



Scenariusz lekcji

Jak się nie bać? O emocjach i ich oswajaniu



> **ADRESACI:**
uczniowie klas 4-8 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
- Burza mózgów
- 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

5

1. DYSKUSJA – WSTĘP DO EMOCJI – CZAS TRWANIA 5 MINUT

Cel:

- Wprowadzenie uczniów w tematykę zajęć
- Otwartość na wymianę swoich myśli i różnorodność
- Nauka nazywania własnych stanów emocjonalnych

Materiały:

- Załącznik: „Wstęp do emocji” – kartki z nazwami emocji (nazwy emocji mogą się powtarzać, aby dzieci mogły dopasować je do swojego aktualnego stanu emocjonalnego)

Nauczyciel prosi o stworzenie kręgu na podłodze. Rozsypuje przed uczniami kartki z emocjami (nazwą emocji do góry). Prosi, by każdy z nich wybrał jedną, zgodną z tym jak się dzisiaj czuje.

Następnie nauczyciel zachęca do dyskusji zadając pytanie: „Jak moglibyście wytłumaczyć komuś, czym są emocje?”. Przykładowa odpowiedź może brzmieć następująco: „Emocje to uczucia, które towarzyszą nam w danej chwili; reakcje naszego ciała na to, co się wokół nas dzieje, na różne sytuacje”. Nauczyciel wzmacnia wszystkie poprawne odpowiedzi.

Na koniec zadaje pytania: „Jak myślicie, czy wszystkie emocje są nam potrzebne?”. W tym miejscu mogą pojawić się różne odpowiedzi, nauczyciel wysłuchuje ich, nie komentuje. Przechodzi do następnego zadania.

0 min

45 min

15

2. ĆWICZENIE – PUZZLE – CZAS TRWANIA 15 MINUT

Cel:

- Nazywanie i różnicowanie emocji
- Poszerzanie świadomości, jak ważne, potrzebne i naturalne są wszystkie emocje
- Otwartość na wymianę swoich myśli i różnorodność
- Nauka funkcji emocji

Materiały:

- Załącznik: „Puzzle” – 2 zestawy 26 elementowych puzzli przedstawiających ciało człowieka (na odwrocie każdego puzzla zapisana jedna emocja, ważne, by liczba emocji przyjemnych i nieprzyjemnych była parzysta)

Nauczyciel wyjaśnia, że teraz wspólnie postarają się znaleźć odpowiedź na pytanie, czy wszystkie emocje są ważne i dlaczego tak jest.

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie równoliczne grupy. Podaje każdej grupie pudełko z puzzlami i prosi, by przeczytali nazwy emocji umieszczone pod spodem. Następnie prosi, by uczniowie podzielili puzzle na dwa stosy – jeden zawierający emocje przyjemne i drugi zawierający te mniej przyjemne.

Po chwili nauczyciel prosi, by z każdego utworzonego stosu elementów, emocjami do dołu, uczniowie spróbowali ułożyć obrazek. Podsumowuje: „Trudno jest ułożyć obrazek mając za mało puzzli, jak również trudno jest na co dzień odczuwać tylko emocje przyjemne

lub tylko te nieprzyjemne”. Nauczyciel zachęca, by uczniowie w jak najkrótszym czasie ułożyli obrazek składający się ze wszystkich puzzli i zobaczyli, co z niego powstanie.

Gdy w obu grupach pojawi się obrazek człowieka, nauczyciel komentuje: „Dzięki połączeniu wszystkich puzzli, powstał obrazek człowieka. W tym ćwiczeniu pojawia się ciało człowieka dlatego, że emocje przeżywamy nie tylko w głowie, ale również w ciele”.

Podsumowanie ćwiczenia:

Nauczyciel zachęca do podzielenia się swoimi wrażeniami z zadania. Dopytuje o to, z jakiego powodu tak ważne jest, by przeżywać zarówno przyjemne, jak i mniej przyjemne emocje. Co sprawia, że wszystkie emocje są ważne, naturalne i potrzebne.

0 min

45 min

20

3. ĆWICZENIE – 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 i z poleceniami do uzupełnienia „Czuję, gdy... Robię wtedy... Potrzebuję wtedy...” (sugerujemy zaproponować emocje takie jak: smutek, złość, radość, strach, zaskoczenie, wstyd, zadowolenie, ekscytacja)

Nauczyciel rozpoczyna ćwiczenie: „Jeśli już wiemy, jak ważne są wszystkie nasze emocje, przyjrzyjmy się im nieco bliżej”. Rozdaje po dwie karty uczniom i prosi, by w górną jej część wpisali emocje, które przeżywają najczęściej – przyjemną i nieprzyjemną. Zachęca do wypełnienia kart pracy.

ĆWICZENIE – MÓWIENIE O SOBIE

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

Po zakończeniu zadania, nauczyciel dopytuje o wrażenia, samopoczucie i to, jakie to doświadczenie dzielić się swoimi przeżyciami z drugą osobą (uczniowie mogą zabrać karty pracy ze sobą).

0 min

45 min

5

4. ĆWICZENIE – ISKIERKA – CZAS TRWANIA 5 MINUT

Cel:

- Budowanie poczucia wspólnoty
- Wzbudzanie pozytywnego afektu

Nauczyciel prosi uczniów o stworzenie kręgu, złapanie się za ręce i puszczenie iskiereki (ściśnięcie dłoni) osobie obok, przy jednoczesnym wypowiedzeniu przyjemnej emocji.

5. ZAKOŃCZENIE

Nauczyciel dziękuje uczniom za zaangażowanie.

0 min

45 min

✓

WSTĘP DO EMOCJI



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

PUZZLE

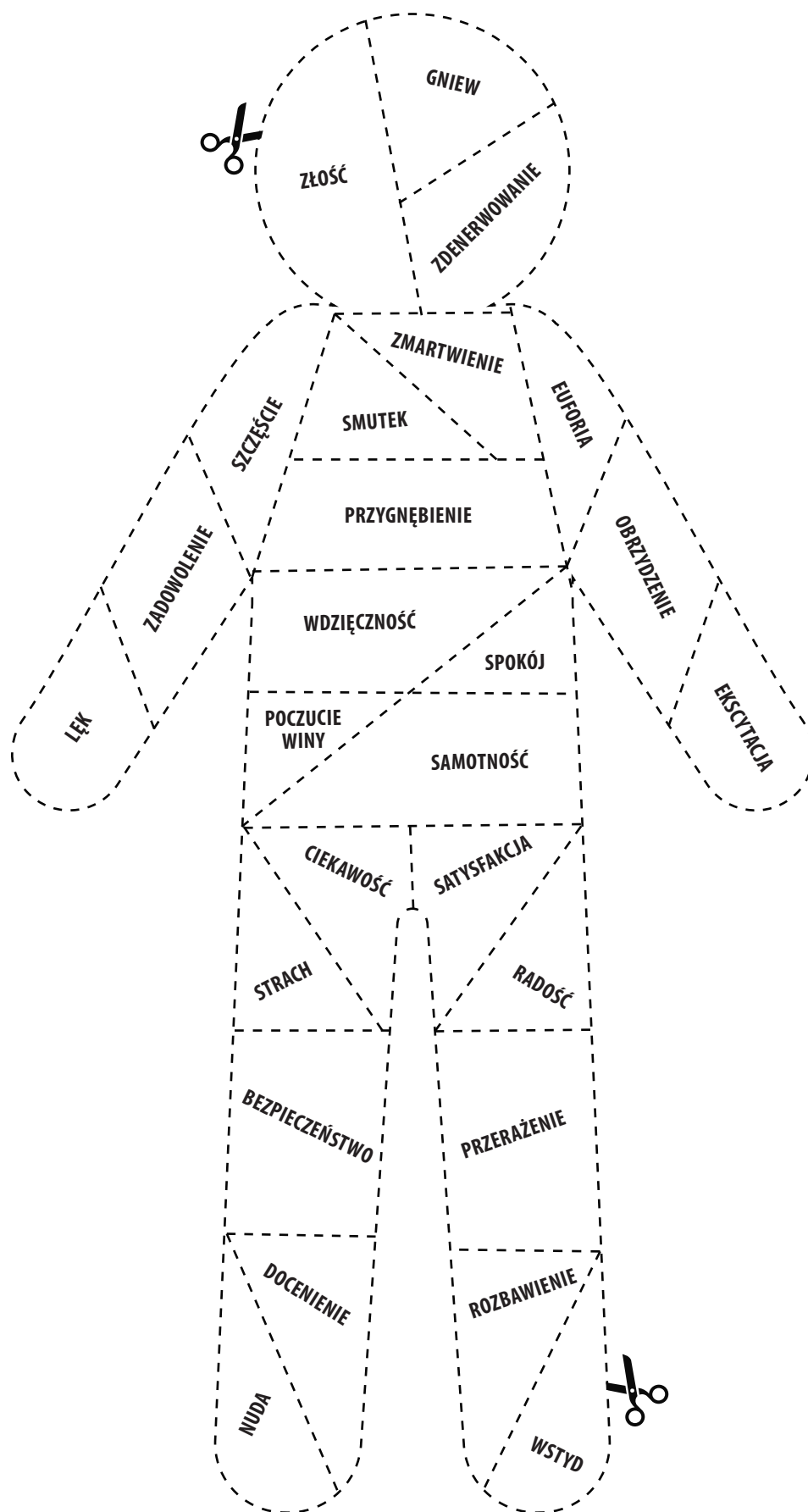


TABELA EMOCJI

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