



SCENARIUSZ NR 2 (klasy 1-3)

Emocje trudne w odczuwaniu - jak radzić sobie z nimi w sposób akceptowalny społecznie.

Grupa wiekowa: klasy I-III szkoły podstawowej

Czas trwania: jedna jednostka lekcyjna (45min.)

Cele zajęć:

- uświadomienie, jak ważne jest wyrażanie uczuć
- rozwijanie umiejętności regulowania emocji
- poznanie akceptowanych społecznie sposobów wyrażania emocji trudnych w przeżywaniu

Nauczycielu! Łap kilka słów do przekazania dzieciom:

Dzieciom łatwiej jest konstruktywnie radzić sobie z takimi emocjami jak złość, gniew, gdy posiadają umiejętność nazywania tego co czują oraz mają możliwość wyrażania emocji na zewnątrz. Nie zawsze potrafią jednak reagować w sposób akceptowalny społecznie. I tu ogromne znaczenie mają rodzice, opiekunowie, nauczyciele i terapeuci, których zadaniem jest prezentacja technik i sposobów konstruktywnego radzenia sobie z emocjami trudnymi w przeżywaniu.

Złość jest jedną z podstawowych emocji, jest tak samo naturalna i pożądana jak wszystkie inne. Daje nam informacje: o tym co się z nami dzieje, co przeżywamy, o tym, że nasze granice zostały naruszone, że nasze dobre samopoczucie jest zagrożone, zwraca naszą uwagę na odczucie dyskomfortu fizycznego lub psychicznego. Ma też znaczenie adaptacyjne – mechanizm „walcz lub uciekaj”.

Jak pomóc dzieciom rozładowywać energię trudnych emocji? W jakie narzędzia je wyposażyc, by wyrażały je w sposób bezpieczny dla siebie i innych? Tego dowiemy się z dzisiejszej lekcji.

*Czynności porządkowe:

wyświetlanie informacji na tablicy multimedialnej/powieszenie plakatu w widocznym miejscu.





Przebieg spotkania:

Krok 1 „Przyczyny mojej złości”, czyli co sprawia, że się złościę (8 min.)

Nauczyciel krótko przypomina dzieciom tematykę poprzedniej lekcji – nie ma dobrych i złych emocji, mogą być przyjemne lub nieprzyjemne w przeżywaniu. Wprowadza dzieci w temat dzisiejszej lekcji – bierzemy na warsztatach złość. Prowadzący zadaje swobodne pytanie pobudzające dzieci do refleksji co powoduje, że się złością.

Karta pracy

„Moje roztocza złości – czyli co sprawia, że czuję coraz większe wKURZenie”

Nauczyciel rozdaje dzieciom karty pracy. Zadaniem dzieci jest wpisanie (młodsze dzieci rysują) na swoim arkuszu, w wyznaczonych do tego miejscach (małe roztocza), sytuacje, które prowadzą do złości.

Na platformie znajduje się karta pracy dostosowana do potrzeb osób w spektrum oraz karta z powiększoną czcionką dla osób niedowidzących

Po skończonej pracy nauczyciel wraz z uczniami omawiają zadanie, sprawdzają czy przyczyny złości się powtarzają, czy może jednak złością się czymś innym. Zastanawiają się czy łatwiej zapanować nad pojedynczymi małymi roztoczami złości? A co wydarzyć się może, gdy pojawia się kumulacja tych wszystkich małych złości w jedną wielką?

Krok 2 „Czy to zawsze jest po prostu złość?” czyli rzecz o stopniowaniu złości (10 min.)

Każdy z nas odczuwa emocje inaczej, w innym miejscu w ciele, z różnym natężeniem. W danej sytuacji np. kłótni z koleżanką możemy czuć te same emocje (smutek, złość, irytacja), ale w różnym natężeniu, odczuwając je też zupełnie inaczej w ciele.

Zadanie / Prowadzący wybiera spośród dzieci 5 ochotników, których prosi by ustawili się w „schodki”: np. pierwsze dziecko kładzie się na podłodze, drugie siada po turecku, trzecie kłęka, czwarte siada na krześle, piąte stoi.

Nauczyciel nazywa każdy ze stopni (kolejność od najniżej): spokój – stres – rozdrażnienie/ niewygodna – irytacja – złość i przykleja dzieciom karteczki z odpowiednimi nazwami.

Razem z dziećmi zastanawiamy się jakie sytuacje i reakcje na nie, można przypisać do poszczególnych stopni złości. Nauczyciel przedstawia poniższe sytuacje w kolejności losowej, prosi dzieci, aby zastanowiły się, do którego stopnia natężenia może je przyporządkować.

Podpowiedzi dla nauczyciela:

- z kieszonkowego „nabierałem” na pudełko moich ulubionych ciastek, tylko na te nie jestem uczulony, (spokój)
- wyszedłem z domu z psem, ciastka zostawiłem na widoku w kuchni, a kręci się tam moja młodsza siostra (stres)
- siostra widzi pudełko ciastek i ciągle do mnie podchodzi i pyta czy może jedno zjeść (rozdrażnienie)
- zostało mi ostatnie ciastko a siostra pyta czy może je zjeść (irytacja)
- zostało mi ostatnie ciastko i siostra zjadła je bez pytania (złość)

*to tylko przykładowe rozwiązanie, jeśli dzieci przyporządkują sytuacje w inny sposób, ale dobrać odpowiednią argumentację, to poprawność wykonania zadania pozostaje do oceny prowadzącego.



Krok 3 „Konsekwencje wybuchu” (5min.)

Nauczyciel siada z dziećmi w kręgu.

Zaczyna od podkreślenia, że złość jest ważna i nigdy nie jest zła.

Czasem jednak pod wpływem złości tracimy kontrolę i chcąc sobie poradzić jakoś z falą emocji, która nas zalewa, wybieramy niewłaściwe strategie. Niewłaściwe czyli takie, które krzywdzą innych lub nas samych.

Zadanie / Prowadzący wymienia kilka przykładowych zachowań, a zadaniem dzieci jest reakcja, czy jest to właściwe zachowanie (klaskanie), czy niewłaściwie (tupanie) jako forma radzenia sobie ze złością.

Podpowiedzi dla nauczycielala: (wymieniać w kolejności losowej)

Gdy jestem zły...:

- tulę się do mamy / • zgniatam kartkę z brudnopisu / • tupię / • rzucam przedmiotami
- krzyczę, gdy nikomu tym nie przeszkadzam / • skaczę / • zaciskam mocno pięści
- mówię głośno „jestem zły” / • płaczę / • chcę być sam(a) / • obrażam innych
- mówię brzydkie słowa / • szarpię się / • biję się / • niszczę przedmioty / • pluję

Krok 4 „Zamień wybuch na ugaszenie”, czyli co mogę robić, gdy czuję złość (15min.)

Wiemy już, co się z nami dzieje, gdy nasza złość dąży do eksplozji. Czasami uda nam się ją trochę rozładować, innym razem zmniejszymy jej stopień napięcia, a jeszcze w innym przypadku nie uda nam się to wcale. Nic w tym złego! Umiejętność panowania nad złością i odpowiedniego reagowania na nią jest bardzo trudna. Uczą się jej dzieci, ale i dorośli. Im wcześniej jednak poznamy odpowiednie techniki, tym większe szanse, że to my zapanujemy nad złością, a nie złość nad nami.

Zadanie / Sposoby gaszenia złości. Prowadzący dzieli klasę na 3 grupy. Każda grupa ma za zadanie graficznie przedstawić bezpieczne sposoby radzenia sobie ze złością w różnych stopniach napięcia.

Pierwsza grupa – mała złość (irytacja, poddenerwowanie), druga grupa – złość silna w przeżywaniu, trzecia – wybuch, eksplozja emocji, utrata kontroli.

Po skończonej pracy kartki należy połączyć w jeden wielki plakat.

Nauczyciel przygotowuje wcześniej 3 grafiki ognia (mały-średni-ogromny) oraz kropel wody (minimum 1 dla ucznia). Uczniowie przyklejają odpowiednią grafikę ognia na środku kartki, a na kropkach wody zapisują (młodsze dzieci rysują) odpowiednie metody ugaszania złości.

Nauczyciel podaje kilka propozycji:

mała złość:

- zabawa ze zwierzątkiem / • napicie się wody / • pójście do swojego pokoju / • poczytanie komiksu / • liczenie od 20 do 0

złość:

- myśli typu: „dam radę!”, „poradzę sobie z tym” / • spokojne, głębokie oddechy / • przytulenie się / • rozciąganie

wybuch:

- tupanie / • skakanie / • taniec / • bieg lub szybki spacer / • jazda na rowerze, rolkach / • szybka gimnastyka (pajacyki, pompki, przysiady...)

*nauczyciel może posłużyć się materiałem dodatkowym, by zobrazować dzieciom jak wyciszająco działa ćwiczenie oddechowe.



Krok 5 Zakończenie – podsumowanie etapu (7min.)

W naszych warsztatach dotarliśmy już do momentu w którym możemy wykonać pewne podsumowanie naszej pracy: potrafimy już rozpoznawać, że czujemy złość oraz jak i gdzie ją odczuwamy (sygnały z ciała), wiemy, co może być źródłem naszej złości i jakie czynniki mogą wzmacniać nasze podenerwowanie, zdajemy sobie sprawę, że łatwiej radzić sobie z pojedynczymi, małymi irytacjami, niż jednym ogromnym wybuchem złości. Nie warto wyrażać złości w sposób agresywny, lepiej zastosować techniki na jej wygaszanie.

Zadanie

Nauczycieli proszę dzieci o refleksje na temat dzisiejszego tematu:

- „co zapamiętałem?”
- „jaka technika spodobała mi się najbardziej?”
- „co mnie zaskoczyło lub było trudne?”
- „czy zacznę korzystać z danej techniki?”.

Zachęcamy do użycia do tego zadania piłki, stosując zasadę „kto ma piłkę, ten ma głos”.

MATERIAŁ DODATKOWY

Zadanie muzyczne „ćwiczenie oddechowe 4 na 4”.

Prowadzący odtwarza melodię z przedstawienia „Tylko grzecznie” umieszczoną na platformie w folderze „materiały muzyczne ze spektaklu *Tylko grzecznie*”.

Tekst do przeprowadzenia ćwiczenia oddechowego dla nauczyciela:

„Usiądźcie wygodnie. Wybierzcie pozycję, w której czujecie się dobrze. Możecie zostać na krześle, usiąść na podłodze, położyć głowę na stoliku. Przeprowadzę Was przez oddychanie, który nazywa się „cztery na cztery”. Będziecie słuchać tego, jak liczę i pilnować, żeby Wasz wdech, wydech oraz zatrzymanie oddechu trwały odpowiednio długo. Oddychamy tylko nosem. Wdech bierzemy przez cztery sekundy, zatrzymujemy powietrze na cztery sekundy, wydychamy też przez cztery sekundy, pauza na cztery sekundy... i powtórzymy wszystko cztery razy. Nie musicie tego pamiętać, ja będę dla Was liczyć. Możecie zamknąć oczy, wsłuchać się w swoje ciało, w swój oddech... Zaczynamy: liczę do 4, Wy w tym czasie robicie głęboki wdech przez nos: 1-2-3-4, zatrzymujemy powietrze 1-2-3-4 i wydychamy na 1-2-3-4, pauza 1-2-3-4 i powtarzamy: wdech 1-2-3-4, zatrzymujemy 1-2-3-4, wydech 1-2-3-4, pauza 1-2-3-4. (powtarzamy jeszcze dwa razy). Teraz wróćcie do swojego swobodnego oddychania. Poczujcie, czy Wasze ciało się rozluźniło. Może Wasza głowa jest spokojniejsza, albo plecy stały się luźniejsze... Zauważcie to, chwilę tam zostańcie i gdy będziecie gotowi otwórzcie powoli oczy. Poruszajcie delikatnie głową na boki, pokręćcie ramionami, poruszajcie nogami. Dziękuję Wam za wspólne ćwiczenie oddechowe”.

**jeśli dzieciom będzie trudno można poprowadzić oddech na trzy*



Załącznik do kroku 4

**„Zamień wybuch na ugaszenie”,
czyli co mogę robić, gdy czuję złość**



EMOCJE
na warsztat



Załącznik do kroku 4

**„Zamień wybuch na ugaszenie”,
czyli co mogę robić, gdy czuję złość**



Załącznik do kroku 4

**„Zamień wybuch na ugaszenie”,
czyli co mogę robić, gdy czuję złość**



EMOCJE
na warsztatach



„Zamień wybuch na ugaszenie”,
czyli co mogę robić, gdy czuję złość



