

# Konspekt zajęć integracyjnych przeciwdziałających agresji

**Temat zajęć: „W krainie emocji”**

**Wiek uczestników:** 7 – 9 lat

**Prowadzący:** Edyta Zelek

**Cel:**

- przełamanie onieśmielenia
- dostrzeganie i wyrażanie agresywnych zachowań
- poznanie przyczyn agresji swojej lub innych
- rozpoznawanie i nazywanie emocji
- nawiązywanie pozytywnych kontaktów
- współpraca grupowa w dążeniu do osiągnięcia celu

**Metody :**

- Poszukująca: rozwiązywania problemów; dokonywanie wyborów, ich uzasadnianie, określenie nastroju.
- Podająca: objaśnienia, odczytywanie definicji, tekstu historyjki
- Praktycznego działania: odgrywanie podróży pociągiem, pantomima, zabawy ruchowe, zajęcia plastyczne: wybieranie napisów i przyklejanie do drzewa, wypełnianie kredkami.

**Forma** - grupowa, zespołowa

**Środki dydaktyczne:** encyklopedia, karteczki z emocjami, gwizdek, szablony drzew, kredki, serduszka z emocjami, klej.

**Bibliografia :**

Chomczyńska-Miliszkievicz M., Pankowska D.: Polubić szkołę : ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej, WSiP, Warszawa 2002

Pluta T.: Profilaktyczno-wychowawczy program przeciwdziałania agresji u dzieci w młodszym wieku szkolnym, Impuls, Kraków 2004

Portman R.: Gry i zabawy przeciwko agresji, Wydawnictwo „Jedność”, Kielce 2003

**PRZEBIEG:**

**Część wstępna**

- Zaproszenie do kręgu, puszczenie iskierki.

- **Zabawa „Powitanie”** – uczestnicy siedzą. Prowadzący podaje hasła, a uczniowie, których dotyczy podane kryterium wstają (mogą wykonywać przy tym zabawne gesty), np. *Witam wszystkich, którzy:*
  - *Noszą okulary*
  - *Mają na sobie coś białego*
  - *Jedli jogurt na śniadanie*
  - *Mają braciszka*

Po kilku poleceniach uczniowie mogą przejmować rolę prowadzącego

### Część główna:☒

- **Zabawa – „Wściekle początki zdania”**

Dzieci mają za zadanie dokończyć rozpoczęte przez prowadzącego zdania, np.:

- *Kiedy jestem wściekły, wtedy...*
- *Mój kolega złości mnie, gdy...*
- *Najbardziej złości mnie, gdy...*
- *Kiedy inne dzieci mnie złością, to...*
- *Ciągle muszę...*
- *Mój tata mówi: kiedy inni mnie denerwują, wtedy...*
- *Moja mama mówi: kiedy inni mnie denerwują, wtedy...*
- *Kiedy inni są rozszczęci, wtedy...*

- **Rozmowa kierowana**, porównywanie dokończonych zdań, omawianie przez grupę, szukanie rozwiązań. Wspólne zastanowienie się nad tym:

- na kogo najczęściej się złościę ?
- co lub kto mnie najczęściej złości i w jakich sytuacjach?
- jak wyrażam swoją złość? (rozróżnienie agresji słownej, fizycznej, psychicznej)
- czy można krzywdzić siebie samego? ( autoagresja)
- co mi daje złość? Po co się złościę?

Wyszukanie w encyklopedii terminu „agresja” – wspólne odczytanie definicji

- **Zabawa – „Mowa ciała” (pantomima)**

Każde dziecko otrzymuje karteczkę, na której zapisany został jakiś stan emocjonalny – wystraszony, obrażony, wściekły, delikatny, wesoły, smutny itd. – który musi pokazać. Kartki z poszczególnymi emocjami mogą zostać rozdane w kilku jednakowych egzemplarzach, aby cała grupa uczestniczyła w zabawie.

Po każdej demonstracji dzieci próbują odgadnąć, jakie uczucie miało zostać wyrażone. Na koniec we wspólnej rozmowie dyskutujemy na temat tego, po czym można zidentyfikować różne stany emocjonalne. *Jakie uczucia są łatwiejsze do pokazania ? Jakie uczucia wyrażane są w podobny sposób, tak że trzeba bardzo uważać, by ich nie pomylić?*

- **Zabawa ruchowa – „Chodzenie”** – zabawa rozluźniająca, przygotowująca do odgrywania scenek. Uczestnicy chodzą swobodnie po Sali. Prowadzący zmienia co jakiś czas polecenia, np.: *chodzimy z otwartym parasolem pod wiatr, po gorącym piasku, w śnieżnych zaspach, skacząc po kamieniach przez górski strumyk itp.*

- **Zabawa - „Podróż do Krainy Wściekłości”.** Prowadzący opowiada historyjkę, w trakcie której wykonywane są określone ruchy – wszystkie dzieci je powtarzają, mogą wymyślać też własne. Dzieci ustawiają się w rzędzie udając pociąg.  
Historyjka brzmi tak: *„Udajemy się dziś w podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo pociągiem. Wreszcie pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do Krainy Radości. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze radosni i uśmiechnięci. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem, podskakują do góry z radości, obejmują nas i tańczą z nami dwójkami, trójkami, w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo... Niestety, musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy... Nagle robi się ciemno. Pociąg staje – dotarliśmy do Krainy Wściekłości. Tu mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie traktowani. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, potrzęsają głowami, ściskają dłonie w pięści i wołają: Nie lubię cię! Wreszcie nasza lokomotywa sapie i wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy dużo powietrza do płuc... i uspokajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy dalej... Pociąg zatrzymuje się na końcowej stacji – jesteśmy w Krainie Spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą się za ręce albo siedzą spokojnie obok siebie. Jest cicho...”*

Można wymyślać inne krainy, albo przemieszczać się innym środkiem lokomocji. Podróż zawsze powinna zakończyć się w Krainie Spokoju.

- **Rozmowa kierowana** – *jak czuły się dzieci w trakcie podróży? Jak czują się po jej zakończeniu? Które emocje były przyjemne dla nas, a które nie?*

#### **Zakończenie:**

- **Plastyczne** przedstawienie emocji towarzyszących naszej podróży – **DRZEWA EMOCJI**. Emocje doznawane przez człowieka mogą cechować się określonym nasileniem i znakiem. Znak emocji pozwala kwalifikować je w dwie główne grupy: emocje negatywne np. złość, rozpacz, rozczarowanie oraz emocje pozytywne, np. zadowolenie, radość, rozkosz. Uczniowie przyklejają serduszka z napisanymi emocjami do odpowiedniego drzewa. Wybierają kolory do wypełnienia szablonów drzew. Wskazujemy na barwy jasne i żywe dla drzewa pozytywnych zachowań (np. żółć, zieleń, róż, błękit), dla drzewa negatywnych zachowań - odcienie szarości.
- **Ocena zajęć (buźki).** Na tablicy rozwieszamy: trzy buźki: smutną, wesołą, obojętną. Każdy uczeń podchodzi przypina odpowiednią do swojego nastroju.

Opracowała:

Edyta Zelek