

Scenariusz zajęć dla dzieci agresywnych i nadpobudliwych

Temat: „Kiedy się złościę...”

Grupa wiekowa: dzieci 10-13 lat

Czas: ok. 1,5 godz.

Cele:

- Terapeutyczny:
 - odreagowywanie napięcia
- Rozwojowy:
 - rozpoznawanie i nazywanie uczuć;
 - poznanie różnych sposobów radzenia sobie ze swoimi emocjami;
 - nauka słuchania innych
- Psychoedukacyjny:
 - kształtowanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi uczuciami;
 - budowanie współdziałania i integracji w grupie

Metody:

gry i zabawy psychologiczne, pogadanka, burza mózgów,

Pomoce:

arkusze papieru, flamastry, kredki, balony, karteczki, niedokończona zdania, kłębek wełny, podkład muzyczny na płycie CD

Przebieg:

1. Rundka wstępna

Wszyscy siedzą w kręgu. Każdy uczeń uzupełnia zdanie nazwą jakiegoś koloru. Jestem w nastroju ... (np. białym, zielonym).

2. Powitanie

Piosenka „Witajcie” - zał. 1 (podkład muzyczny)

3. Rozmowa na temat rodzajów uczuć

Każdy z nas przeżywa różne uczucia. Są one reakcjami naszego organizmu na otaczający nas świat. Jedne z nich są przyjemne, inne smutne lub nawet bolesne. Są takie, na które czekamy i takie, których chętnie uniknęlibyśmy. Wszystkie jednak są nam potrzebne.

Każdy z nas może czasami czuć się smutny czy wściekły i nie ma w tym nic złego. Przyczyną takich a nie innych uczuć są określone sytuacje, w których się znajdujemy.

4. Zabawa „Co czujemy gdy...”.

Na tablicy zawieszamy arkusz papieru, na którym razem z dziećmi robimy listę przeżywanych uczuć.

Następnie rozdajemy dzieciom pocięte w paski karteczki z niedokończonymi zdaniami, dotyczącymi przeżywanych przez ludzi uczuć: *Gdy ktoś mnie popycha, czuję...* (zał. 2)

Każde dziecko otrzymuje po 1-2 różniące się od siebie karteczki. Po uzupełnieniu karteczek prosimy dzieci o odczytanie ich lub zbiera karteczki nauczyciel i odczytuje je po kolei, zwracając uwagę czy dobrze czy dobrze zostało nazwane uczucie wpisane przez dziecko.

5. Zabawa „Wszystkie dzieci, które...”

Prowadzący zadaje dzieciom pytanie dotyczące różnych uczuć i stanów emocjonalnych. Wystawia swoje krzesło z kręgu, który tworzą uczniowie i staje po- łożeniu, mówiąc: „*niech wstaną wszystkie dzieci, które...*

...lubią chodzić do szkoły lub ...złoszczą się gdy ktoś je bije”

Odpowiadając na hasło, wszystkie dzieci, które np. lubią chodzić do szkoły wstają i zamieniają się miejscami. W tym czasie nauczyciel siada na którymś z wolnych krzeseł. Osoba, która zostanie na środku, prowadzi zabawę dalej, wymyślając kolejne hasło związane z uczuciami.

6. Malowanie uczuć

Dzieci malują uczucia: wściekłość, zdenerwowanie, strach, bezradność, przerażenie, itp. Następnie, kto chce opowiada, objaśnia swój obrazek w pierwszej osobie liczby pojedynczej.

Zakończenie – rozmowa, w jaki sposób ten obrazek można zmienić na pozytywny? Trzeba spróbować ze „strachu” zrobić „pewność siebie” poprzez np. dodanie innych kolorów, zmianę kształtów, itp

7. „Chór zwierzątek”

Grupa dzieci dzieli się na trzy zespoły: pieski, kotki i kurki. (nauczyciel może też sam je podzielić np. poprzez odliczanie do 3). Każdy śpiewa znaną piosenkę „*Wlazł kotek na płotek...*” w swoim języku czyli hau, miau, koko. Prowadzący występuje w roli dyrygenta i wskazuje, która grupa śpiewa dany fragment melodii.

8. „Lista emocji”

Uczestnicy dzielą się na pary. W parze jest jeden rzeźbiarzem, a drugi modelem. Każdy rzeźbiarz rzeźbi jakąś emocję (np. gniew, złość, lęk, agresję) używając modelu. Reszta odgaduje, co to za emocja. Model biernie oddaje się rzeźbiarzowi. Następuje wymiana. Po scenie omawia się: co czuli uczestnicy w każdej roli, czy przypominają sobie jakieś zdarzenie z ostatnich dni, kiedy wystąpiły u nich takie emocje. (W czasie pracy można wykorzystać podkład muzyczny)

9. Kiedy jestem wściekły.

Grupa siedzi w kole. Dzieci wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują, co robią, kiedy są wściekłe, na przykład:

- Nazywam się Karolina. Kiedy jestem wściekła robię tak: lewą ręką wykonuje ona taki ruch jakby chciała uderzyć.
- Nazywam się Tomek. Kiedy jestem wściekły robię tak: prawa noga wykonuje on taki ruch jakby chciał kopnąć. Itd..

Ćwiczenie to może zostać dołączone do zabaw na zapoznanie lub jako wprowadzenie do tematu „Złości agresja”.

Można utrudnić to zadanie, tzn. każde dziecko musi powtórzyć wszystkie imiona i wyrażanie złości swoich poprzedników, zanim powie, jak się samo nazywa i doda jak przebiegają u niego napady złości.

10. Zabawa „Balony złości”

Ludzie w bardzo różny sposób radzą sobie z uczuciami, bywa że ten sposób jest dobry ale może być również zły. Niektórzy próbują radzić sobie z przykrymi uczuciami korzystając z różnych szkodliwych dla nich samych i otoczenia sposobów

Prowadzący prosi dwie osoby o nadmuchiwanie balonów, następnie mówi, że balon to człowiek, a powietrze w nim to np. złość.

Następnie zadaje pytanie: Co się dzieje z człowiekiem, gdy złość utknie np. w środku głowy. Jedna z osób tak długo uciska balon, aż balon pęknie. Druga stopniowo wypuszcza powietrze.

Prowadzący pyta, który ze sposobów był bezpieczny? Podkreśla, że w drugim przypadku balon pozostał cały, chociaż złość została wypuszczona.

Następnie prosi uczniów o podanie dobrych i złych sposobów radzenia sobie z uczuciami. Dobrze będzie spisać je na arkuszu papieru i umieścić w widocznym miejscu. Dobre sposoby spisujemy pod przyklejonym do papieru niezniszczonym balonem, a złe pod przyklejonymi strzępami zniszczonego.

11. Zabawa „Tupiące stopy”.

Mam teraz dla was czarodziejskie stopy, które zabiorą od was waszą złość zawsze, gdy tylko będziecie tego chcieli. Narysujcie na jednej stronie stóp rozzłoszczoną twarz. Stańcie na niej nogami. Za chwilę zaczniemy wytupywać swoją złość tak długo, aż z nas ucieknie, poczujemy to od razu, bo nasze stopy staną się ciepłe i miękkie. Tupcie bardzo mocno. Zaczynamy.(ok.1 min.)Uf. Nasze stopy są teraz ciepłe i miękkie. Zobaczcie, to cała nasza złość uciekła z nas. Obejrzyjcie się jeszcze wokół czy już na pewno jej nie ma. Czujecie się teraz bardzo lekko. Narysujcie teraz szybko na drugiej stronie stopy uśmiechnięta buzię. Zabierzcie te stopy ze sobą. Kiedy następnym razem pojawi się złość wystarczy tylko stanąć odpowiednio- zawsze na rozzłoszczonej stronie i tupać mocno, aż złość ucieknie a twarz przybierze szczęśliwy wygląd. A teraz stańcie w dużym kole. Stańcie na chwile spokojnie i zamknijcie oczy. Unieście do góry ręce i nie otwierajcie ich. Stańcie teraz na czubkach palców i spróbujcie dotknąć sufitu końcami dłoni. Wyciągnijcie się jeszcze bardziej, i jeszcze trochę. Otwórzcie oczy i odetchnijcie głęboko, jeszcze głębiej, żeby powietrze doszło aż do waszych nóg i rąk .

12. Pajęczyna

Uczniowie siedzą lub stoją w kręgu. Nauczyciel kończąc zdanie: „Jestem dumny/a z tego.....”, rzuca do któregoś z uczniów kłębek wełny następnie ten robiąc to samo podaje go dalej. Każdy trzyma swój kawałek wełny. W ten sposób powstaje pajęczyna którą należy rozplątać. Osoba która złapała ostatnia kłębek, rzuca go do osoby od której go dostała kończąc zdanie: „*Na dzisiejszych zajęciach...* ”. Ćwiczenie jest skończone, gdy kłębek będzie znowu zwinięty.

13. Masaż w parach”.

Dzieci w parach siedzą jedno za drugim. Dziecko siedzące za kolegą wypowiadając wierszyk – wykonuje ruchy rękoma na plecach kolegi:

- „Słońce grzeje” - rozcieranie rąk i przykładanie ich do pleców
- „Kroczą słonie” - oklepywanie pleców piąsteczkami
- „Biegną konie po betonie” - oklepywanie paluszkami
- „Tutaj płynie kręta rzeczka” - wodzenie dłonią po plecach z góry na dół
- „Przeszła pani na szpileczkach”- naśladowanie opuszkami, kroków
- „Pada drobny deszczyk” - oklepywanie opuszkami palców
- „Czujesz dreszczyk” - delikatny uścisk szyi.

14. Iskierki

Dzieci ustawione w kręgu, trzymają się za ręce, następnie po słowach nauczycielki „posyłam iskierkę w krąg niech powróci do mych rąk”, poprzez uścisk dłoni przekazują sobie tzw. „iskierkę przyjaźni”

Bibliografia:

- U. Bissinger-Ćwierz. Muzyczna Pedagogika zabawy w pracy z grupą.
T. Opolska, E. Potempska. Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowań.
H. Kaduson, Ch. Schaeffer. Zabawy w psychoterapii.
R. Portmann. Gry przeciwko agresji.

Opracowała:
Małgorzata Rezmer

Witajcie witajcie witajcie nam
Witajcie witajcie witajcie nam
Witajcie witajcie witajcie nam
Witajcie witajcie witajcie nam
a - a a - a cieszymy bardzo się
a - a a - a dobrze bawimy się.

Witajcie witajcie witajcie nam
Witajcie witajcie witajcie nam
Witajcie witajcie witajcie nam
Witajcie witajcie witajcie nam
a - a a - a cieszymy bardzo się
a - a a - a dobrze bawimy się.

Gdy ktoś mnie popycha, czuję.....

Gdy ktoś mnie głaszcze po głowie, czuje.....

Gdy, ktoś zrobi mi fajną niespodziankę prezent to czuję

Gdy Pani w szkole krzyczy na mnie, czuję.....

Gdy ktoś wyrywa mi zeszyt, czuję.....

Gdy długo nie widzę kogoś, kogo bardzo lubię, czuję.....

Gdy ktoś przyłapie mnie na kłamstwie, czuję.....

Gdy, ktoś nie dotrzyma mi danego słowa, czuję