

Scenariusz zajęć z terapii pedagogicznej

Temat: Rozpoznajemy nasze uczucia.

Cel ogólny:

Uświadomienie dzieciom wartości wynikających z poznania i zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób.

Cele operacyjne:

- ✓ Uczeń potrafi rozpoznawać podstawowe uczucia i emocje.
- ✓ Uczeń umie wyrazić w różny sposób znane mu uczucia i emocje.
- ✓ Uczeń wie, że nasze zachowanie ma ogromny wpływ na drugiego człowieka.
- ✓ Uczeń zna sposoby wywoływania pozytywnych emocji.

Szczegółowe cele terapeutyczne:

- ✓ wytworzenie atmosfery zaufania, bezpieczeństwa i wsparcia;
- ✓ rozpoznawanie emocji u siebie i innych;
- ✓ nabywanie umiejętności wyrażania uczuć;
- ✓ uświadomienie dzieciom, że uczucia mogą się zmieniać;
- ✓ stwarzanie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych;
- ✓ ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z napięciem;

Metody pracy:

- ✓ słowna – pogadanka, praca z tekstem,
- ✓ oglądowa – pokaz multimedialny,
- ✓ działań praktycznych,
- ✓ aktywizująca – „Burza mózgów”.

Formy pracy:

- ✓ zbiorowa jednolita i zróżnicowana,
- ✓ indywidualna,

Środki dydaktyczne:

Karteczki z nazwami uczuć i emocji, rysunki wyrażające emocje, pokaz multimedialny, tablica interaktywna.

Czas trwania: jednostka lekcyjna

Przebieg zajęć:

I. Rozpoczęcie zajęć:

1. Przywitanie uczniów i przybyłych gości.
2. Sprawdzenie listy obecności. Przypomnienie podstawowych norm i zasad, które obowiązują na zajęciach.

Oto najważniejsze z nich:

- ✓ Zabiera głos tylko ta osoba, która wyraża chęć wypowiedzenia się przez podniesienie ręki.
- ✓ Słuchamy uważnie wypowiedzi innych.
- ✓ Zgodnie pracujemy w zespole.
- ✓ Nie kłócimy się.
- ✓ Przestrzegamy zasad i norm obowiązujących na zajęciach.

II. Realizacja określonych celów zajęć.

1. Wprowadzenie do tematu – pokaz multimedialny, ukazujący różne emocje, pogadanka.
2. Podział emocji na pozytywne i negatywne. Dzieci podchodzą do tablicy interaktywnej i porządkują emocje.
3. „*Moje uczucia*” – zabawa z kartami mimicznymi.
Dzieci siedzą w kręgu. Każde ma komplet kart mimicznych. Nauczycielka czyta zdania opisujące różne sytuacje. Dzieci pokazują karty z rysunkiem twarzy wyrażającej emocje w następujących sytuacjach, następnie kończą zdania wyrażając swoje emocje – załącznik nr 1
4. Opowiadanie - załącznik nr 2
Dzieci siedzą w kole. Nauczycielka rozdaje „piktogramy twarzy” – dobieranie uczuć do fragmentów wiersza.
5. „*Zgadnij, co czuję?*” - zabawa z kartami mimicznymi.
Dzieci siedzą w kręgu. Losują jedną kartę i demonstrują swoją twarzą, postawą ciała uczucie na niej przedstawione, a pozostałe dzieci odgadują je.

6. Opowiadanie – Załącznik nr 3

7. Jak radzimy sobie z negatywnymi emocjami – burza mózgów. Uczniowie wymyślają sposoby radzenia sobie ze złością. Następnie wspólnie z prowadzącym opracowują „receptę”.

8. Drzewo przeżyć – Załącznik nr 4

III. Zakończenie zajęć.

1. Podsumowanie zajęć przez nauczyciela, dokonanie oceny uczniów (ich aktywności na zajęciach, zdobytych umiejętności i wiadomości).

(Nauczyciel dziękuje za wspaniałą pracę, dostrzega nawet najdrobniejszy wysiłek dziecka i motywuje do dalszej efektywnej pracy.)

Jakie uczucia i emocje towarzyszyły każdemu z was na dzisiejszych zajęciach?

(Dzieci wpisują swoje imię w odpowiednią chmurkę: zadowolenie, strach, smutek.)

*Przygotowała:
mgr Anna Stoń*

Załącznik nr 1

- dostałem piątkę,
- jutro idę do dentysty,
- kolega przeszkadza mi w zabawie,
- jestem sam w ciemnym pokoju,
- kolega mnie bije,
- popsuł mi się komputer,
- pani mnie pochwaliła,
- idę z rodzicami do kina,

Nauczyciel prowadzący podaje każdemu uczniowi jedno niedokończone zdanie i prosi o dopowiedzenie zakończenia, co czujemy w takiej sytuacji:

- Gdy ktoś mnie popycha...
- Gdy ktoś mnie głaszcze po głowie...
- Gdy mama całuje mnie na dobranoc...
- Gdy pani w szkole krzyczy na mnie...
- Gdy kolega wrywa mi zeszyt...
- Gdy długo nie widzę kogoś, kogo bardzo lubię...
- Gdy ktoś przyłapie mnie na kłamstwie...
- Gdy jestem sam w ciemnym pokoju...
- Urodzi mi się siostra lub brat...
- Ktoś mnie szturchnął...
- Kolega nie zaprosił mnie na urodziny...
- Anka powiedziała, że nie będzie się ze mną przyjaźnić, gdyż nie mam komputera...
- Zginął mój pies...
- Zabłądziłem w lesie...
- Dostałem „jedynekę” za rozmawianie na lekcji...
- Ojciec obiecał zabrać mnie na grzyby...
- Mama kupiła mi nową sukienkę/ spodnie...
- Ekspedientka w sklepie nie wydał mi reszty...
- Mama i tata kłócili się wczoraj bardzo głośno...
- Pani powiedziała, że nie zdam do następnej klasy...
- Mój ojciec jest w szpitalu...
- Tomek powiedział, że dobrze gram w piłkę...
- Justyna powiedziała, że do twarzy mi w nowej bluzce...
- Mój rysunek trafił na wystawę szkolną...
- Pani wytypowała mnie na zawody sportowe...
- Darek oskarżył mnie o kradzież swojej piłki...

Załącznik nr 2

Dzieci siedzą w kole. Nauczycielka rozdaje dzieciom „piktogramy twarzy” – dobieranie „minek” do fragmentów wiersza.

Wysłuchanie wiersza „Zły humorek” – D. Gellner

Jestem dzisiaj zła jak osa!

Złość mam w oczach i we włosach!

Złość wyłazi mi uszami i rozmawiać nie chcę z wami!

A dlaczego?

Nie wiem sama.

Nie wie tata, nie wie mama...

tupię nogą, drzwiami trzaskam

i pod włos kocura głaskam.

Jak tupnęłam lewą nogą nadepnęłam psu na ogon.

Nawet go nie przeprosiłam

– taka zła okropnie byłam.

ZŁOŚĆ

Mysz wyjrzała z nory:

- Co to za humory?

ZDZIWIENIE

Zawołałam: - Moja sprawa! Jesteś zbyt ciekawa.

Potrąciłam stół i krzesło,

co mam zrobić, by mi przeszło?!

Wyszłam z domu na podwórze,

wpakowałam się w kałużę.

Widać, że mi złość nie służy, skoro wpadłam do kałuży.

Siedzę w błocie, patrzę wkoło,

wcale nie jest mi wesoło...

SMUTEK

Nagle co to?

Ktoś przystaje. Patrzcie! Rękę mi podaje!

To ktoś mały, tam ktoś duży – wyciągają mnie z kałuży.

Przyszedł pies i siadł koło mnie,

kocur się przytulił do mnie,

mysz podała mi chusteczkę:

- pobrudziłaś się troszeczkę!

Widzę, że się pobrudziłam, ale za to złość zgubiłam,

pewnie w błocie gdzieś została,
NIE BĘDĘ JEJ SZUKAŁA!

RADOŚĆ

Rozmowa na temat wiersza:

- Kto występował w wierszu;
- Jakie humory miała Kasia?
- Komu robiła na złość?
- Dlaczego wszystko jej przeszkadzało?
- Kto pomógł Kasi?
- Kiedy Kasia zgubiła zły humor?
- Jak się zachowujemy kiedy opanuje nas złość?
- Czym grozi takie złe zachowanie?

Załącznik nr 3

BAJKA

Był sobie pewnego razu chłopiec o złym charakterze. Jego ojciec dał mu woreczek gwoździ i kazał wbijać po jednym w płot okalający ogród, za każdym razem, kiedy chłopiec straci cierpliwość i się z kimś pokłóci.

Pierwszego dnia chłopiec wbił w płot 37 gwoździ. W następnych tygodniach nauczył się panować nad sobą i liczba wbijanych gwoździ malała z dnia na dzień - odkrył, że łatwiej jest panować nad sobą niż wbijać gwoździe.

Wreszcie nadszedł dzień, w którym chłopiec nie wbił w płot żadnego gwoździa. Poszedł więc do ojca i powiedział mu o tym. Wtedy ojciec kazał mu wyciągać z płotu jeden gwóźdź każdego dnia, kiedy nie straci cierpliwości i nie pokłóci się z nikim.

Mijały dni i w końcu chłopiec mógł powiedzieć ojcu, że wyciągnął z płotu wszystkie gwoździe. Ojciec zaprowadził chłopca do płotu i powiedział: - Synu, zachowałeś się dobrze, ale spójrz, ile w płocie jest dziur. Płot nigdy już nie będzie taki, jak dawniej. Kiedy się z kimś kłócisz i mówisz mu coś brzydkiego, zostawiasz w nim ranę taką, jak w płocie. Możesz wbić człowiekowi nóż, a potem go wyjąć, ale rana pozostanie. Nieważne, ile razy będziesz przeproszał, rana pozostanie. Rana słowna boli tak samo jak fizyczna.

DRZEWO PRZEŻYĆ

