

# Scenariusz lekcji z wykorzystaniem narzędzi TIK

**Autor scenariusza:** Julia Ćwikła

**Przedmiot:** Rewalidacja z uczniem z Autyzmem

**Poziom nauczania:** II etap edukacyjny 4 klasa

**Szkoła:** Szkoła Podstawowa w Mętowie

**Temat:** Jak okiełznać złość? – rozwijanie umiejętności rozpoznawania złości i panowania nad nią w trudnych sytuacjach.

**Czas trwania:** 60minut

**Cele ogólne:**

1. Aktywizowanie i wspomaganie wszechstronnego rozwoju ucznia.
2. Nabycie umiejętności rozpoznawania emocji jaką jest złość i radzenia sobie z nią.

**Cele operacyjne:**

**Poziom wiadomości:**

- A. Zapamiętanie wiadomości – uczeń:
  - zapamiętuje wiadomości, wymienia jakie są sposoby radzenia sobie ze złością.
- B. Zrozumienie wiadomości – uczeń:
  - wyjaśnia jak należy reagować w sytuacjach trudnych.

**Poziom umiejętności:**

- C. Zastosowanie wiadomości w sytuacjach typowych – uczeń:
  - przyporządkowuje odpowiednią emotkę do zdań.
- D. Zastosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych – uczeń:
  - stosuje techniki radzenia sobie ze złością podczas trudnych sytuacji.

**Cele wychowawcze:**

- a) Poszukiwanie pozytywnych wartości i promowanie właściwych zachowań.
- b) Zastosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych.
- c) Dbanie o wszechstronny rozwój osobisty ucznia w celu tworzenia spójnego i zrozumiałego świata.

**Metody:**

- słowne,
- praktycznego działania,
- burza mózgów.

**Formy:**

- indywidualna.

**Środki dydaktyczne:**

- Karty pracy w wersji cyfrowej jak i papierowej

Link do programu **Canva**, gdzie znajdują się karty pracy:

[https://www.canva.com/design/DAGAXBgd8c8/P46jDX7n-BNSTZx4sduZ4A/edit?utm\\_content=DAGAXBgd8c8&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGAXBgd8c8/P46jDX7n-BNSTZx4sduZ4A/edit?utm_content=DAGAXBgd8c8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

- Flamastry
- Długopis
- Słomka, pojemnik z wodą i mydłem
- Tablica multimedialna z dostępem do internetu, na której uczeń zaznacza odpowiedzi na kartach pracy oraz na czystej karcie zapisuje odpowiedzi do burzy mózgów
- ćwiczenia interaktywne w portalu **Wordwall**
  - <https://wordwall.net/pl/resource/1123998/jak-radzi%C4%87-sobie-ze-z%C5%82o%C5%9Bci%C4%85>
- YouTube filmy prezentujące jak radzić sobie ze złością
  - <https://youtu.be/M7R8V5xwTe0si=ZIhc7BW4Q6P8xV-5>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=i7HYt5OVeQk>

- Podsumowanie za pomocą quizu z portalu **Quizizz**

### **Kształtowane kompetencje kluczowe:**

- **Kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji** – rozwiązywanie przez uczniów problemów, umiejętność czytania ze zrozumieniem, zauważenie oczywistych danych, związków i zależności, określenie problemu, dostosowanie odpowiednich własności, podobnych do podanych wartości, uczniowie rozwijają umiejętność kreatywności.
- **Kompetencje cyfrowe** – uczeń zna wykorzystywane techniki komputerowe na zajęciach, potrafi obsługiwać tablicę interaktywną, rozwiązując przy tym zadania.
- **Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się** – uczeń podczas lekcji pracuje indywidualnie, przedstawia nauczycielowi swój tok rozumowania i rozwiązania.

### **I. Faza przygotowawcza**

- Można wydrukować karty pracy albo włączyć je na tablicy multimedialnej i uczeń zaznacza odpowiedzi na niej.
- Powitanie ucznia, zadanie pytania o samopoczucie, rozmowa wstępna, wprowadzenie do tematu.

### **II. Faza realizacyjna**

**1. Termometr nastroju** – uczeń na przedstawionym termometrze określa swój stan emocjonalny w danej chwili. Uczeń uzasadnia swój wybór. Karta Pracy nr 1.

**2. Co to jest złość?** – burza mózgów – uczeń mówi czym według niego jest złość/co kojarzy mu się ze złością i zapisuje skojarzenia na tablicy multimedialnej.

Złość to: zdenerwowanie, wściekłość, żal, nie zgadzanie się z tym co mówią inni, złościę się kiedy inni mnie nie rozumieją, kłócą się ze mną, nie słuchają mnie, koledzy mnie prowokują, rodzice nie pozwalają grać w gry.

**3. Jak się czujesz w danej sytuacji?** – co czujesz czytając zdanie: złość, smutek, spokój, radość? Zaznacz odpowiednią emotkę. Karta nr 2.

**4. Kontrola emocji** – Obejrzyj dwie części filmu na YouTube pt.: „Metody radzenia sobie ze złością”

<https://youtu.be/M7R8V5xwTe0?si=Zlhc7BW4Q6P8xV-5>

<https://www.youtube.com/watch?v=i7HYt5OVeQk>

**5. Co zrobić gdy czuję złość?** - nauczyciel omawia z uczniem sposoby radzenia sobie z emocją złości. Uczeń kręci kołem i ćwiczy wybrane sposoby radzenia sobie ze złością ze strony Wordwall

<https://wordwall.net/pl/resource/1123998/jakradzi%C4%87-sobie-ze-z%C5%82o%C5%9Bci%C4%85>

**6. Sposoby radzenia sobie ze złością** - Nauczyciel przedstawia i omawia z uczniem na podstawie Karty nr. 3, sposoby jakie mogą mu pomóc w poradzeniu sobie z emocją złości w sytuacjach problemowych oraz po ich wystąpieniu.

**7. Długi oddech mi pomaga** – ćwiczenie oddechowe. Uczeń jak najdłużej wydmuchuje powietrze przez słomkę do kubka z wodą i mydłem.

### **III. Podsumowanie lekcji**

Uczeń wykonuje Quiz ze strony Quizizz

[https://quizizz.com/admin/quiz/6601e75522e4794ae556492b?source=quiz\\_share](https://quizizz.com/admin/quiz/6601e75522e4794ae556492b?source=quiz_share)

### **Klucz odpowiedzi do Quizu:**

1. b) Głębokie oddychanie, medytacja, rozmowa z terapeutą, aktywność fizyczna, pisanie w dzienniku emocji.
2. b) Oddechowa technika radzenia sobie ze złością polega na skupieniu się na oddechu podczas doświadczania emocji złości, co pomaga uspokoić umysł i ciało.

3. d) Rozpoznawanie sygnałów zwiastujących złość jest ważne, ponieważ pozwala uniknąć potencjalnych konfliktów, poprawia komunikację oraz umożliwia szybsze reagowanie na sytuacje stresujące.
4. a) Skutki niekontrolowanej złości mogą obejmować problemy zdrowotne, problemy w relacjach interpersonalnych, agresję, przemoc oraz negatywne konsekwencje społeczne.
5. c) Metoda stosowana w psychoterapii, polegająca na zmianie perspektywy lub podejścia do problemu poprzez odwrócenie myślenia lub zachowania.
6. b) Korzyści obejmują poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego, lepsze relacje z innymi, zwiększenie samoświadomości i umiejętności radzenia sobie ze stresem.
7. b) Techniki przekserowania uwagi to skupienie uwagi na jednym konkretnym elemencie lub zadaniu, ignorując inne bodźce z otoczenia.
8. b) Wspieranie w radzeniu sobie ze złością pomaga spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, zrozumieć swoje emocje i znaleźć konstruktywne sposoby ich wyrażania.

**Termometr nastroju:** Uczeń ponownie na Tablicy Multimedialnej zaznacza swój nastrój na Termometrze nastroju i uzasadnia swój wybór. W razie problemu dostępna wersja papierowa.

**Ewaluacja** - Uczeń odpowiada na pytanie: Czego nauczyłeś się na zajęciach, co najbardziej Ci się podobało, a co najmniej?

#### **IV. Praca domowa**

Proszę ćwiczyć w domu techniki radzenia sobie ze złością. Zapisuj jakie sposoby udało Ci się zastosować, w jakich sytuacjach.