

Scenariusz zajęć profilaktycznych - „Znam siebie, lubię siebie”.

Temat: „Znam siebie, lubię siebie”.

Uczymy się wyrażać emocje i uczucia. Zauważamy swoje mocne strony.

Klasa: II - VI SP

Czas trwania: 45 - 60 minut

Cel główny: - zdobywanie umiejętności nazywania i dostrzegania emocji i uczuć.

Cele zajęć:

- Rozpoznawanie swoich emocji i emocji innych osób,
- Dostarczenie wiedzy na temat przyczyn różnych emocji, uczuć.
- Doskonalenie umiejętności z zakresu radzenia sobie z trudnymi emocjami,

Metody pracy: burza mózgów, praca w grupach, gra, dyskusja, pantomima,

Formy pracy:

- indywidualna
- grupowa
- w parach
- zespołowa

Pomoce dydaktyczne: kolorowa kostka, plansze z zadaniami, flamastry, arkusze papieru w kształcie ludzika, kartki z wypisanymi emocjami, rekwizyty zabawne prezenty,

Przebieg zajęć, część 1:

1. „Test niedokończonych zdań” – 7 minuty

Uczniowie siedzą w kręgu. Każdy z nich rzuca „kostką uczuć”, podnosi pole z taką ilością kropek jaka wypadła i uzupełnia zdanie, które kryje się pod odkrytym polem.

(Cel: potrafię mówić o swoich emocjach, wyrażam swoje emocje, nie wstydzę się swoich emocji. Wyrażanie emocji ułatwia komunikację między ludźmi, asertywną rozmowę np. „Jest mi bardzo smutno, jeżeli mnie obrażasz”)

- Czuję się zadowolony, gdy
- Czuję się zawiedziony, gdy ...
- Jestem zły, gdy ...
- Boję się, gdy...
- Jestem zdziwiony, gdy...
- Czuję ulgę, gdy ...

2. „Jestem lepszy/lepsza niż myślę” – 10 – 15 minut

Każdy uczeń otrzymuje kartkę, którą kolega/koleżanka przykleja mu do pleców za pomocą taśmy dwustronnej. Każdy każdemu wpisuje jeden wyraz lub zdanie, które określa daną osobę, ale wymienia tylko jej dobre cechy. Po ukończeniu zadania uczniowie po cichu czytają swoje kartki i w kręgu rozmawiają na temat swoich emocji po przeczytaniu karteczki.

(W dużej grupie wybieram 5-7 osób, którym zapisuję dobre cechy.

Cel: poznaję swoje mocne strony; wzrasta moja samoocena; mówię co czuję).

3. „Zabawne prezenty” – 10 minut

Nauczyciel prosi uczniów, aby usiedli po obwodzie koła. Prowadzący trzyma w ręku małego motylka (rekwizyt) i prosi o podanie z rąk do rąk tak, aby go nie zranić.

Następnie podaje kostkę lodu i prosi o szybkie przekazanie kolejnym uczniom.

W następnej kolejności toczy piłkę owiniętą w brudną szmatę do podłogi (ubrudzoną farbami).

Czwartym prezentem jest kubek pełen wody. Uczeń ostrożnie podaje następnemu. Ostatnim podarunkiem jest duże serce – maskotka. Uczeń podając dalej musi powiedzieć coś miłego, radosnego lub wesołego.

Po skończeniu uczniowie wypowiadają się na temat różnych emocji wywołanych podczas zabawy.

Nauczyciel może zmienić rekwizyty, w zależności od emocji jakie chce wywołać u uczniów. U nas w zabawie pojawił się motyl w słoiku, maskotka serce, pojemnik na śmieci.

4. Pantomima – 10 minut

Korzystamy z kart obrazkowych, które pomagają rozpoznawać i opisywać podstawowe uczucia: radość, smutek, dumę, gniew. Ochotnicy prezentują za pomocą mimiki twarzy emocje, które pozostali uczestnicy zabawy nazywają.

Inna możliwość zabawy: dwoje uczniów otrzymuje taką samą emocję, muszą odnaleźć się w tłumie innych po mimice twarzy i gestykulacji. (Cel – odczytywanie uczuć).

5. Podsumowanie zajęć, ankieta dla uczniów dotycząca oceny zajęć. 8 minut