

## KONSPEKT Z DRAMY

**Temat:** Jak rozpoznawać uczucia swoje i innych? - Uświadamianie sobie przeżywanych uczuć Kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć własnych oraz rozpoznawania uczuć innych.

### Cele

- Uświadamianie sobie przeżywanych uczuć.
- Klasyfikowanie uczuć.
- Wdrażanie do umiejętności określania własnych uczuć.
- Kształtowanie postawy szczerości i otwartości w kontaktach z innymi .
- Uświadamianie sobie, że powodem konfliktów z innymi bardzo często bywa nieumiejętność rozpoznawania i wyrażania uczuć.

### Przebieg zajęć:

- **Ćwiczenie 1** - podnoszące poziom energii w grupie, zespalać i sprzyjające budowaniu empatii- " Ślepe samochody"

Przebieg ćwiczenia:

- prowadzący proponuje, by uczestnicy utworzyli pary,
- uczestnicy stają w parach jedna osoba za drugą,
- osoba stojąca z przodu zamyka oczy i wyciąga ręce do przodu,
- osoba z tyłu kładzie ręce na ramionach osoby, stojącej przed nią i kieruje "ślepych samochodem" tak, by nie było kraksy.
- uczestnicy po kolei opisują uczucia jakie towarzyszyły im w czasie zabawy.

- **Ćwiczenie 2** - "Punkty oparcia"

Przebieg ćwiczenia:

- uczestnicy tworzą pary,
- podają dowolne liczby ( jednocyfrowe), zapisują je na tablicy,
- każda para musi oprzeć się o podłogę w tylu punktach, ile wskazuje wymieniona liczba.

- **Ćwiczenie 3** - "Jurty"

Przebieg ćwiczenia:

- uczestnicy tworzą koło, trzymając się za ręce,
- odliczają do dwóch,
- na dany znak jedynki odchylają się do przodu, a dwójki do tyłu,
- taką pozycję utrzymują przez chwilę po czym powtarzają ćwiczenie zamieniając się rolami.
- uczestnicy określają uczucia jakich doznali w czasie ćwiczeni

- **Ćwiczenie 4** - "Co to jest uczucie?"

Przebieg ćwiczenia:

- uczestnicy podają uczucia jakie towarzyszyły im w ciągu dzisiejszego dnia i zapisują je na dużym arkuszu papieru,
- określają czy są to dla nich uczucia pozytywne, czy negatywne,
- określają jaką minę ma osoba wskazana przez prowadzącego i próbują określić co czuje, zapisują na karteczce,

- osoba, której uczucia uczestnicy mają określić na podstawie miny zapisuje swoje uczucia na karteczce,
- po chwili karteczki są porównywane i oceniona zostaje trafność nazwanych uczuć.

- **Ćwiczenie 5** - "Narysuj ..."

Pomoce: duży arkusz papieru z konturem twarzy, pisaki.

Przebieg ćwiczenia:

- uczestnicy dzielą się na dwie grupy,
- dostają zadanie narysowania buzi wesołej i smutnej, dorysowując po kolei po jednym elemencie w konturze twarzy,
- podają przykłady sytuacji, w którym towarzyszy smutek i radość, dopisując nazwane uczucia pod odpowiednim konturem.

- **Ćwiczenie 6** - "Kalejdoskop uczuć"

- uczestnicy dzielą się na trzy grupy,
- otrzymują karty ilustrujące uczucia,
- w ciągu kilku minut mają nazwać prezentowane uczucia,
- po kilku minutach porównują nazwane przez siebie uczucia.

- **Ćwiczenie 7** - Drama

Przebieg ćwiczenia:

- uczestnicy dzielą się na pary,
- jedna osoba z pary otrzymuje kartkę z poleceniem odegrania jakiegoś uczucia, a partner stara się je nazwać, po czym zamieniają się rolami,
- określają czy łatwo jest odgadnąć czyjeś uczucia.

- **Ćwiczenie 8** - "Ignorant"

Przebieg ćwiczenia:

- uczestnicy dobierają się w pary,
- jedna osoba stara się zaprosić do kina, druga ją ignoruje,
- uczestnicy określają co czuli w sytuacji, gdy byli ignorowani.

- **Ćwiczenie 9** - Zamykające (przy wyciszającej muzyce)

Pomoce: karty pracy z balonikami, pisaki.

Przebieg ćwiczenia:

- uczestnicy otrzymują karteczki z balonikami, które trzeba przyczepić na plecach,
- proszą innych uczestników zajęć, by wpisali im w baloniki coś miłego.

- **Podsumowanie zajęć:**

- prowadzący przypomina najważniejsze wiadomości, które dzieci powinny zapamiętać,
- uczestnicy odczytują po jednym określeniu ze swoich baloników i określają uczucia jakie w nich wywołało to określenie.