

SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI

opracowany w projekcie pt.

Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu

Projekt Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu korzysta z dofinansowania o wartości 86 735,70 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG.

Celem Projektu jest opracowanie i uaktualnienie oferty kształcenia na różnych poziomach edukacji (z wyłączeniem VET) poprzez stworzenie programu szkolenia dla nauczycieli, scenariuszy rozmów/zajęć, zapewnienie modułu wspierającego i stworzenie publikacji podsumowującej projekt, a w konsekwencji przyczynienie się do zmniejszenia różnic społecznych (również w obrębie EOG).

TEMAT SCENARIUSZA: W świecie emocji

Wprowadzenie

Emocje są doświadczane przez każdego z nas, są cenną informacją dla naszego organizmu, powodują, że podejmujemy różne działania. Przeżywanie, rozumienie emocji przez dzieci i młodzież zmienia się wraz z ich rozwojem. Na początku dostrzegają tylko aspekty zewnętrzne, ekspresję emocji. Potem, w toku rozwoju odkrywają, że to, co czujemy, nie zawsze jest spójne z tym, co okazujemy oraz że możemy jednocześnie odczuwać sprzeczne emocje. W okresie dorastania młodzież odczuwa wiele silnych emocji, które często przechodzą ze skrajności w skrajność (Trempała 2017). Okres szkolny jest więc okresem bardzo emocjonalnym ze względów rozwojowych. Dodatkowo w ostatnich kilku latach młodzi ludzie doświadczali trudnych emocji związanych z wojną (lęk, strach, obawa, złość, frustracja, ale też z drugiej strony mobilizacja oraz chęć niesienia pomocy potrzebującym) oraz pandemią Covid, która na jakiś czas zamknęła wiele osób w domu, odizolowała od zwykłych, codziennych spraw (szkoła), kontaktów z innymi. Jak chyba nigdy wcześniej, w dzisiejszym czasie młodzi ludzie doświadczyli kumulacji wielu trudnych emocji – lęku strachu, samotności. U niektórych wystąpiły zaburzenia lękowe, spadek motywacji, trudności emocjonalne i społeczne.

Młodzieży potrzebuje pomocy w rozumieniu, wyrażaniu emocji, radzeniu sobie z nimi, co wpłynie pozytywnie na lepsze rozumienie siebie, swoich reakcji, ale także rozumienie innych, ich emocji. To jest bardzo ważne dla prawidłowo funkcjonującego, zdrowego społeczeństwa.

Cel ogólny

- Lepsze poznanie siebie, poszerzenie wiedzy na temat rozpoznawania emocji, nazywania ich

Cele szczegółowe

- poszerzenie wiedzy o emocjach,
- uczenie się rozpoznawania, nazywania emocji,
- dostrzeganie związku między emocjami a sytuacjami, które je poprzedzają,
- szukanie równowagi w wyrażaniu emocji,
- radzenie sobie z trudnymi emocjami w akceptowalny sposób.

Odbiorcy

Uczniowie szkoły podstawowej

Czas trwania

45 minut z możliwością przedłużenia zajęć nawet na kilka godzin lekcyjnych

Zalecane formy, metody i techniki pracy

Dyskusja, praca w parach, praca indywidualna, scenki

Wykaz materiałów pomocniczych

Karty pracy, instrukcje, przykładowe ćwiczenia, kolorowe gazety, plakat

Środki i pomoce dydaktyczne

Projektor, flipchart, kostka emocji

Przebieg zajęć

Powitanie i przedstawienie się uczestników i prowadzącego

Wersja 1: Prowadzący przedstawia się, zapowiada temat spotkania np. *Popatrzcie proszę na plakat i spróbujcie powiedzieć, czego nasze dzisiejsze zajęcia będą dotyczyć* – prowadzący pokazuje plakat zawierający emotikony (w materiałach).

Wersja 2: Prowadzący przedstawia się, zapowiada temat spotkania, mówiąc wprost, że będzie dotyczył emocji: *Podczas całych zajęć będziemy próbowali na chwilę zatrzymać się, określić swoje emocje. Na początek zastanówmy się, z czym przyszliliśmy na te zajęcia, z jakim nastawieniem, z jakimi myślami. Słuchajcie proszę moich komend.*

Na komendę *Niech wstaną osoby...* wstają osoby, których dotyczą kolejne stwierdzenia (można skorzystać z propozycji lub wymyśleć swoje):

- które dziś bez trudności się obudziły,
- które przyszły do szkoły w dobrym humorze,
- które cieszą się na zapowiedziane zajęcia,
- które zasnęły,
- które są zmęczone,
- które są zniechęcone....

Jeśli grupa nie zna się, należy poświęcić czas na to, aby każdy przedstawił się mówiąc swoje imię, podając do imienia np. swoje zainteresowanie, ulubione zwierzątko, sposób spędzania wolnego czasu itp.

<p>Określenie potrzeb i oczekiwań</p>	<p><i>W parach zastanówcie się jak często odczuwacie emocje? Jakież? Po około 5 minutach na forum prowadzący pyta: czy łatwo/trudno jest określić emocje, jakie odczuwamy? Czy łatwo/trudno jest o nich mówić?</i></p> <p>Nazwy emocji, które zostaną wymienione warto zapisać w widocznym miejscu. Powinny się wśród nich znaleźć: radość, smutek, złość, strach, zdziwienie, wstyd, zamartwienie, znudzenie.</p>
<p>Przyjęcie zasad pracy (kontrakt)</p>	<p>Odwołanie się do kontraktu klasowego lub stworzenie kontraktu poprzez zapytanie grupy, co jest ważne, aby podczas spotkania panowała dobra atmosfera.</p> <p>Przykładowe zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • słuchamy innych, • jedna osoba mówi w jednym czasie, • pomagamy sobie, • mówimy po imieniu, <p>używamy słów proszę, dziękuję, przepraszam.</p>
<p>Szczegółowe treści spotkania</p>	<p>Ćwiczenie 1 – w grupach uczestnicy mają za zadanie stworzyć fraszkę, slogan, plakat reklamujący konkretne emocje np. „Lęk – jak poradzić sobie z nim – w tym sęk”, „Złość daje w kość”, „Smutek – czujesz się w nim jak wyrzutek” itp. Przedstawiają go na forum grupy.</p> <p>Prowadzący podsumowuje ćwiczenie mówiąc, że warto znać swoje emocje, mówić o nich, zarówno o tych przyjemnych jak i nieprzyjemnych. Pozwala to na lepsze rozumienie siebie, bycie w zgodzie ze sobą.</p> <p>Ćwiczenie 2 – Urządzmy dyskotekę</p> <p>Wersja 1: Uczestnicy losują emocje: złość, smutek, radość, lęk, zdziwienie. Wchodzą w swoje role i tańczą do muzyki, np. do Sanah „Ale jazz” (prowadzący może wybrać inną piosenkę, np. wykonawcy, którego uczestnicy aktualnie słuchają).</p> <p>Wersja 2: taniec do zróżnicowanych fragmentów utworów muzycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spokojnego np. wiersze w wykonaniu Sanah • radosnego np. „Rower” Lecha Janerki. <p>Podsumowanie ćwiczenia: Czy łatwo było dostosować się do rytmu? Jakież emocje łatwiej wyrażać? Czy zdarza ci się doświadczać kilku/wielu emocji na raz?</p> <p>Co aktualnie czujesz? Każdy uczestnik rysuje swoje emocje na kartce. Prace można zawiesić w klasie w widocznym miejscu.</p> <p>Ćwiczenie 3 – praca w parach. Opowiedz o sytuacji, gdy doświadczyłeś jakiegoś uczucia np. złości, radości (prowadzący prosi, żeby zwrócić uwagę na</p>

doznania z ciała). Co było tego przyczyną? Jak zareagowałeś? Jak mogłeś zareagować?

Podsumowaniem ćwiczenia jest miniwykład dotyczący tego, czym są emocje, skąd wiemy jakich emocji doświadczamy? Ważne jest, aby powiedzieć, że nie ma dobrych i złych emocji, wszystkie są potrzebne, bo nam o czymś mówią np. strach sprawia, że podejmujemy działanie (ucieczka), radość dodaje energii. Emocje możemy podzielić na przyjemne i nieprzyjemne. Natomiast od nas zależy, co zrobimy z doświadczanymi emocjami, musimy wyrażać je w sposób nieraniący innych.

Ćwiczenie 4 – kostka emocji – sześcian – na każdej ścianie jest nazwa/rysunek emocji. Uczestnik rzuca kostką i mówi, w jakiej sytuacji można odczuwać emocję, którą wyrzucił na kostce.

Podsumowanie ćwiczenia: rozmowa z uczestnikami na temat tego, że każdy z nas inaczej wyraża emocje, niektórzy są w swoim przeżywaniu bardziej oszczędni, inni bardzo ekspresyjni, jednym przychodzi łatwo wyrażanie emocji, innym trudniej, można porozmawiać o różnicach płciowych, stereotypach w wyrażaniu emocji.

Ćwiczenie 5 – każdy dostaje ten sam tekst (z książki „Czerwone krzesło” Andrzeja Maleszki – materiały), czyta go samodzielnie, zastanawia się nad emocjami, które tekst u niego wywołuje.

W podsumowaniu ćwiczenia uczestnicy w parach/grupach rozmawiają o tym, że ta sama sytuacja, wydarzenie może wyzwalać inne emocje np. jedni odczuwają lęk przed odpowiedziami ustnymi, inni chętnie w ten sposób przekazują wiedzę, jedni cieszą się, że zostali wybrani na przewodniczącego klasy, w innych wywołuje to lęk.

Ćwiczenie 6 – wybrana osoba zakłada na głowę opaskę z nazwą emocji (radość, złość, zdziwienie, lęk, strach, zdegustowanie, żal). Nie wie, jaka to emocja. Próbuje zgadnąć, zadając pytania kolegom i koleżankom o tę emocję, np. czy odczuwam ją, kiedy jem pyszny obiad? Czy odczuwam ją, gdy dostanę 1 z matematyki? (inspiracja z gry planszowej „Czym jestem?”).

W podsumowaniu należy podkreślić, że każdy inaczej przeżywa i pokazuje emocje, ta sama sytuacja, zdarzenie może wywoływać inne emocje u różnych osób. Ważne w relacjach jest prawidłowe odczytywanie emocji innych. Akceptacja własnych emocji zbliża nas zaś do lepszego poznania siebie.

Ćwiczenie 7 – łańcuch dobrych emocji. Każdy uczestnik dostaje wąski pasek papieru, na którym pisze nazwę wydarzenia klasowego, które dostarczyło mu pozytywnych emocji. Pasek dodatkowo można ozdobić kredkami. Paski zostają sklejone jak łańcuch i powieszony w widocznym miejscu w klasie. Podsumowanie ćwiczenia: łańcuch ma za zadanie przypominać klasie wspólne, radosne chwile. Zarówno w klasie, rodzinie, czy innych grupach społecznych jest miejsce na różne emocje. Ponowne odwołanie się do tego, że nie ma złych czy dobrych emocji, są przyjemne i nieprzyjemne emocje.

Ćwiczenie 8 – grupowa praca plastyczna, kolaż „Emocje w nas” lub „Emocje we współczesnym świecie”. W małych grupach uczniowie wykonują kolaż z gazet, o którym później mają opowiedzieć, zaprezentować go klasie.

Ćwiczenie 9 – w grupach lub parach przygotujcie następujące scenki:

- nauczyciel oddaje ci sprawdzian z matematyki, dostałeś 6,
- na urodziny dostałeś wymarzony prezent,
- miałeś wypadek samochodowy,
- uciekł ci autobus, spóźniłeś się do szkoły, zapomniałeś kanapki, dostałeś 2 z historii, mimo że się na nią przygotowywałeś,
- wygrałeś konkurs matematyczny,
- ktoś, z kim się przyjaźniłeś zmienił szkołę,
- twoja koleżanka plotkuje na twój temat.

W podsumowaniu prowadzący inicjuje dyskusję na temat czy uczestnicy dobrze czuliby się w świecie bez uczuć? Jak wyglądałby świat bez emocji? Skąd wiedzieliby, że ktoś ich lubi czy cieszy się z kontaktu z nimi, czy zrobili komuś przykrość. Prowadzący mówi o informacyjnej roli emocji.

Ćwiczenie 10 – wyrażanie emocji. W sytuacji doświadczania emocji zwłaszcza trudnych mamy tendencję do komunikatów oskarżających typu: „To przez Ciebie”, „Jestem beznadziejny”, „Nic mi nie wychodzi”, o przyjemnych emocjach zaś rzadko mówimy. Dobrze jest nazywać emocje, których doświadczamy.

Prowadzący prosi uczestników, żeby w parach lub w grupach zastanowili się nad sytuacjami, spróbowali wypowiedzieć doświadczane emocje w scenkach:

- nauczyciel oddaje ci sprawdzian z matematyki, dostałeś 6, co czujesz? W jaki sposób to powiesz? („Cieszę się”, „Dobrze mi poszło” itp.),
- na urodziny dostałeś wymarzony prezent, co czujesz? W jaki sposób to powiesz? („Co za radość”, „Spełniło się moje marzenie” itp.),
- uciekł ci autobus, co czujesz? W jaki sposób to powiesz? („Jestem zła, wkurzona” itp.),
- spóźniłeś się do szkoły, co czujesz? W jaki sposób to powiesz? („Jestem smutna, spodziewam się uwagi”, „Przykro mi” itp.),
- zapomniałeś kanapki, co czujesz? W jaki sposób to powiesz? („Jestem zawiedziona”, „Czuję głód” itp.),
- dostałeś 2 z historii mimo że się na nią przygotowywałeś, co czujesz? W jaki sposób to powiesz? („Smutno mi z powodu oceny”, „Przykro mi” itp.),
- wygrałeś konkurs matematyczny, co czujesz? W jaki sposób to powiesz? („Co za radość”, „Jestem szczęśliwa” itp.),

	<ul style="list-style-type: none"> • ktoś, z kim się przyjaźniłeś zmienił szkołę, co czujesz? W jaki sposób to powiesz? („Smutno mi. Lubiłam spędzać przerwy z moją przyjaciółką”, „Tęsknię” itp.), • twoja koleżanka plotkuje na twój temat, co czujesz? W jaki sposób to powiesz? („Smutno mi”, „Jestem wkurzona” itp.). <p>W podsumowaniu prowadzący inicjuje dyskusję o tym, czy łatwo wyrażać emocje? Łatwiej wyrażać przyjemne/nieprzyjemne emocje? Jakie są korzyści np. z wyrażania złości (spadek napięcia, mniejsze odczucia somatyczne, spokój).</p>
<p>Podsumowanie spotkania (informacja zwrotna)</p>	<p>W ramach podsumowania zajęć na dużym brystolu każdy uczestnik odrysowuje dłoń, w którą wpisuje swoje imię i aktualnie odczuwaną emocję lub emocję, z jaką kończy zajęcia. W rundce końcowej uczestnicy mówią o tym, co zapamiętali z zajęć, co było dla nich ważne na zajęciach.</p>

Uwagi do realizacji

Prowadzący dobiera ćwiczenia do grupy z jaką pracuje, do jej poziomu dojrzałości, stopnia zintegrowania, poczucia bezpieczeństwa.

Literatura/netografia

Film „W głowie się nie mieści”

<https://kwiecien.academy/plakat-pelen-emocji/>

red. Grudziewska Ewa (2015) „Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą”. DIFIN

red. Grudziewska Ewa (2017) „Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Programy zajęć. Część 3”. DIFIN

Blok Beata, Brzeska Zofia, Marszałek Małgorzata, Radtke-Michalewska Katarzyna „Uczę się rozumieć innych”. Emocje i gesty. Harmonia

Gajewska Grażyna, Szczęsna Anna, Doliński Artur (2000). „Warsztat pracy pedagoga. Zbiór scenariuszy i konspektów – zeszyt III”. Stowarzyszenie Edukacyjne Pedagogów Praktyków „COGITO”. Zielona Góra

Herzberg Marta (2012). „Pomaganie dzieciom nie lubianym przez rówieśników z powodu zachowań antyspołecznych”. Warszawa. PARPAMEDIA

Lucy Leu (2016) „Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia. Materiał do pracy indywidualnej i grupowej”. Wydawnictwo Czarna Owca.

Termpała Janusz (2017). „Psychologia rozwoju człowieka”. Warszawa. PWN



Źródło obrazka:

<https://kwiecien.academy/plakat-pelen-emocji/>

Tekst do ćwiczenia 4 pochodzi z książki Andrzeja Maleszki z serii Magiczne drzewo pt. „Stwór”, s. 28 – 31.

Deszcz wciąż padał. Ludzie schowali się w domach, więc Julka wędrowała pustymi ulicami. Trzymała puszkę z całej siły, bo się bała, że ją upuści. Naczynie było bardzo ciężkie. Kłopoty dużo ważą...

Nagle za zakrętu wyjechał ktoś na elektrycznej hulajnodze. Prawie się z Julką zderzył. Odskoczyła w ostatniej chwili, potknęła się i upadła.

Naczynie wyleciało jej z rąk i uderzyło w chodnik. Trach!!! Wieczko odpadło.

Puszka była otwarta.

Julka patrzyła na nią niepewnie.

Przez chwilę nic się nie stało, nagle rozległ się cichy syk i z puszki zaczął wychodzić dym.

Szary obłoczek przybierał różne kształty, jakby nie mógł się zdecydować, czym chce być. Wreszcie zmienił się w dziwnego stwora. Wyglądał jak połączenie nietoperza z jaszczurką i unosił się w powietrzu.

Julka chciała uciec, ale nie zdążyła. Stwór z dymu podleciał do niej i dotknął jej ramienia. Potem odfrunął, chichocząc głośno. Jego śmiech przypominał miażdżenie kota.

Julka wstała i powoli ruszyła ulicą. Kręciło jej się w głowie. Na szczęście jej dom był już blisko, za rogiem.

BIURO PROJEKTU:

al. Armii Krajowej 80, 35-307 Rzeszów
besave@stawil.pl | besave.stawil.pl

Bądź bezpieczny w szkole
- bądź bezpieczny w życiu