



Scenariusz lekcji

# Jak się nie bać? O emocjach i ich oswajaniu



> **ADRESACI:**  
uczniowie klas 1-3 szkoły  
podstawowej

> **CZAS ZAJĘĆ:**  
45 minut

> **AUTORZY:**  
Adrianna Bojarska  
Patrycja Czerwony

> **OPIS:**  
Emocje – czym są? Skąd się biorą? Dlaczego je odczuwamy? Te zajęcia mają na celu odpowiedzieć na te pytania i poszerzyć wiedzę uczniów na temat rozpoznawania emocji oraz nazywania ich. Poruszymy też tematy inteligencji emocjonalnej i intrapsychoicznej. Rozpoznawanie emocji może być umiejętnością, którą da się rozwijać. Na tym właśnie skupimy się podczas zajęć – na oswojeniu emocji w praktyce.

> **CELE:**  
**Rozwój inteligencji emocjonalnej poprzez:**

- Rozpoznawanie i nazywanie swoich emocji, a także emocji innych osób
- Zarządzanie własnymi emocjami
- Akceptację wszystkich stanów emocjonalnych
- Wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego

> **FORMA:**

- Dyskusja
- Praca w grupach
- Praca indywidualna

> **PROWADZENIE ZAJĘĆ:**  
Zajęcia mogą być prowadzone przez pedagoga szkolnego, psychologa szkolnego lub wychowawcę klasy w ramach godziny wychowawczej.

0 min

45 min

10

## 1. DYSKUSJA – CO TO SĄ EMOCJE? JAKIE EMOCJE ZNAJĄ UCZNIOWIE? – CZAS TRWANIA 10 MINUT

### Cel:

- Wprowadzenie uczniów w tematykę zajęć
- Otwartość na wymianę swoich myśli i różnorodność
- Różnicowanie emocji

Uczniowie siedzą w kręgu. Nauczyciel zadaje pierwsze pytanie: „Co to są emocje?”. Uczestnicy podają swoje wolne skojarzenia i dzielą się myślami. Nauczyciel zapisuje je na tablicy. Następnie dopytuje o emocje, jakie są dla uczniów znajome: „Jakie emocje znacie?”. Zapisuje na tablicy odpowiedzi, przy czym jednocześnie pyta dzieci, czy ta emocja jest przyjemna czy nieprzyjemna bądź trudna. Zaznacza je innymi kolorami.

0 min

45 min

20

## 2. PRACA W GRUPIE I PRACA INDYWIDUALNA – TABELA EMOCJI – CZAS TRWANIA 20 MINUT

### Cel:

- Poszerzenie świadomości o swoich emocjach i potrzebach
- Ćwiczenie mówienia o swoich emocjach i potrzebach
- Zauważanie, że przeżywanie emocji to nasza wspólna cecha i dotyczy każdego z nas

### Materiały:

- Załącznik: „Tabela emocji” – karty pracy z emocjami (minka/emotikonka z daną emocją) i z poleceniami do uzupełnienia „Czuję/czuję się... kiedy... Potrzebuję wtedy...” (sugerujemy zaproponować emocje takie, jak: smutek, złość, radość, strach, zaskoczenie, wstyd, zadowolenie, ekscytacja)
- Pojemnik, torba – rzecz, z której dzieci mogą wylosować kartę pracy z daną emocją

### Wprowadzenie:

Nauczyciel mówi, że emocje dzielą się na te, które mogą być przyjemne i takie, które mogą sprawiać trudność. Podkreśla, że wszystkie emocje są potrzebne i dowiemy się zaraz, dlaczego. Przynosi uczniom pojemnik, z którego mogą wylosować kartę pracy z daną emocją.

### Ćwiczenie – Nazywanie emocji

Każdy uczeń losuje swoją kartę pracy, na której znajduje się minka/emotikonka danej emocji z poleceniem do wypełnienia: „Czuję/czuję się... kiedy... Potrzebuję wtedy...”. Ważne! Te same minki/emotikonki dzieci mogą rozpoznawać jako różne emocje. Nauczyciel powinien na to uważać i pozwalać dzieciom na różnorodność interpretacji.

### Ćwiczenie – Mówienie o sobie

Nauczyciel zaprasza uczniów, aby dobrali się w pary lub trójki i opowiedzieli sobie to, co zapisali w ćwiczeniu powyżej. Ważnym jest, żeby w poleceniu przekazać dzieciom, że gdy jedna osoba mówi, druga słucha z szacunkiem i nie przerywa.

0 min

45 min

10

### 3. ĆWICZENIE – KALAMBURY EMOCJI – CZAS TRWANIA 10 MINUT

#### Cel:

- Ćwiczenie umiejętności rozpoznawania emocji u innych osób
- Włączenie ciała w przeżywanie emocji

#### Materiały:

- Załącznik: „Kalambury emocji” – karteczki z nazwami różnych emocji
- Pojemnik, torba – rzecz, z której dzieci mogą wylosować emocję

Nauczyciel przygotowuje karteczki z nazwami różnych emocji. Dzieci losują je. Jedna osoba prezentuje jakąś emocję, angażując nie tylko mimikę twarzy, ale też ekspresję całego ciała. Reszta dzieci próbuje ją odgadnąć. Można podzielić dzieci na grupy, jeśli liczba uczniów jest duża. Wtedy grupy pracują równolegle w tym samym czasie.

0 min

45 min

5

### 4. ĆWICZENIE – ŁADOWARKA BATERII – CZAS TRWANIA 5 MINUT

#### Cel:

- Wyciszenie
- Poszerzenie świadomości o stan emocjonalny, jakim jest spokój

Nauczyciel zaprasza uczniów do wyciszenia. Dzieci siadają w rozsypce, mogą zamknąć oczy.

Nauczyciel wydaje polecenie:

„Zamknij teraz oczy, weź długi wdech i spokojny wydech. Wyobraź sobie baterię taką, jaka znajduje się np. w telefonie. Pomyśl, że ta bateria to poziom tego, jak się teraz czujesz. A teraz wyobraź sobie, że masz ładowarkę, która ładuje Cię spokojem. Pomyśl, że z każdym swoim wdechem i wydechem kreseczki tej baterii zwiększają się. Spokojnie oddychaj, w swoim naturalnym tempie. Następnie otwórz oczy i podziel się tym, na ile udało Ci się teraz naładować swoją baterię spokoju w skali od 1 do 10.”

### 5. ZAKOŃCZENIE

Nauczyciel dziękuje uczniom za zaangażowanie.

0 min

45 min

✓

## TABELA EMOCJI

.....		
.....		
Czuję, gdy...	Robię wtedy...	Potrzebuję wtedy...

## KALAMBURY EMOCJI



<b>ZŁOŚĆ</b>	<b>GNI EW</b>	<b>ZDENERWOWANIE</b>
<b>SZCZĘŚCIE</b>	<b>ZADOWOLENIE</b>	<b>LĘK</b>
<b>SMUTEK</b>	<b>ZMARTWIENIE</b>	<b>PRZYGNĘBIENIE</b>
<b>EUFORIA</b>	<b>OBRZYDZENIE</b>	<b>EKSCYTACJA</b>
<b>SPOKÓJ</b>	<b>WDZIĘCZNOŚĆ</b>	<b>SAMOTNOŚĆ</b>
<b>CIEKAWOŚĆ</b>	<b>POCZUCIE WINY</b>	<b>SATYSFAKCJA</b>
<b>BEZPIECZEŃSTWO</b>	<b>STRACH</b>	<b>RADOŚĆ</b>
<b>PRZERAŻENIE</b>	<b>WSTYD</b>	<b>NUDA</b>
<b>ROZBAWIENIE</b>	<b>DOCENIENIE</b>	