

## **PRZEBIEG DRUGICH ZAJĘĆ:**

### **Temat: Sposoby radzenia sobie z negatywnymi uczuciami.**

#### **I. Podsumowanie poprzednich zajęć.**

#### **II. Część właściwa:**

1. Prowadzący stawia uczniom pytanie: jakie osoby mogą budzić w ludziach negatywno-agresywne uczucie. Wypowiedzi zapisuje na tablicy ( koledzy i koleżanki, brat, siostra, mama, tata, nauczyciel, politycy, pseudo kibice, skinheadzi, pankowcy ). Następnie prowadzący uświadamia uczniom, że nie tylko osoby, ale również różne czynniki mogą wywołać agresję: film i muzyka.
2. Sprawdź jakiej muzyki słuchasz i czym „karmisz” swój umysł – prowadzący prosi uczniów o powstanie i poruszanie się w rytm odtwarzanej muzyki, ze zwróceniem uwagi na bezpieczeństwo innych, w następującej kolejności:
  - muzyka głośna typu „heavy metal”
  - muzyka rytmiczna do ćwiczeń aerobiku lub masowa
  - muzyka relaksacyjna z szumem morza
3. Po zakończonym ćwiczeniu uczniowie wypowiadają się co mieli ochotę robić w trakcie słuchania muzyki. Która muzyka wpływała na nich uspokajająco i refleksyjnie, przy której mogli się odprężyć i przemyśleć zdarzenia w ciągu dnia, która ich pobudza, i przy której mogą się zmęczyć fizycznie.
4. Prowadzący proponuje uczniom metody rozładowania nagromadzonych negatywnych emocji, które mogą wywołać u nich agresję skierowaną na innych:
  - zmęczyć się fizycznie poprzez wykonywanie ćwiczeń przy muzyce, jazdę na rowerze lub posprzątać mieszkanie
  - zrelaksować się przy muzyce spokojnej
  - „wykrzyczeć” złość, ale do samego siebie
  - wyżalić się, wygadać do bliskiej, zaufanej osoby
  - wypłakać się ze złości
  - rysować bazgroły na kartce, którą potem pognieść lub podrzeć i wyrzucić

- narysować swoje negatywne uczucia i wiele innych czynności, które rozładują ich emocje itp.

Prowadzący podaje tylko takie przykłady, które nie będą agresją skierowane na innych.

### **III. Podsumowanie – ewaluacja zajęć:**

Uczniowie wypowiadają się na temat: „Czy zajęcia pomogą im w życiu codziennym i w jaki sposób wykorzystają wiadomości zdobyte w czasie 2 zajęć ?”