



SCENARIUSZ NR 1 (klasy 1-3)

Świadomości emocji oraz ich ważnej funkcji informującej nas o tym, co się z nami dzieje oraz jakie są nasze potrzeby.

Grupa wiekowa: klasy I-III szkoły podstawowej
Czas trwania: jedna jednostka lekcyjna (45min.)

Cele zajęć:

- rozwijanie inteligencji emocjonalnej
- uświadamianie dzieciom wartości wynikających z poznania, rozumienia, nazywania własnych emocji
- wyrabianie umiejętności współdziałania w grupie

Nauczycielu! Łap kilka słów do przekazania dzieciom:

Emocje są istotnym elementem życia każdego z nas. Zarówno dorośli, jak i dzieci doświadczają różnych stanów emocjonalnych. Jesteśmy świadomi obecności emocji oraz ich wpływu na nasze myśli, pragnienia, postrzeganie świata i zachowanie. Emocje towarzyszą nam na każdym kroku i silnie oddziałują na nasze codzienne funkcjonowanie. Bez nich nie wiedzielibyśmy czego potrzebujemy, co jest dla nas ważne, co się z nami dzieje.

Nie ma podziału na dobre i złe emocje, każda jest potrzebna, a jeśli już jakoś je klasyfikować to na takie, które są przyjemne w odczuwaniu i takie które przyjemne nie są. Każdego dnia ćwiczymy trudną sztukę rozpoznawania ich w sobie, nazywania, zauważania jaki mają na nas wpływ, by wreszcie przejść do umiejętności ich komunikowania i kontrolowania. Każdy z nas odczuwa emocje inaczej, w innym miejscu w ciele, z różnym natężeniem.

Proces samoświadomości w zakresie emocji to proces niełatwy, wymagający uważności i obserwacji samego siebie, ale... małymi kroczkami.

Zacznijmy od podstaw, czyli od tego **CZYM SĄ EMOCJE?**

Przebieg spotkania:

*Czynności porządkowe:

wyświetlanie informacji na tablicy multimedialnej/ powieszenie plakatu w widocznym miejscu.





Krok 1 „Czym są emocje?” (5 min.)

Nauczyciel korzystając z łacińskiej nazwy „e movere” (oznacza „w ruchu”) wyjaśnia dzieciom, że emocje są tym, co porusza nas w środku i powoduje, że odczuwamy zmianę jakiegoś rodzaju pobudzenie. Emocje to nasze reakcje na to, czego doświadczamy: na wydarzenie, sytuację lub nasze myśli. Prowadzący zachęca dzieci do podzielenia się na forum klasy swoimi przemyśleniami na temat tego, czym są emocje.

Krok 2 „Czy wszyscy czujemy to samo?”, czyli o różnicach indywidualnych w odczuwaniu emocji (10 min.)

Każdy z nas odczuwa emocje inaczej, w innym miejscu w ciele, z różnym natężeniem. W danej sytuacji np. kłótni z koleżanką możemy czuć te same emocje (smutek, złość, irytacja), ale w różnym natężeniu, odczuwając je też zupełnie inaczej w ciele.

Zabawa „Kto tak jak ja”:

Nauczyciel z dziećmi tworzą krąg z krzesel, jedna osoba (narrator) wchodzi do środka i zadaje pytanie grupie:
„Kto tak jak ja, czuję np. strach/smutek/złość/radość, gdy... np. zobaczy pajaka” – dzieci, które czują taką samą emocję w przywołanej sytuacji zamieniają się miejscami. Po zajęciu nowego miejsca w kręgu, zostaje wybrany kolejny narrator i gra toczy się dalej.

Przykładowe zdarzenia:

zapomniałem stroju na wf / wygrałem konkurs plastyczny / ktoś na mnie nakrzyczał / kolega nie zaprosił mnie na przyjęcie urodzinowe / z powodu choroby nie mogę pójść na basen.

Krok 3 „Skąd wiemy, że czujemy emocje?” (10min.)

Prowadzący pyta dzieci czy udało im się kiedyś zaobserwować, gdzie w ich ciele pojawiają się poszczególne emocje np. złość, strach, smutek, radość.

Karta pracy „Emocje w moim ciele”

Praca w grupach: Prowadzący dzieli dzieci na 4 grupy i rozdaje każdej z nich kartę pracy z zarysem człowieka. Każda grupa losuje jedną z czterech emocji, nad którą będzie pracować. Dzieci wklejają napis z nazwą emocji na kartę pracy. Zadaniem dzieci jest w grupach porozmawiać na temat tego, gdzie czują daną emocję, a następnie wspólnie, na jednym konturze ciała starają się zaznaczyć wszystkie miejsca, w których można odczuwać wskazaną emocję.

W przypadku obecności w grupie osób w spektrum zaleca się, aby nauczyciel wspomagający zadawał pytania naprowadzające: Co dzieje się z twoimi rękoma, gdy jesteś zły? / Czy czasem czujesz złość w swoim gardle?

Pracę omawiamy w kręgu, dyskutujemy na ten temat, dopowiadamy swoje pomysły do emocji innych grup, sprawdzamy czy wszyscy mamy takie same reakcje ciała na konkretne emocje czy są w tym zakresie różnice między nami.

Podpowiedzi dla nauczyciela:

- złość (zmarszczone brwi, zaciśnięte zęby, zaciśnięte pięści, „gula w gardle”...)
- radość (uśmiechnięte oczy, uśmiech, ciepło w sercu, unoszenie rąk do góry...)
- smutek (płacz, usta w podkówkę, patrzenie w ziemie, garbienie się...)
- strach (duże oczy, płacz, krzyczenie ze strachu, szybkie bicie serca, spocone dłonie, gęsia skórka...)





Krok 4 „Czy są dobre i złe emocje?” (5min.)

Dla nauczyciela: nie ma podziału na dobre i złe emocje. Wszystkie są potrzebne w takim samym stopniu. Informują nas o tym, co się dzieje wokół nas i w nas samych. Nie ma złych emocji, natomiast są emocje trudne w odczuwaniu, które czasem zdarza nam się wyrażać w sposób nieakceptowalny społecznie. Istotną umiejętnością jest wyrażanie emocji w taki sposób, by nie krzywdzić innych, ale też siebie samego.

Zadanie

Nauczyciel z dziećmi ustawiają krzesła w dwóch rzędach, tak by siedzieć na przeciw siebie. Ustalają, że krzeselka po prawej stronie będą równoznaczne z odpowiedzią „TAK”, natomiast te po lewej z odpowiedzią „NIE”. Nauczyciel zadaje swobodne pytania pobudzające dzieci do refleksji czy emocje możemy podzielić DOBRE i ZŁE?

Dzieci chcąc udzielić odpowiedzi zajmują miejsce w odpowiednim rzędzie: TAK lub NIE.

Pytania naprowadzające:

czy są emocje dobre i złe?

czy złość, którą zdążą nam się czuć, może być nam do czegoś potrzebna?

czy strach może nas o czymś informować?

czy emocje mogą się łączyć np. złość ze smutkiem?

Prowadzący zachęca dzieci do zabrania głosu, dlaczego zdecydowały się na taką, a nie inną odpowiedź, zachęca do dyskusji.

Krok 5 „Emocje i ich funkcje?” (15min.)

Nauczyciel w kręgu zachęca dzieci do zapisania na karteczkach samoprzylepnych znanych im emocji. Prowadzący motywuje dzieci do wypełnienia kilku karteczek. Następnie wszystkie propozycje dzieci zawieszane zostają na dużym arkuszu papieru i tworzą „KLASOWY ŚWIAT EMOCJI”.

**młodsze dzieci mogą przedstawić emocje graficznie lub n-l może zapisywać pomysły dzieci bezpośrednio na dużym brystolu. Podobne rozwiązanie można zastosować w przypadku dzieci w spektrum. Nauczyciel przykładami może naprowadzać dziecko na konkretne emocje np. co czujesz gdy nie możesz pójść na basen ponieważ jesteś chory, co czujesz gdy dostajesz na urodziny wymarzony prezent.*

Nauczyciel w czasie omawiania prac dzieci skupia się na psychoedukacji w zakresie informacji jakie dana emocja nam przynosi.

Dla nauczyciela:

- złość – informuje nas, że nasza potrzeba akceptacji, zrozumienia, wysłuchania została niezaspokojona, nasze granice zostały przekroczone
- smutek – pomaga skupić się na tym, co dla nas istotne
- strach – chroni przed niebezpieczeństwem, krzywdą
- radość – daje nam dobre samopoczucie, poczucie celu

Zadanie „Kalambury” – w parach dzieci prezentują pewną sytuację podpowiedzianą przez nauczyciela a zadaniem grupy jest podanie emocji, które mogą jej towarzyszyć.

Przykładowe sytuacje:

zniszczenie zabawki, przedrzeźnianie, wyśmiewanie, gdy ktoś się przewróci, zły sen, wejście do ciemnego pokoju, wygranie konkursu Mam Talent, zabawa z psem, ból brzucha, otrzymanie wymarzonego prezentu, wdepnięcie w kupę, stanie w kolejce, spóźnienie na autobus.

Krok 6 Zakończenie

„Co zabieram czyli co mnie poruszyło, zaskoczyło lub ucieszyło podczas dzisiejszej pracy.” - Rozmowa w kręgu.





ZŁOŚĆ

SMUTEK

STRACH

RADOŚĆ

