

Zajęcia socjoterapeutyczne

W krainie emocji – Pudełeczko

Cele:

- poznawanie reguł ekspresji emocjonalnej,
- regulacja emocji,
- konstruktywne wyrażanie i odreagowanie emocji,
- radzenie sobie ze stratą i porażką,
- rozwijanie empatycznego odczuwania,
- tolerancja i znoszenie nieprzyjemnych emocji i uczuć,
- rozwijanie umiejętności relaksacji,

Metody i techniki: wypowiedzi w kręgu, biblioterapia, dyskusja kierowana, trening relaksacyjny.

Materiały: kartki, długopisy, nieatrakcyjne pudełko, ozdobne pudełko z kartkami, na których zapisane są pozytywne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Przebieg zajęć:

Powitanie. Przywitanie dzieci. Jak się czujesz rozpoczynając zajęcia? – wypowiedzi dzieci.

1. 100 mandatów Judy.

Czytamy dzieciom fragment książki „Zwierzogród” i prosimy, by zwróciły uwagę na to co przytrafiło się Judy.

„Komendant policji Bogo zaczyna sypać rozkazami i przydzielać funkcjonariuszom obowiązki.

-Oficerowie Grizzoli, Kojoto! Wasze patrole szukają zaginionych w Las Padas.

Rogalski, Nosogród, Wataha! Wy bierzecie Starą Saharę. Higgins, Misiura, Trąbalski – Tundurówka. I wreszcie nasz pierwszy królik Hops – kontrola parkomatów.

Odmaszerować.

- Kontrola parkomatów? - powtórzyła Judy i pobiegła za przełożonym.

- Eee...Szefie? Komendancie Bogo?

Bogo obejrzał się, ale dopiero po dłuższej chwili i zobaczył króliczkę na wysokości swoich kostek.

-Panie komendancie mówił pan o 14 zaginięciach.

- No i co?

- To, że mogłabym popracować nad jedną z tych spraw. Proszę nie zapominać, że ukończyłam akademię z pierwszą lokatą.

- Nie zapominam po prostu nic mnie to nie obchodzi.

- Panie komendancie, nie jestem takim zwykłym królikiem.

- W takim razie wypisanie 100 mandatów nie będzie dla ciebie trudne - odburknął bawół i z hukiem zatrzaskał za sobą drzwi.

- Sto mandatów - powiedziała Judy. Zatupała ze złością nogami i zawołała w stronę zamkniętych drzwi: - wypiszę 200 mandatów! I to przed południem.

Omawiamy z dziećmi przeczytany fragment.

2. Pudełeczko sposobów na trudne emocje.

Chociaż nasze emocje bywają dla nas czasem bardzo trudne i niezrozumiałe nie mamy prawa ujawniać ich poprzez zachowania agresywne wobec innych czy wobec samego siebie. Dzieci podają przykłady niewłaściwych zachowań spowodowanych przez trudne emocje.

Zapisujemy przykłady dzieci na karteczkach. Karteczki wrzucamy do nieatrakcyjnego pudełka.

Następnie prezentujemy dzieciom bardzo ładne pudełeczko z kartkami, na których są zapisane pozytywne i skuteczne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Dzieci kolejno losują karteczki, odczytują i próbują podać przykłady kiedy dany sposób może pomóc lub jakie niewłaściwe zachowanie może zastąpić.

Na zakończenie prezentujemy jeszcze raz pudełka i uświadamiamy dzieciom, że warto korzystać z pozytywnych sposobów radzenia sobie z emocjami.

3. Wspólny relaks na zakończenie zajęć.

„Połóżcie się wygodnie, zamknijcie oczy. Przez chwilę posłuchajcie mojego głosu. Opowiem wam krótką bajeczkę. Jest ciepły słoneczny poranek. Duże złote Słonko spogląda z góry na ziemię. Po niebie płyną niebieskie chmurki. Mają różne kształty...zapraszamy dzieci do opowiedzenia dalszej części bajki...