

WYRAŻAMY EMOCJE

SCENARIUSZ ZAJĘĆ ROZWIJAJĄCYCH I TERAPEUTYCZNYCH DLA KLAS 1-3

PROWADZĄCY: nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, pedagog, psycholog, terapeuta zajęciowy

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ: 2 jednostki lekcyjne po 45 minut (przerwa 5 minut między zajęciami)

ZAŁOŻENIA:

Wyrażanie emocji jest niezbędnym warunkiem zachowania zdrowia i dobrej kondycji psychicznej. Wszystkie emocje są właściwe i potrzebne, stanowią bowiem odpowiedź organizmu na sytuacje mające miejsce w świecie zewnętrznym oraz są świadectwem naszych intymnych przeżyć wewnętrznych. Od najmłodszych lat nauki szkolnej warto zadbać, by dzieci uczyły się rozpoznawać, nazywać stany emocjonalne i rozumieć, co odczuwają w konkretnych sytuacjach życiowych. Budowanie świadomości własnych emocji pozwala zyskać większą pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa. Istnieje wiele sposobów wyrażania emocji. Dziecko pracujące z własnymi emocjami uczy się je wyrażać w sposób adekwatny do sytuacji i tym samym kontrolować swoje zachowanie, by móc dobrze funkcjonować w społeczeństwie bez uszczerbku dla własnego dobrostanu psychicznego.

CEL OGÓLNY:

- nauka sposobów wyrażania różnorodnych emocji.

CELE TERAPEUTYCZNE:

- niwelowanie stresu,
- rozpoznawanie i nazywanie różnorodnych emocji,
- budowanie poczucia własnej wartości,
- trenowanie uważności,
- określanie własnych potrzeb,
- usprawnienie manualne,
- zyskanie poczucia bezpieczeństwa,
- zmotywowanie do rozwijania zainteresowań,
- rozwijanie wyobraźni,
- kształtowanie kompetencji społecznych.

CELE EDUKACYJNE:

- poznawanie własnych emocji,
- zwiększenie zasobu słownictwa,
- rozwijanie zdolności twórczych,
- nabywanie nowych doświadczeń.

CELE WYCHOWAWCZE:

- usprawnienie komunikacji,
- zyskanie samoakceptacji,
- kształtowanie postawy otwartości,
- nauka sposobów radzenia sobie z emocjami i uczuciami,
- budowanie relacji opartych na zrozumieniu i tolerancji,
- trenowanie umiejętności społecznych.

PRZYGOTOWANIE I ORGANIZACJA ZAJĘĆ

- Niniejszy scenariusz powinien stanowić część szerszego bloku tematycznych zajęć poświęconych emocjom i uczuciom. Zajęcia można podzielić bardziej szczegółowo, np. w tym wypadku wykorzystując kontekst sytuacyjny pandemii.
- Należy wcześniej zapoznać się z terminologią fachową związaną z uczuciami i emocjami i przygotować pomoce dydaktyczne:
 - ➔ tabliczki z emotikonami,
 - ➔ emocje i uczucia wypisane na kartkach do prezentacji niewerbalnej podczas zabawy uczniów,
 - ➔ sytuacje opisane na kartkach do dyskusji w parach i proponowania rozwiązań przez dzieci.
- Komunikacja z dziećmi na etapie edukacji wczesnoszkolnej musi odbywać się prostym i zrozumiałym językiem, być wsparta o ich indywidualne doświadczenia i postrzeganie świata adekwatne do możliwości rozwojowych.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- szary papier pakowy, nietoksyczne farby plakatowe, zestawy pędzli,
- brystol, marker, nożyczki, tablica do pisania, tablica korkowa (eksponycja prac),
- przygotowane tabliczki z emotikonami.

FORMY PRACY: praca indywidualna, praca w zespołach, praca z całą grupą

METODY I TECHNIKI PRACY Z DZIEĆMI

Metody dydaktyczne:

- ➔ omówienie,
- ➔ instruktaż,
- ➔ ćwiczenie praktyczne,
- ➔ dyskusja tematyczna,
- ➔ definiowanie,
- ➔ prezentacja,
- ➔ inscenizacja,
- ➔ metoda przypadków,
- ➔ pogadanka.

Metody terapeutyczne:

- ➔ arteterapia (plastykoterapia, elementy dramy),
- ➔ trening umiejętności życia codziennego,
- ➔ trening umiejętności społecznych,
- ➔ usprawnianie manualne,
- ➔ zabawoterapia,
- ➔ ćwiczenia komunikacji werbalnej i komunikacji niewerbalnej.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Lp.	Czas trwania	Czynności prowadzących i uczniów	Metody pracy (metody dydaktyczne i metody terapeutyczne)
1.	5 min	Przywitanie, sprawdzenie listy obecności, przedstawienie planowanego przebiegu zajęć.	omówienie
2.	5 min	Dzieci otrzymują (każde indywidualnie) zestaw z grafikami przedstawiającymi emotikony i mają za zadanie wybrać tę emotikonę, która najbardziej pasuje do ich nastroju w tym momencie. Dzieci chętne zgłaszają się i mówią, dlaczego taką emotikonę wybrały.	omówienie, instruktaż, ćwiczenie praktyczne, ćwiczenia komunikacji
3.	5 min	Prowadzący zadaje pytanie: „Co to są emocje?”. Dzieci zgłaszają się i próbują wyjaśnić pojęcie swoimi słowami. Następnie prowadzący formułuje prostą, zrozumiałą dla dzieci definicję i zapisuje ją na tablicy.	omówienie, wyjaśnienie, definiowanie, pogadanka, ćwiczenia komunikacji
	15 min	Chętni uczniowie losują różne stany emocjonalne zapisane na kartkach papieru i mają za zadanie je przedstawić niewerbalnie za pomocą gestów, mimiki, postawy. Pozostałe osoby próbują je odgadnąć.	zabawoterapia, elementy dramy, ćwiczenia komunikacji niewerbalnej, inscenizacja
	10 min	Dzielimy dzieci na 4 grupy. Każda otrzymuje duży szary papier pakowy i zestaw malarski. Grupy mają przydzielone konkretne emocje i uczucia do przedstawienia w formie malarskiej.	plastykoterapia, usprawnianie manualne, ćwiczenie praktyczne
	5 min	Sprzątanie, mycie rąk i stanowisk pracy.	trening umiejętności życia codziennego
4.	5 min	Przerwa	
5.	10 min	Każda grupa prezentuje swoją pracę. Pozostałe dzieci próbują rozpoznać zaprezentowane emocje.	trening umiejętności społecznych, prezentacja
	10 min	Dzieci siedzą w ławkach (po 2 osoby), otrzymują krótki opis sytuacji, która może się wydarzyć w życiu ucznia. W parach zastanawiają się, co wtedy mogą czuć i jaka może być ich reakcja na daną sytuację (prowadzący może pomóc w czytaniu).	dyskusja tematyczna, trening umiejętności społecznych, ćwiczenie komunikacji, metoda przypadków
	15 min	Po kolei omawiamy przydzielone sytuacje, towarzyszące im emocje i możliwe zachowania. Zastanawiamy się, które reakcje są właściwe, akceptowalne, a które nie powinny mieć miejsca. Rozmawiamy, jak poradzić sobie z wyrażaniem emocji w trudnych sytuacjach.	dyskusja tematyczna, trening umiejętności społecznych, ćwiczenie komunikacji, omówienie

	5 min	Prowadzący zapisuje na brystolu wskazane wcześniej sposoby radzenia sobie z emocjami i umieszcza go na tablicy.	prezentacja
6.	5 min	Podsumowanie zajęć, podziękowanie za udział, wywieszenie na wystawie prac plastycznych.	omówienie, prezentacja

EWALUACJA

- Efektom przeprowadzonych zajęć jest wystawa prac plastycznych wykonanych przez uczniów, prezentujących uczucia i emocje oraz prezentacja wypisanych na brystolu różnorodnych sposobów radzenia sobie ze stresem, z których uczestnicy zajęć będą mogli korzystać wedle potrzeby.
- Zabawoterapia, plastykoterapia, elementy dramy, inscenizacja, analiza przypadków pozwalają usprawnić komunikację werbalną i komunikację niewerbalną. Również wspierają kształtowanie umiejętności społecznych. Z kolei nazywanie, definiowanie i wyjaśnianie różnych stanów emocjonalnych, uczuć pozwala zwiększyć zasób słownictwa, ułatwiając dzieciom precyzowanie tego, co przeżywają.
- Ćwiczenie umiejętności społecznych i dyskusje tematyczne kształtują postawę otwartości, uczą dialogu opartego na szacunku i zrozumieniu, co z kolei pozwala zwiększyć poczucie bezpieczeństwa uczniów. Wypracowanie i prezentacja gotowych sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach niweluje stres dzieci.

SŁOWNICZEK DLA PROWADZĄCYCH

Hasła opracowane na podstawie Encyklopedii PWN, <https://encyklopedia.pwn.pl/>; <https://sjp.pwn.pl/>, dostęp: 06.01.2022 r.

- Emocje – system obejmujący uczucia, uznawane za składnik subiektywny, pobudzenie fizjologiczne wraz ze specyficzną ekspresją oraz zmiany zachowania.
- Uczucia – jedna z trzech podstawowych sfer ludzkiej duszy, obok rozumu i woli.
- Agresja – skłonność do częstego używania przemocy w relacjach z innymi jako sposobu rozwiązywania konfliktów bądź realizacji celów.
- Radość – uczucie wielkiego zadowolenia.
- Złość – silne uczucie wzburzenia, gniewu lub wrogości, często połączone z agresją.
- Smutek – stan psychiczny będący następstwem przykrych przeżyć, kłopotów.
- Euforia – stan bardzo dobrego samopoczucia i radosnego podniecenia; stan nienaturalnie wzmożonej aktywności, chorobliwy stan wesołości.
- Przygnębienie – stan psychiczny człowieka spowodowany zmartwieniami, kłopotami.
- Zdezorientowanie – wprowadzenie w błąd.
- Zagubienie – stan, gdy nie wiemy, jak postąpić w danej sytuacji.
- Bezsilność – stan wyrażający niemożność poradzenia sobie; podołania sytuacji.
- Zniesmaczenie – stan, w którym odczuwamy niesmak, przykre wrażenie, odrazę.
- Nienawiść – uczucie silnej niechęci, wrogości do kogoś lub czegoś.
- Znużenie – nieprzyjemne uczucie z objawami zmęczenia.
- Roztargnienie – stan trudności w skupieniu się.
- Wesołość – stan dobrego humoru, optymizmu, bycie w dobrym nastroju.

- Optymizm – skłonność do dostrzegania wszystkich dodatnich stron i wiara w pomyślny rozwój wydarzeń.
- Zadowolenie – uczucie przyjemności wywołane spełnieniem się pragnień lub pomyślnym obrotem jakiejś sprawy.
- Satysfakcja – uczucie przyjemności i zadowolenia.
- Szczęście – powodzenie w jakichś przedsięwzięciach, sytuacjach życiowych, uczucie zadowolenia, radości, zbieg pomyślnych okoliczności.
- Błogość – stan zadowolenia, spokoju, pogody wewnętrznej.
- Spełnienie – odczucie satysfakcji z wykonanej pracy, odegranej roli, dokonania czegoś.
- Spokój – stan równowagi psychicznej.
- Niepokój – stan psychiczny charakteryzujący się silnym napięciem, brakiem spokoju, równowagi.
- Duma – poczucie własnej godności i wartości.
- Pycha – zarożumiałość, wysokie mniemanie o sobie.
- Strach – niepokój wywołany przez grożące niebezpieczeństwo lub rzecz nieznaną.
- Lęk – uczucie trwogi, obawy przed czymś lub strach występujący bez wyraźnych przyczyn.
- Nadzieja – oczekiwanie spełnienia się czegoś pożądanego i ufność, że się to się spełni.
- Fascynacja – silne zainteresowanie czymś lub kimś.
- Zdumienie – stan osoby odczuwającej wielkie zdziwienie.
- Odprężenie – uczucie ulgi, wyciszenie emocji po przeżyciach.
- Entuzjazm – stan emocjonalnego zaangażowania w coś.
- Żal – uczucie smutku, skrucha; rozczarowanie, pretensja.
- Życzliwość – przyjazne usposobienie.
- Wstyd – przykre uczucie spowodowane świadomością niewłaściwego postępowania, połączone z lękiem przed utratą dobrej opinii; onieśmienie lub skrępowanie, zażenowanie.
- Obojętność – stan nieokazywania zainteresowania kimś lub czymś.
- Bezpieczeństwo – stan braku zagrożenia, spokoju.
- Zaintrygowanie – stan zaciekawienia.

EMOCJE „PODSTAWOWE”

Strach – wykształcony ewolucyjnie, chroni nas przed potencjalnym niebezpieczeństwem, pozwala unikać zagrożenia.

Złość – wskazuje nam granice, pozwala wyznaczać strefę komfortu.

Radość – dążymy do jej odczuwania, jest źródłem zadowolenia z życia, motywacją.

Smutek – pozwala się zatrzymać, skłania do zastanowienia i wyciągania wniosków.

PRZYKŁADOWE SYTUACJE DO OMAWIANIA W PARACH

1. Twój kolega dostał złą ocenę ze sprawdzianu. Pomyśl, co czuje w tej sytuacji? Jak ty możesz się zachować względem niego?
2. Jesteś na niedzielnym obiedzie u cioci, którą bardzo lubisz. Nie smakuje ci danie. Co czujesz w tej sytuacji? Jak możesz się zachować?
3. Dostajesz na urodziny od rodziców nietrafiony prezent. Jak się czujesz w tej sytuacji? Jak możesz się zachować?
4. Rozmawiasz z kolegą o wakacjach i widzisz, że nagle posmutniał. Jak się zachowasz?
5. Nie odrobiłaś / nie odrobiłeś pracy domowej i dostałaś / dostałeś złą ocenę. Jak się z tym czujesz? Co zrobisz?
6. Dostałaś / dostałeś negatywną uwagę w dzienniku za przeszkadzanie na lekcji. Pomyśl, jak się z tym czujesz? Jak mogą czuć się twoi rodzice i twój nauczyciel? Co możesz zrobić, by taka sytuacja się nie powtórzyła?
7. Twoja przyjaciółka ma chorego pieska. Co teraz może czuć? Jak ty możesz jej pomóc?
8. Namalowałaś / namalowałeś samodzielnie piękny obrazek, który wygrał w konkursie. Jak się czujesz?
9. Podczas gry w piłkę niechcący zniszczyłeś kwiaty sąsiadki. Jak się czujesz? Jak możesz się zachować?
10. Pomogłeś starszej sąsiadce wyprowadzić pieska na spacer. Jak się czujesz? Jak czuje się starsza pani?
11. Pomagasz mamie w przygotowaniu posiłku. Jak się czujesz? Jak czuje się mama?
12. Kolega zabrał ci zestaw kredek przez pomyłkę. Jak zareagujesz? Jak się czujesz?
13. Koleżanka brzydko cię nazywa. Jak się czujesz? Jak rozwiążesz tę sytuację?
14. Nauczyciel zachęca cię do udziału w kole zainteresowań i chwali twoje zdolności. Jak się czujesz? Czy weźmiesz udział w zajęciach?
15. Koleżanka obmawia twoją przyjaciółkę. Co czujesz? Jak możesz się zachować?
16. Wybierasz się na zabawę urodzinową do swojego kuzyna. Jak się czujesz? Jak się przygotujesz do imprezy?
17. Kolega zniszczył nieumyślnie twoją pracę plastyczną. Jak się czujesz w tej sytuacji? Jak możesz się zachować?
18. Koledzy namawiają cię do udziału w bójce, a ty tego nie chcesz. Co czujesz w tej sytuacji? Jak możesz się zachować?
19. Podczas kwarantanny przebywasz w domu bez kontaktu z koleżankami i kolegami. Jak się czujesz? Jak możesz zagospodarować czas?
20. Twoja koleżanka dostała drogi rower, ty też o takim marzysz. Co czujesz? Co możesz zrobić?



PRZYKŁADOWE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI

- ➔ Spacer na świeżym powietrzu.
- ➔ Szczera rozmowa.
- ➔ Przeproszenie i spokojne wyjaśnienie naszego punktu widzenia.
- ➔ Podziękowanie i obdarowanie uśmiechem.
- ➔ Bieganie, sport, aktywność fizyczna.
- ➔ Ulubiona zabawa, np. układanie klocków, puzzli.
- ➔ Słuchanie muzyki.
- ➔ Przytulenie do bliskiej osoby.
- ➔ Malowanie, rysowanie, lepienie.
- ➔ Wspólna zabawa, spędzanie razem czasu.
- ➔ Opowiedzenie dorosłej osobie o swoim problemie.
- ➔ Zwierzenie się przyjacielowi.
- ➔ Przebywanie w ciszy i przemyślenie sytuacji.
- ➔ Czytanie książek.
- ➔ Skupienie na nauce.
- ➔ Obejrzenie ulubionej bajki.
- ➔ Wycieczka, podróż.

PRZYKŁADOWE EMOTIKONY DO ROZPOZNAWANIA EMOCJI

