

SCENARIUSZ 8 z 10

W KRÓLESTWIE UCZUĆ

ZŁOŚĆ

Burza złości nad Królestwem



KARTA SCENARIUSZA

Zapis do dziennika

CEL ZAJĘĆ

Rozpoznawanie i nazywanie złości, radzenie sobie z przeżywaniem tego uczucia u siebie i przez innych



AKTYWNOŚCI

- List królowej – rozwijanie empatii.
- Jak my przeżywamy złość? – rozmowa o symptomach złości.
- Jak opanować i oswoić złość? – ćwiczenie sposobów panowania nad silnymi emocjami.
- Złość opanowana – zabawa ruchowa i ćwiczenie pamięci.
- Siódma zasada Królestwa Uczuć – wprowadzenie zasady: „Panujemy nad złością”.
- Zobrazujmy naszą złość – zabawa ruchowa z historią o ciemnej chmurze.
- Energia ze złości – rozmowa o sposobach przekształcania złości w energię do pozytywnego działania.
- Piłka przewyciężonej złości – praca plastyczna.
- Góra Złości – złożenie odcisku palca na chorągwi i otrzymanie odznaki do Karty Mieszkańca.
- Jak będziemy się bawić na urodzinach Królestwa? – burza mózgów i rozbudzanie kreatywności.

REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

II.4, II.8, II.9

Co się dzieje w tym epizodzie?

Nad Królestwem zawisły ciężkie chmury i rozpętała się burza. Ulewa przeszkodziła królowej w powrocie do domu. Mieszkańcy otrzymują od niej list, w którym wyraża swoją złość i irytację z powodu niemożliwości dotarcia do Królestwa oraz spotkania z nimi. Dzieci rozmawiają o tym, jak odczuwają złość i próbują sześciu metod radzenia sobie z tym nieprzyjemnym uczuciem. Poznają także wierszyk wizualizujący odczuwanie złości i ułatwiający powrót do równowagi. Mieszkańcy ustanawiają kolejną zasadę panującą w Królestwie, która brzmi: „Panujemy nad złością”. Przeganiają chmury złości znad Królestwa i zamieniają je w piłkę, która może posłużyć do zabawy. Udowadniają, że złość można przekuć w energię potrzebną do konstruktywnych działań. Spokojniejsi już mieszkańcy zgłaszają i omawiają pomysły na świętowanie nadchodzących urodzin Królestwa.

Przygotowanie do zajęć

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- [list od królowej](#)
- [szablon chorągwi](#)

- szablon odznaki „Wiem, co to jest złość”
- kufer
- Karta Zasad Królestwa Uczuć
- Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć
- worek na śmieci lub ciemna tkanina
- koperta
- piórko
- poduszki
- kartki
- kredki, pisaki
- ciemne chmury wycięte z papieru
- taśma klejąca
- kolorowy papier
- krepina
- kawałki materiałów i włóczki
- tusz i gąbka

Przygotowanie scenerii i rekwizytów

Z worka na śmieci lub ciemnej tkaniny uformuj kształt dużej chmury i przyczep ją do planszy scenerii w taki sposób, żeby zakrywała część Królestwa (przynajmniej góry). Przymocuj do planszy obok domów mieszkańców nieco zniszczoną kopertę z listem od królowej. Przygotuj kartki i materiały plastyczne.



PRZEBIEG ZAJĘĆ

I LIST KRÓLOWEJ – WPROWADZENIE

Dzieci gromadzą się w sali i zauważają, że ich Królestwo częściowo jest zakryte ciemną chmurą, a w pobliżu domów mieszkańców przyczepiony jest list.

Zapytaj dzieci, co może oznaczać ciemna chmura. Zwróć uwagę na to, że miały się spotkać dzisiaj z królową na placu zamkowym i zaplanować świętowanie urodzin Królestwa, a tymczasem nie ma jej przy zamku, a ciężka chmura wisi nad Królestwem.

Może czegoś się dowiemy z listu, który zapewne jest w tej nieco zniszczonej kopercie.

Odczytaj dzieciom list:

Drodzy Mieszkańcy Królestwa Uczuć!

W drodze powrotnej do Królestwa wydarzyło się coś strasznego! W pół drogi zatrzymała mnie ogromna burza – zaczęła się ulewa, wichura, trzaskały pioruny! Na szczęście wraz z psem schroniliśmy się w domu dobrych ludzi, którzy nas przyjęli pod swój dach. Niestety nie mogę szybko ruszyć w dalszą drogę, ponieważ burza przewracała drzewa na drodze i na razie nie mam jak przejechać. Choć wiem, że wkrótce strażacy usuną drzewa z drogi, sama najchętniej bym je poprzesuwała. Mam ochotę kopać te gałęzie, które stanęły mi na drodze do Was. Tak bardzo chciałabym już z Wami być! Cała się wciąż trzęsę. Czuję, jak twarz mi płonie, mam czerwone policzki. Tak bardzo cieszyłam się na spotkanie z Wami i planowanie naszego święta! Już wymyśliłam tyle atrakcji, a tu takie problemy! Nawet trudno mi pisać ten list, bo z tych emocji mam spocone dłonie. Czuję się taka... ! (Tu tekst jest rozmyty.)

Wasza Królowa

Zapytaj dzieci:

- Co mogło rozmyć ostatnie słowa listu? Jak myślicie, czy skapnęła na nie kropla deszczu, czy może coś innego? A jakie słowa zostały rozmyte? Jakie uczucie opisywała królowa?

I JAK PRZEŻYWAMY ZŁOŚĆ? – ROZMOWA O SYMPTOMACH ZŁOŚCI

Zaproś dzieci do rozmowy:

- Czy pamiętacie, co u was ostatnio wywołało złość? Opowiedzcie o tej sytuacji. Co wtedy myśleliście? Co mieliście ochotę zrobić, a co zrobiliście?

Kiedy wszyscy chętni się wypowiedzą, poproś dzieci, aby przez chwilę się zastanowiły:

- Co się z nami dzieje, kiedy odczuwamy złość? Jak się czujecie, kiedy jesteście zdenerwowani, rozszłoszczeni? Jak się zachowujecie? Co myślicie? Co chcecie zrobić? Możecie pokazać, jak wyglądacie, kiedy się złościacie?

I JAK OPANOWAĆ I OSWOIĆ ZŁOŚĆ? – ĆWICZENIE SPOSOBÓW PANOWANIA NAD SILNYMI EMOCJAMI

Poinformuj dzieci, że król też się rozzłościł, kiedy się dowiedział, że królowa i pies nie mogą jeszcze do niego wrócić. Opowiedz o swojej rozmowie z królem:

Król podzielił się ze mną kilkoma swoimi sposobami na to, jak poradzić sobie ze złością. On je stosuje i dlatego zdążył się już uspokoić, a nawet poszedł się zdrzemnąć! Chcecie wiedzieć, o jakich sposobach na zapanowanie nad złością powiedział mi król? Jak możemy zapanować nad złością?

Zaproponuj, aby dzieci od razu ćwiczyły sposoby radzenia sobie ze złością, zgodnie z zasadami panującymi w Królestwie.

Jeśli jest taka konieczność, możesz z dziećmi raz jeszcze omówić zasady Królestwa przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Zaprezentuj kolejne ćwiczenia, powiedz, na czym polegają, i wykonuj je razem z dziećmi.

- **Głębokie oddechy i liczenie do czterech** – weź głęboki wdech i wydychając powietrze, licz w myślach do czterech, możesz pokazywać na palcach kolejne liczby. To spowalnia wydech i uspokaja ciało.
- **Podtrzymywanie piórka w powietrzu** – podnieś wysoko rękę i wypuść z dłoni piórko, następnie podtrzymuj je w powietrzu jedynie za pomocą wydmuchiwania powietrza. W ten sposób skupiasz się na konkretnej czynności, niebędącej źródłem złości, a także regulujesz oddech.
- **Wyładowanie złości na miękkiej poduszce** – pokaż, w jaki sposób bezpiecznie można wyładować złość na poduszce, uderzaj w nią rękami, kiedy leży na podłodze, następnie podnieś ją i zginiataj oraz mocno ściskaj.
- **Gniecienie kartki** – gnieć kartkę, aż będzie niewielką kulką papieru. Zaznacz, że przed zgnieceniem trzeba się upewnić, że kartka nie jest nikomu potrzebna i nie są na niej zapisane ważne informacje.
- **Darcie kartki na strzępy** – rozwiń kartkę i porwij ją na małe kawałeczki, następnie wyrzuć je do kosza. Możesz też zebrać je, podnieść w dłoniach do góry i wypuścić, aby móc się przyjrzeć, jak spokojnie opadają – jakby wcale nie nosiły w sobie tej złości, z którą były rozrywane.
- **Rysowanie złości** – weź dużą kartkę papieru, nakreśl na niej kształty i wzory, które przyjdą Ci do głowy i powiedz dzieciom, że właśnie w ten sposób wygląda twoja złość – została wyrażona przez rysunek.

Jeśli dzieci w grupie często wpadają w złość, możesz im zaproponować w ramach zabawy, aby przygotowały sobie zestawy ratunkowe na złość. Niech każde z nich weźmie kartkę i narysuje na niej krzyżyk, taki jak na apteczce, następnie złoży ją i schowa do kieszeni. Kiedy poczuje złość, będzie mogło ją wyciągnąć, pognieść lub porwać bez obawy, że zniszczy ważną informację lub dokument.

Jeśli jest taka możliwość, zaaranżujcie w sali zajęć „kącik złączania się”, który będzie przestrzenią do przeżywania i wyrażania złości. Powinny się w nim znaleźć kartki do darcia lub gniecienia, kosz na śmieci, miękka poduszka do uderzania i gniecienia. W tym miejscu dzieci będą mogły dać wyraz swojej złości, nie krzywdząc siebie i innych.

W ZŁOŚĆ OPANOWANA – ZABAWA RUCHOWA I ĆWICZENIE PAMIĘCI

Zaproś dzieci do wspólnego przedstawienia wierszyka o złości. Recytując, pokazuj kolejne gesty, które dzieci mają powtarzać.

Wierszyk 1.

*Kiedy dużą złość czuję, (napręż ciało, skul się, zaciskaj pięści i usta)
to cały/cała się w środku gotuję. (zatrzęś się)*

”

Mam ochotę coś stłuc, (przyciągnij zaciśnięte pięści do klatki piersiowej jak bokser)

”

ale chcieć, to nie móc. (rozluźnij ręce, pokiwyj palcem na znak, że nie można, i pokręć głową)

Oddycham wtedy głęboko (weź głęboki wdech)

i mam na siebie oko. (pokiwyj głową i pokaż gestem, że to dobry pomysł)

”

Wierszyk 2.

Kiedy trzęsie mną duża złość, (zatrzęś się)

mam ochotę dać komuś w kość. (udaj, że szykujesz się do wymierzenia ciosu bokserkiego)

Lecz choć wściekłość czuję, (napręż ciało, zaciśnij usta i pięści)

”

to nad sobą panuję. (pokręć przecząco głową i się rozluźnij)

SIÓDMA ZASADA KRÓLESTWA UCZUĆ – WPROWADZENIE ZASADY „PANUJEMY NAD ZŁOŚCIĄ”



Zdejmij z planszy scenerii Kartę Zasad Królestwa Uczuć i rozpocznij rozmowę z dziećmi:

*Dzisiaj już widzę, że jesteście gotowi, aby ustanowić kolejną zasadę naszego Królestwa Uczuć. Poznaliście kilka sposobów na to, jak można poradzić sobie ze złością, nie robiąc krzywdy sobie i innym. To bardzo ważna umiejętność. Mamy prawo czuć złość i zdenerwowanie, ale nie mamy prawa jej okazywać w każdy sposób, jaki przychodzi nam do głowy. Dlatego proponuję, abyśmy zapisali ostatnią już zasadę w naszym Królestwie Uczuć: **Panujemy nad złością.***

Omów z dziećmi rozumienie tej zasady. Podajcie przykłady jej przestrzegania oraz łamania. Po upewnieniu się, że wszystkie dzieci rozumieją zasadę, zapisz ją na Karcie Zasad i przyczep Kartę z powrotem do planszy scenerii.

ZOBRAZUJMY NASZĄ ZŁOŚĆ – ZABAWA RUCHOWA Z HISTORIĄ O CIEMNEJ CHMURZE

Zwróć uwagę dzieci na to, że chmura przykryła część Królestwa. Powiedz, że ze złością czasami jest tak samo, przesłania nam oczy i przestajemy widzieć, co jest dookoła. Zaproś dzieci do zabawy:

Dzisiaj znaleźliśmy już tyle sposobów na radzenie sobie ze złością, że chmura nad Królestwem już się nie może utrzymać. Wiemy, co robić, żeby sobie poszła.

Zdejmij chmurę z planszy scenerii, rozdaj dzieciom chmury wycięte z papieru i poproś, żeby cię naśladowały.

Kiedy czujemy złość, ona nachodzi na nas jak chmura (chmurę zdjętą z planszy scenerii przesun tak, by częściowo zasłaniała ci twarz), przestajemy dobrze widzieć to, co jest wokół nas. Denerwujemy się, czujemy, jak nasze ręce zaciskają się na tej chmurze, zaczynamy tupać, aż w końcu zgniatamy tę chmurę w kulkę (zaczynaj tupać i zgnieć chmurę w kulkę). I teraz już widzimy to, co jest wokół nas. A co trzymamy w ręku? Możemy zrobić coś z tym, co pozostało po złości?

ENERGIA ZE ZŁOŚCI – ROZMOWA O SPOSOBACH PRZEKSZTAŁCANIA ZŁOŚCI W ENERGIĘ DO POZYTYWNEGO DZIAŁANIA

Poproś dzieci, żeby usiadły w kręgu, trzymając nadal w rękach zgniecione kartki. Rozpocznij z nimi rozmowę.

Królowa rozzłościła się, ponieważ jej plan się nie powiódł i burza stanęła na jej drodze. My, mieszkańcy Królestwa rozzłościliśmy się, bo czekaliśmy na królową i byliśmy podekscytowani tym, że będziemy razem z nią planować urodziny Królestwa, ale do tego nie doszło. Czasami właśnie tak jest – nie możemy zrobić tego, na czym nam zależy, co jest dla nas ważne. Kiedy się złości, czujemy przyływ energii, która przeradza się w tupanie, krzyczenie, chęć uderzenia kogoś lub czegoś. To normalne, bo przecież nie jesteśmy obojętni jak kamienie. Warto więc pomyśleć, jak tę energię wykorzystać do pozytywnego działania. Zaproponujcie, co my mieszkańcy Królestwa możemy w tej sytuacji zrobić.

Pokieruj rozmowę tak, żeby dzieci zaproponowały planowanie święta urodzin Królestwa.

PIŁKA PRZEZWYCIĘŻONEJ ZŁOŚCI – PRACA PLASTYCZNA

Zaproponuj, żeby dzieci zaczęły przygotowania do zabawy urodzinowej Królestwa, robiąc piłkę z pogniecionych chmury złości. Przynies taśmę klejącą, krepinę, papier kolorowy, kawałki materiałów i włóczki. Pomóż dzieciom skleić wszystkie pogniecione chmury złości w jedną kulę, którą następnie przyozdobią tak, aby stała się wesołą piłką.

GÓRA ZŁOŚCI – WYSŁUCHANIE EDYKTU KRÓLEWSKIEGO



W czasie gdy dzieci tworzą piłkę, zdejmij z planszy scenarii sylwetę króla i animując ją, chwal je za wysiłek, jaki włożyły w wymyślenie dobrego sposobu na poradzenie sobie ze złością, dzięki któremu chmura nie zastania już Królestwa. Wyraż też zadowolenie, że mieszkańcy nie czekali beczynnym na królową, ale już zaczęli przygotowania do świętowania urodzin Królestwa. W ramach podziękowania za wysiłki nazwij jedno ze wznieśień Górą Złości i przekaz mieszkańcom chorągiew, na której mogą złożyć odciski swoich palców, aby potwierdzić, że też przeżyli uczucie złości. Zatknij chorągiew na szczycie góry i rozdaj odznaki „Wiem, co to jest złość” do przyklejenia do Karty Mieszkańca.

JAK BĘDIEMY SIĘ BAWIĆ NA URODZINACH KRÓLESTWA? – BURZA MÓZGÓW I ROZBUDZANIE KREATYWNOŚCI

Na zakończenie zajęć poproś dzieci, żeby usiadły w kręgu i powiedz:

Pozwoliliśmy już sobie na wyrażenie złości i przekucie jej w pozytywną energię. Nie czekamy beczynnym, jakbyśmy byli kamieniami. Zrobiliśmy już piłkę, którą możemy bawić się podczas uroczystości urodzinowej Królestwa. Co jeszcze chcielibyście przygotować na to święto? Zróbmy listę pomysłów.

Zapisuj wszystkie pomysły, nie oceniaj ich. Powiedz dzieciom, że najpierw zrobicie listę, a potem razem zdecydujecie, co się da zrobić w przedszkolu, a co trzeba będzie odłożyć na inne okazje, gdyż teraz jest niemożliwe do zrealizowania.

W następnym epizodzie zaproponowaliśmy kilka aktywności, które mogłyby być atrakcyjne dla dzieci jako zabawa podsumowująca cykl zajęć i pozwalająca na powrót do tego, czego uczyły się trakcie realizacji historii „W Królestwie Uczuć”. Jeśli chciałabyś/chciałbyś zrealizować którąś z nich, możesz o niej opowiedzieć dzieciom jako o swoim pomysle na zabawę.

NASZ PLAN URODZIN KRÓLESTWA – WYBÓR POMYSŁÓW

Omów z dziećmi wszystkie spisane propozycje, tłumacząc im także, dlaczego niektóre pomysły trzeba odłożyć na inne okazje. Po dokonaniu wyboru przez grupę z Twoim udziałem, sporządź listę pomysłów, które możecie zrealizować, i powieś ją na planszy scenerii.

MIESZKAŃCY WRACAJĄ DO DOMÓW – ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Kończąc zajęcia, poinformuj dzieci, że przygotowania do urodzin Królestwa rozpoczną się już wkrótce.

Tymczasem nasze dzisiejsze przygody już się skończyły i mieszkańcy Królestwa wracają do swoich domów.

Przyczep sylwety mieszkańców oraz króla do planszy scenerii, a Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć schowaj do kufra.

Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów



Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).