

SCENARIUSZ ZAJĘĆ REWALIDACYJNYCH

TEMAT ZAJĘĆ : Co robić , gdy czuję złość?

CZAS TRWANIA: 60 minut

FORMA ZAJĘĆ: Indywidualna

PROWADZĄCY : Sylwia Majkut

PROGRAM : SPEKTRUM AUTYZMU PRO

Cele ogólne:

- Rozpoznawanie i nazywanie emocji złości,
- Rozwijanie umiejętności wyrażania emocji w akceptowany sposób,
- Ćwiczenie strategii samoregulacji,

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozpoznaje złość u siebie i innych,
- potrafi wskazać sytuacje wywołujące złość,
- zna sposoby bezpiecznego rozładowania złości ,
- ćwiczy techniki wyciszające,

Metody pracy:

- Rozmowa kierowana
- Ćwiczenia interaktywne
- Drama (odgrywanie ról)
- Relaksacja

Środki dydaktyczne:

- Tablica interaktywna (aplikacje Wordwall, aplikacje z emotkami, program SPEKTRUM AUTYZMU PRO)
- Karty emocji
- Kredki, kartki
- Piłeczka antystresowa

Przebieg zajęć:

1. Powitanie- „Jak się dziś czuję?” (5 min).
 - Dziecko wybiera emotkę na tablicy interaktywnej.
 - Krótkie pytania: „ Dlaczego tak się dziś czujesz ?, „ Co się wydarzyło?”
- 2 . Wprowadzenie do tematu- „ Co to jest złość” (5 min).
 - Na tablicy pojawiają się 3 buźki (radość, smutek, złość).

- Krótka rozmowa: „ Kiedy się złościć?”, „ Co wtedy robi nasze ciało?” (pokaz na tablicy animacji).
3. Historyjka interaktywna- „Reakcja na spóźnienie”- praca z programem multimedialnym SPEKTRUM AUTYZMU PRO
- Odpowiadanie na pytania ukryte pod znakiem zapytania , zaznaczanie odpowiedzi na tablicy.
4. Koło strategii- „ Co mogę zrobić, gdy się złościć?” (10minut)
- Na tablicy interaktywnej koło fortuny (Wordwall) z technikami :
 - ✓ Oddycham głęboko 3 razy
 - ✓ Liczę do 10
 - ✓ Mówię , co mnie zdenerwowało
 - ✓ Rysuję co czuję
 - Uczeń kręci kołem , pokazuje daną technikę
5. Relaksacja (5 minut)
- Na tablicy animacja oddechu- dziecko oddycha w rytm grafiki.
6. Podsumowanie i utrwalenie.
- Co dziś zapamiętałeś?
 - Co możesz zrobić, gdy znów poczujesz złość?
 - Dziecko rysuje siebie „ Gdy jestem spokojny” .