

Konspekt pracy psychologa maj 2012r.

Zajęcia pt. „Potrafię się odprężyć”

Praca indywidualna /grupowa

Cel główny:

Nauczenie się strategii i technik kontrolowania uczucia złości.

Materiały: karty pracy – „wyrażanie złości”

Przebieg:

1. Postawienie tezy że gniew jest uczuciem naturalnym.
2. Uczeń jest pytany o opisanie sytuacji kiedy był rozgniewany i dał ponieść się złości
3. Prowadzący opowiada o podobnej sytuacji ze swojego wydarzenia.
4. Prowadzący wyjaśnia i pokazuje cztery łatwe techniki kontrolowania gniewu tj. Głębokie oddychanie, liczenie, „haczyki” i „pozytywne punkty”.
5. Poprowadzenie dyskusji nt.:
 - dlaczego czasami kiedy się złościmy tak trudno jest nam nie wybuchnąć ?
 - Co się dzieje kiedy wybuch nastąpi w szkole. domu
 - co zrobić kiedy następnym razem wpadniesz w gniew przypomnieć sobie o tej metodzie?
6. Wizualizacja -sposoby tworzenia i rola w odprężaniu się

Podsumowanie:

Uczeń odpowiada na pytanie co było dla niego najważniejsze podczas tych zajęć