

Promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień

Zajęcia przeznaczone dla uczniów klas 3.

Temat: Emocje, ich uświadamianie, sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

1. Zastanów się i powiedz, co czujesz w danej sytuacji:

Zgubiłeś swoją ulubioną zabawkę.

Kolega, choć się z Toba umówił, nie przyszedł.

Twój piesek jest chory, nie chce jeść nie bawi się.

Dostałeś najlepszą ocenę w klasie z edukacji polonistycznej.

Pani pochwaliła Cię przy całej klasie za wspaniałe przygotowanie ilustracji do gazetki szkolnej.

Pani wpisała Ci uwagę, bo uderzyłeś kolegę.

Rodzice mieli wrócić o trzeciej, jest już piąta godzina i nie masz żadnych wiadomości.

Emocje towarzyszą nam w każdej chwili. Zastanów się, które są przyjemne, a które nie.

2. Przeczytaj historyjkę i ułóż jej zakończenie.

Pani w klasie Irenki spytała dzieci, które z nich mogłoby przynieść do szkoły kasztany na lekcję techniki. Dzieci spytały w domu. Irenka zgłosiła się, ponieważ tata obiecał jej, że pojedzie na działkę, gdzie mają wielkie drzewo z dużą ilością kasztanów. Irenka co dzień przypominała tacie o jego obietnicy, ale tata wciąż miał coś ważnego do załatwienia. Wreszcie nadszedł dzień, w którym przyszła do szkoły bez kasztanów. Jak zachowa się Irenka?

Spróbuj nazwać emocje przeżywane przez bohaterkę historyjki. Zastanów się jak powinna zachować się Irenka po przyjeździe do domu. Pamiętaj, że bardzo ważne jest otwarte mówienie o swoich uczuciach, jest podstawa dobrej atmosfery w domu, wśród kolegów.

Każdy ma prawo do swojego zdania i dobrze jest je uświadomić sobie oraz umieć go obronić. Jeśli ktoś namawia Cię do zrobienia czegoś, na co nie masz ochoty, nie chcesz tego zrobić – **powiedz mu otwarcie i zdecydowanie: NIE, NIE ZROBIĘ TEGO! NIE MAM NA TO OCHOTY! NIE BYŁBYM W PORZĄDKU W STOSUNKU DO INNYCH! NIE ODPOWIADA MI TO!**

4. Spróbuj przez najbliższy tydzień poćwiczyć asertywność – czyli skuteczne odmawianie. Pamiętaj o tym, że odmawiając wyrażasz swoją opinię na dany temat, ale nikogo nie obrażasz, nie mówisz mu przykrych rzeczy. Powodzenia!

Źródło: Hanna Jakubowska: „Promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień. Przewodnik nauczyciela szkoły podstawowej i gimnazjum, Wydawnictwo Szkolne PWN.