

POTRZEBY EMOCJONALNE DZIECKA – POTRZEBA AKCEPTACJI ORAZ POTRZEBA WYRAŻANIA EMOCJI  
SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS 1–3**Cele:**

- kształtowanie uważności względem własnych stanów emocjonalnych,
- trening rozpoznawania i nazywania własnych emocji oraz emocji innych osób,
- uwrażliwienie na samopoczucie innych – kształtowanie empatii,
- tworzenie poczucia przynależności do grupy,
- stworzenie możliwości bezpiecznego odreagowania napięć.

**Przebieg zajęć:**

## 1. Jaki mam dziś nastrój?

Uczniowie siedzą na krzesłkach ustawionych w kole. Prowadzący wita dzieci na zajęciach. Pokazuje obrazki z załącznika nr 1 i objaśnia ich znaczenie. Kładzie je na środku, prosi, by każda osoba wybrała jedną ilustrację obrazującą ich obecny nastrój. Następnie doprecyzowuje, dlaczego dane dziecko czuje się w taki sposób.

## Przykładowy przebieg:

„Zobaczcie, na kartkach znajdują się ilustracje przedstawiające symbole pogody. Nasze nastroje i samopoczucie są jak pogoda. Kiedy jesteśmy weseli i radośni, to promieniejemy jak słońeczko, a kiedy jest nam smutno, to płaczemy, a z naszych oczu lecą łzy tak jak kropelki z deszczowej chmurki. Natomiast kiedy jesteśmy zdenerwowani, to czasem wybuchamy – tupiemy nogami lub krzyczymy, tak jak z burzowej chmurki strzelają pioruny. Czasem jednak zdarza się tak, że nasz nastrój jest obojętny jak taki obłoczek, który spokojnie płynie sobie po niebie. Proszę, niech teraz każda i każdy z was zastanowi się, jaki ma dziś nastrój. Następnie każda osoba pokaże nam za pomocą obrazka swoje samopoczucie. Ja zacznę...” tu prowadzący wybiera jedną z kart i mówi np.: „Wybrałam / wybrałem słońce, bo dzisiaj mam dobry humor. Jestem w takim nastroju, ponieważ rano usłyszałam / usłyszałem moją ulubioną piosenkę w radiu”.

Następnie dzieci po kolei zabierają głos.

*To zadanie uczy autorefleksji, rozpoznawania własnych emocji, mówienia o nich oraz szukania przyczyn swoich stanów emocjonalnych. Uwrażliwia również na emocje i samopoczucie innych osób.*

## 2. Kto tak jak ja?

Dzieci nadal siedzą na krzeselkach ustawionych w kole. Prowadzący odstawia swoje krzeselko na bok, wchodzi do koła i tłumaczy zasady zabawy. Zabawa polega na tym, że osoba znajdująca się w kole zadaje pozostałym uczestnikom pytanie zaczynające się w następujący sposób: „Kto tak jak ja...?”. Pytanie kończy się podaniem jakiejś umiejętności, cechy, preferencji itp., np.:

- Kto tak jak ja umie jeździć na hulajnodze?
- Kto tak jak ja ma brata?
- Kto tak jak ja lubi skakać na trampolinie?
- Kto tak jak ja ma zielone oczy?

Osoby, które mają te same cechy, umiejętności lub preferencje, zamieniają się miejscami. Osoba, która zrobi to najwolniej, zostaje bez miejsca do siedzenia i pozostaje w kole. Wtedy to ona zadaje pytanie „Kto tak jak ja...?”.

Zabawa może trwać tak długo, aż wszystkie dzieci będą zadawały pytania. Prowadzący może zdecydować o jej przerwaniu w momencie, gdy np. jeden uczestnik będzie zbyt często pozostawał w kole.

*Zabawa pozwala rozładować napięcie, wprowadza dobry nastrój. Dzięki niej dzieci uczą się określać własne cechy, umiejętności lub preferencje, a także poznają w ten sposób innych. Zabawa pokazuje, z kim i pod jakimi względami uczestnicy są podobni, a od kogo się różnią. Zadanie uczy uważności względem koleżanek i kolegów, integruje grupę oraz uczy akceptacji siebie i innych.*

## 3. Sytuacje i emotki.

Każde dziecko dostaje kartkę z emotkami – załącznik nr 2 (do samodzielnego wycięcia). Prowadzący może to zrobić przed zajęciami lub każde dziecko przygotowuje karty dla siebie w czasie zajęć. Na początek nauczyciel pokazuje każdą z kart i ustala razem z uczniami, jakie emocje są przedstawione za pomocą poszczególnych emotek. Następnie prowadzący wyjaśnia, że przedstawi dzieciom kilka sytuacji, a następnie zapyta o uczucia bohaterów. Uczniowie będą odpowiadali, pokazując odpowiednią, ich zadaniem, emotkę.

- Ania wracała razem z mamą ze szkoły. Niedawno do jej rodziny dołączył nowy członek – kudłaty szczeniak, którego nazwała Wafelek. Dziewczynka od razu pokochała pieska i nie mogła się już doczekać, kiedy znów się z nim pobawi. Jednak kiedy razem z mamą weszły do domu, okazało się, że Wafelka nigdzie nie ma, a dom jest pusty. Ania zaczęła płakać. Nie wiedziała, co stało się z jej przyjacielem i tęskniła za nim. Z jej oczu popłynęły łzy. Po chwili do domu wrócił tata. Powiedział, że

zawiózł pieska do weterynarza, ponieważ źle się czuł. Nie bawił się tak jak zwykle, tylko leżał na swoim pościeliu, a nawet zwymiotował. Szczeniak musiał zostać u doktora, ale wrócił, jak poczuje się lepiej. Mimo że Ania była teraz trochę spokojniejsza, to nadal tęskniła za Wafelkiem. Tego dnia płakała i tuliła się do mamy jeszcze kilka razy. Co czuła Ania? (smutek)

- Bartek lubił robić dowcipy. Razem ze swoim kuzynem Wojtkiem spędzali weekend u dziadków. Dzisiaj babcia miała imieniny i miała ją odwiedzić znajoma razem z mężem, dlatego dziadkowie od rana krzżeli się po domu. Babcia piekła ciasteczka, a dziadek wycierał kurze. Za to Bartkowi i Wojtkowi trochę się nudziło. Wymyślili, że oni też przygotowują się na przybycie gości. Kiedy znajomi dziadków już przysli, chłopcy przywitali się grzecznie, a babcia zaprosiła wszystkich do stołu. Gdy jej znajoma siadała, z jej strony wydobył się charakterystyczny furczący dźwięk. Starsza pani zdziwiła się, a na jej policzkach pojawiły się rumieńce. Natomiast Bartek z Wojtkiem zaczęli się głośno śmiać. Pani wstała i zobaczyła na swoim krześle poduszeczkę, która wydawała ten dziwny dźwięk. Podniosła ją i zapytała, co to takiego. Teraz śmiali się już wszyscy. Co czuli Bartek i Wojtek? (rozbawienie)
- Tomek lubił chodzić do szkoły i miał dobre stopnie. Zawsze wykonywał zadania dla chętnych. Pewnego dnia okazało się jednak, że i on ma pewne trudności z nauką. Chłopiec dostał jedynekę, bo nie nauczył się tabliczki mnożenia. Podczas odpowiadania na pytania całkiem pomieszał odpowiedzi. Kiedy wrócił do domu, postanowił jeszcze raz nauczyć się tabliczki. Jego mama pokazała mu nawet filmik w internecie, przedstawiający jak pan uczy mnożenia na palcach. Niestety następnego dnia, kiedy próbował się poprawić, znów wszystko pomieszał. Kolejnego dnia uczył się jeszcze raz, tym razem po prostu – na pamięć. Następnego dnia znów powtarzał tabliczkę i tak przez cały tydzień. W końcu nadszedł dzień kolejnej poprawy. Pani zadawała Tomkowi pytania, a on odpowiadał. Udało mu się dobrze odpowiedzieć na pierwsze trzy pytania, potem jeszcze na cztery kolejne. Ostatecznie poprawił się na piątkę! Tomek był bardzo zadowolony z siebie. Od razu po szkole pochwalił się oceną mamie, która trzymała za niego kciuki. Co czuł Tomek? (duma)
- Patrycja miała młodszego brata. Grześ chodził jeszcze do przedszkola i uwielbiał robić wszystko to co starsza siostra. Czasem to było fajne, bo zawsze to dziewczynka wymyślała zabawy, a czasem męczące, bo nigdy nie mogła pobawić się sama z koleżankami. Pewnego dnia do Patrycji przysła Kasia – koleżanka z klasy. Dziewczynki bawiły się we fryzjerki i czesały się nawzajem. Niestety Grześ też chciał się z nimi bawić, dlatego Patrycja wyprosiła go z pokoju. Po chwili jednak zobaczyła, że Grześ również bawi się we fryzjera, obcinając włosy jej ulubionej lalce. Dziewczynka się wściekła. Tupnęła nogami i krzyczała na Grzesia: „Jak mogłeś popsuć moją Cindy! Lalkom włosy nigdy nie odrastają!”. Co czuła Patrycja? (złość)

- Piotrek bardzo lubił jeździć na rowerze. Miał kilku kolegów, z którymi jeździł na pobliskiej drodze przez pola, ponieważ bardzo rzadko jeździły tamtędy samochody. Chłopcy wymyślali różne sztuczki i tworzyli przeszkody. Czasem urządali wyścigi. Dzisiaj zjeżdżali z górki, a ich zadaniem było wyhamowanie przed linią, którą narysowali kredą na asfalcie. Już kilku z nich próbowało, Piotrek również, ale jeszcze nikomu się nie udało. Teraz kolejny z nich – Adam próbował swoich sił. Wjechał na górkę bardzo wolno, potem zatrzymał się i wystartował w dół. Mknął jak wiatr i nagle zaczął hamować. Wszyscy wstrzymali oddech, a potem otworzyli szeroko oczy. Chłopiec zatrzymał się przed linią! Co za nieprawdopodobny wyczyn! Co czuł Piotrek? (zdziwienie)

Po każdej historyjce nauczyciel może zainicjować dyskusję na temat innych sytuacji, w których uczniowie odczuwali podobne emocje do tych, które przeżywali bohaterowie. Warto również porozmawiać z dziećmi o tym, jak one poradziłyby sobie z trudnymi emocjami w przedstawionych sytuacjach.

*To zadanie jest treningiem rozpoznawania i nazywania stanów emocjonalnych u innych. Uczy uważności, empatii oraz sposobów wyrażania emocji.*

#### 4. Rekin.

Pomoce: chusta Klanza lub duży koc.

Dzieci siedzą w kole na podłodze. Jedno wybrane przez nauczyciela dziecko chowa się pod chustą. Reszta siedzi na obrzeżach chusty i rozciąga ją tak, aby wszyscy mieli nogi schowane pod nią. Nauczyciel wybiera teraz spośród dzieci dwie osoby, które będą odgrywały rolę ratowników. Dziecko, które znajduje się pod chustą, jest rekinem i ma za zadanie wciągnąć pod chustę koleżankę lub kolegę, chwytając ją lub jego za nogi. Gdy wybrana osoba zostanie wciągnięta pod chustę, zostaje rekinem. Zadaniem ratowników jest ratowanie koleżanek i kolegów przed atakiem rekina. Zabawa kończy się, gdy wszystkie dzieci zostaną rekinami. Zabawę można powtórzyć, zmieniając role.

Po zakończeniu zabawy prowadzący zachęca uczestników do wypowiedzenia się na temat uczuć, jakie towarzyszyły im podczas zabawy. Zadaje pytania, co czuły osoby odgrywające role rekinów, ratowników, ofiar.

*Zabawa w rekina pozwala rozładować napięcie i wprowadza pozytywny nastrój. Podczas zabawy dzieci mają okazję do wyrażenia ekscytacji, radości lub strachu. Ratownicy uczą się odpowiedzialności za innych, a pozostałe dzieci zaufania do koleżanek i kolegów, co wspomaga tworzenie poczucia akceptacji w grupie.*

5. Każdy kij ma dwa końce.

Pomoce: kartki papieru, kredki lub inne przybory plastyczne.

Prowadzący prosi, by dzieci ułożyły kartkę poziomo i narysowały na środku kreskę. Tłumaczy, że to będzie symbol kija. Mówi, że tak jak każdy kij ma dwa końce, tak ludzie mają dobre strony i złe strony, jakieś talenty oraz rzeczy, które im nie wychodzą. Prosi, aby uczniowie zastanowili się nad swoimi mocnymi stronami i słabymi stronami i narysowali je po obu stronach kija. Mocne strony, zalety, umiejętności po lewej, a słabości lub wady po prawej stronie.

Po zakończeniu tej części zajęć następuje prezentacja i omówienie prac plastycznych wykonanych przez dzieci.

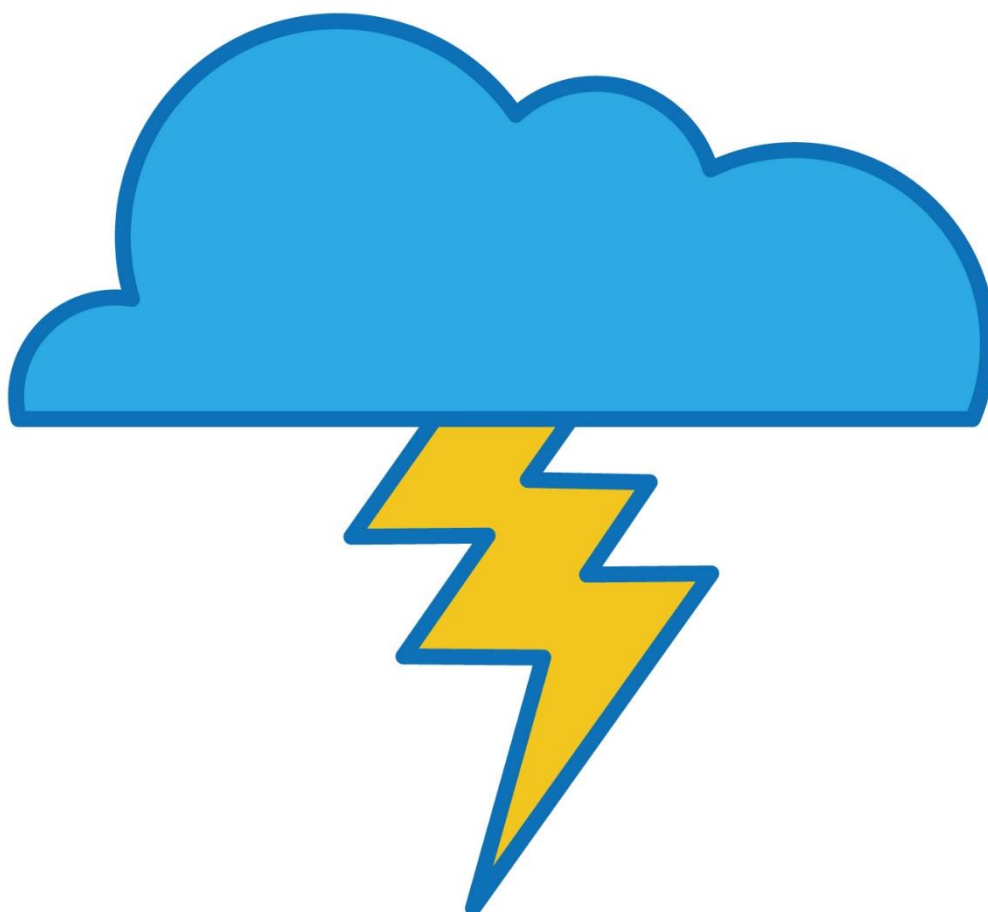
*To zadanie pozwala uczniom na dokonanie autorefleksji, kształtuje samoakceptację, a także uwrażliwia na innych. Pozwala dostrzec w koleżankach i kolegach ich zalety oraz wady. Uczy tolerancji wobec innych i kształtuje poczucie jedności i przynależności grupowej.*

Autor: Katarzyna Turek

Załącznik nr 1



Załącznik nr 1

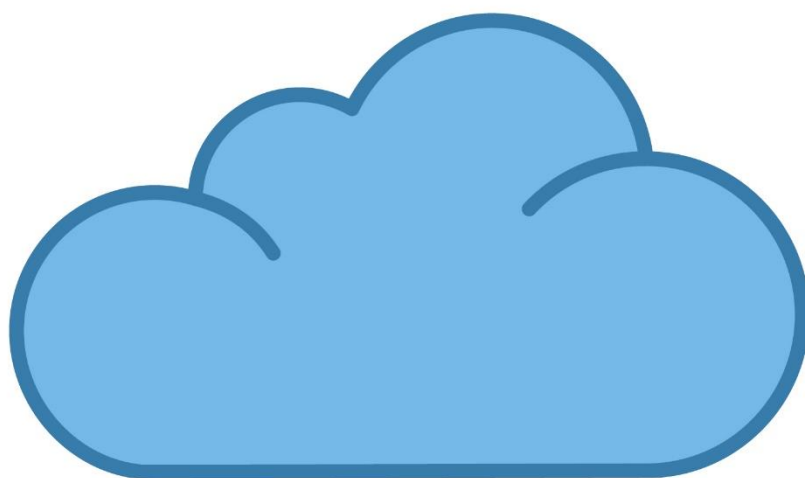


Załącznik nr 1





Załącznik nr 1



Załącznik nr 2

