SCENARIUSZ GODZINY Z WYCHOWAWCĄ W KLASIE

Temat: Stres. Jak sobie radzić z emocjami?

Cele lekcji;
- kształcenie umiejętności nazywania i rozumienia pojęć; emocje, stres
- dostarczanie informacji dotyczących zachowania w sytuacjach emocjonalnych
- uświadamianie uczniom roli uczuć w życiu człowieka
- kształcenie umiejętności wyrażania nastroju poprzez mimikę, gęsty
- oswojenie uczniów z pojęciem i zjawiskiem stresu
- uświadamianie możliwości radzenia sobie ze „złymi" emocjami
- ukazanie sposobów wpływania na emocjonalność człowieka

Cele operacyjne;
<u>Uczeń:</u>
- ✓ potrafi nazwać swoje emocje
- ✓ rozumie znaczenie emocjonalności człowieka
- ✓ jest ufny i otwarty wobec grupy
- ✓ wyjaśnia pojęcia i zwroty frazeologiczne związane z emocjami
- ✓ określa uczucia przyjemne (pozytywne) i nieprzyjemne (negatywne)
- ✓ zna sposoby radzenia sobie ze stresem

Metody:
- o aktywizujące (rundka, burza mózgów, dyskusja, scenki dramowe)
- o słowne (pogadanka, rozmowa)
- o praktycznego działania
- o problemowa

Formy pracy:
- praca indywidualna jednolita
- praca grupowa zróżnicowana
- praca zbiorowa

Środki dydaktyczne:
- karta pracy
- plansze z pojęciami
- plakat informacyjny „W jakich sytuacjach czujesz się dobrze?"

Przebieg zajęć

1. Rundka – Jak się dziś czuję?

Uczniowie otrzymują kartki z narysowanymi twarzami odzwierciedlającymi różne emocje. Kolejno określają swoje emocje i uzasadniają dany stan kończąc zdanie;
Jestem szczęśliwy, bo ……. Jestem zły, bo……

2. Rozmowa na temat emocjonalności człowieka.

Próba odpowiedzi na pytania;
- Czym są emocje?

Sprawdzenie trafności ujęcia znaczenia wyrazu *emocje* z informacją zawartą w słowniku języka polskiego. Powieszenie na tablicy definicji pojęcia.

Emocje – silne przeżycie uczuciowe, wzruszenie, wzbudzenie, przejecie się czymś

- Czy emocje możemy pogrupować, podzielić na kategorie?
Wspólne ustalenie podziału na emocje przyjemne (pozytywne) i nieprzyjemne (negatywne).

3. „Lista uczuć" – uzupełnianie karty pracy .
Uczniowie otrzymują kartę pracy, w której umieszczone są różne rodzaje uczuć. Należy postawić przy uczuciu, które uważa się za przyjemne +, a jeśli uzna się za nieprzyjemne -.

Lista uczuć	
miłość	+
nienawiść	-
smutek	-
radość	+
strach	-
lęk	-
gniew	-
zaradność	+
życzliwość	+
złość	-
zadowolenie	+
wrogość	-
rozpacz	-
przyjemność	+
przyjaźń	+

4. Odczytanie wyników pracy.
Uczniowie mówią o sytuacjach, w których doświadczają poszczególnych uczuć.

5. Ustalenie znaczenia zwrotów i wyrażeń z zastosowaniem negatywnych emocji.
Dojście do wniosku, że częściej towarzyszą człowiekowi nieprzyjemne emocje.
Ustalenie znaczenia zwrotów – wskazanie na słownik frazeologiczny.
Podanie przykładów sytuacji emocjonalnych.

pogrążać się w smutku
tracić rozum z rozpaczy
być sparaliżowanym strachem
wpadać we wściekłość
umierać z niepokoju

6. Pogadanka na temat stresu.
Każdy z nas doświadczył w różnych sytuacjach; strachu, leku, smutku, wściekłości, niepokoju czy smutku. Zastanówmy się – Co czuje osoba będąca w takim stanie?
Jest niespokojna, pozbawiona siły, apatyczna, lękliwa, brak jej koncentracji. Jak można nazwać opisany stan? Zawieszenie definicji stresu.

Stres – to psychiczna lub fizjologiczna reakcja organizmu na trudną sytuację odbieraną subiektywnie jako zagrażającą

7. Skutki braku umiejętności radzenia sobie ze stresem – omówienie objawów „błędnego koła”

jest okropnie
(określenie zewnętrznej sytuacji)

nie umiem sobie z tym poradzić
(myślenie o sobie)

czuję się fatalnie, jestem do niczego
(rezygnacja z działania)

jest coraz gorzej
(negatywna ocena sytuacji)

Określenie skutków takiej sytuacji – wagary, agresja, wzmożona zachorowalność, przygnębienie, rozpacz, strach, i widmo porażek.
Sposobem wyjścia ze stresującej sytuacji jest podjęcie działania.

sytuacja nie jest beznadziejna
(wynikiem złej sytuacji jest brak działań)

konkretna przyczyna
(ustalenie zakresu kłopotów)

ustalenie mocnych stron
(co potrafię najlepiej)

podjęcie działania
(czynności zmierzające do osiągnięcia pozytywnych efektów)

8. Sposoby radzenia sobie ze stresem.
Uczniowie odpowiadają demonstrując własne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.
Zwrócenie uwagi na przeciwstawienie przykrych emocji – dobrymi, wywołującymi zadowolenie.

9. Wykonanie plakatu informacyjnego – „W jakich sytuacjach czujesz się dobrze?”
Zaznaczanie i dopisywanie własnych pomysłów.

smaczne jedzonko		towarzystwo kolegów	
nowe, modne ubranie		dobry humor rodziców	
słoneczny dzień		osiągnięcia, sukcesy	
płyta ulubionego zespołu		zakupy	
daleka podróż		święty spokój	
wymarzony prezent		spacer	
dobra ocena w szkole		udany mecz	
leniuchowanie		gra na komputerze	

10. Podsumowanie zajęć
Nie ma złych uczuć – złe bywają sposoby reagowania na różne sytuacje, wynikające z braku umiejętności radzenia sobie z emocjami.
Mamy prawo do przeżywania różnych emocji.