

# Mysle pozytywne



Radzenie sobie z agresją (własną i zewnętrzną) oraz przemocą

## Jak rozładować emocje?



**Grupa docelowa**

klasy IV-VI



**Czas zajęć**

45 min.



**Wykorzystywane metody**

praca w grupach – wykonanie rzeźby  
–  
gra dydaktyczna: balon emocji  
–  
rozmowa



**Cele spotkania**

Uczeń/uczennica:  
–  
rozumie, że nie ma dobrych lub złych emocji  
–  
rozumie, że z emocjami można sobie poradzić  
–  
wie, negatywne emocje są dla człowieka obciążeniem  
–  
wie, że należy w życiu postarać się skupiać na pozytywnych emocjach

**Opis przebiegu z wykazem poszczególnych ćwiczeń/zadań:**

1. Nauczyciel/nauczycielka pyta, jak dzieci się czują, jak mija im dzień. Informuje, że tematem lekcji będą sposoby radzenia sobie z agresją wewnętrzną.
2. Praca w trzech grupach. Każda grupa wybiera spośród przedmiotów (papier, kartki, słomki, plastikowe kubeczki, itp.) te, z których zrobi rzeźbę. Pierwsza grupa ma wykonać rzeźbę w jasnych barwach i miękkich kształtach. Druga – brunatnych, ciemnych i ostrych kształtach. Trzecia – rzeźbę poszarpaną, zdeformowaną, niesymetryczną i w ostrych, mocnych kolorach. Dzieci wykonują ćwiczenie, a następnie stawiają rzeźby na środku sali. Nauczyciel/nauczycielka pokazuje trzy kartki z napisami: RADOŚĆ, SMUTEK, ZDENERWOWANIE/STRACH i prosi, aby dzieci położyły kartki przy rzeźbach. Omówienie ćwiczenia: celem rozmowy jest połączenie emocji, ponieważ każdy człowiek przeżywa wszystkie te emocje i czasami mogą one następować po sobie. Nauczyciel/nauczycielka tłumaczy, że jest to naturalne, każdy ma do tego prawo, nie ma złych emocji.
3. Nauczyciel/nauczycielka prosi, aby dzieci napisały na karteczkach swoje emocje, np.: strach, lęk, gniew, żal, itd. Następnie dzieci umieszczają karteczki w balonach, nadmuchują je i przywiązały do każdej nogi jeden nadmuchany balon. Zadanie polega na tym, by nogą przebić balon innej osoby. Nie można przy tym popychać innych osób, używać rąk, itd. Po wykonanym zadaniu nauczyciel zadaje pytania:
  - jak dzieci się czuły nadmuchując balony? (zwrócić uwagę na to, że negatywne emocje w nas narastają)
  - jak się czuły z przywiązanymi balonami (zwrócić uwagę na to, że negatywne emocje są dla nas obciążeniem, należy się ich pozbywać – sport, rozmowa z przyjaciółmi, płacz, itp. Warto też podkreślić wagę pozytywnych emocji. )
  - jak się czuły, przebijając balony innych? (zwrócić uwagę na efekt rozładowania emocji - uczucie ulgi; emocje takie jak np. złość, gniew kierowane w stronę innych osób przynoszą szkodę, raniły uczucia innych.)
4. Podsumowanie zajęć: dzieci stoją w koleczku. Nauczyciel/nauczycielka pyta, z jaką emocją dzieci weszły do sali i czy emocje te zmieniły się w czasie zajęć.

## Streszczenie metodyczne dla nauczyciela:

---

Dzieci wykonują rzeźby: RADOŚĆ, SMUTEK, ZDENERWOWANIE/STRACH, by zrozumieć, że różne emocje towarzyszą człowiekowi i nie ma złych emocji. Istotne jest to, jak sobie z nimi radzimy. To pokazuje ćwiczenie drugie – przebijanie balonów doczepionych do nóg. Dzieci rozumieją, że złe emocje są balastem dla człowieka, pozytywne natomiast mogą nas uskrzydlać.

Proponowana bibliografia uzupełniająca:

– Juul Jesper, Agresja - nowe tabu? Wydawnictwo MiND Dariusz Syska, 2013.

– Wanda Paszkiewicz, Anna Wiechcińska, Przemoc to nie to samo, co agresja.

Źródło: <https://m.deon.pl/98/art,341,przemoc-to-nie-to-samo-co-agresja.html>

– Wojciech Eichelberger, Agresja u dzieci.

Źródło: <https://stressfree.pl/agresja-u-dzieci-o-przyczynach-wojciech-eichelberger>

– David G. Myers, Psychologia społeczna. Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2003.

– Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, Robin M. Akert, Agresja: Dlaczego ranimy innych ludzi [w tyczce:] Psychologia społeczna. Wydawnictwo Zysk i S-ka, 1994.

## Związek z podstawą programową:

---

### Etyka

#### 1. Elementy etyki ogólnej. Uczeń:

– rozpoznaje i nazywa wybrane emocje oraz uczucia: radość, smutek, strach, wstręt, zdziwienie, gniew, akceptacja, duma, miłość, nienawiść, przyjemność, przykrość, poczucie szczęścia, poczucie wstydu, poczucie winy, zazdrość,

– posługuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych;

– zna i objaśnia podstawowe pojęcia związane z oceną moralną: dobro, zło, wartość, kryterium, zasada (norma, reguła), postawa, cnota, wada, obowiązek, sankcja, sumienie, wzór, autorytet, odpowiedzialność, prawo naturalne, prawo stanowione, godność, prawa człowieka, natura ludzka, prawda, szczerość,

#### 2. Człowiek wobec innych ludzi. Uczeń:

– podaje przykłady okazywania szacunku wobec rodziców, nauczycieli, koleżanek i kolegów oraz innych ludzi – dorosłych i dzieci;

– uzasadnia, dlaczego należy okazywać szacunek innym osobom;

– okazuje szacunek innym osobom;

– zna i wyjaśnia formułę zasady niekrzywdzenia oraz posługuje się tą zasadą do rozważania wybranych problemów moralnych;

– zna i wyjaśnia formułę zasady miłości osoby (bliźniego) oraz posługuje się tą zasadą do rozstrzygnięcia wybranych problemów moralnych;

– zna i wyjaśnia formułę zasady sprawiedliwości oraz posługuje się tą zasadą do rozstrzygnięcia wybranych problemów moralnych;

– wyjaśnia, na czym polega zasada fair play.

## Plastyka

### 1. **Doskonalenie umiejętności plastycznych – ekspresja twórcza przejawiająca się w działaniach indywidualnych i zespołowych. Uczeń:**

– w zadaniach plastycznych interpretuje obserwowane przedmioty, motywy i zjawiska, stosując środki wyrazu zgodnie z własnym odczuciem; w wyższych klasach podejmuje również próby rysunkowego studium z natury;

– wyraża w pracach plastycznych uczucia i emocje wobec rzeczywistości,

– modeluje bryły i reliefy, konstruuje samodzielnie małe rzeźbiarskie formy przestrzenne i bryły architektoniczne, a większe projekty realizuje we współpracy z innymi; tworzy aranżacje przestrzenne z gotowych elementów stosując układy kompozycyjne właściwe dla uzyskania zamierzonego wyrazu;

– stosuje różnorodne techniki plastyczne (proste techniki graficzne, rzeźbiarskie, malarskie, elementy obrazowania cyfrowego fotograficznego i z wykorzystaniem wybranych graficznych programów komputerowych).