

KONSPEKT ZAJEĆ PROGRAMOWYCH **TEMAT: JAK MOGE PANOWAĆ NAD WŁASNĄ ZŁOŚCIĄ?**

Cel ogólny: Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami

Cele szczegółowe:

poznawcze: zapoznanie wychowanków ze znaczeniem pojęcia *uczucia*, przekazanie informacji na temat roli złości w życiu człowieka, dostarczenie wiedzy na temat sposobów kontrolowania i odreagowywania uczucia złości,

wychowawcze: kształtowanie umiejętności określania własnego samopoczucia, kształtowanie umiejętności dyskusji w grupie, stymulowanie kreatywności wychowanków, kształtowanie szacunku wobec opinii innych członków grupy, stymulowanie dyscypliny w grupie

resocjalizacyjne: uświadomienie sobie przez wychowanków potrzeby kontrolowania własnej złości, kształtowanie umiejętności rozpoznawania objawów złości płynących z ciała, wychowankowie potrafią stosować różne techniki panowania nad złością

Formy pracy: grupowa, indywidualna

Metody: słowne- burza mózgów, dyskusja, miniwykład, twórczości własnej

Czas zajęć: 60 minut

Miejsce: świetlica

Środki: duży arkusz papieru, marker, flamastry dla uczestników

Tok zajęć

1. Rundka wstępna (5 min)

Uczestnicy po kolei określają swoje samopoczucie przed rozpoczęciem zajęć używając nazwy koloru, który kojarzy im się z danym nastrojem.

2. Wprowadzenie w tematykę zajęć (5 min)

Krótką dyskusją na temat tego jak grupa rozumie pojęcie uczucia i jakie zna przykłady uczuć.

Prowadzący podkreśla, iż uczucia mają różne natężenie, są neutralne, ani dobre ani złe. Człowiek nie ma wpływu na swoje uczucia, kieruje natomiast swoim zachowaniem.

3. Złości jako jedno z podstawowych uczuć. (5 min)

Osoba prowadząca przedstawia mini wykład dotyczący istoty złości. Wyjaśnia, iż złość sama w sobie nie jest zła, często sygnalizuje nam, iż coś jest nie tak. Złość bywa maską dla trudnych emocji takich jak lęk, wstyd, smutek. Człowiek może przejąć kontrolę nad swoją złością, aby nie zrobić sobie i innym krzywdy. Ważne jest nabycie umiejętności panowania nad swoją złością i kontrolowanie jej

odreagowanie. Aby złość nie zaczęła rządzić naszym życiem ważne jest uświadomienie sobie co tak naprawdę ją wywołuje i wykształcenie umiejętności raczenia sobie z tym uczuciem.

4. Co się dzieje z ciałem kiedy przeżywamy złość? (10 min)

Ochotnicy odrysowują kontury jednego z uczestników na arkuszu papieru. Wykorzystując metodę burzy mózgów, osoba prowadząca prosi wychowanków o podanie przykładów tego co się dzieje z ciałem kiedy człowiek przeżywa złość. Wszystkie pomysły zostają zapisane na przygotowanym arkuszu w odpowiednich miejscach na odrysowanej postaci.

5. Jakie znamy sposoby na opanowanie własnej złości? (10 min)

Uczestnicy rozmawiają na temat tego jakie znają sposoby radzenia sobie z własną złością, opowiadają luźno o tym, co im pomaga rozładować takie napięcie. Osoba prowadząca rozgranicza pojawiające się sposoby na te bezpieczne i zagrażające.

Prowadzący, krótko przedstawia następujące sposoby kontrolowania złości:

- Policz do dziesięciu, kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz, jednocześnie wmawiając sobie, że zupełnie nic by Ci to nie dało i mogłoby mieć tylko złe skutki – przede wszystkim dla Ciebie samego.
- Oddychaj głęboko. Skup się na tym. Odwróć to Twoją uwagę.
- Zaciśnij mocno ręce (najlepiej same palce, gdyż pięści mogą Ci posłużyć niechcący do czego innego).
- Przenieś złość na jakąś rzecz, np. worek treningowy. Danie upustu złości w ten sposób pomaga wielu osobom. Uprawianie sportu również jest dobrą metodą na pozbycie się złości.
- Narysuj osobę, która Cię zdenerwowała lub weź jej zdjęcie i podrzyj je.
- Napisz do niej list, w którym wylejesz wszystkie swoje żale i gniew. Pamiętaj, by trzymać go głęboko w szufladzie lub podrzeć po napisaniu.
- Obejrzyj zabawny film, przeczytaj coś śmiesznego itp. Śmiech to najlepsze lekarstwo na złość.
- Postaraj się poznać i zrozumieć przyczyny przyływu swojej złości. Spróbuj wyeliminować jej pośrednie źródła – np. jeżeli zauważyłeś, że łatwiej jest Ci wybuchnąć, gdy żyjesz w stresie, pozbadź się go. Unikaj ludzi, którzy Cię denerwują i nie rozmawiaj z nimi, jeśli nie istnieje taka potrzeba.
- Nie prowokuj drugiej osoby do kłótni. Jeżeli to ona ją wszczęła, spróbuj zakończyć temat lub wymyśl inteligentną ripostę, zamiast podnosić głos.

6. Bezpieczne odreagowanie złości (10 min)

Osoba prowadząca proponuje uczestnikom, aby każdy z nich zastanowił się nad tym co najczęściej wywołuje w nim złość, jakie sytuacje czy zachowania wzbudzają w nim gniew. Każdy wychowanek zapisuje swoje pomysły na wykorzystywanym wcześniej arkuszu papieru. W ten sposób powstaje wspólna lista przyczyn złości wychowanków. Kiedy już wszyscy wyczerpią swoje pomysły, zadaniem grupy jest energiczne podarcie arkusza papieru na strzępy. Takie działanie ma służyć odreagowaniu złości.

7. Podsumowanie (5 min)

Każdy uczestnik krótko podsumowuje zajęcia, mówiąc o tym czego się dziś dowiedział i jak mu się podobały ćwiczenia.