

### Scenariusz sesji nr 3

Cele sesji treningowej:

1. Poznanie indywidualnych przyczyn złości i określenie, w jakich miejscach panowanie nad sobą może być szczególnie trudne.
2. Uświadomienie uczestnikom, że identyfikacja przyczyn i miejsc, w których dochodzi do wybuchu złości może pomóc w radzeniu sobie z emocjami w pozytywny sposób.
3. Ćwiczenie technik fizjologicznych poprzez odgrywanie scenek.

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 2 (jedna kopia dla każdego)
2. Notatnik sztalugowy
3. Teczki uczestników
4. Arkusz obserwacyjny nr 2 (jedna kopia dla każdego)
5. Ćwiczenie tematyczne: krzyżówka (jedna kopia dla każdego)

#### Temat sesji: Przyczyny i miejsca pojawiania się złości

1. Podsumowanie sesji nr 2.
  - a) Wypełnienie arkuszy podsumowujących i odczytanie ich przez uczestników.
  - b) Przypomnienie fizjologicznych objawów złości /arkusz grupowy – sesja nr 2/.
  - c) Analiza arkuszy obserwacyjnych uczestników /użycie technik fizjologicznych/.
2. Przyczyny i miejsca pojawiania się złości.
  - a) wypełnienie arkusza zbiorczego /notatnik sztalugowy/:

Przyczyny naszej złości	Miejsca
-------------------------	---------

- b) Uczniowie budują definicję przyczyn złości – dyskusja

Pytania pomocnicze:

- Co wywołuje złość: ludzie czy ich zachowania?
- Czy nasze myśli mogą powodować złość?
- Jak uczucia wpływają na powstawanie złości?

Wnioski:

- Złość mogą powodować zachowania innych ludzi oraz nasze myśli, uczucia.
- Znajomość tego, co wzbudza naszą złość pomaga nad nią zapanować.

3. Wprowadzenie i omówienie arkusza obserwacyjnego nr 2.

a) omówienie części arkusza poświęconej:

- przyczynom
- miejscom

b) wypełnienie arkuszy

4. Odegranie scenki przez uczestników – demonstrowanie fizjologicznych technik redukcji złości.

a) Omówienie scenariusza scenek

- Podział ról:
  - Reżyser – autor scenki (uczeń, który przedstawia swoją sytuację, np. na podstawie arkusza obserwacyjnego)
  - Aktor I – uczestnik modelujący techniki kontroli złości (osoba, której zadaniem jest zapanować nad złością)
  - Aktor II – uczestnik odgrywający kogoś, kto sprowokował do złości.
  - Inni uczestnicy scenki – aktorzy odgrywający role pomocnicze.
  - Przygotowanie scenki wg instrukcji - 10 pytań pomocniczych.
  - Podział uczestników na obserwatorów: aktora I, aktora II, zastosowanych technik.

b) Odegranie scenki modelowej:

- Wyeksponowanie roli aktora I
- Powtórzenie scenki, jeśli nie zakończyła się pozytywnym rezultatem

c) Omówienie odegranej sytuacji przez:

- reżysera
- obserwatorów aktora I
- aktora I
- obserwatorów aktora II
- aktora II
- obserwatorów zastosowanych technik panowania nad złością

Pytania pomocnicze:

- co było przyczyną złości
- gdzie zdarzenie miało miejsce
- w której części ciała odczuwana była złość
- co czuliście podczas odrywania scenki
- jakie techniki zostały użyte, które z nich okazały się skuteczne

5. Ćwiczenie tematyczne:

Rozwiązywanie krzyżówki tematycznej przygotowanej przez prowadzących z hasłem tematycznie związanym z programem – praca indywidualne lub w grupach.

6. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.