

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ

# „ Rozpoznawanie i radzenie sobie z emocjami”

Bogumiła Folwarczny, Danuta Meus,  
Elżbieta Kwietniewska - Strozik, Grażyna Kasza,



LIDER PROJEKTU

Śląska Wyższa Szkoła Zarządzania  
im. gen. Jerzego Ziętka w Katowicach

PARTNER PROJEKTU

GMINA ŻARKI



PROJEKT „PRAKTYKA CZYNI MISTRZA!” JEST WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

Biuro Projektu: „Praktyka czyni mistrza!”  
Śląska Wyższa Szkoła Zarządzania im. Gen. Jerzego Ziętka w Katowicach  
ul. Krasieńskiego 2, II p, p. 216, tel. **603600289** lub **601328361**  
e-mail: [pcm@swsz.katowice.pl](mailto:pcm@swsz.katowice.pl) lub [pcm.promocja@swsz.katowice.pl](mailto:pcm.promocja@swsz.katowice.pl)

## **2.b.      Konspekt zajęć dla uczniów klas I - III**

### **Temat zajęć: Rozpoznawanie i radzenie sobie z emocjami**

#### **Cele:**

- umiejętność rozpoznawania uczuć – kojarzenia ich z konkretnymi sytuacjami,
- umiejętność wyrażania swoich uczuć,
- uświadomienie sobie, iż w różnych sytuacjach ludzie przeżywają różne uczucia,
- umiejętność mówienia o uczuciach pozytywnych i negatywnych,
- próba kontroli swoich uczuć,
- wdrażanie do różnorodnego komunikowania się celem wymiany informacji,
- kształtowanie dbałości o precyzję i dokładność różnych form wypowiedzi,

#### **Metody:**

- burza mózgów,
- pantomima,
- socjodrama,
- test zdań niedokończonych,

#### **Środki dydaktyczne:**

- etykiety,
- ilustracje przedstawiające różne stany emocjonalne,
- losy z nazwami emocji,
- nagrania utworów muzycznych,
- zdjęcia,
- test zdań niedokończonych,
- losy z wypisanymi tematami scenek rodzajowych,
- karty zadań

## **PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

1. Część wstępna – przywitanie się z uczniami i przypomnienie o zasadach zachowania się na lekcji.
2. Burza mózgów – co to są emocje? Zapisanie odpowiedzi uczniów na tablicy.
3. Lokalizacja dźwięków – wybrany uczeń, z związanymi oczami, stara się zlokalizować odtwarzane nagranie emocji np. radość, złość, rozpacz, przerażenie.
4. Tworzenie listy pozytywnych i negatywnych uczuć – każdy uczeń losuje po jednej karteczce z woreczka czerwonego i niebieskiego. Zadaniem dziecka jest umieszczenie, odczytanego uczucia, na planszy z emocjami pozytywnymi i negatywnymi. Obok słowa z emocją uczeń umieszcza desygnat.

<b>FASCYNACJA</b>	<b>CZUŁOŚĆ</b>	<b>UFNOŚĆ</b>
<b>SMUTEK</b>	<b>NADZIEJA</b>	<b>NIEUFNOŚĆ</b>
<b>ZASKOCZENIE</b>	<b>EUFORIA</b>	<b>ZAZDROŚĆ</b>
<b>STRACH</b>	<b>FURIA</b>	<b>PRZERAŻENIE</b>
<b>AKCEPTACJA</b>	<b>NIENAWIŚĆ</b>	<b>PRZYJAŹŃ</b>
<b>BEZRADNOŚĆ</b>	<b>MIŁOŚĆ</b>	<b>RADOŚĆ</b>

5. Karty zadaniowe – dana grupa otrzymuje kartę zadaniową ze zdjęciami osób. Zadaniem dzieci jest zakreślenie tych zdjęć / sytuacji, które wyrażają kolejno: strach, czułość, smutek, rozdrażnienie.
6. Ćwiczenie „Miny” – uczniowie ustawiają się parami. Po wylosowaniu karteczki z nazwą emocji, jedna z osób, gestykulując, prezentuje drugiej osobie wylosowane uczucie. Zadaniem jej jest odczytanie tj. odgadnięcia pokazanej emocji.
7. Odsluchanie fragmentów muzyki (relaksacyjnej, rozbudzającej rozdrażnienie oraz wzbudzającej napięcie). Zadaniem uczniów jest pokazanie, za pomocą ruchu ciała, emocji która się w nich zrodziła/pojawiła.
8. Scenki dramatowe – uczniowie losują opis scenki wraz ze zdjęciem, ilustrującym problem. Zadaniem uczniów jest odegranie scenek wraz z wymyślonym przez siebie zakończeniem.

9. Rozmowa na temat trudnych emocji. Uzupełnianie karty zdań niedokończonych; nauczyciel omawia poszczególne punkty, podaje przykłady, a następnie uczniowie samodzielnie odczytują i zapisują zdanie.

Zdania do uzupełnienia:

- Rozzłościłem się kiedy .....
- Poczułem się smutny gdy .....
- Bałem się kiedy .....

Sprawdzenie poprawności wszystkich zapisów.

10. Omówienie sposobów reagowania na trudne emocje. dzieci zastanawiają się nad pytaniem: Co wtedy zrobiłeś? Czy powiedziałeś o swoich emocjach? Komu?  
Odczytywanie zdań i rozmowa o reakcjach odbywa się w kręgu.

11. Podsumowanie, podanie przez nauczyciela ogólnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami:

- mówienie o emocjach,
- przekazywanie emocji „nie wprost”,
- okazywanie emocji „prywatnie”,
- chronienie emocji.

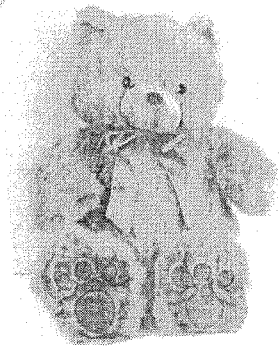
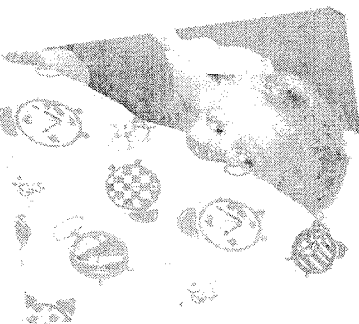
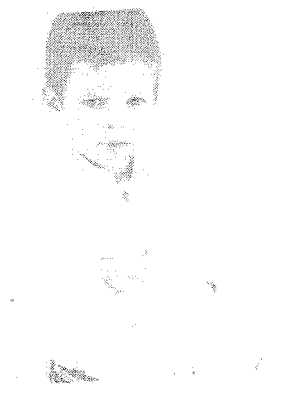
12. Techniki relaksacyjne – wytłumaczenie uczniom, iż istnieją tzw. techniki relaksacyjne, które działają uspokajająco na człowieka w obliczu strachu bądź rozdrażnienia. Prezentacja jednej z nich przez prowadzącego zajęcia i powtórzenie jej razem z uczniami.

Technika relaksacyjna dotycząca prawidłowego oddychania:

- napełniamy płuca powietrzem licząc w myślach do pięciu,
- trzymamy powietrze w płucach licząc w myślach do pięciu,
- wypuszczamy powietrze z płuc licząc w myślach do pięciu.

### Karta zadaniowa

Zakreśl kołem tylko te obrazki, dzięki którym czujesz się lepiej, gdy się boisz.



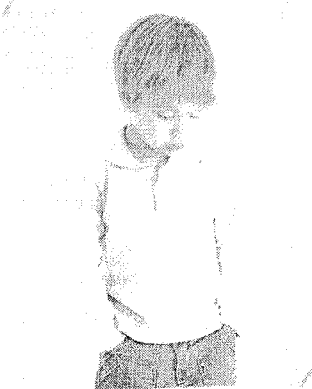
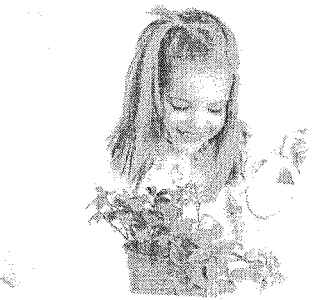
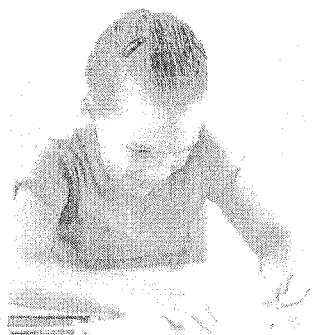
### Karta zadaniowa

Zakreśl kołem sytuacje, które, twoim zdaniem, pokazują zachowanie wyrażające czułość.



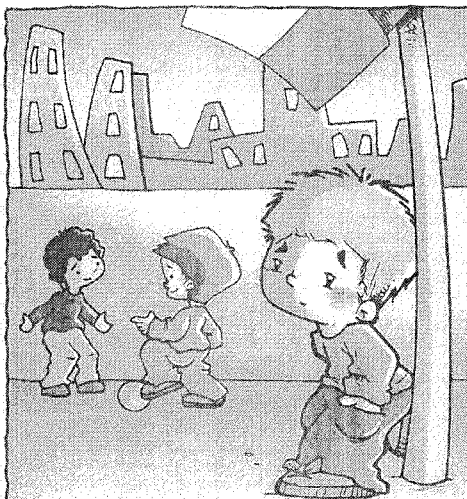
### *Karta zadaniowa*

Twoim zdaniem, które dzieci przedstawione na tych zdjęciach są rozdrażnione?  
Zakreśl je kołern. Co myślisz o ich samopoczuciu?

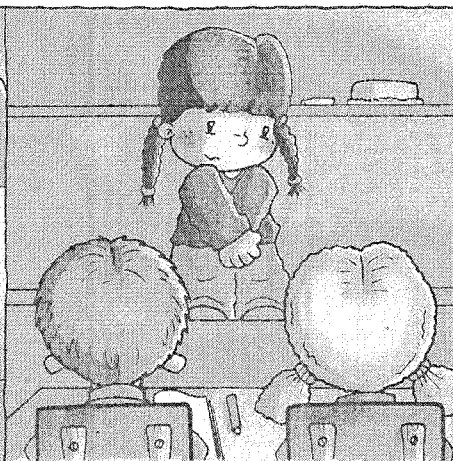


### Ćwiczenie na zajęcia

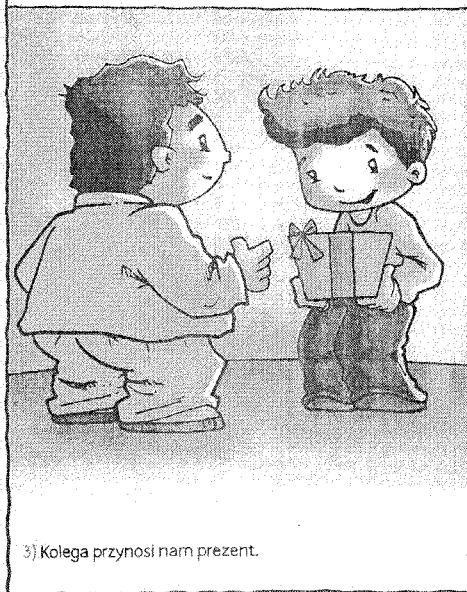
Rozmawiamy. Wyobraź sobie następujące sytuacje.  
Co ty mógłbyś/mogłabyś zrobić? Jakie widzisz rozwiązanie? Co byś im powiedział(a)?



1) W trakcie przerwy jeden z kolegów nie ma śmiałości powiedzieć pozostałym dzieciom, że chciałby przyłączyć się do zabawy. Stoi gdzieś daleko w kątku.



2) Nauczycielka każe jednej dziewczynce zaśpiewać piosenkę w obecności całej grupy. Dziewczynka rumieni się.



3) Kolega przynosi nam prezent.



4) Jeden z kolegów ma wystąpić na uroczystości zakończenia roku szkolnego i nie chce wyjść na scenę.