

Proszę wykonać z dzieckiem ćwiczenia socjoterapeutyczne

cele zajęć

Kształtowanie umiejętności kontrolowania własnej złości. Kształtowanie umiejętności odreagowania własnych napięć.

Zapoznanie uczniów z nieagresywnymi sposobami rozwiązywania problemów emocjonalnych

Rozmowa na temat wiersza: **Wiersz „Marchewka”**

Dawno temu, choć nikt o tym nie wie,
Marchewka rosła na drzewie,
A że tak wysoko rosła -
Była okropnie wyniosła.

O kapuście mówiła "kapucha",
Z brukwi się wyśmiewała, że jest tłustobrzucha,
A jak się wyrażała o rzepie,
Nawet nie wspominać lepiej.

Pomidor nazywała czerwoną naroślą,
Sałatę - jarzyną oślą,
Ziemniak - ślepiem wylupiastym,
A koper, po prostu, chwastem.

"Ja — mówiła marchewka — ja to jestem taka,
Że jeśli tylko zechcę, zakasuję ptaka,
Rosnę w górze, na drzewie, lecz jak będzie trzeba,
Pofrunę nawet do nieba!

Ja jestem nadzwyczajna, w smaku niebywała,
Jam owoc nad owoce, ze mną nie przelewki!"
Tak mówiła marchewka - głupia samochwała.
Dlatego właśnie dzieci nie lubią marchewki

J. Brzechwa

- Gdzie dawno temu rosła marchewka ?
- Co robiła marchewka ?
- Co myślała marchewka o sobie ?
- Co dzieci myślały o marchewce ?

Jaka była marchewka? Jak się zachowywała w stosunku do innych warzyw?

Wyjaśnienia znaczenia wyrażenia „być wyniosłym”.

Co przeżywają warzywa przedstawione w wierszu ?

Zabawa „Robimy miny”- określanie uczuć obrażanych warzyw.

Uczeń za pomocą miny stara się ukazać jakiś stan emocjonalny, pozostali odgadują.

- Jak się czujesz gdy ktoś cię przezywa?
- Co można zrobić, aby ktoś cię nie obrażał? (uczniowie przedstawiają propozycje)

„ Nie powinno się obrażać innych, ani wyśmiewać się z nich, bo sprawia się drugiej osobie przykrość. Osób postępujących tak, jak marchewka w wierszu nikt nie lubi.”

Dziecko nadmuchuje balon wydmuchując w niego negatywne emocje, zawiązuje go i uderza nim o podłogę lub ścianę.

„Namaluj swoją złość” – dziecko na kartce rysuje postać lub sytuację, która je zezłościła ,następnie może zamalować kartkę, poderzec ją i wyrzucić do kosza itp. (pozbywa się złości

„Recepta na złość”. Uczniowie wymyślają sposoby radzenia sobie ze złością. Następnie wspólnie z rodziną opracowują „receptę”

Reduktor złości 1: głębokie oddychanie,

Reduktor złości 2: bieganie, sport

Reduktor złości 3: przyjemne wyobrażenia, słuchanie muzyki

Reduktor złości 4: Napinanie i rozluźnianie, praca fizyczna

Reduktor złości 5: Kołyska

Reduktor złości 6: Świeca

Reduktor złości 7: Ściskanie rąk

Reduktor złości 8: Masaż barków

Ćwiczenia dramowe – improwizacje ruchowe.

Uczniowie przyjmują w parach role rodzica i dziecka, kolegów, nauczyciela i ucznia. Przedstawiają scenki, w których dochodzi do nieporozumień.

Polecenie: Wykorzystując ręce, twarz oraz ruchy całego ciała, pokaż, jak spróbujecie się pojednać, pogodzić. Na sygnał nauczyciela uczniowie improwizują.

1. Wypisanie zwrotów używanych podczas przeprosin (uczestnicy pracują w grupach 4-osobowych, wypisują zwroty markerami na arkuszach papieru), np.
 - Bardzo mi przykro
 - Nie gniewaj się
 - Nie chciałem ci sprawić przykrości
 - Przepraszam, już nie będę