucia mają swoją przyczynę.

**5.Złości jako jedno z podstawowych uczuć.**

**FILMIK „Co warto wiedzieć o złości”.**

Osoba prowadząca przedstawia filmik dotyczący istoty złości.

Podsumowanie:

N. podsumowuje, iż złość sama w sobie nie jest zła, często sygnalizuje nam, iż coś jest nie tak. Złość bywa maską dla trudnych emocji takich jak lęk, wstyd, smutek. Człowiek może przejąć kontrolę nad swoją złością, aby nie zrobić sobie i innym krzywdy. Ważne jest nabycie umiejętności panowania nad swoją złością i kontrolowanie jej .

## **6. Jak wygląda złość- tablica interaktywna –wordwall**

### **7. Jesteś jabłkiem**

Kiedy jesteśmy źli bardzo często obrażamy wtedy innych, robiąc im wtedy przykrość mówiąc np.: nienawidzę cię, nie lubię cię, jesteś głupi, beznadziejny, po co tu jesteś itd. Za każde wypowiedziane przykre słowo N. uderza jabłkiem o stół. Potem przekrawa jabłko , uczniowie oceniają jego wygląd: jabłko wygląda nieapetycznie, jest ciemne, poobijane i gąbczaste.

To staje się z nami gdy kogoś obrażamy gdy jesteśmy źli. W środku czujemy się okropnie, ale często tego nie pokazujemy. Skrzywdzenie kogoś zajmuje minutę. Ale czasami naprawa tego zajmuje całe życie. Uważaj na słowa, pamiętaj aby panować nad swoją złością.

### **8. Wybuchowa butelka:**

Do przeprowadzenia tego ćwiczenia konieczna będzie butelka z mocno gazowanym napojem typu cola. Ćwiczenie ma na celu pokazać uczniom, co się dzieje z emocjami, które nie mają ujścia na zewnątrz.

Prowadzący podaje pierwszemu uczniowi butelkę i prosi go, aby opowiedział, co w ostatnich dniach go zdenerwowało i po opisaniu tej sytuacji ma potrząsnąć butelką. Butelka wędruje kolejno pomiędzy uczniami opowiadającymi o tym, co ich ostatnio zdenerwowało. Za każdą rzecz, która ich zdenerwowała, potrząsają butelką. Po całej rundzie prowadzący pyta, kto chce teraz otworzyć butelkę? Co by się stało? To jest to samo, co się dzieje z naszymi uczuciami, kiedy pozwalamy im budować i wznosić się w środku, a nie dajemy im się uwolnić - może to prowadzić do dramatycznych wydarzeń. Jeśli to było nasze zachowanie, co to może być? Poproś uczniów o przykłady, takie jak uderzenie kogoś, krzyczenie, trzaskanie drzwiami, samookaleczenie.

Aby zapobiec eksplozji naszych butelek, musimy jakoś ulżyć temu ciśnieniu. Możemy inaczej patrzeć na nasze problemy. Możemy wykorzystać strategię radzenia sobie ze stresem, aby pomóc nam odreagować lub wyciszyć emocje. Jeśli jest to kolejna z lekcji o stresie, to przypominamy techniki relaksacyjne i oddechowe. Jeśli to pierwsze zajęcia z zakresu tej tematyki, wprowadzamy ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe. Jeśli to pierwsze zajęcia z zakresu tej tematyki, wprowadzamy ćwiczenia relaksacyjne.

Aby złość nie zaczęła rządzić naszym życiem ważne jest uświadomienie sobie co tak naprawdę ją wywołuje i wykształcenie umiejętności radzenia sobie z tym uczuciem.

## **9. Radzenie sobie ze stresem:**

### **Sposoby na złość wordwall**

#### **10.Podsumowanie zajęć.**

Uczeń ponownie otrzymuje od nauczyciela kartę z termometrem nastroju, wypełnia go i uzasadnia swój wybór.

Podsumowanie zajęć przez nauczyciela, dokonanie oceny uczniów (ich aktywności na zajęciach, zdobytych umiejętności i wiadomości).  
*( Nauczyciel dziękuje za wspaniałą pracę, dostrzega nawet najdrobniejszy wysiłek ucznia i motywuje do dalszej efektywnej pracy.)*