

Scenariusze zajęć z wykorzystaniem kart pracy z programu MOC EMOCJI

KARTA PRACY. TERMOMETR ZŁOŚCI

Rozdaj wszystkim kredki i karty pracy *Termometr złości*.

Powiedz dzieciom, że czasami złościmy się tylko trochę, a czasami bardzo mocno. Możemy porównać to do skali na termometrze (zademonstruj termometr złości z ekranu 4 lub z karty pracy). Objaśnij, że im wyższa jest temperatura na termometrze, tym silniej przeżywamy daną emocję. Poproś dzieci, by zastanowiły się, w jakich sytuacjach trochę się złością (np. zabrakło pasty w tubce, nie mogą czegoś znaleźć, zepsuł się zamek w kurtce), kiedy czują silną złość (np. gdy mama nie chce im kupić wymarzonej rzeczy, drużyna przeciwna niesprawiedliwie wygrała mecz), a kiedy wpadają we wściekłość i ogarnia je gniew (np. ktoś zniszczył lub ukradł im ulubioną rzecz).

Następnie przeczytajcie napisy z termometru złości – poproś dzieci o pokolorowanie go odpowiednimi barwami (zapytaj, jaki kolor pasuje do lekkiej złości, a jaki do gniewu i wściekłości – niech dzieci indywidualnie dobiorą barwy). Poproś uczniów, by napisali na karcie, w wyznaczonych miejscach, w jakich sytuacjach czują takie emocje. Kiedy dzieci skończą pisać, pozwól chętnym osobom wypowiedzieć się na ten temat.

Następnie poproś uczniów, by wymienili się w parach kartami pracy i wzajemnie je porównali – niech zwrócą uwagę na to, czy podobne sytuacje wywołują u nich lekkie zdenerwowanie i silną złość. Poproś, by dzieci podzieliły się swoimi obserwacjami.

Na zakończenie podkreśl, że każdy z nas różnie reaguje na te same sytuacje – to, co u jednej osoby będzie wywoływało lekkie zdenerwowanie, u innej może doprowadzić do silnej złości.

KARTA PRACY. MOJA ZŁOŚĆ

Rozdaj wszystkim uczniom karty pracy *Moja złość*. Poproś, by na środku narysowali siebie, a w chmurkach opisali swoje sposoby na radzenie sobie ze złością.

Usiądź z dziećmi w kręgu (poproś, by wzięły ze sobą karty pracy *Moja złość*) i porozmawiaj z nimi o tym, jak sobie radzą ze złością – na podstawie wypełnionych kart. Zapisuj ich odpowiedzi na tablicy (lub na dużym arkuszu papieru) w taki sposób, by dozwolone metody wyładowania złości znalazły się po jednej stronie, a nieprawidłowe – po drugiej.

Jeśli uczniowie nie podadzą takich przykładów, powiedz im, że dobrymi sposobami na radzenie sobie ze złością są: głębokie oddychanie, liczenie w myślach do 10, wszelkie zajęcia ruchowe i sportowe, słuchanie muzyki, mówienie w myślach do siebie zdań, które pomagają nam się uspokoić, np.: *Dam radę, Coś wymyślę, Mama mi pomoże*.

Przypomnij, że każdy z nas ma prawo się złościć, ale nie wolno nam przy tym krzywdzić innych ludzi, siebie, zwierząt ani niszczyć przedmiotów.

KARTA PRACY. MÓJ CEL

Rozdaj uczniom karty pracy *Mój cel*. Przeczytaj głośno tekst z karty i objaśnij, co należy zrobić:

- każdy powinien zastanowić się, jaki cel chciałby sobie wyznaczyć (trzeba ocenić, czy jest on realny, jaki ma poziom trudności),
- należy określić termin jego osiągnięcia i wypisać wszystko to, co jest potrzebne do realizacji zamierzenia,
- trzeba napisać, kto może pomóc w realizacji celu.

Daj uczniom czas na zastanowienie się i wypełnienie karty pracy. Kiedy zadanie zostanie wykonane, poproś, by każdy podpisał się na karcie i wpisał aktualną datę. Chętni uczniowie mogą przedstawić swoje prace całej grupie.

Na zakończenie cyklu zajęć (lub po kilku tygodniach) wyjmij kartki z pudełka i rozdaj je właścicielom. Niech sprawdzą i zweryfikują swoje karty – określą, w jakim stopniu udało im się zrealizować cel, czy coś wymaga zmiany, uzupełnienia.

© Nowa Era sp. z o.o.



Więcej o programie MOC EMOCJI:

<https://www.nowaera.pl/terapiarozwoj/szkola-podstawowa/moc-emocji>