

Temat zajęć TUS:

RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

(czas trwania 90 minut – 2 lekcje)

Temat zajęć – Edukacja wczesnoszkolna – Złość w literaturze

Edukacje realizowane podczas zajęć:

- edukacja społeczna – integracja zespołu klasowego, rozwijanie umiejętności współpracy, znajomość strategii radzenia sobie ze złością
- wychowanie fizyczne – zabawa „Papierowe starcie”
- edukacja polonistyczna – analiza wiersza „Ptasie radio” Juliana Tuwima
- edukacja matematyczna – przeliczanie, porównywanie liczb
- edukacja plastyczna – kreatywne rysowanie „Rysujemy złość”

Pomoce:

- kartki A4 białe, kredki, pudełko
- stare gazety, ewentualnie promocyjne gazetki sklepowe, taśma do oznaczenia pól dla drużyn.

1. Powitanie uczestników

Czas trwania: 5 min.

Przypomnienie zasad obowiązujących na zajęciach oraz ustalenie nagród w systemie motywacyjnym (jeśli został wprowadzony).

2. Rundka

Czas trwania: 5 min.

Uczestnicy pytają oraz siebie nawzajem oraz nauczyciela jak się dziś czują i z jakiego powodu odczuwają takie emocje.

3. Zabawa „Papierowe starcie”

Czas trwania: 15 min.

Wśród uczniów losujemy dwa zespoły, każdy z nich ma wydzielone takie same pole w sali. Zadanie podzielone jest na etapy:

- a) Przez 1 minutę zespół ma zrobić jak najwięcej papierowych kul (ze starych gazet). Po upływie czasu liczymy ile udało się wykonać kul, porównujemy liczby. Liczymy różnicę między nimi.
- b) Zespoły wraz ze swoimi kulami stają na swoich miejscach. Przez 2 minuty będzie trwało obrzucanie się tymi kulami. Po upływie wyznaczonego czasu przeliczamy ile kul zostało na każdym polu. Ponownie porównujemy liczby i liczymy różnicę. Dla utrudnienia możemy ustalić z uczniami dodatkowe warunki, np. że rzucamy tylko stopami, albo ręką, którą nie piszemy.
- c) Ostatnim zadaniem – wspólnym dla zespołów jest stworzenie własnej „Pokojowej piłki”, która będzie składała się ze wszystkich kulek użytych do poprzedniej zabawy.
- d) Podsumowanie zadania.

4. Analiza utworu „Ptasie radio” Juliana Tuwima

Czas trwania: 20 minut

W przypadku uczniów w klasie 1 nauczyciel odczytuje wiersz uczniom, przed drugim czytaniem prosi uczniów, aby skupili się jakie emocje odczuwały wymieniane ptaki. Uczniowie starsi czytają samodzielnie lub w parach i zaznaczają pojawiające się emocje zakreslaczami lub kredkami. Następnie uczniowie z klas 2 i 3 zaznaczają wszystkie nazwy ptaków pojawiających się w utworze.

Nauczyciel zadaje dodatkowe pytania do tekstu:

- W jakim celu zebrali się ptaki?
- Jakie trudności napotkały ptaki podczas narady?
- Jakie dźwięki wydawały ptaki?
- Co mogłoby pomóc ptakom?
- Jak skończyła się narada?

5. Pogadanka – Czym jest złość? Jak sobie z nią poradzić

Czas trwania: 15 min.

Na dzisiejszych zajęciach będziemy uczyć jak poradzić sobie ze złością. Złość jest jedną z podstawowych emocji, niezbędną w życiu każdego człowieka, tak samo jak inne emocje np. radość, smutek i strach. Złość ma swoją specyficzną rolę - wyzwala siłę i energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić. Pojawia się, gdy zagrożone jest nasze bezpieczeństwo, lub gdy ktoś przekracza nasze granice. Dbając o prawidłowy rozwój ważne jest by akceptować i pozwalać sobie na wyrażanie wszystkich doświadczanych uczuć, w tym złości. Warto pamiętać, że mamy prawo do odczuwania i wyrażania złości w sposób który nie rani innych osób. Jednak nie mamy prawa wyrażać złości w sposób niewłaściwy, prezentując niebezpieczne zachowania pojawiające się czasami pod wpływem złości np. rzucania przedmiotami, bicia lub obrażania i wyzywania innych osób.

Prowadzący pyta dzieci: W jakim momentach Wy czujecie złość?

Przykłady sytuacji podawanych przez dzieci trener może zapisać na flipcharcie.

Prowadzący pyta dzieci: Co się dzieje z waszym ciałem gdy się złościacie?

Możliwe odpowiedzi dzieci, które prowadzący może następnie uzupełnić.

- pojawia się przyspieszony oddech,
- robię się czerwony na twarzy,
- zaciskam pięści,
- nogi chcą tupać,
- napięcie w brzuchu,
- pocę się.

Prowadzący pyta dzieci: w jaki sposób radzicie sobie ze złością?

Dzielimy pojawiające się rozwiązania na te akceptowalne i nieakceptowalne społecznie.

6. Wprowadzenie kroków umiejętności (należy je omówić i zapisać na tablicy)

Czas trwania: 10 minut

1. Weź głęboki wdech.
2. Powiedz co cię złości. Np. złości mnie...
3. Powiedz czego oczekujesz np. oczekuję że...

Uczniowie zapisują kroki umiejętności w zeszyte jako notatkę z lekcji. W ramach pracy domowej mogą mieć za zadanie odegrać scenkę z rodzicami w domu według zapisanych kroków.

7. Modelowanie.

Czas trwania: 10 min.

Nauczyciel wciela się w rolę. Do wykonania scenki będzie potrzebował pomocnika – warto aby przy pierwszej scenie wspomogła go druga osoba dorosła. **Ważne by osobą która wywołuje złość był drugi nauczyciel, który odgrywa rolę dziecka zaczepiającego kolegę z klasy. Trzeba unikać sytuacji by uczniowie, wypowiadali kwestie dotyczące zachowań negatywnych.**

Informuje dzieci, że w danej scenie to on będzie wykonywał kroki umiejętności i prosi, aby to obserwować.

Scenka 1: Krzysiek siedzi w ławce za Anią, celowo szturcha nogą w jej krzesło.

Scenka 2: Krzysiek stoi w kolejce do sklepiku w szkole. Przed Krzyśka wpycha się Ania.

Warto, aby co najmniej kilku uczniów zagrało w następnych analogicznych scenkach – tym razem uczniowie mają za zadania przećwiczyć kroki umiejętności. Za każdym razem to nauczyciel jest inicjatorem zaczepki. Po każdej scenie pytamy uczniów kto chciałby to podsumować i dać informację zwrotną uczniom / nauczycielowi.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION



FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



FUNDACJA
NOWOCZESNEJ
EDUKACJI

8. Zabawa grupowa „Rysujemy złość”

Czas trwania: 15 minut

Każdy z uczestników dostaje czystą kartkę – ma za zadanie narysować złość – tak jak wydaje mu się, że wygląda. Kiedy każdy z uczniów ma gotową swoją pracę pokazują ją innym i mówi jak wygląda jego złość. Po prezentacji ma za zadanie zgnieść kartkę, aby pozbyć się złości i wrzucić do „Kartonu złości”.

9. Podsumowanie systemu motywacyjnego:

Czas trwania 5-min.

(jeśli został wprowadzony) oraz pożegnanie.

Autorka scenariusza: Anna Rak

Rysunki: Magdalena Godlewska