

Konspekt pracy psychologa marzec 2012r.

Temat: „Wyladowałem swoją złość na niewinnej osobie osobie”

Cel główny:

Uczeń/Uczniowie

1. Opisz kłótnię która zaczęła się przez gniew, okazany niewinnej osobie
2. Zrozumieją, że pierwotny konflikt może nadal istnieć nawet jeśli konflikt wtórny zostanie rozwiązany

Formy pracy :

-indywidualna/grupowa

Pomoce : brak

Przebieg zajęć:

1. Prowadzący rozpoczyna dyskusję na temat „**Byłem na kogoś zły, ale wyladowałem się na innej osobie**”
2. Uczeń ma za zadanie przypomnieć sobie sytuację, kiedy był na kogoś bardzo zły, ale zamiast od razu wyrazić swoje uczucia, odreagował na innej osobie.
3. Prowadzący rozszerza temat wyjaśniając czego skutkiem mogło być dane nieporozumienie
4. Uczeń ma za zadanie opowiedzieć daną sytuację i jaki był jego rezultat.
5. Uczeń ma opisać, w jaki sposób niewinna osoba wyzwoliła swoje emocje.
6. **Dyskusja:**
7.
 - Czego nie wyraził gniewu wobec osoby która go spowodowała?
 - Kiedy (czy w ogóle) zdałeś sobie sprawę że odreagowujesz swoje negatywne emocje na niewłaściwej osobie?
 - Jak możemy zmienić strategię rozwiązywania konfliktów, rozpoczętych od odreagowywania na innych?

Podsumowanie: Czego dowiedziałeś się na dzisiejszych zajęciach?