

Beata Bocian

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Scenariusz zajęć profilaktyczno-wychowawczych – edukacja emocjonalna (cz. 2)

Planning of prevention lessons – emotional education (part 2)

Mówienie o swoich emocjach jest trudne, a staje się jeszcze trudniejsze w sytuacji, gdy doświadczamy uczuć, które nie są przyjemne dla nas w odczuwaniu. Niewątpliwie do takich emocji należy złość. Wszyscy codziennie otrzymujemy tuziny „zaproszeń do złości”. Takim zaproszeniem może być każde spotkanie z drugim człowiekiem czy wydarzenie, w którym bierzemy udział, np.: zła ocena ze sprawdzianu, uwaga rodzica, rozmowa z przełożonym, dowcipy rówieśników, wykonanie powierzonego zadania, właściwie wszystko, co otaczający nas ludzie mówią i robią.

Złoszczenie się, czy inaczej doświadczanie złości, jest zupełnie naturalne. Każdy złości się od czasu do czasu. W spotkaniu ze złością najważniejsze jest to, aby posiadać świadomość jej obecności i umiejętność konstruktywnego radzenia sobie z nią. Pozwólmy zatem minąć złości, aby powrócić do normalnego funkcjonowania.

Temat spotkania: *MOJE SPOTKANIE ZE ZŁOŚCIĄ*

Cele zajęć:

- uświadomienie uczestnikom spotkania, że złość jest częścią naszego codziennego funkcjonowania;
- nabycie umiejętności rozpoznawania przyczyn złości;

- uświadomienie uczestnikom spotkania, że ludzie w pewnych trudnych sytuacjach przyjmują określone maski, między innymi maskę złości;
- ćwiczenie umiejętności radzenia sobie ze złością bez utraty kontroli nad swoim zachowaniem,
- poznanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze złością.

Czas trwania zajęć: 2-3 godziny

Pomoce: mazaki, kartki, papier pakowy, kolorowe czasopisma, brystol, klej.

Przebieg zajęć:

1. **Rundka rozpoczynająca: Co u Ciebie słychać?** - prowadzący przekazuje uczestnikom spotkania krótką informację o celu zajęć. Następnie zwraca się do osób biorących udział w zajęciach z prośbą o dokończenie zdania – *Najlepszą rzeczą, jaka spotkała mnie w ostatnim czasie, było...* lub *Chciałabym/chciałbym wszystkim powiedzieć o ...*
2. Zabawa – **Złe spojrzenie**

Grupa siedzi w kole. Przed rozpoczęciem zabawy następuje ściśle tajne losowanie karteczek – każdy zachowuje dla siebie jego wynik – decyduje o tym, kto będzie miał „złe spojrzenie”.

Uczestnik, który wylosował kartkę z napisem „złe spojrzenie”, próbuje teraz „ustrzelić” pozostałych swoimi oczami poprzez wpatrywanie się w nich, mruganie i inne gesty. Ten, kto poczuje się trafiony, mówi: „Zostałem dotknięty” i siada poza obrębem koła – trafienie nie jest potwierdzone przez osobę ze „złym spojrzeniem”. Wszyscy obserwują uważnie wydarzenia oraz siebie nawzajem, aby odgadnąć, kto ma „złe spojrzenie”. Kto nie został trafiony i uważa, że rozpoznał „złowrogą” osobę, podnosi do góry rękę i woła: „Żądam nakazu zatrzymania dla ...” Bawimy się tak długo, aż uczestnik ze „złym spojrzeniem” rzeczywiście zostanie rozpoznany.

Zabawa ta wcale nie jest taka prosta, jak się wydaje na pierwszy rzut oka: uczestnicy czują się dotknięci, nawet jeśli nie byli celem i nikt w danym

momencie nie spojrzął. Zupełnie niewinne osoby podejrzewane są o posiadanie „złego spojrzenia”.

W trakcie rozmowy na zakończenie można podyskutować na temat niedociągnięć w spostrzeganiu i ocenianiu, powstawania plotek i psucia komuś opinii z jednej strony oraz manii prześladowczej z drugiej strony.

3. Zabawa – **Walka kogutów**

Uczestnicy dobierają się parami, stają naprzeciw siebie na jednej nodze i wyciągniętymi (ugiętymi w łokciach) rękoma próbują wyprowadzić się z równowagi. Uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami.

4. Ćwiczenie - **Obrazek mojej złości**

Z czasopism, katalogów, itd. każdy z uczestników wybiera sobie jeden obrazek, z którym kojarzą mu się nieprzyjemne sytuacje lub też który wywołuje u niego złość. Następnie uczestnicy siadają w podgrupach na materacach i rozmawiają na temat kryteriów swojego wyboru.

Na koniec wszystkie wyszukane obrazki przedstawiane są całej grupie z odpowiednim wyjaśnieniem. Uczestników, którzy swoje uzasadnienie woleliby zachować raczej dla siebie, nie wolno zmuszać w żadnym przypadku do mówienia.

Jakie sytuacje i nastroje złością uczestników? Czy można dostrzec w grupie jakieś podobieństwa lub różnice?

5. Zabawa - **Złości mnie ...**

Każdy z uczestników wypisuje na kartce papieru litery swojego imienia jedna pod drugą i szuka do każdej z nich dowolnego wyrazu – nazwy wydarzenia, sytuacji, które mogą szczególnie rozzłościć młodego człowieka, na przykład:

M matematyka

O okropna pogoda

N niespełnione marzenia

I idiota

K klasówki

A arogancja innych osób

Następnie trzeba dać uczestnikom możliwość porozmawiania o indywidualnych przyczynach wybuchów złości. Być może znajdują się takie sytuacje, które denerwują całą grupę. Można je ujawnić przy sporządzaniu „Alfabetu złości” np.:

A „a nie mówiłem”

B beznadziejna pogoda

C chamstwo

D deszcz

E itd.

6. Uczestnicy siedzą w kręgu. Prowadzący prosi, aby uczestnicy spotkania opowiedzieli o takich sytuacjach, w których byli źli, a robili wszystko, aby inni nie odkryli, że są źli, np.: byliście radośni, dowcipkowaliście, mimo iż towarzyszyła wam złość.

Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami.

7. Ćwiczenie – *Zdejmowanie masek*

Każdy uczestnik dostaje dwie kartki A-4. W nawiązaniu do poprzedniego ćwiczenia przypomina sobie konkretną sytuację, w której nie pokazał tego, co czuł, ukrywał swoje prawdziwe uczucie. Na jednym arkuszu rysuje swoją twarz przedstawiającą prawdziwe uczucie, jakie przeżywał w określonej sytuacji, a na drugim swoją twarz-MASKE, która zastąpiła wtedy prawdziwe uczucie.

Rysunki należy wykonać tak, aby dały się wykorzystać jako maski na twarz (odpowiednia wielkość, ewentualne otwory na oczy). Po wykonaniu rysunków uczestnicy zakładają swoje maski na twarze (korzystając z gumek, tasiemki) w taki sposób, aby twarz-MASKA była na wierzchu, a twarz prawdziwa pod spodem.

Następnie przez chwilę chodzą po sali, przyglądając się swoim maskom, potem dobierają się w pary, w których zdejmą MASKE, pokazując „prawdziwą twarz” i opowiadają sobie o sytuacjach i uczuciach, jakie im

towarzyszyły. Co się wtedy wydarzyło? Co naprawdę przeżywali, a co pokazywali i dlaczego? Co powinni powiedzieć lub zrobić, aby wyrazić swoje prawdziwe uczucia?

Po zakończeniu ćwiczenia należy je omówić wspólnie (siedząc w kręgu). Czy „zdejmowanie masek” było łatwe, czy trudne i dlaczego?

Niedokończone zdania – uczestnicy siedzą w kręgu, na środku leży arkusz, na którym zapisane są zdania do dokończenia:

- *Nakładanie MASEK jest szkodliwe, ponieważ*
- *Nakładanie MASEK jest korzystne, ponieważ*
- *MASKA, której najczęściej używam, to*

8. Ćwiczenie – Jak konstruktywnie opanować złość?

Rozmowa z uczestnikami na temat, jak poradzili sobie ostatnio z przeżywaną złością. Co zrobili w takiej sytuacji, a co chcieli zrobić? Każdy uczestnik zapisuje przynajmniej trzy sposoby radzenia sobie ze złością na małych karteczkach. Następnie należy podzielić wymienione sposoby na pozytywne i takie, które są szkodliwe dla osoby, która je stosuje, i dla otoczenia. Uczestnicy na podstawie rozmowy sporządzają listę konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze złością.

9. Zabawa – Dziko wściekły

Ćwiczenie to służy do wyrażania i jednocześnie przewycięzania napiętej sytuacji w grupie. Każdy z uczestników przeobraża się w dzikie zwierzę. Naśladuje jego ruchy i głosy. Uczestnicy jako zwierzęta prychają, szczerzą zęby i biegają wkoło pomieszczenia, np. jak uwięziony tygrys, pełzają i syczą - jak wąż, tupią nogami i trąbią - jak słonie, biegają i wyją - jak wilki. Zagrażają sobie nawzajem. Nie wolno jednak atakować innych zwierząt, pozostajemy jedynie przy groźnych gestach i takim zachowaniu – gdyż być może to drugie zwierzę jest silniejsze od nas samych?

Po pewnym czasie wszyscy zbierają się na sygnał prowadzącego na pokojowej „konferencji zwierząt”. Prowadzący omawia zabawę z uczestnikami.

10. Podsumowanie spotkania – każdy z uczestników dzieli się swoimi przeżyciami i spostrzeżeniami: *W czasie dzisiejszego spotkania*

Gry i zabawy proponowane w prezentowanym scenariuszu pochodzą z następujących opracowań:

1. Bollard R., *Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne*, MEN, Warszawa 1998.
2. Erkert A., *Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę*, Jedność, Kielce 1999.
3. Griesbeck J., *Zabawy dla grup*, Jedność, Kielce 1999.
4. Kołodziejczyk A., Czemierowska E., Kołodziejczyk T., *Spójrz inaczej. Program wychowawczo-profilaktyczny*, Wydawnictwo ATE, Starachowice 2007.
5. Portmann R., *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Jedność, Kielce 1999.
6. Tokarczuk O. (red.), *Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych. Grupa bawi się i pracuje*, Oficyna Wydawnicza UNUS, 1994.
7. Vopel K.W., *Gry i zabawy interakcyjne (cztery części)*, Jedność, Kielce 1999.
8. Wójcik E., *Metody aktywizujące w pedagogice grup*, Rubikon, Kraków 2000.