

Myślenie pozytywne



Umiejętność wyciszania się i obserwowania swoich emocji

Potrzebuję wyciszenia



Grupa docelowa

klasy IV-VI



Czas zajęć

45 min.



Wykorzystywane metody

gry i zabawy dydaktyczno-
-relaksujące
–
słuchanie muzyki
relaksującej
–
rozmowa
–
wizytówka



Cele spotkania

Uczeń/uczennica:
–
wie, że wyciszenie i relaksacja są potrzebne w życiu,
–
wie, że są emocje, które można eliminować, gdyż przeszkadzają w życiu

Opis przebiegu z wykazem poszczególnych ćwiczeń/zadań:

1. Nauczyciel rozpoczyna lekcję od rozmowy na temat potrzeby wyciszenia się we współczesnym świecie. Prosi, aby uczniowie i uczennice wypisali pionowo na kartkach litery swojego imienia i dopisali do nich wyrazy, które będą określać, co ich złości, stresuje, przeszkadza im w ich otoczeniu. Uczniowie i uczennice odczytują swoje wypowiedzi.
2. **Ćwiczenie dramowe:** klasa dzieli się na grupy siedmio-, ośmioosobowe. Osoby zacieśniają krąg, jedna wchodzi do środka. Dzieci mają wyciągnięte dłonie. Uczeń/uczennica w środku musi wyobrazić sobie, że jest wahadłem. Relaksuje się, by osoby w kręgu mogły delikatnie nią bujać. Dzieci zmieniają się rolami w grupach.
3. Nauczyciel prosi, aby dzieci wypisały na kartkach emocje, które im przeszkadzają (np. przed klasówką, odpowiedzią przy tablicy, itd.). Każdy uczeń i każda uczennica wypisuje jedną emocję na kartce papieru, zgniata go w kulkę i wrzuca do worka. Następnie jedna osoba losuje kulkę, odczytuje ją i rzuca do innej osoby. Losuje kolejną i rzuca do kolejnej osoby. Losuje następną i rzuca do trzeciej osoby. W tym czasie dzieci, które mają już kulki, rzucają je do innych dzieci. Ta osoba, do której trafią dwie kulki jednocześnie, tworzy z nich jedną większą i rzuca dalej. Zabawa trwa aż do momentu, gdy wszystkie małe kulki stworzą jedną, dużą kulę emocji. Tę z kolei dzieci „wypychają” z klasy na korytarz.
4. Dzieci siedzą na podłodze i opierają się o plecy innej osoby. Zamykają oczy. Zadanie polega na wyobrażeniu sobie bezpiecznego miejsca, miejsca spokoju, marzeń. Nauczyciel/nauczycielka może włączyć muzykę relaksacyjną. Po kilku minutach dzieci otwierają oczy i opowiadają, jakie jest to miejsce, jak wygląda.
5. Każde dziecko otrzymuje kartkę wielkości wizytówki. Ma na niej narysować swoje bezpieczne miejsce. Nauczyciel/nauczycielka informuje, że zawsze mogą nosić tę kartkę przy sobie i wtedy, gdy będą się stresować lub niepokoić, mogą sobie przypomnieć swoje magiczne miejsce.

Streszczenie metodyczne dla nauczyciela:

Zajęcia opierają się o zestaw gier relaksacyjnych, które uczą, że wyciszenie i obserwacja siebie są ważne w życiu człowieka. Dzieci bawią się w „wahadło”, potem wypychają z sali papierową kulę emocji, słuchają muzyki relaksacyjnej, a na koniec rozmawiają o swoich wyobrażeniach na temat bezpiecznego miejsca i tworzą wizytówki.

Proponowana bibliografia uzupełniająca:

–
Jak się uspokoić bez tłumienia emocji – ćwiczenia.

Źródło: <http://zwierniadlo.pl/psychologia/rozwoj/jak-sie-uspokoic-bez-tlumienia-emocji-cwiczenia>

–
Judith Orloff, Wolność emocjonalna Wyzwól się z więzów negatywnych emocji i odmień swoje życie.
Wydawnictwo: Laurum, 2010.

–
Eline Snel, Uwaga i spokój żabki. Wydawnictwo: CoJaNaTo, 2016.

Związek z podstawą programową:

Etyka

1. Człowiek wobec siebie. Uczeń:

- zna i rozwija swoje zalety, rozpoznaje i eliminuje swoje wady;
- wyjaśnia, dlaczego należy odnosić się z szacunkiem do własnego ciała;
- podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie.