

SCENARIUSZ ZAJĘĆ nr 26/III

Klasa	trzecia
Temat dnia	<i>Trening kontroli emocji</i>
Obszary edukacyjne	<ul style="list-style-type: none"> - edukacja polonistyczna - edukacja społeczna - edukacja plastyczna - edukacja muzyczna
Cele zajęć	<p>Ogólne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie inteligencji emocjonalnej, - rozwijanie samowiedzy uczniów. <p>Operacyjne:</p> <p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia nazwy uczuć, - określa pozytywny vs. negatywny kierunek uczuć, - wyraża klimat muzyki za pomocą ruchów i gestów, - opisuje swoje stany uczuciowe związane z sytuacją społeczną, - identyfikuje i rejestruje codzienne powody do radości, - bierze udział w dyskusji na temat uczuć, - wyraża charakter uczucia za pomocą plam barwnych.
Metody pracy	podające (opis, wyjaśnienie, komentarz), praktyczne (ćwiczenia przedmiotowe)
Forma pracy	zbiorowa, indywidualna
Środki dydaktyczne	Fragmenty muzyczne o zróżnicowanym nastroju,
Czas trwania	2,5 godz.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

FAZA WSTĘPNA

Rozgrzewka twórcza

Lista uczuć

Uczniowie wymieniają uczucia, określając czy według nich są one pozytywne, czy negatywne. Kontrolują, aby nie powtarzać nazw uczuć już omówionych przez kolegów i koleżanki.

KOMENTARZ:

Uczniowie mogą mieć problem z jednoznaczną oceną niektórych uczuć jako pozytywnych lub negatywnych, stąd warto wprowadzić kategorie pośrednie, takie jak: neutralne lub raczej pozytywne/raczej negatywne.

FAZA WŁAŚCIWA

1. Swobodna ekspresja uczuć

Uczniowie swobodnie poruszają się po sali. Nauczyciel przygotowuje kilka fragmentów muzyki o zróżnicowanej ekspresji. Zadaniem uczniów jest wyrażenie klimatu muzyki i uczuć, które dana melodia wywołuje w postaci odpowiedniej mimiki i gestów.

Następnie uczniowie siadają po turecku i wyciszają się.

Po 2-3 minutach nauczyciel prosi o opisanie uczuć, jakie towarzyszyły im podczas słuchania i ruchowego wykonywania muzyki.

KOMENTARZ:

Często opisywane przez uczniów uczucia towarzyszące temu samemu fragmentowi muzycznemu są bardzo zróżnicowane. Nauczyciel podkreśla, że na tym polega wielkość muzyki. Każdy człowiek może odbierać ją na swój sposób, dostrzegać w niej zupełnie inne treści i emocje, niż inni.

2. Kontrolujemy swoje emocje

Uczniowie dobierają się w pary. W każdej parze wybierana jest osoba A i osoba B. Nauczyciel prosi o wyjście na chwilę z sali osób B. Wyjaśnia im za drzwiami zasady „eksperymentu”:

- Za chwilę Wasi partnerzy będą opowiadali Wam pewne historie. Starajcie się jak najbardziej uważnie wsłuchiwać się w ich opowieści. Kiedy usłyszycie moje głośne chrząknięcie, Waszym zadaniem jest wyłączenie się z rozmowy i pokazanie Waszym rozmówcom, że nie jesteście w ogóle zainteresowani tym, co oni mówią np. (odwrócenie głowy, mówienie na inny temat, uderzanie palcami). Obserwujcie ich reakcję.

Po powrocie do sali nauczyciel informuje uczniów A, że ich zadaniem jest opowiedzenie rozmówcom w jak najciekawszy sposób o ostatnich wakacjach.

Po wykonaniu ćwiczenia uczniowie A opisują swoje uczucia. Swoimi obserwacjami dzielą się również osoby B.

KOMENTARZ:

Ćwiczenie to powinno być wsparte odpowiednio przeprowadzoną pogadanką. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że w istocie osoby A były zainteresowane ich historiami, jednak założenia eksperymentu, w którym brali udział, wymagały pokazania tego, że dana opowieść nie jest interesująca. Nauczyciel prosi również uczniów o podanie podobnych sytuacji z własnego życia, kiedy zostali zlekceważeni podczas rozmowy. Uczniowie starają się jak najdokładniej opisać towarzyszące temu uczucia.

3. 100 powodów do radości...

Uczniowie przygotowują na kartce listę 100 powodów do radości. Każdego dnia uzupełniają ją (w zależności od liczby pojawionych się powodów do radości). Kiedy uda im się osiągnąć wynik 100 wpisów, informują o tym nauczyciela i wspólnie omawiają przygotowaną listę.

KOMENTARZ:

Ćwiczenie to stanowi punkt wyjścia do budowania stabilnej i względnie wysokiej samooceny uczniów. Odnoszenie się do pozytywnych sytuacji z własnego doświadczenia działa motywująco i utrwala przekonanie o poczuciu sprawczości.

4. Czy uczucia nami rządzą?

Uczniowie dzielą się na dwa zespoły, które zajmują pozytywne vs. negatywne stanowisko w tej sprawie. Przez 15 min. przygotowują listę argumentów na rzecz danego poglądu. Następnie prowadzą dyskusję, próbując przekonać się wzajemnie do swoich racji. Wzbogacają swoje wypowiedziami przykładami z własnego doświadczenia.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

SCWG
stowarzyszenie aktywnego
wspierania gospodarki



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



KOMENTARZ:

W ramach wstępu do tego ćwiczenia warto dokładnie wyjaśnić z uczniami samo znaczenie tematu dyskusji:

- *Co to znaczy, że uczucie może kimś rządzić? Czy człowiek nie panuje nad uczuciami?*

FAZA KOŃCOWA

Swobodna ekspresja plastyczna

Uczniowie losują karteczką z nazwą uczucia. Próbuje oddać jego charakter za pomocą swobodnie rzucanych plam z farby na papier .



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

SGWG
stowarzyszenie aktywnego
wspierania gospodarki



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



CZŁOWIEK - NAJLEPSZA INWESTYCJA

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego