

KONSPEKT ZAJĘĆ „ŚWIAT EMOCJI”

Adresaci: uczniowie klas 8

Cel ogólny: nabycie umiejętności radzenia sobie z emocjami trudnymi

Cele szczegółowe:

Po zakończeniu zajęć uczeń powinien:

- wiedzieć jak wyrażać asertywnie swoje emocje,
- potrafić nabyć techniki konstruktywnego rozładowania napięcia emocjonalnego,
- rozpoznawać sytuacje, w których pojawiają się określone emocje,
- poprzez poszerzenie wiedzy o emocjach i nabycie technik adekwatnego radzenia sobie z nimi rozwinąć swoją inteligencję emocjonalną i społeczną.

Forma: zajęcia grupowe

Metody: aktywne

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Pomoce: przygotowane scenariusze scenek do zainscenizowania przez grupy, długopis, niewielkie karteczki dla każdego

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Przywitanie się osoby prowadzącej, omówienie celu zajęć.
2. Ustalenie kontraktu.
 - Słuchamy się wzajemnie.
 - Odnosimy się do siebie z szacunkiem.
 - Jesteśmy aktywni.
 - Zachowujemy się kulturalnie.
3. **Przedstawienie się uczestników** (imię i określenie siebie jednym przymiotnikiem zaczynającym się na tę samą literę, co własne imię, np.: wesola Weronika, marudny Michał, itp.).
4. Ćwiczenie: wprowadzenie do tematu zajęć:
 - Uczucia to naturalny element naszego codziennego życia. O istocie i roli emocji. Co to są emocje? Do czego służą? **Jakie emocje znacie?** – uczniowie podają i prowadzący zapisuje je na tablicy.
 - Pytania wprowadzające:
 - a. Czy znacie osoby, po których od razu wiecie, w jakim są nastroju?
 - b. Czy osoby, po których nie widać tego, jak się czują, które skrywają swoje emocje? Dlaczego tak robią?
 - c. Czy są takie sytuacje w życiu, kiedy niedobrze jest ujawniać swoje emocje?
 - d. Czy zawsze dobrze jest być szczerym i naturalnym i pokazywać, co się czuje naprawdę? Czy to dotyczy wszystkich emocji?
 - e. Czy chłopcy i dziewczęta tak samo okazują emocje? Dlaczego?

- f. Czy łatwiej rozmawia się z kimś, kto pokazuje swoje emocje? Dlaczego?
- g. Czy tylko ludzie mają emocje?
- h. Jak zachowują się zwierzęta, by pokazać, co czują?
- Najczęstszym źródłem kłopotów jest to, że nie potrafimy dobrze rozpoznać tego, co przeżywamy. Trudność sprawia nam także wyrażanie uczuć w kontaktach z innymi ludźmi. Bardzo często tłumimy emocje i nie mówimy o nich, albo udajemy, że nic nie przeżywamy. Zbiera się w nas napięcie szukamy potem różnych sposobów, żeby się go pozbyć, np. przemoc, palenie papierosów, picie alkoholu, kłótnie. Najważniejsze jest zatem, żeby nauczyć się konstruktywnie radzić sobie z emocjami. – ***Jak się Wam wydaje, jak można konstruktywnie radzić sobie z emocjami? Jakie znacie sposoby?***
- Możemy dokonać podziału emocji na takie, które są przyjemne i nieprzyjemne. – Uczniowie dokonują podziału wypisanych na tablicy emocji na przyjemne i nieprzyjemne.
- Prowadzący informuje uczniów, że głównym tematem zajęć będzie zajęcie się trzema kategoriami emocji, z którymi ludzie mają najwięcej trudności. Następnie wypisuje na tablicy te kategorie – **LĘK/BEZRADNOŚĆ (strach, obawa, niepokój, zażenowanie), WSTYD (zażenowanie, upokorzenie), ZŁOŚĆ (wściekłość, oburzenie, zdenerwowanie)**

5. **Uczniowie na karteczkach dokończają trzy zdania**, a następnie po kolei je odczytują:

- Złoszczę się, kiedy...
- Zawstydzam mnie...
- Boję się...

Podsumowanie: we wspólnej dyskusji uczniowie starają się podsumować i zebrać co ludzie złości, zawstydzam i kiedy odczuwają strach. Uczniowie są proszeni o różne znane im przykłady ilustrujące.

6. Osoba prowadząca zadaje pytanie: ***jak ludzie radzą sobie z tymi emocjami? Co robią/ nie robią, gdy czują lęk, wstyd, złość?*** Prowadzący wprowadza pojęcie **konstruktywnych i destrukcyjnych** sposobów radzenia sobie z emocjami.

SPOSOBY KONSTRUKTYWNE – respektują nasze prawa i prawa innych ludzi (asertywność!).

SPOSOBY DESTRUKCYJNE – szkodzą nam i/lub innym, wiążą się z agresją lub uległością (np. bicie się z kolegami, palenie papierosów, błażnowanie, itd.). Prowadzący omawia metody – kiedy ludzie są wściekli i sięgają po papierosa – to czy to jest dobra metoda? Z kolei z powodu tłumienia uczuć lub nieudanego ich wyrażania ludzie popadają w kłopoty interpersonalne.

7. **Scenki**

Uczniowie zostają podzieleni na **4-osobowe zespoły**. Każdy zespół dostaje 3 scenariusze różnych kategorii. Każda grupa ma ustalić, zapisać a potem powiedzieć:

- Jakie emocje czujesz w danej sytuacji?
- Co możesz powiedzieć w tej sytuacji?
- Jak możesz się zachować w tej sytuacji?

Po przeczytaniu, każda podgrupa odgrywa na forum wybrane scenki.

8. Uczniowie – w grupkach wymyślają własne scenki na zadany temat (wymienione powyżej emocje). Następnie prowadzący zadaje grupie pytania:

- Czy pewne emocje są łatwiejsze do odegrania niż inne?

- Czy słowa pomagają nam dokładnie wskazać to, co czujemy?
- Czy lubimy mówić o uczuciach, czy jest to łatwe?
- Czy znajomość różnych określeń pomaga mówić o uczuciach, czy może wystarczy tylko znać kilka wyrazów?

9. Sposoby radzenia sobie z emocjami – prowadzący w dyskusji kierowanej zbiera opinie uczniów i dokonuje podsumowania:

ŁATWE SPOSOBY, często intuicyjnie stosowane

- mówienie o emocjach (jestem wściekły BO dostałem jedynkę a matematyki); rola komunikatów typu „ja” – mówienie o swoich emocjach ułatwia komunikowanie się z innymi ludźmi, jest to także dobry sposób na pozbycie się napięcia emocjonalnego („Nie lubię, kiedy...”, „Jestem zmęczony, kiedy...”)
- koncentrowanie się na zadaniu (muszę się nauczyć na jutro wiersza, więc koncentruje się na nauce)
- każdy rodzaj sportu i taniec (odreagowanie stresu – pograć w kosza, basen, siłownia, rower, spacer, taniec przy muzyce, choćby w domu)
- słuchanie ulubionej muzyki (i przypominanie sobie wtedy miłych chwil)

TECHNIKI WYMAGAJĄCE WPRAWY

- LĘK - rozmowa z kimś, komu się ufa; przyznanie się do swojej niepewności, wspólne szukanie rozwiązania
- ZŁOŚĆ – „kartka bezpieczeństwa”, na której można narysować swoją złość (choćby symbolicznie) lub napisać o czymś, co jest źródłem złości i potem podrzeć to na drobne kawałki, podeptać i wyrzucić; to przynosi ulgę.
- WSTYD – „odgrywanie roli”, wizualizacja, wyobrażanie sobie, jak zachowałaby się w tej sytuacji osoba, która podziwiam, która mi imponuje, osoba, która w podobnej sytuacji zachowuje zimną krew i mniej niż Ty się denerwuje; może to być twój kolega, albo idol z filmu czy książki – pomyśl o tej osobie i zagraj ją, zachowuj się tak, jak ona postąpiłaby na Twoim miejscu
- BEZRADNOŚĆ - „światelko w tunelu” – uświadomienie sobie, że każda sytuacja trudna ma swój koniec, łatwiej jest przetrwać, jak potrafimy określić – choćby w przybliżeniu – kiedy zakończy się stres (może to być godzina zakończenia jakichś zajęć, albo koniec roku szkolnego). Nawet jeśli perspektywa jest odległa, to fakt, że kiedyś nastąpi kres problemów, przyjdzie czas na odpoczynek, odczucie ulgi, ułatwi gospodarowanie własną energią.

10. Objawy napięcia emocjonalnego – po czym możemy poznać, że ktoś jest w stanie napięcia? (reakcje fizyczne – puls, pocenie się, ścisk gardła, płytki oddech; reakcje psychologiczne – trudności z koncentracją, utrata pewności siebie, niepokój, irracjonalny strach; reakcje widoczne w zachowaniu – palenie, większe zażywanie leków, tiki, roztargnienie, obgryzanie paznokci, podrygiwanie nogą, utrata apetytu lub nadmierne objadanie się, bezsenność lub ospałość, większe posycie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, nieuzasadniona agresywność).

11. **Wzmacnianie własnej samooceny** – uczniowie mają za zadanie wypisać na kartce – w tabeli – jak najwięcej swoich osiągnięć, umiejętności i zalet osobistych. Następnie przedstawiają to partnerowi w parze, który może dodać dodatkowe umiejętności i zalety pominięte przez autora.

12. Podsumowanie zajęć: „W sytuacji napięcia najbardziej pomaga mi...”.

13. Zakończenie – ćwiczenie grupowe: PROSTE METODY ROZŁADOWYWANIA NAPIĘĆ

- „zrzucić plecak”
- „strząśnij problem”
- oddychanie przeponowe
- ciepły okład”

SCENKI

WSTYD

- 1) Szłaś przez ulicę i rozmawiałaś przez telefon komórkowy. Wtem dużo straszny chłopak przebiegł obok Ciebie, wyrwał Ci z ręki telefon i uciekł. Co czujesz i jak się zachowasz? (s)
- 2) Niechcący wylałaś coca-colę na spódnicę koleżanki; koleżanka jest wściekła – jak się Ty czujesz w tej sytuacji? Co mówisz koleżance? (s)
- 3) W szkole jest organizowana impreza, na którą wszyscy mają przyjść elegancko ubrani. Niestety zapomniałaś o tym zupełnie i przyszłaś/przyszedłeś w dżinsach i podkoszulku, podczas gdy wszystkie dziewczyny i chłopcy z twojej klasy byli bardzo elegancko ubrani. Jak się czujesz i co zrobisz w tej sytuacji? (s)

ZŁOŚĆ

- 1) Zgodziłaś się popilnować dziecka sąsiadki przez parę godzin; nagle przypomniało ci się, że musisz zadzwonić do koleżanki, żeby dowiedzieć się, co jest zadane na jutro z matematyki; rozmowa zajęła ci zaledwie kilka minut; gdy wróciłaś do pokoju, zobaczyłaś, że dziecku leci krew z rączki. Szybko zaklejasz ranę plastrem. Wkrótce wraca sąsiadka, która wpada w panikę i krzyczy, co się stało...? Jak się czujesz w tej sytuacji? Co jej powiesz? (a)
- 2) Dostałaś zaproszenie na super imprezę – urodziny twojej najlepszej koleżanki, a rodzice kazali ci krócić do domu już o 20.30. Wszyscy twoi znajomi zostają na imprezie aż do 23.00. jak się zachowasz w takiej sytuacji i co powiesz rodzicom?. (a)
- 3) Rodzice twojego dobrego kumpla przyszli do twoich rodziców. Powiedzieli, że wczoraj od swojego syna poczuli alkohol. Kolega powiedział rodzicom, że pił piwo i ty go namówiłaś. Jesteś wkurzony – jak on mógł tak powiedzieć – to nieprawda. Co powiesz rodzicom, a co kumplowi? (a)
- 4) Na lekcji wypadły ci papierosy z teczki – nie twoje, ktoś ci je podłożył; katem oka zobaczyłaś, jak dwóch kumpli śmieje się szyderczo; jaka jest twoja reakcja? (a)
- 5) Na lekcji fizyki krąży po klasie karykatura nauczycielki; wszyscy strasznie się śmieją; nauczycielka traci cierpliwość i w pewnym momencie podchodzi do ciebie i każe ci pokazać kartkę; zostajesz obarczony winą za narysowanie karykatury – co masz jej do powiedzenia.(a)

6) Odwiedził cię kolega z klasy; na chwilę wyszłaś do kuchni, żeby mu zrobić herbatę. Kiedy wróciłaś zobaczyłaś, że czyta twój pamiętnik. Najpierw czujesz się zawstydzona, ale po chwili to się zmienia (w co?) Co powiesz koledze? (a)

LEK

1) Podciąłeś niechcący nogę koledze; nauczycielka zwraca Ci uwagę przy wszystkich, nazywając Cię chuliganem; jak się czujesz i co odpowiadasz nauczycielce? (f)

2) Byłeś w kinie z kolegą z klasy. Wychodzicie z kina, film był świetny; nagle zza rogu wyłania się trzech kolesi. Zaczepiają twojego kolegę, zaczynają go popychać, uderzać, obrażać. Co robisz? (f)

3) Rodzice obiecali ci zagraniczny ciekawy wyjazd na wakacje, jeśli tylko poprawisz oceny w szkole i uzyskasz średnią minimum 4,0. W przeciwnym razie zostaniesz ukarany. Niestety – mimo włożonego wysiłku – uzyskałeś średnią 3,1, przy czym jesteś nawet zagrożony z matematyki. Co czujesz? Jak wyjaśnisz tę sytuację rodzicom?(f)

I.

Byłeś w kinie z kolegą z klasy. Wychodzicie z kina, film był świetny; nagle zza rogu wyłania się trzech kolesi. Zaczepiają twojego kolegę, zaczynają go popychać, uderzać, obrażać. Co robisz?

Dostałeś zaproszenie na super imprezę – urodziny twojej najlepszej koleżanki, a rodzice kazali ci wrócić do domu już o 20.30. Wszyscy twoi znajomi zostają na imprezie aż do 23.00. jak się zachowasz w takiej sytuacji i co powiesz rodzicom?

Rodzice twojego dobrego kumpla przyszli do twoich rodziców. Powiedzieli, że wczoraj od swojego syna poczuli alkohol. Kolega powiedział rodzicom, że pił piwo i ty go namówiłeś. Jesteś wkurzony – jak on mógł tak powiedzieć – to nieprawda. Co powiesz rodzicom, a co kumplowi?

II.

Niechący wylałeś coca-colę na spódnicę koleżanki; koleżanka jest wściekła – jak się Ty czujesz w tej sytuacji? Co mówisz koleżance?

Na lekcji fizyki krąży po klasie karykatura nauczycielki; wszyscy strasznie się śmieją; nauczycielka traci cierpliwość i w pewnym momencie podchodzi do ciebie i każe ci pokazać kartkę; zostajesz obarczony winą za narysowanie karykatury – co masz jej do powiedzenia.

Na lekcji wypadły ci papierosy z teczki – nie twoje, ktoś ci je podłożył; katem oka zobaczyłeś, jak dwóch kumpli śmieje się szyderczo; jaka jest twoja reakcja?

III.

Byłeś w kinie z kolegą z klasy. Wychodzicie z kina, film był świetny; nagle zza rogu wyłania się trzech kolesi. Zaczepiają twojego kolegę, zaczynają go popychać, uderzać, obrażać. Co robisz?

Dostałeś zaproszenie na super imprezę – urodziny twojej najlepszej koleżanki, a rodzice kazali ci wrócić do domu już o 20.30. Wszyscy twoi znajomi zostają na imprezie aż do 23.00. jak się zachowasz w takiej sytuacji i co powiesz rodzicom?

Rodzice twojego dobrego kumpla przyszli do twoich rodziców. Powiedzieli, że wczoraj od swojego syna poczuli alkohol. Kolega powiedział rodzicom, że pił piwo i ty go namówiłeś. Jesteś wkurzony – jak on mógł tak powiedzieć – to nieprawda. Co powiesz rodzicom, a co kumplowi?

IV.

Niechący wylałeś coca-colę na spódnicę koleżanki; koleżanka jest wściekła – jak się Ty czujesz w tej sytuacji? Co mówisz koleżance?

Na lekcji fizyki krąży po klasie karykatura nauczycielki; wszyscy strasznie się śmieją; nauczycielka traci cierpliwość i w pewnym momencie podchodzi do ciebie i każe ci pokazać kartkę; zostajesz obarczony winą za narysowanie karykatury – co masz jej do powiedzenia.

Na lekcji wypadły ci papierosy z teczki – nie twoje, ktoś ci je podłożył; katem oka zobaczyłeś, jak dwóch kumpli śmieje się szyderczo; jaka jest twoja reakcja?

V.

Byłeś w kinie z kolegą z klasy. Wychodzicie z kina, film był świetny; nagle zza rogu wyłania się trzech kolesi. Zaczepiają twojego kolegę, zaczynają go popychać, uderzać, obrażać. Co robisz?

Dostałeś zaproszenie na super imprezę – urodziny twojej najlepszej koleżanki, a rodzice kazali ci wrócić do domu już o 20.30. Wszyscy twoi znajomi zostają na imprezie aż do 23.00. jak się zachowasz w takiej sytuacji i co powiesz rodzicom?

Rodzice twojego dobrego kumpla przyszli do twoich rodziców. Powiedzieli, że wczoraj od swojego syna poczuli alkohol. Kolega powiedział rodzicom, że pił piwo i ty go namówiłeś. Jesteś wkurzony – jak on mógł tak powiedzieć – to nieprawda. Co powiesz rodzicom, a co kumplowi?

VI.

Niechący wylałeś coca-colę na spódnicę koleżanki; koleżanka jest wściekła – jak się Ty czujesz w tej sytuacji? Co mówisz koleżance?

Na lekcji fizyki krąży po klasie karykatura nauczycielki; wszyscy strasznie się śmieją; nauczycielka traci cierpliwość i w pewnym momencie podchodzi do ciebie i każe ci pokazać kartkę; zostajesz obarczony winą za narysowanie karykatury – co masz jej do powiedzenia.

Na lekcji wypadły ci papierosy z teczki – nie twoje, ktoś ci je podłożył; katem oka zobaczyłeś, jak dwóch kumpli śmieje się szyderczo; jaka jest twoja reakcja?

VII.

Byłeś w kinie z kolegą z klasy. Wychodzicie z kina, film był świetny; nagle zza rogu wyłania się trzech kolesi. Zaczepiają twojego kolegę, zaczynają go popychać, uderzać, obrażać. Co robisz?

Dostałeś zaproszenie na super imprezę – urodziny twojej najlepszej koleżanki, a rodzice kazali ci wrócić do domu już o 20.30. Wszyscy twoi znajomi zostają na imprezie aż do 23.00. jak się zachowasz w takiej sytuacji i co powiesz rodzicom?

Rodzice twojego dobrego kumpla przyszli do twoich rodziców. Powiedzieli, że wczoraj od swojego syna poczuli alkohol. Kolega powiedział rodzicom, że pił piwo i ty go namówiłeś. Jesteś wkurzony – jak on mógł tak powiedzieć – to nieprawda. Co powiesz rodzicom, a co kumplowi?

ZESTAWY SCENEK

I.

Byłeś w kinie z kolegą z klasy. Wychodzicie z kina, film był świetny; nagle zza rogu wyłania się trzech kolesi. Zaczepiają twojego kolegę, zaczynają go popychać, uderzać, obrażać. Co robisz?

Dostałeś zaproszenie na super imprezę – urodziny twojej najlepszej koleżanki, a rodzice kazali ci wrócić do domu już o 20.30. Wszyscy twoi znajomi zostają na imprezie aż do 23.00. jak się zachowasz w takiej sytuacji i co powiesz rodzicom?

Rodzice twojego dobrego kumpla przyszli do twoich rodziców. Powiedzieli, że wczoraj od swojego syna poczuli alkohol. Kolega powiedział rodzicom, że pił piwo i ty go namówiłeś. Jesteś wkurzony – jak on mógł tak powiedzieć – to nieprawda. Co powiesz rodzicom, a co kumplowi?

II.

Niechący wylałeś coca-colę na spódnicę koleżanki; koleżanka jest wściekła – jak się Ty czujesz w tej sytuacji? Co mówisz koleżance?

Na lekcji fizyki krąży po klasie karykatura nauczycielki; wszyscy strasznie się śmieją; nauczycielka traci cierpliwość i w pewnym momencie podchodzi do ciebie i każe ci pokazać kartkę; zostajesz obarczony winą za narysowanie karykatury – co masz jej do powiedzenia.

Na lekcji wypadły ci papierosy z teczki – nie twoje, ktoś ci je podłożył; katem oka zobaczyłeś, jak dwóch kumpli śmieje się szyderczo; jaka jest twoja reakcja?

- 1) Szłaś przez ulicę i rozmawiałaś przez telefon komórkowy. Wtem dużo straszny chłopak przebiegł obok Ciebie, wyrwał Ci z ręki telefon i uciekł. Co czujesz i jak się zachowasz? (s)

- 2) Niechcący wylałeś coca-colę na spódnicę koleżanki; koleżanka jest wściekła – jak się Ty czujesz w tej sytuacji? Co mówisz koleżance? (s)

- 3) W szkole jest organizowana impreza, na którą wszyscy mają przyjść elegancko ubrani. Niestety zapomniałeś o tym zupełnie i przyszedłeś/przyszłaś w dżinsach i podkoszulku, podczas gdy wszystkie dziewczyny i chłopcy z twojej klasy byli bardzo elegancko ubrani. Jak się czujesz i co zrobisz w tej sytuacji? (s)

- 4) Zgodziłaś się popilnować dziecka sąsiadki przez parę godzin; nagle przypomniało ci się, że musisz zadzwonić do koleżanki, żeby dowiedzieć się, co jest zadane na jutro z matematyki; rozmowa zajęła ci zaledwie kilka minut; gdy wróciłaś do pokoju, zobaczyłaś, że dziecku leci krew z rączki. Szybko zaklejasz ranę plastrem. Wkrótce wraca sąsiadka, która wpada w panikę i krzyczy, co się stało...? Jak się czujesz w tej sytuacji? Co jej powiesz? (a)

- 5) Dostałaś zaproszenie na super imprezę – urodziny twojej najlepszej koleżanki, a rodzice kazali ci krócić do domu już o 20.30. Wszyscy twoi znajomi zostają na imprezie aż do 23.00. jak się zachowasz w takiej sytuacji i co powiesz rodzicom?. (a)

- 6) Rodzice twojego dobrego kumpla przyszli do twoich rodziców. Powiedzieli, że wczoraj od swojego syna poczuli alkohol. Kolega powiedział rodzicom, że pił piwo i ty go namówiłaś. Jesteś wkurzony – jak on mógł tak powiedzieć – to nieprawda. Co powiesz rodzicom, a co kumplowi? (a)

- 7) Na lekcji wypadły ci papierosy z teczki – nie twoje, ktoś ci je podłożył; katem oka zobaczyłaś, jak dwóch kumpli śmieje się szyderczo; jaka jest twoja reakcja? (a)

- 8) Na lekcji fizyki krąży po klasie karykatura nauczycielki; wszyscy strasznie się śmieją; nauczycielka traci cierpliwość i w pewnym momencie podchodzi do ciebie i każe ci pokazać kartkę; zostajesz obarczony winą za narysowanie karykatury – co masz jej do powiedzenia.(a)

- 9) Odwiedził cię kolega z klasy; na chwilę wyszłaś do kuchni, żeby mu zrobić herbatę. Kiedy wróciłaś zobaczyłaś, że czyta twój pamiętnik. Najpierw czujesz się zawstydzona, ale po chwili to się zmienia (w co?) Co powiesz koledze? (a)

- 10) Podciąłeś niechcący nogę koledze; nauczycielka zwraca Ci uwagę przy wszystkich, nazywając Cię chuliganem; jak się czujesz i co odpowiadasz nauczycielce? (f)

11) Poszłaś do kina z kolegą z klasy. Wychodzicie z kina, film był świetny; nagle zza rogu wyłania się trzech koleś. Zaczepiają twojego kolegę, zaczynają go popychać, uderzać, obrażać. Co robisz? (f)

12) Rodzice obiecali ci zagraniczny ciekawy wyjazd na wakacje, jeśli tylko poprawisz oceny w szkole i uzyskasz średnią minimum 4,0. W przeciwnym razie zostaniesz ukarany. Niestety – mimo włożonego wysiłku – uzyskałeś średnią 3,1, przy czym jesteś nawet zagrożony z matematyki. Co czujesz? Jak wyjaśnisz tę sytuację rodzicom?(f)

1) Szłaś przez ulicę i rozmawiałaś przez telefon komórkowy. Wtem dużo straszy chłopak przebiegł obok Ciebie, wyrwał Ci z ręki telefon i uciekł. Co czujesz i jak się zachowasz? (s)

2) Niechcący wylałeś coca-cola na spódnicę koleżanki; koleżanka jest wściekła – jak się Ty czujesz w tej sytuacji? Co mówisz koleżance? (s)

3) W szkole jest organizowana impreza, na którą wszyscy mają przyjść elegancko ubrani. Niestety zapomniałeś o tym zupełnie i przyszedłeś/przyszłaś w dżinsach i podkoszulku, podczas gdy wszystkie dziewczyny i chłopcy z twojej klasy byli bardzo elegancko ubrani. Jak się czujesz i co zrobisz w tej sytuacji? (s)

4) Zgodziłaś się popilnować dziecka sąsiadki przez parę godzin; nagle przypomniało ci się, że musisz zadzwonić do koleżanki, żeby dowiedzieć się, co jest zadane na jutro z matematyki; rozmowa zajęła ci zaledwie kilka minut; gdy wróciłaś do pokoju, zobaczyłaś, że dziecku leci krew z rączki. Szybko zaklejasz ranę plastrem. Wkrótce wraca sąsiadka, która wpada w panikę i krzyczy, co się stało...? Jak się czujesz w tej sytuacji? Co jej powiesz? (a)

5) Dostałaś zaproszenie na super imprezę – urodziny twojej najlepszej koleżanki, a rodzice kazali ci krócić do domu już o 20.30. Wszyscy twoi znajomi zostają na imprezie aż do 23.00. jak się zachowasz w takiej sytuacji i co powiesz rodzicom?. (a)

6) Rodzice twojego dobrego kumpla przyszli do twoich rodziców. Powiedzieli, że wczoraj od swojego syna poczuli alkohol. Kolega powiedział rodzicom, że pił piwo i ty go namówiłaś. Jesteś wkurzony – jak on mógł tak powiedzieć – to nieprawda. Co powiesz rodzicom, a co kumplowi? (a)

7) Na lekcji wypadły ci papierosy z teczki – nie twoje, ktoś ci je podłożył; katem oka zobaczyłaś, jak dwóch kumpli śmieje się szyderczo; jaka jest twoja reakcja? (a)

8) Na lekcji fizyki krąży po klasie karykatura nauczycielki; wszyscy strasznie się śmieją; nauczycielka traci cierpliwość i w pewnym momencie podchodzi do ciebie i każe ci pokazać kartkę; zostajesz obarczony winą za narysowanie karykatury – co masz jej do powiedzenia.(a)

9) Odwiedził cię kolega z klasy; na chwilę wyszłaś do kuchni, żeby mu zrobić herbatę. Kiedy wróciłaś zobaczyłaś, że czyta twój pamiętnik. Najpierw czujesz się zawstydzona, ale po chwili to się zmienia (w co?) Co powiesz koledze? (a)

10) Podciąłeś niechcący nogę koledze; nauczycielka zwraca Ci uwagę przy wszystkich, nazywając Cię chuliganem; jak się czujesz i co odpowiadasz nauczycielce? (f)

11) Poszłaś do kina z kolegą z klasy. Wychodzicie z kina, film był świetny; nagle zza rogu wyłania się trzech kolesi. Zaczepiają twojego kolegę, zaczynają go popychać, uderzać, obrażać. Co robisz? (f)

12) Rodzice obiecali ci zagraniczny ciekawy wyjazd na wakacje, jeśli tylko poprawisz oceny w szkole i uzyskasz średnią minimum 4,0. W przeciwnym razie zostaniesz ukarany. Niestety – mimo włożonego wysiłku – uzyskałeś średnią 3,1, przy czym jesteś nawet zagrożony z matematyki. Co czujesz? Jak wyjaśnisz tę sytuację rodzicom?(f)

1) Szłaś przez ulicę i rozmawiałaś przez telefon komórkowy. Wtem dużo straszy chłopak przebiegł obok Ciebie, wyrwał Ci z ręki telefon i uciekł. Co czujesz i jak się zachowasz? (s)

2) Niechcący wylałeś coca-colę na spódnicę koleżanki; koleżanka jest wściekła – jak się Ty czujesz w tej sytuacji? Co mówisz koleżance? (s)

3) W szkole jest organizowana impreza, na którą wszyscy mają przyjść elegancko ubrani. Niestety zapomniałaś o tym zupełnie i przyszałaś/przyszedłaś w dżinsach i podkoszulku, podczas gdy wszystkie dziewczyny i chłopcy z twojej klasy byli bardzo elegancko ubrani. Jak się czujesz i co zrobisz w tej sytuacji? (s)

4) Zgodziłaś się popilnować dziecka sąsiadki przez parę godzin; nagle przypomniało ci się, że musisz zadzwonić do koleżanki, żeby dowiedzieć się, co jest zadane na jutro z matematyki; rozmowa zajęła ci zaledwie kilka minut; gdy wróciłaś do pokoju, zobaczyłaś, że dziecku leci krew z rączki. Szybko zaklejasz ranę plastrem. Wkrótce wraca sąsiadka, która wpada w panikę i krzyczy, co się stało...? Jak się czujesz w tej sytuacji? Co jej powiesz? (a)

5) Dostałaś zaproszenie na super imprezę – urodziny twojej najlepszej koleżanki, a rodzice kazali ci krócić do domu już o 20.30. Wszyscy twoi znajomi zostają na imprezie aż do 23.00. jak się zachowasz w takiej sytuacji i co powiesz rodzicom?. (a)

6) Rodzice twojego dobrego kumpla przyszli do twoich rodziców. Powiedzieli, że wczoraj od swojego syna poczuli alkohol. Kolega powiedział rodzicom, że pił piwo i ty go namówiłaś.

Jesteś wkurzony – jak on mógł tak powiedzieć – to nieprawda. Co powiesz rodzicom, a co kumplowi? (a)

7) Na lekcji wypadły ci papierosy z teczki – nie twoje, ktoś ci je podłożył; katem oka zobaczyłeś, jak dwóch kumpli śmieje się szyderczo; jaka jest twoja reakcja? (a)

8) Na lekcji fizyki krąży po klasie karykatura nauczycielki; wszyscy strasznie się śmieją; nauczycielka traci cierpliwość i w pewnym momencie podchodzi do ciebie i każe ci pokazać kartkę; zostajesz obarczony winą za narysowanie karykatury – co masz jej do powiedzenia.(a)

9) Odwiedził cię kolega z klasy; na chwilę wyszłaś do kuchni, żeby mu zrobić herbatę. Kiedy wróciłaś zobaczyłaś, że czyta twój pamiętnik. Najpierw czujesz się zawstydzona, ale po chwili to się zmienia (w co?) Co powiesz koledze? (a)

10) Podciąłeś niechcący nogę koledze; nauczycielka zwraca Ci uwagę przy wszystkich, nazywając Cię chuliganem; jak się czujesz i co odpowiadasz nauczycielce? (f)

11) Poszłaś do kina z kolegą z klasy. Wychodząc z kina, film był świetny; nagle zza rogu wyłania się trzech kolesi. Zaczepiają twojego kolegę, zaczynają go popychać, uderzać, obrażać. Co robisz? (f)

12) Rodzice obiecali ci zagraniczny ciekawy wyjazd na wakacje, jeśli tylko poprawisz oceny w szkole i uzyskasz średnią minimum 4,0. W przeciwnym razie zostaniesz ukarany. Niestety – mimo włożonego wysiłku – uzyskałeś średnią 3,1, przy czym jesteś nawet zagrożony z matematyki. Co czujesz? Jak wyjaśnisz tę sytuację rodzicom?(f)