

Scenariusz zajęć z terapii psychologicznej

Temat: Rozpoznaję swoje uczucia.

Cel ogólny: Uświadomienie wartości wynikających z poznania i zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób.

Cele szczegółowe zajęć:

- Uczennica potrafi rozpoznawać własne uczucia oraz uczucia innych osób,
- Tworzy słownik do wyrażania emocji,
- Akceptuje uczucia przeżywane przez inne osoby,
- Potrafi w sposób konstruktywny łagodzić napięcia emocjonalne.

Realizowane zadania terapeutyczne:

- Opisywanie uczuć jakie uczennica doznała w różnych sytuacjach,
- Nazywanie uczuć pozytywnych i negatywnych,
- Respektowanie różnic w uczuciach, które budzą w ludziach te same rzeczy,
- Ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w różnych sytuacjach.

Metody i formy pracy:

Forma indywidualna;

Metody:

- pogadanka,
- twórcze myślenie,
- pantomima,
- działania praktyczne,
- elektroniczna,
- technika plastyczna,
- wzmocnienia pozytywne.

Środki dydaktyczne:

- tablica interaktywna,
- ilustracja - drzewo przeżyć,
- szablon.

Czas trwania: jednostka lekcyjna

Przebieg zajęć:

I. Rozpoczęcie zajęć:

1. Przywitanie uczennicy.

II. Realizacja określonych celów zajęć:

1. Wprowadzenie do tematu – pogadanka (czym są emocje, uczucia; źródła emocji; wyrażanie emocji).

2. Lista uczuć – tablica interaktywna (zał. nr 1).

Uczennica mówi o sytuacjach, w których doświadczyła poszczególnych uczuć. Podaje sposoby radzenia sobie z uczuciami nieprzyjemnymi.

Uświadomienie dziewczynce, że nie ma złych uczuć, a złe bywają sposoby reagowania na różne sytuacje wynikające z braku umiejętności radzenia sobie z emocją.

3. Drzewo przeżyć – eksponowanie ilustracji przy pomocy tablicy interaktywnej (zał. nr 2).

Pomoc w zrozumieniu potrzeb i emocji innych, uczucie empatii, uwrażliwienie na uczucia przeżywane przez inne osoby.

4. Wyrażanie emocji (zał. nr 3).

Nauka adekwatnej ekspresji emocji w różnych sytuacjach społecznych.

Prowadząca czyta zdania opisujące różne zdarzenia. Uczennica za pomocą mimiki twarzy pokazuje uczucia jakie odczuwałaby w takich sytuacjach.

5. Praca plastyczna. Sygnalizacja świetlna - Nauka panowania nad emocjami.

Sposób kontrolowania impulsów przedstawiony na naśladowym sygnalizację świetlną plakacie. Ukazanie dziewczynce konkretnych kroków pomagających zareagować na stresującą sytuację w bardziej wyważony sposób.

III. Podsumowanie i zakończenie: Uświadomienie dziecku, że lepsze poznanie siebie daje możliwość świadomego wpływu na własne postępowanie. Lepsze poznanie innych daje szansę dobrej komunikacji, dobrego współistnienia. Przekazanie dziewczynce, iż przeżywane emocje nie podlegają ocenie. One się po prostu pojawiają i są. Trzeba tylko przeżyć je tak, żeby nie urazić innych, czyli nie ukrywając ich, zachowywać się w taki sposób, który jest powszechnie akceptowany.

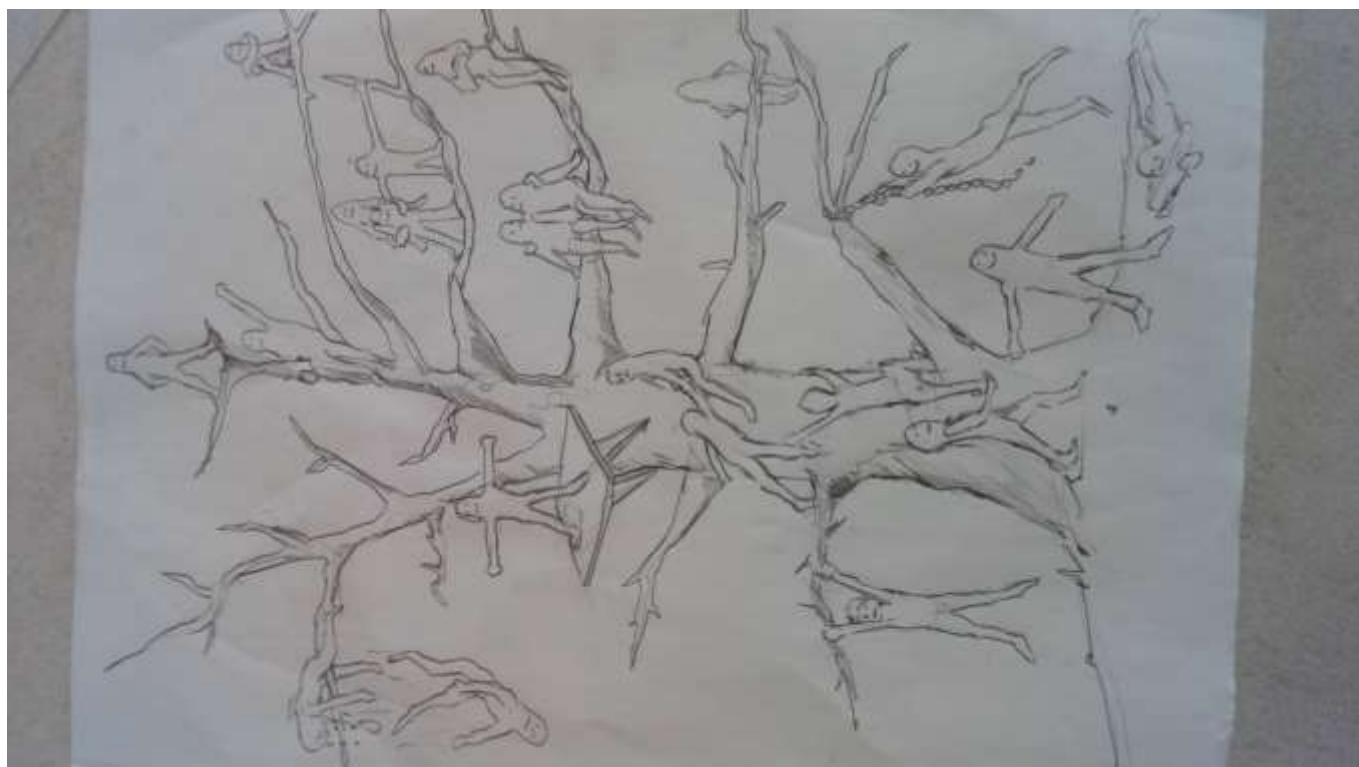
Załącznik nr 1

Podział emocji na przyjemne i nieprzyjemne.

- Miłość
- Nienawiść
- Smutek
- Radość
- Strach
- Gniew
- Zazdrość
- Życzliwość
- Duma
- Zadowolenie
- Wrogość
- Przyjemność

Załącznik nr 2

Drzewo przeżyć.



Załącznik nr 3

Pokaż jak się czujesz gdy:

- rodzice cię chwala,
- ktoś sprawi ci przykrość,
- jesteś głodny,
- dostaniesz prezent,
- ktoś przyłapie cię na kłamstwie,
- boli cię ząb,
- boisz się dużego psa,
- dostałam piątkę w szkole,
- popsuła mi się zabawka,
- zgubiłam ulubiony długopis,
- brat przeszkadza mi w nauce,
- jestem chora.