

Cele:

- kształtowanie umiejętności nazywania i rozpoznawania odczuwanych emocji,
- zwiększenie świadomości występowania różnorodnych emocji.

Metody pracy:

- praca indywidualna,
- praca w grupie,
- burza mózgów.

Przebieg zajęć:**1. Lokomotywa uczuć – (załącznik 1).**

Komunikat do dzieci: *Drogie dzieci, dzisiaj przyjechała do nas lokomotywa. Przejeżdżała ona przez różne kraje, w których do każdego wagonika wsiadały chmurki. Chmurki te, w zależności od nastrojów napotkanych dzieci, mają różne minki. Proszę dorysujcie do lokomotywy swój wagonik, a w nim chmurkę z minką, która pokazuje, jak się dzisiaj czujecie.*

2. Rozmowa z dziećmi o emocjach.

Wyjaśnienie: Słowo *emocja* pochodzi od łacińskiego wyrazu *emovere*, które oznacza w ruchu. Emocje są tym, co nas porusza w środku i powoduje, że czujemy jakieś pobudzenie. Czujemy, że coś się zmienia w naszej głowie i całym ciele.

Następnie nauczyciel prosi dzieci, aby wymienili emocje, które znają i wypisały je na brystolu*.

W ten sposób powstanie klasowa lista emocji.

* Ważne, aby nauczyciel pomógł dziecku doprecyzować i nazwać tę emocję, którą czuło, np. gdy Jaś powie: „Źle się czułem, bo tata zapomniał mi kupić samochód”, to możemy powiedzieć: „W takich sytuacjach można czuć złość, smutek, rozczarowanie. A jak było u ciebie, co czułeś?”.

Na koniec nauczyciel odczytuje wszystkie emocje, które wymienili uczestnicy zajęć. Następnie rysuje na brystolu koło, które dzieli na pół, i prosi dzieci, aby podzieliły wymienione emocje na przyjemne i nieprzyjemne.

Podsumowanie ćwiczenia: *Nie ma dobrych i złych emocji. Wszystkie są nam potrzebne. Dzięki złości wiemy, czego chcemy. Radość dodaje nam energii do działania. Smutek mówi o tym, że powinniśmy odpocząć, a strach ostrzega nas przed zagrożeniem i niebezpieczeństwem. Ważne jest, abyśmy wyrażali te uczucia w sposób, który nie rani innych.*

3. Dokończ zdanie – (załącznik nr 2).

Komunikat do dzieci: *Za chwilę przeczytam wam pięć zdań. Waszym zadaniem będzie dokończenie ich i wybranie odpowiedniej buźki z emocją dla każdego bohatera.*

Informacja dla nauczyciela – ćwiczenie można przeprowadzić również indywidualnie lub z podziałem na grupy.

Wówczas każdej osobie / grupie rozdajemy pięć buziek. Punkt otrzymuje osoba / grupa, która zgłosiła się jako pierwsza i pokazała prawidłową buźkę.

- a) *Jasio, gdy dostał na urodziny wspaniały, błękitny rower, o którym marzył od dawna, to poczuł ogromną... (radość)*
- b) *Kasia złamała nogę podczas jazdy na łyżwach. Całe ferie musiała spędzić w domu. Było jej bardzo... (smutno)*
- c) *Brat Grzesia zabrał mu jego ulubiony samochód. Chłopiec poczuł ogromną... (złość)*
- d) *Basia, wchodząc na podwórko do swojej koleżanki, zobaczyła dużego, czarnego psa, który na nią szczekał. Zaczęła wówczas odczuwać... (strach)*

Po zakończonym ćwiczeniu nauczyciel prosi, aby dzieci same dokończyły zdania z ww. emocjami.

- a) *Czuję złość, gdy...*
- b) *Czuję radość, gdy...*
- c) *Czuję strach, gdy...*
- d) *Czuję smutek, gdy...*

4. Rozpoznajemy emocje w ciele – rozmowa z dziećmi.

Komunikat do dzieci: *Każda emocja ujawnia się inaczej w naszym ciele.*

Gdy się smucimy, to w oczach pojawiają się łzy. Mamy skulone ciało, usta wykrzywione są w podkówkę.

Nauczyciel zadaje dzieciom pytanie: *A jak wygląda osoba, która odczuwa złość, wstyd, radość, strach?* – prosi o to, by narysowały / pokazały sylwetkę osoby z wybraną emocją.

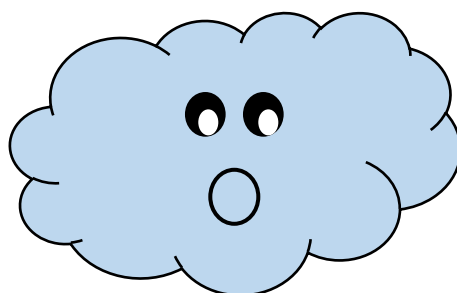
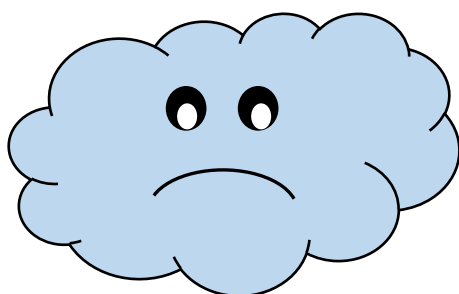
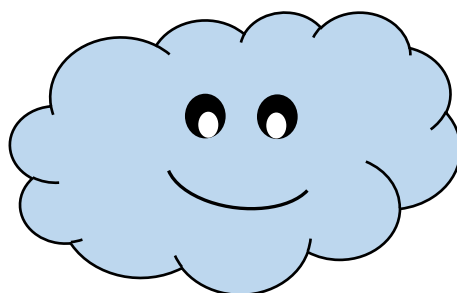
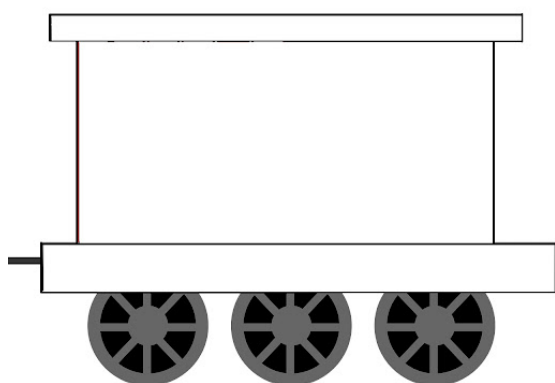
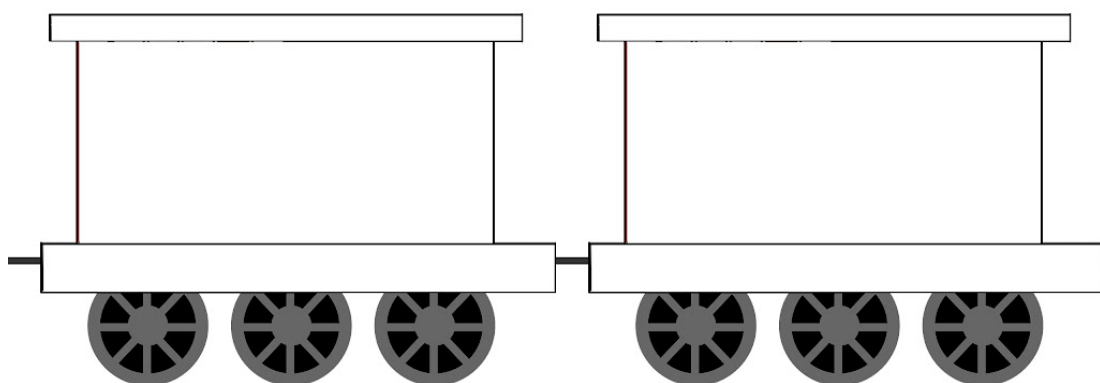
5. Zakończenie (załącznik nr 3).

Dzieci dostają chmurkę, w środku której dorysowują minkę odpowiadającą ich samopoczuciu na koniec zajęć. Mogą także dołączyć ją do lokomotywy.

Załącznik nr 1

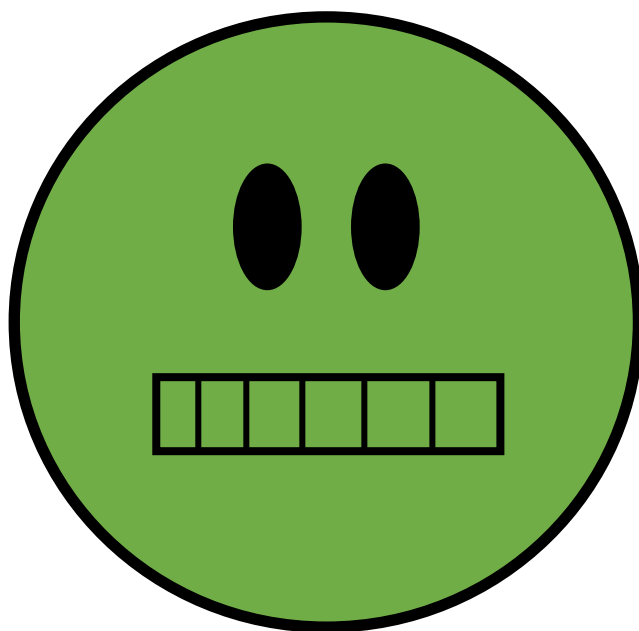
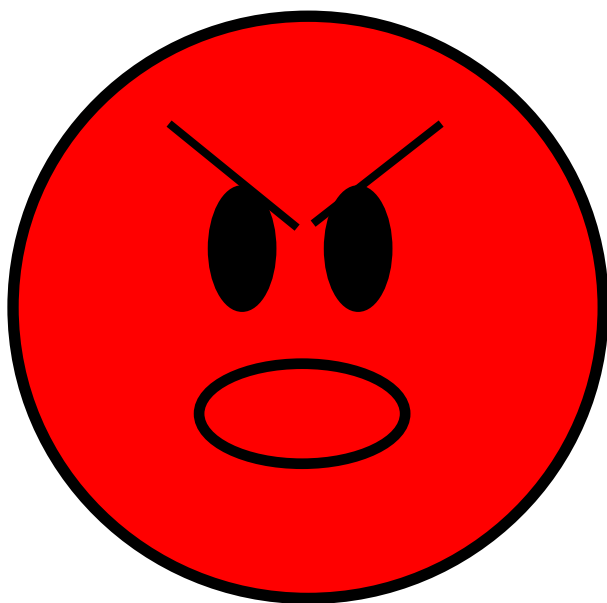
Lokomotywę razem z wagonikami i chmurkami należy wyciąć i przykleić na brystol. Nad każdym wagonikiem naklejamy chmurkę z minką.





Złącznik nr 2

Nauczyciel wycina buźki, rozdaje je każdej grupie / osobie.



Załącznik nr 3

Wycinamy chmurki i rozdajmy je dzieciom.

