

PROGRAM PROFILAKTYCZNY dla przedszkoli i szkół podstawowych

„Oswajamy swojego zwierzaka - czyli jak radzić sobie z emocjami”

Opracowały:
Iwona Łangowska oraz Izabela Mankiewicz



Gdańsk 2014 r.

SPIS TREŚCI

SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA PRZEDSZKOLA I ODDZIAŁÓW NAUCZANIA POCZĄTKOWEGO

1. Od niedźwiedzia do misia, czyli o agresji słów kilka.	4
2. Dlaczego lew ryczy, czyli skąd się bierze agresja?	6
3. Zwierzęta w dżungli, czyli mowa o akceptacji?	8
4. Nie chcę patrzeć na wszystkich z góry, czyli sztuka kompromisu.	10
5. Jestem tropicielem uczuć i wiem jak sobie z nimi radzić.	12
6. Załączniki	13

SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

1. Dlaczego lew ryczy czyli skąd się biorą emocje?	18
2. W małym gaju czyli jak rozpoznawać emocje u siebie i innych?.....	21
3. Od niedźwiedzia do misia, czyli o radzeniu sobie z silnymi emocjami.	25
4. Dziobać, czy jeść sobie z dzióbków?- ptasie dylematy, czyli kilka słów o asertywności..	29
5. Jesteśmy tropicielami uczuć i wiemy jak sobie z nimi radzić.....	35
6. Załączniki	37

Scenariusze zajęć
dla przedszkola
i oddziałów nauczania
początkowego





1. TEMAT: *Od niedźwiedzia do misia, czyli o agresji słów kilka.*

Czas zajęć 60 minut.

Liczebność grupy około 25 osób.

Cel lekcji:

Rozpoznawanie przyczyn wściekłości i agresji.

Metody pracy:

- rozmowa kierowana,
- pogadanka,
- gry i zabawy,
- śpiew,
- praca ze zdjęciami, praca w grupach.

Środki dydaktyczne:

- tekturki zielone i czerwone z wyrysowanymi minkami,
- zdjęcie niedźwiedzi i misia (duże),
- małe zdjęcia niedźwiedzi i misia przygotowane dla każdego dziecka,
- klocki „Clics”.

Tok lekcji:

Część wprowadzająca: ok.10 min

Przywitanie dzieci, śpiewanie piosenki podajmy sobie rękę. Iskierka.

Rozmowa kierowana z dziećmi na temat uczuć: co to są uczucia? Jakie uczucia znacie? Jakie uczucia powodują, że czujecie się dobrze, a jakie powodują, że czujecie się źle?

Zaprezentowane bohatera dnia: niedźwiedzia (zdjęcie prawdziwego ryczącego niedźwiedzia zał. 1. i pluszowego Misiaka zał. 2.)

Część główna: ok.25-35 min

Giełda pomysłów: „Co to jest agresja”, odczytanie z encyklopedii dla dzieci pojęcia co to jest agresja.

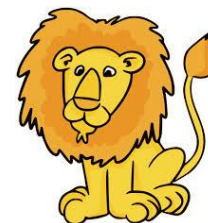
Zabawa: Dzikie zwierzę. Dzieci dostają do rąk po dwie karteczki – zieloną z uśmiechem i czerwoną ze smutną buźką. Każde dziecko po kolei wciela się w rolę dzikiego, agresywnego zwierzęcia pokazując jak się zachowują jak są zdenerwowane (Kiedy jestem wściekły robię tak: zabawa na dostrzeganie agresywnych uczuć i ich wyrażanie) . Po prezentacji

każdego dziecka uczestnicy podnoszą do góry karteczki zielone jeżeli te zaprezentowane uczucia nie wywołały w nas niepokoju lub czerwone, kiedy zachowanie zwierzęcia było dla nas nieprzyjemne. (Załącznik 3.)

Część podsumowująca: ok.20 minut

Rozmowa kierowana podsumowująca zabawę. Próba oceny uczuć osób będących agresorami i osobami narażonymi na kontakt z takimi osobami. Na koniec rozmowy każde dziecko wybiera sobie zdjęcie niedźwiedzia lub pluszowego misia. Podział dzieci na grupy 4-5 osobowe i wspólne grupowe budowanie z klocków „Clics” obrazków lub figurek niedźwiedzia.

Zakończenie zabawą stary niedźwiedź mocno śpi.



2. TEMAT: Dlaczego lew ryczy, czyli skąd się bierze agresja?

Czas zajęć 60 minut.

Liczebność grupy około 25 osób.

Cel lekcji:

Uświadomienie dzieciom agresywnych zachowań jakie mają miejsce w stosunku do innych (dziecko dostrzega je we własnym postępowaniu i najbliższym otoczeniu).

Metody pracy:

- rozmowa kierowana,
- pogadanka,
- gry i zabawy,
- śpiew,
- praca ze zdjęciami,
- praca plastyczna.

Środki dydaktyczne:

- zdjęcie ryczącego lwa, (Załącznik 4)
- kolorowanki dla każdego dziecka (Załącznik 6).

Tok lekcji:

Część wprowadzająca: ok. 10 min

Przywitanie dzieci, śpiewanie piosenki podajmy sobie rękę. Iskierka.

Przypomnienie bohatera ostatniego spotkania - niedźwiedzia, krótka pogadanka na temat agresji. Rozmowa kierowana na temat: Co robię gdy jestem zły? Nauczyciel pokazuje zdjęcie lwa i pyta dzieci jak się zachowuje to zwierzę gdy jest zdenerwowane? Co wtedy najlepiej robić?

Część główna: ok. 25-35 min

Zabawa: dzieci siedzą w kole, nauczyciel zaczyna: Jestem zdenerwowany gdy.... I wyglądam wtedy tak (następuje prezentacja gestu) Dziecko siedzące po prawej stronie nauczyciela kontynuuje: Wiem, że się denerwujesz gdy.... I wyglądasz wtedy tak (powtarza gest poprzednika) , ja jestem zdenerwowany gdy..... . Zabawa toczy się do ostatniego uczestnika.

Część podsumowująca: ok. 15 min

Pogadanka podsumowująca zabawę: Jak można poznać, że ktoś jest zdenerwowany? Co wtedy trzeba zrobić? Na koniec dzieci dostają kartkę z zarysem głowy lwa i mają uzupełnić rysunki według schematu: jak wygląda zdenerwowany lew, a jak wygląda łagodny lew. Słuchanie piosenki Bebe Lilly „W dżungli”



3. TEMAT: Zwierzęta w dżungli, czyli mowa o akceptacji?

Czas zajęć 60 minut.

Liczebność grupy około 25 osób.

Cel lekcji:

Rozpoznawanie uczuć u siebie i innych, nabywanie umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć, odkrywanie siebie. Nabywanie umiejętności odmawiania oraz szacunku i zaufania do siebie i innych.

Metody pracy:

- śpiewanie piosenki,
- rozmowa kierowana,
- praca z obrazkami,
- zabawa grupowa,
- masaż relaksacyjny.

Środki dydaktyczne:

- zdjęcie małpiej gromady (zał.7),
- kartki A4 w 4 różnych kolorach.

Tok lekcji:

Część wprowadzająca: ok. 10 min

Przywitanie dzieci, śpiewanie piosenki podajmy sobie rękę. Iskierka.

Przypomnienie bohatera ostatniego spotkania - lwa, krótka pogadanka na temat źródeł agresji i metod ich rozpoznawania. Rozmowa kierowana na temat: Co robić gdy ktoś jest zdenerwowany ?

Pokazanie zdjęcia stada małp. Rozmowa o tym czy wszystkie zwierzęta są jednakowe i tyle samo potrafią. Czy małpki zawsze robią to co każą im inne? Ustalenie zasad życia w małpiej grupie.

Część główna: 25 min

Zabawa 4y kąty. Kąty dywanu zaznaczone kolorami: żółty, czerwony, niebieski, pomarańczowy. Prowadzący mówi: dzieci lubiące jeść jabłka idą do konta, dzieci, które lubią jeść banany idą do konta o kolorze... itd. Zabawa jest powtarzana kilkakrotnie dzieląc dzieci na różne grupy tematyczne: ulubiony sport, ulubiony kolor itp.

Rozmowa: podoba mi się.... Chętne dzieci stają na środku koła, a pozostałe dzieci wymieniają ich cechy, które im się podobają. Np. podoba mi się twój uśmiech, podoba mi się twój kolor włosów, podoba mi się jak się ze mną bawisz itp. (Zabawa ma na celu dowartościowanie dzieci).

Część podsumowująca: 15 min

Rozmowa na temat różnic między dziećmi. Uświadomienie, że różnice między ludźmi są potrzebne, dużo nas uczą i wiele nam dają.

Małpi masaż (masaż relaksacyjny) - dzieci dobierają się w pary i jedno dziecko siada do drugiego plecami. Nauczyciel prowadzi masaż, który dzieci sobie nawzajem wykonują:

„Świeciło słończko, przeszła pani na szpileczkach, przebiegło stado koni, przeszło stado słoni, małpki drapały się po pleckach, padał mały deszczyk, padał duży deszczyk, ulewa, złapał dreszczyk?”

4. TEMAT: *Nie chcę patrzeć na wszystkich z góry, czyli sztuka kompromisu.*

Czas zajęć 60 minut.

Liczebność grupy około 25 osób.

Cel lekcji:

Uświadomienie dziecka, że jego zachowania mogą sprawić przyjemność lub przykrość innym ludziom.

Metody pracy:

- praca z obrazkiem,
- zabawy w grupach,
- rozmowa kierowana,
- dyskusja,
- robienie żyraf z balonów.

Środki dydaktyczne:

- zdjęcie żyrafy (zał.9),
- balony do modelowania dla każdego dziecka,
- kolorowe zdjęcia z uczuciami (zał. 8).

TOK LEKCJI:

Część wprowadzająca: 10 min

Przywitanie dzieci, śpiewanie piosenki podajmy sobie ręce. Iskierka.

Przypomnienie bohatera ostatniego spotkania - małpki, krótka pogadanka na temat odmienności ludzi.

Pokazanie zdjęcia żyrafy. Zwrócenie uwagi na jej długą szyję i na to, że patrzy na wszystkich z „góry”, ale mimo wszystko zwraca uwagę na to co się dzieje na ziemi. Żyrafa czasami musi pochylić głowę, żeby kogoś nie skrzywdzić.

Część główna: 35 min

Rozmowa kierowana na temat: Co to znaczy kompromis ?

Zabawa w kalambury. Dzieci podzielone na pary przedstawiają scenki:

- dzieci wyrywają sobie zabawkę,



- dzieci się kłóca,
- dzieci się biją,
- dzieci wspólnie sprzątają,
- dzieci ładnie się bawią itd.

Reszta dzieci odgaduje co to za zachowanie i wspólnie zastanawiamy się czy tak można się zachowywać.

Następnie rozmowa na temat różnych uczuć. Prowadzący wymienia podstawowe uczucia, a dzieci robią do nich „miny”

- radość,
- złość,
- smutek,
- strach,
- zdziwienie.

Część podsumowująca: 15 min

Podsumowanie zabaw. Zwrócenie uwagi na odmiennosc i potrzeby akceptacji każdego dziecka. Podkreślenie, że mimo tego iż tak wiele różni dzieci to mają ze sobą wiele wspólnego.

Na koniec dzieci razem z prowadzącym próbują z balonów zrobić żyrafę.

5. TEMAT: *Jestem tropicielem uczuć i wiem jak sobie z nimi radzić.*

Czas zajęć 60 minut.

Liczebność grupy około 25 osób.

Cel lekcji:

Dziecko potrafi: nawiązywać nieagresywne kontakty, dostrzega pozytywne i negatywne uczucia i potrafi je wyrazić, przezwycięża napięcie.

Metody pracy:

- gry i zabawy pomagające rozładować napięcia, zintegrować grupę i wyzwolić pozytywne emocje.

Środki dydaktyczne:

- kartki papieru,
- kolorowe kredki,
- nagranie „W dżungli”.

TOK LEKCJI:

Część wprowadzająca: 10 min

Przypomnienie wszystkich czterech bohaterów naszych spotkań: niedźwiedź, lew, małpa i żyrafa. Rozmowa kierowana na temat uczuć pożądanых i nie pożądanых.

Część główna: 35 min

Gry i zabawy ułatwiające panowanie nad emocjami:

Dziecko w studni: Wpadłem do studni! – Kto Cię ma uratować? Ten kto najszybciej biega itp.

Papierowa bitwa: każde dziecko dostaje kartkę i ołówek i na tej kartce rysuje buzię z takim uczuciem, którego najbardziej nie lubi. Wszyscy razem na komendę prowadzącego wykrzykują te nie lubiane uczucia i gniotą kartki robiąc z nich kule. Dzielimy dzieci na dwie grupy i przerzucamy kule z jednej grupy do drugiej, wygrywa grupa, która po określonym czasie będzie miała jak najmniej papierków na swojej połowie.

Część podsumowująca: 15 minut

Zabawa: Jestem dumny z tego, że

Rozdanie dyplomów za udział w warsztatach „Oswajamy swojego zwierzaka - czyli jak radzić sobie z emocjami”

Zaśpiewanie piosenki „W dżungli”.



Załączniki:

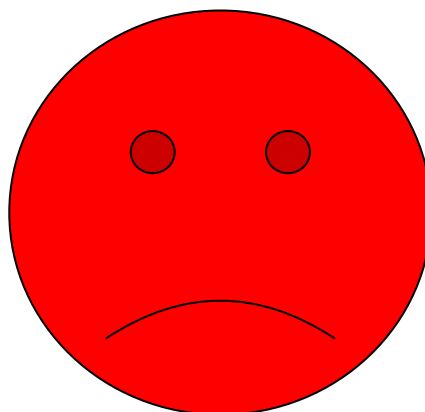
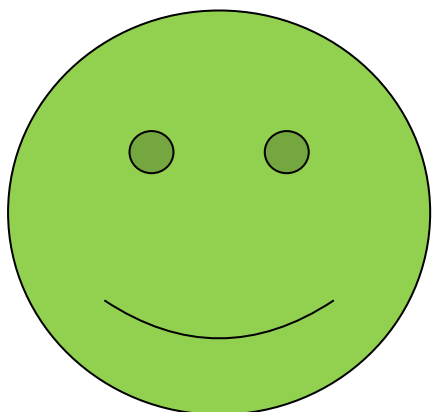
Zał. 1.



Zał. 2.



Załącznik 3.



Załącznik 4.



Zał. 5.

BEBE LILLY „W DŻUNGLI”

ref.:

W dżungli nic nie jest straszne gdy groźne zwierzęta potrafią śmieszne być. W dżungli dlatego klaszczmy, bawmy się! 2 x

Arka Noego zaraz zacznie rejs!

Korona króla lwia ozdabia skroń, przez długą trąbę prysznic robi słoń! Za jagnięciem goni głodny wilk, hipopotamy z brzucha bęben robią i :

Rozlega się BUM BUM Brzdęk-Brzdęk wszystkie zwierzęta gromadzą się wśród drzew.

Gdy słyhać dźwięk BUM BUM Brzdęk-Brzdęk , to zwierzęta w dżungli bawią się.

ref.: W dżungli nic nie jest straszne gdy... 2x

Małpy robią tysiąc głupich min, aligatory tulą się wśród trzcin! A żyrafa śpiewa szyją swą, sowa z papugą chcą naśladować ją.

Rozlega się BUM BUM Brzdęk-Brzdęk wszystkie zwierzęta gromadzą się wśród drzew.

Gdy słyhać dźwięk BUM BUM Brzdęk-Brzdęk , to zwierzęta w dżungli bawią się.

I razem i wszyscy. No dalej, zaszalej.

No już się rusz. No już się rusz. No już się rusz

ref.: W dżungli nic nie jest straszne gdy... 2 x

Zał. 6.



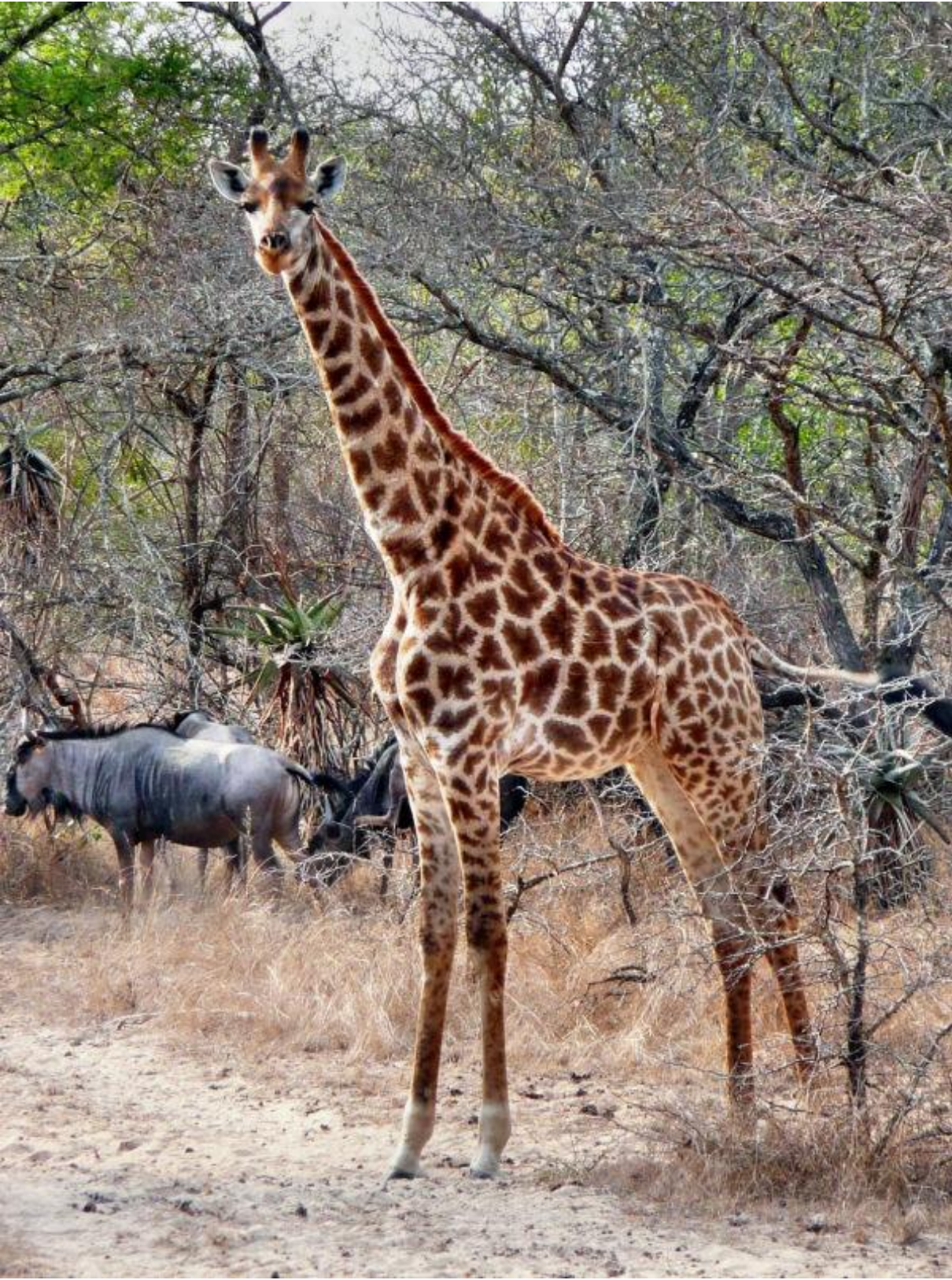
Załącznik 7.



Nagranie Bebe Lilly „W Dżungli”

Załącznik 8.





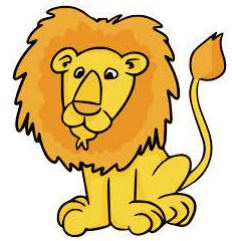
Scenariusze zajęć dla szkoły podstawowej



1. TEMAT: Dlaczego lew ryczy, czyli skąd się biorą emocje?

Czas zajęć 50 - 55 minut

Liczebność grupy około 25 osób



Cele lekcji:

Uczeń:

- wie, czym są emocje
- rozumie, że emocje wywoływane są przez ludzi i sytuacje
- potrafi nazywać emocje, których sam doświadcza
- potrafi odczytywać emocje, których doświadczają inni ludzie

Metody pracy:

- praca analityczna z rysunkami
- rozmowa kierowana
- pogadanka
- praca w zespołach
- praca z klockami Lego techniką Lego - Logos

Środki dydaktyczne:

- kartka/ kartki z rysunkami twarzy przedstawiającymi różne emocje.
- kartki z wypisanymi czterema emocjami
- nagrana wypowiedź Lwa Filipa
- klocki Lego lub inne
- maskotka lub rysunek przedstawiający Lwa Filipa

Tok lekcji:

Część wprowadzająca: ok.15 – 20 min

Patron dnia Lew Filip

Nagranie:

Lew Filip: Witam Was, moi drodzy. Nazywam się Lew Filip i bardzo się cieszę, że Was widzę. Zapraszam Was do wzięcia udziału w cyklu zajęć pt. „Oswajamy swojego zwierzaka - czyli jak radzić sobie z emocjami”

Najpierw jako król zwierząt proponuję Wam zabawę ” Zwierzęta zgadnij , kto to?”

Każdy uczeń rysuje/ pisze na kartce zwierzę, które jego zdaniem najlepiej symbolizuje jego cechy charakteru. Następnie uczniowie siadają w kręgu. Kartki zostają ułożone na podłodze w środku kręgu, czystą stroną do góry. Każdy z uczniów losuje jedną kartkę i patrząc na rysunek wpisuje trzy cechy, które kojarzą mu się z tym zwierzęciem. Powtórnie kartki wracają na środek sali i następuje ich losowanie. Tym razem kolejno osoby losujące starają się odgadnąć, kto może być właścicielem rysunku. Autor komentuje wypisane pod obrazkiem cechy: pasują do niego czy też nie, czy o nich myślał, wykonując rysunek. Omówienie prac wszystkich uczniów.

Nauczyciel mówi: Lew Filip będzie się dzisiaj przyglądał naszej pracy i przysłuchiwał naszym rozmowom.

Nauczyciel sadza maskotkę w miejscu, gdzie będzie ona widoczna dla wszystkich.

Część główna: ok. 30 min

Nauczyciel mówi: Teraz pokażę wam rysunki i na ich podstawie zgadnijcie, o czym będziemy dzisiaj rozmawiać? Co przedstawiają rysunki?

Nauczyciel pokazuje kartkę z rysunkami lwich pyszczków przedstawiającymi różne emocje - Załącznik 1

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie : Co to są według was emocje?

Uczniowie odpowiadają własnymi słowami na pytanie. Nauczyciel podsumowuje, że emocje to psychiczne reakcje ludzi na sytuacje i ludzi wokół nich.

Nauczyciel ma przygotowaną kartkę z tym stwierdzeniem lub pisze je na tablicy.

Nauczyciel rozkłada w każdym kącie sali po jednej kartce papieru. Na każdej z kartek napisana jest jedna emocja, np. : złość, szczęście, smutek, zaskoczenie. Nauczyciel dzieli klasę na cztery grupy, każda grupa staje przy jednej kartce papieru. Uczniowie mają za zadanie dopisać na tych kartkach słowa, które kojarzą się im z tymi emocjami, ale dopisane słowa też muszą być emocjami. Można uczniom podpowiedzieć, że jeśli użyją danego słowa wstawiając je w zdanie ”Czuję się...”, to jest to prawdopodobnie emocja.

Po 2 minutach grupy przechodzą do następnej kartki i tak z każdą z czterech kartek.

Nauczyciel zbiera kartki i upewnia się, czy zapisane są na niej tylko emocje. Wyrazy, które nie są emocjami, nauczyciel bądź uczniowie wykreślają.

Nauczyciel rozwiesza w widocznym miejscu karty z emocjami.

Prosi uczniów, aby usiedli przy stolikach w tych samych grupach i rozdaje uczniom klocki Lego.

Zadaniem uczniów jest przedstawienie jakiejś emocji (z wypisanych na kartkach) poprzez zbudowanie jej z klocków. Każdy uczeń buduje indywidualnie i nie może rozmawiać i w żaden sposób konsultować się z innymi uczniami.

Po 10 minutach kończymy budowanie. Zadaniem uczniów będzie teraz odgadnąć, jakie emocje zbudowali z klocków ich koledzy i koleżanki.

Część podsumowująca: ok.5 minut

Na zakończenie głos Lwa Filipa z nagrania podsumowuje:

„Emocje to jak już wiecie coś co przeżywa każdy z nas, są to normalne reakcje na sytuacje i ludzi. Emocje towarzyszą nam na co dzień: w domu, w szkole, kiedy spędzamy czas z rodziną, czy przyjaciółmi, kiedy czytamy książkę lub oglądamy film, a nawet wtedy, gdy w samotności rozmyślamy o czymś.

Dziękuję wam za mile spędzony czas i zapraszam na kolejne spotkanie, tym razem z Małpką Heleną”.

DODATKI:

Załącznik 1

Nagranie 1

2. TEMAT: *W małpim gaju, czyli jak rozpoznawać emocje u siebie i innych?*



Czas zajęć 45- 50 minut

Liczebność grupy około 25 osób

Cele lekcji:

Uczeń:

- wie, czym są emocje
- rozumie, że emocje wywoływane są przez ludzi i sytuacje
- potrafi nazywać emocje, których sam doświadcza
- potrafi odczytywać emocje, których doświadczają inni ludzie
- wie, że znając swoje uczucia jest w stanie nad nimi zapanować
- wie, że otwarte mówienie o uczuciach pozwala nawiązać pozytywny kontakt z ludźmi.

Metody pracy:

- praca analityczna z tekstem
- drama
- rozmowa kierowana
- pogadanka
- praca w zespołach

Środki dydaktyczne:

- kartka z opisem dnia Małpki Heleny
- kartki z opisem sytuacji problemowych
- nagrana wypowiedź Małpki Heleny
- maskotka lub rysunek przedstawiający Małpkę Helenę

Tok lekcji:

Część wprowadzająca: ok. 5 min

Patron dnia Małpka Helena

Nagranie:

„Witam Was, kochani! Z tego co wiem od Lwa Filipa, to ostatnio na zajęciach pięknie pracowaliście.

Słyszałam, że rozmawialiście na temat emocji. Dzisiaj chciałabym, abyście przećwiczyli rozpoznawanie emocji. Życzę wam dobrej zabawy. Na początek krótka opowieść o tym, co mi się dzisiaj przydarzyło. Pomyślcie, co mogłam wtedy odczuwać?”

Nauczyciel mówi: Małpka Helena będzie się dzisiaj przyglądała naszej pracy i przysłuchiwała naszym rozmowom.

Nauczyciel sadza maskotkę w miejscu, gdzie będzie ona widoczna dla wszystkich.

Część główna: ok. 35- 40 min

Małpka Helena obudziła się i poczuła, że jest wyspana.

(jakie uczucia jej towarzyszyły?)

Zapowiadał się miły dzień.

Kiedy zeszła na śniadanie, mama oznajmiła, że Helena będzie musiała odebrać dzisiaj brata z przedszkola, bo ona musi zostać dłużej w pracy.

(jakie uczucia jej towarzyszyły?)

Kiedy Małpka Helena przyszła do szkoły, w szatni spotkała Goryla Tobiasza, z którym się wczoraj pokłóciła.

(jakie uczucia jej towarzyszyły?)

Nie zdążyła zamienić z nim nawet słowa, bo do szatni wpadła Szympanśca Marta, wykrzykując, że zaprasza ją na swoje urodziny.

(jakie uczucia jej towarzyszyły?)

Na matematyce okazało się że sprawdzian nie poszedł jej tak dobrze, jak myślała.

(jakie uczucia jej towarzyszyły?)

Natomiast z przyrody wyszło lepiej, niż się spodziewała.

(jakie uczucia jej towarzyszyły?)

Po lekcjach koleżanki zaproponowały Helenie skakanie po drzewach i bujanie na lianach. Małpka wiedziała, że nie może długo zostać, ponieważ musi odebrać brata z przedszkola.

(jakie uczucia jej towarzyszyły?)

Została jeszcze chwilę z dziewczynami i nawet się nie spostrzegła, kiedy zrobiło się bardzo późno.

(jakie uczucia jej towarzyszyły?)

Szybko pobiegła do przedszkola po brata. Mały Jaś był już mocno zapłakany, bo był przyzwyczajony, że idzie do domu zaraz po leżakowaniu.

(jakie uczucia jej towarzyszyły?)

Kiedy zobaczył siostrę, zaraz się uśmiechnął.

(jakie uczucia jej towarzyszyły?)

Nauczyciel podsumowuje: Jak widzicie, każdy dzień niesie ze sobą wiele emocji.

Teraz zapraszam was do kolejnego zadania na rozpoznawanie emocji.

Nauczyciel przygotowuje kartki z opisem sytuacji, które uczniowie w grupach będą przedstawiać w formie skeczy. Muszą odegrać emocje, jakie towarzyszą w takich sytuacjach.

1. Powiedziałaś / powiedziałeś swojemu koledze/ koleżance coś w tajemnicy, a on/ona przekazał / przekazała tę informację innym.
2. Podoba Ci się chłopak / dziewczyna w szkole, ale nie masz śmiałości zagadnąć. Któregoś dnia dowiadujesz się, że ta osoba chodzi już z kimś .
3. Nauczyciel pochwalił cię za to, że dobrze napisałeś sprawdzian.
4. Byłeś / byłaś świadkiem jak kolega z klasy starszej zabierał pieniądze koledze z młodszej klasy. Zastanawiasz się jak zareagować?
5. Wygrałeś dużą kwotę pieniędzy.

Po 5 minutach zaprosz wszystkich do przedstawienia scenek.

Po oglądnięciu scenek nauczyciel zadaje uczniom pytania:

Jakie są korzyści z u umiejętności rozpoznawania emocji?

Jak waszym zdaniem zmieniają się wasze relacje z ludźmi, jeżeli potraficie nazywać swoje uczucia?

Część podsumowująca: ok.5 minut

Nagranie:

Małpka Helena: „Dziękuję wam za to, że uczestniczyliście w dzisiejszych zajęciach. Mam nadzieję, że się wiele nauczyliście, a może nawet dowiedzieliście się czegoś nowego o sobie. Jedno jest pewne, wiecie już, że ważne jest, aby umieć rozpoznawać i nazywać uczucia.

Dlaczego? Ponieważ:

- znając swoje emocje, możemy zrozumieć samych siebie.
- otwarte mówienie o uczuciach pozwala nawiązać głęboki, szczerzy kontakt z ludźmi.
- znając swoje uczucia, możemy nad nimi zapanować.

O tym, jak skutecznie panować nad swoimi emocjami już na kolejnych zajęciach z Misiem Tadkiem.

Pozdrawiam was gorąco. Paaaa!”

DODATKI:

Nagranie 2



3. TEMAT: *Od niedźwiedzia do misia, czyli o radzeniu sobie z silnymi emocjami.*

Czas zajęć minimum 55 minut

Liczebność grupy około 25 osób

Cele lekcji:

Uczeń:

- wie, czym są emocje
- rozumie, że emocje wywoływane są przez ludzi i sytuacje
- potrafi nazywać emocje, których sam doświadcza
- potrafi odczytywać emocje, których doświadczają inni ludzie
- wie, że znając swoje uczucia, jest w stanie nad nimi zapanować
- wie, że otwarte mówienie o uczuciach pozwala nawiązać pozytywny kontakt z ludźmi.
- zna i potrafi stosować sposoby kierowania silnymi emocjami

Metody pracy:

- praca analityczna z rysunkami
- rozmowa kierowana
- pogadanka
- praca w zespołach

Środki dydaktyczne:

- ilustracje z ryczącym i spokojnym misiem
- kartki z wypisanymi emocjami
- kartki z wypisanymi sytuacjami problemowymi
- nagrana wypowiedź Misia Tadka
- maskotka lub rysunek przedstawiający Misia Tadka
- balony do formowania figurek
- instrukcje jak budować zwierzaki z balonów

Tok lekcji:

Patron dnia: Miś Tadek

Część wprowadzająca: ok.10 min.

Patron dnia: Miś Tadek

Nagranie:

„Witam was! Nazywam się Miś Tadek. Słyszałem od Małpki Heleny, że na ostatnich zajęciach ćwiczyliście rozpoznawanie emocji, słyszałem też , że jesteście w tym całkiem dobrzy. To wspaniale, ponieważ, żeby budować dobre relacje z ludźmi, musimy umieć rozpoznawać uczucia. Dzisiaj nauczymy się jak radzić sobie z silnymi emocjami. Mnie samemu zdarza się ,że z łagodnego misia nagle zamieniam się w rozzłoszczonego niedźwiedzia, mam jednak swoje sposoby, żeby sobie z tym poradzić. Dzisiaj będziemy szukać takich sposobów na rozładowanie emocji.

Zatem zaczynajmy!”

Nauczyciel mówi: Miś Tadek będzie się dzisiaj przyglądał naszej pracy i przysłuchiwał naszym rozmowom.

Nauczyciel sadza maskotkę w miejscu, gdzie będzie ona widoczna dla wszystkich.

Nauczyciel pokazuje zdjęcie ryczącego niedźwiedzia i drugie zdjęcie spokojnego misia -
Załącznik 2

Nauczyciel mówi: Nieraz zdarza się nam przeżywać silne emocje, które wybijają nas z równowagi. Dzisiaj będziemy szukać sposobów na to, jak się odnaleźć w takiej sytuacji.

Zacniemy sobie od zabawy

Papierowa bitwa: każde dziecko dostaje kartkę i ołówek i na tej kartce rysuje buzię z takim uczuciem, którego najbardziej nie lubi. Wszyscy razem na komendę prowadzącego wykrzykują te nielubiane uczucia i gniołą kartki robiąc z nich kule. Dzielimy dzieci na dwie grupy i przerzucamy kule z jednej grupy do drugiej, wygrywa grupa, która po określonym czasie będzie miała jak najmniej papierków na swojej połowie.

Część główna: ok. 30 min

Nauczyciel przygotowuje kartkę papieru, na której zapisane są różne emocje. Uczniowie mają za zadanie podkreślić te, które wydają się im silnymi emocjami, mogą też dopisać swoje propozycje silnych emocji.

Nauczyciel podsumowuje: pierwszy krok do tego, aby dobrze kierować swoimi uczuciami to zrozumieć je, drugim krokiem jest umiejętnie radzić sobie z tymi emocjami.

Nauczyciel dzieli uczniów na 3-4 osobowe grupy. Uczniowie mają za zadanie wysłuchać opisu różnych sytuacji, nazwać uczucia, jakie mogą wtedy towarzyszyć i zaproponować, jak zakończyć sytuację, aby skończyła się dobrze:

1. Na zajęciach wychowania fizycznego koleżanka z klasy była zwolniona z ćwiczeń, podczas lekcji przebywała w szatni. Po zakończonych lekcjach zauważyłaś, że w twoim portfelu nie ma pieniędzy, które twoja mama dała ci na zakupy.
2. Namówiłeś kolegę do tego, aby zjechał z Tobą na sankach ze stromej oblodzonej górki. Kolega mówił, że nie jest to dobry pomysł, ale w końcu dał się namówić. Kiedy zjeżdżaliście, sanki wpadły w poślizg i doszło do wywrotki. Tobie nic się nie stało, ale kolega poważnie się poobijał i złamał rękę.
3. Wygrałeś milion dolarów i chcesz to uczcić
4. W szkole jest osoba, która rozpowiada na twój temat nieprawdziwe historie. Masz z tego powodu problemy.
5. Dostałeś od rodziców upragniony komputer. Kiedy grałeś na nim, niechcący szturchnąłeś szklankę z colą, która stała w pobliżu. Zalałeś komputer tak, że przestał działać.

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: Jakie macie pomysły na sposoby pozytywnego rozładowania emocji?

Uczniowie wymieniają swoje pomysły:

Nauczyciel uzupełnia je:

- zastanów się, zanim podejmiesz jakieś działanie
- postaraj się uspokoić np.:
 - o napisz coś/ narysuj coś/ ulep coś z plasteliny/
 - o posłuchaj muzyki
 - o policz do dziesięciu do przodu i do tyłu
 - o pomódl się, jeśli jesteś wierzący

- przejdź się na spacer/ idź pobiegać
- zajmij się swoim hobby
- nie przesadzaj z reakcją

Nauczyciel zadaje pytanie:

Co się dzieje, jeśli ktoś często się złości i krzyczy na innych ?

Co się dzieje jeśli, ktoś jest bardzo smutny i odrzuca innych?

Część podsumowująca: ok.15 minut

Nagranie:

Miś Tadek: Bardzo dziękuję Wam za udział w dzisiejszych zajęciach. Mam nadzieję, że zrozumieliście, jak ważne jest uporządkowanie emocji. Wiecie, że ludzie, którzy nie potrafią dobrze zrozumieć swoich emocji, mogą czuć się niekomfortowo zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Może to wpływać na pogorszenie jakości ich życia poprzez problemy w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi, a także problemy w nauce czy też w pracy.

Na koniec mam dla was niespodziankę ☺ Pokażę wam jeszcze jeden sposób, jak można rozładować emocje.

Nauczyciel rozda wam nadmuchane balony, a waszym zadaniem będzie stworzyć z nich balonowe zwierzaki – Załącznik 3.

Uczniowie zabierają swoje zwierzaki do domu.

Życzę dobrej zabawy!

DODATKI:

Załącznik 2

Załącznik 3

Nagranie 3



4. TEMAT: *Dziobać, czy jeść sobie z dzióbków?- ptasie dylematy, czyli kilka słów o asertywności.*

Czas zajęć 50 minut

Liczebność grupy około 25 osób

Cele lekcji:

Uczeń:

- zna różne rodzaje postaw, jakie można przyjmować wobec innych, szczególnie w trudnych sytuacjach.
- potrafi rozpoznać reakcje agresywne, uległe i asertywne.
- zna sposoby asertywnego zachowania i umie wykorzystać je w sytuacjach życiowych.

Metody pracy:

- elementy zabawy,
- drama,
- praca indywidualna
- burza mózgów.

Środki dydaktyczne:

- scenariusze scenek,
- nagranie Papuga Fiona
- karta pracy „Rozpoznamy zachowania asertywne”
- test „Czy jestem asertywny?”

Tok lekcji:

Część wprowadzająca: ok.5 min

Patron dnia Papuga Fiona:

Nagranie:

Witam was! Nazywam się Papuga Fiona. Chciałabym porozmawiać z wami na temat asertywności, czyli umiejętnego używania słowa „nie”. W moim papuzim domu mieszka wiele papug, często zdarza się, że z czymś się nie zgadzamy i mam ochotę ze złości kogoś

dziobnąć, ale nie o to chodzi, dobrze o tym wiecie. Można powiedzieć, że coś nam się nie podoba, nie urażając nikogo i jak to się mówi w naszym ptasim języku „Jeść sobie z dzióbków”

Na początek proponuję wam zabawę, jej szczegóły przedstawi wam nauczyciel.

Nauczyciel mówi: Papuga Fiona będzie się dzisiaj przyglądała naszej pracy i przysłuchiwała naszym rozmowom.

Nauczyciel sadza maskotkę w miejscu, gdzie będzie ona widoczna dla wszystkich.

Część główna: ok. 35 – 40 min

Nauczyciel zaprasza uczniów, aby stanęli w kółku i chwycili się za ręce. Jedna osoba zostaje poza kołem i próbuje się do niego dostać na różne możliwe sposoby. Zabawę kończymy kiedy już wszyscy odbędą próbę wejścia do kręgu.

Siadamy na swoich miejscach i wspólnie zastanawiamy się, jakie sposoby wykorzystywaliśmy, żeby dostać się do środka.

1. agresywnie / próbując wejść na siłę
1. rezygnując z wejścia / ulegając grupie
2. rozmawiając spokojnie / negocjując

Ad. 1. Pierwsza postawa „agresja” to postawa, gdzie respektujemy własne prawa, lekceważąc prawa innych.

Osoby agresywne, dokuczają innym psychicznie, werbalnie lub na obydwie te sposoby. Reagują, mówiąc głośno, są rozgniewani lub sprawiają takie wrażenie, używając gróźb, oskarżeń i wyzwisk. Osoba agresywna nie szanuje praw innych, może cię zdenerwować, zranić lub przestraszyć.

Ad. 2. Druga postawa „uległość” to postawa, gdzie respektujemy prawa innych, lekceważąc własne prawa.

Taka osoba mówi bardzo cicho, chodzi przygarbiona, nie patrzy na innych i może się nawet wydawać przestraszona lub zdenerwowana. Ulegli ludzie nie czują się pewnie. Pozwalają innym podejmować za siebie decyzje i zazwyczaj postępują zgodnie z tymi decyzjami, nawet jeśli są one dla nich niebezpieczne lub złe.

Ad. 3. Trzecia postawa „asertywność” to postawa, gdzie respektujemy własne prawa, jak również prawa innych.

Jeśli z reguły bronis swojego zdania i respektujesz to, co myślą inni, prawdopodobnie zachowujesz się asertywnie. Patrzysz na innych śmiało, lecz nie w sposób zagrażający, mówisz pewnie, ale nie krzyczysz. Nie robisz zawsze tego, co robi tłum. Jesteś odpowiedzialny wobec innych ludzi.

Uczniowie dostają test „Czy jestem asertywny?”. Każdy uczeń wypełnia go indywidualnie pisząc „tak”, bądź „nie”. Podsumowanie testu: nauczyciel wyjaśnia, że ci uczniowie, którzy uzyskali ponad 10 odpowiedzi „tak” mają kłopoty z asertywnością i muszą nad nią popracować.

„Czy jestem asertywny?”

1. Łatwo wpadam w gniew.
2. Jestem podejrzliwa/podejrzliwy wobec intencji innych ludzi.
3. Często na zadawane pytania odpowiadam krzykiem.
4. Mam zwyczaj udowadnia kolegom i koleżankom, że się mylą.
5. Zazwyczaj podporządkowuję się innym.
6. Wolę sytuację, gdzie inne osoby podejmują za mnie decyzje.
7. Czuję się lepiej, gdy inne osoby dyrygują.
8. Gdy coś mi się nie udaje, zwykle znajduję winnych wokół siebie.
9. Często ogarnia mnie przygnębienie.
10. Jeśli ktoś nalega, trudno mi odmówić.
11. Kogoś, kto mi przeszkadza, nie proszę, aby przestał.
12. Jeśli ktoś mnie niesłusznie obwinia, nie protestuję.
13. Często miewam poczucie krzywdy.
14. Niezbyt umiem dopominać się o swoje.
15. Nie wiem, jak domagać się zwrotu pożyczonej rzeczy.
16. Czasem czuję się wykorzystywany.
17. Trudno mi rozpocząć rozmowę z kimś, kogo dobrze nie znam.
18. Jeśli ktoś mnie chwali, czuję się zażenowany i nie wiem, co powiedzieć.
19. Nie umiem chwalić innych.
20. Nie wiem, jak się zachować, kiedy jestem krytykowany.
21. Nie potrafię prosić o pomoc.

22. Nie umiem być całkiem szczerzy.
23. Nie wiem, co zrobić, kiedy jestem zakłopotany.
24. Nie umiem bronić własnego zdania.
25. Złoszczę się, kiedy ktoś ma inne zdanie niż ja.
26. Odczuwam silną treść, kiedy muszę wypowiedzieć się publicznie.

Rozpoznajemy zachowania asertywne.

Uczestnicy wypełniają indywidualnie karty ćwiczeń „Rozpoznajemy zachowania asertywne”.

Razem z całą grupą sprawdzamy, jak uczestnicy zakwalifikowali poszczególne reakcje.

„ROZPOZNAJEMY ZACHOWANIA ASERTYWNE”

Poniższe reakcje na opisane sytuacje oznacz odpowiednio:

AS – jeśli reakcja jest, twoim zdaniem, ASERTYWNA;

U – jeśli reakcja jest ULEGŁA;

AG – jeśli reakcja jest AGRESYWNA.

SYTUACJE:

1. Jeden z kolegów oskarża Cię, że nie chciało Ci się grać i dlatego drużyna przegrała mecz:
Rzeczywiście, to wszystko przeze mnie.
2. Siostra prosi, żebyś pomógł jej w odrabianiu lekcji: Odczep się! Nie widzisz, że jestem zajęty!
3. Podczas lekcji kolega prosi cię, byś pożyczył mu kartkę. Ty to ciągle coś wyłudzasz.
4. Ktoś ci przerywa, kiedy mówisz. Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoją wypowiedź.
5. Mama prosi cię, żebyś pomógł jej w pracach domowych. Akurat odrabiasz lekcje. No dobrze, co prawda właśnie odrabiałem pracę domową, ale...
6. Czekasz w kolejce do szkolnej stołówki, kiedy ktoś „wskakuje przed siebie” i zostaje obsłużony przed tobą. Nic nie mówisz, tylko głośno wzdychasz.
7. Kolega ma problem i prosi Cię o radę: Skąd, mam wiedzieć, co robić. Nie jestem jasnowidzem.
8. Akurat wtedy, kiedy nadawany jest twój ulubiony program telewizyjny, ktoś z domowników chce oglądać inny program. Dobrze, oglądaj, co chcesz. Ja mogę zająć się czymś innym.

9. Miesiąc temu pożyczyłeś koledze płytę i to tej pory nie oddał jej, chociaż obiecał zwrócić po 2 tygodniach. Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją jutro zwrócić?
10. Nauczyciel uważa, że wiesz, kto wybił szybę i każe Ci wskazać winowajcę: Czuję się niezbyt dobrze w tej sytuacji, ponieważ nie wiem, jak się zachować.

Podział uczniów na czteroosobowe grupy. Każdy zespół otrzymuje przykładowy zapis dialogu. Zadaniem każdej grupy jest dopisanie własnego zakończenia rozmowy poprzez sformułowanie asertywnej odpowiedzi.

Przykładowe dialogi:

A: Basiu, kupiłam ci śliczną bluzkę. W twoim ulubionym kolorze.

B: Ale ona jest czerwona.

A: Basiu, nie marudź, przecież w tym kolorze bardzo ci do twarzy. Nie wyobrażam sobie, że jej nie założysz na jutrzejszą uroczystość

B:

A: Ale nuda. Chodź z nami do parku. Nie chcę mi się siedzieć w tej szkole.

B: Ale została już tylko matematyka.

A: Coś wymyślimy. Nie przejmuj się na zapas.

B: Wpiszą nam nieobecność.

A: Jedna nieobecność – to nic takiego. Ale z ciebie tchórz.

B:

A: Zobacz, to rzeczy tej Aśki. Zrobimy jej kawał?

B: Jaki?

A: Schowamy te rzeczy. Cały dzień będzie musiała ich szukać.

B: Przecież ktoś może nas zobaczyć.

A: Wszyscy wyszli. Już nie pamiętasz, że w zeszłym tygodniu, jak była klasówka z historii, to nie chciała ci podpowiedzieć. Przez nią dostałaś jedynkę.

B: No, nie wiem.

A: Możesz się teraz na niej odegrać.

B:

Część podsumowująca: ok.5 minut

Nagranie:

Papuga Fiona: Dziękuję wam za udział w dzisiejszych zajęciach o asertywności. Mam nadzieję, że każdy z was dostrzegł, jakie zachowanie prezentował do tej pory i jeśli było ono nieasertywne, to na tych zajęciach otrzymał wskazówki, jak to zmienić. Reszta należy do was. Może właśnie nadszedł czas na zmiany swojego postępowania, aby uzyskać szacunek do samego siebie.

Ciekawe co by było, gdyby wszyscy ludzie na świecie byli asertywni?

DODATKI :

Załącznik 4

Załącznik 5

Nagranie 4



5. TEMAT: Jesteśmy tropicielami uczuć i wiemy jak sobie z nimi radzić.

Czas zajęć 50 - 55 minut

Liczebność grupy około 25 osób

Cele lekcji:

Uczeń:

- potrafi dzielić się informacjami i umiejętnościami zdobytymi na warsztatach „Oswajamy swojego zwierzaka, czyli jak radzić sobie z emocjami?”

Metody pracy:

- rozmowa kierowana
- praca w zespołach

Środki dydaktyczne:

- nagrane wypowiedzi zwierząt
- maskotki lub rysunki przedstawiające zwierzęta z omówionych scenariuszy: niedźwiedź, lew, małpa, papuga
- kartki papieru
- flamastry / długopisy

Tok lekcji:

Część wprowadzająca: 10 min

Przypomnienie wszystkich czterech bohaterów naszych spotkań: niedźwiedź, lew, małpa i papuga.

Nagranie:

Witam was, w imieniu wszystkich poznanych na naszych warsztatach zwierząt. Mam nadzieję, że wiele się nauczyliście pracując z nami na zajęciach. Przypomnijmy sobie o czym rozmawialiśmy:

- ze mną Lwem Filipem rozmawialiśmy o tym, czym są emocje,

- z Małpką Heleną o tym jak rozpoznawać emocje
- z Misiem Tadkiem o tym jak radzić sobie z silnymi emocjami,
- z Papugą Fioną nauczyliśmy się asertywności.

Zdobyliście sporo informacji dotyczących emocji. Chciałbym, żebyście podzielili się tymi informacjami z innymi. Dlatego proponuję wam zrobienie przedstawienia o emocjach, w którym wystąpi cała nasza czwórka (niedźwiedź, lew, małpa i papuga.) Możecie zaprosić też inne zwierzęta do naszej zabawy. Jak będziecie już gotowi do wystawienia przedstawienia, zaprosicie przedszkolaki, z pewnością chętnie je obejrzą.

Życzę wam powodzenia !

Część główna: ok. 30 min

Uczniowie podzieleni na grupy piszą scenariusze do przedstawienia o emocjach, którego bohaterami są zwierzęta z przeprowadzonych warsztatów oraz zwierzęta, które zaproponują uczniowie.

Nauczyciel wspomaga uczniów udzielając wskazówek w miarę potrzeb uczniów.

Część podsumowująca: ok.5 minut

Na zakończenie głos Lwa Filipa z nagrania podsumowuje:

Dziękuję wam, w imieniu wszystkich zwierząt, za mile spędzony czas, cieszę się, że miałem możliwość was poznać. Jesteście bardzo miłą i pracowitą grupą.

Życzę wam, abyście po tych zajęciach byli bardziej świadomi swoich emocji i trafnie nimi kierowali.

Pozdrawiam.

DODATKI:

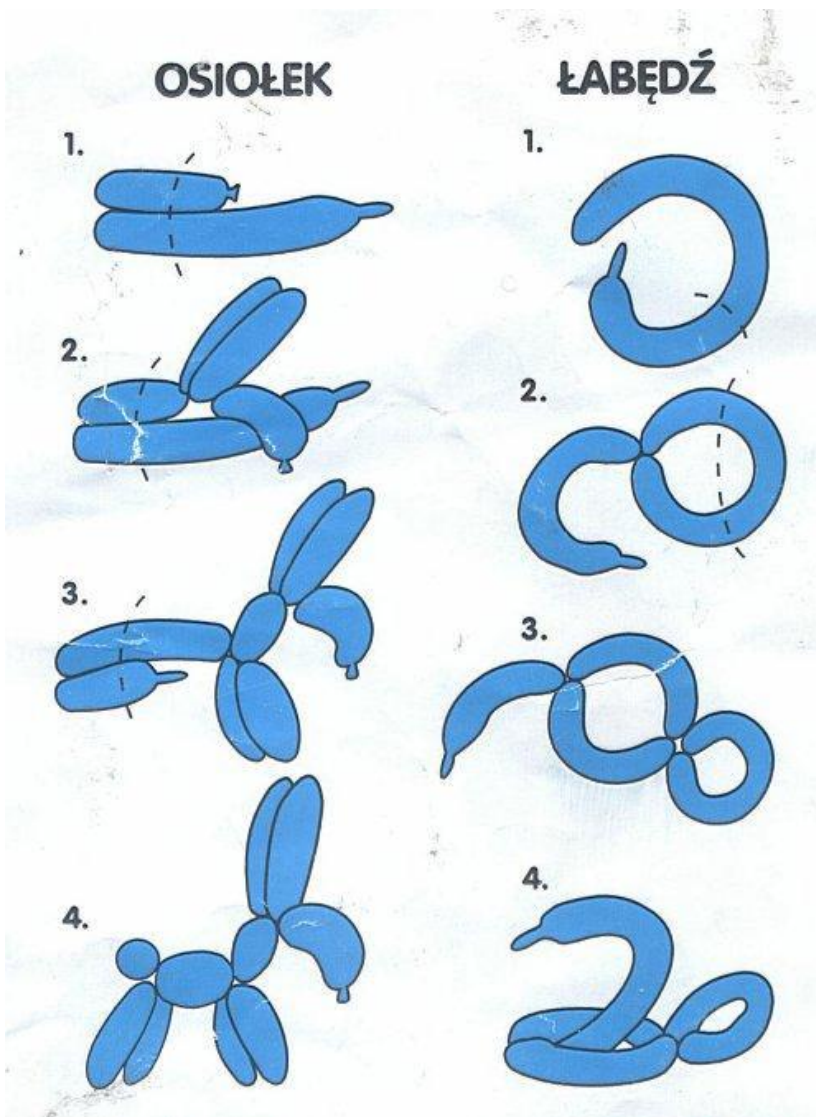
nagranie 5

Załącznik 1

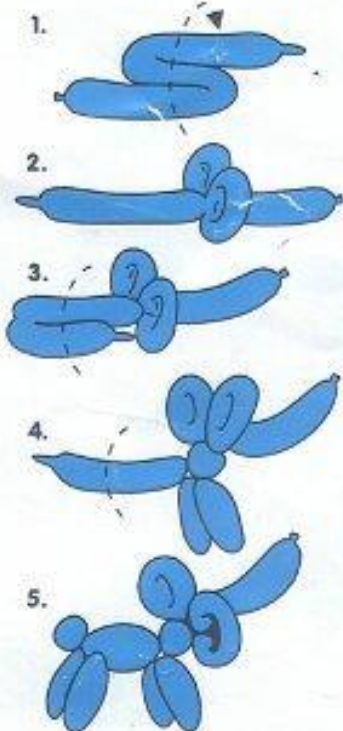


Załącznik 2

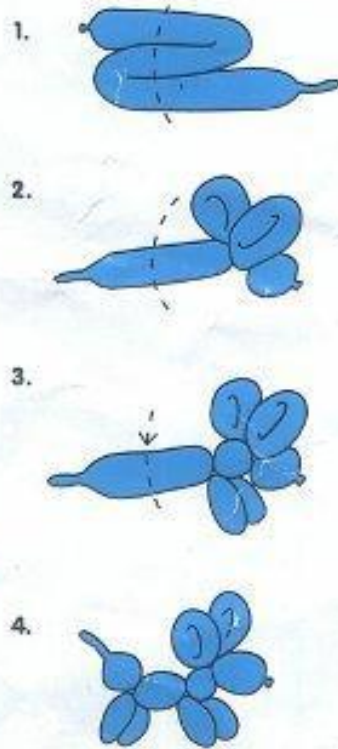




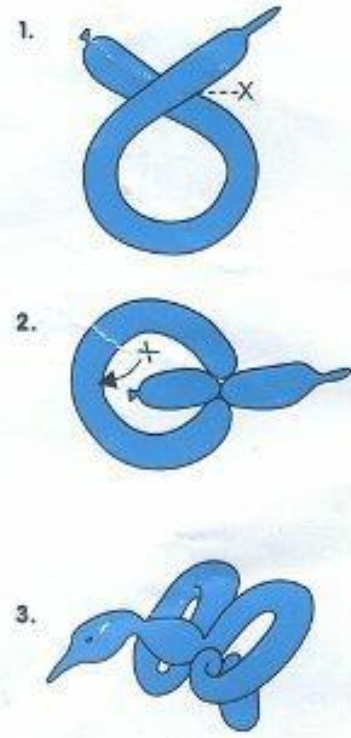
SŁOŃ



PIESEK



KACZKA



TEST „Czy jestem asertywny?”

1. Łatwo wpadam w gniew.
2. Jestem podejrzliwa/podejrzliwy wobec intencji innych ludzi.
3. Często na zadawane pytania odpowiadam krzykiem.
4. Mam zwyczaj udowadnia kolegom i koleżankom, że się mylą.
5. Zazwyczaj podporządkowuję się innym.
6. Wolę sytuację, gdzie inne osoby podejmują za mnie decyzje.
7. Czuję się lepiej, gdy inne osoby dyrygują.
8. Gdy coś mi się nie udaje, zwykle znajduję winnych wokół siebie.
9. Często ogarnia mnie przygnębienie.

10. Jeśli ktoś nalega, trudno mi odmówić
11. Kogoś, kto mi przeszkadza nie proszę, aby przestał
12. Jeśli ktoś mnie niesłusznie obwinia, nie protestuję
13. Często miewam poczucie krzywdy
14. Niezbyt umiem dopominać się o swoje
15. Nie wiem jak domagać się zwrotu pożyczonej rzeczy
16. Czasem czuję się wykorzystywany
17. Trudno mi rozpocząć rozmowę z kimś, kogo dobrze nie znam
18. Jeśli ktoś mnie chwali, czuję się zażenowany i nie wiem, co powiedzieć
19. Nie umiem chwalić innych
20. Nie wiem, jak się zachować, kiedy jestem krytykowany
21. Nie potrafię prosić o pomoc
22. Nie umiem być całkiem szczerzy
23. Nie wiem, co zrobić, kiedy jestem zakłopotany
24. Nie umiem bronić własnego zdania
25. Złościę się, kiedy ktoś ma inne zdanie niż ja
26. Odczuwam silną treść, kiedy muszę wypowiedzieć się publicznie

Załącznik 5

Karta pracy: „ROZPOZNAJEMY ZACHOWANIA ASERTYWNE”

Poniższe reakcje na opisane sytuacje oznacz odpowiednio:

AS – jeśli reakcja jest, twoim zdaniem, ASERTYWNA;

U – jeśli reakcja jest ULEGŁA;

AG – jeśli reakcja jest AGRESYWNA.

SYTUACJE:

1. Jeden z kolegów oskarża Cię, że nie chciało Ci się grać i dlatego drużyna przegrała mecz: Rzeczywiście, to wszystko przeze mnie.
2. Siostra prosi, żebyś pomógł jej w odrabianiu lekcji: Odczep się! Nie widzisz, że jestem zajęty!
3. Podczas lekcji kolega prosi cię, byś pożyczył mu kartkę. Ty to ciągle coś wyludzasz.
4. Ktoś ci przerywa, kiedy mówisz. Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoją wypowiedź.
5. Mama prosi cię, żebyś pomógł jej w pracach domowych. Akurat odrabiasz lekcje. No dobrze, co prawda właśnie odrabiałem pracę domową, ale...
6. Czekasz w kolejce do szkolnej stołówki, kiedy ktoś „wskakuje przed siebie” i zostaje obsłużony przed tobą. Nic nie mówisz, tylko głośno wzdychasz.
7. Kolega ma problem i prosi Cię o radę: Skąd, mam wiedzieć, co robić. Nie jestem jasnowidzem.
8. Akurat wtedy, kiedy nadawany jest twój ulubiony program telewizyjny, ktoś z domowników chce oglądać inny program. Dobrze oglądaj co chcesz. Ja mogę zająć się czymś innym.
9. Miesiąc temu pożyczyłeś koledze płytę i to tej pory nie oddał jej, chociaż obiecał zwrócić po 2 tygodniach. Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją jutro zwrócić?
10. Nauczyciel uważa, że wiesz, kto wybił szybę i każe Ci wskazać winowajcę: Czuję się niezbyt dobrze w tej sytuacji, ponieważ nie wiem, jak się zachować.

Literatura:

1. Baum H.: Małe dzieci – duże uczucia, Kielce 2002.
2. Dąbrowska R.: Scenariusze dni aktywności Edukacyjnej w przedszkolu, Kraków 2003.
3. Dudzińska T., Ratyńska H., Stójowa E.: A jak będzie słońce...A jak będzie deszcz..., Warszawa 1996.
4. Gut B.: Przyjaźń dwóch wróbli, "Wiadomości Przedszkolaka" 2003 nr 2.
5. Haug – Schnabel G.: Agresja w przedszkolu, Kielce 2001.
6. Koźmiński G., Kitowska D.: Metody zapobiegania agresji, Złotów, 2002.
7. Krajewska M.: Mój pierwszy prawdziwy słownik, Warszawa, 2000.
8. Mika T., Pluskota D., Świetlik K.: Szkolny słownik synonimów, Poznań, 2000.
9. Niewola D.: Zaczarowany świat przedszkolaka, Bielsko Biała 1999.
10. Sobiesiak D. E.: Plany miesięczne dla sześciolatków – maj, czerwiec, Płock 1999.
11. Szostak S., Tabaka A.: Porozmawiajmy o agresji, Kraków 2004.
12. Portmann R.: Gry i zabawy przeciwko agresji, Jedność, wyd. II, Kielce 1999.
13. Vopel K. W.: Witajcie nogi. Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, cz. 1, Jedność, Kielce 2009.
14. Vopel K. W.: Witajcie uszy. Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, cz. 4, Jedność, Kielce 1999.
15. Vopel K. W.: Witajcie oczy. Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, cz. 1, Jedność, Kielce 1999.
16. Zubrzycka-Maciąg T.: (2002) Rozwijanie asertywności u dzieci i młodzieży. Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 2, s. 38-42.
17. Bibliografia:
 - Małgorzata Jachimska „Scenariusze lekcji wychowawczych”
 - Magdalena Gruszka „Scenariusze godzin wychowawczych dla gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych”