

TEMAT : JAK WYRAŻAĆ ZŁOŚĆ NIKOGO NIE ATAKUJĄC

Czas realizacji: 2 godz. lekcyjne

Cele zajęć:

- potrafią rozpoznawać uczucie złości u siebie i u innych,
- znają sposoby konstruktywnego wyrażania uczuć typu złość, gniew, niezadowolenie,
- rozumieją znaczenie umiejętności wyrażania złości w sposób akceptowany społecznie.

Metody pracy: praca w kręgu, wizualizacja, burza mózgów, rysunek, praca w grupach, dyskusja klasowa.

Środki dydaktyczne: szary papier, kartki do rysowania, kredki, pisaki, pastele, szpilki, magnesy, taśma klejąca

Przebieg lekcji

Faza wprowadzająca:

Czynności organizacyjne (podanie celu lekcji językiem ucznia).

Faza realizacji:

1. Nauczyciel/prowadzący rozpoczyna zajęcia od rundy wstępnej. Prosi uczniów, aby określili swój aktualny nastrój porównując go do pogody.
2. Ćwiczenie: Ścianka złości

Prowadzący rozdaje kartki oraz różne przybory do rysowania/malowania oraz podaje instrukcję: Narysuj w sposób symboliczny złość. Po wykonaniu rysunków uczniowie przypinają je na jednej ścianie. Wszyscy uczestnicy zajęć robią wystawę i ją oglądają. Na karteczka post-it zapisują skojarzenia do wybranych (nie swoich) rysunków i przyklejają je pod rysunkami.

Prowadzący następnie zbiera uwagi uczniów i uczennic grupując je w następujących kategoriach:

- uczucia,
- zachowania,

- przyczyny.

W oparciu o wypracowane plakaty prowadzący rozmawiają z uczniami na temat złości.

3. Praca w grupach - Sposoby wyrażania złości

Prowadzący dzieli klasę na 5 grup prosząc, aby uczniowie w zespołach zapisali, w jaki sposób ludzie wyrażają złość, starając się znaleźć jak najwięcej takich sposobów, które nie ranią innych. Następnie prowadzący zapisują wypracowane w grupach sposoby na arkuszach zbiorczych. Po czym podsumowują ćwiczenie podkreślając, że istnieje wiele sposobów wyrażania złości, które pozwalają odreagować napięcia nie czyniąc krzywdy innym.

Dyskusja klasowa na temat:

- Co by było, gdyby ludzie nie wyrażali w ogóle tak zwanych negatywnych uczuć (złość, gniew, niezadowolenie)?
- Jakie dostrzegasz pozytywne aspekty wyrażania złości, gniewu i niezadowolenia?
- Jak sytuację destruktywną przekształcić w dające szansę na przyszłościowo pozytywną?

4. Ćwiczenia indywidualne uczniów D_E_S_K_A.

D- destrukcyjna sytuacja (trudności) np. mam niskie oceny

E- ewaluacja (przekonanie jakie mam) np. jestem do niczego

S- skutek np. wypadam najgorzej w klasie, rodzice mają do mnie pretensje,

K- kwestionowanie (zaprzeczenie sytuacji) np. no, ale najlepiej gram w szachy w koszykówkę, może w tym będę najlepszy, a z innych rzeczy się przyłożę żeby jakoś sobie poradzić

A-aktywność (odwrócenie uwagi) np. kiedy mam sprawdzian z jakiegoś przedmiotu poproszę o pomoc Janka bo jest w tym najlepszy w klasie, a ja jemu pomogę w koszykówce

Uczniowie otrzymują karty ze skrótem i wytłumaczeniem, co oznacza DESKA lub zapisujemy to na tablicy, a następnie każdy robi swoją DESKA. Na koniec omawiamy to w klasie- omawiają osoby chętne, Warto podziękować uczniom za odwagę przedstawienia efektów pracy w tym ćwiczeniu oklaskami.

Faza podsumowująca:

1. Rundka w kręgu: Co ważnego dla siebie wynosisz z tych zajęć?
2. Ewaluacja pisemna:
 - Czy dowiedziałeś się na dzisiejszych zajęciach czegoś co może wpłynąć na Twoje zachowanie?
 - Czy sądzisz, że te zajęcia były ważne dla Ciebie i Twojej klasy? Jeżeli tak, napisz z jakiego powodu.
3. Po podsumowaniu zapraszamy uczestników na kolejne zajęcia. Pożegnanie i podziękowanie za zajęcia.