**W kręgu uczuć Kwiecień Nr.3**

**Data:21.04.2020r**

**Temat:** Radzenie sobie ze złością – uczucie ulgi.

**Osoba prowadząca:** Ewa Markowska

**Cel główny:**

* Identyfikowanie własnych stanów emocjonalnych.
* Rozwijanie kompetencji emocjonalnych.

**Cele szczegółowe:**

* Aktywnie słucha teksty literackie.
* Rozpoznaje uczucia i emocje, takie jak złość i radzi sobie ze złością – czuje ulgę.
* Wczuwa się w emocje innych.
* Wyraża uczucie za pomocą ruchu, mimiki, ekspresji plastycznej.
* Rozróżniania uczucia przyjemne i nieprzyjemne.

**Metody pracy:**

* Percepcyjna – pokaz i obserwacja (drama).
* Słowna – rozmowa, zadawanie pytań.
* Czynna – zadania stawiane dziecku.
* Bajka terapeutyczna.

**Formy pracy:** Grupowa, indywidualna w warunkach grupy.

**Środki dydaktyczne:** Gazety, pojemnik plastikowy, królewska korona, piosenka „Echo” –karty pracy, farby.

**Przebieg zajęć:**

1. Słuchanie bajki Jak król Sambulo zaczął szanować trzcinę. Wprowadzenie dzieci do dalszej części zajęć za pomocą komentarzy: Król Sambulo na początku bajki nie dostrzegał trzcin. Widział tylko czubek własnego nosa – był skupiony na samym sobie. I wszyscy w królestwie to odczuwali – lekceważył i swoich poddanych, i inne stworzenia. Deptane przez niego trzciny czuły złość, że są tak traktowane. W końcu trzcina Agape sprzeciwiła się temu i wraz koleżankami zwróciła uwagę królowi, że jego zachowanie je rani. Król też zrobił się zły, gdy Agape zwróciła mu uwagę. Na szczęście drogą do porozumienia okazała się rozmowa. Dzięki niej trzciny poradziły sobie ze swoją złością i poczuły ulgę, mogąc opowiedzieć królowi
o swoich emocjach. Sambulo zaś miał szansę zmienić swoje postępowanie wobec trzcin
 i poddanych w swym królestwie. W związku z poprawą sytuacji wszyscy odczuli ulgę.

2. Szumiące trzciny „Zabawa ortofoniczna” - dzieci próbują pokazać, jak szumią trzciny. Gdy są wesołe i spokojne będą szumiały cicho i łagodnie – dzieci powoli machają uniesionymi w górze rękami i cicho wydają ciągły dźwięk szumiący z użyciem głoski „sz”, gdy trzciny będą smutne i złe, będą szumiały głośno i groźnie – dzieci wtedy szybko machają uniesionymi
w górze rękami i głośno wydają krótkie dźwięki szumiące z użyciem głoski „sz”.

3. Wyrzuć z siebie złość „Zabawa dramowa” - dzieci, kładą się na dywanie i zamykają oczy. Prowadząca rozsypuje na podłodze kartki z gazet i ustawia pojemnik. Następnie poprosi dzieci, by podczas słuchania opowieści wykonywały zawarte w niej polecenia. Nauczyciel wyjaśnia dodatkowo, żeby wyrzucając z siebie złość, nikogo nie skrzywdzić. Zawsze można powiedzieć – „Jestem zły, muszę to z siebie wyrzucić. Kiedy jesteśmy źli, nie uśmiechamy się. Nasza buzia się krzywi, czoło się marszczy, brwi złowieszczo zbiegają się nad nosem. Nasze ciało staje się coraz bardziej napięte, czujemy, jak szybko bije nam serce, przyspiesza nasz oddech, czujemy się źle. Jesteśmy wściekli i czujemy, że musimy tę złość z siebie wyrzucić. Nauczyciel przytacza kilka sytuacji w których dzieci mogą być naprawdę zdenerwowane i proponuje otworzyć się i wypuścić złość z siebie, by poczuć ulgę. Ćwiczenie polega na energicznym wstaniu z miejsc i wytupywaniu złości w podłogę (tupiemy bardzo mocno). Następnie dzieci wyrzucają złość z gardeł. Krzyczą głośno: „Aaa...”. podnoszą gazety i zgniatają je w kule
z całej siły by wyrzucić złość do pojemnika, a wtedy ona zniknie. Po wykonanym ćwiczeniu dzieci siadają w kole i odpoczywają.

4. Królu, uspokój swoje trzciny Zabawa ruchowa przy piosence „Echo” - chętne dziecko
w zabawie będzie królem Sambulo, na głowie korona. Pozostałe dzieci ustawią się w sali
i wcielą się w rolę szumiących trzcin przepełnionych złością – szumią, wypowiadając głoskę „sz”, i machają uniesionymi rękoma. Czują się złe, bo król krzywdził je, gdyż zdarzało się mu je rozdeptać. W trakcie trwania piosenki król przechadza się między szumiącymi trzcinami. Gdy zbliża się do jakiejś trzciny, ona mówi mu: Jestem zła, gdy mnie depczesz. Król, słysząc taki komunikat, odpowiada: Przepraszam, że cię nie widziałem. Będę już na ciebie uważał – uśmiecha się i głaszcze trzcinę po głowie. Trzcina dotknięta przez króla się uspokaja. Gdy wszystkie trzciny stoją już spokojnie, kładą się na dywanie.

5. Sposób na lepsze samopoczucie Zabawę plastyczna – malowanie farbą złości.

6. Pożegnanie piosenką Śpiewające Brzdące - Hyc, Tup, Klap - Piosenki dla dzieci.