

Spis treści

SCENARIUSZ 1	Poznajemy się	4
SCENARIUSZ 2	Poznajemy zasady	13
SCENARIUSZ 3	My tworzymy grupę	20
SCENARIUSZ 4	Tyle nas łączy!	23
SCENARIUSZ 5	„Dzień dobry” czy „Cześć”?	26
SCENARIUSZ 6	Nie, dziękuję	33
SCENARIUSZ 7	Przepraszam, to niechcący	38
SCENARIUSZ 8	Zaczekaj, chętnie pomogę	43
SCENARIUSZ 9	Emocje są w nas	48
SCENARIUSZ 10	Czy złość jest zawsze zła?	52
SCENARIUSZ 11	Czasem tak bywa, że smutek przybywa	57
SCENARIUSZ 12	Podobno strach ma wielkie oczy	68
SCENARIUSZ 13	Oaza spokoju	73
SCENARIUSZ 14	Radość skacze do góry, radość skacze pod chmury	77
SCENARIUSZ 15	Trochę to obrzydliwe...	83
SCENARIUSZ 16	Wypada – nie wypada	86
SCENARIUSZ 17	Ćwiczmy cierpliwość	96
SCENARIUSZ 18	Wygrana – przegrana	100
SCENARIUSZ 19	Kłamstwo – prawda	107
SCENARIUSZ 20	Mam tremę	118
SCENARIUSZ 21	Jestem tu	121
SCENARIUSZ 22	Widzę, słyszę, czuję	123
SCENARIUSZ 23	Zobacz, co potrafię	129
SCENARIUSZ 24	Gdy mówię NIE, to znaczy NIE	134
SCENARIUSZ 25	Kłótnie, krzyki, bijatyki	138
SCENARIUSZ 26	Niektórzy tak mają, że dokuczają...	146
SCENARIUSZ 27	Co zaplanowane, to wykonane	148
SCENARIUSZ 28	Pobawmy się wspólnie	160
SCENARIUSZ 29	W grupie siła!	168
SCENARIUSZ 30	Fajnie, że się poznaliśmy! (podsumowanie cyklu zajęć)	171

SCENARIUSZ 10

Czy złość jest zawsze zła?

(obszar: EMOCJE I MYŚLI, SAMOPOZNANIE, EMPATIA, ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW)

	PRZEBIEG ZAJĘĆ	CZAS	FORMY I NARZĘDZIA
1.	Witamy się naszym sposobem Prowadzący podchodzi do plakatu ze sposobami witania się zawieszonego w widocznym dla dzieci miejscu w sali i pokazuje uczestnikom znajdujące się na nim obrazki. Jednocześnie sam demonstruje możliwe sposoby witania się. Następnie zaprasza dzieci do wybrania swojego sposobu i przywitania się z innymi. Wspomagająco można rozdać uczestnikom karty pracy ze sposobami witania się z pierwszych zajęć.	5'	na forum, w kręgu; karta pracy z pierwszych zajęć (scenariusz 1, zadanie 1), plakat z różnymi sposobami witania się
2.	Gdy złość ryczy jak lew Prowadzący pokazuje dzieciom rysunek przedstawiający ryczącego lwa (karta pracy) i tłumaczy im, na czym polega zadanie – mówi: „Na afrykańskiej sawannie mieszkał lew o imieniu Leo. Miał miękką grzywę, wielkie łapy i... bardzo głośny ryk! Najczęściej ryczał dlatego, że był zły. – RRRROAAARRR! – zaryczał tak głośno, że ptaki odleciały z drzew. Zmieńcie się teraz w lwa Leo i ryczcie tak głośno, jak tylko potraficie. Wyobraźcie sobie, że czujecie wielką złość”. Następnie rozmawia z uczestnikami o tym, jak się czuli, naśladując ryczącego, zezłoszczonego lwa: „Czy naprawdę poczuliście tę złość? Jak to jest tak głośno ryczeć? Czy ryk lwa pomaga wyrazić złość?”. Kolejna część zadania związana jest z kartą przedstawiającą złościące się dzieci. Prowadzący analizuje wraz z grupą szczegóły rysunków, zadając pytania o oznaki złości: „Po czym poznajemy, że ktoś się złości? Jak wygląda zezłoszczony człowiek? Co czuje wtedy w swoim ciele?”.	15'	na forum, rozmowa; karta pracy z narysowanym lwem, karta pracy przedstawiająca złościące się dzieci

	PRZEBIEG ZAJĘĆ	CZAS	FORMY I NARZĘDZIA
3.	Burza w słoiku Podczas tego zadania każde dziecko wykona swój słoik pełen „wzburzonych emocji”. Potrzebne będą: • małe plastikowe słoiki ze szczelnymi zakrętkami, • zestawy 6 klejów z brokatem (każdy klej powinien być w innym kolorze), • sypki brokat, • gwiazdki, cekiny i inne drobne elementy, • ciepła woda, • odrobina mydła w płynie i gliceryny, • obrus z ceraty. Dzieci wlewają do swoich słoików brokatowe kleje, dodają inne drobne elementy i sypki brokat. Następnie stopniowo dolewają wodę. Na koniec prowadzący dodaje do słoików odrobinę mydła i gliceryny oraz szczelnie zakręca pokrywki. Każdy uczestnik sprawdza swój słoik: na początku mocno nim trzęsie – tak, by wywołać „burzę emocji”. Następnie stawia słoik na podłodze i obserwuje, jak wszystkie elementy powoli opadają na dno i pojawia się „spokój”. Prowadzący mówi dzieciom, że „burze” w słoikach zabiorą ze sobą do domu i że mogą się im przydać we wszystkich momentach, w których poczują złość i będą chciały odzyskać spokój.	25'	indywidualnie, na forum; małe plastikowe słoiki z zakrętkami, po jednym dla każdego uczestnika, sypki brokat, brokatowe kleje, ciepła woda, gliceryna, mydło w płynie, obrus z ceraty
4.	Historyjka społeczna: Kiedy czuję złość Prowadzący czyta grupie historyjkę społeczną <i>Kiedy czuję złość</i> i rozmawia z dziećmi o tym, co przed chwilą usłyszeli. Warto skserować kartę z historyjką i dać każdemu dziecku kopię – tak, aby w domu rodzic mógł ją przeczytać ponownie.	10'	na forum; karta pracy z historyjką
5.	Pożegnanie i podsumowanie W ramach podsumowania prowadzący mówi zdania, w których konkretnie i krótko nazywa trenowane umiejętności: „Dziś przekonaliśmy się, że złość może ryczeć jak lew i zrobić burzę w całym ciele. Dowiedzieliśmy się też, jak ją uspokoić”.	5'	na forum, w kręgu; pieczętka z „okejką

MULTIMEDIA



UWAGA: Do wszystkich scenariuszy przygotowano zestaw plansz i ćwiczeń multimedialnych. Można je wykorzystać na zajęciach w całości lub skorzystać tylko z wybranych materiałów pasujących do grupy i jej potrzeb. Materiały są uzupełnieniem aktywności opisywanych w scenariuszach. Ekranów multimedialnych należy szukać w programie w grupie ćwiczeń interaktywnych zatytułowanych tak samo jak niniejszy scenariusz.

ELEMENTY DO DRUKU



UWAGA: Do wszystkich scenariuszy przygotowano zestaw elementów do druku. Można je wykorzystać na zajęciach w całości lub skorzystać tylko z wybranych materiałów pasujących do grupy i jej potrzeb. Materiały są uzupełnieniem aktywności opisywanych w scenariuszach. Kart pracy i innych elementów do wydruku należy szukać w programie w grupie ćwiczeń interaktywnych zatytułowanych tak samo jak niniejszy scenariusz.







HISTORYJKA SPOŁECZNA



Kiedy czuję złość

Czasami czuję złość. Czasami bardzo dużą złość.
To normalne, że ludzie się złością. Każdy tak ma.
Złość to uczucie, które mówi, że coś mi się bardzo nie podoba
albo coś jest dla mnie trudne.

Kiedy czuję złość, mogę poszukać mojej nauczycielki,
mamy, taty albo innej dorosłej osoby.
Kiedy ją znajdę, spróbuję powiedzieć, co się stało i jak się czuję.
Mogę powiedzieć: „Jestem zły/zła”, „Zezłościłam/zezłościłem się”
albo „To było dla mnie trudne”.

To dobrze, gdy potrafię mówić o swoich uczuciach.
Dzięki temu inni mogą mi pomóc.

Dorośli mnie wysłucha i pomoże mi znaleźć sposób,
żeby poradzić sobie ze złością.

Może razem policzymy do dziesięciu, pooddychamy głęboko
albo odejdziemy na chwilę w spokojne miejsce.
To pomoże mi się uspokoić.

Kiedy poradzę sobie ze złością w spokojny sposób, poczuję się lepiej –
a dorośli będą dumni, że potrafię mówić o swoich uczuciach i szukać pomocy.

Autor: Izabela Banaszczyk