

Zajęcia indywidualne pt. „**Jak rozwiązywać konflikty - kontrolowanie uczuć**”

1. Cel główny: nauka kontroli uczuć.
2. Cele szczegółowe: uczeń poznaje różne sposoby opanowania negatywnych emocji

Pomoce : tablica. Pisaki

Forma pracy: indywidualna

Przebieg:

1. Uczeń zostaje zapoznany przez prowadzącego z różnymi sposobami pomagającymi kontrolować uczucia
 - Komnata mocy
 - Wulkan gniewu
 - Uczymy się odprężyć
 - Zadbanie o przyjemności
2. Uczeń wyjaśnia własnymi słowami na czym polega każda z przedstawionych technik.
3. Sprawdzenie zrozumienia strategii na podstawie przykładowych sytuacji- uczeń przytacza z własnego doświadczenia.

Dyskusja :

- jaka strategia jest najprostsza dla ucznia
- dlaczego warto stosować powyższe kontroli emocji

Podsumowanie: Uczeń odpowiada na pytanie, który ze sposobów radzenia sobie z emocjami jest jego zdaniem najciekawszy