

Konspekt zajęć „Terapia poprzez zabawę” z dnia 02.03.2011r.

Temat zajęć: Bez złości mamy więcej radości- zajęcia socjoterapeutyczne z elementami biblioterapii.

Cele zajęć:

- uświadomienie uczniom, jaki wpływ mają uczucia na nasze zachowanie,
- wdrażanie uczniów do dostrzegania tego, że inni też mają uczucia,
- zwrócenie uwagi na różne przejawy złości i agresji oraz na możliwości i sposoby radzenia sobie z nią,
- ćwiczenie umiejętności rozpoznawania uczuć drugiej osoby,
- zmniejszenie napięcia emocjonalnego poprzez wspólne rozwiązywanie sytuacji konfliktowych bohaterów niedokończonych historyjek,
- szukanie sposobów rozwiązywania sytuacji konfliktowych bez użycia siły fizycznej i psychicznej,
- pobudzanie aktywności twórczej i wyobraźni.

Przebieg zajęć

1. Zaproszenie uczniów do zajęć i przedstawienie tematu.
2. Rozmowa kierowana z uczniami. Nauczycielka zadaje uczniom następujące pytania:
 - Jak często się złości?
 - Co lub kto mnie najczęściej złości i w jakich sytuacjach?
 - Jak wyrażam swoją złość? (rozdzielenie agresji słownej, fizycznej, psychicznej)
 - Czy można krzywdzić samego siebie? (zjawisko autoagresji)
 - Co mi daje złość?
 - Co osiągam przez okazywanie złości?
 - Po co się złości?
3. Burza mózgów. Uczniowie wymyślają sposoby radzenia sobie ze złością. Nauczyciel zapisuje pomysły uczniów na dużym arkuszu szarego papieru.
4. Tekst czytany przez prowadzącą (załącznik 1). Uczniowie w ciszy słuchają tekstu.
5. Rozmowa nt. treści wysłuchanego tekstu.
6. Podsumowanie zajęć. Uczniowie odpowiadają na pytanie: Czego nauczyły mnie te zajęcia? Czy znalazłem/ znalazłam dla siebie jakiś sposób na radzenie sobie w trudnych sytuacjach?
7. Podziękowanie za aktywny udział w zajęciach.

mgr Monika Sufleta- Galczak

Załącznik 1

"Bez złości mamy więcej radości"-(tekst z książki Rosemarie Portmann: „Gry i zabawy przeciwko agresji”, JEDNOŚĆ, Kielce 1999)

Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wygodnie siadasz na krzeselku lub na podłodze, koncentrując się na odgłosach startującej maszyny.

Warczenie silników staje się coraz głośniejsze. Samolot odrywa się od podłoża. Opuszczasz ziemię.

I już dostrzegasz w oddali nowe planety, błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie. Ziemia pozostaje daleko w tyle, coraz mniejsza i mniejsza. Czujesz się lekki. Przekraczasz bez problemów granicę kosmosu. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co się tam znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam takie dzieci jak ty. Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza, przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy. Wszystko jest takie spokojne i przyjazne. Twój samolot ląduje łagodnie, wysiadasz, biegasz po miękkim, ciepłym podłożu. Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno, nikt cię nie zauważa.. W domu tym jest jakaś klasa. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś coś do drugiego, ale nie rozumiesz

wypowiadanych przez nie słów. Musiało tu być coś nieprzyjemnego, a może dziecko, do którego skierowane były te słowa, po prostu ich nie zrozumiało?. W każdym bądź razie widzisz, jak jest ono coraz bardziej rozwścieczone, oddycha gwałtownie, ściska dłonie w pięści. Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zatrzymuje się, zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech, wdech, wydech. I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniejsze i pewniej: Bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości. A za każdym razem staje się coraz bardziej spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się, widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie. Wszystko jest w porządku. Nikt nie widział cię zagląającego przez okno. Pochylasz się i skradasz się z powrotem w stronę samolotu. Mówisz do siebie: To był naprawdę świetny pomysł: bez złości mamy więcej radości. Zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie po cichu i jeszcze kilka razy. Wsiadasz w myślach do samolotu, lecisz z powrotem na ziemię, staje się ona coraz większa i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości...