

## **Konspekt pracy psychologa    kwiecień 2012r.**

### **Temat: Rozwijanie umiejętności społecznych. Trening kontroli złości**

#### **Cel główny:**

1. Identyfikacja sytuacji wywołujących złość.
2. Określenie uczuć ukrywających się za złością
3. Kształtowanie umiejętności patrzenia na określone sytuacje z perspektywy innej osoby.

#### **Cele szczegółowe:**

Nabycie wiedzy w obszarze:

- Co powoduje, że się złościmy
- 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 sytuacja 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.