

Cele:

- wyjaśnienie, czym jest złość i omówienie stopni jej natężenia,
- zwiększenie świadomości swoich emocji,
- poznanie sposobów radzenia sobie z emocją, jaką jest złość,
- budowanie poczucia akceptacji dla trudnych stanów emocjonalnych,
- rozwijanie twórczej ekspresji.

Czas trwania zajęć:

- dwie godziny lekcyjne po 45 minut.

Pomoce:

- mazaki, kredki, kartki, stoik z nakrętką, ciepła woda, mydło w płynie, brokat, klej z brokatem.

Przebieg zajęć:**I. Wprowadzenie**

Nauczyciel czyta wierszyk Krzysztofa Roguskiego pt. „Złośnik”.

Złośnik

Złośnik to jest taki ktoś,
Kto uwielbia słowo „złość”.
I nie umie ukryć złości,
Gdy mu złość na twarz zagości.
Zaraz krzyczy, zaraz tupie,
Zaraz woła: „Toż to głupie!”
Przy tym dłonie ściska w pięści
I zębami głośno chrzęści.
W jednej chwili jest różowy,
W drugiej całkiem purpurowy,
W trzeciej biały tak jak kości...
Tak się właśnie złośnik złości!

Następnie rozpoczyna z dziećmi rozmowę na temat emocji, jaką jest złość.

- O jakiej emocji była mowa w wierszu?
- Jak się zachowuje osoba, która się złości?
- Co się dzieje z ciałem osoby, która się złości?
- Dlaczego ludzie wpadają w złość?

II. Część właściwa

1. Eksperyment – słoik spokoju

Nauczyciel prosi, aby dzieci usiadły w kręgu. Proponuje zabawę, która ma na celu uruchomienie dziecięcej wyobraźni. W tym celu prowadzący przygotowuje słoik wypełniony wodą w proporcji 3/4, następnie wsypuje do niego kolorowy brokat. Szczelnie zakręca słoik.

Nauczyciel pyta dzieci, co się stanie, kiedy potrząśnie słoikiem. Po wysłuchaniu odpowiedzi zaczyna poruszać słoikiem, prosząc, aby wspólnie obserwowali, co się zacznie dzieć w jego wnętrzu.

Podczas poruszania słoikiem prowadzący prosi, aby dzieci wyobraziły sobie, że kolorowy brokat umieszczony w wodzie to nasze myśli, które towarzyszą nam w codziennym życiu. Gdy jesteśmy zdenerwowani nasze myśli krążą w naszej głowie tak intensywnie, że niekiedy mogą utrudnić nam funkcjonowanie. Gdy energicznie poruszymy słoikiem, drobinki brokatu zaczynają unosić się szybko, dlatego możemy mieć wrażenie, że naczynie jest wypełnione samym brokatem (bez wody). Tak samo jest, gdy jesteśmy zdenerwowani – utrudnia nam to wyraźne widzenie całej sytuacji i tym samym możemy pod wpływem zdenerwowania podejmować niewłaściwe decyzje.

Następnie nauczyciel powtórnie potrząsa słoikiem i prosi, aby dzieci obserwowały, co się stanie, gdy na chwilę go odstawimy i nie będziemy nim poruszać. Pyta dzieci: Co się dzieje z brokatem w słoiku, gdy nie potrząsamy naczyniem, tylko spokojnie trzymamy je w ręku?

Po wysłuchaniu odpowiedzi prowadzący podsumowuje eksperyment stwierdzeniem, że kiedy pozwolimy naszemu ciału się uspokoić, chwilę odczekamy, to nasze myśli/ ciało zaczyna się uspokajać i zaczynamy wszystko widzieć wyraźniej. W chwili zdenerwowania warto więc dać sobie chwilę czasu na wyciszenie się.

* Podczas zajęć każde dziecko może wykonać *słoik spokoju* (samo lub z niewielką pomocą nauczyciela). W sytuacjach zdenerwowania naczynie z brokatem w środku może posłużyć jako narzędzie ułatwiające kontrolowanie napadów złości u dziecka.

2. Burza mózgów

Nauczyciel prosi dzieci, aby zapisały na tablicy pomysły, jak może poradzić sobie człowiek, który wpada w złość. Następnie cała grupa zastanawia się, które techniki radzenia sobie ze złością są odpowiednie (np. głębokie oddychanie, rzucanie zgniecioną kartką papieru do kosza, porwanie kartki papieru, intensywne bazgranie na kartce, uderzanie rękawicą bokerską w worek treningowy, rysowanie złości, krzyczenie w pomieszczeniu, gdzie nikomu to nie przeszkadza, obserwowanie opadających drobinek brokatu w naczyniu z wodą), a które szkodliwe (np. zepsucie zabawki, uderzenie kolegi, gryzienie/drapanie siebie, robienie sobie krzywdy lub innym).

3. Relaksacja

Dzieci leżą na dywanie lub siedzą wygodnie w okręgu i słuchają opowieści.

Dzisiaj wyruszysz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz daleką planetę. Wsiadasz do niego, a on po chwili wznosi się w górę. Ziemia pozostaje w tyle, a ty czujesz się lekko, radośnie, jesteś w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie. Im bardziej zbliżasz się do niej, tym ona jest piękniejsza. Twój samolot łagodnie ląduje. Wsiadasz z niego i po chwili zauważasz grupę dzieci. Słyszysz, jak jedno dziecko mówi do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza w płuca i wydmuchuje je stopniowo: wdech, wydech... Po chwili coś mówi, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniejsze i pewniej: Bez złości mamy więcej radości. A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjazne dla innych. Na jego twarzy pojawia się uśmiech radości, którym obdarza drugie dziecko, a ono też się uspokaja... Widzisz... oboje się odprężają, zaczynają radośnie się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojne i uprzejme dla siebie. Myślisz sobie: To naprawdę świetny pomysł – bez złości mamy więcej radości... – zapamiętam to sobie. Potem powtarzasz to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na Ziemię. Znowu jesteś tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: Bez złości mamy więcej radości...

Pożegnanie ze złością

Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki i kredki. Prosi, aby uczestnicy zajęć wyobrazili sobie swoją złość, a następnie ją narysowali. Po wykonaniu zadania dzieci zginiatają lub rwą kartkę i wrzucają ją do kosza, a następnie odchodzą z uśmiechem na twarzy, tym samym żegnając się z emocją, jaką jest złość.

Zakończenie

Nauczyciel pyta dzieci, jak się czuły, kiedy wyrzucały złość do kosza.

Następnie rozmawia z nimi, zadaje im pytania: Czy złość jest nam potrzebna? Czy jeśli ktoś się złości, to znaczy, że zachowuje się niegrzecznie? Podsumowując, nauczyciel jeszcze raz pyta dzieci jakie znają metody radzenia sobie ze złością oraz w jaki sposób mogą pomóc koleżance/koledze w radzeniu sobie ze złością.

Na zakończenie nauczyciel przypomina, że odczuwanie złości jest czymś normalnym, ponieważ tego uczucia doświadczają wszyscy, zarówno dzieci, jak i dorośli. Ważne jednak, aby umieć sobie radzić z tą emocją w odpowiedni, zdrowy sposób.