

„W trosce o lepsze jutro” (30.10.2009)

Zajęcia socjoterapeutyczne

Temat: **Radzenie sobie ze złymi emocjami. Zabawy zapobiegające agresji.**

Cele:

- dostrzeganie i wyrażanie agresywnych uczuć
- opanowanie agresji i wściekłości, a także ich przewyciężanie
- odreagowywanie w kontrolowany sposób agresywnych impulsów w stosunku do innych osób
- wywołanie stanu odprężenia u osób naładowanych emocjonalnie negatywną energią
- nawiązywanie nieagresywnych kontaktów
- pokojowe rozwiązywanie konfliktów
- budowanie poczucia własnej wartości
- kształcenie umiejętności współpracy
- doskonalenie harmonijnych ruchów

Techniki:

- rundka
- zabawa
- „Burza mózgów”
- psychodrama
- wizualizacja

Środki dydaktyczne:

- gazety
- arkusz szarego papieru
- flamastry
- piłka
- karty pracy

Przebieg zajęć:

I. 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:

„Dzisiaj czuję się ...”

II. Gry i zabawy wyciszające

1. „Magiczna piłka”

Uczestnicy stoją w kręgu przekazując sobie piłkę, która jest np.:

- bardzo delikatną, drogocenną rzeczą
- dużym blokiem lodu
- ciężarem

2. „Wyjeżdżam w podróż...”

Uczestnicy stoją w kręgu, a wskazane dziecko kończy rozpoczęte zdanie, naśladując przy tym wymienioną czynność: „*Wyjeżdżam w podróż, ale najpierw muszę umyć okna*”. Następny uczestnik kontynuuje grę zmieniając czynność.

III. Gry i ćwiczenia psychokorekcyjne, edukacyjne i rozwojowe

1. „Riposta na głupie zaczepki”

Podział dzieci na dwie grupy. Każda z grup wymyśla oryginalne i dowcipne odpowiedzi na jedną z form agresji słownej, jaką jest przezwisko. Zapisuje je na kartach pracy (załącznik nr 1). Najciekawsze pomysły przećwiczone zostają w zaimprovizowanych scenkach.

Przykład wypełnionej karty pracy:

Przezwisko	Riposta
„Ty smarkaczu”	„No właśnie. Chętnie wysmarkam nos w twoją nieskazitelną czystą chusteczkę”
„Ty baranie”	„Skąd wiedziałeś, spod jakiego jestem znaku?”
„Jesteś pieprzony”	„Pieprz – to moja ulubiona przyprawa”

Nauczyciel podkreśla, że taka riposta jest dobrym sposobem na zaskoczenie osoby atakującej.

2. „Przezviska”

Podział dzieci na dwie grupy. Każda z nich wymyśla jak najwięcej przezwisk, którymi obsypuje drużynę przeciwną, gestykulując przy tym i strojąc różne miny.

Rundka

Dzielenie się wrażeniami:

- jak się czułeś w roli osoby przeżywającej, a jak w roli osoby przeżywanej?
- czy znasz dokładne znaczenie wyrazów użytych podczas zabawy?

3. „Lustrzany pojedynek”

Dwie osoby stają naprzeciwko siebie. Jedna z nich rozpoczyna pozorowaną walkę. Druga tworzy lustrzane odbicie walki, powtarzając te same ruchy. W trakcie walki nie wolno rozmawiać, ani dotykać partnera.

4. „Walka na papierowe kule”

Dwie drużyny obrzucają się nawzajem wykonywanymi w trakcie zabawy papierowymi kulami. Podczas wyrzucania kul na teren drużyny przeciwnej, dzieci poruszają się na siedząco. Zwycięża ta grupa, po stronie której jest mniej kul.

5. Twórcza wizualizacja pt. „Złość”.

Wyobraź sobie, że jesteś w pustym pokoju. Zaczyna ogarniać cię złość: twarz się wykrzywia, robi się czerwona, ręce zaciskają się, całe ciało jest spięte. Obejrzyj się w lustrze. Czy miło patrzeć na taką twarz?

Szybko wyjdź z pokoju do ogrodu. Siedzisz na trawce i bawisz się swoją ulubioną maskotką. Sam zobacz, jak teraz wygląda twoja twarz, jak rozluźnione jest twoje ciało.

Postanów sobie teraz, że ilekroć poczujesz nadchodzącą złość, szybko przerwiesz to, co robisz i wyjdiesz na chwilę do ogrodu, do swojej ulubionej przytulanki. A teraz przyjrzyj się temu, co cię złościło, ale z ogrodu, a nie z centrum twojego gniewu.

Pamiętaj! O ile lepiej czuje się twoje ciało, kiedy nie dopuszczasz do siebie złości! O ile lepiej inni czują się w twojej obecności!

6. „Zasady”

Ustalenie zasad obowiązujących w grupie w celu przeciwdziałania agresji. Zapis na arkuszu szarego papieru.

Na przykład:

- nie używamy wulgarnych słów
- nie niszczymy rzeczy należących do innych
- nie wyśmiewamy sposobu ubierania się koleżanek i kolegów
- nie przezywamy innych
- nie ośmieszamy ich
- nie przedrzeźniamy innych
- nie rozwiązujemy konfliktów przy użyciu siły

IV. Rundka i rytualne pożegnanie

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

- Na zajęciach najbardziej podobało mi się ...

- W trakcie dzisiejszych zajęć nauczyłem się ...

2. Pożegnanie – „Iskierka”

Załącznik nr 1

Przezvisko	Riposta