JAN PEŚZEK

ANNA NOWAK

AGNIESZKA GROCHOWSKA

WIKTOR ZBOROWSKI

DZIADKU, WIEJEMY!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ
dla klas IV–VI szkoły podstawowej

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

DLA NAUCZYCIELEK I NAUCZYCIELI

przygotowane przez

KinoSzkoła
Fundacja Rozwoju Kompetencji Medialnych i Społecznych

Opracowała: dr Ewa M. Walewska

Temat:

KIEDY ZŁOŚĆ PRZEJMUJE KONTROLĘ – JAK SOBIE RADZIĆ Z REGULACJĄ EMOCJI?

GRUPA WIEKOWA: klasy IV-VI szkoły podstawowej

CELE ZAJĘĆ:

W trakcie zajęć uczniowie/uczennice:

- podejmują refleksję na temat emocji, jaką jest złość, rozważają funkcje złości i jej znaczenie w życiu człowieka, relacjach międzyludzkich i dbaniu o własny dobrostan psychiczny;
- są pobudzani/pobudzane do autorefleksji na temat własnych emocji i wglądu w nie;
- są pobudzani/pobudzane do autorefleksji na temat swoich własnych „wyzwalaczy" złości;
- rozwijają swoją inteligencję emocjonalną;
- pogłębiają swoją wiedzę na temat agresywnych i nieagresywnych sposobów rozładowywania złości;
- analizują zachowania i motywacje filmowego bohatera;
- pogłębią relacje koleżeńskie, budują poczucie wspólnoty doświadczeń;
- ćwiczą umiejętność wypowiedzi indywidualnej na forum grupy;
- poznają i trenują ćwiczenia izometryczne;
- rozwijają wyobraźnię poprzez ćwiczenia wizualizacyjne.

CZAS TRWANIA: (45 min)

METODY PRACY:

- sonda;
- rozmowa;
- wypowiedź indywidualna;
- dyskusja;
- burza mózgów;
- ćwiczenia oddechowe;
- ćwiczenia izometryczne (fizyczne);
- wizualizacja.

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:

1. Film „Dziadku, wiejemy!", reż. Olga Chajdas, Polska 2025.
2. Załącznik nr 1 (do rozdania uczniom — po jednym egzemplarzu dla każdego).
3. Załącznik nr 2 (do rozdania uczniom — po jednym egzemplarzu dla każdego).

POTRZEBNE MATERIAŁY:

- niewielkie paski papieru lub małe karteczki;
- woreczek, torba lub jakiś pojemnik (na karteczki — do ćwiczenia nr 1);
- piłka, maskotka lub inny miękki przedmiot (do rzucania — w ćwiczeniu nr 3);
- wydrukowane egzemplarze **załączników nr 1** i **2** (do rozdania uczniom).

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Co nas złości?

(autorefleksja + sonda)

Nauczyciel/nauczycielka zapowiada, że grupa rozpocznie zajęcia od ćwiczenia, w którym będziemy mogli się dowiedzieć, co złości każdego z nas. Prowadzący/prowadząca rozdaje uczniom i uczennicom małe paski papieru (lub niewielkie karteczki) — każdemu po dwie sztuki. Następnie prosi, aby dzieci zastanowiły się, co wywołuje u nich złość. Zapewnia, że w tym ćwiczeniu wszystkie odpowiedzi pozostaną anonimowe.

ETAP I:
Każda osoba ma za zadanie zapisać dwa takie osobiste powody do złości (po jednym na każdej z karteczek), nie pokazywać nikomu swoich odpowiedzi, złożyć kartki na pół i wrzucić do przygotowanego przez nauczyciela/nauczycielkę worka/torby/pojemnika. W ten sposób worek/torba/pojemnik zostanie wypełniony anonimowymi zapiskami.

ETAP II:
Nauczyciel/nauczycielka zapowiada, że teraz będzie losował/losowała po jednej karteczce i odczytywał/odczytywała na głos podany tam powód do złości. Na tym etapie ćwiczenia dzieci mają za zadanie zamknąć oczy i wysłuchać pierwszego odczytanego przez nauczyciela/nauczycielkę tekstu, a kto utożsamia się z zapiskiem, ma podnieść rękę do góry (wciąż z zamkniętymi oczami!). Następnie nauczyciel/nauczycielka daje znać: „Otwieramy oczy!”, i uczniowie rozglądają się po sali, sprawdzając, kto ma doświadczenia podobne do nich.

CEL ĆWICZENIA:
pobudzenie do autorefleksji i wglądu we własne emocje, zainicjowanie rozmowy na temat różnych powodów do złości, lepsze poznanie kolegów/koleżanek z klasy, zbudowanie poczucia wspólnoty doświadczeń z innymi uczniami/uczennicami, rozwijanie empatii.

[Czas: ok. 8 min]

2. Złość nie jest zła

(dyskusja + ustalenie definicji terminów)

Nauczyciel/nauczycielka inicjuje krótką dyskusję na forum klasy, zadając kolejne pytania:

1. Czym jest złość?
2. Czy uważasz, że człowiek powinien starać się zrobić wszystko, aby nie czuć złości?
3. Czy złość jest nam do czegoś potrzebna, ma jakąś funkcję (jaką)?
4. Czym jest agresja? Czym złość różni się od agresji?

Nauczyciel/nauczycielka zachęca dzieci do zabrania głosu i wypowiedzi, udziela głosu, moderuje dyskusję, na koniec uzupełnia wiedzę uczniów/uczennic i wyjaśnia ewentualne niejasności.

Po zakończeniu dyskusji prowadzący/prowadząca rozdaje uczniom **załącznik nr 1** (po 1 egzemplarzu dla każdego) i omawia jego treść. Dzieci są zachęcane do zabrania swoich egzemplarzy do domu. W przypadku młodszych osób, dla których treść będzie zbyt trudna, warto zachęcić do wspólnej lektury treści i rozmowy wraz z rodzicem w domu.

CEL ĆWICZENIA:
poszerzenie wiedzy uczniów i uczennic na temat złości, omówienie funkcji złości i jej znaczenia w życiu człowieka, relacjach międzyludzkich i dbaniu o własny dobrostan psychiczny.

[Czas: ok. 10 min]

3. Agresywne vs. nieagresywne sposoby rozładowywania złości

(burza mózgów + zabawa z piłką)

Nauczyciel/nauczycielka zapowiada, że w tym ćwiczeniu będzie chciał/chciała usłyszeć od uczniów/uczennic propozycje tego, w jaki sposób da się rozładować złość. Wyjaśnia przy tym, że wprowadzamy podział na dwie kategorie sposobów rozładowywania złości:

1. takie, które są **agresywne** (czyli niedopuszczalne, społecznie nieakceptowane, nie są OK),
2. takie, które są **nieagresywne** (czyli dopuszczalne, akceptowane, są OK).

Porozmawiajmy o obu tych rodzajach!

ETAP I:
Nauczyciel/nauczycielka zapowiada, że zaczynamy od agresywnych sposobów rozładowywania złości, czyli tych nieakceptowanych i niedopuszczalnych. Prosi dzieci o podanie przykładów takich zachowań — osoby chętne do zabrania głosu podnoszą rękę do góry. Nauczyciel/nauczycielka udziela głosu uczniom/uczennicom, rzucając do kolejnych osób piłkę, maskotkę lub inny miękki przedmiot. Po udzieleniu odpowiedzi dziecko odrzuca piłkę. Nauczyciel/nauczycielka zbiera jak najwięcej propozycji uczniów.

ETAP II:
Przechodzimy do nieagresywnych sposobów rozładowywania złości, czyli tych akceptowanych i dopuszczalnych. Chętni do zabrania głosu podnoszą rękę, a nauczyciel nadaje kolejność wypowiedzi poprzez rzut piłką do poszczególnych osób.

ETAP III:
Nauczyciel/nauczycielka rozdaje uczniom/uczennicom wydrukowane egzemplarze **załącznika nr 2** (po jednej sztuce). Krótko omawia je ze wszystkimi, pytając ich o to, z których sposobów sami korzystają.

CEL ĆWICZENIA:
poszerzenie wiedzy uczniów/uczennic na temat agresywnych i nieagresywnych sposobów rozładowywania złości.

[Czas: ok. 10 min]

4. Złość Jagody z filmu „Dziadku, wiejemy!”

(rozmowa)

Nauczyciel/nauczycielka prosi uczniów i uczennice, aby przypomnieli/przypomniały sobie film „Dziadku, wiejemy!”, i zapowiada rozmowę na temat zachowania głównej bohaterki filmu Jagody. Przydadzą się do tego rozdane wcześniej wydruki załącznika nr 2.

Nauczyciel/nauczycielka zadaje kolejne pytania:

1. W jaki sposób Jagoda okazywała i rozładowywała swoją złość?
   Czy bohaterka sięgała po agresywne czy nieagresywne sposoby?
2. Co symbolizował animowany smok, którego widziała?
3. Co zmieniło się w jej przeżywaniu złości w trakcie filmowych wydarzeń?

[Czas: ok. 4 min]

5. Zapanuj nad swoim ciałem!

(ćwiczenia oddechowe + ćwiczenia izometryczne + ćwiczenia z wizualizacji)

Nauczyciel/nauczycielka zapowiada, że teraz uczniowie/uczennice poznają ćwiczenia, które mogą pomóc opanować złość, uspokoić emocje i rozluźnić się po przeżytym silnym pobudzeniu emocjonalnym.

Zadaniem prowadzącego/prowadzącej będzie odczytywanie instrukcji i wskazówek. Zadaniem uczniów i uczennic będzie wykonywanie ćwiczeń, aby samodzielnie poznać ich moc i potrenować ich przebieg. Wszystkie ćwiczenia dzieci wykonują, siedząc na swoich miejscach w ławce.

Nauczyciel/nauczycielka zapowiada, że rozpoczniemy od ćwiczeń oddechowych, czyli takich, w których największe znaczenie ma świadome kontrolowanie oddechu.

INSTRUKCJE:

- Weź głęboki wdech przez nos — przytrzymaj powietrze w płucach przez 3 sekundy (nauczyciel/nauczycielka liczy na głos) — powoli wypuść powietrze ustami. Powtarzamy 5 razy.
- Weź lekki wdech przez nos — powoli wydychaj powietrze, wydając dźwięk „mmm…” — poczuj wibracje w jamie ustnej, klatce piersiowej i brzuchu. Powtarzamy 5 razy.

Przechodzimy do **ćwiczeń izometrycznych**. Nauczyciel/nauczycielka wyjaśnia uczniom/uczennicom, że są to ćwiczenia fizyczne polegające na napinaniu i zwalnianiu napięcia mięśni.

INSTRUKCJE:

- **Uśmiechnij się mocno** — utrzymaj uśmiech przez 5 sekund — rozluźnij mięśnie twarzy. Powtarzamy 5 razy.
- **Zepnij łopatki** (czyli ściągnij je do siebie) — przytrzymaj w napięciu 5 sekund — rozluźnij plecy. Powtarzamy 5 razy.
- **Napnij mięśnie brzucha** (i tylko brzucha!) — przytrzymaj w napięciu 5 sekund — rozluźnij mięśnie. Powtarzamy 5 razy.
- **Napnij pośladki** — przytrzymaj w napięciu 5 sekund — rozluźnij mięśnie. Powtarzamy 5 razy.

Na koniec przechodzimy do **ćwiczeń z wizualizacji**. Tu najważniejszą funkcję pełni wyobraźnia — będziemy wyobrażać sobie określone rzeczy.

INSTRUKCJE:

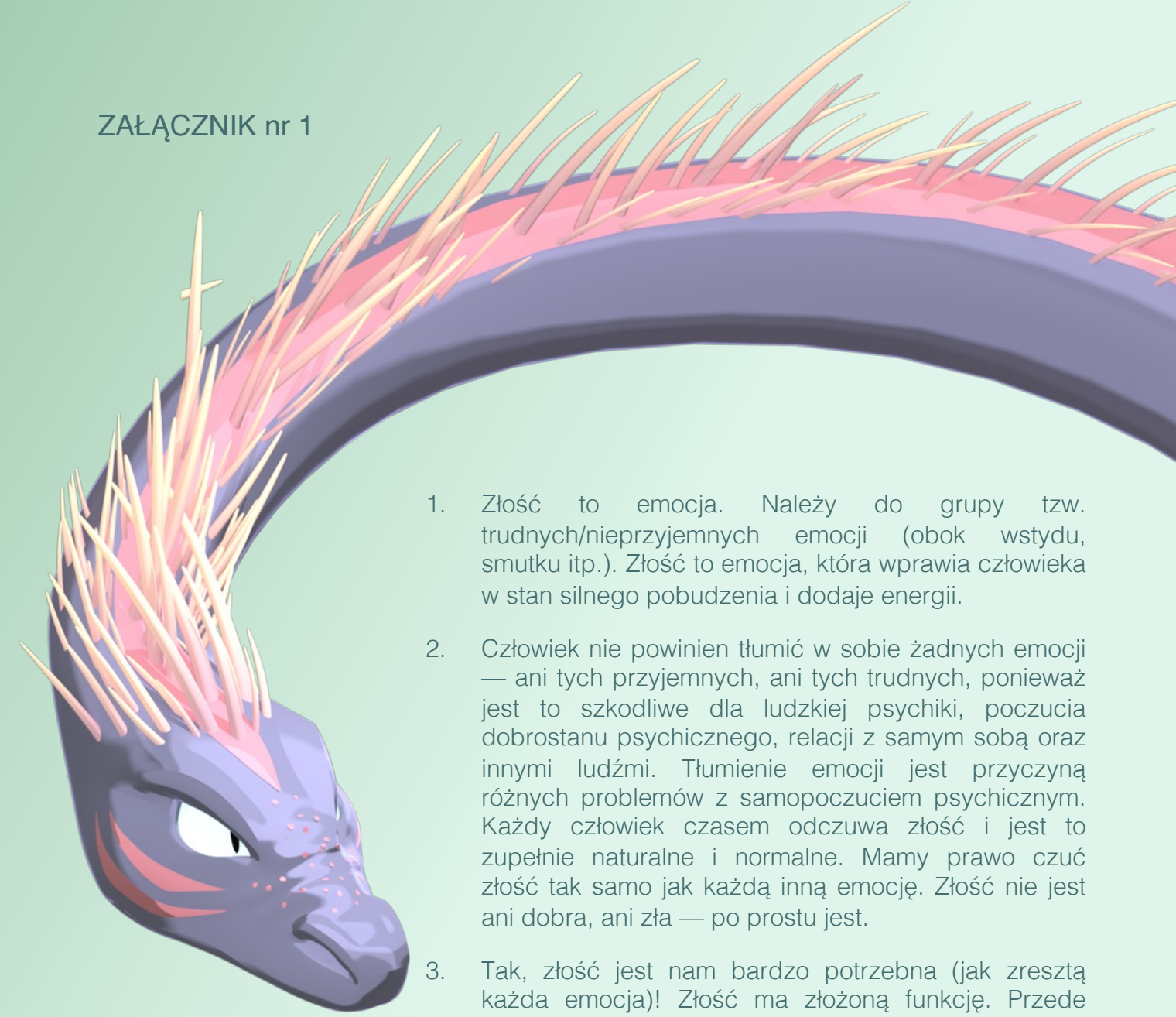
- Usiądź wygodnie na krześle, zrelaksuj się, możesz położyć się na ławce. Pomyśl o jakimś jasnym i ładnym kolorze, wyobraź go sobie. A teraz wyobraź sobie, że płyn w tym kolorze zaczyna wypełniać twoje ciało. Najpierw wlewa się do twojej głowy… Potem do szyi… Następnie do klatki piersiowej… Wypełnia też cały brzuch… Spływa do nóg… A na koniec do stóp.

- Złóż usta jak do wypowiadania litery „U” i zacznij powoli wydmuchiwać powietrze w ten sposób. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem powietrza dmuchasz bańkę mydlaną. Staraj się wydmuchać ją jak największą! Powtarzamy 5 razy.

- Wyobraź sobie, że nadal wydmuchujesz bańki mydlane, ale tym razem powoli przebijasz je palcem w powietrzu.

[Czas: ok. 10-12 min]

ZAŁĄCZNIK nr 1



1. Złość to emocja. Należy do grupy tzw. trudnych/nieprzyjemnych emocji (obok wstydu, smutku itp.). Złość to emocja, która wprawia człowieka w stan silnego pobudzenia i dodaje energii.

2. Człowiek nie powinien tłumić w sobie żadnych emocji — ani tych przyjemnych, ani tych trudnych, ponieważ jest to szkodliwe dla ludzkiej psychiki, poczucia dobrostanu psychicznego, relacji z samym sobą oraz innymi ludźmi. Tłumienie emocji jest przyczyną różnych problemów z samopoczuciem psychicznym. Każdy człowiek czasem odczuwa złość i jest to zupełnie naturalne i normalne. Mamy prawo czuć złość tak samo jak każdą inną emocję. Złość nie jest ani dobra, ani zła — po prostu jest.

3. Tak, złość jest nam bardzo potrzebna (jak zresztą każda emocja)! Złość ma złożoną funkcję. Przede wszystkim informuje człowieka o tym, że jego potrzeby lub granice są w danym momencie naruszane lub jakaś jego ważna potrzeba jest zagrożona. Złość informuje nas o zagrożeniu, pozwala stawiać granice, wyzwala energię do działania, pomaga bronić naszego dobrego samopoczucia. Złość uczy nas prawdy o samym sobie — o tym, jakie są nasze granice, na co się nie zgadzamy i co jest dla nas ważne.

4. Agresja to intencjonalne zachowanie, które ma na celu wyrządzić krzywdę, cierpienie, ból lub jakąś szkodę innej osobie, zwierzęciu lub przedmiotowi. Agresja może przyjmować różne formy: werbalną (słowną), fizyczną, symboliczną, wirtualną itp. Złość to emocja, natomiast agresja to zachowanie krzywdzące kogoś lub niszczące coś. Agresja bywa sposobem rozładowywania przez człowieka jego złości.

ZAŁĄCZNIK nr 2
Przykłady

1. **Agresywne:**
   - krzyk na inne osoby,
   - przeklinanie, agresywny brutalny język,
   - niszczenie przedmiotów, akty wandalizmu,
   - inicjowanie kłótni, konfliktów werbalnych,
   - bicie, popychanie, szturchanie innych osób itp.,
   - korzystanie z używek (alkoholu, nikotyny, narkotyków),
   - akty autoagresji (samookaleczanie się).

2. **Nieagresywne:**
   - krzyk bez adresata (np. w poduszkę),
   - płacz,
   - kontrolowany oddech i ćwiczenia oddechowe,
   - szczera rozmowa (nawet w silnych emocjach) z zaufaną osobą,
   - aktywność fizyczna i sport (tupanie, boksowanie, szybki spacer, bieg, ćwiczenia fizyczne itp.),
   - taniec,
   - działania twórcze/artystyczne,
   - kontrolowane akty niszczenia (np. zgniatanie butelek/kartek/plasteliny/foliowego woreczka, darcie kartek),
   - słuchanie muzyki,
   - ucieczka w wyobraźnię,
   - wizualizacja,
   - rozmowa ze specjalistą (psychologiem, psychoterapeutą).

NEXT FILM Sp. z o.o.
ul. Czerska 8/10 | 00-732 Warszawa

Opracowanie merytoryczne i graficzne
„KinoSzkoła" Fundacja Rozwoju Kompetencji Medialnych i Społecznych
ul. S. Batorego 1/6, 43-100 Tychy
www.kinoszkola.pl