

Konspekt pracy psychologa

Temat: Trening kontroli złości –mowa ciała

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 złościmy
- 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.

Agnieszka Kopańska