

TAJEMNICA TATUSIOWEJ SZUFLADY **propozycje planu pracy oraz zajęć**

Temat przewodni: Spotkania ze złością

Ilość spotkań: 4 - 5 po 45 min

(o długości i ilości spotkań więcej przeczytasz w *Pomocniczku*)

Jeśli pracujesz z pacynką, podział Waszych ról zależy od Ciebie. Kursywą zaznaczone są propozycje wypowiedzi nauczyciela lub/i pacynki. Kto je wypowiada, decydujesz sam/a. Podobnie - kto czyta lub opowiada tekst. W podjęciu decyzji związanych z prowadzeniem zajęć może pomóc Ci lektura *Pomocniczka* zamieszczonego na stronie. Sugerujemy zapoznać się z jego zawartością, zanim zaczniesz pracować. Niektóre sformułowania zawarte w scenariuszach mogą być niejasne bez tej lektury.

RAMOWY PLAN PRACY

Spotkanie I

Poznaj swoją złość

Spotkanie II

Tajemnice tatusiowej szuflady

Spotkanie III

Złość? Umiem sobie z nią poradzić

Spotkanie IV

Robimy kącik złości

Spotkanie dodatkowe

Poznaj Duszka - Nerwuszka

SZCZEGÓŁOWY PLAN PRACY

Spotkanie I Poznaj swoją złość Wariant I

KSIĄŻKA – do wyboru; istnieje również możliwość wykonania tych zajęć bez książki – patrz opis zajęć

- „Billy jest zły” Brigitta Steinberg, Mati Lepp
- „Kapryśny aniołek” Antonia Michaelis, Betina Gotzen – Beek

MATERIAŁY:

- gazety - najlepiej codzienne, czarno-białe
- farby
- papierowy talerzyk
- klej
- nożyczki
- coś do ozdabiania – może być włóczka, papier kolorowy, skrawki materiału, pestki słonecznika, dyni, brokat, wstążki itp.

Pierwsze spotkanie na temat złości proponujemy poświęcić przyjrzeniu się, czym jest złość, jakie są jej przejawy, jak można ją dostrzec i co się dzieje z ludźmi, kiedy są w złości. Na te zajęcia nie mamy propozycji tekstu o Tomku. Wydaje nam się, jednak że ciekawymi pozycjami na ten czas mogą być pozycje wymienione powyżej. Można również te zajęcia wykonać bez tekstu – po prostu porozmawiać i wykonać kilka zaproponowanych przez nas ćwiczeń.

Oto propozycja planu zajęć:

1. Ćwiczenie wstępne, rytuał rozpoczęcia lub pytanie o samopoczucie.
2. Stawiamy pytanie o to, czy dzieci się czasem złością oraz z jakiego powodu. Zbierz odpowiedzi. Pamiętaj o sugerowanych przez nas zasadach zbierania odpowiedzi zamieszczonych w *Pomocniczku*.
3. Prezentacja i lektura tekstu. Jeśli wybierasz opcję z książką – niech przyniesie ją pacynka i powie o niej kilka słów. Możesz wykorzystać „technikę przerywników” opisaną w *Pomocniczku*.
4. Stajemy w kole – zadajemy pytanie, co ludzie robią, kiedy się złością. Zbieramy odpowiedzi i wykonujemy dane czynności – robimy straszne miny, tupiemy, krzyczymy, kopiemy powietrze, zaciskamy zęby. Wyraźnie mówimy, na co się nie zgadzamy przy wyrażaniu złości, np.: *Tak ludzie czasem biją innych, kiedy są zezłości, ale wyrażając złość, nie wolno krzywdzić ani siebie, ani innych*. Nie wykonujemy tej czynności.

5. W którymś momencie tej zabawy dajemy dzieciom kawałki gazety. Pytamy: *Co w złości można zrobić z taką gazetą?* Pognieść ją lub podrzeć – robimy to. Jeśli dzieci nie mówiły dotychczas o rzucaniu przedmiotami, możemy zapytać, czy niekiedy czymś rzucały w złości. Czym? Pytamy, czym wolno rzucać, a czym nie? Znow zwracamy uwagę na kryterium krzywdzenia. Robimy kulki z gazet i przez chwilę rzucały się nimi, jeśli wszyscy się na to zgadzają lub rzucały nimi w ścianę.
6. Uspokajamy dzieci i siadamy w miejscu, gdzie będzie można pracować i gdzie przygotowaliśmy materiały plastyczne. *Czy kiedyś próbowaliście/liście sobie wyobrazić, jak może wyglądać złość.* Chwilę rozmawiamy o tym. *Sądzę, że złość każdego z nas jest inna. Mam dla Was dziś propozycję, aby każdy z Was zrobił/a swoją złość. Materiał podstawowy to gazeta – to ciało naszej złości. Spróbujcie nadać jej jakiś kształt i ozdobić pozostałymi materiałami. Zdecydujcie czy wasza złość ma włosy, oczy, ręce. Złość przytwierdzamy do talerzyka (może być tekturka), aby łatwiej nam było ją przenieść.*

Zdjęcie złości możesz zobaczyć w plikach do pobrania.

7. W trakcie pracy pacynka może obserwować dzieci i pytać o różne rzeczy. Można mieć też przygotowaną wcześniej pracę pacynki.
8. Po wykonanej pracy pytamy, czy któreś dziecko chce opowiedzieć o swojej złości. Czy ktoś może ma jakieś pytania do kogoś o coś w jego pracy. Pokazujemy też prace pacynki.
9. Teraz prosimy dzieci, by każde wzięło swoją złość do ręki popatrzyło na nią i pomyślało, co chciałoby jej powiedzieć. Jeśli któreś dziecko chce wypowiedzieć to głośno, może to zrobić. Nie komentujemy tych wypowiedzi.
10. Zajęcia kończy pacynka – nasza propozycja: *Jakże różnorodne oblicza ma Wasza złość! B. mi się to podoba. Myślę, że czasem dobrze jest porozmawiać z własną złością. Ja tak robię i to mnie uspokaja. Może i wy zabierzecie ją do domu i w momentach, kiedy coś bardzo was zdenerwuje, porozmawiacie z nią? Ważne jednak, by nie robić jej krzywdy, sobie i innym. Pamiętajcie?*

11. Pożegnanie

UWAGA: W trakcie zajęć nauczyciel/ka też może wykonać swoją złość. Może być to jego/jej „prywatna” złość lub „klasowa” - do użytku dla dzieci w klasie. W obydwu przypadkach sugerujemy pozostawienie jej w pomieszczeniu klasowym. W pierwszym przypadku nauczyciel/ka może z niej korzystać i pokazywać, że ja też się denerwuję, ale sobie z tym radzę. W drugim – mogą z niej korzystać wszyscy, a nauczyciel/ka uzyskuje narzędzie do radzenia sobie ze złością uczniów. Zawsze może odesłać dziecko do rozmowy ze złością.

Spotkanie II Tajemnice tatusiowej szuflady

MATERIAŁY

- klej
- nożyczki
- coś do ozdabiania – może być włóczka, papier kolorowy, skrawki materiału, pestki słonecznika, dyni, brokat, wstążki itp.
- farby
- nieduże pudełka (powinny być takie same, nieozdobione) lub koperta formatu A4 dla każdego dziecka
-

Oto propozycja planu zajęć:

1. Ćwiczenie wstępne, rytuał rozpoczęcia lub pytanie o samopoczucie. Można tu również wykorzystać naszą propozycję graficzną z termometrem złości – znajdziesz go w dziale *Ćwiczenie rysunkowe*.
2. Pacynka czyta lub opowiada tekst „Tajemnice tatusiowej szuflady”. Tekst możesz czytać wraz z przerywnikami (pytaniami zadawanym w trakcie tekstu). Propozycje naszych pytań znajdziesz w dziale *Opowieść z pytaniami*.
3. Pytanie: *Czy chcielibyście mieć taką szufladę? Jeśli tak – co byście do niej włożyli. Jeśli nie – dlaczego?* Nie komentuj.
4. Ponieważ trudno nam by było w (przed)szkolnych warunkach wykonać szufladę, pacynka proponuje wykonanie pudełka lub koperty złości. Jeśli byłaby to koperta, to najlepiej formatu A4. Kopertę lub pudełko ozdabiamy.
5. Po wykonaniu pracy, zbieramy dzieci tak, by każde mogło zobaczyć pracę innych. *Wasze prace są b. ciekawe i – podobnie jak Wasza złość - b. różnorodne. Mam nadzieję, że zabierzecie ją do domu. Ciekawi mnie, co włożycie do niej? Co was mogłoby uspokoić? Czy ktoś chce o tym opowiedzieć?*
6. Po wysłuchaniu odpowiedzi, pacynka opowiada, co sama ma w swojej szufladzie lub może nawet przynieść te przedmioty do pokazania. Może też ofiarować coś każdemu dziecku, np. kolorowy koralik, szklaną kulkę (każdemu dziecku ten sam przedmiot), co może pomagać w sytuacji złości.
7. UWAGA: Wariantywnie lub na dodatkowym spotkaniu można wykonać ćwiczenie: List do własnej złości – rysowany lub pisany - z omówieniem zawartości listów.
8. Kończymy zajęcia. Pacynka mówi: *Mamy już dwie metody do radzenia sobie w sytuacjach zdenerwowania: rozmowa ze złością oraz zbiór przedmiotów, które mogą mi pomóc uspokoić się. Myślę, że tych metod jest więcej i spróbujemy ich poszukać na naszym następnym spotkaniu.*

UWAGA: Jak i poprzednim razem nauczyciel/ka może wykonać zadanie razem z dziećmi dla własnych potrzeb lub opowiedzieć o swojej szufladzie i co w niej ma. Może też przynieść gotowe własne pudełko i pokazać jego zawartość.

Spotkanie III

Złość? Umiem sobie z nią poradzić

PRZED ZAJĘCIAMI

Do tych zajęć dobrze, żebyś przygotował/a sobie wcześniej spis metod, które mogą pomagać w sytuacji złości.

Nasze propozycje to:

- Głęboki oddech
- Liczenie
- Izolacja od źródła gniewu
- Leżenie
- Bieganie, aktywność fizyczna
- Rysowanie
- Rzucanie kawałkami gazet lub ich darcie
- Mówienie o swoim gniewie
- Mówienie o swoich potrzebach w sytuacji złości
- Zlokalizowanie złości w swoim ciele i głaskanie tego miejsca
- Przytulenie się do kogoś bliskiego lub przytulanki
- Ściskanie czegoś, np. poduszki, miękkich piłek
- Udawanie dzikiego zwierza
- Posiadanie uspokajającego przedmiotu

Jesteśmy przeciwni wskazywaniu uderzania w cokolwiek jako metody wyładowania złości.

Zachęcaj dzieci do wyrażania złości za pomocą komunikatów z „ja”, np.:

- Złości mnie, gdy Maja nie dotrzymuje słowa.

zamiast

- ~~➤ Ta głupia Maja znowu nie dotrzymała słowa.~~

- Jestem wściekły, kiedy muszę sprzątać pokój.

zamiast

- ~~➤ Mama zawsze każe mi sprzątać, gdy się doskonale bawię.~~

Zachęcaj dzieci do mówienia o swoich potrzebach, np.:

- Chciałabym, aby Maja mnie szanowała.
- Mam wielką ochotę teraz się bawić, czy mógłbym sprzątnąć za 15 min?

To, co wydaje nam się ciekawym pomysłem to utworzenie w Waszej klasie kącika złości – miejsca, gdzie można pójść, gdy dopada nas złość. Określcie, co można tam robić i wyposażcie to miejsce w odpowiednie materiały (gazety, kredki, kartki, miękkie piłki itp.).

Jeśli zdecydujesz się na ten pomysł, poświęć zorganizowaniu takiego miejsca wraz z dziećmi osobne spotkanie. Jest też ważne, byś dokładnie określił/a, na co się zgadzasz, a na co nie, np. możesz nie chcieć, by w kąciku krzyczano.

Przygotuj też do tych zajęć - jeśli nie zrobiłaś/eś tego wcześniej - wydrukowane ćwiczenie graficzne z naszej strony – TERMOMETR ZŁOŚCI – dla każdego dziecka.

Oto propozycja planu zajęć:

1. Ćwiczenie wstępne, rytuał rozpoczęcia lub pytanie o samopoczucie.
2. Rozdaj dzieciom kartki z TERMOMETREM ZŁOŚCI: *Ostatnio rozmawiamy dużo o złości mam tu dla Was ćwiczenie do wykonania. To termometr złości.* Omów z dziećmi wszystkie elementy graficzne, aby były jasne. Upewnij się również, że dzieci rozumieją zasadę termometru – co to znaczy, gdy nasza złość jest chłodna (nieduża), a co kiedy jej temperatura sięga wysoko. *Zaznaczcie na nim, jak przedstawione elementy Was denerwują.*
3. Obejrzyjcie prace i chwilę porozmawiajcie.
4. *Ostatnio mówiliśmy o tym, że ze złością można sobie radzić. Czy macie jakieś pomysły?* Wysłuchaj wszystkich pomysłów, możesz je też zapisywać. Nie komentuj, raczej pytaj inne dzieci, co o tym sądzą. Przedstaw własne propozycje. Można też zapytać, co dzieci uspokaja w reakcjach innych na ich gniew – np. spokojny ton głosu.
5. *Sądzę, że mamy b. długą listę metod.* Określ, na które zgadzasz się, aby dzieci posługiwały się nimi w klasie/sali. Uzasadnij, na co się nie zgadzasz.
6. Niech każde dziecko spróbuje zilustrować (jeśli są to starsze dzieci – można poprosić o jak najbardziej symboliczną realizację) dowolny sposób radzenia sobie ze złością, który został przez Ciebie zaakceptowany. Byłoby cenne, aby wszystkie metody posiadały ilustrację, można więc zrobić losowanie metod.
7. Prace omówcie.
8. Jeśli chcesz zrobić kącik złości, opowiedz o nim dzieciom. Sposoby wykorzystacie w kąciku. Jeśli nie masz takiego zamiaru, postaraj się, by zrobić spis metod wraz z ich rysunkową realizacją. Być może rysunki należałoby zmniejszyć w skanerze, jeśli jest ich dużo – tak by wszystkie zmieściły się w Waszym spisie. Spis można jakoś nazwać, np.: Kodeks złości.
9. Jeśli chcesz zrobić kącik złości, wykonaj go na oddzielnych zajęciach.

Spotkanie IV

Robimy kącik złości i/lub kodeks złości

Nie sugerujemy tu konkretnych rozwiązań czy prowadzenia zajęć jak powyżej. Oto kilka wskazówek.

W materiałach na stronie internetowej znajdziesz elementy do wykonania kodeksu złości. Możesz też zobaczyć, jak może on docelowo wyglądać. Spotkanie IV może być wariantem działań opisanych w ostatnich punktach Spotkania III.

Od Ciebie zależy, czy wykonasz kodeks dla całej grupy, czy każde dziecko wykona własny i zabierze go do domu. Wydaje się, że najlepiej jest wykonać jeden wspólny kodeks dla grupy (nauczyciel/ka może go wykonać samodzielnie i przynieść do klasy), a potem - wg tego wzoru - każde dziecko może zrobić taki kodeks dla siebie.

Jeśli dzieci robią kodeks samodzielnie – dla swojego użytku domowego, niech każde samo wybierze te elementy, które wydaje mu się, iż będą mu pomagać. Nie musi wykorzystywać wszystkich. Ty także w kodeksie grupy możesz wybrać z naszych propozycji te, na które się zgadzasz. Natomiast elementy kodeksu, na które się nie zgadzamy jako radzenie sobie ze złością – bicie, krzyk, niszczenie przedmiotów – powinny wg nas być takie same w każdym kodeksie.

Jeśli w naszych propozycjach – wg Ciebie – brakuje czegoś, dorysuj to sam/a, np. czytanie, słuchanie muzyki, gotowanie.

Kodeks złości jest doskonałym uzupełnieniem kącika złości – miejsca w sali, w którym dzieci wiedzą, że mogą się uspokajać w sytuacjach gniewu. Mogą tam podchodzić same lub zachęcane przez Ciebie. W Kąciku złości powinien wisieć Kodeks złości, można tu również przechowywać klasową złość oraz powinny znaleźć się materiały pomagające się uspokoić, np.: gazety do darcia, gniecienia, kredki i papier do rysowania, miękkie przedmioty np. piłki do ugniatania.

Kącik złości należy wykonać wspólnie z całą grupą oraz dokładnie omówić zasady jego funkcjonowania. Zasady funkcjonowania kącika złości należy powtarzać przez min kilkanaście kolejnych dni, do ich dobrego utrwalenia.

UWAGI DODATKOWE

1. Pamiętaj, że wykonanie tych ćwiczeń na pewno nie wystarczy. Codziennie musisz konsekwentnie przypominać dzieciom, że wypracowaliście metody i można z nich korzystać. Nie karć za złość. Można się złościć - ważne, jak to robię. Pomagaj dzieciom w wyrażaniu złości.
2. Można również przeprowadzić kolejne zajęcia poświęcone przede wszystkim wyrażaniu złości. Mogą to być zajęcia dramatyczne, gdzie dzieci wchodzi w kontakt z pacynką wyrażając złość do niej w związku z określonymi sytuacjami. To ona pomaga

im właściwie wyrazić złość - z komunikatu „ja” - i zadba o to, by nikogo nie obrażać. Po takich ćwiczeniach, można zamienić rolę i to Tomek może być zezłoszczony, a dzieci pomagają mu wyrazić jego złość.

Przykłady tematów scenek:

- Koleżanka obiecała mi, że się ze mną pobawi, ale nie przyszła do mnie.
- Kolega zabrał mi moją zabawkę.
- Mama każe mi sprzątać.
- Prosiłam Ewę, żeby mi pomogła szukać zagubionego klocka, a ona tego nie zrobiła.
- Kolega mnie przezywa.
- Tata nie pozwala mi obejrzeć ulubionej bajki.
- Zawsze przegrywam w jakąś grę.

Pamiętaj, by zachęcać do mówienia o uczuciach i potrzebach. Zajrzyj do *Pomocniczka*, gdzie o tym więcej piszemy. Możesz wykorzystać ikony uczuć i potrzeb do tych ćwiczeń.

Spotkanie dodatkowe Spotkanie z Duszkim - Nerwuszkim

Mamy dla Was jeszcze jeden pomysł na zajęcia, który nie wpisuje się do końca w naszą powyższą koncepcję, ale być może ktoś z Was będzie chciał go zrealizować.

MATERIAŁY:

- worki na śmieci 20-30l
- gazety - najlepiej codzienne, czarno-białe
- klej
- papier kolorowy
- krepina
- włóczka
- nożyczki

Zdjęcie Duszka – Nerwuszka możesz zobaczyć w plikach do pobrania.

Oto propozycja planu zajęć:

1. Ćwiczenie wstępne, rytuał rozpoczęcia lub pytanie o samopoczucie.

2. Stawiamy pytanie o to, czy dzieci się czasem złością oraz z jakiego powodu. Zbierz odpowiedzi. Pamiętaj o sugerowanych przez nas zasadach zbierania odpowiedzi zamieszczonych w *Pomocniczku*.
3. Pacynka opowiada o stworku, którego spotkała w swoim śnie, który kiedyś przyśnił się jej po wielkim ataku złości. Szczegóły opowieści musisz wymyślić sam/a. Stwór okazał się być Duszkiem – Nerwuszkciem. Przyszedł w śnie do Tomka, aby poprosić go, żeby zaczął o niego lepiej dbać, bo jemu jest już b. ciężko. Duszek – Nerwuszek żyje w każdym z nas i zazwyczaj jest płaski jak balon. Kiedy jednak zaczyna się w nas gromadzić gniew, Duszek coraz bardziej pęcznieje. Cała sztuka, by w porę go opanować i pomału spuścić z niego powietrze.
4. Aby to dzieciom lepiej pokazać możesz użyć balonu. Nadmuchaj go i puść - balon ucieka i nie sposób go zatrzymać – tak jak czasem ucieka z nas szybko złość, a my robimy rzeczy, których potem się wstydzimy. Nadmuchaj balon jeszcze raz i teraz wypuszczaj powietrze pomału – masz pełną kontrolę nad nim, trzymasz go w ręku. O to chodzi właśnie z Duszkiem – Nerwuszkciem. Trzeba nauczyć się nim opiekować.
5. Następnym elementem zajęć będzie zrobienie Duszka – Nerwuszka. Zdjęcie Duszka znajduje w plikach do pobrania. Aby wykonać Duszka, trzeba wypełnić torbę kilkoma lekko zgniecionymi gazetami – tak by robiła ona wrażenie wypchanej. Torbę zawiązujemy. Na czubku przyczepiamy zszywaczem włosy z krepiny, na torbę naklejamy oczy, nos, buzię możemy wykonać z włóczki.
6. Podobnie jak przy robieniu własnej złości – tak i tu możemy zachęcić dzieci do rozmawiania z Duszkiem, kiedy złość nas rozpiera.

Inne pomysły do wykorzystania

Podajemy jeszcze kilka pomysłów, które można wykorzystać w czasie zajęć z dziećmi, a których nie uwzględniliśmy w powyższych scenariuszach. Możesz ich używać nie tylko w czasie spotkań z pacynką, ale także jako zwykły przerywnik w zajęciach bieżących lub formę zabawy.

- Narysujcie, jak według Was wyglądałaby złość, gdyby była rośliną, zwierzęciem lub postacią zamieszkującą inną planetę. Można tę pracę wykonać w formie kolażu. Przygotować wycinki z gazet przedstawiające rośliny i zwierzęta i potem dowolnie mieszać ze sobą ich części. Porozmawiajcie o swoich pracach.
- Ponaślądźcie różne zwierzęta w złości - np. ryczącego lwa, zjeżonego kota, szczekającego psa.
- Odtwórzcie w formie zabawy ruchowej lub dramy jak zbiera się do wybuchu wulkan i jak wybucha albo jak narasta i przebiega burza.
- Używając instrumentów (choć można do tego użyć każdego przedmiotu, który wydaje dźwięk - np. garnków) wyrażcie w dźwięku, jak to jest być zezłoszczonym. Pamiętajcie, że złość ma różne fazy - najpierw drzemie, potem narasta i może wybuchać.

Polecamy też inne teksty o charakterze terapeutycznym dotyczące tematyki złości dostępne na rynku.

Wybrany tekst możesz przeczytać przed Spotkaniem III lub/i IV.

- Elżbieta Zubrzycka "Po co się złościć"
- Anna Kozłowska "Zaczarowane bajki, które leczą dla dzieci i dorosłych" – rozdziały: "Szczurek złośnik", "O śnieżnym stworku"
- Brigitta Stenberg, Mati Lepp "Billy jest zły"
- Antonia Michaelis, Betina Gotzen - Beek ."Kapryśny aniołek. Paweł przestaje się złościć"
- Wojciech Kołyszko "Smok Lubomił i tajemnice złości"
- Karolina Święcicka ."Baśniowe mikstury" - rozdziały: "O porywczej Pannie Burzy i mądrym pajęczku" i "O Wojtusiu i magicznych słowach"
- Erika Meyer - Glitza "Kiedy Pani Złość przychodzi z wizytą" – rozdziały: "Paweł Porywczy" , "Kiedy Kan-No-Mushi się obudzi", "Pani Złość i Pan Gniew"; „Duch złości może też być przyjacielem”

Ułóż własny scenariusz zajęć – chętnie zamieścimy go w naszych materiałach.