

## Jak radzić sobie ze złością i przemocą?

Lekcja dla najmłodszych.

1. Przed przeprowadzeniem lekcji warto obejrzeć z dziećmi film „W głowie się nie mieści” (2015). Ten film jest doskonałym pretekstem, żeby porozmawiać z dziećmi w ogóle o emocjach.
2. Wyświetlamy obraz filmowej emocji złości:



Źródło:

<https://samequizy.pl/zdrapka-ktora-emocje-poczujesz-z-filmu-w-glowie-sie-nie-miesci/>

3. Toczmy rozmowę z dziećmi: Z czym kojarzy Wam się ta emocja? Jak się zachowywała w filmie? Czy czasami ta emocja jest też w Was? Co wtedy czujecie? Jak się zachowujecie? (tapiemy nogami, obrażamy się, wytykamy komuś język, podnosimy rękę na kogoś, krzyczymy, nie odzywamy się). Czy innym podoba się wtedy wasze zachowanie? Czy wasze zachowanie pod wpływem złości, dotyka innych?
4. Jak można się złościć, nie czyniąc komuś krzywdy? – pogadanka. (idziemy pobiegać, możemy komuś powiedzieć, co nas złości, możemy narysować swoją złość...).
5. Poprośmy dzieci, aby narysowały swoją złość. Nadały jej imię i opowiedziały, jak się zachowuje i jak radzą sobie ze złością, kiedy im towarzyszy.

6. W jakich sytuacjach poza złością, robimy komuś krzywdę? (gdy np. Zosia, coś mówi, a reszta się śmieje, chłopcy unikają Radka, bo nie chcą się z nim bawić, niektórzy bawią się na przerwie w popychanie Franka, Asia wytyka język do Kasi).
7. Po każdej z tych sytuacji prosimy dzieci o ocenę tych sytuacji. Jak czują się w takich sytuacjach: Zosia, Radek, Franek czy Kasia?
8. Jak obronić kogoś lub siebie przed takim zachowaniem? Jak powinniśmy się zachować, kiedy coś takiego widzimy? Kiedy czujemy się atakowani przez innych? – dyskusja z dziećmi.
9. Następnie prosimy, aby dzieci narysowały swoje propozycje radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, które my pomożemy im zatytułować (np. Reagujemy, kiedy widzimy, że ktoś komuś dokucza; Prosimy dorosłych o pomoc; Nie bijemy, nie wyzywamy innych; Nie krzyczymy na siebie). Rysunki jako kodeks zostaną zawieszane w widocznym miejscu, aby stale się do nich odwoływać.

Autorka: Anna Konarzewska

Więcej inspiracji:

1. <https://bycnauczycielem.blogspot.com/>
2. Konarzewska A., *Być (nie)zwykłym wychowawcą*, WFW 2019
3. Konarzewska A., *(Nie)zwykłe spotkania wokół godzin wychowawczych*, LOGOS 2022.