

Ku dorosłości



CZ. 3 SMUTEK/RADOŚĆ

SCENARIUSZ ZAJĘĆ
DLA MŁODZIEŻY

SCENARIUSZ 3

TEMAT: SMUTEK/RADOŚĆ

CELE

- Wypracowanie własnych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami.
- Zapobieganie zachowaniom autodestrukcyjnym.
- Rozwijanie samoświadomości.
- Poszerzenie wiedzy na temat uczuć.
- Dostrzeganie pozytywnych emocji.



POTRZEBNE MATERIAŁY

- kartki flipchartowe,
- markery,
- kolorowe karteczki



CZAS

- 90 minut



SCENARIUSZ 3

TEMAT: SMUTEK/RADOŚĆ

ĆWICZENIE 1. DYSKUSJA.

Prowadzący zapraszają uczestników do rozmowy na temat emocji, jaką jest smutek. **Można zapytać:**

- Kiedy ludzie odczuwają smutek?
- W jakich sytuacjach?
- Po co jest smutek?

Można odwołać się do filmu animowanego „W głowie się nie mieści”.

Na zakończenie rozmowy osoby prowadzące podsumowują, że smutek towarzyszy sytuacjom, kiedy kogoś lub coś tracimy. Może mieć różne natężenie. Można go przeżywać w różny sposób: niekonstruktywny (poprzez szkodzenie innym i/lub sobie), konstruktywny (w sposób, który nie szkodzi innym ani sobie).

ĆWICZENIE 2. SPOSOBY NA SMUTEK.

Prowadzący dzielą uczestników na trzy zespoły. Każda podgrupa otrzymuje jedną, dużą kartkę od flipcharta z wpisanym tematem, nad którym będą pracować.

Pierwsza grupa: Co robię gdy inni są smutni (jak pomagam innym przeżyć smutek)?

Druga grupa: Czego potrzebuję, gdy jestem smutny?

Trzecia grupa: Co mogę zrobić, gdy odczuwam smutek?

Prowadzący zwracają uwagę, by wypisane sposoby były konstruktywne. Każdy zespół na forum grupy prezentuje swoją pracę. Listy uzupełnia się o pomysły pozostałych osób w grupie. Prowadzący proszą, by z pomysłów spisanych przez grupy, każdy wybrał sposoby, które pomogłyby mu przeżyć smutek- każdy może zrobić swoją „ściągę ze sposobów na przeżywanie smutku”. Osoby chętne dzielą się swoimi pomysłami.

SCENARIUSZ 3

TEMAT: SMUTEK/RADOŚĆ

ĆWICZENIE 3. RADOŚĆ.

Prowadzący na dużej kartce flipchartowej piszą słowo RADOŚĆ i rozdają kolorowe karteczki uczestnikom. Proszą, by każdy napisał jak się zachowuje człowiek, który przeżywa radość, zadowolenie (jedna kartka - jedno zachowanie; jeśli ktoś ma więcej pomysłów, zapisuje więcej kartek). Każdy przykleja swoje kartki na wspólną kartkę z napisem RADOŚĆ. Prowadzący odczytują wszystkie pomysły. Lista może być uzupełniona, gdy komuś przyjdzie jakiś pomysł do głowy.

Uczestnicy dyskutują na temat: „**Czy radość jest potrzebna w życiu?**”

ĆWICZENIE 4. SYTUACJE.

Prowadzący na dużej kartce flipchartowej piszą słowo RADOŚĆ i rozdają kolorowe karteczki uczestnikom. Proszą, by każdy napisał jak się zachowuje człowiek, który przeżywa radość, zadowolenie (jedna kartka - jedno zachowanie; jeśli ktoś ma więcej pomysłów, zapisuje więcej kartek). Każdy przykleja swoje kartki na wspólną kartkę z napisem RADOŚĆ. Prowadzący odczytują wszystkie pomysły. Lista może być uzupełniona, gdy komuś przyjdzie jakiś pomysł do głowy. Uczestnicy dyskutują na temat: „Czy radość jest potrzebna w życiu?”

PODSUMOWANIE.

Prowadzący zapraszają uczestników do rundki kończącej. Proszą, by każdy powiedział z jakimi wnioskami kończy zajęcia.