



01008 Когато сме ядосани

Клас: 1^{ви}

Учениците се учат да се справят с чувството на гняв по позитивни начини, което е от полза за самите тях и за съучениците им.

Продължителност: Едно занятие по 40 минути

Цели:

- Да се запознаят с начини за позитивно преодоляване на чувството за гняв;
- Да спазват правилата за културно поведение и толерантност в общуването;
- Да се подобрят уменията и усвоят нови такива за аналитично и логическо мислене;

Материали:

- Флипчарт
- Маркери
- Тетрадки-дневници
- Пастели
- Моливи

Инструкции:

Насочващи дейности

1. Обяснете на учениците, че всички ние понякога се ядосваме и че няма нищо лошо в това да изпитваме такива чувства. Важно е обаче, как се справяме с тях, особено когато сме сред група хора, например в клас.
2. Кажете им, че когато хората са ядосани, може да им се иска да крещят или да удрят, но че това може да обезпокои или да нарани другите.
3. Попитайте учениците дали имат идеи как можем да се справим с чувството на гняв.
4. Обменете идеи за начините за справяне с гнева.
5. Съгласете се с приемливите отговори и ги запишете на флипчарта.
6. Не забравяйте да включите следните техники:
 - да броим до десет, за да се успокоим – ако се овладеете, ще ви уважават повече, защото сте „господар на чувствата си“;
 - да прекараме известно време насаме със себе си;
 - да разговаряме с другия човек – „Съгласен съм с теб, но аз мисля...“;



- при разговор с човек, който лесно губи контрол над себе си – крещи, обижда и не ви слуша, опитайте се да не му отговаряте със същото;
7. Прочетете стратегиите, предложени от класа и записани на флипчарта, като наблегнете на техниките, посочени по-горе.
 8. Определете място в стаята, което учениците могат да ползват, за да се успокоят, когато са ядосани.
 9. Изберете доброволци за ролева игра, в която те трябва да се престорят на ядосани и да покажат как се справят с чувството на гняв. Ситуациите, биха могли да бъдат:
 - *Когато някой е счупил без да иска тяхна играчка;*
 - *Когато някой ги предрежда на опашката;*
 - *Когато някой не дава предмет от класната стая на другите.*

