

## „Szczęśliwy świat tworzenia”

08.03.2010r.

### Dostrzegamy emocje, uczucia nazywamy i wyrażamy je.

Czas: 90 min.

#### **Cele zajęć:**

- uświadomienie uczestnikom zajęć czym są uczucia i emocje
- zapoznanie uczestników z rodzajem uczuć i emocji
- uczenie nazywania uczuć oraz ujawniania ich w różnych sytuacjach
- dostarczenie uczestnikom poczucia bezpieczeństwa
- poznanie czynników wyzwalających dane uczucia i emocje
- budowanie pozytywnych relacji między uczestnikami

**Metody pracy:** pogadanka, burza mózgów, odgrywanie scenek, elementy: technik relaksacyjnych, socjoterapii.

**Formy pracy:** praca indywidualna, praca w grupach

**Pomoce:** gazeta, kartki, mazaki, kredki, kartki z konturem twarzy, woreczek z karteczkami na których wypisane są rodzaje emocji, maskotka płyta z relaksacyjną muzyką, magnetofon.

#### **Przebieg zajęć:**

##### I. Część wstępna

**1. Powitanie**, spotkanie w kręgu, przedstawienie celu zajęć.

Rundka wstępna - określenie poziomu energii.

**2. Zdarzenie tygodnia** (uczniowie dzielą się tym, co ostatnio przytrafiło się im miłego oraz tym, jaka przykrość ich spotkała).

##### II. Część właściwa

**1. Omówienie uczuć i emocji** –wspólne tworzenie listy uczuć (np. złość, radość, smutek, trwoga, duma, zaufanie, zaskoczenie itd.) Podział uczuć na pozytywne i negatywne.

Rozmowa na temat sytuacji najczęściej wzbudzających niepokój, strach, lęk, złość itd.

**2. Karteczki** – losowanie karteczek z nazwami emocji, przedstawianie ich i odgadywanie przez pozostałych uczestników zabawy.

**3. Przedstaw się** - każdy z uczestników po kolei przedstawia się na kilka sposobów:

- w sposób radosny
- jakby był wściekły
- jakby był zmartwiony
- jakby był bliski płaczu itd.

**4. Emocje na twarzy**

Każdy z uczestników otrzymuje karteczkę z konturem twarzy. Zadaniem uczniów jest dorysowanie oczu i ust tak, aby odzwierciedlały one daną emocję. Grupa zgaduje jaką emocję przedstawia twarz.

**5. Uzupełnij zdanie**

Uczniowie dokończają zdania podane przez prowadzącego:

*Boję się gdy...*  
*Jestem smutny gdy...*  
*Cieszę się wtedy gdy...*  
*Złości mnie...*  
*Ogarnia mnie strach gdy...*

#### **6. Gazeta**

Każdy z uczniów otrzymuje dużą kartkę z gazety. Uczestnicy wyobrażają sobie, że gazeta to problem, który wywołuje u nich negatywne emocje. Mogą ową kartkę rwać, szarpać, rzucać, deptać tak, aby wyładować swoje emocje.

#### **7. Maskotka**

Uczestnicy siedzą w kręgu, podają sobie maskotkę na różne sposoby, np. tak jakby była bardzo ciężka, jakby była dla nich bardzo bliska itd.

#### **8. Narysuj swój strach**

Dzieci mają za zadanie narysować swój lęk, strach. Po zakończeniu zadania następuje omówienie prac. Podczas wykonywania prac, odtwarzana jest łagodna, relaksująca muzyka.

### **III. Część końcowa**

#### **1. Masażyki**

Dzieci siedzą jedno za drugim tak aby mogły dotykać pleców osoby siedzącej przed sobą. Prowadząca czyta tekst, a uczestnicy zabawy rysują palcami na plecach kolegi... *"Płynie sobie rzeczka, wysoko świeci słońce. Na rzeczce jest kładeczka, przez którą przechodzi pani na szpileczkach...itd.*

#### **2. Podsumowanie i ocena zajęć**

Na koniec uczniowie wypowiadają się na temat: *„W czasie zajęć najbardziej mi się podobało....*