

„W trosce o lepsze jutro” (30.09.2010)

Zajęcia socjoterapeutyczne

Temat: **Opanowywanie i przezwyciężanie złości i agresji**

Cele:

- uświadomienie uczniom, że warto rozwijać umiejętność współżycia z ludźmi pochodzącymi z różnych środowisk i kultur;
- pomoc w zrozumieniu, że złość jest normalnym, silnym ludzkim uczuciem, które może działać na naszą korzyść, jeśli odpowiednio nim pokierujemy;
- poznanie technik radzenia sobie ze złością;
- uczenie się poszczególnych etapów radzenia sobie ze złością: rozpoznawanie złości u siebie, niedopuszczenie do niewłaściwego, agresywnego zachowania się i zastąpienie go odpowiednią metodą opanowywania złości;
- wywołanie stanu odprężenia u osób naładowanych emocjonalnie negatywną energią;
- budowanie poczucia własnej wartości.

Techniki:

- rundka
- zabawa
- rozmowa kierowana
- psychodrama
- „Burza mózgów”

Środki dydaktyczne:

- płyta CD z muzyką relaksacyjną
- plansze z technikami radzenia sobie ze złością
- pacynki

Przebieg zajęć:

### **Powitanie**

#### *1. „Iskierka”*

Uczestnicy zajęć stoją w kręgu. Prowadzący lekko ściska rękę dziecka przesyłając uścisk dalej. Mówi: *„Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg – niech wróci do moich rąk”*.

#### *2. Rundka*

„Niedokończone zdania” – uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący podaje początek zdania i prosi dzieci o ich dokończenie:

„Złości mnie ...”

Nauczyciel: *opanowywanie złości polega na uświadomieniu sobie swoich emocji , niedopuszczeniu do niewłaściwej reakcji i zastąpieniu jej pozytywnym zachowaniem.*

## **Gry i ćwiczenia psychokorekcyjne, edukacyjne i rozwojowe**

3. *Z jakich powodów i w jakich miejscach najczęściej wpadamy w złość*  
Dzieci podają przykłady.

4. *Złość wywołuje reakcje fizjologiczne*  
Za pomocą metody „Burza mózgów” dzieci podają, w jaki sposób złość objawia się w ich organizmie.

Na przykład:

- płytki oddech
- napięte mięśnie
- szybsze bicie serca
- uczucie pulsowania w głowie
- ucisk w żołądku.

5. **Fizjologiczne narzędzia pomagające ciału opanować złość** - plansza (załącznik nr 1).  
Uczniowie uczą się fizjologicznych technik radzenia sobie z objawami złości w ciele. Ćwiczenia wykonują przy muzyce relaksacyjnej.

## **6. Techniki umysłowe opanowywania złości – wewnętrzne monologi**

Technika ta polega na zastąpieniu gniewnych myśli i emocji pozytywnymi, które działają uspokajająco.

Uczestnicy zajęć podają przykłady sformułowań, dzięki którym łatwiej będzie opanować złość.

Na przykład:

- „Panuję nad sobą, nie złościę się”
- „Panuję nad sytuacją”
- „Nie dam się sprowokować”
- „Jestem wyluzowany”

## 7. Techniki behawioralne

Polegają na wykorzystaniu przyjętych społecznie zachowań w miejsce zachowań nieodpowiednich lub agresywnych.

Przykłady takich zachowań:

- odejście z miejsca, w którym doszło do sytuacji, która nas zdenerwowała,
- zignorowanie tego, co się wydarzyło,
- wysiłek fizyczny,
- porozmawianie na temat tego, co się stało z osobą bliską lub kimś dorosłym.

## 8. Scenki

Uczniowie odgrywają scenki z wykorzystaniem wymyślonych przez siebie sytuacji wywołujących złość. Podczas odgrywania scenek mogą wykorzystywać pacynki.

W podsumowaniu mówią, która z technik opanowywania złości okazała się najbardziej przydatna.

## Podsumowanie

*Nauczyciel: kiedy nauczycie się radzić sobie ze złością, łatwiej wam będzie wyrazić swoje emocje w sposób pozbawiony agresji. Wtedy właśnie wasza złość będzie działać na waszą korzyść, a nie przeciwko wam. Wtedy złość stanie się waszym sprzymierzeńcem w dojściu do określonego celu.*

## Rundka i rytualne pożegnanie

9. Każdy z uczestników dzieli się swoimi wrażeniami z zajęć kończąc zdania:

- Na zajęciach najbardziej podobało mi się ...
- W trakcie dzisiejszych zajęć nauczyłem się ...

10. Pożegnanie – „Iskierka”

Załącznik nr 1

## Fizjologiczne narzędzia pomagające ciału opanować złość

LICZENIE  
GŁĘBOKI ODDECH  
ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI