

**Propozycja scenariusza zajęć
dla uczniów szkół podstawowych**

Typ szkoły: szkoła podstawowa

Temat zajęć: Emocje - czarne chmury czy różowe okulary.

Klasa: przedział klasowy 6-8

Cele ogólne:

Rozwojowe:

- poznanie swoich mocnych i słabych stron,
- budowanie poczucia własnej wartości.

Edukacyjne:

- uczenie radzenia sobie w sytuacjach stresowych,
- umiejętność wyrażania swoich uczuć,
- przełamywanie nieśmiałości.

Terapeutyczne:

- odreagowanie emocji,
- poznania i nazywania własnych emocji,
- rozwiązywanie problemów i trudnych sytuacji.

Ewaluacja

Po wysłuchaniu relaksacyjnej muzyki nauczyciel prosi ucznia o:

1. wyliczenie emocji jakie od rana mu towarzyszą,
2. omówienie przyczyn jego pozytywnego lub negatywnego nastroju,
3. wyjaśnienie jakie sygnały wysyłało jego ciało podczas przeżywanych przez niego emocji (np. lęk - ból brzucha, radość - uśmiech, strach - drżący głos),
4. opisanie, jak poradził sobie z rozładowaniem złego nastroju.

Metody nauczania: ćwiczeń praktycznych, problemowa.

Formy pracy: indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne: komputer z dostępem do internetu, urządzenie z dostępem do muzyki relaksacyjnej.

Przebieg zajęć:

Część wstępna:

Zajęcia prowadzone z wykorzystaniem komputera z dostępem do internetu i urządzenia z dostępem do muzyki relaksacyjnej.

Część główna:

Nauczyciel prosi uczniów o włączenie i wysłuchanie swojej ulubionej relaksacyjnej muzyki i przemyślenie jakie wydarzenia dla Ciebie w dniu dzisiejszym były przyjemne, a jakie nieprzyjemne.

Czas 10 minut

Podsumowanie i utrwalenie wiadomości:

- uczeń potrafi rozróżnić emocje pozytywne od negatywnych (np. radość, lęk smutek),
- zna i stosuje obowiązujące zasady zachowania się.

Czas 35 minut.

Zadanie dodatkowe, które potraktuj jako pracę domową:

1. Przypomnij sobie jakąś sytuację z przeszłości, gdy pojawiły się u Ciebie duże emocje i opisz:
 - sytuacje w jakiej się znalazłeś (wydarzenie),
 - co w czasie tej sytuacji myślałeś (np. czy sobie poradzę, za mało uczyłem się),
 - jakie emocje towarzyszyły temu zdarzeniu np. strach,
 - jakie reakcje były ze strony twojego ciała: drżenie rąk, pocenie się.
2. Zastanów się jaki wpływ na nasze postrzeganie świata i innych ludzi mają nasze reakcje emocjonalne np. postrzeganie obecnie świata jako zagrożenie - lęk przed COVID – 19 , masz 16 lat nie możesz wyjść bez rodzica – złość na obecna epidemiologiczną sytuację.

3. Przez najbliższe dni obserwuj siebie i zastanów się jeśli będziesz odczuwał silne emocje co je wywołuje: twoje wewnętrzne przekonanie, czy np. przekonania innych ludzi.

Swoją pracę prześlij na mój e-mail, a w razie jakichkolwiek trudności i wątpliwości jestem dostępna pod e-mailem lub telefonem.

I. Bibliografia

REBER A.S. , „Słownik Psychologii”, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000

Słownik pedagogiczny, red. W. Okoń, Warszawa 1984

Socjoterapia, praca zbiorowa pod red. K. Sawickiej, CMPPP, Warszawa 1999

II. Inne materiały online

SZTANDER Wanda. Kilka prawd o złości [online]. INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA.

[Przełgądany 30 lipca 2020]. Dostęp z:

<http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/418-kilka-prawd-o-zlosci.html>

TRUDNE uczucia – jak radzić sobie ze złością? [online]. Fundacja ABCXXI.[Przełgądany 30 lipca 2020]. Dostęp z:

<https://calapolskaczytadzieciom.pl/dla-edukatorow/wspieranie-rozwoju/trudne-uczucia-jak-radzic-sobie-ze-zloscia/>

CHABRZYK Urszula Program rozwojowy – radzenie sobie ze stresem i emocjami

[online]. WIĘC JESTEM. [Przełgądany 30 lipca 2020]. Dostęp z:

<http://wiecjestem.us.edu.pl/category/tagi/emocje>

Opracowanie: Izabela Wypych

starszy bibliotekarz

Biblioteka Pedagogiczna w Płocku