**TEMAT 2: „KONTROLOWANIE UCZUĆ”**

**Cele zajęć:**

1. Nauka rozpoznawania emocji i ćwiczenie sposobów ich wyrażania w sposób akceptowalny społecznie
2. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania, kontrolowania i wyrażania emocji negatywnych
3. Nauka rozpoznawania myśli wywołujących uczucia oraz kontrolowania uczuć poprzez zmianę myślenia
4. Nauka odróżniania emocji pierwotnych od wtórnych, uświadamiania ich sobie
w różnych sytuacjach i radzenia sobie z nimi

**Metody pracy**: pogadanka, praca w kręgu, dyskusja w grupach, praca indywidualna (uzupełnianie „Kart pracy”), burza mózgów

**Przebieg zajęć:**

1. **Rozpoczęcie zajęć,** powitanie uczestników, przedstawienie celu zajęć oraz przypomnienie zasad obowiązujących w trakcie spotkania
2. **Ćwiczenie pt. „Moja złość”** – prowadzący zajęcia rysuje na tablicy lub na papierze tabelkę w której zaznacza trzy kolumny: *Sytuacja, Myśli, Uczucia* a następnie prosi uczestników o wymienienie sytuacji, które mogą ich zdaniem prowadzić do powstania uczucia złości, np. zła ocena z testu, kiedy ktoś powie nam coś przykrego, przegrana ulubionej drużyny sportowej, spóźnienie do szkoły, itp. Następnie uczniowie starają się podać przykłady myśli, które mogą towarzyszyć osobie w każdej z kolejnych sytuacji, np. Ktoś, kto dostał złą ocenę może pomyśleć: „Jestem głupi, nic nie umiem”. Następnie prowadzący pyta uczestników jakby się czuli, myśląc tak jak ta osoba i zapisuje na tablicy podane przez uczestników przykłady (np. osoba, która dostała złą ocenę może się czuć: „ przygnębiona”, „zawstydzona”, „nic nie warta”, itp.).
3. **Ćwiczenie pt. „Zmień swoje myślenie!” –** prowadzący mówi krótko o tym w jaki sposób każdy może zmienić swoje negatywne uczucia, zmieniając swoje myślenie
w danej sytuacji oraz wyjaśnia, że używanie tej techniki może być szczególnie pomocne w radzeniu sobie z uczuciami związanymi np. z cechami wyglądu na które nie mamy wpływu, np. ktoś martwi się, że jest zbyt niski.., itp. Nauczyciel wyjaśnia, że w takiej sytuacji, osoba może przestać koncentrować się na swoim wzroście
i skupić myślenie na swoich pozytywnych cechach wyglądu i charakteru. Następnie dzieli uczestników na grupy 2-3 osobowe i prosi o zapisanie propozycji przeformułowania myśli zapisanych na tablicy podczas poprzedniego ćwiczenia
w podanych kolejno sytuacjach. Po skończeniu zadania uczestnicy podają swoje propozycje i wspólnie je przedyskutowują.
4. **Ćwiczenie pt. „Uczucia pierwotne” -** prowadzący prosi uczestników
o przeprowadzenie burzy mózgów i wypisanie na kartkach przykładów zachowań typowych w chwili złości. Prowadzący mówi o tym, że złość jest zazwyczaj uczuciem *wtórnym* co oznacza, że najczęściej poprzedza ją jedno lub dwa uczucia *pierwotne*
i dlatego warto wypracować umiejętność wyrażania uczuć pierwotnych w formie komunikatów akceptowalnych społecznie zamiast reagować złością. Następnie rozdaje Kartę pracy „Jak radzić sobie ze złością” w celu zilustrowania przykładów uczuć pierwotnych i wtórnych. Uczniowie wypełniają indywidualnie lub w grupach Kartę pracy a następnie wspólnie w kręgu dzielą się swoimi przemyśleniami.
5. **Zakończenie zajęć, pożegnanie, podziękowanie za udział -** podsumowanie tematu przez prowadzącego, krótka rundka w kręgu na temat przeprowadzonych zajęć.

**KARTA PRACY „JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ”**

**Przeczytaj poniższy opis sytuacji a następnie odpowiedz na podane pytania:**

**OPIS SYTUACJI:**

Kasia uczęszczała na zajęcia siatkówki w miejscowej szkole. Lubiła grać w ataku pod siatką, odbierać podania przeciwnika i rozgrywać piłkę między koleżankami z drużyny. Jednak gdy przychodziła jej kolej na zagrywkę, często nie potrafiła zrobić tego właściwie
i piłka trafiała w siatkę lub spadała na boisko jej drużyny pozbawiając je punktów. Pewnego popołudnia Kasia ćwiczyła serwowanie i niestety piłka raz po raz nie trafiała na boisko przeciwnika. Po prostu nie potrafiła tego zrobić. Kiedy po treningu trener poprosił ją, żeby została kilka minut dłużej, by mógł jej pokazać jak to zrobić poprawnie, Kasia chwyciłą swoje rzeczy i wybiegła z sali gimnastycznej trzaskając drzwiami „On się na mnie uwziął” - narzekała idąc ulicą.

**PYTANIA:**

1. Jak myślisz co czuła Kasia nie mogąc poradzić sobie podczas serwowania?

…………………………………………………………………………………………………...

1. Jakie były pierwotne uczucia Kasi, kiedy trener poprosił ją by została po treningu?

…………………………………………………………………………………………………...

1. Jak wyraziła te uczucia?

…………………………………………………………………………………………………...

1. Co Kasia mogła powiedzieć lub zrobić, żeby efektywnie wyrazić swoje pierwotne uczucia?

…………………………………………………………………………………………………...

1. Jak sądzisz jak zareagował trener, kiedy Kasia wyszła?

…………………………………………………………………………………………………

1. Jak myślisz jak trener zareagowałby na pierwotne uczucia Kasi? Czy zrozumiałby jak się czuła?

…………………………………………………………………………………………………..

1. Jak Ty zachowałbyś się na miejscu Kasi?

…………………………………………………………………………………………………..

1. Jak zachowujesz się w podobnych sytuacjach kiedy czujesz złość? Spróbuj zastanowić się jakie uczucia kryją się za Twoją złością.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

*oprac. Anna Mikołajska-Kolan – psycholog PPP w Bochni*