

Konspekt pracy psychologa

Praca grupowa z uczniami pt. „**Wdałem się w bójkę bo miałem zły humor**”.

Cel główny: Kontrolowanie swoich negatywnych emocji tak, aby nie przenosić ich na innych

Cele szczegółowe:

- poznanie mechanizmu jak emocje towarzyszące przeżywane w konkretnej sytuacji są przenoszone na inne wydarzenia i ludzi.
- poznanie sposobów unikania konfliktów, które powstają wskutek nagromadzenia się negatywnych emocji.

Przebieg:

1. Przedstawienie tematu dyskusji
2. Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami na w/w temat a prowadzący pomaga zrozumieć jak określone stany emocjonalne wpływają na zachowanie.
3. Pytania i wyjaśnienia do dyskusji m.in.:
 - Jak zareagowali inni na twoje zachowanie, kiedy pojawił się problem
 - W jaki sposób możemy unikać przenoszenia negatywnych emocji z jednej sytuacji na drugą i inne osoby.
4. Uczniowie odgrywają przykładowe scenki dotyczące hamowania emocji w różnych sytuacjach – zastosowanie elementów Treningu Zastępowania Agresji ART.
5. Analiza rozwiązań
6. Podsumowanie zajęć przez każdego z uczestników.

Agnieszka Kopańska