

KARTY PRACY- SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

KARTY PRACY PRZEZNACZONE SĄ DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I SZKOLNYM, SŁUŻĄ ZARÓWNO PRACY INDYWIDUALNEJ JAK I GRUPOWEJ NP. NA ZAJĘCIACH LEKCYJNYCH, ZAJĘCIACH SPECJALISTYCZNYCH. KART, OCZYWIŚCIE, Z POWODZENIEM MOŻNA UŻYWAĆ W ZACISZU DOMOWYM. PRZY WSZYSTKICH ĆWICZENIACH, SZCZEGÓLNIIE GDY SĄ ONE PRZEPROWADZANE W KLASIE, NALEŻY BYĆ DELIKATNYM I OSTROŻNYM. WAŻNE JEST BY POINFORMOWAĆ DZIECI O TYM, ŻE NALEŻY SZANOWAĆ UCZUCIA INNYCH LUDZI, UCZULIĆ NA TO, BY NIE WYKORZYSTYWAŁY UZYSKANYCH NA ZAJĘCIACH INFORMACJI O INNYCH, W NIEODPOWIEDNIM CELU.

OPISY KART I ĆWICZENIA :

1. Pierwsza karta jest wstępem do innych ćwiczeń, ma uświadamiać dzieciom, że złość jest jedną z emocji jakie towarzyszą nam w codziennym życiu, jest tak samo ważna, potrzeba i „normalna”. Można rozwinąć dyskusję pytając o to, które z tych emocji są pozytywne, a które negatywne, o których jest łatwo rozmawiać; dzieci mogą zaznaczyć tą emocję która najczęściej im towarzyszy w życiu.

OKREŚLANIE EMOCJI – Dzieci proszone są by poszukały słów i określeń, które obrazowałyby stopień i nasilenie poszczególnych emocji. (np. Złość: amok, furia, zdenerwowanie, uraza, zagniewanie, wściekłość, irytacja, / Smutek: żal, tęsknota, płaczliwość, rozpacz, przygnębienie, udręka). Inna wersja zakłada poszukanie przysłów i powiedzeń, które obrazują uczucia np. skakać z radości, czerwony ze złości, krokodyle łyż, złamane serce, patrzeć przez różowe okulary, trząść się ze strachu, włosy stoją dęba, wybuchnąć ze złości, czarne myśli. Dla młodszych dzieci można przygotować małe karteczki, które mogą dopasowywać do poszczególnych części koła uczuć.

ODGADYWANIE EMOCJI - „ Popatrz na minki obrazujące uczucia na kole uczuć, widzisz, że buźki różnią się między sobą? W szczególności usta, oczy i brwi pomagają nam określić czy ktoś jest smutny, wesoły czy zdenerwowany. Pokaż wybrane uczucie a ja/my postaram/y się odgadnąć jakie uczucie pokazujesz?

JAK SIĘ DZIŚ CZUJĘ? – zaznacz, te buźki, które pokazują, jakie emocje Ty dziś odczuwałeś/odczuwałaś? Opowiedz nam o nich.

KIEDY CZUJESZ.....? – wybierz jedną z emocji i zapytaj innych, w jakich sytuacjach ją odczuwają. Pytanie powinno brzmieć „Kiedy czujesz smutek?”/ „Kiedy czujesz radość?” itd.

Gdy zajęcia prowadzone są w grupie, jedna z osób może zapisywać odpowiedzi wszystkich dzieci. Jest to dobry początek do dyskusji na temat przyczyn powstawania różnych uczuć a także ćwiczenie integracyjne, budujące zaufanie w grupie.

PIZZA UCZUĆ – dzieci na dużych arkuszach rysują pizzę (która wygląda jak koło uczuć z karty 1), dzielą ją na kilka kawałków, każdy z kawałków odpowiada innej emocji. Następnie rysują, piszą bądź wyklejają wycięte z czasopism składniki poszczególnych emocji. Kawałek szczęścia mógłby składać się z np. z uśmiechu, przyjaciół, słodczy, zabawy itp. Ćwiczenie może być dostosowane do dzieci z różnych grup wiekowych zarówno dla przedszkolaków jak i dla nastolatków.

HISTORIE O EMOCJACH – dzieci proszone są o napisanie bądź opowiedzenie ciekawej historii w której bohater przeżywa co najmniej dwie wybrane/wylosowane emocje. Ćwiczenie może być przeprowadzone indywidualnie lub z grupie. W przypadku starszych dzieci można utrudnić nieco ćwiczenie i zaproponować ułożenie historii: A) gdzie dwie różne emocje przeżywa się równocześnie (np. radość i strach np. skacząc ze spadochronu) B) gdzie ktoś pokazuje złość ale pod spodem kryje się zupełnie inne uczucie (pomoc: karta nr 17)

2. Druga z kart pozwala na zastanowienie się nad przyczynami złości. Dzieci na karcie zaznaczają przyczyny swojej złości, mogą także dopisać inne sytuacje, które powodują rozdrażnienie czy też zdenerwowanie.

TERMOMETR ZŁOŚCI - używamy termometru złości (karta nr 19), by określić jakie nasilenie emocji wywołują poszczególne sytuacje. Można do zaznaczania sytuacji na karcie 2, użyć kolorów z karty 19. Jeżeli ćwiczenie przeprowadzane jest w grupie, można poprosić każde dziecko by wymieniło jedną z sytuacji, która powoduje u niego silną złość.

ROZMOWA O PRZYZYNYCH ZŁOŚCI -w rozmowie z dziećmi, szczególnie takimi, które mają skłonność do wybuchów złości, warto zapytać o to, czy my jako rodzice, dziadkowie, nauczyciele prowokujemy takie sytuacje. Warto o takich sytuacjach rozmawiać i szukać rozwiązań problemów, które doprowadzają do kłótni. Można też zapytać jak pomóc dziecku z takich sytuacjach (np. przytulić, zostawić w samotności, wytłumaczyć). Można też podzielić się z dzieckiem informacjami o tym, co u nas dorosłych uruchamia złość. Należy unikać jednak obwiniania kogokolwiek, a szczególnie dziecka. Rozmowa ma charakter oczyszczający i wyjaśniający.

3. Portret złości - ćwiczenie o charakterze arteterapeutycznym, mające na celu rozładowanie napięć.

JAK WYGLĄDA TWOJA ZŁOŚĆ - Instrukcja: *Narysuj swoją złość, z czym Ci się kojarzy? Może z jakimś zwierzęciem, lub zjawiskiem pogodowym, przedmiotem, rzeczą? Może jest to potworek, który szczyrzy zęby i ostrzy pazurki? A może plamy i kreski, które pokazują co się dzieje w Tobie, gdy odczuwasz zdenerwowanie? Uruchom wyobraźnię. Nie przejmuj się wartością artystyczną, to nie musi być Twoja najlepsza praca.*

Złość można narysować, wykleić z gazet czy papieru kolorowego. Obrazki mogą posłużyć jako wystawa prac dzieci. W małych grupach można zrobić ćwiczenie polegające na odgadnięciu prac- dzieci mogą je narysować w domu. Należy wtedy poinformować o tym, by nie podpisywały prac.

ZDJĘCIE ZŁOŚCI – Instrukcja: *Przypomnij sobie sytuację w której odczuwasz złość, co robić, o czym myślisz, jak się zachowujesz? Narysuj to tak, jakby ktoś uchwycił Cię, w tym momencie na zdjęciu.*

4. Wściekły krzyk - ćwiczenie o charakterze arteterapeutycznym, mające na celu rozładowanie napięć. Instrukcja: *Narysuj przy pomocy różnych kolorów, kresek, wściekły krzyk. Rysuj tak długo aż poczujesz się spokojny/spokojna.*

WŚCIEKŁE SŁOWA – napisz jakie słowa na ogół wykrzykujesz gdy jesteś bardzo wściekła/y. Mogą to być określenia i zdania skierowane do innych ludzi ale też to co masz z głowie i jest niewypowiedziane. Uwaga: Nie cenzurujemy, to znaczy, że przekleństwa i inne „brzydkie”(jak np. głupek, idiota, nienawidzę Cię) słowa są dozwolone. Ćwiczenie przeznaczone jest dla starszych dzieci/nastolatków, małych, dobrze znających się grup. Przeznaczone jest dla dzieci zamkniętych w sobie, tłumiących emocje, mających problem z odreagowywaniem negatywnych emocji. Zalecam ostrożność w stosowaniu tej wersji z dziećmi wybuchowymi, z zaburzeniami zachowania, gdyż może ona pobudzić i „rozkręcić” emocje, przynieść efekt odwrotny do zamierzonego.

RYK – ĆWICZENIE DLA GRUP TERAPEUTYCZNYCH Instrukcja: Wściekłość można wyrzucić z siebie nie tylko poprzez rysowanie ale też poprzez swoje ciało. Wydadz z siebie taki właśnie wściekły i pełen złości krzyk. Możesz użyć słowa „NIE” lub dowolnego słowa, sylaby. Wstępem może być stopniowanie ekspresji uczuć od delikatnego wypowiedzenie np. słowa NIE, poprzez coraz głośniejsze próby aż do krzyku.

5. Złość w moim ciele- ćwiczenie przeznaczone raczej dla młodszych dzieci, należy uzupełnić rysunek i zaznaczyć miejsca w ciele w których na ogół odczuwamy złość i napięcie. Pomocne może być przypomnienie sobie sytuacji w których się złościśmy. Dodatkowo można powiedzieć o sposobach rozładowania złości poprzez aktywność

fizyczną, płacz, krzyk. Jednocześnie warto podkreślić, że takie zachowania nie rozwiązują problemu, a jedynie pomagają czuć się lepiej na jakiś czas.

6. STOP- ćwiczenie dotyczące nieadekwatnych i agresywnych sposobów wyrażania złości.

RODZAJE AGRESJI- ćwiczenie można poprzedzić dyskusją na temat rodzajów agresji- fizyczna, psychiczna, finansowa, seksualna. Można pomóc sobie kartą nr 16

STOP AGRESJI W SZKOLE- ćwiczenie można zawęzić do tematyki przemocy rówieśniczej, poprosić dzieci by narysowały znaki, które byłyby sprzeciwem wobec agresji w szkole. Znaki można wykonać na dużych tekturowych planszach i rozwiesić w widocznym miejscach w szkole/ przedszkolu. Można także wykonać inne znaki o wydźwięku pozytywnym.

7. Sposoby na złość – Instrukcja: *Zaznacz na rysunku/pokoloruj te obrazki, które przedstawiają skuteczne według Ciebie sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Czy znasz jeszcze jakieś inne sposoby radzenia sobie z napięciem?*

LIST O ZŁOŚCI- napisz list o swojej złości, możesz zacząć od słów: Denerwuję się gdy.../ złości mnie... Jeżeli list jest skierowany do kogoś, skorzystaj ze schematu rozmowy o swych emocjach z karty nr. 8.

GNIOTEK- dla młodszych dzieci można przygotować gniotka- potrzebne materiały to balon i mąka ziemniaczana. Wypełniamy gniotka mąką, zawiązujemy balonik i rysujemy markerem wściekłe miny.

PODUSZKA- podobne do gniotka zastosowanie może mieć też poduszka na której dziecko namaluje farbami do tkanin lub markerami wściekłe miny. Poduszka może potem służyć do boksowania. Lepiej boksować poduszkę niż np. młodszego brata 😊

8. Karta numer 8 przedstawia bardzo ważny i warty zapamiętania, nie tylko dla dzieci, schemat mówienia innych o naszych emocjach. Pozwala on mówić o tym co czujemy, nie obwiniając innych, lecz zwracając uwagę na konkretne zachowania.

SCENKI- należy przygotować kilka sytuacji, w których można użyć schematu przedstawionego na karcie. Można skorzystać z karty 18. Następnie w parach przećwiczyć używanie powyższego sposobu komunikacji.

9. Karta numer 8 jest świetnym zamiennikiem klasycznej uwagi do dzienniczka, można ją zmniejszyć i w miarę potrzeb wklejać do zeszytu. Jest też dobrym sposobem na rozwiązywanie konfliktowych sytuacji w domu czy w klasie. Każdy uczestnik konfliktu może napisać lub narysować swoją wersję a następnie przy udziale dorosłego, w bezpiecznych warunkach omówić, to się wydarzyło.

10. Karta numer 10 łączy rozpoznawanie swych stanów emocjonalnych z sposobami radzenia sobie z trudnymi uczuciami. Jeżeli dziecko będzie miało problemy z wypełnieniem drugiej części tabelki należy wrócić do wcześniejszych kart (karta nr 7)

11. Trzymaj swoją złość na smyczy - ćwiczenie o charakterze arteterapeutycznym, mające na celu rozładowanie napięć.

12. Wulkan złości - ćwiczenie o charakterze arteterapeutycznym, mające na celu rozładowanie napięć.

WYMYŚL SWOJĄ METAFORĘ ZŁOŚCI- wulkan jest tylko jedną z metafor obrazujących, co się dzieje gdy tłumimy emocje.

13. Tabelka określająca czego i kogo potrzebujemy gdy odczuwamy złość. Podobną tabelkę można stworzyć w odniesieniu do smutku, lęku itp.

CZEGO NIE POTRZEBUJĘ GDY JESTEM ZŁY/ZŁA- podobną tabelkę można stworzyć w odniesieniu do zachowań innych, które nam nie pomagają a wręcz rozdrażniają. Instrukcja: *Co najgorszego można zrobić, gdy czujesz złość? Co Ci nie pomaga?*

14. Złość, złości nie równa. Ćwiczenie, które podobnie jak termometr pomaga w określeniu natężenia złości, może być używane w sytuacjach konfliktowych. Jest to też wstęp do dyskusji, o tym czym grozi wysokie natężenie negatywnych uczuć, jakie są sposoby by go obniżyć.

15. Kolorowanka relaksacyjna- - ćwiczenie o charakterze arteterapeutycznym, mające na celu rozładowanie napięć.

MUZYKOTERAPIA- w trakcie rysowania warto włączyć wyciszającą, relaksacyjną muzykę. Wcześniej można przeprowadzić ćwiczenie relaksacyjne. Alternatywą dla kolorowanki jest stworzenie przez dzieci rysunków, które kojarzą im się ze spokojem i relaksem. Warto użyć do tego dużych arkuszy papieru i farb. Można też malować palcami

16. Plansza edukacyjna - służy do omawiania różnic pomiędzy złością a agresją. Może być wywieszona w widocznym miejscu w klasie lub w domu. Jest to punkt odniesienia w sytuacji sporów, kłótni czy zachowania agresywnego.

ZŁOŚĆ JEST OK, AGRESJA NIE JEST OK - narysuj plakat . Ćwiczenie do przeprowadzenia w grupie lub indywidualnie.

17. Plansza edukacyjna – co się kryje pod złością. Metafora Góry Lodowej, której widać tylko czubek a reszta jest niewidoczna - jest bardzo użyteczna w rozumieniu złości jako uczucia wtórnego do innych trudnych emocji takich jak poczucie zagrożenia, zmęczenie, wstyd. Każdy może zrobić własną górę lodową.
18. Scenki sytuacyjne- scenki do wycięcia- gra planszowa. Dziecko losuje daną sytuację, czyta i odpowiada na zadane pytanie. Można w ramach nagrody przyznawać punkty czy cukierki za prawidłowe odpowiedzi.
CO SIĘ STANIE GDY NIE PRZESTANIESZ? Jakie będą konsekwencje, gdy dziecko w przedstawionej scenie nie zmieni swojego zachowania i nie powstrzyma wybuchu agresji?
19. Plansza edukacyjna- termometr złości
20. Gra planszowa DZIEŃ FURIATKA, przeznaczona dla młodszych dzieci.