



Ćwiczenie z wykorzystaniem treningu inteligencji emocjonalnej „Emocje na opak”

1. Odbiorcy: uczniowie klasy III

2. Cele ćwiczenia

- Rozwijanie ekspresji uczuciowej
- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej (kontrola emocji)

3. Środki dydaktyczne potrzebne do realizacji ćwiczenia: brak

4. Przebieg ćwiczenia:

Uczniowie swobodnie rozstawiają się w sali. Nauczyciel wyjaśnia, że za chwilę będzie głośno podawał nazwy uczuć. Zadaniem uczniów jest zaprezentowanie za pomocą gestów i mimiki przeciwnych stanów emocjonalnych.

Uczucia podawane przez nauczyciela:

- ZŁOŚĆ
- LĘK
- SMUTEK
- ROZCZAROWANIE
- ZAZDROŚĆ

5. Obszar podstawy programowej: edukacja społeczna

6. Zakres modyfikacji:

Warto skupić się na podawaniu nazw uczuć o negatywnej walencji. Wówczas nastąpi automatyczne ich skojarzenie z pozytywnymi emocjami (zgodnie z zasadą ćwiczenia).