Scenariusz zajęć grupowych z uczniami kl. III a SP w Rudzie-Hucie
Zrealizowany w dniach: 12.12.2024 r.
przez psychologa szkolnego
Sylwię Kalińską

„Poznajemy sposoby radzenia sobie ze złością"

Cel główny:

- integracja zespołu;
- rozpoznawanie emocji;
- nabycie umiejętności radzenia sobie ze złością.
-

Cele szczegółowe – uczeń:

- potrafi określić, jaką emocję odczuwa w danej chwili;
- określa, czym jest dla niego złość;
- tworzy własną definicję złości;
- określa, w jakich sytuacjach czuje złość i dlaczego;
- potrafi uzasadnić, dlaczego złość jest nam potrzebna;
- wymienia sposoby radzenia sobie ze złością – swoje i innych;
- bierze udział w zabawach ruchowych;
- rysuje swoją złość;
- słucha wierszyka „Zły humorek".

Metody pracy:

- ćwiczenia i zabawy integracyjne, dyskusja, swobodna ekspresja słowna, burza mózgów, praca w grupach, gra, ćwiczenia ruchowe.

Pomoce dydaktyczne:

- zdjęcia twarzy wyrażające różne emocje, arkusze szarego papieru, kredki, „butelka spokoju"- butelka sensoryczna, filmy, ćwiczenia interaktywne.

Czas zajęć:

- 1 x 45 minut

Formy pracy:

- praca indywidualna i zespołowa.

Przebieg zajęć:

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.

- W kręgu rozmawiamy o tym jak się dzisiaj czujemy-liczby od 1 do 10 charakteryzują ten stan (podły nastrój - werwa). Kiedy są niskie, wskazujące na złe samopoczucie, to stwarzają możliwość postawienia pytania: "Chcecie porozmawiać o tym dlaczego się tak czujecie?"

1. Rozmowa – **przedstawienie celu zajęć.**

Przedstawienie dzieciom definicji emocji.
Kącik multimedialny – porozmawiajmy. (program Moc emocji wydawnictwa Nowa Era)

- Jak często się złościsz?
- Co robisz, gdy czujesz złość?
- Po co jest nam potrzebna złość?

2. Pokaz slajdów „Złość nie jest taka zła" (program Moc emocji wydawnictwa Nowa Era)
3. Karty pracy – Termometr złości (dzieci opisują i kolorują termometr złości), Moja złość (dzieci rysują swoją złość).
4. Jak radzimy sobie z negatywnymi emocjami – burza mózgów. Uczniowie wymyślają sposoby radzenia sobie ze złością. Następnie wspólnie z prowadzącym opracowują „ receptę".
5. Prezentacja butelki sensorycznej „Butelka spokoju i złości"
6. Zabawa ruchowa
7. „Co czuję?"

Nauczyciel podaje uczniom przykłady różnych sytuacji, w których mogą się znaleźć. Dzieci zaś określają swoje uczucia.

Przykłady sytuacji:

- słyszę dzwonek na przerwę,
- dostałem jedynkę,
- koledzy biją się na korytarzu,
- jestem sam w ciemnym pokoju,
- ktoś mnie popycha,
- ktoś mnie głaszcze po głowie,
- mama całuje mnie na dobranoc,
- kolega wyrywa mi zeszyt,
- długo nie widzę kogoś, kogo bardzo lubię,
- ktoś przyłapie mnie na kłamstwie,
- jestem sam w ciemnym pokoju,
- urodzi mi się siostra lub brat,
- ktoś mnie szturchnął,
- kolega nie zaprosił mnie na urodziny,
- zginął mój pies,
- zabłądziłem w lesie,
- mój rysunek trafił na wystawę szkolną.

8. Album emocji.
   Na kartach znajdują się zdjęcia przedstawiające różne twarze. Zadanie polega na określeniu emocji, jakie one wyrażają i wyjaśnieniu, na jakiej podstawie uczeń uważa, że chodzi o takie właśnie emocje.
9. Uczniowie siedzą przed tablicą interaktywną – koło fortuny – dokończ zdanie (radzenie sobie ze złością).

12. Podsumowanie zajęć: co zapamiętałam/zapamiętałem?

Autor: Sylwia Kalińska, psycholog