

# Mysle pozytywne



Spotkanie 26

## „Prawie wszystko pod kontrolą”

Grupa docelowa Uczniowie klas 1-3

Czas zajęć/warsztatu do 45 min.

Wykorzystywane metody metoda efektywnego porozumiewania się, prezentowania własnego punktu widzenia i wyrażania własnych potrzeb

Cele spotkania

**1 / Rozwijanie umiejętności:**

- krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów
- refleksyjnego myślenia o sobie
- radzenia sobie ze stresem

**2 / Rozwijanie samokontroli i wytrwałości.**

**Cele kształcenia wg podstawy programowej dla I etapu edukacyjnego – klas I-III**

Cele ogólne

**1 / W zakresie poznawczego obszaru rozwoju uczeń osiąga umiejętność:**

- potrzebę i umiejętność samodzielnego, refleksyjnego, logicznego, krytycznego i twórczego myślenia
- umiejętność stawiania pytań, dostrzegania problemów, zbierania informacji potrzebnych do ich rozwiązania, planowania i organizacji działania, a także rozwiązywania problemów

Cele szczegółowe opisane w formie efektów:

**Edukacja polonistyczna:**

**1 / Osiągnięcia w zakresie słuchania. Uczeń:**

- słucha z uwagą wypowiedzi nauczyciela, innych osób z otoczenia, w różnych sytuacjach życiowych, wymagających komunikacji i wzajemnego zrozumienia; okazuje szacunek wypowiadającej się osobie
- słucha i czeka na swoją kolej, panuje nad chęcią nagłego wypowiedziania się, szczególnie w momencie wskazywania tej potrzeby przez drugą osobę

**2 / Osiągnięcia w zakresie mówienia. Uczeń:**

- formułuje pytania dotyczące sytuacji zadaniowych, wypowiedzi ustnych nauczyciela, uczniów, lub innych osób z otoczenia
- dobiera stosowną formę komunikacji werbalnej i własnego zachowania, wyrażając empatię i szacunek dla rozmówcy

**3 / Osiągnięcia w zakresie samokształcenia:**

- uczeń wykorzystuje nabyte umiejętności do rozwiązywania problemów i eksploracji świata, dbając o własny rozwój i tworząc indywidualne strategie uczenia się

Opis przebiegu z opisem poszczególnych ćwiczeń/zadań

**Krok 1:**  
**Wprowadzenie**

Nauczyciel pyta uczniów o ich zmartwienia i zapisuje listę problemów, którymi ostatnio się martwili lub często się martwią w formie listy:

—  
*Kiedy i dlaczego się martwimy? Jakie sytuacje mogą nas martwić?*

—  
*Jak czujemy się i zachowujemy, kiedy się martwimy?*

—  
*Czy zdarzają się takie sytuacje, które jesteście w stanie zmienić, nad którymi mamy kontrolę?*

—  
*Czy zdarzają się takie sytuacje, na które zupełnie nie macie wpływu, bo nie jesteście w stanie zmienić czyjegoś zachowania?*

### **Krok 2:**

#### **Praca w grupie**

Nauczyciel pokazuje uczniom serię kart z przykładami sytuacji, którymi mogą martwić się dzieci w ich wieku. Następnie umieszcza na podłodze koła hula hop lub duże koła ze sznurka. Wspólnie z uczniami omawia kolejno każdą sytuację i pyta się, czy jest to problem, nad którym mają kontrolę, czy raczej rozwiązanie go zależy od innych osób. Jeżeli uczniowie uważają, że mają wpływ na sytuację, stają wewnątrz koła. Jeśli uważają, że rozwiązanie problemu jest poza ich kontrolą, stają poza kołem. Następnie wszyscy zastanawiają się, co można zrobić, żeby poczuć się lepiej i przestać martwić, nawet jeśli rozwiązanie problemu leży poza naszą kontrolą, np. zmienić nastawienie, zastanowić się jak w przyszłości uniknąć podobnej sytuacji, spróbować postawić się w czyjejś sytuacji i postarać się być ciepłym, pomocnym lub wyrozumiałym.

### **Krok 3:**

#### **Praca indywidualna**

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy „Prawie wszystko pod kontrolą” i prosi, żeby zastanowili się nad problemami i trudnymi sytuacjami, o których opowiadali na początku lekcji i wypełnili diagram na karcie pracy. Każde z dzieci ma także za zadanie zastanowić się, jak może poradzić sobie z sytuacją, na którą nie ma wpływu.

Uczniowie wypełniają kartę pracy, a następnie omawiają je z dwiema innymi osobami.

### **Krok 4:**

#### **Refleksja**

—  
*Dzieliliśmy dzisiaj nasze zmartwienia i trudne sytuacje, z którymi musimy się zmierzyć na dwie grupy. Dlaczego? Po co? W czym nam to pomogło?*

—  
*Jakie sytuacje i problemy umieściliście poza kołem? Co postanowiliście zrobić/zmienić, żeby poprawić sobie nastrój i dalej się tą sytuacją nie martwić?*

—  
*Jakie sytuacje i problemy umieściliście w kole? Jak możecie zmienić tę nieprzyjemną sytuację?*

—  
*Których sytuacji jest więcej? To dobrze czy źle?*

Załączniki/karty pracy/  
materiały dydaktyczne

— zestaw kart z opisem sytuacji  
— karta pracy „Prawie wszystko pod kontrolą”

