

Scenariusz zajęć Treningu Umiejętności Społecznych na podstawie programu MOC EMOCJI PRO poziom 2

Scenariusz zajęć TUS: Jak oswoić strach?

Nauczyciel prowadzący: Monika Bejuk

CELE ZAJĘĆ:

- uczeń potrafi rozpoznać i nazwać to, przed czym odczuwa strach,
- uczeń wskazuje, co dzieje się z jego ciałem, gdy się boi,
- uczeń potrafi znaleźć sposoby na oswojenie strachu.

MATERIAŁY DO ZAJĘĆ: duży arkusz papieru, pisaki, karty pracy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. ROZPOCZECIE ZAJĘĆ:

Uczniowie siadają w kręgu, nauczyciel prosi aby podzielili się emocjami jakie aktualnie im towarzyszą. Nauczyciel pyta czy któryś z uczestników zajęć odczuwał ostatnio strach- jest to nawiązanie do wprowadzenia do zajęć.

2. PRACA Z PROGRAMEM MULTIMEDIALNYM.

-Porozmawiajmy: Uczniowie siadają przed ekranem z włączoną lekcją „Jak oswoić strach?”, odpowiadają na pytania: Czego boją się małe dzieci, a starsze już nie?, W jakich sytuacjach odczuwasz strach?, Co robisz, kiedy się boisz?

-Film animowany „W parku liniowym”: uczniowie oglądają animację, odpowiadają na pytania: Co przydarzyło się Kacprowi w parku liniowym? Jak się skoczyła ta przygoda?

- Ćwiczenia multimedialne: uczniowie wykonują ćwiczenia interaktywne: Uczucia Kacpra. Co pomaga. Czego się boimy? Moje ciało się boi.

Po wykonaniu ćwiczenia uczniowie dzielą się obserwacjami na temat tego, jak ich ciała reagują w sytuacjach strachu.

3. CHWILA UWAGAŃ. ODDYCHANIE

Nauczyciel informuje uczniów, że czasem receptą na reakcje organizmu dotyczącą strachu może być głęboki oddech, który będziemy dzisiaj ćwiczyć- uczniowie wdychają powietrze nosem, wstrzymują licząc do 4, następnie wydychają ustami. Powtarzają cykl pięciokrotnie.

4. POGADANKA. CO TO JEST STRACH?

Nauczyciel rozmawia z uczniami na temat strachu, tłumaczy, że strach ostrzega nas przed niebezpieczeństwem, powoduje, że mamy siłę wystarczającą, by zmierzyć się z zagrażającą sytuacją. Możemy bać się np. psów, wysokości, sprawdzianów. Czasami jednak odczuwamy niepokój, mimo, że nic nam nie grozi. Takie uczucie nazywamy lękiem.

5. POMYŚL I DZIAŁAJ. STRACH: OBJAWY I RADZENIE SOBIE Z NIM.

Uczniowie siadają w kręgu, na dużym arkuszu papieru podzielonym na trzy rubryki zapisane są pytania: Sytuacja, której się boję, Jak reaguje moje ciało, Co mogę zrobić w tej sytuacji. Uczniowie odpowiadają na pytania.

6. KARTY PRACY. OSWOIĆ STARCH.

Uczniowie wypełniają karty pracy, następnie chętne osoby prezentują swoje odpowiedzi.

7. ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ:

Nauczyciel prosi, by uczniowie dokończyli zdanie: Moim najlepszym sposobem na strach jest.....

Nauczyciel podsumowuje zajęcia i dziękuje uczestnikom za aktywność i zaangażowanie.