

LEKCA GODZINY WYCHOWAWCZEJ

KLASA VI b

Witajcie!

Na końcu znajduje się kolorowanka dla chętnych.
Zdjęcie pracy wyślij na adres sp17soswpt@gmail.com
lub jeśli wolisz przez aplikacje messenger.
Są to zadania dla chętnych (kolorowanki na dole strony).

Pozdrawiam
Jolanta Krawczyk

Linki filmów do obejrzenia:
<https://www.youtube.com/watch?v=TyilkhHrGuo>

Temat: Dobre sposoby radzenia sobie ze złością i gniewem !

Złość to cudowne uczucie. Dodaje energii, pomaga wprowadzać zmiany i stawiać granice. Jeśli jest w porę rozpoznana i zaakceptowana, może nam bardzo pomóc o siebie dbać. Jak to zrobić, żeby nam pomogła zamiast przeszkadzać?

1. Rozpoznaj złość

To będzie dla niektórych łatwe, dla innych — bardzo trudne. Jeśli jako dzieci byliśmy uczeni tego, że niedobrze jest wyrażać złość, to trzeba będzie nauczyć się ją rozpoznawać. Można to zrobić przede wszystkim dzięki odczytywaniu sygnałów z ciała. Fizyczne oznaki złości to przyspieszony oddech i bicie serca, uczucie gorąca, przypływ energii, dłonie zaciskające się w pięści, rumieńce, intensywniejsza niż zwykle gestykulacja. Może też wystąpić silniejsza niż zwykle potrzeba ruchu.

2. Określ, co cię złości

Czasem może być łatwiej najpierw rozpoznać, do kogo czujemy złość. I czy jest ona skierowana na zewnątrz (do jakiejś osoby, instytucji, losu, Boga?), czy do środka — do siebie. Warto się zastanowić, co konkretnie wywołało złość. We wzburzeniu można łatwo ulec pokusie poprzestania na uogólnieniu — “Wszystko mnie dziś denerwuje”, “Cały świat mnie złości” — ale dopóki nie określimy konkretnego wydarzenia lub zachowania, trudno będzie zrobić dalsze kroki.

3. Powiedz o tym

Najprostsze wydaje się powiedzenie o złości tej osobie, która ją wywołała. Ale dla wielu osób to

duże wyzwanie. Nie zawsze też mamy taką możliwość, czasem byłoby to niebezpieczne, np. gdy rozłości nas nieznoszący sprzeciwu szef. Dlatego czasem dobrym pomysłem jest porozmawianie o złości z kimś innym, do kogo mamy zaufanie, a kogo sprawa nie dotyczy. W ten sposób można zapewnić sobie wsparcie, wyrazić uczucie zamiast je stłumić, a jednocześnie nie ryzykować, że powiemy coś, czego będziemy potem żałować. Choć oczywiście jeśli czujemy się na siłach, by przeprowadzić konstruktywną rozmowę z osobą, na którą się złościśmy, to może to być najlepsze wyjście.

4. Jeśli to nie wystarczy — wyraż złość w inny sposób

To może być pomocne dla osób o żywym temperamencie. Czasem będziemy czuć, że słowa to za mało i że potrzeba fizycznego rozładowania impulsu. Warto szukać takiego sposobu, który nikomu — łącznie z nami! — nie zrobi krzywdy. Można walić w poduszkę albo pójść na basen, żeby porządnie się zmęczyć. Niektórym pomaga też krzyk albo płacz.

5. Daj sobie chwilę, by ochłonąć

Podejmowanie działania w złości nie musi być najlepszym pomysłem. Choć, oczywiście, są wyjątki — kiedy komuś grozi fizyczne niebezpieczeństwo, trzeba działać natychmiast. Jednak w wielu sytuacjach, szczególnie przy nieporozumieniach czy konfliktach, dobrze jest dać sobie czas na ochłonięcie. Np. zrobić przerwę w rozmowie, kiedy kłócimy się ze współmałżonkiem i wymiana zdań przestaje być konstruktywna.

6. Zastanów się, o czym informuje cię złość w tej konkretnej sytuacji

Czy chodzi o niezaspokojoną ważną potrzebę? Czy raczej o naruszoną granicę? Czy jest oznaką, że czegoś ci brak, czy raczej — że dzieje się coś, na co nie masz w sobie zgody? Co to takiego?

7. Zapytaj siebie, jak możesz zaspokoić tę potrzebę — sam albo z czyjąś pomocą...

...albo — jak chcesz wyrazić swój sprzeciw, jaki sposób wyrażenia go będzie bezpieczny.

8. Jeśli zaspokojenie jej nie jest możliwe w tej formie, w jakiej chcesz — poszukaj innych sposobów

A jeśli zaspokojenie jej nie jest możliwe, zastanów się, co może ci pomóc znieść ten brak, jak możesz się o siebie zatroszczyć w tej sytuacji.

9. Daj sobie prawo do niepowodzenia

Czyli np. do tego, żeby nie od razu wiedzieć, skąd ta złość i co z nią zrobić. Radzenie sobie ze złością to umiejętność, której trzeba się nauczyć, a uczymy się etapami. Początek to zauważenie, rozpoznanie złości. I być może za pierwszym podejściem tylko tyle się uda. To w porządku. Może następnym razem uda się pójść trochę dalej, zrobić któryś z następnych kroków. I to będzie super. A na razie wystarczy tyle, ile jest na teraz możliwe.

Drogi rodzicu !!!

Ta część przeznaczona jest dla Ciebie!

1. Pomóż dziecku zrozumieć, jak zaczyna się złość: robi się ciepło, na policzki wypływają rumieńce, serce zaczyna bić mocniej, zęby się zaciskają, podobnie jak pięści.
2. Naucz, jak szybko odzyskać panowanie nad sobą robiąc kilka głębokich oddechów i skupiając się na nich lub licząc do 10.
3. Ucz, jak rozpoznawać czynniki, które powodują złość i jak wcześniej szukać rozwiązania, które poprawiłoby sytuację.
4. Ćwicz „zatrzymywanie się”, gdy pojawią się silne emocje. Pokaż, że to dobry moment, żeby zastanowić się przed podjęciem jakiegokolwiek działania,
5. Zachęć dziecko do ćwiczenia jogi lub innych technik relaksacyjnych, które skupiają się świadomym uspokajaniu umysłu.
6. Zadbaj o to, aby dziecko właściwie się odżywiało i piło odpowiednią ilość płynów – dieta ma duży wpływ także na to, jak się zachowujemy.
7. Podobnie jest z wypoczynkiem – nastolatki potrzebują dużo snu, aby mózg mógł właściwie funkcjonować. Brak snu, sen zbyt krótki lub niepozwalający wypocząć może sprawić, że dziecko stanie się kapryśne, zestresowane, ospałe i rozdrażnione.
8. Kontroluj, co dziecko ogląda. Nastolatek ciągle się uczy, więc nie wszystkie rzeczy dostępne w TV czy internecie są dla niego wartościowe.

Zabawy, które pomogą w kontrolowaniu gniewu:

Rodzinny wieczór gier

Wspólne granie w gry planszowe pozwala uczyć się, jak kontrolować złość, poirytowanie czy frustrację. Mogą to być gry strategiczne, ale też zręcznościowe. Oprócz rozgrywek jeden na jeden, wypróbujcie też gry, w których przeciwko sobie grają zespoły – gdy się przegrywa, pojawia się złość na partnera, a nie tylko rywali. Dodaj do gry takie elementy, które sprawią, że wygrana będzie bardzo atrakcyjna. Po zabawie, gdy emocje opadną, postaw pytania: Jak się czułeś przegrywając? Dlaczego zależało ci na wygranej? Jak sobie poradziłeś ze swoimi uczuciami?

Gra M & M

To zabawa dla całej grupy, więc warto do niej zaprosić całą rodzinę lub kolegów dziecka. Przygotuj torbę pełną M & M's i karty z poleceniami, na przykład:

Niebieski - powiedz jedną rzecz, którą możesz zrobić, aby się uspokoić, gdy jesteś zły.

Pomarańczowy - opisz jedną rzecz, która cię denerwuje.

Czerwony - opisz sytuację, w której trudno było ci się wykazać samokontrolą.

Zielony - powiedz, w jaki sposób możesz pokazać samokontrolę.

Żółty - opisz sytuację, w której wykazałeś opanowanie.

Brązowy – opisz sytuację, w której złość spowodowała pogorszenie sytuacji.

Na początku zabawy każdy losuje garść cukierków, ale aby je zjeść, musi wykonać zadania z tych kart, w których kolorach ma cukierki.

Zamień złość w...

Pobawcie się w wyobrażanie sobie, że macie czarodziejską moc, pozwalającą zamienić złość w coś innego. Niech każdy opowie, w co zamieniłby swoją złość, jakby ona wtedy wyglądała, jak się zachowywała, co byście w niej kolejno zmieniali.

Zadanie

Napisz lub narysuj !!

