

SCENARIUSZ 6

DETEKTYW NA TROPIE ZŁOŚCI

Głównym założeniem tego scenariusza jest nauka rozpoznawania i radzenia sobie z jednym ze stanów emocjonalnych – ze złością.

Podczas tych zajęć przedstawcie i nauczcie dzieci, że złość to emocja, która jest przyjazna, bo informuje o braku czegoś lub przekroczeniu naszej granicy. Zazwyczaj odczuwamy ją przez krótką chwilę. Jak każda emocja po jakimś czasie mija, żeby zrobić miejsce kolejnej. Zarówno złości, jak i innych emocji nie możemy zobaczyć, ale możemy dostrzec, jak wpływają na nasze zachowanie i działania.

Co tracimy, gdy nie dopuszczamy do głosu złości? Co się dzieje, gdy nie potrafimy nad nią zapanować? Co się kryje za uczuciem złości? Jak przestać się bać cudzej złości?

Na te i inne pytania znajdziecie rzetelne odpowiedzi poniżej. Wykonując proponowane ćwiczenia zwiększycie swoją odporność, docenicie i wzmocnicie siebie.

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Kształtują rozwój dziecięcej świadomości emocji.


Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Kształtują zdolność do identyfikacji emocji i umiejętność ich nazywania.
- Nabywają umiejętność odczuwania i przeżywania złości

w społecznie akceptowalny sposób.

- Nabywają umiejętność samoregulacji fizjologicznych odczuć związanych z określoną emocją.



Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Autorska: innowacyjna, TUS jako materiał bazowy do treningu poprzez zabawę.
- Podająca: zapoznanie ze złością, zachowaniami z dominacją złości.
- Praktyczna: zabawa koncentrująca na budowaniu zachowań alternatywnych.
- Problemowa: zabawa dydaktyczna, budowanie narzędzi w opozycji do złości, świadomość swoich zachowań.
- Eksperymentalna: eksperyment kierowany lub samodzielny, wulkan złości.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na wykorzystaniu klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Duże klocki, np. wafłowe (rekomendujemy klocki Lego Duplo).
- Karta pracy (załącznik 10).
- Brulion.
- Pisaki.
- Wysokie naczynie z wodą.
- Probówka.
- Miska.
- Naczynie z wodą.
- Soda oczyszczona.
- Ocet.
- Balon.
- Buźki z emocjami.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.
- Dwoje nauczycieli, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.



Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psycho-fizycznej dziecka, pojedynczych trudności uczestników.



Ćwiczenie 1 – Przybijmy sobie piątkę

Cel główny: wprowadzenie do współpracy w grupie.

Cel szczegółowy: integracja z grupą za pomocą wypracowanych rytuałów i reguł.

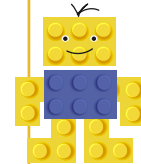
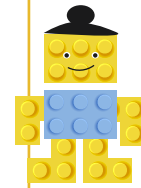
Czas trwania: 5 minut

Przywitalicie się z dziećmi wyuczoną formułą lub innym zaproponowanym przez grupę powitaniem. Oto nasz propozycja: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

WAŻNE! Zwracajcie uwagę, czy wszystkie dzieci uczestniczą w zajęciach oraz czy angażują się w wykonywanie danego ćwiczenia. Dla dziecka, które z jakichś względów nie będzie chciało wziąć udziału w ćwiczeniu przygotujcie wcześniej, np. namiot tipi jako bezpieczną przestrzeń, w której będzie mogło się schować.



Ćwiczenie 2 – Zwierzaki z emocjami

Cel główny: umiejętność współpracy w grupie.

Cel szczegółowy: umiejętność ukazywania czterech podstawowych stanów emocjonalnych.

Czas trwania: 5 minut

Zaproście dzieci do swobodnego poruszania się po sali.

Po kilku chwilach poproście je, aby wyobraziły sobie na kilka minut, że poruszają się po sali jak jakieś wybrane przez nich zwierzę, które odczuwa dowolną emocję wybraną przez dziecko. Zaproponujcie następujące przykładowe zwierzęta: złe małpy, złe wilki, złe koty, złe słonie itp. Dzieci zgodnie z własną kreatywnością ukazują charakterystyczne cechy określonego zwierzęcia oraz jego złość.

Następnie zachęćcie dzieci do zaprezentowania innych emocji pośród świata zwierząt.



Ćwiczenie 3 – Dlaczego on lub ona czuje złość?

Cel główny: odkrywamy emocję złości.

Cel szczegółowy: poszukiwanie przykładowych źródeł złości.

Czas trwania: 15 minut

Omówcie, czym charakteryzuje się emocja złości. Emocje towarzyszą nam każdego dnia, a złość jest jedną z wielu emocji, której doświadczamy. Zazwyczaj trwa ona krótko i szybko przemija. Czasem może się zdarzyć, że trudno jest nam ją odróżnić od emocji smutku. Złość, jak każda inna emocja wpływa na nas – może ona spowodować, że będziemy, np.: zaciskać pięści, marszczyć brwi, krzyżeć, uderzać siebie lub innych, rzucać przedmiotami, trzaskać drzwiami i mówić przykre rzeczy innym. Złość jest naszym przyjacielem, bowiem może nas informować o czymś ważnym i może nas przed czymś ostrzegać. Zapytajcie dzieci, kiedy się złościmy. Zachęcajcie je do wypowiedzi.

Przygotujcie kartę z różnymi historyjkami, które wywołują złość. Zaproszcie dzieci do stolika w celu narysowania przez nie tego, co najczęściej je złości na wskazanej karcie pracy (załącznik 10). Mogą narysować to, co ich złości lub co złości innych ludzi. Po zakończeniu zadania podejmijcie rozmowę o tym, co dzieci narysowały i zwróćcie uwagę, że u różnych osób złość pojawia się w odpowiedzi na różne sytuacje. Poproście dzieci o podzielenie się swoimi historiami.

Po zakończonym ćwiczeniu możecie omówić rolę emocji złości w innej odśtonie.

Dodajcie informację, że złość niesie ze sobą dużą dawkę energii. Odpowiednio wykorzystana i pokierowana może przyczynić się do zrealizowania pozytywnych rzeczy.

Złość ma w sobie dużą siłę- ukierunkuj ją i wykorzystaj jej moc!





Ćwiczenie 4 – Dobre rozwiązania, słabe rozwiązania


Cel główny: poszukiwanie rozwiązań radzenia sobie ze złością.

Cel szczegółowy: usystematyzowanie wiedzy w zakresie radzenia sobie ze złością.

Czas trwania: 10 minut

Zaproście dzieci do sprawdzenia różnych możliwości radzenia sobie ze złością. Na tablicy przypnijcie dwie karty pt. „Złość – dobre rozwiązania” i „Złość – złe rozwiązania”. Poproście dzieci o wymyślenie jak największej liczby sposobów radzenia sobie ze złością.

Zadaniem dzieci będzie ocenienie, czy podany sposób jest dobry (to człowiek kontroluje emocje), czy raczej słaby (to emocja kontroluje człowieka). Zgodnie z podjętą decyzją zapisujcie pomysły na odpowiedniej karcie. Po zakończonym ćwiczeniu zachęćcie dzieci do refleksji: co mogą zrobić, by jak najczęściej stosować dobre rozwiązania.



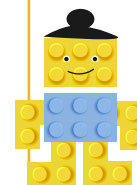
Ćwiczenie 5 – Portret mojej Złości. Ułóż historyjkę ze Złością jako główną postacią

Cel główny: kreatywne tworzenie artystycznej wersji emocji złości.

Cel szczegółowy: spersonifikowanie emocji złości.

Czas trwania: 15 minut

Zachęćcie dzieci do przygotowania portretu ich Złości, korzystając z klocków Lego duplo oraz innych rodzajów klocków. Poświęćcie chwilę na rozmowę o tym, jak wyobrażają sobie swoją złość i jak chcą ją przedstawić. Po zakończeniu pracy poproście dzieci, by opowiedziały o swoich obrazach lub podzieliły się swoimi historiami.





Ćwiczenie 6 – Wulkan złości

Cel główny: rozwijanie wiedzy na temat etapów nasilenia odczuwanej emocji.

Cel szczegółowy: kształtowanie identyfikacji własnych emocji.

Czas trwania: 10 minut

Przeprowadźcie eksperyment pod nazwą "Wulkan". Przygotujcie do tego ćwiczenia następujące akcesoria: stół, dużą plastikową miskę, duży szklany wazon, ocet, wodę, sodę oczyszczoną, barwnik czerwony. Zaproście dzieci do asystowania Wam. Szklany wazon umieśćcie w plastikowej misce. Wazon wypełnijcie w dwóch trzecich wodą, dolejcie trochę octu oraz dwie łyżki czerwonego barwnika. Roztwór w szybkim tempie uniesie się w górę i wypłynie z wazonu. Omówcie z dziećmi, w jaki sposób złość zmienia swoją siłę natężenia, podając przykłady niskiego, średniego i wysokiego poziomu natężenia złości. Emocja złości można dać siłę i zmobilizować nas do działania. Każda osoba ma wpływ na to, jak się zachowa, gdy odczuwa złość. Porozmawiajcie, w jaki sposób złość zmienia swoją siłę rażenia. Każda osoba ma wpływ na to, jak się zachowa, gdy odczuwa złość.

Brawo!

Na koniec zajęć przybijcie sobie piątkę i pożegnacie się, dziękując za wspólnie spędzony czas. Dzieci ustawiają się w pociąg i pod opieką nauczycieli/trenerów wracają do swoich przedszkolnych oddziałów.

Wersja video:

Detektyw na tropie złości

Scenariusz 6



INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

DETEKTYW NA TROPIE ZŁOŚCI

Drodzy Nauczyciele,
złość jako jedna z podstawowych emocji jest niezwykle ekspresyjna. Złość można rozpoznać bez względu na wiek, płeć, religię, język itp. Każdy doświadcza złości i ma możliwość jej odczuwania. Jednakże różnimy się tym, co ze swoją złością robimy. Czy dopuszczać ją do głosu? Czy ją sobie uświadamiać? Czy i w jaki sposób ją wyrażać? O tym jak nią mądrze zarządzać dowiedziecie się z poniższego scenariusza.

Złość stoi na straży ludzkich potrzeb i dba o sprawczość. Warto korzystać z asertywnego komunikowania swojej złości, bo jeśli tylko ją kontrolujemy i nie przeradza się w agresję, złość pozwala budować bliskie relacje.

Te i wiele innych tajemnic złości poruszycie z dziećmi w proponowanych ćwiczeniach.

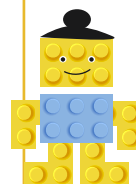
Do dzieła!

Ćwiczenie 1

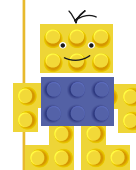
Usiądźcie z dziećmi na dywanie lub na przygotowanych siedziskach w kręgu, przywitajcie się swoim ulubionym powitaniem. Nasza propozycja to: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

Alternatywne powitania

Ustawione w kole dzieci przekazują piłkę wybranej osobie, a każda



z nich próbuje za pomocą mimiki pokazać emocję, która ostatnio mu towarzyszyła oraz powtórzyć emocję prezentowaną przez poprzednika. Posłużcie się przedmiotem mocy: maskotką, klockiem lub innym wybranym przez dzieci przedmiotem. Dzieci przekazują sobie atrybut mocy. Dziecko, które jest w posiadaniu rzeczy odpowiada na pytanie: „Jaką bajkę lubisz najbardziej?” oraz podaje nazwę bajki, która była wymieniona przez poprzednie dziecko.



Dzięki temu ćwiczeniu dzieci doświadczają większego wglądu w siebie i otaczający je świat. Uczą się identyfikacji odczuć swoich i odmienności potrzeb innych dzieci w grupie. Zmotywujcie dzieci do pracy. Podchodźcie do pracujących dzieci i wzmacniajcie je pozytywnymi przekazami.

Wskazówka: Zadbajcie o komfortową salę dla dzieci (co najmniej 45 m kw.) i jak najmniej bodźców docierających z zewnątrz.



Ćwiczenie 2

Podczas ćwiczenia wykorzystajcie dostępne instrumenty muzyczne, które pomogą w rozgrzewce ruchowej. Po zamrożeniu dźwięku dzieci słyszą nazwę zwierzęcia, które mają za zadanie odwzorować, naśladować jego ruchy, dźwięki itp. Powtarzajcie zabawę, wybierając za każdym kolejnym razem nowe zwierzę do zaprezentowania przez dzieci.

Wskazówka: Wzmacniajcie i motywujcie dzieci do działania. Emocjonalne kalambury (zadanie alternatywne). Przygotujcie karty (plansze), na których przedstawione są różne emocje. Poproście jedno dziecko na środek sali, żeby wybrało dowolną kartę lub wykorzystajcie ananasowe emotikony (nie pokazujcie ich reszcie grupy). Zaprezentujcie emocje z karty za pomocą mimiki i gestów. Zadaniem grupy jest odgadnięcie, jaką emocję prezentuje. Kolejno zadanie wykonują wszystkie dzieci.



Ćwiczenie 3

W kilku prostych zdaniach (prostym językiem) przedstawcie istotę

złości: w jaki sposób się pojawia, czym się odznacza, gdzie się lokalizuje, co wnosi. Następnie zaproście dzieci do pracy przy stoliku, przygotowawszy wcześniej karty z historyjkami. Zachęćcie dzieci do namalowania swojej ostatniej historii złości. Po wykonaniu ćwiczenia porozmawiajcie z nimi na temat wyrażania przez nich złości.

Złość w moim ciele (zadanie alternatywne)

Narysujcie kontur ciała dziecka. Następnie rozdajcie dzieciom czerwone karteczki samoprzylepne, żeby mogły nimi zaznaczyć miejsca, gdzie w ciele człowieka gromadzi się złość. Może się ona kumulować w: barkach, brzuchu, sercu, zuchwie itp. Zawieście ukończony plakat na tablicy.

Wskazówka: Naprowadzajcie dziecko na odpowiedzi.



Ćwiczenie 4

Przygotujcie brulion oraz pisak. Wspólnie z dziećmi wypracujcie dobre sposoby radzenia sobie ze złością oraz wyodrębnijcie słabe techniki, które niewiele pomagają. Dodatkowo możecie wykorzystać ilustracje, odnoszące się do wypracowanych metod.

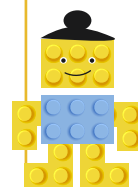
Zastanówcie się z dziećmi, co robić, by jak najczęściej stosować właściwe i skuteczne sposoby radzenia sobie ze złością. Pracę powieście w widocznym miejscu. Pogratulujcie dzieciom dobrych i mądrych rozwiązań.



Ćwiczenie 5

Skorzystajcie z dostępnych klocków i utworzywszy grupy, zachęćcie dzieci do zbudowania portretu złości zgodnie z ich wyobrażeniami. Motywujcie, wspierajcie pracę twórczą dzieci.

Na koniec ćwiczenia porozmawiajcie o ich kreatywnych wytworach. Pozwólcie wypowiedzieć się każdej grupie, stosując zasadę kolejności i uważnego słuchania.





Ćwiczenie 6

Dzieci lubią doświadczać i eksperymentować, więc zaproście je do tego świata. Przygotujcie odpowiednie akcesoria i przeprowadźcie doświadczenie z wulkanem. Następnie porozmawiajcie o sile rażenia złości. Podkreślcie, że zachowanie, które nam towarzyszy, kiedy odczuwamy emocje, zależy od nas samych.

Wskazówka: Zachęcajcie wszystkie dzieci do udziału w doświadczeniu poprzez aktywność.

Skala złości (zadanie alternatywne)

Stwórzcie własną skalę złości. Narysujcie ją kredkami na papierze lub namalujcie, używając liczb, kolorów i symboli pokazujących, jak silna jest złość, którą odczuwacie w danej sytuacji. Następnie poproście dzieci, żeby opowiedziały o swoim pomysle.

Wskazówka: Słuchajcie uważnie, zachęcajcie dzieci do wypowiedzi, zadawajcie pytania, wspierajcie.

INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

DETEKTYW NA TROPIE ZŁOŚCI

Drodzy Rodzice,
rozmawiajcie ze swoim dzieckiem o emocji złości. Opowiedzcie o niej słów kilka, by dziecko umiejętnie rozpoznawało i panowało nad nią w trudnych sytuacjach. Złość jest zdrowa i zalecane jest się złościć. To naturalna reakcja fizjologiczna człowieka. Wyrażanie jej w odpowiedni sposób pozwala zachować komfort psychiczny. Pamiętajmy jednak, że złość ma swoje granice – doświadczając tej emocji nie możemy nikogo: obrażać, zastraszać, bić ani upokarzać.

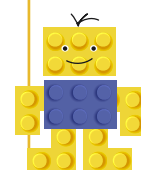
Uczcie tego swoje dzieci – to bezcenna lekcja!

Zabawa 1 – Rozgrzewka

Zaproponujcie dziecku krótką rozgrzewkę przed wspólną pracą. Może to być kilka ćwiczeń ruchowych, krótka gra, wyrecytowanie znanego dziecku wierszyka lub zaśpiewanie piosenki, którą dziecko lubi.

Zabawa 2 – Balonik złości

Wręczcie dziecku balonik, najlepiej czerwony. Będzie symbolizował przestrzeń, w którą można wdmuchnąć swoją złość. Zaproście dziecko do przypomnienia sobie sytuacji, w której odczuwało złość. Następnie poproście pociechę, by wyobraziła sobie, że dmuchając balon może wpompować złość w całości do jego wnętrza. Poinstruuje dziecko, żeby napełniło swój balon powietrzem. Gdy nadmucha już balon, przytrzymuje go w palcach tak, by powietrze z niego nie ulatywało. Wtedy dziecko mówi o sytuacji,



o której wcześniej pomyślało, a która wywołała w nim złość. Opowiedziawszy o swojej złości, dziecko puszcza balonik, by cała złość mogła z niego ulecieć.

Zabawa 3 – Ścieżka Złości (zadanie alternatywne)

Wyznaczcie trasę przez środek sali i nazwijcie ją Ścieżką Złości. Dziecko wymienia jedną sytuację, kiedy czuło złość, a następnie przechodzi wytyczoną ścieżką. Idąc, pokazuje jak porusza się złość. Może robić miny, wydawać dźwięki, machać rękoma i tupać. Pod koniec dziecko mówi, co ma ochotę zrobić, kiedy czuje złość. Pozostali uczestnicy zabawy mogą reagować: wchodzić w konfrontację, chować się, uciekać itp. Potem porozmawiajcie o tym, jak wyglądało doświadczanie własnej złości, a jak spotkanie ze złością innych osób.

Zabawa 4 – Kalendarz Emocji (alternatywne zadanie domowe dla chętnych)

Wręczcie dziecku kartkę z kalendarza na dany miesiąc i emocje w postaci emotek do kolorowania. Pięć twarzy przedstawia konkretne emocje – poproście dziecko o ich nazwanie. Szósta twarz jest pusta, co daje możliwość narysowania dodatkowej emocji lub uczucia, jeśli tylko taka potrzeba się pojawi. Poproście dziecko, żeby wybrało trzy kolory, każdy z nich określający inne natężenie emocji (np. silne – czerwony, średnie – żółty, słabe – niebieski) i dzięki temu zbadało intensywność pojawiających się w nim odczuć. Zachęćcie dziecko, by pokolorowało wszystkie emotki odpowiadające emocjom, które pojawiły się danego dnia, z uwzględnieniem ich nasilenia poprzez wybranie odpowiedniego koloru. Dziecko zachowuje swoją kartkę z kalendarza i wypełnia ją codziennie do kolejnego spotkania. Pocięcha na najbliższe spotkanie przynosi swoją kartkę z kalendarza.

Wskazówka: Wspierajcie dziecko w systematyczności i codziennym wysiłku.

