

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ SOCJOTERAPEUTYCZNYCH

## TEMAT ZAJĘĆ: NAZYWANIE I ROZPOZNAWANIE RÓŻNYCH STANÓW EMOCJONALNYCH.

**CELE:** lepsze rozumienie siebie i przeżywanych emocji, poszerzenie wiedzy o uczuciach i sposobach ich wyrażania (werbalnym i niewerbalnym), uświadomienie różnicy między tym, co wyobrażamy sobie na temat cudzych zachowań i ich intencji, a tym co one rzeczywiście oznaczają, uświadomienie iż uczucia wpływają na nasze postępowanie, zachowanie

**KOREKTA ZABURZONEGO ZACHOWANIA:** obszar ja – dorośli, ja – rówieśnicy, ja -ja

**UMIEJĘTNOŚCI, OSIĄGNIĘCIA:** Uczestnik zajęć potrafi:

- rozpoznać i nazwać różne emocje pozytywne i negatywne
- współpracować w grupie
- zrozumieć, że tę samą emocję mogą wywołać różne sytuacje ale też różne emocje mogą towarzyszyć jednej sytuacji
- szukać sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami

**POMOCE I ŚRODKI DYDAKTYCZNE:** ilustracje osób, karteczki z nazwami emocji, niedokończone zdania, mazaki, kredki, tabelka, kartki

**METODY:** krąg, rundka, burza mózgów, rysunek, pantomima, niedokończone zdania

### LITERATURA:

M. Chomczyńska, D. Pankowska „Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej”. Warszawa 1995r

K. Rau, E. Ziętkiewicz „Jak aktywizować uczniów – burza mózgów i inne techniki w edukacji”. Poznań 2000r

J. Rojewska „Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych. Cz. I i II”. Wrocław 2000r

K. Sawicka „Socjoterapia”. Warszawa 1999r

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Krąg rozpoczynający zajęcia.** Przywitanie się, podanie informacji dotyczących najbliższego cyklu zajęć oraz bieżącego tematu, przebiegu zajęć. Omówienie aktualnych spraw grupy.
2. **Rundka** „Czuję się ..... ponieważ.....”
3. **Czym są emocje?** Na zasadzie burzy mózgów uczniowie wraz z prowadzącym starają się zdefiniować słowa „emocje”, „uczucia”. Wymieniają je. Określają jakie doznania fizyczne i psychiczne towarzyszą osobie przeżywającej pozytywne bądź negatywne emocje.
4. **Historyjki.** Uczestnicy zajęć oglądają ilustracje przedstawiające poszczególne osoby. Każda ilustracja ma odpowiedni numer od 1 do 5. Uczniowie otrzymują ponumerowane kartki, na których opisują jakie uczucia, emocje towarzyszą przedstawionej osobie i co

mogło się jej przydarzyć. Każda osoba zgina kartkę i zakrywa swoją historyjkę. Następuje prezentacja i omówienie ćwiczenia.

5. **Kalambury – karteczki z uczuciami.** Uczniowie losują karteczki z nazwami uczuć i demonstrują w sposób niewerbalny daną emocję. Zadaniem pozostałych jest ją odgadnąć.
6. **Niedokończone zdania.** Uczniowie losują karteczki, na których są rozpoczęte zdania wyrażające daną emocję np. czuję się źle gdy....., czuję radość gdy....., czuję wściekłość gdy....., czuję smutek gdy....., czuję szczęście gdy....., czuję wstyd gdy....., czuję strach gdy....., czuję zadowolenie gdy.....

## 7. Jak sobie radzić w konfliktowych sytuacjach?

### Sytuacje

- a) chcesz koniecznie pojechać z klasą na wycieczkę ale rodzice nie mają pieniędzy
- b) pokłóciłeś się z najlepszą przyjaciółką
- c) mija dzień twoich urodzin, nikt nie złożył ci życzeń

Uczniowie wspólnie wypełniają tabelkę wg podanego schematu. Ćwiczenie jest szczegółowo omawiane.

Schemat:

1. Co przeżywam?. Uczucia np. gniew, złość
  2. Co wtedy robię? Zachowanie np. krzyczę na kogoś
  3. Co chcę osiągnąć? Co mi to daje? np. rozładowanie napięcia
  4. Czy mogę to osiągnąć inaczej? Zachowania np. wyjaśnić sytuację, iść na spacer
8. **Malowane uczucie.** Uczestnicy zajęć malują jakąś osobę, sytuację bądź rzecz, które wywołują u niego pozytywne emocje. Po skończeniu zadania grupa próbuje odgadnąć co autor miał na myśli.

## 9. Podsumowanie i omówienie zajęć.

**Rundka:** „Na dzisiejszych zajęciach zrozumiałem, że...”