

Konspekt pracy psychologa

Temat: Trening kontroli złości

Cel główny:

1. Wyposażenie w wiedzę o najczęstszych powodach wpadania w złość
2. Określenie uczuć ukrywających się za złością
3. Kształtowanie umiejętności patrzenia na określone sytuacje z perspektywy innej osoby.

Cele szczegółowe:

Nabycie wiedzy w obszarze:

- Co powoduje, że się złości
- Dlaczego złość jest tak częstym uczuciem
- Jakie inne uczucia towarzyszą uczuciu złości i dlaczego trudno je wyrazić

Formy pracy :

- indywidualna

Pomoce :

- kartki papieru, karty pracy, kolorowe pisaki

Przebieg zajęć:

1. Uczeń wykorzystując kartę pracy określa jakie uczucie jest źródłem złości spośród :
 - niesprawiedliwość
 - utrata kontroli
 - frustracja
 - obrazy
2. Uczeń opisuje różne scenariusze zaistniałych w życiu sytuacji i przyporządkowuje każdy z nich do określonego uczucia spośród w/w.
3. Wykorzystując scenariusze ucznia oraz inne własne szukana jest odpowiedź jak dana sytuacja jak dana sytuacja postrzegana jest przez drugą osobę. Próba spojrzenia na sytuację z perspektywy osoby, będącej celem złości.
4. Stworzenie listy „za” i „przeciw” związanej z jednym z publicznie omawianych tematów, np. testowanie leków na zwierzętach. Ćwiczenie mające na celu rozwijanie umiejętności postrzegania sytuacji z dwóch różnych stron.

Agnieszka Kopańska