

Uczestnicy: dziecko

Temat: Mała iskra – wielki wybuch.

Obszar rozwoju: Rozpoznawanie i ekspresja emocji – złość i emocje pokrewne.

Ćwiczone umiejętności: Identyfikowanie odczuwania złości i emocji pokrewnych; różnicowanie ich natężenia oraz adekwatna ekspresja.

Myślę, że wszyscy – i dzieci, i rodzice – znamy doskonale to uczucie, gdy niewinny z pozoru drobiazg okazuje się być wyzwalaczem wybuchu złości. Mówi się wtedy, że kropla przelała czarę.

Popatrzcie na taki drobiazg – gest, słowo, minę, czasem niewykonanie prośby, czasem zbyt długie zwlekanie z jej spełnieniem – jak na iskrę. Taka iskra wywołuje wielki wybuch, a co za tym idzie powoduje wielkie szkody, tylko wtedy, gdy upadnie na łatwopalny materiał zgromadzony w dużej ilości w jednym miejscu. O tym jak go nie gromadzić, a jeśli już zgromadzimy, to jak go bezpiecznie usuwać, zrobimy kolejne ćwiczenie.

Teraz chciałabym powiedzieć o innej ważnej kwestii – o tym, że dla każdego z nas, zarówno sama iskra jest czym innym, jak i łatwopalny materiał składa się z odmiennych elementów. Na przykład złość jednego dziecka może wywołać fakt, że po raz kolejny rodzic odmówił kupienia słodyczy, podczas gdy na innym dziecku taka odmowa nie robi zupełnie wrażenia. Warto poprzyglądać się sobie i pomyśleć, jakie łatwopalne sytuacje i elementy mojego życia niosą największe ryzyko wybuchu.



Opis zadania:

Na poniższej karcie pracy znajdziesz przykłady sytuacji, które mogą wywoływać złość. Zamaluj te, które dotyczą Ciebie. Możesz czerwonym kolorem zamalować te, które wzbudzają w Tobie największą złość, pomarańczowym te trochę mniej złościące, a takie tylko troszkę irytujące możesz pomalować na żółto.

Ciekawym doświadczeniem będzie porównanie, czy Twoi bliscy zamalowaliby okienka z opisanymi sytuacjami na takie same kolory jak Ty? Dowiedz się!

Możesz dopisać także swoje przykłady ☺ Zachęcam do tego szczególnie starszych uczniów.

Miłej zabawy.

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

Psycholog

PRZYCZYNY ZŁOŚCI CZYLI: CO SPRAWIA, ŻE MOGĘ WYBUCHNĄĆ?

- ZAZNACZ TE Z SYTUACJI, KTÓRE POWODUJĄ ŻE ODCZUWASZ ZŁOŚĆ.



GŁÓD

GDY KTOŚ MNIE OBGADUJE I WYŚMIEWA SIĘ ZE MNIE

GDY MUSZĘ NA COŚ BARDZO DŁUGO CZEKAĆ

HAŁAS I GŁOŚNE KRZYKI

GDY PRZEGRYWAM W GRZE

GDY COŚ MI SIĘ NIE UDAJE

ZMĘCZENIE PO DŁUGIM DNIU

KRYTYKA - SZCZEGÓLNIE TA NIESPRAWIEDLIWA

GDY COŚ MNIE BOLI

IGNOROWANIE PRZEZ INNYCH

STRES

NIESPRAWIEDLIWE TRAKTOWANIE

NIESŁUSZNE OSKARŻENIA

GDY KTOŚ NA MNIE KRZYCZY I MNIE STRASZY

GDY KTOŚ ZABIERA MI COŚ MOJEGO