



Tematy – PAŹDZIERNIK



EKSPERTA PORADY

Scenariusz zajęć z wykorzystaniem pomocy

Worek do boksowania złości (kod: 101253)

oraz Planszy do wytupywania złości (kod: 101254)

Pomoc:

Plansza do wytupywania złości oraz worek do boksowania złości są sposobami bezpiecznego odreagowywania złości – stosując je pomagamy dziecku rozpoznać i nazwać odczuwane emocje, dajemy możliwość wyrażenia uczuć, a tym samym poradzenia sobie z nimi.

Temat zajęć: „Jak wyrzucać z głowy złości, by nikomu nie robić przykrości”

Cele:

- Pomoc w odreagowywaniu złości.
- Zachęcanie do rozmowy o trudnych emocjach dzieci, które nie potrafią mówić o nich wprost.
- Uświadamianie dzieciom konsekwencji wyrażania złości w niewłaściwy sposób.
- Zwiększanie u dzieci zdolności empatii.
- Zwiększanie u dziecka poczucia bezpieczeństwa.

Czas zajęć: ok. 45 min.

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel, siedząc wraz z dziećmi w kręgu, proponuje rozmowę o złości.

Wyjaśnia, że złość jest odczuwana przez wszystkich ludzi, chociaż nie wszyscy tak samo ją wyrażają. Różne są też powody złości – czasami złościmy się na siebie, czasami na innych, albo na sytuację, w której się znaleźliśmy.



Tematy – PAŹDZIERNIK



2. Dzieci na oddzielnych karteczkach zapisują lub rysują, co je złości.

Na jednej karteczce można zapisać/narysować tylko jedną rzecz, przedmiot, zachowanie. Każde dziecko może wykorzystać tyle karteczek, ile potrzebuje. Następnie dzieci mają za zadanie włożyć wszystkie karteczki do wcześniej przygotowanej jednej małej koperty – zabawa ma pokazać, że zbyt duża ilość karteczek nie mieści się w kopercie, uszkadza ją – tak jak zbyt duża ilość złości w głowie psuje nam dobry humor.

3. Nauczyciel wyjaśnia dzieciom:

„Każdy z nas jest czasem zły; gdy jesteśmy źli trudno nam usiedzieć w jednym miejscu, czasem płaczemy albo krzyczymy, zdarza się, że rzucamy przedmiotami, albo mamy ochotę kogoś uderzyć; takie emocje trzeba koniecznie wyrzucać z głowy, ale tak by nikomu nie zrobić krzywdy; popatrzcie, co możemy zrobić, jak będziemy źli”.

4. Nauczyciel prezentuje plansze do wytupywania złości.

„To jest plansza do wytupywania złości, gdy ktoś jest zły musi stanąć na „stópkach” i mocno tupać, najmocniej jak potrafi, a złość będzie wylatywała przez stopy; gdy poczujecie, że stopy zrobiły się ciepłe, gorące i się zmęczyły, to znaczy że jesteście spokojniejsi”.

5. Nauczyciel prezentuje worek do boksowania złości.

„Ten worek również będzie Wam pomagać w pozbywaniu się złości; należy stanąć przed workiem, poboksować go z całej siły, złość będzie wylatywała przez pięści, boksuje się tak mocno, aż ręce się zmęczą, a to oznacza, że złość wyleciała”.

6. Dzieci w 3-4 osobowych grupach wykonują wspólnie rysunek pt. „Złość”.

Następnie prezentują swoje prace i opowiadają, dlaczego przedstawili złość w taki sposób. Nauczyciel przypomina dzieciom, że każdy człowiek ma prawo się złościć i wyrażać swą złość, ale ważny jest sposób w jaki to robimy – złość można wyrazić słowami, można ją narysować, wytupać, wyboksować.

Nauczycielskie drogowskazy

Poradnik dla nauczyciela pracującego
z uczniem 6-letnim w klasie pierwszej

moje
bambino®



Tematy – PAŹDZIERNIK



7. Podsumowanie.

Na zakończenie zajęć nauczyciel prosi, by dzieci wspólnie powtórzyły zdanie:

„Jesteśmy mistrzami w wyrzucaniu z głowy złości tak, by nikomu nie robić przykrości”

Psycholog kliniczny
Agnieszka Wrzesiak

O ekspercie:



Psycholog kliniczny, w codziennej pracy zajmuje się diagnozą i terapią u dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi, nadpobudliwych psychoruchowo, z zaburzeniami rozwojowymi oraz prowadzi terapię rodzin.

Współzałożycielka Centrum Psychologiczno-Logopedycznego „Mavicus” w Łodzi. Przez wiele lat pracownik Oddziału Psychiatrycznego dla Dzieci oraz Oddziału Neurologii Dziecięcej.

