

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DO SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI

Temat zajęć : MOŻEMY SOBIE RADZIĆ W TRUDNYCH SYTUACJACH

Grupa wiekowa: kl.I-III

Cel zajęć: umiejętność radzenia sobie w trudnej sytuacji

Cele szczegółowe: - U.potrafi nazywać uczucia (w szczególności smutek i zadowolenie)

- U. rozpoznaje sytuacje trudne po uczuciu, jakie mu towarzyszą (zakłopotanie, niepewność, smutek, zmartwienie, złość)
- U.poznaje sposoby radzenia sobie ze złym samopoczuciem w trudnych sytuacjach poprzez zmianę uczuć

Metody: słowna, praktycznego działania

Formy: zbiorowa-jednolita , indywidualna-jednolita

Środki: papier rysunkowy, kredki lub flamastry, ewentualnie pacynki

TOK ZAJĘĆ:

1.Rozmowa z dziećmi w kręgu na temat sytuacji , w których czują się zakłopotane, niepewne, smutne lub zmartwione. Zastanowienie się co wywołało tą sytuację oraz czy udało im się zmienić coś w tej sytuacji. Jeżeli udało im się coś zmienić to co lub kto im w tym pomógł.

2.Polecenie narysowania przez dzieci dwóch twarzy. Jedna ma być smutna – to będzie Pan Smutny, a druga twarz wesoła – to Pan Zadowolony.Można użyć też pacynek lub kukiełek. Do jednej ręki dziecko ma wziąć rysunek Pana Smutnego, do drugiej- Pana Zadowolonego.

3. Chętne dziecko ma opisać sytuację, która spowodowała, że poczuło się nieszczęśliwe, zakłopotane, niepewne, smutne lub zmartwione . W trakcie opowiadania ma trzymać w górze twarz Pana Smutnego. Pozostałe dzieci podają sposoby, dzięki którym to opowiadające dziecko mogłoby poczuć się lepiej. Po każdej sugestii Pan Smutny musi zdecydować, czy rzeczywiście zmieni się w Pana Zadowolonego. W takiej sytuacji dziecko opuszcza twarz Pana Smutnego, a podnosi do góry twarz Pana Zadowolonego. Następnie opowiadanie zaczyna kolejne chętne dziecko.

Przy braku aktywności ze strony dzieci można zaproponować taki przykład:

Pan Smutny mówi: popsułem zabawkę i jestem zły

Odpowiedzi: dziecko 1 – znajdź kogoś, kto zreperuje zabawkę ;

dziecko 2 – baw się inną zabawką;

dziecko 3 – poproś kolegę, niech pożyczy ci swoją zabawkę ...itp.

Inne przykłady:

- moja mama skrzyczyła mnie za skakanie po tapczanie,
- moja siostra na mnie poskarżyła,
- nauczyciel złapał mnie na wygłupianiu się,
- pobiliśmy się z moim najlepszym kolegą,
- zachorował mój pies, kot, itp.

Można tu też wykorzystać scenkę dotyczącą aktualnie zaistniałego problemu lub konfliktu w klasie, który chce się w ten sposób zlikwidować, załagodzić lub na który chce się zwrócić uwagę.

4. Podsumowanie zajęć. Luźne rozmowy na temat przedstawionych sytuacji, w których dzieci doświadczyły zmian swoich uczuć. Wysłuchanie wniosków- co zrobić aby radzić sobie ze złym samopoczuciem w trudnych sytuacjach?

opracowała Bożena Adamek
na podstawie programu „Spójrz inaczej” A. Kołodziejczyka.