

Konspekt pracy psychologa

Temat: Trening kontroli złości - jak reagować

Cel główny:

1. Nabycie świadomości własnego reagowania w sytuacji złości
2. Rozwijanie wiedzy na temat zachowań pasywnych, agresywnych i asertywnych

Cele szczegółowe:

Nabycie wiedzy w obszarze:

- Jakie czynniki powodują, że się złościemy?
- 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 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.