

Psychologia klasa IV

1 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: INTEGRACJA I KONTRAKT

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci spędzają czas na integracji i ustaleniu oraz spisanie kontraktu.

Cele:

- stworzenie zasad, których konsekwencje dzieci będą rozumiały;
- zapoznanie uczniów i uczennic ze znaczeniem zasad w funkcjonowaniu grupy;
- zbudowanie bezpiecznej atmosfery w grupie;
- integracja klasy.

Potrzebne materiały:

- duża kartka A3;

- kartki papieru (mogą być mniejsze niż A4);
- flamastry.

Przebieg:

Gra integracyjna do wyboru:

1. **Gra integracyjna. Gra w domino.** (10 minut)

- N. pyta dzieci, co znaczy słowo domino. Jeśli nikt nie wie, wyjaśnia, że jest to gra polegająca na łączeniu tych samych elementów.
- N. jest pierwszym elementem domina. Mówi np. „poproszę do siebie kogoś, kto tak jak ja lubi czytać książki”. Zaprasza dziecko, które też lubi czytać książki i pierwsze się zgłosiło i chwytają je za rękę. Uczeń lub uczennica mówi, co lubi i zaprasza inne dziecko, które pierwsze się przyłączy i lubi daną rzecz. Ostatnia osoba zamyka krąg i łączy wszystkich. N. powinien zastrzec, że w tym ćwiczeniu mówimy tylko prawdę, więc jeśli ktoś nie lubi danej rzeczy, nie przyłącza się do kręgu. Osoba zapraszająca wymyśla tak długo rzeczy, które lubi, aż ktoś się do niej przyłączy.

2. **Gra integracyjna. Bitwa na śnieżki.** (10 minut)

- N. tłumaczy zasady gry bitwy na śnieżki. Każde dziecko zapisuje na swojej kartce coś o sobie (np. ulubiony film, jedzenie, ile mają rodzeństwa, ulubiona książka, etc.) i tworzą z kartki kulkę.
- Przy dużych klasach, należy podzielić klasę na dwa zespoły i dalszy przebieg gry poprowadzić w zespołach.
- Przez 2 minuty trwa bitwa na śnieżki. Dzieci rzucają się papierowymi kulkami. Gdy kończy się czas, każdy ponosi jedną kulkę.
- Każde dziecko czyta zdanie na kartce i klasa zgaduje, kto je napisał.

Kontrakt (30-35 minut)

1. N. informuje dzieci, że ich zadaniem będzie stworzenie kontraktu, w którym zapiszą zasady obowiązujące całą klasę przez cały rok szkolny.
2. N. wyjaśnia procedurę tworzenia kontraktu oraz jego znaczenie:
 - wszyscy muszą się zgodzić na zaproponowaną zasadę (także N.);
 - funkcjonuje zasada wzajemności, którą można wytłumaczyć dzieciom, że np. jeśli one mogą coś robić, to może to robić każde dziecko, a także N.;
 - po zebraniu wszystkich zasad, dzieci potwierdzają zgodę na wypisane zasady "podpisując się" pod nimi;
 - "tworzymy kontrakt po to, żeby wypracować zasady, które będą wyjątkowe dla naszej grupy. Jednocześnie zawsze wiecie, jakie są te zasady i czego nie powinno się robić". (5 minut)
3. N. prosi dzieci, aby spędziły 2 minuty zastanawiając się, jakie zasady powinny obowiązywać w ich grupie: jeśli chodzi o naukę, zabawę, spędzanie czasu wolnego.

Następnie zbiera różne pomysły od dzieci i każdy pomysł omawia z klasą. Najwygodniej zapisać kontrakt w postaci krótkich i prostych punktów. W miarę możliwości powinny one zawierać sformułowania pozytywne – unikamy słowa „nie”. Np. zamiast: „nie kłamiemy”, zapiszmy: „mówimy szczerze albo wcale”.

4. N. czyta ponownie wszystkie zasady, zapisuje je na dużym arkuszu papieru i pyta, czy wszystkim dzieciom nadal one odpowiadają. W razie potrzeby odbywa się ponownie dyskusja. Następnie każde dziecko podpisuje się pod kontraktem.

Uwaga! Jeżeli N. zauważy, że brakuje według niego istotnych elementów w kontrakcie, może je zaproponować, np.:

- nie przerywamy sobie: jeśli jedna osoba mówi, reszta słucha;
- nie wyśmiewamy się;
- mamy prawo powiedzieć „stop” (na znak/hasło "stop" dana czynność, która z jakichś powodów nie podoba się dziecku zaangażowanemu w sytuację, zostaje przerwana - najczęściej dotyczy to sytuacji zabawy, która może przekształcić się w bicie - jednemu z dzieci może to przestać w pewnym momencie odpowiadać);
- w razie potrzeby kontrakt może zostać zmieniony lub uzupełniony.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.1 : dziecko wie, jak rozpoznawać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.3 : dziecko zna podstawowe emocje, wie czym się charakteryzują

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.2.7 : dziecko dba o własne potrzeby i komunikowanie je

Psych-IV-VI.3.1 : dziecko potrafi przełamywać schematy myślowe (twórcze myślenie)

Psych-IV-VI.3.2 : dziecko potrafi rozwiązywać problemy wykorzystując techniki twórczego myślenia

Psych-IV-VI.6.2 : dziecko wie, jakie są metody rozwiązywania konfliktów

Psych-IV-VI.8.3 : dziecko potrafi przeciwstawiać się presji grupy i wie, że ma prawo powiedzieć "nie"

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

2 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ŚWIAT EMOCJI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci na podstawie fotografii lub zdjęć z gazet tworzą albumy emocji. Rozwijają umiejętność nazywania poszczególnych emocji i identyfikowania cech charakterystycznych dla danej emocji. Następnie dzieci rozwijają umiejętność opowiadania o przeżywanych przez siebie emocjach.

Cele:

- kształtowanie umiejętności nazywania i rozpoznawania emocji;
- rozwijanie umiejętności opowiadania o przeżywanych emocjach;
- umożliwienie identyfikowania się dzieci z rówieśnikami przeżywającymi podobne emocje;
- rozwijanie empatii;
- integracja klasy.

Potrzebne materiały:

- zdjęcia z gazet przedstawiające różnorodne emocje. Zdjęć powinno być na tyle dużo, aby

podczas pracy w grupach dzieci mogły stworzyć z nich album emocji. W każdym albumie powinny znaleźć się podstawowe emocje. Dana emocja powinna być przedstawiona na kilku różnych zdjęciach. Ułatwi to zobrazowanie dzieciom faktu, że takie same emocje wyrażamy w różny sposób;

- karton papieru, klej, nożyczki;
- kilka kostek wyciętych przez N. z podpisanymi emocjami (kostki w załączniku).

Przebieg:

1. N. podaje cele lekcji i prosi, żeby wszyscy usiedli w kręgu. N. dzieli dzieci na grupy, w grupie nie powinno być więcej niż 6 osób (3 minuty);
2. **Album emocji.** Każda grupa otrzymuje od N. zdjęcia wyrażające różne emocje oraz duży karton papieru. Dzieci w grupach mają za zadanie określić emocje przedstawione na zdjęciach, uporządkować zdjęcia według przedstawionych emocji, przykleić je na karton w takich podgrupach, nazwać te emocje i je podpisać (13 minut);
3. **Prezentacja poszczególnych albumów na forum klasy.** Przedstawiciele grup prezentują wyniki pracy grupy. Cała klasa wspólnie zastanawia się, czy emocje zostały prawidłowo nazwane. Przy każdej omawianej emocji N. pyta dzieci, na jakiej podstawie uważają, że chodzi o takie właśnie emocje (10 minut);
4. **Kostka historii o emocjach.** Dzieci pozostają w swoich grupach. Każda grupa dostaje kostkę, na której ściankach wypisane są emocje: smutny/a, radosny/a, zaskoczony/a, przestraszony/a, znudzony/a, rozgniewany/a. Dzieci w grupach po kolei rzucają kostką i w zależności od wylosowanej emocji opisują sytuację, w której doznawali takiego uczucia.
 - N. podchodzi do poszczególnych grup i pomaga werbalizować emocje, zwraca uwagę na cechy opowiadania tak, aby pozostali nie mieli wątpliwości, o jaką emocję chodzi.
 - Ćwiczenie może być bardziej atrakcyjne, jeśli uczniowie będą w tajemnicy przed swoją grupą rzucać kostką, opowiadać historię obrazującą wylosowaną emocję, a reszta grupy będzie zgadywać, o jaką emocję chodzi.
 - Ćwiczenie pozwala nabrać wprawy w łączeniu emocji z adekwatnymi słowami. Dzięki temu ćwiczeniu dzieci mogą się identyfikować z rówieśnikami doświadczającymi takich samych emocji. Jest ono tym samym ćwiczeniem integracyjnym, jednak ważne jest zadbanie o odpowiednią, bezpieczną atmosferę w klasie i podkreślenie na początku lekcji, że wszystkie historie opowiadane przez poszczególne dzieci pozostają między nami, nie komentujemy ich na przerwach. (13 minut);
5. **Podsumowanie.** W zależności od tego, jak bardzo dzieci zaangażują się w poprzednie ćwiczenie, na podsumowanie N. może mieć mniej lub więcej czasu. Jeśli dzieci są zaangażowane w opowiadanie o swoich emocjach, warto nie przerywać tego ćwiczenia zbyt wcześnie. Jeśli natomiast jest ono robione przez dzieci pobieżnie, N. może

zapropnować jako podsumowanie mapę myśli związaną z hasłem "emocje" (6 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia
Język polski

Metody:

Opowiadanie
Metoda wizualizacji
Metoda definiowania pojęć

Techniki:

Mapa skojarzeń (mapa pamięciowa, mentalna, myśli)
Moodboard

Tryby pracy:

Cała klasa
W grupach

Ścieżki:

Emocje

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna
Kinestetyczna
Lingwistyczna
Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych
Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat
Psych-IV-VI.1.1 : dziecko wie, jak rozpoznawać swoje emocje
Psych-IV-VI.1.2 : dziecko wie, że każdy ma prawo do swoich emocji
Psych-IV-VI.1.3 : dziecko zna podstawowe emocje, wie czym się charakteryzują
Psych-IV-VI.1.4 : dziecko wie, jak może na różne sposoby wyrażać swoje emocje
Psych-IV-VI.1.5 : dziecko wie, w jaki sposób można rozpoznawać emocje u innych ludzi

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.7.2 : dziecko wie, że słuchanie innych pozytywnie wpływa na relacje

Lista załączników:

Kostka.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



3 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: EMOCJE - ROZPOZNAJĘ I WYRAŻAM

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci uświadamiają sobie różnorodność emocji oraz sposobów ich wyrażania. Uczą się nazywać swoje emocje i określać emocje innych osób na podstawie ich zachowań werbalnych i niewerbalnych.

Cele:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania uczuć przeżywanych w różnych sytuacjach na podstawie werbalnych i niewerbalnych sposobów zachowania;
- uświadamianie sobie swoich uczuć;
- rozwijanie inteligencji emocjonalnej;
- rozwijanie umiejętności wyrażania emocji.

Potrzebne materiały:

- piłka/piłeczka tenisowa.

Przebieg:

Lekcja 1

1. Niedokończone zdanie... (10 minut);

1. Przebieg:

Dzieci siedzą w kręgu. N. rzuca piłkę do wybranego dziecka i prosi je o dokończenie zdania.

Dziecko, które kończy zdanie, odrzuca piłkę do innego dziecka. Każde zdanie powinno być dokończone przez kilkoro dzieci, tak żeby dzieci miały szansę usłyszeć, że każde dziecko daną emocję może odczuwać z innego powodu. Gdy kilkoro dzieci dokończyło dane zdanie, N. wprowadza kolejne zdanie.

2. Zdania do dokończenia:

N. prosi o dokończenie następujących zdań (kończymy rundę na emocji pozytywnej):

- Czuję się zadowolony(a), gdy
- Czuję się zawiedziony(a), gdy ...
- Jestem zły(a), gdy ...
- Jestem spokojny(a), gdy ...
- Boję się, gdy...
- Jestem zdziwiony(a), gdy...
- Jestem zdenerwowany(a), gdy ...
- Jestem szczęśliwy(a), gdy ...

3. Podsumowanie:

N. podsumowuje ćwiczenie. Mówi o wielu różnych przyczynach odczuwania jednej i tej samej emocji. Mówi dzieciom, że ważne jest uświadamianie sobie swoich emocji (1-2 minuty).

2. Wyrażanie emocji (18 minut);

- N. prosi, żeby zgłosiło się 12-14 ochotników. Każdy z ochotników otrzyma (wylosuje) od N. jedno z poniższych zdań.
- Zadaniem każdego z ochotników będzie powiedzenie tego zdania na jeden ze sposobów wyrażający jedną z emocji.
- Wybrana emocja znana jest jedynie dziecku prezentującemu dane zdanie.
- Pozostałe dzieci zgadują, z jaką emocją było prezentowane dane zdanie.
- Zdań jest więcej niż prezentowanych emocji, więc kilka zdań będzie przedstawiać te same emocje.
- N. pilnuje, by wszystkie emocje były zaprezentowane.
- Podczas zgadywania N. pyta dzieci, co jest pomocne w rozszyfrowaniu prezentowanej emocji.
- Zdania:
 - Na drzewie siedzi sroka.

- Pomogę ci.
 - Bernardyn to duży pies.
 - Jutro będzie świecić słońce.
 - Zejdź natychmiast!
 - Nie pójdę tam.
 - Autobusem linii 116 można dojechać na Stare Miasto.
 - To niebezpieczne.
 - W starożytnym Egipcie budowano piramidy.
 - Wody, wody, wody!
 - Europa jest mniejsza od Azji.
 - Poproszę 3 kg ziemniaków.
 - Cicho, cii...
 - Jak tu cudownie.
 - Sposoby ekspresji
 - wesoło;
 - ze zdziwieniem;
 - ze strachem;
 - niechętnie;
 - żartobliwie;
 - ze smutkiem;
 - ze zdumieniem;
 - ze wstydem;
 - ze współczuciem;
 - lekceważąco.
3. Świadomość i wyrażanie emocji (12 minut);
- Dzieci, które nie zgłosiły się w poprzednim ćwiczeniu, mają szansę teraz być ochotnikami. N. zachęca, żeby zgłosiły się teraz na ochotnika, jednak nie przymusza, pozostawia wolność wyboru.
 - N. podaje dzieciom (ochotnikom) przykłady różnych sytuacji, w których miały szansę się znaleźć. Zadaniem dzieci jest zaprezentowanie mimiką lub gestem i mimiką swoich uczuć w danej sytuacji.
 - Pozostała grupa odgaduje emocję i znów wspólnie z N. określa charakterystyczne cechy przy wyrażaniu danej emocji.
 - Przykłady sytuacji:
 - Kiedy słyszę dzwonek na przerwę, czuję ...
 - Kiedy dostaję jedynkę, czuję ...
 - Kiedy jest nudna lekcja, czuję ...
 - Kiedy czytam ciekawą książkę, czuję ...
 - Kiedy wychodzę z psem na spacer (Kiedy idę z kolegami/koleżankami na dwór), czuję ...
 - Kiedy jestem głodny (głodna), czuję ...

4. Podsumowanie (4 minuty);

- N. wspólnie z dziećmi podsumowuje.
- Zapewnia dzieci, że doznawanie wszystkich uczuć jest w porządku!
- Każdy ma prawo odczuwać różne emocje w różnych sytuacjach, ważne jest, aby wiedzieć, co się czuje, aby umieć rozpoznać swoje emocje i ich przyczyny. Dzięki temu mamy szansę wpływania na swoje zachowania.
- Ludzie różnią się w sposobie wyrażania emocji, jednak dla większości emocji są pewne cechy charakterystyczne w ich wyrażaniu, które pomagają odbiorcom zorientować się w sytuacji.

Lekcja 2

1. Ćwiczenie na rozpoznawanie i odzwierciedlanie emocji (6 minut);

- Dzieci dobierają się w pary.
- Dwie osoby stoją przodem do siebie, jedna pokazuje emocje, druga zachowuje się jak lustro, najpierw odzwierciedla emocje, następnie je nazywa.
- Każda osoba z pary pokazuje emocje i je odzwierciedla. Dzieci mają za każdym razem pokazywać inną emocję.
- Omówienie ćwiczenia na forum klasy, w kręgu. Pytanie do dzieci: Co było łatwe, a co trudne w tym ćwiczeniu?
- Na podstawie wypowiedzi dzieci N. podsumowuje.

Rozpoznawanie i nazywanie uczuć i emocji jest trudne, często nie jesteśmy pewni emocji przeżywanej przez drugą stronę. Jest to trudny element procesu komunikacji, w którym często dochodzi do nieporozumień.

Mówienie o emocjach jest w naszej kulturze trudne. Często w odpowiedzi na pytanie "Co czujesz?" słyszymy opinie, poglądy, a nie informacje o przeżywanych uczuciach.

2. Opowiadanie o emocjach (32 minuty);

- N. dzieli dzieci na 5-osobowe grupy.
- Dzieci w grupach piszą opowiadanie na temat przydzielonych przez N. dwóch emocji.
- Dzieci mają 10 minut na napisanie opowiadania.
- N. podkreśla, że opowiadania mają być krótkie, istotą opowiadania są emocje, które powinny być wplecione w historię w taki sposób, żeby było wiadomo, o jaką emocję chodzi, ale żeby nazwy tych emocji nie pojawiały się w opowiadaniu. Pozostałe grupy będą zgadywać o jakie emocje chodzi.
 - Grupa 1 - smutek i złość;
 - Grupa 2 - miłość i smutek;
 - Grupa 3 - strach i ulga;
 - Grupa 4 - nuda i ciekawość;
 - Grupa 5 - radość i zazdrość.
- Po napisaniu opowiadania poszczególne grupy mają za zadanie zastanowić się, jak

- przedstawić to opowiadanie za pomocą pantomimy (3-4 minuty).
- Grupy przedstawiają swoje opowiadanie, następnie pozostałe grupy zgadują, o jakie emocje chodziło. Po każdej scenie grupa prezentująca odczytuje swoje opowiadanie (18 minut). Przy każdej grupie następuje krótkie omówienie.
3. Omówienie na forum (7 minut);
- W kręgu. Pytania do dzieci:
 - Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia?
 - Co było trudne? Czy łatwiej jest pokazywać emocje, czy o nich pisać?
 - Czy łatwo jest okazywać emocje? Czy łatwo jest je interpretować?
 - Co sprawia, że dana emocja jest dla innych czytelna i zrozumiała?

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Język polski

Metody:

Metody dramowe (drama) i inscenizacyjne

Metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy

Opowiadanie

Dyskusja dydaktyczna

Techniki:

Pantomima

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Ścieżki:

Emocje

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.16.1 : dziecko potrafi rozpoznać znaczenie niewerbalnych środków komunikowania się (gest, wyraz twarzy, mimika, postawa ciała)

Pol-IV-VI.17.1 : dziecko potrafi nazwać swoje reakcje czytelnicze (odczucia, wrażenia)

Pol-IV-VI.35.2 : dziecko posiada umiejętność dostosowania sposobu komunikacji do zamierzonego celu

Pol-IV-VI.37.2 : dziecko potrafi posługiwać się podczas wypowiedzi ustnej mimiką, gestykulacją oraz postawą ciała

Pol-IV-VI.38.1 : dziecko potrafi stworzyć opowiadanie z dialogiem

Pol-IV-VI.38.6 : dziecko potrafi stworzyć opis postaci

Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych

Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat

Pol-IV-VI.41.3 : dziecko potrafi podczas rozmowy prezentować własne zdanie oraz je uzasadnić

Pol-IV-VI.42.1 : dziecko potrafi przekazać intencje tekstu czytając na głos

Pol-IV-VI.7.2 : dziecko potrafi odnaleźć informacje w tekście wyrażone pośrednio (ukryte)

Pol-IV-VI.9.1 : dziecko potrafi wnioskować na podstawie przesłanek zawartych w tekście

Psych-IV-VI.1.1 : dziecko wie, jak rozpoznawać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.2 : dziecko wie, że każdy ma prawo do swoich emocji

Psych-IV-VI.1.3 : dziecko zna podstawowe emocje, wie czym się charakteryzują

Psych-IV-VI.1.4 : dziecko wie, jak może na różne sposoby wyrażać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.5 : dziecko wie, w jaki sposób można rozpoznawać emocje u innych ludzi

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.6.1 : dziecko posiada umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami w sytuacji konfliktowej

Psych-IV-VI.7.2 : dziecko wie, że słuchanie innych pozytywnie wpływa na relacje

4 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: EMOCJE - ROZPOZNAJĘ I WYRAŻAM

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci uświadamiają sobie różnorodność emocji oraz sposobów ich wyrażania. Uczą się nazywać swoje emocje i określać emocje innych osób na podstawie ich zachowań werbalnych i niewerbalnych.

Cele:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania uczuć przeżywanych w różnych sytuacjach na podstawie werbalnych i niewerbalnych sposobów zachowania;
- uświadamianie sobie swoich uczuć;
- rozwijanie inteligencji emocjonalnej;
- rozwijanie umiejętności wyrażania emocji.

Potrzebne materiały:

- piłka/piłeczka tenisowa.

Przebieg:

Lekcja 1

1. Niedokończone zdanie... (10 minut);

1. Przebieg:

Dzieci siedzą w kręgu. N. rzuca piłkę do wybranego dziecka i prosi je o dokończenie zdania.

Dziecko, które kończy zdanie, odrzuca piłkę do innego dziecka. Każde zdanie powinno być dokończone przez kilkoro dzieci, tak żeby dzieci miały szansę usłyszeć, że każde dziecko daną emocję może odczuwać z innego powodu. Gdy kilkoro dzieci dokończyło dane zdanie, N. wprowadza kolejne zdanie.

2. Zdania do dokończenia:

N. prosi o dokończenie następujących zdań (kończymy rundę na emocji pozytywnej):

- Czuję się zadowolony(a), gdy
- Czuję się zawiedziony(a), gdy ...
- Jestem zły(a), gdy ...
- Jestem spokojny(a), gdy ...
- Boję się, gdy...
- Jestem zdziwiony(a), gdy...
- Jestem zdenerwowany(a), gdy ...
- Jestem szczęśliwy(a), gdy ...

3. Podsumowanie:

N. podsumowuje ćwiczenie. Mówi o wielu różnych przyczynach odczuwania jednej i tej samej emocji. Mówi dzieciom, że ważne jest uświadamianie sobie swoich emocji (1-2 minuty).

2. Wyrażanie emocji (18 minut);

- N. prosi, żeby zgłosiło się 12-14 ochotników. Każdy z ochotników otrzyma (wylosuje) od N. jedno z poniższych zdań.
- Zadaniem każdego z ochotników będzie powiedzenie tego zdania na jeden ze sposobów wyrażający jedną z emocji.
- Wybrana emocja znana jest jedynie dziecku prezentującemu dane zdanie.
- Pozostałe dzieci zgadują, z jaką emocją było prezentowane dane zdanie.
- Zdań jest więcej niż prezentowanych emocji, więc kilka zdań będzie przedstawiać te same emocje.
- N. pilnuje, by wszystkie emocje były zaprezentowane.
- Podczas zgadywania N. pyta dzieci, co jest pomocne w rozszyfrowaniu prezentowanej emocji.
- Zdania:
 - Na drzewie siedzi sroka.

- Pomogę ci.
 - Bernardyn to duży pies.
 - Jutro będzie świecić słońce.
 - Zejdź natychmiast!
 - Nie pójdę tam.
 - Autobusem linii 116 można dojechać na Stare Miasto.
 - To niebezpieczne.
 - W starożytnym Egipcie budowano piramidy.
 - Wody, wody, wody!
 - Europa jest mniejsza od Azji.
 - Poproszę 3 kg ziemniaków.
 - Cicho, cii...
 - Jak tu cudownie.
 - Sposoby ekspresji
 - wesoło;
 - ze zdziwieniem;
 - ze strachem;
 - niechętnie;
 - żartobliwie;
 - ze smutkiem;
 - ze zdumieniem;
 - ze wstydem;
 - ze współczuciem;
 - lekceważąco.
3. Świadomość i wyrażanie emocji (12 minut);
- Dzieci, które nie zgłosiły się w poprzednim ćwiczeniu, mają szansę teraz być ochotnikami. N. zachęca, żeby zgłosiły się teraz na ochotnika, jednak nie przymusza, pozostawia wolność wyboru.
 - N. podaje dzieciom (ochotnikom) przykłady różnych sytuacji, w których miały szansę się znaleźć. Zadaniem dzieci jest zaprezentowanie mimiką lub gestem i mimiką swoich uczuć w danej sytuacji.
 - Pozostała grupa odgaduje emocję i znów wspólnie z N. określa charakterystyczne cechy przy wyrażaniu danej emocji.
 - Przykłady sytuacji:
 - Kiedy słyszę dzwonek na przerwę, czuję ...
 - Kiedy dostaję jedynkę, czuję ...
 - Kiedy jest nudna lekcja, czuję ...
 - Kiedy czytam ciekawą książkę, czuję ...
 - Kiedy wychodzę z psem na spacer (Kiedy idę z kolegami/koleżankami na dwór), czuję ...
 - Kiedy jestem głodny (głodna), czuję ...

4. Podsumowanie (4 minuty);

- N. wspólnie z dziećmi podsumowuje.
- Zapewnia dzieci, że doznawanie wszystkich uczuć jest w porządku!
- Każdy ma prawo odczuwać różne emocje w różnych sytuacjach, ważne jest, aby wiedzieć, co się czuje, aby umieć rozpoznać swoje emocje i ich przyczyny. Dzięki temu mamy szansę wpływania na swoje zachowania.
- Ludzie różnią się w sposobie wyrażania emocji, jednak dla większości emocji są pewne cechy charakterystyczne w ich wyrażaniu, które pomagają odbiorcom zorientować się w sytuacji.

Lekcja 2

1. Ćwiczenie na rozpoznawanie i odzwierciedlanie emocji (6 minut);

- Dzieci dobierają się w pary.
- Dwie osoby stoją przodem do siebie, jedna pokazuje emocje, druga zachowuje się jak lustro, najpierw odzwierciedla emocje, następnie je nazywa.
- Każda osoba z pary pokazuje emocje i je odzwierciedla. Dzieci mają za każdym razem pokazywać inną emocję.
- Omówienie ćwiczenia na forum klasy, w kręgu. Pytanie do dzieci: Co było łatwe, a co trudne w tym ćwiczeniu?
- Na podstawie wypowiedzi dzieci N. podsumowuje.

Rozpoznawanie i nazywanie uczuć i emocji jest trudne, często nie jesteśmy pewni emocji przeżywanej przez drugą stronę. Jest to trudny element procesu komunikacji, w którym często dochodzi do nieporozumień.

Mówienie o emocjach jest w naszej kulturze trudne. Często w odpowiedzi na pytanie "Co czujesz?" słyszymy opinie, poglądy, a nie informacje o przeżywanych uczuciach.

2. Opowiadanie o emocjach (32 minuty);

- N. dzieli dzieci na 5-osobowe grupy.
- Dzieci w grupach piszą opowiadanie na temat przydzielonych przez N. dwóch emocji.
- Dzieci mają 10 minut na napisanie opowiadania.
- N. podkreśla, że opowiadania mają być krótkie, istotą opowiadania są emocje, które powinny być wplecione w historię w taki sposób, żeby było wiadomo, o jaką emocję chodzi, ale żeby nazwy tych emocji nie pojawiały się w opowiadaniu. Pozostałe grupy będą zgadywać o jakie emocje chodzi.
 - Grupa 1 - smutek i złość;
 - Grupa 2 - miłość i smutek;
 - Grupa 3 - strach i ulga;
 - Grupa 4 - nuda i ciekawość;
 - Grupa 5 - radość i zazdrość.
- Po napisaniu opowiadania poszczególne grupy mają za zadanie zastanowić się, jak

- przedstawić to opowiadanie za pomocą pantomimy (3-4 minuty).
- Grupy przedstawiają swoje opowiadanie, następnie pozostałe grupy zgadują, o jakie emocje chodziło. Po każdej scenie grupa prezentująca odczytuje swoje opowiadanie (18 minut). Przy każdej grupie następuje krótkie omówienie.
3. Omówienie na forum (7 minut);
- W kręgu. Pytania do dzieci:
 - Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia?
 - Co było trudne? Czy łatwiej jest pokazywać emocje, czy o nich pisać?
 - Czy łatwo jest okazywać emocje? Czy łatwo jest je interpretować?
 - Co sprawia, że dana emocja jest dla innych czytelna i zrozumiała?

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Język polski

Metody:

Metody dramowe (drama) i inscenizacyjne

Metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy

Opowiadanie

Dyskusja dydaktyczna

Techniki:

Pantomima

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Ścieżki:

Emocje

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.16.1 : dziecko potrafi rozpoznać znaczenie niewerbalnych środków komunikowania się (gest, wyraz twarzy, mimika, postawa ciała)

Pol-IV-VI.17.1 : dziecko potrafi nazwać swoje reakcje czytelnicze (odczucia, wrażenia)

Pol-IV-VI.35.2 : dziecko posiada umiejętność dostosowania sposobu komunikacji do zamierzonego celu

Pol-IV-VI.37.2 : dziecko potrafi posługiwać się podczas wypowiedzi ustnej mimiką, gestykulacją oraz postawą ciała

Pol-IV-VI.38.1 : dziecko potrafi stworzyć opowiadanie z dialogiem

Pol-IV-VI.38.6 : dziecko potrafi stworzyć opis postaci

Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych

Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat

Pol-IV-VI.41.3 : dziecko potrafi podczas rozmowy prezentować własne zdanie oraz je uzasadnić

Pol-IV-VI.42.1 : dziecko potrafi przekazać intencje tekstu czytając na głos

Pol-IV-VI.7.2 : dziecko potrafi odnaleźć informacje w tekście wyrażone pośrednio (ukryte)

Pol-IV-VI.9.1 : dziecko potrafi wnioskować na podstawie przesłanek zawartych w tekście

Psych-IV-VI.1.1 : dziecko wie, jak rozpoznawać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.2 : dziecko wie, że każdy ma prawo do swoich emocji

Psych-IV-VI.1.3 : dziecko zna podstawowe emocje, wie czym się charakteryzują

Psych-IV-VI.1.4 : dziecko wie, jak może na różne sposoby wyrażać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.5 : dziecko wie, w jaki sposób można rozpoznawać emocje u innych ludzi

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.6.1 : dziecko posiada umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami w sytuacji konfliktowej

Psych-IV-VI.7.2 : dziecko wie, że słuchanie innych pozytywnie wpływa na relacje

5 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 90 min

Tytuł zadania: STRES

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

01:30:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci zapoznają się z pojęciem stresu, uczą się rozpoznawać czynniki stresogenne. Poznają pozytywne sposoby radzenia sobie ze stresem, uczą się podstawowych technik relaksacji.

Cele:

- poznanie definicji stresu;
- poznanie czynników powodujących stres;
- poznanie sposobów obniżania poziomu stresu;
- poznanie technik relaksacyjnych.

Potrzebne materiały:

Lekcja 1:

- kolorowa kreda (min. 3 kolory);
- małe samoprzylepne karteczki;

Lekcja 2:

- odtwarzacz muzyczny/komputer;
- muzyka relaksacyjna.

Przykładowe linki do muzyki relaksacyjnej na youtube:

- <http://www.youtube.com/watch?v=qiQ0tGKocjY> (odgłosy lasu)
- <http://www.youtube.com/watch?v=MOFq65lDiy4> (odgłosy natury, ptaki);
- <http://www.youtube.com/watch?v=Jq3htwznGJk>;
- <http://www.youtube.com/watch?v=BUdjqbMVJMs>;
- <http://www.youtube.com/watch?v=hvXL-YLRq60>.

Przebieg:

Lekcja 1

1. **Burza mózgów: "Co Ci się kojarzy ze słowem stres?".** N. zapisuje wszystkie wypowiedzi na tablicy. N. może zadawać pytania podpowiadające i naprowadzające dzieci na poniższe 4 kategorie. Następnie N. wspólnie z dziećmi dokonuje podziału na: definicję stresu, stresory, objawy stresu, skutki stresu. Zaznacza kolorową kredą odpowiednie kategorie. Przy objawach stresu N. podkreśla, że objawy mogą być fizyczne (różnego rodzaju bóle, napięcia, uczucie zimna i gorąca i inne) oraz psychiczne (trudności w koncentracji, zapominanie, chaos myślowy, zmienność nastroju, rozdrażnienie) (20 minut);
2. **Jakie sytuacje Was stresują? Praca indywidualna.** Dzieci odpowiadają na pytanie: "Co mnie najbardziej stresuje?".
 - Na samoprzylepnych karteczkach zapisują stresujące dla nich sytuacje. Każde dziecko ma wymyślić przynajmniej 3 takie sytuacje.
 - Każdą sytuację zapisują na innej karteczce.
 - Następnie N. prosi dzieci, żeby zastanowiły się nad każdą z tych sytuacji i podzieliły je na dwie kategorie: "Mam na to wpływ" i "Nie mam na to wpływ".
 - Karteczki "mam wpływ" przyklejają po jednej stronie tablicy, karteczki "nie mam wpływu" po drugiej stronie.
 - N. odczytuje wszystkie karteczki i omawia ćwiczenie, uwrażliwia dzieci na różnice indywidualne w postrzeganiu stresorów. (20 minut)
3. **Zapoznanie dzieci z ćwiczeniem relaksacyjnym.** (5 minut)
 - "Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Zrób szybki i głęboki wdech, a następnie długi i spokojny wydech. Każdy twój wydech rozluźnia mięśnie. Powietrze wdychaj nieco wolniej niż je wciągasz. Oddychając spokojnie i lekko, uświadom sobie części ciała, w których odczuwasz napięcie. Pozwól, by rozluźniły się Twoje uda, mięśnie łydek, pośladki. Poczuj, jak dopływa tam powietrze. Pozwól, by rozluźnił się Twój brzuch, plecy, klatka piersiowa. Pozwól, by napięcie uszło. Poczuj swój spokojny oddech. Pozwól, by rozluźniły się dłonie, przedramiona, ramiona i kark. A na końcu rozluźniamy mięśnie twarzy: szczęki, język, oczy, czoło".
 - "Pomyśl o miłym miejscu, w którym lubisz przebywać. Wyobraź je sobie, poczuj

jego atmosferę. Pozostań w tym miejscu przez chwilę".

- "Weź głęboki oddech, powiedz sobie 'jestem rozluźniony, bardzo rozluźniony' i wróć do rzeczywistości".

Lekcja 2

1. **Sposoby radzenia sobie ze stresem.** N. dzieli dzieci na grupy 5-osobowe. Każda grupa opracowuje możliwe sposoby radzenia sobie ze stresem. N. odwołuje się do ćwiczenia z poprzedniej lekcji i zachęca, żeby każde dziecko zastanowiło się, jak radzi sobie ze stresem w podanej sytuacji.
 - Dzieci prezentują wyniki prac w grupach. N. podsumowuje, podkreślając różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Wspólnie dzielą podane pomysły na pozytywne i negatywne sposoby radzenia sobie ze stresem.
 - Zastanawiają się, dlaczego niektóre sposoby są negatywne i mogą mieć negatywne konsekwencje i wtórnie być źródłem stresu.
 - N. podkreśla, dlaczego warto dbać o swój stan emocjonalny. Mówi o relaksacji jako sposobie radzenia sobie ze stresem. (28 minut)
2. **Ćwiczenie relaksacyjne z muzyką relaksacyjną.**
 - Usiądźcie wygodnie. Zamknijcie oczy. Ręce ułóżcie lekko na kolanach. Każdy oddycha swobodnie. Poczuj całe swoje ciało: stopy, nogi, brzuch, ramiona i
 - ręce, głowa. Zrób głęboki wdech, spokojny wydech. Poczuj, jak powietrze trafia do Twojego brzucha. Wyobraź sobie, że widzisz błękitne niebo i piękny las. Idziesz leśną ścieżką wolno, oddychasz głęboko świeżym powietrzem. Widzisz, jak w słońce delikatnie przebija się przez liście. Słyszysz, jak dzięcioł stuka w drzewo. Dochodzisz do leśnej polany. Jest na niej pięknie, miękka trawa, kolorowe kwiaty. Kładziesz się na trawie i patrzysz w niebo. Pojawiają się białe obłoki. Czujesz się rozluźniony, spokojny. Czujesz na swojej twarzy ciepłe promienie słońca. Oddychasz spokojnie, bez wysiłku. Wszystkie troski są daleko od tego miejsca, są nieważne. Czujesz się spokojny, odprężony i silny. Teraz możesz już wracać. Potrafisz cieszyć się chwilą, dostrzegać piękno świata. Za chwilę otworzysz oczy i postarasz się, by te odczucia w tobie pozostały. (N. wycisza muzykę)
 - Poczuj znowu swoje ciało. Głowę, ramiona, ręce, brzuch, nogi i stopy. Twoje ciało budzi się. Usłysz, co dzieje się wokół ciebie i powoli otwórz oczy.
 - Jak czujecie się po wykonanym ćwiczeniu? (10 minut)
3. **Masaż relaksacyjny.** N. wyjaśnia rolę masażu (rozluźnienie spiętych mięśni, relaks, odprężenie). N. mówi, że masaż ma sprawiać drugiej osobie przyjemność, a nie ból. N. prosi, żeby dzieci dawały sobie informacje zwrotne, jeśli masaż jest zbyt mocny, bolesny, nieprzyjemny, a także jeśli jest zbyt delikatny. Dzieci dobierają się w pary. N. prosi, żeby dzieci zwróciły uwagę na prawidłową postawę: wyprostowane plecy. N. demonstruje na jednym z dzieci poszczególne ruchy dłoni. Dzieci wykonują sobie nawzajem i na zmianę w parach masaż, naśladowując poszczególne gesty N.:
 - tędy płynie rzeczka, (ruch falisty od głowy do bioder)

- idzie pani na szpileczkach, (stukanie palcami wskazującymi wzdłuż kręgosłupa),
- tu przebiegły konie - patataj, (stukanie piąstkami wzdłuż kręgosłupa),
- tędy przeszły słonie, (klepanie dłońmi ułożonymi w kształcie łódeczki),
- a tu idzie szczypaneczka, (leciutkie szczypanie od krzyża do głowy),
- zaświeciły dwa słoneczka, (dłonie otwarte, palce złączone, masaż spiralny),
- spadł drobniutki deszczyk, (lekkie pukanie wszystkimi palcami),
- czy przeszedł cię dreszczyk? (lekkie szczypanie szyi).

4. Inny wierszyk:

- idą mrówki: tup, tup, tup (palcami idziemy po plecach),
- tupią mrówki: tup, tup, tup,
- po kwiatach w sadzie pszczołki fruują: fru, fru, fru (opukujemy opuszkami całe plecy),
- nektar zbierają, zbierają (palcami delikatnie zbieramy fałdy skóry),
- po lesie ślimaczek idzie sobie w świat (palcem wskazującym i kciukiem naśladujemy sunącego ślimaka po całych plecach),
- w górze świeci słońko (całą dłońią masujemy plecy),
- a psotny wietrzyk wesoło zmyka (ruchem zygzakowatym przesuwamy opuszki palców wzdłuż kręgosłupa). (7 minut)

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Metody:

Ćwiczenia relaksacyjne

Metoda twórczego rozwiązywania problemów

Pogadanka

Techniki:

Burza mózgów

Wizualizacja

Masaż

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Emocje

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.1 : dziecko wie, jak rozpoznawać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.2 : dziecko wie, że każdy ma prawo do swoich emocji

Psych-IV-VI.1.5 : dziecko wie, w jaki sposób można rozpoznawać emocje u innych ludzi

Psych-IV-VI.1.6 : dziecko zna sposoby radzenia sobie ze stresem

Psych-IV-VI.6.1 : dziecko posiada umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami w sytuacji konfliktowej

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.5.4 : dziecko zna zalety posiadania czasu dla siebie

Psych-IV-VI.9.1 : dziecko wie, że muzyka wpływa na samopoczucie

6 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 90 min

Tytuł zadania: STRES

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

01:30:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci zapoznają się z pojęciem stresu, uczą się rozpoznawać czynniki stresogenne. Poznają pozytywne sposoby radzenia sobie ze stresem, uczą się podstawowych technik relaksacji.

Cele:

- poznanie definicji stresu;
- poznanie czynników powodujących stres;
- poznanie sposobów obniżania poziomu stresu;
- poznanie technik relaksacyjnych.

Potrzebne materiały:

Lekcja 1:

- kolorowa kreda (min. 3 kolory);
- małe samoprzylepne karteczki;

Lekcja 2:

- odtwarzacz muzyczny/komputer;
- muzyka relaksacyjna.

Przykładowe linki do muzyki relaksacyjnej na youtube:

- <http://www.youtube.com/watch?v=qiQ0tGKocjY> (odgłosy lasu)
- <http://www.youtube.com/watch?v=MOFq65lDiy4> (odgłosy natury, ptaki);
- <http://www.youtube.com/watch?v=Jq3htwznGJk>;
- <http://www.youtube.com/watch?v=BUdjqbMVJMs>;
- <http://www.youtube.com/watch?v=hvXL-YLRq60>.

Przebieg:

Lekcja 1

1. **Burza mózgów: "Co Ci się kojarzy ze słowem stres?".** N. zapisuje wszystkie wypowiedzi na tablicy. N. może zadawać pytania podpowiadające i naprowadzające dzieci na poniższe 4 kategorie. Następnie N. wspólnie z dziećmi dokonuje podziału na: definicję stresu, stresory, objawy stresu, skutki stresu. Zaznacza kolorową kredą odpowiednie kategorie. Przy objawach stresu N. podkreśla, że objawy mogą być fizyczne (różnego rodzaju bóle, napięcia, uczucie zimna i gorąca i inne) oraz psychiczne (trudności w koncentracji, zapominanie, chaos myślowy, zmienność nastroju, rozdrażnienie) (20 minut);
2. **Jakie sytuacje Was stresują? Praca indywidualna.** Dzieci odpowiadają na pytanie: "Co mnie najbardziej stresuje?".
 - Na samoprzylepnych karteczkach zapisują stresujące dla nich sytuacje. Każde dziecko ma wymyślić przynajmniej 3 takie sytuacje.
 - Każdą sytuację zapisują na innej karteczce.
 - Następnie N. prosi dzieci, żeby zastanowiły się nad każdą z tych sytuacji i podzieliły je na dwie kategorie: "Mam na to wpływ" i "Nie mam na to wpływ".
 - Karteczki "mam wpływ" przyklejają po jednej stronie tablicy, karteczki "nie mam wpływu" po drugiej stronie.
 - N. odczytuje wszystkie karteczki i omawia ćwiczenie, uwrażliwia dzieci na różnice indywidualne w postrzeganiu stresorów. (20 minut)
3. **Zapoznanie dzieci z ćwiczeniem relaksacyjnym.** (5 minut)
 - "Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Zrób szybki i głęboki wdech, a następnie długi i spokojny wydech. Każdy twój wydech rozluźnia mięśnie. Powietrze wdychaj nieco wolniej niż je wciągasz. Oddychając spokojnie i lekko, uświadom sobie części ciała, w których odczuwasz napięcie. Pozwól, by rozluźniły się Twoje uda, mięśnie łydek, pośladki. Poczuj, jak dopływa tam powietrze. Pozwól, by rozluźnił się Twój brzuch, plecy, klatka piersiowa. Pozwól, by napięcie uszło. Poczuj swój spokojny oddech. Pozwól, by rozluźniły się dłonie, przedramiona, ramiona i kark. A na końcu rozluźniamy mięśnie twarzy: szczęki, język, oczy, czoło".
 - "Pomyśl o miłym miejscu, w którym lubisz przebywać. Wyobraź je sobie, poczuj

jego atmosferę. Pozostań w tym miejscu przez chwilę".

- "Weź głęboki oddech, powiedz sobie 'jestem rozluźniony, bardzo rozluźniony' i wróć do rzeczywistości".

Lekcja 2

1. **Sposoby radzenia sobie ze stresem.** N. dzieli dzieci na grupy 5-osobowe. Każda grupa opracowuje możliwe sposoby radzenia sobie ze stresem. N. odwołuje się do ćwiczenia z poprzedniej lekcji i zachęca, żeby każde dziecko zastanowiło się, jak radzi sobie ze stresem w podanej sytuacji.
 - Dzieci prezentują wyniki prac w grupach. N. podsumowuje, podkreślając różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Wspólnie dzielą podane pomysły na pozytywne i negatywne sposoby radzenia sobie ze stresem.
 - Zastanawiają się, dlaczego niektóre sposoby są negatywne i mogą mieć negatywne konsekwencje i wtórnie być źródłem stresu.
 - N. podkreśla, dlaczego warto dbać o swój stan emocjonalny. Mówi o relaksacji jako sposobie radzenia sobie ze stresem. (28 minut)
2. **Ćwiczenie relaksacyjne z muzyką relaksacyjną.**
 - Usiądźcie wygodnie. Zamknijcie oczy. Ręce ułóżcie lekko na kolanach. Każdy oddycha swobodnie. Poczuj całe swoje ciało: stopy, nogi, brzuch, ramiona i
 - ręce, głowa. Zrób głęboki wdech, spokojny wydech. Poczuj, jak powietrze trafia do Twojego brzucha. Wyobraź sobie, że widzisz błękitne niebo i piękny las. Idziesz leśną ścieżką wolno, oddychasz głęboko świeżym powietrzem. Widzisz, jak w słońce delikatnie przebija się przez liście. Słyszysz, jak dzięcioł stuka w drzewo. Dochodzisz do leśnej polany. Jest na niej pięknie, miękka trawa, kolorowe kwiaty. Kładziesz się na trawie i patrzysz w niebo. Pojawiają się białe obłoki. Czujesz się rozluźniony, spokojny. Czujesz na swojej twarzy ciepłe promienie słońca. Oddychasz spokojnie, bez wysiłku. Wszystkie troski są daleko od tego miejsca, są nieważne. Czujesz się spokojny, odprężony i silny. Teraz możesz już wracać. Potrafisz cieszyć się chwilą, dostrzegać piękno świata. Za chwilę otworzysz oczy i postarasz się, by te odczucia w tobie pozostały. (N. wycisza muzykę)
 - Poczuj znowu swoje ciało. Głowę, ramiona, ręce, brzuch, nogi i stopy. Twoje ciało budzi się. Usłysz, co dzieje się wokół ciebie i powoli otwórz oczy.
 - Jak czujecie się po wykonanym ćwiczeniu? (10 minut)
3. **Masaż relaksacyjny.** N. wyjaśnia rolę masażu (rozluźnienie spiętych mięśni, relaks, odprężenie). N. mówi, że masaż ma sprawiać drugiej osobie przyjemność, a nie ból. N. prosi, żeby dzieci dawały sobie informacje zwrotne, jeśli masaż jest zbyt mocny, bolesny, nieprzyjemny, a także jeśli jest zbyt delikatny. Dzieci dobierają się w pary. N. prosi, żeby dzieci zwróciły uwagę na prawidłową postawę: wyprostowane plecy. N. demonstruje na jednym z dzieci poszczególne ruchy dłoni. Dzieci wykonują sobie nawzajem i na zmianę w parach masaż, naśladowując poszczególne gesty N.:
 - tędy płynie rzeczka, (ruch falisty od głowy do bioder)

- idzie pani na szpileczkach, (stukanie palcami wskazującymi wzdłuż kręgosłupa),
- tu przebiegły konie - patataj, (stukanie piąstkami wzdłuż kręgosłupa),
- tędy przeszły słonie, (klepanie dłońmi ułożonymi w kształcie łódeczki),
- a tu idzie szczypaneczka, (leciutkie szczypanie od krzyża do głowy),
- zaświeciły dwa słoneczka, (dłonie otwarte, palce złączone, masaż spiralny),
- spadł drobniutki deszczyk, (lekkie pukanie wszystkimi palcami),
- czy przeszedł cię dreszczyk? (lekkie szczypanie szyi).

4. Inny wierszyk:

- idą mrówki: tup, tup, tup (palcami idziemy po plecach),
- tupią mrówki: tup, tup, tup,
- po kwiatkach w sadzie pszczołki fruują: fru, fru, fru (opukujemy opuszkami całe plecy),
- nektar zbierają, zbierają (palcami delikatnie zbieramy fałdy skóry),
- po lesie ślimaczek idzie sobie w świat (palcem wskazującym i kciukiem naśladujemy sunącego ślimaka po całych plecach),
- w górze świeci słońko (całą dłońią masujemy plecy),
- a psotny wietrzyk wesoło zmyka (ruchem zygzakowatym przesuwamy opuszki palców wzdłuż kręgosłupa). (7 minut)

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Metody:

Ćwiczenia relaksacyjne

Metoda twórczego rozwiązywania problemów

Pogadanka

Techniki:

Burza mózgów

Wizualizacja

Masaż

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Emocje

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.1 : dziecko wie, jak rozpoznawać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.2 : dziecko wie, że każdy ma prawo do swoich emocji

Psych-IV-VI.1.5 : dziecko wie, w jaki sposób można rozpoznawać emocje u innych ludzi

Psych-IV-VI.1.6 : dziecko zna sposoby radzenia sobie ze stresem

Psych-IV-VI.6.1 : dziecko posiada umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami w sytuacji konfliktowej

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.5.4 : dziecko zna zalety posiadania czasu dla siebie

Psych-IV-VI.9.1 : dziecko wie, że muzyka wpływa na samopoczucie

7 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JA SŁUCHAM

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą umiejętność skutecznego komunikowania się, poznają blokady komunikacyjne i ćwiczą aktywne słuchanie.

Cele:

- kształtowanie wiedzy o sposobach dobrej i skutecznej komunikacji;
- rozwijanie wiedzy na temat roli słuchania w komunikowaniu się;
- uświadomienie dzieciom istnienia barier komunikacyjnych;
- kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania;
- kształtowanie świadomości na temat własnych błędów komunikacyjnych;
- ćwiczenie umiejętności skutecznego komunikowania się.

Potrzebne materiały:

- załącznik "Przykładowe wielokąty" - lekcja 2.

Przebieg:

Lekcja 1

1. Rola aktywnego słuchania. Aktywne vs bierne słuchanie. (18 minut)
 - N. dzieli klasę na dwa równoliczne zespoły. Jeśli liczba dzieci jest nieparzysta, N. dołącza do jednego z zespołów.
 - N. prosi dzieci, aby ustawiły krzesła w dwa kręgi, krąg wewnętrzny i zewnętrzny. Krzesła w kręgu wewnętrznym mają być naprzeciwko krzesł z kręgu zewnętrznego. Odstęp między krzesłami w kręgu ok. 3 metry. Grupa 1 siada w środku, grupa 2 - naprzeciwko.
 - Zadaniem dzieci z kręgu zewnętrznego jest jedynie słuchać, bez potakiwania, bez dopytywania, bez kiwania głową.
 - N. podaje temat: Co mnie rozbawiło w zeszłym tygodniu. Grupa 1 opowiada. Grupa 2 słucha.
 - Następnie dzieci z kręgu zewnętrznego przesiadają się o dwa krzesła w lewo i zabawa trwa dalej, tym razem jednak to środek opowiada (np.: Moja najciekawsza przygoda wakacyjna), a krąg zewnętrzny słucha. Każdy krąg opowiada przez 4 minuty i przez 4 minuty słucha.
 - Omówienie ćwiczenia na forum w kręgu. Jak się czuliście słuchając? Czy łatwo jest słuchać bez podtrzymywania rozmowy? A jak się czuliście mówiąc? Jak się mówi, gdy nie wiemy, czy ktoś nas rzeczywiście słucha? Co pomaga w poczuciu bycia wysłuchanym? Jak to jest z nami, kiedy mówią do nas nasi przyjaciele, nauczyciele, rodzice?
2. Burza mózgów: "Na czym polega dobre słuchanie?". (10 minut)
 - N. zapisuje na tablicy wypowiedzi dzieci.
 - N. podsumowuje wypowiedzi dzieci (parafraza, okazywanie empatii, okazywanie uwagi i zrozumienia w sposób niewerbalny, postawa ciała).
3. Ćwiczenie aktywnego słuchania. Ćwiczenie parafrazy. (17 minut)
 - Klasa dzieli się na pary.
 - Para ustala temat rozmowy. Przykładowe tematy rozmowy: Ostatnio widziany film, ulubione danie, ulubiony zwierzak. N. prosi, żeby dzieci, które w danym momencie mają ćwiczyć słuchanie, szczególną uwagę zwróciły na parafrazę, na gesty/komunikaty wzmacniające relację.
 - Osoba A mówi, osoba B co jakiś czas odpowiada, jak ją zrozumiiała, np.: jeśli Cię dobrze rozumiem..., czułeś się tym przygnębiony..., uważasz, że... Sprawdza, czy dobrze zrozumiiała, co mówi A, bez oceniania i udzielania rad. A i B rozmawiają przez 3 minuty, potem następuje zmiana.
 - Omówienie ćwiczenia na forum w kręgu. Jak się mówiło, kiedy partner słuchał? Jak się słuchało? Czy jest różnica między pierwszym, a drugim ćwiczeniem?

Lekcja 2 - Przeszkody w komunikacji, rola komunikacji niewerbalnej.

1. Wprowadzenie. N. przypomina najważniejsze informacje z poprzedniej lekcji dotyczące efektywnego słuchania. (3 minuty)
2. Ćwiczenie głuchy telefon. (8 minut)
 - N. dzieli dzieci na dwa zespoły.
 - Każdy zespół ustawiony w szereg przekazuje sobie zdanie w taki sposób, jak w zabawie głuchy telefon.
 - Przykładowe zdania:
 - Wystarczy jedno słowo, które kaleczy a milion słów dobrych serca nie wyleczy.
 - W krótkie dzionki października wszystko z pola, z sadu znika.
 - Pośpiech jest niezbędny tylko przy łapaniu pcheł, jedzeniu ze wspólnej miski i rozstroju żołądka.
 - Cały kłopot polega na tym, że głupcy są pewni siebie, a mądrzy pełni wątpliwości.
 - Są dwie łatwe drogi życia - wierzyć we wszystko lub wątpić we wszystko. Obie zwalniają od myślenia.
 - Wielkim człowiekiem jest ten, kto umie się śmiać ze swoich niepowodzeń.
3. Podsumowaniem jest wspólna analiza przyczyn zakłóceń i sposobu ich uniknięcia. (12 minut)
4. Rysowanie wielokąta. Rola komunikacji niewerbalnej oraz precyzyjnej wypowiedzi. (10 minut)
 - Do tego ćwiczenia potrzebny jest załącznik "Przykładowe wielokąty".
 - Każde dziecko będzie pracować indywidualnie. Zadaniem każdego będzie narysowanie wielokąta dokładnie według wskazówek N.
 - N. staje tyłem do klasy i przekazuje dzieciom instrukcję tonem oschłym, bez dodatkowych wyjaśnień i bez akcentowania poszczególnych miejsc, bez komunikacji niewerbalnej. Dzieci rysują według wskazówek.
 - N. staje przodem do klasy i prosi o pokazanie wielokątów, nie komentuje tego, czy są dobrze narysowane. N. prosi, żeby dzieci odwróciły te kartki na drugą stronę, chodzi o to, żeby dzieci podczas drugiego rysowania wielokąta nie sugerowały się tym wcześniej narysowanym.
 - N. prosi dzieci, żeby dzieci na czystej kartce narysowały znów wielokąt według instrukcji N. Tym razem N. stoi przodem do klasy, akcentuje wyraźnie poszczególne miejsca, reaguje na pytania dzieci.
 - N. pokazuje wzorcowy wielokąt, dzieci porównują swoje wielokąty do wzorca.
5. Omówienie i podsumowanie ćwiczenia. (10 minut)
 - Czy ćwiczenie było trudne? Co było trudnego? Co utrudniało narysowanie wielokąta, gdy N. stał tyłem? Jakie były bariery i przeszkody? Co pomagało podczas rysowania za drugim razem? Czy kontakt wzrokowy pomaga w słuchaniu? Jak się czuliście, kiedy nie mogliście

zachować kontaktu wzrokowego?

6. Krótkie przypomnienie zasad aktywnego słuchania, roli niewerbalnych komunikatów, roli parafrazy. (2 minuty)

Lekcja 3 - Ćwiczenie aktywnego słuchania.

1. N. przypomina zasady dobrej komunikacji omówione na poprzednich lekcjach. (3 minuty)
 - Koncentracja uwagi, kontakt wzrokowy, postawa ciała zwrócona w stronę rozmówcy, zwroty podtrzymujące rozmowę "mhm", "tak", kiwanie głową, emocjonalne zrozumienie, parafraza, brak dobrych rad, moralizowania.
2. Ćwiczenie aktywnego słuchania i parafrazy. (25 minut)
 - Praca w trójkach.
 - W każdej trójce jedna osoba opowiada (3 min), druga słucha i parafrazuje pod koniec rozmowy (1 min), trzecia patrzy i na koniec daje informacje zwrotne (2 min), następnie jedynka daje informację zwrotną dwójce, mówi, jakie gesty i zachowania dwójki dawały jej poczucie, że jest słuchana. (2 min)
 - Wymiana w trójkach, każdy ma doświadczyć każdej roli.
 - Każdy opowiada o swojej ulubionej książce, filmie lub grze komputerowej (dzieci decydują). Zadaniem jedynki jest opowiadanie, dwójki aktywne słuchanie, trójki - obserwacja.
 - Na koniec opowiadania jedynki, dwójka parafrazuje (bez interpretacji, dodawania czegokolwiek od siebie). Parafraza pomaga sprawdzić, czy się aktywnie słuchało. Parafrazę dwójka może stosować także w trakcie słuchania.
 - Osoba, która przypatruje się dyskusji, ma najtrudniejszą rolę, analizuje, czy osoba słuchająca słuchała aktywnie, czy stosowała parafrazę, daje informacje zwrotne. Osoba słuchająca może sobie robić notatki podczas rozmowy pozostałej dwójki. Po wypowiedzeniu się obserwatora, jedynka mówi dwójce, co jej pomagało mówić, jakie zachowania dwójki dawały jej poczucie, że jest słuchana.
 - N. podchodzi do poszczególnych trójek i pomaga udzielać informacji zwrotnych obserwatorowi.
3. Omówienie w kręgu.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy

Metoda ewaluacyjna

Metoda definiowania pojęć

Techniki:

Burza mózgów

Elicitation

Informacja zwrotna

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.5 : dziecko wie, w jaki sposób można rozpoznawać emocje u innych ludzi

Psych-IV-VI.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.2.4 : dziecko wie, co to komunikacja niewerbalna i potrafi się nią posługiwać

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.2.7 : dziecko dba o własne potrzeby i komunikowanie je

Psych-IV-VI.7.1 : dziecko potrafi korzystać z pozytywnych komunikatów wzmacniających relacje

Psych-IV-VI.7.2 : dziecko wie, że słuchanie innych pozytywnie wpływa na relacje

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Lista załączników:

Przykładowe wielokąty.pdf

8 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JA SŁUCHAM

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą umiejętność skutecznego komunikowania się, poznają blokady komunikacyjne i ćwiczą aktywne słuchanie.

Cele:

- kształtowanie wiedzy o sposobach dobrej i skutecznej komunikacji;
- rozwijanie wiedzy na temat roli słuchania w komunikowaniu się;
- uświadomienie dzieciom istnienia barier komunikacyjnych;
- kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania;
- kształtowanie świadomości na temat własnych błędów komunikacyjnych;
- ćwiczenie umiejętności skutecznego komunikowania się.

Potrzebne materiały:

- załącznik "Przykładowe wielokąty" - lekcja 2.

Przebieg:

Lekcja 1

1. Rola aktywnego słuchania. Aktywne vs bierne słuchanie. (18 minut)
 - N. dzieli klasę na dwa równoliczne zespoły. Jeśli liczba dzieci jest nieparzysta, N. dołącza do jednego z zespołów.
 - N. prosi dzieci, aby ustawiły krzesła w dwa kręgi, krąg wewnętrzny i zewnętrzny. Krzesła w kręgu wewnętrznym mają być naprzeciwko krzesel z kręgu zewnętrznego. Odstęp między krzesłami w kręgu ok. 3 metry. Grupa 1 siada w środku, grupa 2 - naprzeciwko.
 - Zadaniem dzieci z kręgu zewnętrznego jest jedynie słuchać, bez potakiwania, bez dopytywania, bez kiwania głową.
 - N. podaje temat: Co mnie rozbawiło w zeszłym tygodniu. Grupa 1 opowiada. Grupa 2 słucha.
 - Następnie dzieci z kręgu zewnętrznego przesiadają się o dwa krzesła w lewo i zabawa trwa dalej, tym razem jednak to środek opowiada (np.: Moja najciekawsza przygoda wakacyjna), a krąg zewnętrzny słucha. Każdy krąg opowiada przez 4 minuty i przez 4 minuty słucha.
 - Omówienie ćwiczenia na forum w kręgu. Jak się czuliście słuchając? Czy łatwo jest słuchać bez podtrzymywania rozmowy? A jak się czuliście mówiąc? Jak się mówi, gdy nie wiemy, czy ktoś nas rzeczywiście słucha? Co pomaga w poczuciu bycia wysłuchanym? Jak to jest z nami, kiedy mówią do nas nasi przyjaciele, nauczyciele, rodzice?
2. Burza mózgów: "Na czym polega dobre słuchanie?". (10 minut)
 - N. zapisuje na tablicy wypowiedzi dzieci.
 - N. podsumowuje wypowiedzi dzieci (parafraza, okazywanie empatii, okazywanie uwagi i zrozumienia w sposób niewerbalny, postawa ciała).
3. Ćwiczenie aktywnego słuchania. Ćwiczenie parafrazy. (17 minut)
 - Klasa dzieli się na pary.
 - Para ustala temat rozmowy. Przykładowe tematy rozmowy: Ostatnio widziany film, ulubione danie, ulubiony zwierzak. N. prosi, żeby dzieci, które w danym momencie mają ćwiczyć słuchanie, szczególną uwagę zwróciły na parafrazę, na gesty/komunikaty wzmacniające relację.
 - Osoba A mówi, osoba B co jakiś czas odpowiada, jak ją rozumiała, np.: jeśli Cię dobrze rozumiem..., czułeś się tym przygnębiony..., uważasz, że... Sprawdza, czy dobrze rozumiała, co mówi A, bez oceniania i udzielania rad. A i B rozmawiają przez 3 minuty, potem następuje zmiana.
 - Omówienie ćwiczenia na forum w kręgu. Jak się mówiło, kiedy partner słuchał? Jak się słuchało? Czy jest różnica między pierwszym, a drugim ćwiczeniem?

Lekcja 2 - Przeszkody w komunikacji, rola komunikacji niewerbalnej.

1. Wprowadzenie. N. przypomina najważniejsze informacje z poprzedniej lekcji dotyczące efektywnego słuchania. (3 minuty)
2. Ćwiczenie głuchy telefon. (8 minut)
 - N. dzieli dzieci na dwa zespoły.
 - Każdy zespół ustawiony w szereg przekazuje sobie zdanie w taki sposób, jak w zabawie głuchy telefon.
 - Przykładowe zdania:
 - Wystarczy jedno słowo, które kaleczy a milion słów dobrych serca nie wyleczy.
 - W krótkie dzionki października wszystko z pola, z sadu znika.
 - Pośpiech jest niezbędny tylko przy łapaniu pcheł, jedzeniu ze wspólnej miski i rozstroju żołądka.
 - Cały kłopot polega na tym, że głupcy są pewni siebie, a mądrzy pełni wątpliwości.
 - Są dwie łatwe drogi życia - wierzyć we wszystko lub wątpić we wszystko. Obie zwalniają od myślenia.
 - Wielkim człowiekiem jest ten, kto umie się śmiać ze swoich niepowodzeń.
3. Podsumowaniem jest wspólna analiza przyczyn zakłóceń i sposobu ich uniknięcia. (12 minut)
4. Rysowanie wielokąta. Rola komunikacji niewerbalnej oraz precyzyjnej wypowiedzi. (10 minut)
 - Do tego ćwiczenia potrzebny jest załącznik "Przykładowe wielokąty".
 - Każde dziecko będzie pracować indywidualnie. Zadaniem każdego będzie narysowanie wielokąta dokładnie według wskazówek N.
 - N. staje tyłem do klasy i przekazuje dzieciom instrukcję tonem oschłym, bez dodatkowych wyjaśnień i bez akcentowania poszczególnych miejsc, bez komunikacji niewerbalnej. Dzieci rysują według wskazówek.
 - N. staje przodem do klasy i prosi o pokazanie wielokątów, nie komentuje tego, czy są dobrze narysowane. N. prosi, żeby dzieci odwróciły te kartki na drugą stronę, chodzi o to, żeby dzieci podczas drugiego rysowania wielokąta nie sugerowały się tym wcześniej narysowanym.
 - N. prosi dzieci, żeby dzieci na czystej kartce narysowały znów wielokąt według instrukcji N. Tym razem N. stoi przodem do klasy, akcentuje wyraźnie poszczególne miejsca, reaguje na pytania dzieci.
 - N. pokazuje wzorcowy wielokąt, dzieci porównują swoje wielokąty do wzorca.
5. Omówienie i podsumowanie ćwiczenia. (10 minut)
 - Czy ćwiczenie było trudne? Co było trudnego? Co utrudniało narysowanie wielokąta, gdy N. stał tyłem? Jakie były bariery i przeszkody? Co pomagało podczas rysowania za drugim razem? Czy kontakt wzrokowy pomaga w słuchaniu? Jak się czuliście, kiedy nie mogliście

zachować kontaktu wzrokowego?

6. Krótkie przypomnienie zasad aktywnego słuchania, roli niewerbalnych komunikatów, roli parafrazy. (2 minuty)

Lekcja 3 - Ćwiczenie aktywnego słuchania.

1. N. przypomina zasady dobrej komunikacji omówione na poprzednich lekcjach. (3 minuty)
 - Koncentracja uwagi, kontakt wzrokowy, postawa ciała zwrócona w stronę rozmówcy, zwroty podtrzymujące rozmowę "mhm", "tak", kiwanie głową, emocjonalne zrozumienie, parafraza, brak dobrych rad, moralizowania.
2. Ćwiczenie aktywnego słuchania i parafrazy. (25 minut)
 - Praca w trójkach.
 - W każdej trójce jedna osoba opowiada (3 min), druga słucha i parafrazuje pod koniec rozmowy (1 min), trzecia patrzy i na koniec daje informacje zwrotne (2 min), następnie jedynek daje informację zwrotną dwójce, mówi, jakie gesty i zachowania dwójki dawały jej poczucie, że jest słuchana. (2 min)
 - Wymiana w trójkach, każdy ma doświadczyć każdej roli.
 - Każdy opowiada o swojej ulubionej książce, filmie lub grze komputerowej (dzieci decydują). Zadaniem jedynek jest opowiadanie, dwójki aktywne słuchanie, trójki - obserwacja.
 - Na koniec opowiadania jedynek, dwójka parafrazuje (bez interpretacji, dodawania czegokolwiek od siebie). Parafraza pomaga sprawdzić, czy się aktywnie słuchało. Parafrazę dwójka może stosować także w trakcie słuchania.
 - Osoba, która przypatruje się dyskusji, ma najtrudniejszą rolę, analizuje, czy osoba słuchająca słuchała aktywnie, czy stosowała parafrazę, daje informacje zwrotne. Osoba słuchająca może sobie robić notatki podczas rozmowy pozostałej dwójki. Po wypowiedzeniu się obserwatora, jedynek mówi dwójce, co jej pomagało mówić, jakie zachowania dwójki dawały jej poczucie, że jest słuchana.
 - N. podchodzi do poszczególnych trójek i pomaga udzielać informacji zwrotnych obserwatorowi.
3. Omówienie w kręgu.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy

Metoda ewaluacyjna

Metoda definiowania pojęć

Techniki:

Burza mózgów

Elicitation

Informacja zwrotna

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.5 : dziecko wie, w jaki sposób można rozpoznawać emocje u innych ludzi

Psych-IV-VI.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.2.4 : dziecko wie, co to komunikacja niewerbalna i potrafi się nią posługiwać

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.2.7 : dziecko dba o własne potrzeby i komunikowanie je

Psych-IV-VI.7.1 : dziecko potrafi korzystać z pozytywnych komunikatów wzmacniających relacje

Psych-IV-VI.7.2 : dziecko wie, że słuchanie innych pozytywnie wpływa na relacje

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Lista załączników:

Przykładowe wielokąty.pdf

9 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JA SŁUCHAM

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą umiejętność skutecznego komunikowania się, poznają blokady komunikacyjne i ćwiczą aktywne słuchanie.

Cele:

- kształtowanie wiedzy o sposobach dobrej i skutecznej komunikacji;
- rozwijanie wiedzy na temat roli słuchania w komunikowaniu się;
- uświadomienie dzieciom istnienia barier komunikacyjnych;
- kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania;
- kształtowanie świadomości na temat własnych błędów komunikacyjnych;
- ćwiczenie umiejętności skutecznego komunikowania się.

Potrzebne materiały:

- załącznik "Przykładowe wielokąty" - lekcja 2.

Przebieg:

Lekcja 1

1. Rola aktywnego słuchania. Aktywne vs bierne słuchanie. (18 minut)
 - N. dzieli klasę na dwa równoliczne zespoły. Jeśli liczba dzieci jest nieparzysta, N. dołącza do jednego z zespołów.
 - N. prosi dzieci, aby ustawiły krzesła w dwa kręgi, krąg wewnętrzny i zewnętrzny. Krzesła w kręgu wewnętrznym mają być naprzeciwko krzesła z kręgu zewnętrznego. Odstęp między krzesłami w kręgu ok. 3 metry. Grupa 1 siada w środku, grupa 2 - naprzeciwko.
 - Zadaniem dzieci z kręgu zewnętrznego jest jedynie słuchać, bez potakiwania, bez dopytywania, bez kiwania głową.
 - N. podaje temat: Co mnie rozbawiło w zeszłym tygodniu. Grupa 1 opowiada. Grupa 2 słucha.
 - Następnie dzieci z kręgu zewnętrznego przesiadają się o dwa krzesła w lewo i zabawa trwa dalej, tym razem jednak to środek opowiada (np.: Moja najciekawsza przygoda wakacyjna), a krąg zewnętrzny słucha. Każdy krąg opowiada przez 4 minuty i przez 4 minuty słucha.
 - Omówienie ćwiczenia na forum w kręgu. Jak się czuliście słuchając? Czy łatwo jest słuchać bez podtrzymywania rozmowy? A jak się czuliście mówiąc? Jak się mówi, gdy nie wiemy, czy ktoś nas rzeczywiście słucha? Co pomaga w poczuciu bycia wysłuchanym? Jak to jest z nami, kiedy mówią do nas nasi przyjaciele, nauczyciele, rodzice?
2. Burza mózgów: "Na czym polega dobre słuchanie?". (10 minut)
 - N. zapisuje na tablicy wypowiedzi dzieci.
 - N. podsumowuje wypowiedzi dzieci (parafraza, okazywanie empatii, okazywanie uwagi i zrozumienia w sposób niewerbalny, postawa ciała).
3. Ćwiczenie aktywnego słuchania. Ćwiczenie parafrazy. (17 minut)
 - Klasa dzieli się na pary.
 - Para ustala temat rozmowy. Przykładowe tematy rozmowy: Ostatnio widziany film, ulubione danie, ulubiony zwierzak. N. prosi, żeby dzieci, które w danym momencie mają ćwiczyć słuchanie, szczególną uwagę zwróciły na parafrazę, na gesty/komunikaty wzmacniające relację.
 - Osoba A mówi, osoba B co jakiś czas odpowiada, jak ją zroszumiała, np.: jeśli Cię dobrze rozumiem..., czułeś się tym przygnębiony..., uważasz, że... Sprawdza, czy dobrze zroszumiała, co mówi A, bez oceniania i udzielania rad. A i B rozmawiają przez 3 minuty, potem następuje zmiana.
 - Omówienie ćwiczenia na forum w kręgu. Jak się mówiło, kiedy partner słuchał? Jak się słuchało? Czy jest różnica między pierwszym, a drugim ćwiczeniem?

Lekcja 2 - Przeszkody w komunikacji, rola komunikacji niewerbalnej.

1. Wprowadzenie. N. przypomina najważniejsze informacje z poprzedniej lekcji dotyczące efektywnego słuchania. (3 minuty)
2. Ćwiczenie głuchy telefon. (8 minut)
 - N. dzieli dzieci na dwa zespoły.
 - Każdy zespół ustawiony w szereg przekazuje sobie zdanie w taki sposób, jak w zabawie głuchy telefon.
 - Przykładowe zdania:
 - Wystarczy jedno słowo, które kaleczy a milion słów dobrych serca nie wyleczy.
 - W krótkie dzionki października wszystko z pola, z sadu znika.
 - Pośpiech jest niezbędny tylko przy łapaniu pcheł, jedzeniu ze wspólnej miski i rozstroju żołądka.
 - Cały kłopot polega na tym, że głupcy są pewni siebie, a mądrzy pełni wątpliwości.
 - Są dwie łatwe drogi życia - wierzyć we wszystko lub wątpić we wszystko. Obie zwalniają od myślenia.
 - Wielkim człowiekiem jest ten, kto umie się śmiać ze swoich niepowodzeń.
3. Podsumowaniem jest wspólna analiza przyczyn zakłóceń i sposobu ich uniknięcia. (12 minut)
4. Rysowanie wielokąta. Rola komunikacji niewerbalnej oraz precyzyjnej wypowiedzi. (10 minut)
 - Do tego ćwiczenia potrzebny jest załącznik "Przykładowe wielokąty".
 - Każde dziecko będzie pracować indywidualnie. Zadaniem każdego będzie narysowanie wielokąta dokładnie według wskazówek N.
 - N. staje tyłem do klasy i przekazuje dzieciom instrukcję tonem oschłym, bez dodatkowych wyjaśnień i bez akcentowania poszczególnych miejsc, bez komunikacji niewerbalnej. Dzieci rysują według wskazówek.
 - N. staje przodem do klasy i prosi o pokazanie wielokątów, nie komentuje tego, czy są dobrze narysowane. N. prosi, żeby dzieci odwróciły te kartki na drugą stronę, chodzi o to, żeby dzieci podczas drugiego rysowania wielokąta nie sugerowały się tym wcześniej narysowanym.
 - N. prosi dzieci, żeby dzieci na czystej kartce narysowały znów wielokąt według instrukcji N. Tym razem N. stoi przodem do klasy, akcentuje wyraźnie poszczególne miejsca, reaguje na pytania dzieci.
 - N. pokazuje wzorcowy wielokąt, dzieci porównują swoje wielokąty do wzorca.
5. Omówienie i podsumowanie ćwiczenia. (10 minut)
 - Czy ćwiczenie było trudne? Co było trudnego? Co utrudniało narysowanie wielokąta, gdy N. stał tyłem? Jakie były bariery i przeszkody? Co pomagało podczas rysowania za drugim razem? Czy kontakt wzrokowy pomaga w słuchaniu? Jak się czuliście, kiedy nie mogliście

zachować kontaktu wzrokowego?

6. Krótkie przypomnienie zasad aktywnego słuchania, roli niewerbalnych komunikatów, roli parafrazy. (2 minuty)

Lekcja 3 - Ćwiczenie aktywnego słuchania.

1. N. przypomina zasady dobrej komunikacji omówione na poprzednich lekcjach. (3 minuty)
 - Koncentracja uwagi, kontakt wzrokowy, postawa ciała zwrócona w stronę rozmówcy, zwroty podtrzymujące rozmowę "mhm", "tak", kiwanie głową, emocjonalne zrozumienie, parafraza, brak dobrych rad, moralizowania.
2. Ćwiczenie aktywnego słuchania i parafrazy. (25 minut)
 - Praca w trójkach.
 - W każdej trójce jedna osoba opowiada (3 min), druga słucha i parafrazuje pod koniec rozmowy (1 min), trzecia patrzy i na koniec daje informacje zwrotne (2 min), następnie jedynek daje informację zwrotną dwójce, mówi, jakie gesty i zachowania dwójki dawały jej poczucie, że jest słuchana. (2 min)
 - Wymiana w trójkach, każdy ma doświadczyć każdej roli.
 - Każdy opowiada o swojej ulubionej książce, filmie lub grze komputerowej (dzieci decydują). Zadaniem jedynek jest opowiadanie, dwójki aktywne słuchanie, trójki - obserwacja.
 - Na koniec opowiadania jedynek, dwójka parafrazuje (bez interpretacji, dodawania czegokolwiek od siebie). Parafraza pomaga sprawdzić, czy się aktywnie słuchało. Parafrazę dwójka może stosować także w trakcie słuchania.
 - Osoba, która przypatruje się dyskusji, ma najtrudniejszą rolę, analizuje, czy osoba słuchająca słuchała aktywnie, czy stosowała parafrazę, daje informacje zwrotne. Osoba słuchająca może sobie robić notatki podczas rozmowy pozostałej dwójki. Po wypowiedzeniu się obserwatora, jedynek mówi dwójce, co jej pomagało mówić, jakie zachowania dwójki dawały jej poczucie, że jest słuchana.
 - N. podchodzi do poszczególnych trójek i pomaga udzielać informacji zwrotnych obserwatorowi.
3. Omówienie w kręgu.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy

Metoda ewaluacyjna

Metoda definiowania pojęć

Techniki:

Burza mózgów

Elicitation

Informacja zwrotna

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.5 : dziecko wie, w jaki sposób można rozpoznawać emocje u innych ludzi

Psych-IV-VI.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.2.4 : dziecko wie, co to komunikacja niewerbalna i potrafi się nią posługiwać

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.2.7 : dziecko dba o własne potrzeby i komunikowanie je

Psych-IV-VI.7.1 : dziecko potrafi korzystać z pozytywnych komunikatów wzmacniających relacje

Psych-IV-VI.7.2 : dziecko wie, że słuchanie innych pozytywnie wpływa na relacje

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Lista załączników:

Przykładowe wielokąty.pdf

10 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ASERTYWNOŚĆ

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci dowiadują się, czym jest asertywność. Omawiają przejawy asertywnego zachowania.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z pojęciem asertywności;
- zapoznanie uczniów i uczennic z przejawami postawy asertywnej;
- rozwijanie samoświadomości uczniów i uczennic;
- uświadomienie uczniom i uczennicom znaczenia postawy asertywnej w życiu codziennym.

Potrzebne materiały:

- załącznik nr 1 (lekcja 1) - "Czy jestem asertywny";
- załącznik nr 2 (lekcja 2) - "Typy wypowiedzi asertywnych, uległych, agresywnych".

Przebieg:

Lekcja 1

1. Samodzielne wypełnienie kwestionariusza "Czy jestem asertywny" (7 minut).
 1. N. rozdaje kwestionariusze, każde dziecko samodzielnie odpowiada "tak" lub "nie" przy każdym zdaniu.
 2. Na koniec dzieci zliczają odpowiedzi "tak". N. komentuje to, mówiąc, że często zdarza nam się być przez innych wykorzystywanym lub samemu naruszać prawa innych.
 3. Asertywność jest to taka umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów innych ludzi.

2. Analiza zachowania. (15 minut)

Praca na forum klasy w kręgu.

1. N. przedstawia dzieciom historyjkę (jeśli w klasie są dzieci o danych imionach, N. zmienia imiona bohaterom historyjki).

Marta poprosiła Agnieszkę o pożyczenie jej zeszytu z historii, ponieważ Marta długo chorowała i chciała uzupełnić zaległości. Marta chciała pożyczyć zeszyt na weekend. Agnieszka zgodziła się, ale zastrzegła, że w niedzielę rano musi odebrać zeszyt, ponieważ w poniedziałek miała być klasówka z historii i chciała sobie powtórzyć materiał. Agnieszka umówiła się, że Marta w niedzielę rano przyniesie jej zeszyty. Okazało się, że Marta nie przyszła, a kiedy Agnieszka poszła do niej po swój zeszyt, Marty nie było, bo poszła do kina i na lody i Agnieszka nie mogła odzyskać swojego zeszytu.

2. Pytania do dzieci:
 1. Jak myślicie, co czuła Agnieszka w niedzielę?
 2. Jak Agnieszka powinna zachować się przy najbliższym spotkaniu z Martą? Co jej powinna powiedzieć?
 3. Jak może zareagować Marta? Co mogła czuć?
 4. Czy to zdarzenie mogło wpłynąć na dalsze relacje Marty i Agnieszki?
3. N. zapisuje wszystkie wypowiedzi dzieci na tablicy. Następnie dzieli je na trzy kategorie:
 1. zachowań uległych - respektowanie praw innych, lekceważenie własnych.
 2. zachowań agresywnych - respektowanie praw własnych, lekceważenie praw innych.
 3. zachowań asertywnych - respektowanie praw własnych i praw innych.
4. N. przedstawia jak powinna zachować się Agnieszka, a jak Marta.

3. Praca w grupach. "Jak powinno wyglądać zachowanie asertywne".

(10 minut)

4. W grupach 4-5 osobowych.
5. Dzieci zastanawiają się, jak powinno wyglądać zachowanie asertywne w sytuacji:
 - Miesiąc temu pożyczyłeś koledze płytę z grą i do tej pory nie oddał jej, mimo że

- obiecał zwrócić po 2 tygodniach. Jak poprosić o zwrot?
- Koleżanka chce od Ciebie pożyczyć bluzkę. Nie lubisz pożyczać ubrań. Jak odmówić, żeby nie urazić koleżanki?
 - Koleżanka mówi do Ciebie: "Ale masz brzydką bluzkę". Jak przedstawić swoje zdanie w tej sytuacji?
6. **Omówienie na forum.** (12 minut)
 7. Każda grupa przedstawia wyniki swoich prac.
 8. Wspólnie z pozostałymi dziećmi N. zastanawia się, czy podane zachowanie było asertywne, uległe czy agresywne i ewentualnie przekształca komunikat na asertywny.

Lekcja 2

1. **Ćwiczenie rozróżniania zachowań agresywnych, uległych i asertywnych.** Praca w grupach 5-osobowych. Każda grupa ma za zadanie posegregować przygotowane na kartkach typy zachowań na asertywne, agresywne, uległe. N. rozdaje dzieciom załącznik nr 2 - "Typy wypowiedzi asertywnych, uległych, agresywnych" (10 minut).
2. **Omówienie na forum.** Dlaczego dana wypowiedź jest agresywna, uległa, asertywna? Co na to wskazuje? Jak się może czuć osoba, która słyszy komunikat agresywny, uległy?
 - N. może do niektórych wypowiedzi stworzyć króciutkie historie osadzające daną wypowiedź w realnym kontekście, bliższym dzieciom. Może następnie wspólnie z dziećmi zamienić daną wypowiedź z agresywnej/uległej na asertywną. (15 minut)
3. **Scenki.** Dzieci pozostają w tych samych grupach. Każda grupa ma wybrać jedną sytuację, bliską im, w której miałyby problem z zachowaniem asertywnym. Dzieci zastanawiają się, jak przedstawić tę sytuację, ustalają, kto wcieli się w jaką rolę. Dzieci przedstawiają scenki. Zadaniem dzieci jest odegranie w przedstawionych scenkach zachowań asertywnych (10 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Historia i społeczeństwo

Metody:

Metody dramowe (drama) i inscenizacyjne

Metoda twórczego rozwiązywania problemów

Dyskusja dydaktyczna

Techniki:

Metoda przypadków

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Hist-VI.1.11 : [WOS] dziecko potrafi opisać zachowanie, które uważa za uprzejme

Hist-VI.1.12 : [WOS] dziecko potrafi opisać zachowanie, które uważa za tolerancyjne

Psych-IV-VI.1.2 : dziecko wie, że każdy ma prawo do swoich emocji

Psych-IV-VI.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie

11 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ASERTYWNOŚĆ

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Psychologia

Streszczenie:

Dzieci dowiadują się, czym jest asertywność. Omawiają przejawy asertywnego zachowania.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z pojęciem asertywności;
- zapoznanie uczniów i uczennic z przejawami postawy asertywnej;
- rozwijanie samoświadomości uczniów i uczennic;
- uświadomienie uczniom i uczennicom znaczenia postawy asertywnej w życiu codziennym.

Potrzebne materiały:

- załącznik nr 1 (lekcja 1) - "Czy jestem asertywny";
- załącznik nr 2 (lekcja 2) - "Typy wypowiedzi asertywnych, uległych, agresywnych".

Przebieg:

Lekcja 1

1. Samodzielne wypełnienie kwestionariusza "Czy jestem asertywny" (7 minut).
 1. N. rozdaje kwestionariusze, każde dziecko samodzielnie odpowiada "tak" lub "nie" przy każdym zdaniu.
 2. Na koniec dzieci zliczają odpowiedzi "tak". N. komentuje to, mówiąc, że często zdarza nam się być przez innych wykorzystywanym lub samemu naruszać prawa innych.
 3. Asertywność jest to taka umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów innych ludzi.

2. Analiza zachowania. (15 minut)

Praca na forum klasy w kręgu.

1. N. przedstawia dzieciom historyjkę (jeśli w klasie są dzieci o danych imionach, N. zmienia imiona bohaterom historyjki).

Marta poprosiła Agnieszkę o pożyczenie jej zeszytu z historii, ponieważ Marta długo chorowała i chciała uzupełnić zaległości. Marta chciała pożyczyć zeszyt na weekend. Agnieszka zgodziła się, ale zastrzegła, że w niedzielę rano musi odebrać zeszyt, ponieważ w poniedziałek miała być klasówka z historii i chciała sobie powtórzyć materiał. Agnieszka umówiła się, że Marta w niedzielę rano przyniesie jej zeszyty. Okazało się, że Marta nie przyszła, a kiedy Agnieszka poszła do niej po swój zeszyt, Marty nie było, bo poszła do kina i na lody i Agnieszka nie mogła odzyskać swojego zeszytu.

2. Pytania do dzieci:
 1. Jak myślicie, co czuła Agnieszka w niedzielę?
 2. Jak Agnieszka powinna zachować się przy najbliższym spotkaniu z Martą? Co jej powinna powiedzieć?
 3. Jak może zareagować Marta? Co mogła czuć?
 4. Czy to zdarzenie mogło wpłynąć na dalsze relacje Marty i Agnieszki?
3. N. zapisuje wszystkie wypowiedzi dzieci na tablicy. Następnie dzieli je na trzy kategorie:
 1. zachowań uległych - respektowanie praw innych, lekceważenie własnych.
 2. zachowań agresywnych - respektowanie praw własnych, lekceważenie praw innych.
 3. zachowań asertywnych - respektowanie praw własnych i praw innych.
4. N. przedstawia jak powinna zachować się Agnieszka, a jak Marta.

3. Praca w grupach. "Jak powinno wyglądać zachowanie asertywne".

(10 minut)

4. W grupach 4-5 osobowych.
5. Dzieci zastanawiają się, jak powinno wyglądać zachowanie asertywne w sytuacji:
 - Miesiąc temu pożyczyłeś koledze płytę z grą i do tej pory nie oddał jej, mimo że

- obiecał zwrócić po 2 tygodniach. Jak poprosić o zwrot?
- Koleżanka chce od Ciebie pożyczyć bluzkę. Nie lubisz pożyczać ubrań. Jak odmówić, żeby nie urazić koleżanki?
 - Koleżanka mówi do Ciebie: "Ale masz brzydką bluzkę". Jak przedstawić swoje zdanie w tej sytuacji?
6. **Omówienie na forum.** (12 minut)
 7. Każda grupa przedstawia wyniki swoich prac.
 8. Wspólnie z pozostałymi dziećmi N. zastanawia się, czy podane zachowanie było asertywne, uległe czy agresywne i ewentualnie przekształca komunikat na asertywny.

Lekcja 2

1. **Ćwiczenie rozróżniania zachowań agresywnych, uległych i asertywnych.** Praca w grupach 5-osobowych. Każda grupa ma za zadanie posegregować przygotowane na kartkach typy zachowań na asertywne, agresywne, uległe. N. rozdaje dzieciom załącznik nr 2 - "Typy wypowiedzi asertywnych, uległych, agresywnych" (10 minut).
2. **Omówienie na forum.** Dlaczego dana wypowiedź jest agresywna, uległa, asertywna? Co na to wskazuje? Jak się może czuć osoba, która słyszy komunikat agresywny, uległy?
 - N. może do niektórych wypowiedzi stworzyć króciutkie historie osadzające daną wypowiedź w realnym kontekście, bliższym dzieciom. Może następnie wspólnie z dziećmi zamienić daną wypowiedź z agresywnej/uległej na asertywną. (15 minut)
3. **Scenki.** Dzieci pozostają w tych samych grupach. Każda grupa ma wybrać jedną sytuację, bliską im, w której miałyby problem z zachowaniem asertywnym. Dzieci zastanawiają się, jak przedstawić tę sytuację, ustalają, kto wcieli się w jaką rolę. Dzieci przedstawiają scenki. Zadaniem dzieci jest odegranie w przedstawionych scenkach zachowań asertywnych (10 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Historia i społeczeństwo

Metody:

Metody dramowe (drama) i inscenizacyjne

Metoda twórczego rozwiązywania problemów

Dyskusja dydaktyczna

Techniki:

Metoda przypadków

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Hist-VI.1.11 : [WOS] dziecko potrafi opisać zachowanie, które uważa za uprzejme

Hist-VI.1.12 : [WOS] dziecko potrafi opisać zachowanie, które uważa za tolerancyjne

Psych-IV-VI.1.2 : dziecko wie, że każdy ma prawo do swoich emocji

Psych-IV-VI.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie