

Scenariusz zajęć

Temat: Radzenie sobie ze złością – zabawy w celu odreagowania agresji

Cel ogólny: Poznanie sposobów na odreagowanie złości .

Cele szczegółowe:

Po zakończeniu zajęć uczeń powinien mieć rozeznanie:

- jak można rozpoznać uczucie złości u innych i że u różnych osób może ono wyglądać inaczej;
- co można zrobić, aby poradzić sobie efektywnie ze złością;
- co powoduje u niego złość;
- jak można się relaksować i odprężyć.

Formy: zajęcia grupowe

Metody: aktywne

Pomoce: bębenek, piłka, pluszowy tygrys, kartki papieru, przybory do pisania, ilustracje.

Przebieg zajęć:

1. **Powitanie uczniów**, omówienie celu zajęć.
2. Spisanie **kontraktu** obowiązującego podczas zajęć. Wspólnie z uczniami ustalamy zasady obowiązujące uczestników zajęć – umieszczamy karteczki w widocznym miejscu na tablicy:
 - Słuchamy siebie wzajemnie.
 - Zachowujemy się kulturalnie.
 - Jesteśmy aktywni.
 - Szanujemy zdanie innych- nie wyśmiewamy się z siebie, nie krytykujemy.
3. Siedząc w kręgu uczniowie mówią jak się dziś czują (jestem wesoły, zmęczony, śpiący itd.).
4. Zaproszenie do wysłuchania **historyjki o tygrysie**. Prowadzący prezentuje pluszowego tygrysa i opowiada o nim bajkę (zwierzę, które lubi się bawić, brykać, ale czasem się złości i nie wie jak sobie z tą złością poradzić, żeby nie skrzywdzić innych).
5. Krótka **rozmowa o uczuciach** – dzieci są zachęcane o wymienienia nazw emocji, które znają – kilku podstawowych (radość, miłość, smutek, strach, złość, itd.).
6. **Ćwiczenie** – prowadzący przedstawia dzieciom ilustracje różnych osób, prezentujące określone emocje – uczniowie starają się odgadnąć jakie (np. karty emocji).
7. **Zabawa - pantomima**. Dzieci zastanawiają się nad cechami jakiegoś zwierzęcia, które na przykład ma bojowy nastrój, jest zmęczone, rozdrażnione, smutne albo lubi się przytulać. Jedna osoba wchodzi do środka kręgu, żeby przedstawić swoje zwierzę w formie pantomimy. Pozostałe dzieci mają zadanie odgadnąć zarówno jakie to zwierzę, jak i jego nastrój. Gdy zwierzę i jego emocje zostaną odpowiednio nazwane, dziecko w środku koła opowiada, czy już kiedyś czuło się tak samo.
8. **Zabawa z bębniem** - jedno z dzieci chodzi w koło i bębni. W zależności od tego, jakie uczucie chce przekazać w danym momencie, dźwięki mogą być ciche albo gwałtowne. Pozostałe dzieci, które wsłuchują się w wystukiwany rytm, muszą odgadnąć, jak czuje się bębniąca osoba. Dzieciom zwraca się uwagę na fakt, że nasze postrzeganie zachowania innych (zawsze subiektywne) nie musi być zgodne z prawdą.

9. Dzieci toczą do siebie piłkę i kończą **niedokończone zdanie:**

„Zezłościłem się, kiedy...”

Następnie **zachęcane są do dyskusji**, jak można sobie radzić ze złością i jakie sposoby są dobre a jakie nie. Ważne jest także zwrócenie uwagi dzieciom, z kim mogą porozmawiać o swojej złości.

10. **Jak rozpoznać złość** – dzieci są zachęcane, by przypomniały obie sytuację, kiedy się na kogoś (lub na coś) zezłościły i co się wtedy działo z ich ciałem, na przykład: szybsze bicie serca, zaciskające się szczęki, pięści, żołądek, płacz, zmarszczone czoło lub brwi, itd. Następnie dzieci są zachęcane do opowiedzenia, po czym poznają złość u innych osób (marszczenie nosa, szczyrzenie zębów, unoszenie kącików ust albo opuszczanie ich).
11. **Rysunek złości** – uczniowie proszeni są o wykonanie schematycznego rysunku przedstawiającego siebie w momencie gdy opanuje nas złość. Następnie w celu odreagowania tego uczucia dzieci rozdierają pracę na małe kawałeczki.
12. **Relaksacja – pantomima** do opowiadania o tygrysie:

„Złość małego tygrysa” (za: A. Erkert, „Zabawy dla odreagowania agresji”)

Mały tygrys jest wściekły, zdarza mu się to bardzo często.

Dzieci pokazują jak potrafią być wściekle.

Pokazuje przy tym pazury schowane w swoich łapach i grozi, że podrapie nimi wszystkie zwierzęta.

Dzieci podnoszą nęczę do góry i palcami naśladowują pazury.

Ze złości wystawia nawet swój wielki jęzor i wygląda wtedy bardzo brzydko.

Dzieci pokazują języki.

Jego ryki słyhać najgłośniej wtedy, gdy w jadłospisie czyta, że na obiad są gotowane marchewki.

Dzieci ryczą jak tygrys.

Nie można wytrzymać tym małym tygrysem złoŹnikiem, ale jemu to wcale nie przeszkadza.

Dzieci wzruszają ramionami i okazują obojętność.

Tygrys zauważa, że inni go unikają, ponieważ go nikt nie lubi.

Wszystkie dzieci rozglądają się wkoło i stwierdzają, że nikt nie zwraca na nie uwagi.

„Ach gdybym miał przyjaciela!” wzdycha tygrys i płacze.

Dzieci udają, że płaczą.

Ponieważ łzy nie przynoszą mu ulgi, zaczyna śpiewać piosenkę, żeby dodać sobie odwagi.

Dzieci stąpają na palcach i śpiewają piosenkę.

Kiedy wyśpiewał ostatnie słowo, zatrzymuje się i nie chce już dalej iść.

Dzieci stoją bez ruchu w miejscu.

Nagle tygrys uświadomił sobie, jaki był podły dla innych zwierząt.

Dzieci demonstrują swoje zrozumienie, pukając się palcem w czoło.

Postanawia iść od każdego zwierzaka i czuje, jak wiatr zachęcająco łaskocze go w nos.

Dzieci parami podchodzą do siebie i stają naprzeciw siebie.

Gdy tygrys staje przed jakimś zwierzakiem mówi cicho, ale wyraźnie

„Przepraszam...”

Dzieci rozmawiają cicho ze sobą.

Tygrys wyciąga przyjaźnie jedną łapę i wydobywa z futra prezent na przeprosiny,

Dzieci podają sobie dłonie i wręczają niby prezenty i uśmiechają się do siebie.

Nie, zwierzęta nie potrzebują prezentów, ale wszystkie chętnie uciskają małego tygrysa!

13. Relaksacja – masaż pleców.

Dzieci siadają po turecku w zamkniętym kręgu na podłodze tak, że każde dotyka pleców jednego kolegi/koleżanki. Prowadząca opowiada krótką historyjkę, a każde dziecko masuje delikatnie plecy innego dziecka.

„Tęcza na niebie” (za: A. Erkert, „Zabawy dla odreagowania agresji”)

Wszystko wkoło, jak okiem sięgnąć, mokre od deszczu, który cały czas pada.

„Deszczyk” czubkami palców.

Gdy jednak deszczyk przestaje padać, zza chmur wyłania się kochane słońeczko.

Kółka na plecach otwartymi dłońmi.

Wyciągnij szyję, a zobaczysz na niebie przepiękną tęczę.

Tęcza obiema dłońmi z góry w dół.

Ten widok na pewno Cię zachwyci i ogromnie ucieszy Twoje serce.

Palcem wskazującym dzieci rysują na plecach duże serce.

14. Zabawa ULICZKA PRZYJAŹNI

W krainie spokoju, dzieci mają za zadanie utworzyć dwa rzędy. Po kolei każde dziecko przechodzi między tymi rzędami. Wówczas dzieci „tworzące uliczkę” uśmiechają się do dziecka w środku, delikatnie mogą go głaskać lub mówić do niego coś miłego („Lubię cię”, „Lubię się z Tobą bawić”, „Ładnie się uśmiechasz”, itp.).

15. Podziękowanie dzieciom za udział w zajęciach, pożegnanie z klasą.