Zajęcia profilaktyczne

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami- cz.2

Witajcie!

W listopadzie zajmowaliśmy uczuciami, które dość często przeżywamy i z którymi trudno nam sobie poradzić . Mówiliśmy głównie o złości i wstydzie. Te uczucia towarzyszą nie tylko Wam, ale też przeżywają je dorośli, Zarówno dzieci jak i niektórzy dorośli nie umiemy sobie poradzić **ze złością** i jej kuzynami takimi jak:

- gniew,
- zdenerwowanie,
- wściekłość,
- rozdrażnienie i z uczuciem **wstydu, zakłopotaniem, smutkiem, niepewnością**

Często zdarza się, że przeżywając trudne uczucia z którymi sobie nie radzimy zachowujemy się agresywnie - a nikt tego nie lubi.

Jakie zachowania agresywne mogą się pojawiać ?- uzupełnij tabeli

bicie	rzucanie książkami	przezwiska
dokuczanie		
……..		

jak myślisz dlaczego dzieci zachowują się agresywnie
……...

aby nie zachowywać się agresywnie powinny……..

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

Sytuacja

Przeczytaj lub poproś kogoś, by ci przeczytał krótką historię, odpowiedz na pytania :

Alan przyniósł na świetlicę nowy telefon. Marek i Albert chcą go obejrzeć , ale Alan kategorycznie odmawia. Nagle Marek zabrał telefon Alanowi i podał go Albertowi. Albert znów Markowi…….

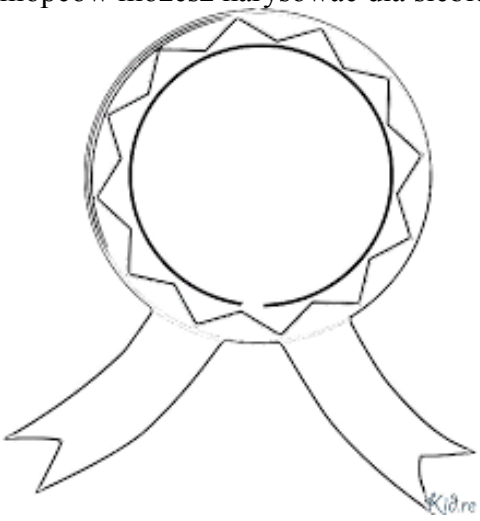
Pomyśl!

1. Co dalej mogło się wydarzyć?……...
2. Jak czuł się Alan ? ……..
3. Jak czuł się Marek?……..
4. Jak czuł się Albert ? ……. ……..

5. Gdybyś to widział, widziała co mógłbyś /mogłabyś zrobić? Możesz napisać inne, dobre zakończenie tej historii:

Alan przyniósł do szkoły nowy telefon. Marek i Albert chcą go obejrzeć, ale Alan nie chce im go pokazać:
wtedy……...……
……
……. ……..……
……
……..……
……. ……

6. Jeśli udało ci się pogodzić chłopców możesz narysować dla siebie medal- „MĄDRA GŁOWA”



Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

Najczęściej koledzy, koleżanki są dla nas mili, ale zdarza się, że czasem mogą nam dokuczać, wyśmiewać nas albo namawiać nas do czegoś , czego nie chcemy, zrobić , do czegoś co może być nieprzyjemne czy niebezpieczne.

Co zrobisz gdy kolega/ koleżanka :

- jest agresywny……..
- wyśmiewa cię……
- namawia cię żebyś uciekł/a z lekcji …….
- namawia cię żebyś poszedł z nim/nią na lodowisko i nie mówił o tym mamie …….
- namawia cię żebyś wyśmiewał się z kolegę, który się jąka…….
- namawia cię żebyś wziął/ wzięła pieniądze z portmonetki mamy …….
- namawia cię żebyś okłamał nauczyciela …….. …….

Jeśli nie wiesz, co masz zrobić- pomyśl!!!

- jak ty byś się czuł/ czuła, gdyby ktoś cię wyśmiewał, gdyby ktoś ci coś zabrał bez twojej zgody, gdyby ktoś cię okłamywał,
- jak będzie się czuła ta osoba,
- co by na to powiedzieli twoi rodzice, nauczyciele,
- oceń czy to jest dobre zachowanie

Na pewno już wiesz, że jeśli ktoś namawia cię do czegoś złego możesz:

- **powiedzieć „Nie, nie zrobię tego", „Nie podoba mi się to", „Nie , bo tak nie wolno robić!"**
- **możesz od niego szybko odejść**
- **możesz zaproponować inne dobre rozwiązanie**
- **możesz powiedzieć komuś dorosłemu rodzicowi, nauczycielowi, starszemu bratu/siostrze**

Ale nie możesz, nawet jeśli ktoś namawia cię do czegoś złego, dokucza ci, przezywa cię, mówi źle o twoich bliskich

- obrażać go i mówić: jesteś głupi…..!
- bić go
- zachowywać się tak jak on….

Projekt „Dekalog rodziny" realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

Jeśli ktoś ci dokucza lub obraża , popycha możesz powiedzieć…..

- **Nie dokuczaj mi!**
- **Możesz powiedzieć :"Nie dokuczaj mi, ani nikomu innemu, przestań"!**
- **Powiedz mu /jej przestań i odejdź!**
- **Dlaczego mnie szarpiesz?**
- **Bądź miły i nie mów tak o mnie!**
- **Jeśli nie przestaniesz to powiem mamie, tacie, pani!**
- **Powiedz o tym komuś innemu, nawet koledze/ koleżance.**
- **Możesz nawet uciec od tego, kto ci dokucza.**
- **Pogódźmy się i pobawmy się razem.**

Jeśli chcesz pracować nad poprawą swojego zachowania zacznij od dziś!!!

Pomyśl jakie zachowanie chcesz zmienić na lepsze:

- **może chcesz nauczyć się radzić sobie ze swoimi emocjami, by nie wyładowywać się na innych**
- **może chcesz być milsza/ milszy dla kolegów**
- **może chcesz przestać dokuczać bratu lub siostrze…….**
- **Może komuś, kto ci dokucza powiesz otwarcie NIE DOKUCZAJ MI!**
- **Może komuś kto cię namawia do tego, byś kogoś okłamała powiesz - tak nie wolno! NIE ZROBIĘ TEGO !**
- **……...**

Sam/sama zdecyduj co chcesz poprawić w swoim zachowaniu!

Projekt „Dekalog rodziny" realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

Jeśli to zrobisz to super! Jeśli się nie uda to porozmawiaj z kimś i próbuj dalej!

Nie zrażaj się !

Możesz obejrzeć :

1. **Zastanów się jak traktujesz innych** „Bądź kumplem, nie dokuczaj! https://www.youtube.com/watch?v=BBlS9buVS6M
2. **Przyjaciel**- Bądź kumplem i nie dokuczaj https://www.youtube.com/watch?v=1P4skJO0S0s
3. **Nie bądź obojętny** | Bądź kumplem, nie dokuczaj! https://www.youtube.com/watch?v=GO0nwp7l4yk
4. Możecie przeczytać opowiadanie p. Małgorzaty Rożyńskiej **„ O tym jak Bratek i jego koledzy Nowy Rok bezpiecznie przywitali, bo 3 kroki wykonali** „Opowiadanie znajdziesz pod tym linkiem file:///C:/Users/HP/Desktop/Bajka%20o%20asertywno%C5%9Bci.pdf
5.

Jeśli potrzebujesz mojej pomocy lub chcesz opowiedzieć o tym co ci się udało – to chętnie Ci pomogę lub posłucham o twoich sukcesach! Pozdrawiam serdecznie! :)

p. Maryla

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020