

Euro-Forum Marek Gudków

Szablon diagnostyczny numer 2: Inteligencja emocjonalna - nazywanie, rozpoznawanie i wyrażanie emocji

Innowacyjny Program Nauczania Wczesnoszkolnego



Wszyscy ludzie mają wrodzony potencjał do reagowania emocjami na zmiany w otaczającym świecie. Już od pierwszych dni życia można zaobserwować u dziecka obecność różnych stanów emocjonalnych, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Każdy stan emocjonalny to specyficzna odpowiedź na sytuację (później głównie interpretację sytuacji), która prowadzi do uruchomienia ściśle określonego programu działania (kontynuowanie działania, ucieczka, atak, pasywność itp.), a także zmian fizjologicznych (m.in.: napięcie lub rozluźnienie mięśni, spowolnienie lub przyspieszenie bicia serca, łzy, zaczerwienienie), oraz wyrazów mimicznych (uśmiech, zaciskanie zębów, unoszenie brwi itp.) i pantomimicznych (np. zaciskanie pięści, kulenie się, odchylenie tułowia do tyłu). Emocje, jako istota pierwotnej reakcji adaptacyjnej, są wszechobecne w życiu każdego człowieka, choć ich charakter ulega pewnym przemianom na przestrzeni życia.

Reakcje emocjonalne małych dzieci są krótkotrwałe, nagłe, zmienne i mają często skrajne nasilenie. Taki charakter funkcjonowania emocjonalnego wynika głównie z niedojrzałości układu nerwowego. Gdyby ludzie w toku dojrzewania i socjalizacji nie rozwijali umiejętności do kontrolowania czy zarządzania swoimi emocjami, byłiby przez całe życie podobni do małych dzieci - silnie egocentryczni, impulsywni, nieprzewidywalni, zmienni, a życie w społeczeństwie, czy jakiegokolwiek innej zorganizowanej grupie, było by niezwykle trudne. Na szczęście układ nerwowy dojrzewa, a niebagatelne znaczenie ma tutaj rozwój ośrodków sterujących wyższymi czynnościami mózgu, które związane są z szeroko rozumianą inteligencją. Jednym z rodzajów opisywanych tu wyższych czynności umysłu jest inteligencja emocjonalna, czyli grupa zdolności intelektualnych, dzięki którym osoba może rozpoznawać, rozumieć i kontrolować emocje – swoje, a także innych ludzi.

Rozwój zdolności umysłu do zarządzania stanami emocjonalnymi z jednej strony przebiega w ramach biologicznie zaprogramowanego harmonogramu, ale z drugiej strony ściśle zależy od stymulacji i oddziaływań pochodzących z najbliższego otoczenia, głównie rodziny i szkoły. Oznacza to, że wszystkie dzieci osiągają zawsze w takiej samej kolejności określony potencjał rozwojowy, jednak jego wykorzystanie zależy od bogactwa i intensywności doświadczeń, które mogą być wcześniej przemyślane i zaplanowane przez





świadomych opiekunów. Stąd potrzeba zastosowania różnorodnych zabaw, gier i ćwiczeń, które opisane są w niniejszym szablonie.

U progu szkoły podstawowej potencjał umysłowy dzieci umożliwia rozwijanie kompetencji językowych oraz budowanie wiedzy na temat emocji oraz sposobów ich wyrażania, rozpoznawania i interpretowania. Punktem wyjścia jest tu wzbogacanie zasobu słownictwa odzwierciedlającego przeżywane różnorodne stany emocjonalne. Dziecko nie będzie umiało zauważyć i opowiedzieć o czymś, czego nie umie nazwać. Eskimosi rozróżniają 200 rodzajów śniegu dlatego, że przyswoili sobie 200 różnych określeń do jego opisu, widzą potrzebę ich używania (od tego może zależeć ich przetrwanie) i codziennie trenują swoje umiejętności w tym zakresie (a ile rodzajów śniegu Ty potrafisz zobaczyć?). Podobnie jest z językiem emocji. Im bogatszy słownik i lepiej utrwalone informacje na temat emocji, tym większa zdolność dostrzegania i trafnego rozpoznawania stanów emocjonalnych u siebie i innych, a także właściwego ich wyrażania. Szablon nr 2, odpowiadając na potrzeby i możliwości dzieci rozpoczynających edukację w szkole podstawowej, koncentruje się właśnie na diagnozie umiejętności rozpoznawania i nazywania podstawowych emocji oraz rozwijaniu i utrwalaniu fundamentalnej zdolności z zakresu inteligencji emocjonalnej - zdolności do dostrzegania i ekspresji emocji, bez której niemożliwe jest kształtowanie jakichkolwiek innych kompetencji w tym zakresie (Zeidner, 2008).

Warto podkreślić, że najprostszym i przy tym niezastąpionym sposobem wspierania dzieci w rozwijaniu umiejętności rozpoznawania emocji u siebie i innych ludzi jest jak najczęstsze nazywanie przez osoby dorosłe własnych i cudzych stanów emocjonalnych. Nauczyciele mogą zatem dawać dzieciom komunikaty typu: „Widzę, że bardzo się cieszysz, z tego, że...”, „Jestem smutna, bo...”, „Dziewczynka na obrazku wygląda na zawstydzoną...”, „Złości mnie to, że...” itp. Należy również zachęcać dzieci do podejmowania prób określania tego, co czują oraz nazywania uczuć innych. Im częściej dziecko będzie dostawało komunikat emocjonalny i im częściej będzie miało okazję do mówienia o swoich emocjach i emocjach zaobserwowanych u innych, tym lepiej będzie radzić sobie z emocjami w dorosłym życiu.

SYTUACJE DIAGNOSTYCZNE



**Sytuacja diagnostyczna 1: „Rozpoznaj emocje”**

Nauczyciel wykorzystuje 30 różnych ilustracji przedstawiających dziecięce postacie, które wyrażają tzw. emocje podstawowe: radość, strach, smutek, złość, zdziwienie, wstręt. Zadaniem uczniów jest wylosowanie rysunku i nazwanie emocji. Nauczyciel zwraca przy tym uwagę na to, którzy uczniowie bez problemu realizują to zadanie, którym sprawia to pewne trudności, a którzy nie potrafią nazwać lub opisać emocji przedstawionej na rysunku. Swoje obserwacje zamieszcza w arkuszu diagnostycznym nr 2.1.

Cel:

- Diagnoza umiejętności rozpoznawania i nazywania podstawowych emocji
- Kształtowanie uważności na ekspresje emocji innych ludzi
- Rozwijanie słownictwa dotyczącego podstawowych emocji i sposobów ich wyrażania

Czas: Czas jest regulowany przez nauczyciela. Zabawa może zająć około 10 minut.

Materiały:

- 30 ilustracji przedstawiających w różny sposób 6 podstawowych emocji.
- Ewentualnie worek do losowania ilustracji.

Uwagi:

- Dzieci mogą używać różnych poprawnych określeń odnoszących się do jednej emocji np. radość / szczęście / zadowolenie, strach / lęk / niepokój / zdenerwowanie, złość / gniew / irytacja / podenerwowanie, wstręt / obrzydzenie, zaskoczenie / zdziwienie.
- Dzieci mogą opisywać ekspresję emocji, np. śmieje się, płacze, wykrzywia buzię. Warto wtedy sprawdzić czy dziecko umie nazwać rodzaj przeżywanej emocji.
- Ćwiczenie powinno być powtarzane kilkakrotnie, po to żeby dać każdemu dziecku możliwość wylosowania różnych emocji i lepszego zorientowania się jak dobrze uczeń radzi sobie z rozpoznawaniem i nazywaniem podstawowych emocji. Jest to szczególnie ważne, gdyż niektóre emocje, takie jak wstręt mogą początkowo być dla uczniów szczególnie trudne do rozpoznania. Niekiedy mylona może być także ekspresja strachu i zaskoczenia.

Załącznik Szd/1/2/a

Sytuacja diagnostyczna 2: „Historyjki obrazkowe”



Każdy uczeń za pośrednictwem komputera rozwiązuje zadanie na dopasowywanie. Dopasowuje wyraz mimiczny do sytuacji, która wzbudza emocję.

Gra komputerowa. Kolejne ekrany gry przedstawiają różne sytuacje społeczne. Na rysunku jednej osobie (oznaczonej w opisie znacznikiem „x”) brakuje twarzy. Zadaniem dziecka jest wybranie spośród 4 możliwości (umieszczonych pionowo po prawej stronie) właściwej ekspresji mimicznej i przeciągnięcie jej na właściwe miejsce. Wszystkie sytuacje powinny przedstawiać głównie dzieci.

(1) Grupka dzieci bawi się wspólnie, a jedno dziecko (x) stoi obok → smutek; (2) jedno dziecko (x) popycha drugie → złość; (3) Na podium stoją dzieci, które zajęły 3 pierwsze miejsca w konkursie. Zwycięzca (x) → radość. (4) Na idące drogą dziecko (x) wyskakuje z budy wielki pies, którego zatrzymuje tylko łańcuch → strach (5) Na imprezie urodzinowej z tortu wyskakuje clown. Jubilat (x) → zaskoczenie (6) Dziecko (x) po ugryzieniu jabłka orientuje się, że jest ono robaczywe → wstręt

Przeglądając prace uczniów nauczyciel zwraca uwagę na to, którzy uczniowie niemal bezbłędnie realizują to zadanie, którzy czasami popełniają błędy, a którzy słabo radzą sobie z zadaniem. Swoje obserwacje zamieszcza w arkuszu diagnostycznym nr 2.2.

Cele:

- Diagnoza umiejętności rozpoznawania emocji w kontekście określonych sytuacji
- Zwiększanie zdolności do rozumienia i analizowania emocji
- Rozwijanie rozumienia emocjonalnego znaczenia sytuacji
- Kształtowanie empatii i decentracji interpersonalnej

Czas: Ćwiczenie może zająć uczniowi do 15 minut. Zadanie może być realizowane w ramach pracy domowej.

Materiały: Gra komputerowa polegająca na dopasowywaniu przyczyn i skutków emocjonalnych. Instrukcja: na brakujące miejsce (pusta buzia) przeciągnij odpowiedni do danej sytuacji wyraz mimiczny wybrany samodzielnie spośród propozycji.

Uwagi:

- Dźwięk informuje czy dopasowanie było prawidłowe czy nie, zatem sytuacja ta jest także kształtującą umiejętność rozpoznawania emocji w kontekście wywołujących je sytuacji społecznych. Oznacza to, że dzieci mogą wielokrotnie zmieniać swoje odpowiedzi.
- Oglądając prace uczniów nauczyciel zwraca uwagę przede wszystkim na liczbę wszystkich dokonywanych zmian oraz czas potrzebny na rozwiązanie całego quizu.





- Rozwiązywanie zadania w domu nie powinno odbywać się z pomocą dorosłego, jeśli tak się nie stanie, to diagnoza kompetencji ucznia w badanym zakresie będzie błędna.
- Jeśli dzieci rozwiązywały zadanie w domu warto zadbać o jego omówienie na lekcji.

Quizy interaktywne: Q/1/SPO/1/01 - Q/1/SPO/1/08

Sytuacja diagnostyczna 3: „Puzzle”

Zadaniem uczniów jest samodzielne ułożenie w komputerze mimicznych puzzli – takie dopasowanie elementów twarzy (oczu, ust i brwi), aby wyrażały wskazane przez głos w komputerze emocje. Puzzle w komputerze. Głos w komputerze mówi o jednej z 5 emocji „jestem wesoły” „jestem rozgniewany”, „jestem smutny”, „jestem przestraszony” lub „jestem zaskoczony” (jest też guzik do powtarzania dźwięku) – zadaniem dziecka jest dopasowanie elementów twarzy tak, żeby twarz wyrażała wskazaną emocję (usta, oczy, brwi). Uczeń wybiera z menu czy będzie teraz wybierał z zestawu brwi, oczu czy ust. W każdej z kategorii są 3 różne możliwości do wyboru

Przeglądając prace uczniów nauczyciel zwraca uwagę na to, którzy uczniowie niemal bezbłędnie realizują to zadanie, którzy czasami popełniają błędy, a którzy słabo radzą sobie z zadaniem. Swoje obserwacje zamieszcza w arkuszu diagnostycznym nr 2.3.

Cele:

- Diagnoza świadomości uniwersalnych ekspresji mimicznych emocji podstawowych
- Zwiększanie zdolności do analizowania emocji
- Kształtowanie uważności na sygnały emocjonalne innych ludzi

Czas: Ćwiczenie może zająć uczniowi około 10 minut. Zadanie może być realizowane w ramach pracy domowej.

Materiały: Puzzle komputerowe polegające na układaniu elementów twarzy we wskazaną przez głos ekspresję mimiczną.

Uwagi:

- Dźwięk informuje czy dopasowanie było prawidłowe czy nie, zatem sytuacja ta jest także kształtującą świadomość uniwersalnych ekspresji mimicznych emocji podstawowych. Oznacza to, że dzieci mogą wielokrotnie zmieniać swoje odpowiedzi.





- Oglądając prace uczniów nauczyciel zwraca uwagę przede wszystkim na liczbę wszystkich dokonywanych zmian oraz czas potrzebny na rozwiązanie całego quizu
- Rozwiązywanie zadania w domu nie powinno odbywać się z pomocą dorosłego, jeśli tak się nie stanie, to diagnoza kompetencji ucznia w badanym zakresie będzie błędna.
- Jeśli dzieci rozwiązywały zadanie w domu warto zadbać o jego omówienie na lekcji.

Quizy interaktywne: Q/1/SPO/1/01 - Q/1/SPO/1/08

SYTUACJE KSZTAŁTUJĄCE UMIEJĘTNOŚCI

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 1: „Co mówią emocje?”

Uczniowie siadają na dywanie w kole. Przed każdym z nich nauczycielka rozkłada ilustracje przedstawiające dzieci, które wyrażają odmienne stany emocjonalne. Zadaniem dzieci jest rozpoznanie i nazwanie emocji oraz wymyślenie, co dziecko na obrazku mogłoby powiedzieć.

Cele:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania różnych stanów emocjonalnych
- Zwiększanie zdolności do rozumienia przyczyn pojawiania się emocji
- Poszerzenie słownictwa i wiedzy na temat emocji
- Kształtowanie empatii i decentracji interpersonalnej

Czas: Zabawa może zająć około 20 minut.

Materiały: Po jednej ilustracji przedstawiającej dziecko w różnych stanach emocjonalnych dla każdego ucznia oraz jedna dla nauczyciela

Uwagi:

- Nauczyciel powinien rozpocząć zabawę modelując wypowiedzi uczniów np. może być to komentarz typu: „Hurra, pojadę z rodzicami do zoo” – do ilustracji przedstawiającej uśmiechnięte dziecko lub „Jest mi smutno, bo zgubiłem samochodzik” - do ilustracji przedstawiającej smutne dziecko.





- Dzieci mogą używać różnych poprawnych określeń odnoszących się do jednej emocji np. radość / szczęście / zadowolenie, strach / lęk / niepokój / zdenerwowanie, złość / gniew / irytacja / podenerwowanie, wstręt / obrzydzenie, zaskoczenie / zdziwienie.
- Dzieci mogą opisywać ekspresję emocji, np. śmieje się, płacze, wykrzywia buzię. Warto wtedy pomóc im nazwać rodzaj przeżywanej emocji.
- Jeżeli uczniowie nie będą potrafili samodzielnie wymyślić komentarzy, proponujemy prostszą wersję tej zabawy. Nauczyciel po rozłożeniu zdjęć, sam wymyśla różne komentarze a zadaniem uczniów jest wskazać odpowiednią ilustrację.

Załącznik Szd/1/2/a

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 2: „Kostka emocji”

Do kostki nauczyciel przykleja ilustracje dziecięcych buzi przedstawiających różne stany emocjonalne. Uczniowie mają za zadanie rzucić kostką, zrobić przed lustrem minę podobną do tej wylosowanej, a następnie nazwać ją. W grupie dzieci, które sobie z tym dobrze radzą można dodatkowo wymyślać powody przeżywanego stanu emocjonalnego przedstawionego na ilustracji.

Cel:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawanie i nazywanie różnych stanów emocjonalnych
- Budowanie świadomości własnych wyrazów mimicznych
- Poszerzanie zasobu słownictwa służącego do opisywania emocji
- Kształtowanie umiejętności myślenia o przyczynach sytuacyjnych wywołujących emocje

Czas: Nauczyciel reguluje czas zabawy w zależności od potrzeb i możliwości danej klasy.

Materiały:

- Duża plastikowa/tekturowa/pluszcowa kostka do gry.
- Kartoniki obrazujące ekspresje mimiczne 6 podstawowych emocji (radość, strach, smutek, złość, zaskoczenie, wstręt), do naklejenia na ściany kostki.
- Duże lustro.

Uwagi:





- Dzieci mogą używać różnych poprawnych określeń odnoszących się do jednej emocji np. radość / szczęście / zadowolenie, strach / lęk / niepokój / zdenerwowanie, złość / gniew / irytacja / podenerwowanie, wstręt / obrzydzenie, zaskoczenie / zdziwienie.
- Dzieci mogą opisywać ekspresję emocji, np. śmieje się, płacze, wykrzywia buzię. Warto wtedy pomóc dziecku nazwać rodzaj przeżywanej emocji.

Załącznik: Szd/1/2/b

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 3 : „Narysuj emocje podstawowe”

Każdy uczeń dostaje od nauczyciela kartkę z narysowanymi konturami twarzy. Samodzielnie mają za zadanie dorysować oczy, usta, nos, brwi i to, co uznają za potrzebne (np. zmarszczki), aby rysowane twarze wyrażały odpowiednie emocje: radość, smutek, złość, strach, zdziwienie, wstręt. Na koniec chętni uczniowie mogą na tablicy narysować swoje propozycje na przedstawienie ekspresji mimicznych poszczególnych emocji.

Cele:

- Rozwijanie świadomości uniwersalnych ekspresji mimicznych emocji podstawowych
- Zwiększanie zdolności do analizowania emocji
- Kształtowanie uważności na sygnały emocjonalne innych ludzi

Czas: Zadanie indywidualne może zająć uczniom około 10 minut. Czas na pracę grupową jest regulowany przez nauczyciela.

Materiały: Kartka formatu A4 z twarzami do uzupełniania, skopiowana dla każdego ucznia w klasie.

Uwagi:

- W trakcie zadania indywidualnego nauczyciel powinien chodzić po klasie i rozmawiać z uczniami o ich pomysłach na wyrazy mimiczne poszczególnych emocji. Może zwracać uwagę uczniów, którzy mają problemy z realizacją zadania, na cechy charakterystyczne dla ekspresji poszczególnych emocji.
- W zadaniu na forum nauczyciel może na środku tablicy narysować schematycznie zarys głowy, do której uczniowie będą dorysowywać elementy twarzy. Kolejni uczniowie ścierają tylko zmieniające się elementy.





- Podczas omawiania zadania na forum nauczyciel pomaga uczniom nazywać, jakie są cechy charakterystyczne dla wyrazów mimicznych emocji podstawowych (np. kiedy twarz wyraża smutek wewnętrzne kąciki brwi unoszą się do góry, a kąciki ust opadają w dół).

Załącznik: Szd/1/2/c

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 4: „Rozpoznawanie przyczyn emocji”

Każdy uczeń losuje jedną z 30 ilustracji przedstawiających dziecięce postacie, które wyrażają emocje podstawowe: radość, strach, smutek, złość, zdziwienie, obrzydzenie. Jego zadaniem jest rozpoznanie i nazwanie emocji przedstawionej na rysunku oraz wymyślenie przyczyny pojawienia się danej emocji.

Cele:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji podstawowych
- Kształtowanie uważności na ekspresje emocji innych ludzi
- Zwiększanie zdolności do rozumienia przyczyn pojawiania się emocji
- Poszerzenie słownictwa i wiedzy na temat emocji
- Kształtowanie empatii i decentracji interpersonalnej

Czas: Zabawa może zająć około 25 minut.

Materialy:

- 30 ilustracji przedstawiających w różny sposób 6 podstawowych emocji.
- Ewentualnie worek do losowania ilustracji.

Uwagi:

- Dzieci mogą używać różnych poprawnych określeń odnoszących się do jednej emocji np. radość / szczęście / zadowolenie, strach / lęk / niepokój / zdenerwowanie, złość / gniew / irytacja / podenerwowanie, wstręt / obrzydzenie, zaskoczenie / zdziwienie.
- Dzieci mogą opisywać ekspresję emocji, np. śmieje się, płacze, wykrzywia buzię. Warto wtedy pomóc dziecku nazwać rodzaj przeżywanej emocji.
- Nauczyciel może zadawać uczniom pytania ukierunkowujące jego myślenie na przyczyny np. Jak myślisz, dlaczego ten chłopiec się uśmiecha? Co mogło być przyczyną smutku tej dziewczynki?





Załącznik Szd/1/2/a

Zeidner, M. (2008). Rozwój inteligencji emocjonalnej. Czego dowiedzieliśmy się od tej pory? W: M. Śmieja, J. Orzechowski (red.). Inteligencja emocjonalna: Fakty, mity, kontrowersje. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

