



SCENARIUSZ LEKCJI GODZINY WYCHOWAWCZEJ

SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

TEMAT: Opanuj się! – Opanowanie emocji i konstruktywne rozwiązywanie problemów.
W oparciu o film pt. „Magda”.

Cele lekcji:

- Uświadomienie uczniom znaczenia opanowania emocji w codziennym życiu.
- Nauka technik radzenia sobie z emocjami.
- Rozwijanie umiejętności konstruktywnego rozwiązywania problemów.

Metody i formy pracy: Forma grupowa, indywidualna, metoda „burza mózgów”, dyskusja

Środki dydaktyczne: Film pt. „Magda”, kartki, pisaki, tablica

Pojęcia kluczowe: emocje, techniki radzenia sobie z emocjami

Czas: 1 godzina lekcyjna

Przebieg lekcji:

1. Sprawy organizacyjne. Nauczyciel wprowadza temat lekcji i wyjaśnia cel lekcji.
2. Projekcja filmu pt. „Magda”
3. Chętni uczniowie dzielą się sytuacjami, w których trudno było im opanować emocje. Zapisujemy przykłady na tablicy.
4. Nauczyciel zadaje pytanie: Dlaczego opanowanie emocji jest ważne?

Przykładowe odpowiedzi:

- Zdrowie psychiczne i fizyczne: Opanowanie emocji pomaga w redukcji stresu, który może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych.
- Lepsze podejmowanie decyzji: Kiedy jesteśmy w stanie kontrolować swoje emocje, podejmujemy bardziej racjonalne i przemyślane decyzje.
- Poprawa relacji interpersonalnych: Kontrola nad emocjami pozwala na lepszą komunikację i zrozumienie innych ludzi.
- Zwiększenie produktywności: Opanowanie emocji pozwala na lepsze skoncentrowanie się na zadaniach i obowiązkach.
- Rozwój osobisty: Kontrola emocji umożliwia nam lepsze zrozumienie siebie i swoich reakcji, co prowadzi do większej samoświadomości i samodoskonalenia.
- Lepsza odporność na trudności: Pozwala to na szybsze i skuteczniejsze radzenie sobie z problemami i trudnymi sytuacjami.

5. Nauczyciel prezentuje techniki radzenia sobie z emocjami (można użyć prezentacji multimedialnej, np. materiał video w sekcji SPRAWDŹ na stronie www.godzinawychowawcza.pl). Przy technikach oddechowych uczniowie wykonują ćwiczenie.

Przykładowe techniki:

- Świadomość emocji: Zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie: "Jak się teraz czuję?". Nazwij swoje emocje, na przykład: "Czuję się zły", "Jestem smutny", "Jestem szczęśliwy".
 - Techniki oddechowe: Praktykuj głębokie oddychanie, aby uspokoić umysł i ciało. Wypróbuj techniki oddechowe, takie jak 4-2-5 (wdech przez 4 sekundy, zatrzymanie oddechu na 2 sekundy, wydech przez 5 sekund).
 - Medytacja i uważność: Znajdź ciche miejsce, usiądź wygodnie i skup się na swoim oddechu. Praktykuj uważność podczas codziennych czynności, takich jak jedzenie czy spacer.
 - Aktywność fizyczna: Ćwiczenia fizyczne pomagają redukować stres i poprawiają samopoczucie. Znajdź aktywność, która Cię cieszy, np. spacer, jogging, joga.
 - Prowadzenie dziennika: Codziennie zapisuj swoje myśli i uczucia. Opisz swoje doświadczenia i reakcje emocjonalne.
 - Rozmowa z bliskimi: Spotkaj się z przyjacielem i podziel się swoimi uczuciami. Zadzwoń do kogoś bliskiego i porozmawiaj o tym, co Cię trapi.
 - Techniki relaksacyjne: Wypróbuj techniki relaksacyjne, takie jak progresywna relaksacja mięśni. Posłuchaj relaksującej muzyki, weź ciepłą kąpiel lub spędź czas na łonie natury.
 - Zdrowe nawyki: Dbaj o odpowiednią ilość snu, zdrową dietę i regularne picie wody.
 - Profesjonalna pomoc: Skonsultuj się z terapeutą lub psychologiem, jeśli potrzebujesz wsparcia w radzeniu sobie z emocjami.
5. Podsumowanie. Chętni uczniowie przedstawiają scenkę. Pozostali uczniowie zastanawiają się jak mogliby opanować emocje przedstawione w scenie i konstruktywnie rozwiązać problem. Próba dopasowania odpowiedniej techniki radzenia sobie z emocjami.

Scenariusz scenki:

Tytuł: **W kolejce do wyników egzaminu**

Miejsce akcji: Szkoła, hol przed tablicą ogłoszeń

Postacie:

- *Anna* - uczennica, zdenerwowana
- *Paweł* - kolega Anny, spokojny
- *Nauczyciel* - spokojny, stanowczy

Scena 1:

(Hol szkolny, przed tablicą ogłoszeń. Uczniowie gromadzą się, czekając na wyniki egzaminów. Anna chodzi nerwowo tam i z powrotem, spoglądając na zegarek.)

Anna: (nerwowo) Boże, kiedy oni w końcu wywieszą te wyniki?! Czuję, że zaraz oszaleję.

Paweł: (spokojnie) Anna, spokojnie. Nie ma sensu się tak denerwować. Wyniki i tak się nie zmieniają, niezależnie od tego, jak bardzo się martwisz.

Anna: (z irytacją) Łatwo ci mówić! Ty zawsze jesteś spokojny. A co, jeśli nie zdałam? Co wtedy?

Scena 2:

(Nauczyciel pojawia się z plikiem kartek, które są wynikami egzaminów. Uczniowie podchodzą bliżej, a Anna wstrzymuje oddech.)

Nauczyciel: (spokojnie) Dzień dobry, uczniowie. Dziękuję za cierpliwość. Oto wyniki egzaminów. Proszę, podejdźcie po kolei i sprawdźcie swoje nazwiska.

(Anna i Paweł podchodzą do tablicy, Anna z widocznym napięciem. Anna przegląda wyniki i nagle wybucha radością.)

Anna: (z ulgą) Zdałam! Paweł, zdałam! (śmieje się z ulgą).

Paweł: (uśmiechając się) Wiedziałem, że dasz radę. Teraz możemy świętować.

Nauczyciel: (uśmiechając się do Anny) Gratulacje, Anno. Widzisz, nie było się czym tak stresować.

Zapraszamy do zgłębienia tematu dotyczącego technik relaksacyjnych poprzez obejrzenie materiału video w sekcji SPRAWDŹ na stronie www.godzinawychowawcza.pl. Znajdziecie tam playlistę do wielu ćwiczeń oddechowych/relaksacyjnych.

Opracowała: Agata Szydłowska

