

„W trosce o lepsze jutro” (23.09.2010)

Scenariusz zajęć z elementami metody Marii Montessorii

Temat: **Zabawy słowem – tworzenie wyrazów o przeciwnym znaczeniu**

Cele:

- wprowadzenie pojęcia antonimy;
- kształtowanie umiejętności dobierania do podanych wyrazów, wyrazów o znaczeniu przeciwnym;
- kształtowanie umiejętności tworzenia par wyrazów o znaczeniu przeciwnym;
- wzbogacanie zasobu słownictwa uczniów;
- umuzykalnienie - odczuwanie tempa i rytmu, ekspresji osobistej w zależności od zewnętrznych impulsów, jakie wysyła muzyka;
- rozwijanie wrażliwości muzycznej;
- rozwój wrażliwości zmysłowej, spostrzegawczości, wyobraźni i koncentracji;
- doskonalenie percepcji wzrokowej;
- doskonalenie koordynacji słuchowo-wzrokowo-ruchowej.

Pomoce dydaktyczne:

- pudełko z pogrupowanymi wyrazami
- płyta CD z muzyką dyskotekową
- przedmioty z otoczenia ucznia
- piłki z uszami
- piłeczka.

Przebieg zajęć:

I. Część wstępna

1. „Promyk przyjaźni”

Uczestnicy zajęć stoją w kręgu trzymając się za ręce. Prowadzący lekko ściska rękę dziecka z prawej lub lewej strony mówiąc: „*Promyk przyjaźni puszczam w krąg – niech wróci do moich rąk*”. Wybrane dziecko przekazuje dalej uścisk.

2. Taniec na piłkach z uszami – zabawa inhibicyjno – incytacyjna

Dzieci poruszają się na piłkach z uszami w rytm muzyki. Po zatrzymaniu muzyki – podskakują w miejscu.

II. Zajęcia właściwe

Nauczyciel wprowadza pojęcie antonim – podaje przykłady

1. Faza przygotowań

Dzieci mają do dyspozycji dwa pudełka z różnymi zadaniami. Zastanawiają się nad wyborem zadań do wykonania.

2. Faza skupionej pracy

Uczniowie pracują w parach. Mają do wyboru:

Zadanie 1 – *Podobieństwa i różnice*

Można przedstawiać za pomocą pantomimy lub krótkiej improwizacji. Próba przedstawienia i porównania: ciszy i hałasu, biegania szybkiego i wolnego, radości i smutku.

Inne pary do porównań:

stary – młody

wysoki – niski

duży – mały

bogaty – biedny

małomówny – gaduła

nauczyciel – uczeń

wolny – szybki

anioł – diabeł

zmotoryzowany – pieszy.

Zadanie 2 – *Pokaż to*

Uczniowie pokazują z otoczenia obiekty należące do kategorii:

daleki – bliski

olbrzymi – malutki

kolorowy – bezbarwny

pionowy – poziomy

prosty – okrągły

błyszczący – matowy

równy – nierówny

jasny – ciemny

naturalny – sztuczny

wzorzysty – gładki.

3. Faza zakończenia

Po zakończeniu danego zadania pary sprzątają wykorzystane pomoce i robią przerwę.

Następnie wybierają do pracy kolejne zadanie.

III. Zakończenie i podsumowanie zajęć

1. *Wyrazy przeciwstawne* – zabawa w kręgu

Dzieci siedzą w kręgu. Nauczyciel rzuca piłeczkę do jednego z nich mówiąc np. *mokry*. Dziecko łapie piłeczkę i mówi wyraz przeciwstawny - *suchy*. Następnie samo wymyśla wyraz i rzuca komuś piłeczkę. Osoba, która otrzymała piłeczkę, mówi wyraz przeciwstawny. Kto się pomyli lub nie zna wyrazu przeciwstawnego, odrzuca piłkę i odpada z gry.

2. Dzieci mówią, co robiły podczas zajęć i co im się najbardziej podobało.

3. Zajęcia kończy „*Promyk przyjaźni*”.

„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:

II. 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.*

III. Gry i ćwiczenia psychokorekcyjne, edukacyjne i rozwojowe

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

2. *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.

3. **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.

4. 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”

5. 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.

6. 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.

IV. 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.*

V. 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

Fizjologiczne narzędzia pomagające ciału opanować złość

LICZENIE
GŁĘBOKI ODDECH
ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI