

DZIEŃ 4 – 21.05.2020

TEMAT: JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI?

CELE OGÓLNE: wskazywanie sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami;

Środki dydaktyczne: wiersz J.Papuzińskiej „Czarna jama”; karta pracy str.4, str.21a (zał.1); opowiadanie D.Niemiec „Gniew Gniewka”; ilustracja zagniewanego chłopca (zał.2); wyraz GNIEW (zał.3); rozsypanka literowa tworząca wyraz „gniew” (zał.4); nożyczki; klej; kredki; ołówek/długopis;

Chętni: opowiadanie R. Piątkowskiej „Złość”; galaretka w proszku;

I „Strach ma wielkie oczy”

Rozmowa i próba wyjaśnienia, co oznacza to powiedzenie, na podstawie wysłuchanego wiersza „Czarna jama” Joanny Papuzińskiej.

Czarna jama
Joanna Papuzińska

*Nie wie tata ani mama,
że jest w domu czarna jama...
Czarna, czarna, czarna dziura
bardzo
straszna i ponura.
Gdy w pokoju jestem sam
lub gdy w nocy się obudzę,
to się boję spojrzeć tam.
Tam jest chyba mokro, ślisko
jakby przeszło ślimaczysko...
Musi żyć tam wstrętne zwierzę,
co ma skołtunionie pierze,
i do łóżka mi się wepchnie!
To jest gęba rozdziawiona,
wilczym zębem obrębiona,
coś w niej skrzeknie, chrypnie, wrzaśnie
i ta gęba się zatrzaśnie...
Łaaa!
Ojej, tato, ojej, mamo,
uratujcie mnie przed jamą!
Nie zamykaj, mamo, drzwi,
bo jest bardzo straszno mi.
A w dodatku
w tamtej jamie
coś tak jakby mruga na mnie,
że mam przyjść...
Może tkwi tam mała bieda,
która rady sobie nie da?
Którą trzeba poratować?
Może leżą skarby skrzacie?
Więc podczołgam się jak kot.
Ja – odważny, ja – zuchwalec
wetknę w jamę jeden palec.
I wetknąłem aż po gardło,*

*ale nic mnie nie pożało.
Więc za palcem wlażłem cały.
Wlażłem cały!
No i już.
Jaki tu mięciutki kurz...
Chyba będę miał tu dom.
Chyba to jest pyszna nora,
nie za duża, lecz dość spora.
Latareczkę małą mam.
Nie ma
w domu
żadnych jam!*

Po przeczytaniu dzieciom wiersza zadajemy pytania: *Co czuł chłopiec i dlaczego? Czego się bał?*

O co prosił rodziców? Jak się zakończył wiersz? Co się stało? Jaki znalazł sposób na pozbycie się lęku? Co mu pomogło? Dlaczego boimy się ciemności? Jak możemy „oswoić” się z ciemnością?

II Jak radzimy sobie ze złością?

Wykonanie karty pracy str4, str.21a (zał.1)- doskonalenie umiejętności dostrzegania pozytywnych i negatywnych sposobów wyrażania uczuć. Dzieci mają otoczyć pętelką obrazki, które przedstawiają dobre sposoby radzenia sobie ze złością, omawiają je, oraz rysują swoje pomysły, na dole, w pustych kółeczkach.

III „Dobre i złe”

Klasyfikowanie sposobów radzenia sobie ze złością na: dobre i złe.

Czytamy dzieciom przykładowe zdania, a ich zadaniem jest określenie, czy jest to pozytywne zachowanie, czy negatywne.

Dzieci próbują samodzielnie ocenić rozwiązania do sytuacji konfliktowych i podzielić je na pozytywne i negatywne, np.: ktoś się z nas śmieje:

- bijemy go – rozwiązanie negatywne,
- szczypimy – negatywne,
- mówimy mu coś przykrego – negatywne,
- odchodzimy od niego i dajemy jasny komunikat słowny, że kolega źle się zachował – pozytywne
- odchodzimy i tupimy w ustronnym miejscu – pozytywne itd.

Przykłady:

- Rozmawiam z panią nauczycielką.
- Mówię brzydkie słowa.
- Szczypię kogoś.
- Rzucam zabawkami.
- Uderzam sam / sama siebie.
- Czytam na osobności.
- Układam puzzle.
- Maluję gniew,
- Gniotę kartkę, rwę i wyrzucam do kosza.
- Zamykam oczy i liczę do 10.
- Tańczę lub biegam.
- Tupię jak słoń.
- Przytulam misia.

IV Blok zajęć o emocjach – gniew.

Gniew Gniewka – słuchanie i analiza treści wiersza Doroty Niemiec.

Gniew Gniewka

Dominika Niemiec

Spytał raz Gniewko mamę, jak to bywa z gniewem,

a mama mu odpowiedziała zwyczajnie: – Synku, sama nie wiem.

– Jak to? – rozwrzeszczał się Gniewko. – Ja ci wcale nie wierzę!

I ze złości zaraz potłukę wszystkie talerze!

Mama cierpliwie tłumaczy: – Tylko spokój nas może uratować,

a talerze zamiast tłuc, pomóż mi do szafki schować.

Uspokój się, bardzo cię proszę, a tak się stanie być może,

że twój gniew, jak się pojawił, tak zniknie, uśmiech ci w tym dopomoże.

Czas zmienić tę minę gniewną, marsowy grymas zdjąć z twarzy.

Niech „gniew” się schowa w twym imieniu, bo mi się spokój marzy.

Po przeczytaniu wiersza zadajemy dzieciom pytania: *Kto był bohaterem wiersza? O co Gniewko spytał mamę? Jak czuł się Gniewko, gdy usłyszał odpowiedź mamy? Jak zareagowała mama na gniew synka? Jak wyglądał Gniewko, gdy czuł gniew? Co miało pomóc Gniewkowi? Gdzie miał się schować jego gniew? O czym marzyła mama?*

V „Schowaj gniew”

Zabawa doskonaląca spostrzegawczość. Rozdajemy dzieciom kartki z rysunkiem zagniewanego chłopca (zał.2). Portret chłopca jest podpisany imieniem GNIEWKO.

Zadaniem dzieci jest schowanie słowa *gniew* w wyrazie *Gniewko*.

Najpierw prezentujemy dzieciom wyraz GNIEW (zał.3).

Dzieci wskazują, która część wyrazu GNIEWKO jest taka sama jak wyraz GNIEW, i podkreślają ją kredką. Następnie z rozsypanki literowej (zał.4) wybierają litery składające się na wyraz GNIEW na zasadzie dobierania wzrokowego i przyklejają je w miejscu liter zaznaczonych w wyrazie GNIEWKO. Po ukryciu wyrazu mówimy dzieciom, że skoro ukryły gniew Gniewka, powinien on już być spokojny i zadowolony. Dzieci mają za zadanie zmienić mu złą minę w uśmiechniętą. Następnie kolorują postać chłopca kredkami.

VI „Kiedy czujesz gniew?”

Pytamy dzieci, kiedy odczuwają gniew, jak sobie z nim radzą. Dzieci budują swobodne wypowiedzi.

Zajęcia dla chętnych:

I Złość

Rozmowa na podstawie opowiadania Renaty Piątkowskiej pod tym samym tytułem.

Zadajemy dzieciom pytania: *Jak poznać, że ktoś jest rozzłoszczony? Jak wtedy wygląda? Co robi? Kiedy czujemy się rozzłoszczeni? Czytamy opowiadanie Renaty Piątkowskiej do słów: „– Igor, widzę, że jesteś bardzo zły, poradzę ci coś”. W tym momencie przerywamy i pytamy dzieci, jaką radę mogła dać Igorowi pani? – burza mózgow. Co jeszcze robią ludzie, gdy są rozzłoszczeni?*

Na końcu czytamy resztę opowiadania.

Złość

Renata Piątkowska

Jak ja lubię, kiedy do przedszkola przychodzi nowe dziecko. Od razu robi się zamieszanie. Taki nowy nie chce się z nami bawić, tylko ciągle płacze, a nasza pani musi poświęcać mu dużo czasu, zamiast bawić się z nami.

Nie inaczej było z Igozem. Już w szatni za nic nie chciał rozstać się z mamą. Złościł się, kiedy zdejmowała mu kurtkę i ciągle powtarzał:

– Ja chcę do domu!

Dopiero kiedy nasza pani wzięła go na ręce i zaniósła do sali, jego mamie udało się wyjść. Igor nie chciał z nikim się bawić, usiadł i wypatrywał przez okno, czy nie nadchodzi jego mama.

Kiedy przed obiadem pani poprosiła nas o umycie rąk i wszyscy pognali do łazienki, Igor nie ruszył się z miejsca. Powiedział, że ręce myje tylko w domu. Właściwie to nie musiał myć tych rąk, bo obiadu i tak nie zjadł.

– To nie jest taki obiad jak u mnie w domu – powiedział i odsunął talerz.

Ale najgorzej było, gdy stało się jasne, że Igor musi iść do toalety. Pani zachęcała go, żeby się pospieszył, póki nie jest za późno. Wtedy Igor, przestępując z nogi na nogę, powiedział:

– Nie mogę.

– Dlaczego nie możesz? – zdziwiła się pani.

– Bo tu nie ma mamy, a ona zawsze mnie chwali, kiedy skończę – wyjaśnił Igor i widać było, że jest u kresu wytrzymałości.

– Wiesz co, Igor? Nie ma innego wyjścia, musisz iść do toalety, a potem pochwal się sam – poradziła pani.

Igor popatrzył na nią zdziwiony, ale nie protestował, kiedy pani wzięła go za rękę i zaprowadziła do toalety. Po chwili zza zamkniętych drzwi rozległ się okrzyk zachwyty i głos Igora:

– Wspaniale, mądry chłopczyk. Brawo, Igorku.

Po obiedzie pani przeczytała nam bajkę o Tomciu Paluchu. Bardzo podobały nam się przygody Tomcia, ale Igor nagle wybuchnął płaczem. Dopiero po chwili, gdy pani udało się go uspokoić, Igor powiedział z pretensją w głosie:

– Dlaczego taka ładna bajka jest o Tomku, a nie o Igorze Paluchu? To niesprawiedliwe!

Wtedy dzieci zaczęły się śmiać z Igora.

– To może nie powinno być bajki o Calineczce, tylko o Igoreczku? – wyśmiewał się Patryk.

– Albo o Igorku i siedmiu krasnoludkach – wołała Kasia.

Wszyscy przekręcali różne tytuły bajek i śmiali się do łez. Igor rozzłościł się na dobre, krzyczał na dzieci, tupał i robił straszne miny.

– Dzieci, dość tych żartów. Proszę o spokój – pani powiedziała to takim tonem, że na sali od razu zrobiło się cicho.

– Igor, widzę, że jesteś bardzo zły. Poradzę ci coś.

Wyrzuć tę swoją złość do kosza. Po co ci ona?

Ja też jestem zła, że tak hałasujecie i zobacz, co zrobię – powiedziała pani.

Potem podeszła do kosza i pokazała, że strząsa tam coś ze swoich rąk. Wreszcie usiadła na miejsce i z błogim uśmiechem usiadła na krześle.

– O, jak teraz dobrze – powiedziała miłym głosem.

Igor niepewnie podszedł do kosza i zajrzał do niego. Stojąc nad koszem, wykonał taki ruch, jakby wrzucał tam paperek. Gdy skończył, usiadł obok pani, a ona poczęstowała go cukierkiem.

Wszystkim dzieciom się to spodobało. Pani poprosiła, żeby każdy z nas, gdy poczuje się, że jest bardzo zły, szybko wyrzucił swoją złość.

To świetny pomysł, nie mogę się już doczekać, kiedy będę zły – pomyślałem.

Tego dnia jak zwykle mama odebrała mnie z przedszkola i spacerkiem poszliśmy na przystanek tramwajowy. Tam zobaczyłem parę młodych ludzi, którzy kłócili się ze sobą.

Rozmawiali tak głośno, że wszyscy czekający na tramwaj zaczęli im się przyglądać. Chłopak

mówił coś ze złością, a dziewczyna, potrząsając nerwowo głową, odwróciła się do niego plecami. Zanim mama zdążyła złapać mnie za rękę, podszedłem do tej pary i powiedziałem:

– Wyrzućcie swoją złość do kosza, który tu stoi, bo klócić się jest brzydko.

Popatrzyli na mnie zdumieni, więc dodałem:

— Tak się robi, naprawdę. Nasz kolega w przedszkolu tak zrobił i potem przez resztę dnia już nie płakał i z nikim się nie klócił.

Młodzi ludzie uśmiechnęli się, potem chłopak objął dziewczynę i nie czekając na tramwaj, poszli powoli przed siebie.

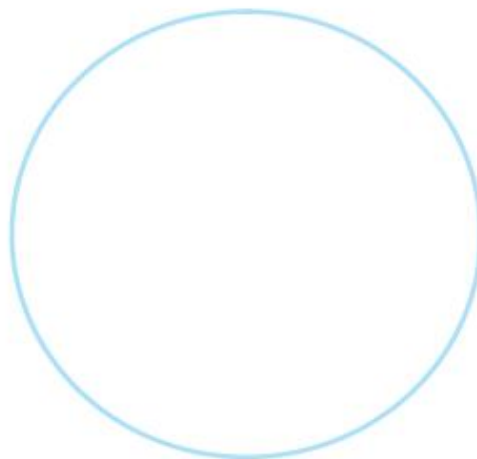
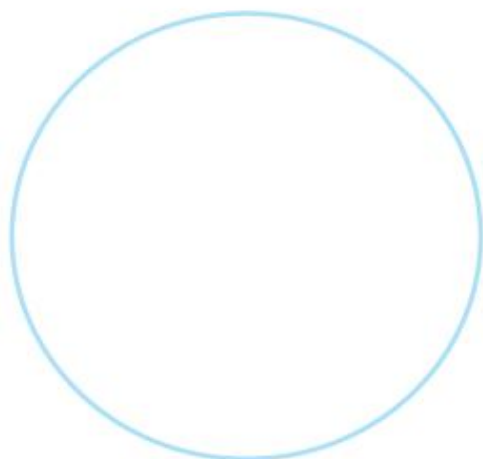
— Ojej! To działa! – krzyknąłem zachwycony.

II „Trząść się ze strachu jak galareta”

Doświadczenie, próba wyjaśnienia powiedzenia. Dzieci wraz z rodzicem przygotowują galaretki, po ostygnięciu kroją je na mniejsze kawałki. Następnie obserwują, co dzieje się z galaretką, gdy się nią poruszy. Wyjaśniamy, że często strachowi towarzyszy drzenie rąk lub całego ciała (a także napięcie mięśni, uniesienie włosów na głowie i ciele).

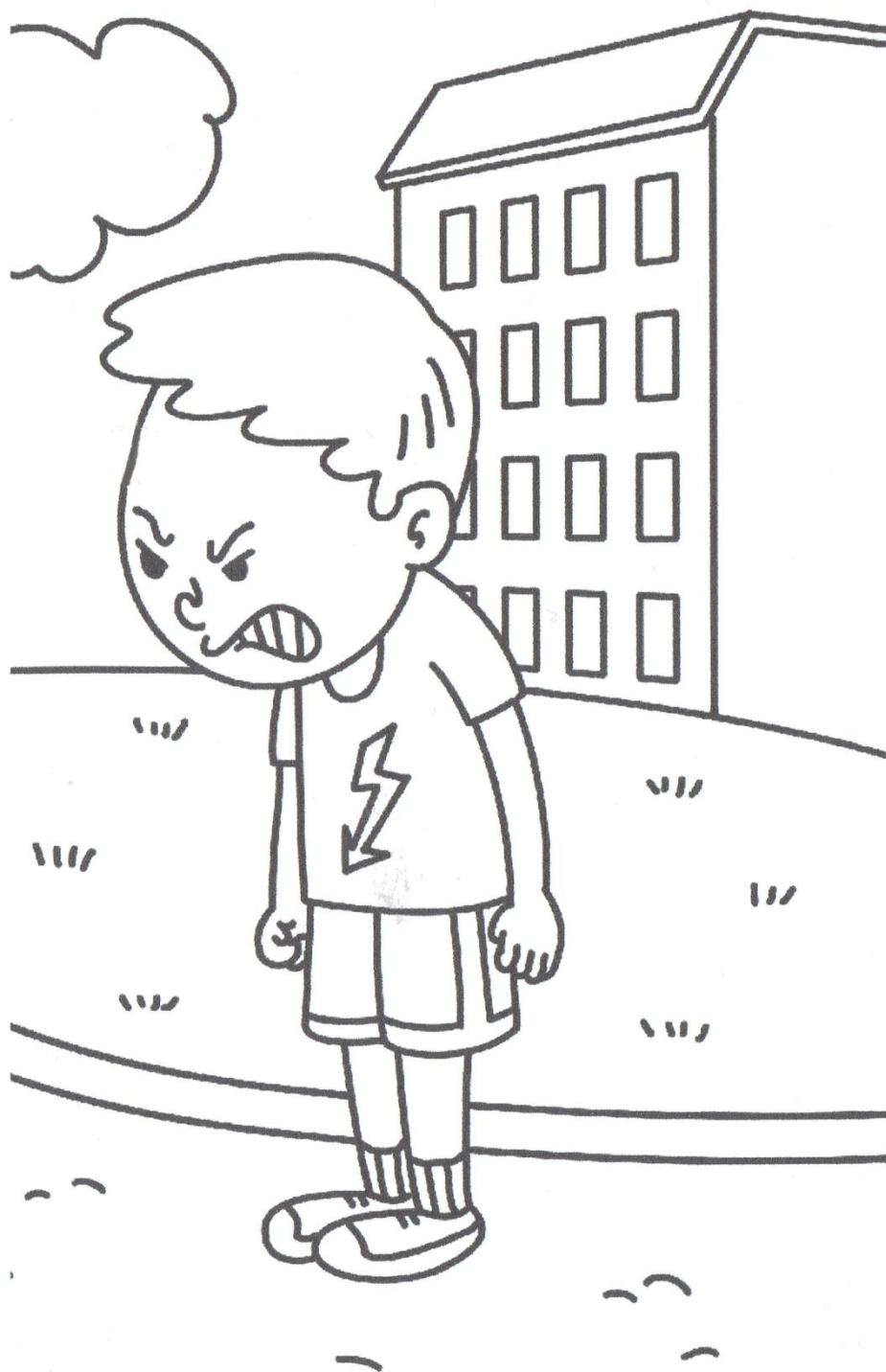
Załącznik 1

- Otocz pętlami rysunki, które, twoim zdaniem, przedstawiają dobre sposoby radzenia sobie ze złością. Na dole strony narysuj własne pomysły na radzenie sobie z tym uczuciem.





GNIEWKO



Załącznik 3

G N I E W

Załącznik 4

N I W G E