**SCENARIUSZ ZAJEĆ NR 4**

*REALIZOWANY W RAMACH KAMPANII „DLACZEGO?
POROZMAWIAJMY O TRUDNYCH UCZUCIACH”*

TYTUŁ:

**Gra psychologiczna „Pytanie czy wyzwanie”**

CEL OGÓLNY:

* uświadomienie wpływu emocji na funkcjonowanie człowieka

CELE SZCZEGÓŁOWE:

* rozwój samoświadomości
* uwrażliwienie na przezywanie trudnych uczuć,
* rozwijanie empatii
* poszukiwanie rozwiązań dla sytuacji trudnych

METODY I FORMY REALIZACJI CELÓW

* uczenie się przez zabawę
* metoda burzy mózgów

POTRZEBNE MATERIAŁY:

1. wydrukowane karteczki z pytaniami i wyzwaniami złożone tak, aby nie było widać treści, posegregowane osobno (Załącznik nr 1)
2. 15 kartek – każda z napisanym/wydrukowanym jednym problemem (Załącznik nr 2)
3. kostka do gry (najlepiej duża)

ORGANIZACJA PRZESTRZENI W KLASIE:

Krzesła ustawione w kręgu

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Przywitanie uczniów, zaproszenie do pracy
2. Przypomnienie o zasadach pracy podczas zajęć
	1. każda wypowiedź jest ważna,
	2. traktujemy się z szacunkiem,
	3. gdy jedna osoba mówi, pozostali słuchają.
3. Nauczyciel każdemu kolejno pozwala rzucić kostką – liczba parzysta oznaczy losowanie PYTANIA, liczba nieparzysta – losowanie WYZWANIA (załącznik nr 1)
4. Uczeń czyta wylosowane pytanie lub wyzwanie, a następnie odpowiada na pytanie lub wykonuje wskazaną w wyzwaniu czynność.
5. Podsumowanie – w wielu sytuacjach przeżywamy trudne uczucia, pokonujemy wyzwania. Spróbujmy zobaczyć co w naszej grupie spostrzegacie jako sytuację trudną.
6. Nauczyciel wykłada 15 kartek – na każdej napisany jest jeden problem – odczytując je.
7. Uczniowie indywidualnie wybierają trzy najczęściej pojawiające się w ich życiu problemy z listy problemów poprzez stawianie kreski na kartce, z którą się identyfikuje. Każdy uczeń na prawo do postawienia tylko do trzech kresek (wskazania trzech kresek)
8. Nauczyciel wybiera te kartki, na których jest najwięcej kresek (4-5 kartek) i dzieli klasę na grupy. Każda grupa otrzymuje jeden problem.
9. Zadaniem grupy jest poszukiwanie rozwiązań wskazanego problemu.
10. Grupy odczytują wypracowane rozwiązania
11. Podsumowanie zajęć – czego ważnego dziś dowiedzieliśmy się? Co warto zapamiętać?

Załącznik nr 1 - **PYTANIA**

|  |  |
| --- | --- |
| Nie udało mi się… | Gdy się boję to… |
| Czuję się onieśmielony gdy…. | Gdy coś mi się nie udaję… |
| Udało mi się… | Zazdroszczę… |
| Najbardziej ufam… | Gdy mam dobry humor… |
| Wstydzę się… | Gdy jestem zły/zła to… |
| Cierpię gdy… | Złość jest mi potrzebna… |
| Najlepiej czuję się gdy… | Boję się… |
| Kocham… | Gdy się złoszczę to inni… |
| Czuję… | Lubię… |
| Jestem… | Gdy mam zły humor… |
| Złości mnie…. | Żałuję… |
| Martwię się… | Stresuję się gdy… |
| Czuję radość gdy… | Zaskakuje mnie… |
| Najbardziej nudzę się gdy… | Jestem dumny z…. |

**WYZWANIA**

|  |
| --- |
| Jaką radę dałbyś komuś kto bardzo się stresuje sprawdzianem? |
| Zapytaj co najmniej dwóch graczy, co robią gdy czują złość. |
| Wybierz, któregoś z graczy i odegraj z nim scenkę pt. „Przyjaźń”. |
| Powiedz coś miłego graczowi z prawej. |
| Pomyśl o sytuacji gdy czujesz ogromne szczęście. Pokaż ją graczom bez słów. |
| Pokaż jak wyglądałeś kiedy czułeś się dumny z siebie. |
| Wyjaśnij co to znaczy, że ktoś jest pewny siebie? |
| Czy nasz jakiś sposób na poradzenie sobie ze smutkiem? |
| Zapytaj gracza naprzeciwko jak sobie radzi ze smutkiem? |
| Jak można Cię uspokoić gdy się złościsz? |
| Jak można Cię przeprosić? |
| Poproś gracza po lewej żeby powiedział Ci co się m w Tobie podoba? |
| Jaką radę dałbyś radę komuś, kogo denerwuje młodszy brat? |
| Co byś poradził osobie, która jest nowa w klasie? |
| Wymień 5 sposobów na złość? |

Załącznik nr 2 **LISTA PROBLEMÓW**

Moim problemem jest (WAŻNE : każdy problem drukujemy lub wypisujemy na osobnej kartce A-4 )

1. Gdy ktoś mnie obgaduje i wyśmiewa się ze mnie
2. Hałas i głośne krzyki na lekcji lub przerwie
3. Radzenie sobie z przegrywaniem
4. Jak mi się coś nie udaje
5. Zmęczenie po długim dniu
6. Krytyka – szczególnie ta niesprawiedliwa
7. Gdy coś mnie boli
8. Ignorowanie przez innych
9. Denerwowanie się sprawdzianami
10. Niesprawiedliwe traktowanie
11. Niesłuszne oskarżenia
12. Gdy ktoś na mnie krzyczy i mnie straszy
13. Gdy ktoś zabiera mi coś mojego
14. Gdy mam słabe oceny
15. Wyśmiewanie się przez kolegów