

## **Konspekt pracy psychologa    październik; 2010r.**

### **Temat: Trening kontroli złości –mowa ciała cz.2**

#### **Cel główny:**

1. Rozpoznanie swoich fizycznych reakcji na złość
2. Poznanie długo i krótkoterminowych efektów złości, napięcia i stresu.

#### **Cele szczegółowe:**

Nabycie wiedzy w obszarze:

- co powoduje, że się złości
- swoich fizycznych objawów złości
- analiza zachowań po dostrzeżeniu w/w objawów
- analiza sytuacji ignorowania u siebie objawów złości przez długi czas

#### **Formy pracy :**

- indywidualna

#### **Pomoce :**

- kartki papieru, karty pracy, kolorowe pisaki

#### **Przebieg zajęć:**

1. Uczeń wykorzystując kartę pracy określa jakie fizyczne objawy złości występują u niego
2. Uczeń rysuje obrazek rozzłoszczonej osoby i podpisuje wszystkie oznaki i symptomy
3. Przy użyciu kolorowych magazynów pokazuje rozzłoszczone
4. Psycholog razem z uczniem tworzy listę skutków stresu wrzody żołądka, bóle głowy itp.