

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

metodyczna

Moc emocji

Dorota Woźniak

Data wprowadzenia: 12.09.2023

Data zakończenia: 22.06.2024

Założenia ogólne

Adresatami innowacji są uczniowie klas pierwszych. Czas realizacji innowacji obejmuje blok 4 zajęć lekcyjnych w każdej klasie pierwszej. Zajęcia realizowane będą jako element zajęć obowiązkowych.

Motywacja wprowadzenia innowacji

Innowacja "Moc emocji" jest moją odpowiedzią na trudności uczniów w nazywaniu, rozpoznawaniu i radzeniu sobie z emocjami. Na podstawie przeprowadzonych diagnoz, obserwacji oraz dotychczasowego doświadczenia zauważyłam, że dzieci borykają się ze sporymi problemami związanymi z właściwym radzeniem sobie z emocjami i ich akceptacją. Niniejsza innowacja ma na celu ułatwić im pokonanie tych trudności, ucząc podstawowej wiedzy w tym zakresie z wykorzystywaniem prostych zabaw, metod aktywizujących i nowoczesnych technologii.

Opis innowacji

W ramach innowacji nauczyciel będzie wprowadzał uczniów w świat emocji w sposób spójny, rozpoczynając od podstawowej wiedzy związanej z właściwym rozpoznawaniem i nazywaniem emocji. W tym celu przeprowadzonych zostanie 2 spotkania przewidziane na pierwszą część innowacji, podczas których uczniowie zostaną zapoznani z sześcioma podstawowymi emocjami, nauczą się je rozpoznawać i nazywać. W drugiej części innowacji nauczyciel zrealizuje kolejne 2 spotkania, na których uprzednio zdobyta wiedza, zostanie wykorzystana w praktyce. Dzieci w różnorodny sposób będą mogły przećwiczyć umiejętność nazywania towarzyszących im emocji, aby finalnie być ich świadomymi i potrafić je zaakceptować, a tym samym właściwie na nie odpowiadać.

W ramach części „Nazywam i rozpoznaję emocje” grupa zrealizuje następujące ćwiczenia:

- a. Układamy emocje*
- b. Emocje w sieci*
- c. Lustreczko*
- d. W kreskówkach też się złością!*
- e. Co czujemy, gdy...?*

W ramach części drugiej „Akceptuję emocje”, dzieci zrealizują następujące zadania :

- a. Kto się cieszy, ten skacze do góry!*
- b. Detektywi!*
- c. Pamiętnik uczy systematyczności!*
- d. Jestem, więc czuję.*
- e. Widzę, słyszę i czuję!*
- f. Co czuje mysz?*
- g. Tu czuję smutek, a tam szczęście.*
- h. Żywimy się emocjami.*
- i. Zapachy.*
- j. Ludzkie magnesy.*

Cel, metody i formy pracy

Jako cel nadrzędny przyjmuję się zwiększenie świadomości uczniów na temat emocji. Rozwinięcie zainteresowania wnętrzem, swoimi odczuciami, ich genezą oraz możliwościami radzenia sobie z napotykanymi emocjami. Stała i systematyczna nauka nazywania poszczególnych emocji, ich identyfikowania i uświadamiania sobie, że są one potrzebne i naturalne, wpłynie pozytywnie na dalszy rozwój osobowości uczniów, oraz poprawi ich samoocenę. Innowacja zakłada zarówno pracę w grupie jak i indywidualną. Dzieci będą realizowały zadania z wykorzystaniem różnorodnych metod pracy (np. drama, pogadanka, dyskusja, burza mózgów, metoda projektów).

Przewidywane efekty i osiągnięcia

Uczniowie:

- Zdobędą wiedzę oraz usystematyzują ją w sposób kreatywny.
- Rozwiną umiejętności społeczne i komunikacyjne.
- Nauczą się systematycznej pracy nad własnym rozwojem oraz uzmysłwią sobie jej wpływ na osiągnięcia przez nich efekty.
- Będą mieli możliwość zwiększenia swojej samooceny.

Nauczyciel:

- Poprzez realizację zadań, pozna uczniów oraz przekona się jak w sposób konstruktywny można wspomóc ich w samodzielnej pracy nad swoim rozwojem.
- Będzie mógł pogłębić nie tylko wiedzę uczniów w danym temacie, lecz również ich motywację wewnętrzną.
- Rozwinie umiejętność łączenia różnych metod pracy w celu osiągnięcia zamierzonych efektów.

Placówka:

- Promocja Placówki poprzez działania informacyjne o realizowanej innowacji.
- Poprawa wyników edukacyjnych uczniów.
- Rozwój w zakresie propagowania innowacyjnych rozwiązań w procesie uczenia się i nauczania.

Ewaluacja

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczyciel przeprowadzi:

- rozmowy z dziećmi na temat realizowanych zadań
- rozmowy z rodzicami oraz analiza ich spostrzeżeń dotyczących realizowanej innowacji
- Obserwację uczniów, rozmowy z pozostałymi nauczycielami pracującymi w klasie.

I. Propozycja zadań do realizacji

1. Nazywam i rozpoznaję emocje

a. Układamy emocje

Przed przystąpieniem do zadania nauczyciel wycina części twarzy oraz sylwety głów z załącznika nr 1.

Uczniowie pracując w parach lub grupach, korzystając z przygotowanych elementów układają dowolne postacie. Gdy każda grupa/ para ukończy pracę nauczyciel prosi o przedstawienie swoich projektów i zastanowienie się jakie emocje odczuwa przygotowana przez nich postać.

W zależności od wieku uczniów, jeśli w swoich wypowiedziach posługują się jedynie najprostszymi przymiotnikami opisującymi emocje, nauczyciel może prosić grupę o zastanowienie się nad innymi emocjami, które może wyrażać dana mimika twarzy.

Następnie, nauczyciel przedstawia sześć podstawowych emocji (wg. klasyfikacji Paula Ekmana), krótko je opisując (karty emocji z załącznika nr 2).

Po zapoznaniu uczniów z każdą z emocji, należy dopasować karty do postaci przygotowanych w pierwszej części zadania.

Dalsza część zadania jest uzależniona od wieku uczniów.

- nauczyciel pokazuje wybraną emocję i prosi dzieci o jej nazwanie;
- nauczyciel wypowiada nazwę emocji i prosi dzieci o pokazanie jej z użyciem mimiki swojej twarzy;
- dzieci kolejno losują kartę emocji i prezentują ją (z ewentualną pomocą nauczyciela), a grupa odgaduje;
- nauczyciel prosi uczniów, aby usiedli w parach i naprzemiennie odgadywali prezentowane przez siebie emocje;

- pojedynczo uczniowie losują jedną emocję umieszczoną na kartach okrągłych i jedną wskazówkę umieszczoną na kartach prostokątnych (załącznik nr 3). Zadaniem każdego z nich jest pokazanie wylosowanej emocji z uwzględnieniem wskazówki z karty prostokątnej (np. gdy uczeń wylosuje usta, jego zadanie polega na zobrazowaniu emocji jedynie przy użyciu ust), tak aby grupa odgadła co to za emocja.

b. Emocje w sieci

Bazując na poznanych nazwach emocji, nauczyciel dzieli uczniów na grupy i prosi o zaprojektowanie nowej wersji emotikon. W zależności od wieku uczniów, można ograniczyć się do prostych projektów, w których dzieci będą bazowały na najbardziej popularnych emotkach, lub zachęcić starszych uczniów do zgłębienia tematu i zaprojektowania emotikony, której ich zdaniem brakuje, a która wyraziłaby ważne dla nich emocje.

Należy wyczulić uczniów na możliwość przekazywania pewnych treści za pomocą doboru właściwego koloru, kształtu i wielkości poszczególnych części twarzy.

Grupy powinny zaprezentować swoje projekty opisując emocję, którą przedstawiły.

c. Lustreczko

W ogólnodostępnym miejscu w sali umieszczamy lustro i zapraszamy uczniów, aby kolejno podchodzili i zaprezentowali przed nim wybraną przez siebie emocję. Zwracamy uwagę, aby została poprawnie nazwana. Następnie podsumowujemy, która z emocji była najczęściej wybierana i wspólnie zastanawiamy się dlaczego częściej wybierano emocje pozytywne, od tych negatywnych. Prosimy uczniów, aby zastanowili się, którą z tych emocji najbardziej lubią odczuwać i czy właśnie ją zaprezentowali. Analizujemy czy któraś z emocji nie została w ogóle wybrana. Jeśli tak, to dlaczego tak mogło się wydarzyć?

Na tym etapie zadania warto zapytać uczniów, czy emocje, których z reguły nie lubią odczuwać (np. złość, smutek) są nam potrzebne? Uświadamiamy ich, że są to tak samo cenne emocje, jak np. radość, ponieważ pomagają nam ostrzegać nasz organizm między innymi przed zagrożeniem, mobilizują nas do wysiłku i ochrony.

d. W kreskówkach też się złoścą!

Każdy uczeń losuje jedną z emocji (załącznik nr 4), a następnie wykorzystując mimikę swojej twarzy stara się ją zaprezentować.

Zadanie to można wykonać w dwóch wariantach:

- nauczyciel prosi uczniów, aby w parach przygotowali swoje portrety, obrazujące wylosowaną emocję;
- nauczyciel wykonuje zdjęcia uczniom, gdy prezentują daną emocję, a następnie w aplikacji Voila (w podstawowej wersji bezpłatna, dostępna zarówno na android, jak i IOS) edytuje je do wersji postaci z kreskówek. Aplikacja jest bardzo intuicyjna i nie wymaga dużych umiejętności w zakresie obsługi.

Otrzymane w ten sposób zdjęcia można wykorzystać do zabawy w odgadywanie (uczniowie odgadują jaką emocję prezentował kolega/ koleżanka), lub z ich wykorzystaniem stworzyć gazetkę. Wydrukowane i opisane zdjęcia staną się miłą pamiątką z zajęć, oraz stale będą przypominały dzieciom o właściwym nazywaniu emocji.

e. Co czujemy, gdy...?

Gdy uczniowie już dobrze rozpoznają sześć podstawowych emocji, nauczyciel prosi ich, aby po wysłuchaniu opisu poszczególnych sytuacji nazwali emocję, która mogłaby im wtedy towarzyszyć. Jeszcze przed przystąpieniem do zadania zwracamy uwagę uczniów na fakt, że każdy z nich w przytoczonych sytuacjach może odczuwać inne emocje, a więc udzielane przez nich odpowiedzi mogą się różnić.

Poniższe sytuacje są różnorodne, a więc należy wybrać jedynie te, które będą odpowiednie do grupy wiekowej z którą nauczyciel aktualnie realizuje zadanie.

Co czujemy, gdy...:

- chcemy obejrzeć kolejny odcinek ulubionej bajki, ale jest już pora snu?
- chcemy ukończyć ważny poziom ulubionej gry, ale rodzice wymagają, abyśmy natychmiast wyłączyli komputer?

- na obiad otrzymamy danie, którego bardzo nie lubimy?
- będąc na spacerze nagle usłyszymy głośnie szczekanie psa?
- zgubimy swoją ulubioną zabawkę?
- zgubimy swoje oszczędności?
- otrzymamy prezent, o którym marzyliśmy?
- ktoś nas przytula?
- kolega lub koleżanka uśmiechną się do nas?
- ktoś zdradzi naszą tajemnicę?
- rodzice bez okazji obdarują nas prezentem?
- nauczyciel nas pochwali?
- musimy powiedzieć rodzicom, że zrobiliśmy coś niewłaściwego?
- musimy przejść obok klatki z groźnym lwem?
- zauważymy, że nasze ręce są ubrudzone błotem?
- zobaczymy, że w naszej zupie kąpie się mucha?
- ktoś nas uderzy?
- czeka nas daleka podróż?
- za chwilę mamy napisać bardzo trudny sprawdzian?
- otrzymamy niską ocenę?
- ktoś powie, że nas lubi?

2. Akceptujemy emocje

a. Kto się cieszy, ten skacze do góry!

Informujemy uczniów, że każdy człowiek, gdy jest pod wpływem silnych emocji może prezentować różne zachowania. Nie tylko mimika naszej twarzy zmienia się wraz ze zmieniającym się nastrojem. Zmianie ulega również zachowanie, a niektóre, szczególnie silne/ niespodziewane emocje, mogą doprowadzać do pojawiania się zachowań, które nie są właściwe.

Nauczyciel na dużym arkuszu wypisuje (w przypadku grup przedszkolnych można przykleić emotikony z załącznika nr 4) sześć podstawowych emocji, a następnie grupa zastanawia się jakie są najbardziej typowe zachowania, które towarzyszą ludziom podczas poszczególnych emocji. Nauczyciel zapisuje/ rysuje wszystkie odpowiedzi podawane przez uczniów. Następnie wyrazistym kolorem przekreślamy te z zapisanych zachowań, które są niewłaściwe (oczywiście, jeśli się pojawiły). Informujemy grupę, że emocje są czymś naturalnym i nieodzownym w codziennym życiu, jednak ich ekspresja nie może być niebezpieczna i zagrażać ich dobru, lub dobru osób znajdujących się w ich otoczeniu. Każdy człowiek ma prawo do złości, gniewu, czy też radości, ale podczas ich wyrażania musi pamiętać o tym, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym osobom znajdującym się w pobliżu.

b. Detektywi!

Aby poradzić sobie z emocjami, trzeba wykazać się wieloma umiejętnościami. Niestety, ale większość emocji zaskakuje nas i nie pozwala się na nie przygotować. Sposób w jaki odpowiemy na tę zaskakującą sytuację jest kluczem do sukcesu w ich akceptacji i poradzeniu sobie z nimi. Jednak, aby nasza odpowiedź była zawsze właściwa i zgodna z przyjętymi normami, potrzebujemy wiedzy i doświadczenia.

Nauczyciel informuje uczniów, że zostali detektywami badającymi ich własne emocje. Ich głównym zadaniem, będzie rozszyfrować jaka emocja właśnie się u nich pojawiła, co ją wywołało, oraz jaki będzie najwłaściwszy sposób jej ekspresji.

Uczniowie powinni usiąść w kole i ze skupieniem wysłuchać pierwszej sytuacji, a następnie podnieść rękę jeśli domyślają się, jaką emocję dana sytuacja wywoła. Następnie wszyscy głośno ją nazywają, np. Jestem zły.

Nauczyciel wybiera te sytuacje, które będą odpowiednie dla danej grupy wiekowej.

Sytuacje:

1. Właśnie miała zacząć się twoja ulubiona bajka, ale zepsuł się telewizor.
2. Chciałeś/ łaś kontynuować swoją ulubioną grę, ale rodzice kazali ci odrobić zadania domowe.
3. Dostałeś/łaś wymarzonego zwierzątko.
4. Ktoś na ciebie bardzo głośno krzyczy.
5. Na śniadanie chciałeś zjeść ulubioną potrawę, ale dostałeś/łaś tę, której bardzo nie lubisz.
6. Będąc na spacerze ubrudziłeś swoje buty odchodami psa sąsiadów.
7. Gdy w ciszy układałeś/łaś klocki obok ciebie pękł balon.
8. Niestety, ale nie wygrałeś konkursu do którego się zgłosiłeś/łaś.
9. Rodzice powiedzieli ci, że są z ciebie dumni i bardzo cię kochają.
10. Pomimo, że nie byliście na to umówieni, odwiedził cię twój najlepszy kolega.

Ważne, aby po wysłuchaniu opisu danej sytuacji, uczniowie określili nazwę emocji i głośno ją wypowiedzieli, np. Jestem szczęśliwy/ Jestem zaskoczony.

Gdy każdą z sytuacji opiszemy właściwą emocją (odpowiedzi dzieci w grupie mogą się różnić, ponieważ dla niektórych sytuacja może być jedynie zaskakująca, a pozostali członkowie grupy mogą odczuwać np. strach) nauczyciel prosi uczniów, aby zastanowili się w jaki sposób powinniśmy zachować się, gdy dana emocja nam towarzyszy. Warto zaangażować uczniów do dyskusji nad poniższymi pytaniami:

- Czy należy tłumić swoje emocje? Jeśli tak/ nie to dlaczego? (Nie! Emocje akceptujemy, ponieważ każda z nich jest ważna. Należy jednak pamiętać, aby sposób ich okazywania nie krzywdził zarówno nas, jak i osób z naszego otoczenia).
- Czy mamy prawo dowolnie okazywać to co czujemy? (Nie. Zawsze mamy prawo do okazywania swoich emocji, ale w sposób nienaruszający praw innych osób. Emocje zawsze okazujemy tak, aby troszczyć się o dobro, zarówno swoje, jak i innych).

- Czy niektóre z emocji są ważniejsze od pozostałych? (Nie. Każda z emocji jest tak samo potrzebna i powinniśmy umieć akceptować je wszystkie).

- Czy są emocje, których powinniśmy się wstydzić? (Absolutnie nie. Jednak, musimy umieć okazywać je w sposób kontrolowany).

c. Pamiętnik uczy systematyczności!

Emocje towarzyszą nam od pierwszych chwil życia i im szybciej nauczymy się je rozpoznawać, akceptować i świadomie radzić sobie z nimi, tym szybciej osiągniemy właściwy obraz siebie.

W tym zadaniu nauczyciel koordynuje prowadzenie grupowego pamiętnika emocji. Należy na dużym arkuszu papieru przygotować plan najbliższego miesiąca z uwzględnieniem dni, w których nauczyciel spotyka się z grupą, a następnie sukcesywnie zaznaczać w nim rodzaj emocji towarzyszący wtedy dzieciom (można zaznaczać tę z emocji, która w danym dniu najczęściej była wymieniona przez dzieci, lub oznaczyć na kalendarzu każdego ucznia i pozwolić im indywidualnie zapisywać swoje własne emocje w danym dniu). Ważne, aby każdorazowo uczniowie musieli zastanowić się nad tym, co w danym dniu czuli, a następnie głośno nazwać tę emocję. Systematyczne uzupełnianie kalendarza spowoduje, że po kilku dniach stanie się to dla nich czynnością rutynową, a więc zaistnieje szansa, że samodzielnie dzieci również coraz częściej będą rozważały to co i dlaczego odczuwają.

Taki kalendarz może być również ciekawym pretekstem do rozmów z rodzicami podczas spotkań indywidualnych, lub grupowych, aby określić nastroje panujące wśród danego zespołu.

d. Jestem, więc czuję.

Aby zaakceptować swoje emocje trzeba nie tylko umieć je rozpoznać i nazwać, ale i zaakceptować. W tym zadaniu uczniowie mają uświadomić sobie, że każdy człowiek stale odczuwa emocje i nie jesteśmy w stanie się ich wyzbycić, a nawet byłoby to dla nas szkodliwe. Ważne, abyśmy byli świadomi, która z emocji w danej chwili nam towarzyszy i jak właściwie się nią zaopiekować.

Nauczyciel przygotowuje emotikony obrazujące emocje w ilości minimum pięciokrotnie większej niż liczba uczniów w danej grupie, oraz dużą sylwetę człowieka (zarys będzie wystarczający). Jeśli grupa ma na tyle czasu na wspólną pracę, można nawet wykonać obrys jednego z uczniów.

Prosimy uczniów, aby na sylwecie nakleili 3-5 emotikon z emocjami, które w ostatnim czasie najczęściej im towarzyszyły. Warto doprecyzować, że można naklejać różne emocje, lecz jeśli w ostatnich dniach dana osoba czuła się np. stale szczęśliwa i radosna, to może nakleić 3-5 uśmiechniętych emotikon.

Gdy wszyscy ukończą, a przygotowana sylweta będzie już wypełniona emotikonami, warto wspólnie z grupą zastanowić się, która z emocji była najczęściej wybierana.

Zadanie w bardzo dosłowny sposób ukazuje uczniom, jak ważną rolę w naszym życiu pełnią emocje i jak bardzo na nas wpływają.

e. Widzę, słyszę i czuję!

To w jakim stopniu rozwinięte są nasze zmysły, ma również wpływ na nasze emocje. Stałe stymulowanie poszczególnych zmysłów usprawnia nasze umiejętności do rozpoznawania, akceptowania i radzenia sobie z poszczególnymi emocjami.

Idealnym i najbardziej oczywistym przykładem wpływu naszych zmysłów na pojawiające się emocje jest muzyka. Jej tempo, rytm, czy też głośność realnie wpływają na to co czujemy.

W tym zadaniu nauczyciel wyszukuje 4 utwory muzyczne, które jego zdaniem wywołają u uczniów określone emocje. Z powodzeniem można wykorzystać "Cztery pory roku" Antonio Vivaldiego. Następnie przygotowujemy dla każdego ucznia kartkę a4 podzieloną na cztery części i prosimy, aby podczas słuchania każdego z utworów zamalowały wybranymi kolorami jedną z części arkusza. Po odsłuchaniu wszystkich czterech utworów prosimy grupę o przerwanie pracy, a każdego ucznia kolejno o opowiedzenie jakie emocje towarzyszyły mu/jej podczas słuchania poszczególnych utworów. Czy były to różne emocje, czy jedna?

Warto uzmysłowić uczniom, że dzięki muzyce jesteśmy w stanie w zaplanowany sposób modyfikować to, co odczuwamy. W chwilach smutku chociażby odsłuchanie ulubionej,

radosnej muzyki wpłynie pozytywnie na nasz nastrój. Podczas zasypiania, kojąca muzyka ułatwi relaks i odgoni złe emocje.

f. Co czuje mysz?

Zwykle uczniowie z dużym entuzjazmem angażują się w zadania związane ze zwierzętami, dlatego warto to wykorzystać.

W tym ćwiczeniu nauczyciel przygotowuje kilka fotografii różnorodnych zwierząt. Kolejno pokazuje je uczniom i prosi o zastanowienie się jakie emocje mogą towarzyszyć przedstawionym na zdjęciach zwierzętom i dlaczego tak uważają.

W zależności od wieku grupy, uczniowie mogą:

- stworzyć portret swojego/ wymarzonego zwierzaka, a następnie opisać emocje, które zostały przedstawione na obrazie;
- odsłuchać fragment dowolnego nagrania z odgłosami zwierząt i przy każdym z nich zastanowić się, jaką emocję może odzwierciedlać dany dźwięk;
- wcielić się w rolę swojego/wymarzonego zwierzaka i na zasadzie gry kalambury zaprezentować grupie jak to zwierzę prezentuje dowolnie wybraną przez ucznia emocję. Grupa powinna odgadywać nie tylko jakie zwierzę jest prezentowane, ale i jaką emocję odczuwa.

Następnie wspólnie z dziećmi/ uczniami zastanawiamy się co by się stało z naszym zwierzakiem, gdybyśmy zabrali mu część emocji które odczuwa. Czy byłby taki sam czując np. jedynie trzy z sześciu podstawowych emocji?

g. Tu czuję smutek, a tam szczęście.

Nauczyciel wybiera się wraz z grupą na spacer, jednak trasę należy zaplanować tak, aby obejmowała dosyć zróżnicowany teren. Należy wyznaczyć kilka (3-5) punktów kluczowych, w których grupa zatrzyma się na chwilę i każdy z uczniów określi jak dane miejsce wpływa na niego i jakie emocje aktualnie odczuwają. Jeśli lokalizacja placówki na to pozwala, pierwszym punktem w którym uczniowie określą swoje emocje będzie teren przed daną

placówką, a następnie np. pobocze przy ruchliwym skrzyżowaniu, centrum miasta, zatłoczony plac zabaw lub szara/ zaniedbana ulica nieopodal placówki. Na ostatni punkt warto wybrać spokojny, zielony teren np. cicha alejka w parku, czy też skwerek zieleni znajdujący się z dala od ruchu ulicznego.

Jeśli wiek uczniów na to pozwala, po powrocie do placówki warto rozszerzyć ćwiczenie o dodatkową rozmowę dotyczącą tego jak otoczenie wpływa na nasze emocje i czy są świadomi, że wystrój ich pokoju/ miejsca do nauki może przekładać się na ich uczucia i sposób funkcjonowania w danym miejscu.

h. Żywimy się emocjami.

Emocje, tak jak pokarm, wpływają na kondycję naszego ciała i jeśli potrafimy dostarczać ich do naszego organizmu świadomie i w sposób racjonalny, mają wpływ na nasze zdrowie, efektywność i motywację.

Nauczyciel przygotowuje papierową sylwetę człowieka lub na samym początku spotkania na dużym arkuszu papieru obrysowuje sylwetę jednego z uczniów. Następnie grupa zastanawia się jakie emocje powinny „wypełniać” człowieka, aby mógł właściwie funkcjonować. Warto dopytać, czy wyeliminowanie pewnych emocji (szczególnie tych trudnych) wpłynie na nas pozytywnie. W zależności od odpowiedzi podawanych przez uczniów, nauczyciel koryguje je tak, aby finalnie uczniowie zauważyli, że wszystkie z emocji są dla nas kluczowe i powinny nam towarzyszyć, jednak ważne jest zachowanie właściwego balansu. Całkowita eliminacja jakiegokolwiek z emocji zawsze wpłynie negatywnie na funkcjonowanie danej jednostki. Ludzie powinni odczuwać zarówno radość, jak i smutek, czy też strach.

Po zakończeniu dyskusji uczniowie zaznaczają na przygotowanej sylwecie wnioski, które wysnuli z rozmowy. Należy zaznaczyć jak ich zdaniem duży udział powinna wypełniać każda z emocji. Można pokolorować poszczególne partie sylwety na kolory symbolizujące poszczególne emocje, lub narysować/ przykleić symbolizujące je emocje.

Po zakończeniu powracamy do dyskusji i oceniamy, która z emocji pojawiła się na sylwecie najczęściej i dlaczego.

Pytania do dalszej burzy mózgów:

- W jaki sposób można wpływać na emocje, które odczuwamy?

- Czy dorośli/ rodzice również odczuwają emocje? Czy są to te same emocje, które pojawiają się u dzieci?

W wersji dla grup młodszych nauczyciel zamiast obrysu człowieka może przygotować papierowego stworka zgodnie z szablonem zamieszczonym w załączniku 5 (wycinamy usta tak, aby dzieci mogły karmić stworka kawałkami pizzy z emocjami). Zadaniem dzieci będzie nakarmić go emocjami, które ich zdaniem są mu niezbędne (emocje znajdują się na pizzy- załącznik nr 5). Każde z dzieci powinno wybrać 3-5 emocji, a więc należy przygotować odpowiednio większą ilość pizz. Gdy wszystkie dzieci nakarmią stworka zbieramy wszystkie kawałki pizz, które otrzymał i wspólnie z grupą zastanawiamy się, która z emocji najczęściej była wybierana i dlaczego mogło się tak stać. Warto zastanowić się, czy stworek otrzymał od dzieci wszystkie emocje, bo może którejś mu brakuje. Jeśli tak się stało, zastanawiamy się w jakiej sytuacji może jej potrzebować i czy na pewno powinien mieć wszystkie sześć emocji.

i. Zapachy

Aromaterapia od dawna jest uznawana za źródło cennych informacji dotyczących funkcjonowania organizmu człowieka. Wiele z badań wskazuje również jak wielki wpływ ma na stan naszego umysłu i towarzyszące nam emocje.

Nauczyciel przygotowuje produkty spożywcze, przyprawy i zioła o wyrazistym i pobudzającym zmysł zapachu, a następnie prosi poszczególnych uczniów o ich powąchanie i zastanowienie się, czy dany zapach wywołuje w nich jakąkolwiek emocję. Jeśli tak to jaką i dlaczego? Jeśli wiek uczniów na to pozwala, ćwiczenie można rozpocząć od zabawy w zgadywanie i rozpoznawanie tych zapachów.

Warto użyć produktów znanych już najmłodszym dzieciom np. mięty, pomarańczy, kawy, wanilii, goździków, pieprzu, czy też papryki.

j. Ludzkie magnesy.

Na tym etapie uczniowie są już świadomi, że na nasze emocje ma wpływ szereg czynników, jednak pominięty został jeden z najważniejszych- inni ludzie znajdujący się w naszym otoczeniu.

W zadaniu uczniowie badają jak ich emocje i zachowanie wpływa na emocje pojawiające się u pozostałych członków grupy. Grupa dowiaduje się czym jest zarażanie afektywne oraz dlaczego każdy z nas mu ulega, choć nie wszyscy w tym samym stopniu.

Nauczyciel wybiera jednego z uczniów i prosi go, aby przez 30 sekund (ustalamy z uczniem w jaki sposób poinformujemy go o tym, że ten czas już upłynął) postarał się śmiać najgłośniej jak potrafi. Następnie obserwujemy grupę i zauważamy, że część pozostałych uczniów również zacznie się śmiać. Gdy uczniowie opanują śmiech informujemy ich, że to czego część z nich przed chwilą doświadczyła nazywa się zarażaniem afektywnym, czyli przejmowaniem stanu emocjonalnego osoby znajdującej się w naszym otoczeniu. Informujemy, że zarazić możemy się nie tylko śmiechem czy też radością, ale i każdą inną emocją. Ludzie są w różnym stopniu podatni na przechwytywanie emocji innych osób i jest to też uzależnione od bliskości relacji, która łączy ich z daną osobą. Im bliżej jesteśmy z nią związani, tym większa szansa, że zarazimy się ich emocjami.

Na tym etapie warto zapytać uczniów, jakimi emocjami chcieliby zarażać swoich najbliższych?

Emocje, z którymi się borykamy dotyczą nie tylko nas, ale i nasze otoczenie. Warto więc zastanowić się jak wpływamy na naszych najbliższych i jak oni wpływają na nas. Jest to dobry moment, aby rozważyć jak czujemy się wśród kolegów/ koleżanek. Czy każdy z nich ma pozytywny wpływ na nasze emocje? Czy można wpływać na to jakie emocje nam towarzyszą poprzez przemyślane dobieranie osób z którymi spędzamy wolny czas? Z ludźmi reprezentującymi jakie emocje chętniej spędzamy wolny czas?

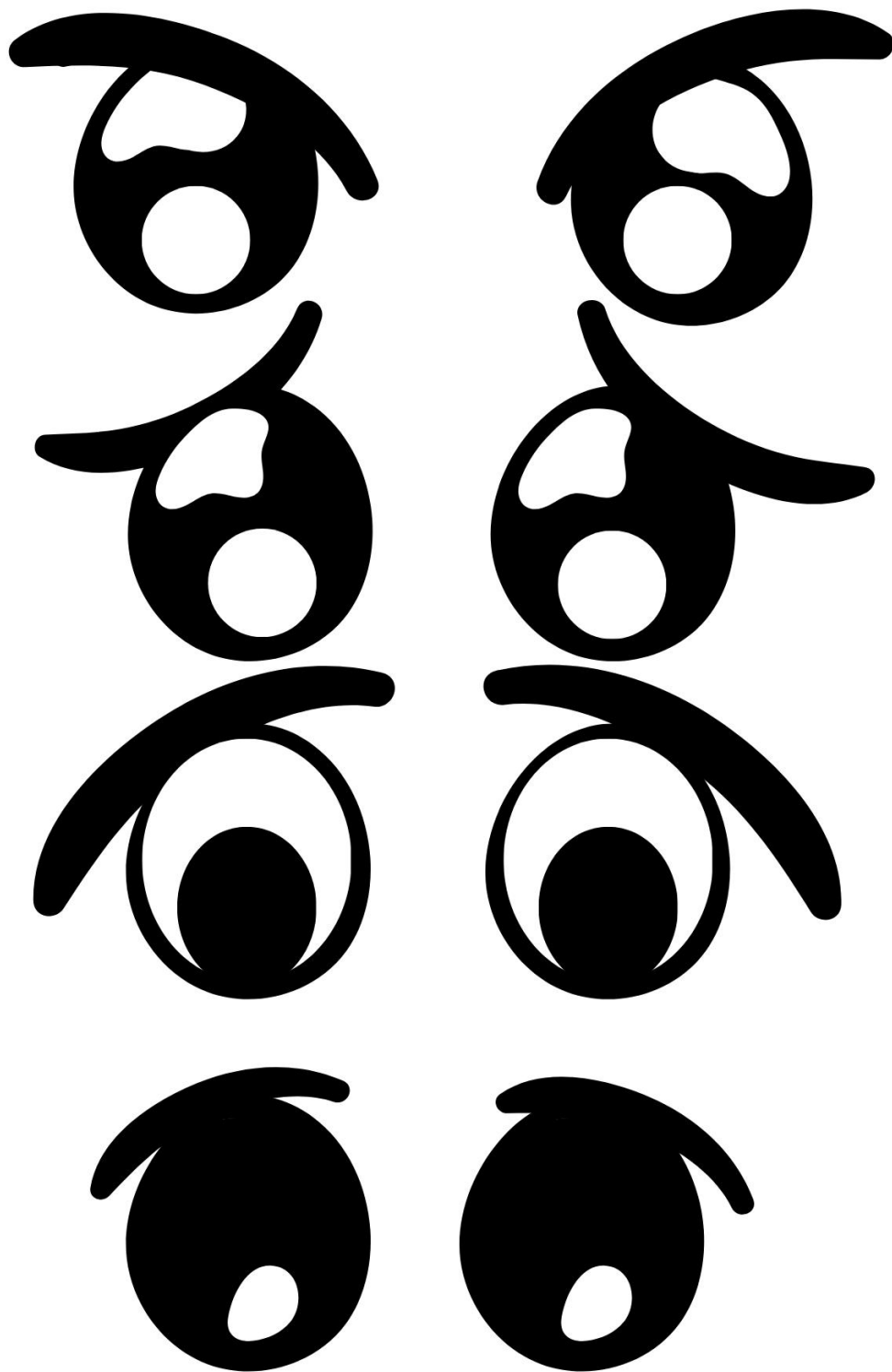
Nauczyciel przygotowuje kilka szpilek pomalowanych na różne kolory i informuje uczniów/dzieci, że każda z nich reprezentuje innego człowieka, oraz inną emocję, np. czerwony kolor symbolizuje człowieka, który jest wzburzony/ zły, szpilka zielona to człowiek radosny i uśmiechnięty itp. Następnie pokazujemy magnes i mówimy, że on symbolizuje nas.

Prosimy uczniów, aby bacznie obserwowali, które emocje najszybciej przyciągniemy my, jako magnes. Oczywiście, kolor szpilki (emocja) nie będzie miała żadnego wpływu na to jak szybko szpilka zostanie przyciągnięta przez magnes. Podobnie jest z ludźmi, niezależnie od tego z jaką emocją się stykamy, każdą z nich możemy w równym stopniu przejąć od innych, lub kogoś nią zarazić. Warto być tego świadomymi i zarażać tymi emocjami, które sami lubimy odczuwać.

Załącznik nr 1



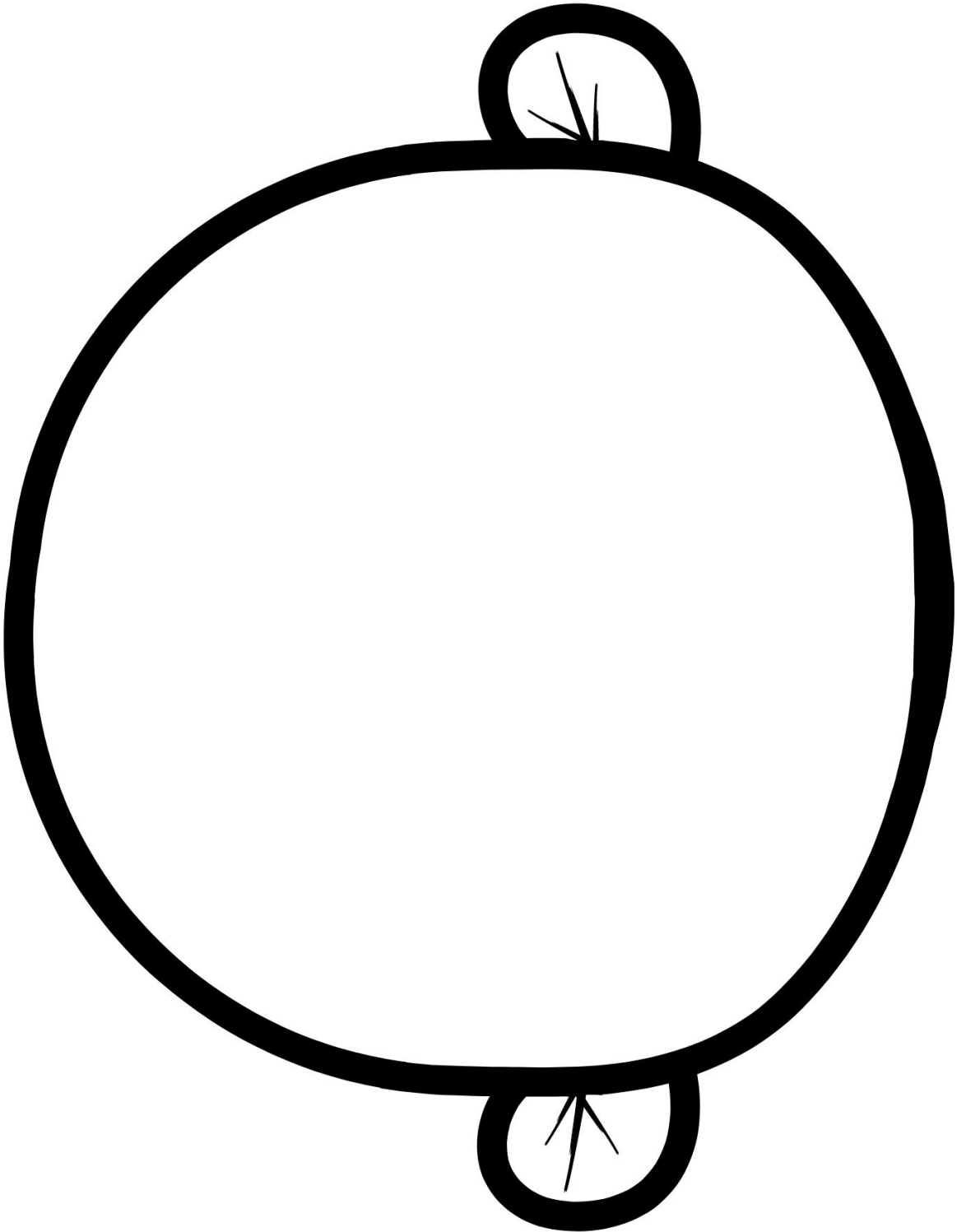
Załącznik nr 1



Załącznik nr 1



Załącznik nr 1



Załącznik nr 1



Załącznik nr 2

GNIEW/ZŁOŚĆ

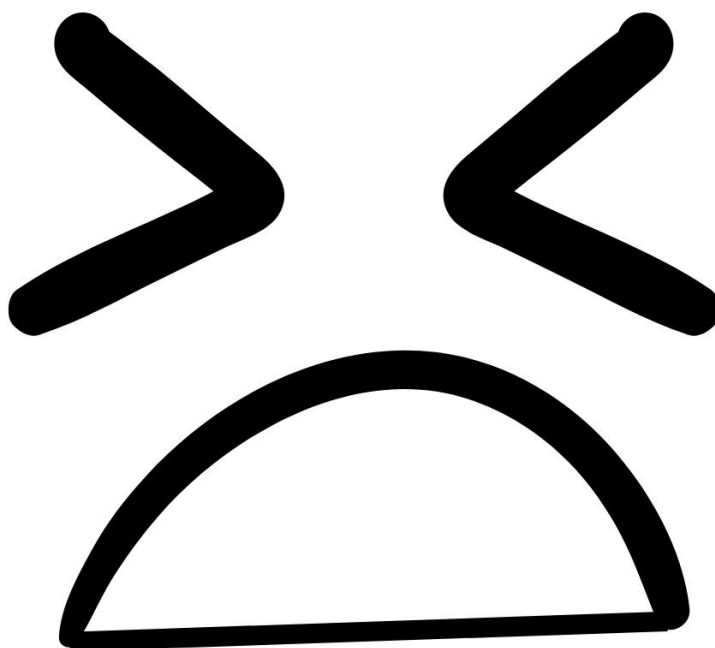
Emocja, którą odczuwamy, gdy ktoś lub coś narusza nasze granice powodując wzburzenie daną sytuacją lub wywołując przykrość. Zazwyczaj gniew/złość są wyrazem silnego sprzeciwu lub niezadowolenia.



Załącznik nr 2

STRACH

Zazwyczaj towarzyszy nam w sytuacji zagrożenia. W obawie przed niebezpieczeństwem nasz organizm mobilizuje się do ochrony. Zwiększona produkcja adrenaliny wpływa na pracę naszego serca przygotowując całe ciało do obrony lub walki.



Załącznik nr 2

SMUTEK

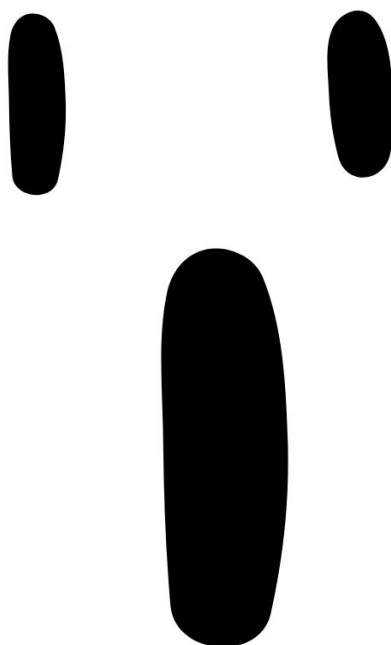
Jest to emocja pojawiająca się w sytuacjach, których wolimy unikać. Gdy doskwiera nam brak czegoś/kogoś, coś nie powodzi się zgodnie z naszymi planami lub przewidywaniami.



Załącznik nr 2

ZASKOCZENIE

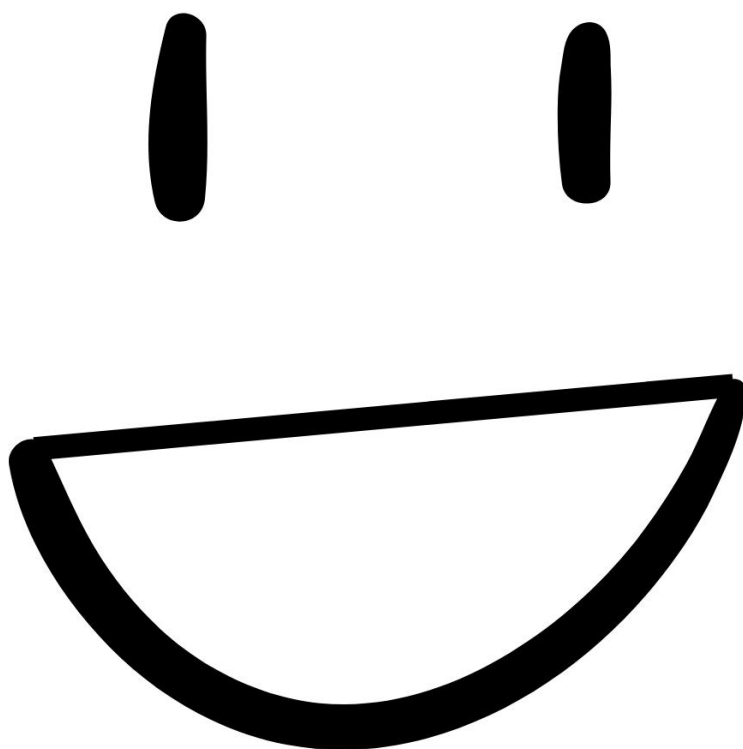
Pojawia się, gdy nasze przewidywania są odmienne od stanu faktycznego. Emocję tę charakteryzuje jej krótkotrwałość. Zazwyczaj łączy się z radością, lub smutkiem. W sytuacji, w której jesteśmy zaskoczeni pozytywnie, emocja ta może przerodzić się w zachwyt, jednak w przeciwnej sytuacji wywołuje rozczarowanie.



Załącznik nr 2

RADOŚĆ

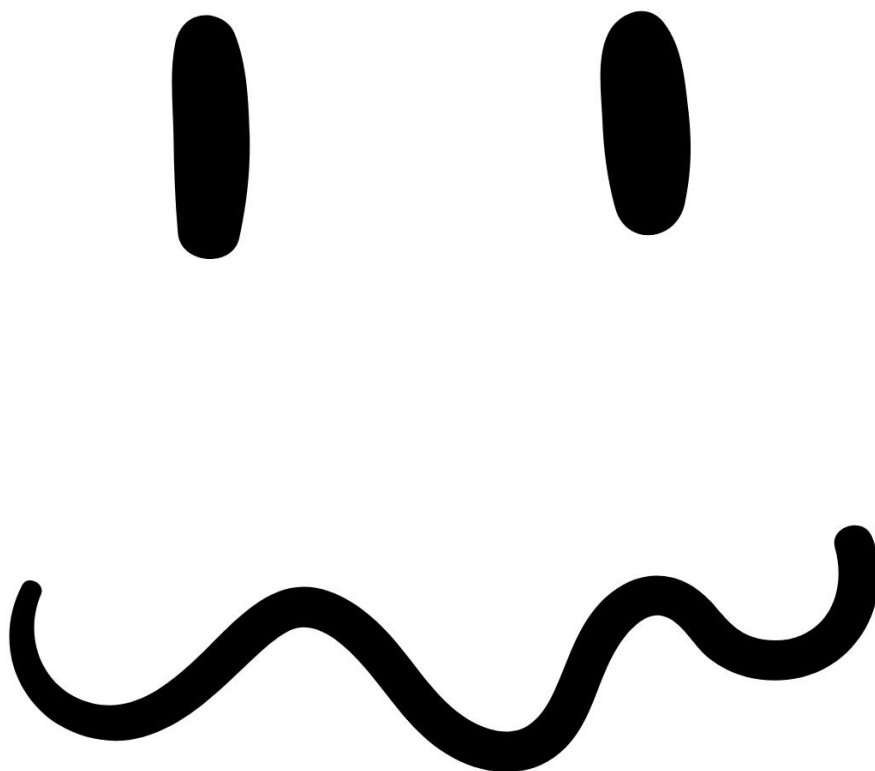
Jedna z najprostszych emocji do rozpoznania, która może zostać wywołana z różnorodnych przyczyn. Jest to intensywne, przyjemne uczucie, dzięki któremu ożywia się całe ciało, a charakterystyczna mimika rozpromienia twarz.



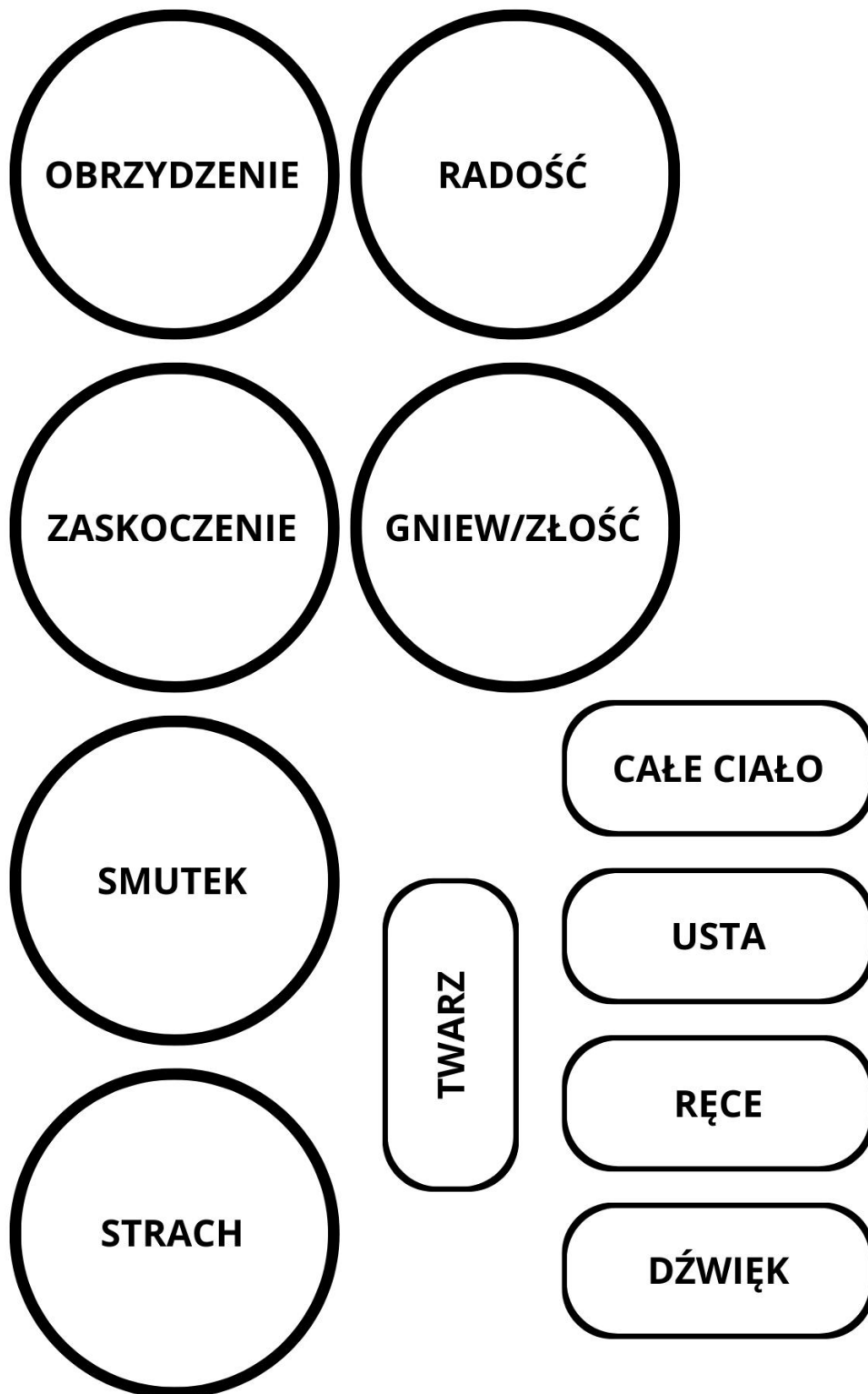
Załącznik nr 2

OBRZYDZENIE

Emocja, w której odczuwamy silną niechęć w stosunku do czegoś lub kogoś. Często wiąże się z negatywnym nastawieniem i chęcią unikania danego przedmiotu, osoby lub sytuacji.



Załącznik nr 3



Załącznik nr 4

SMUTEK

RADOŚĆ

ZASKOCZENIE

GNIEW/ZŁOŚĆ

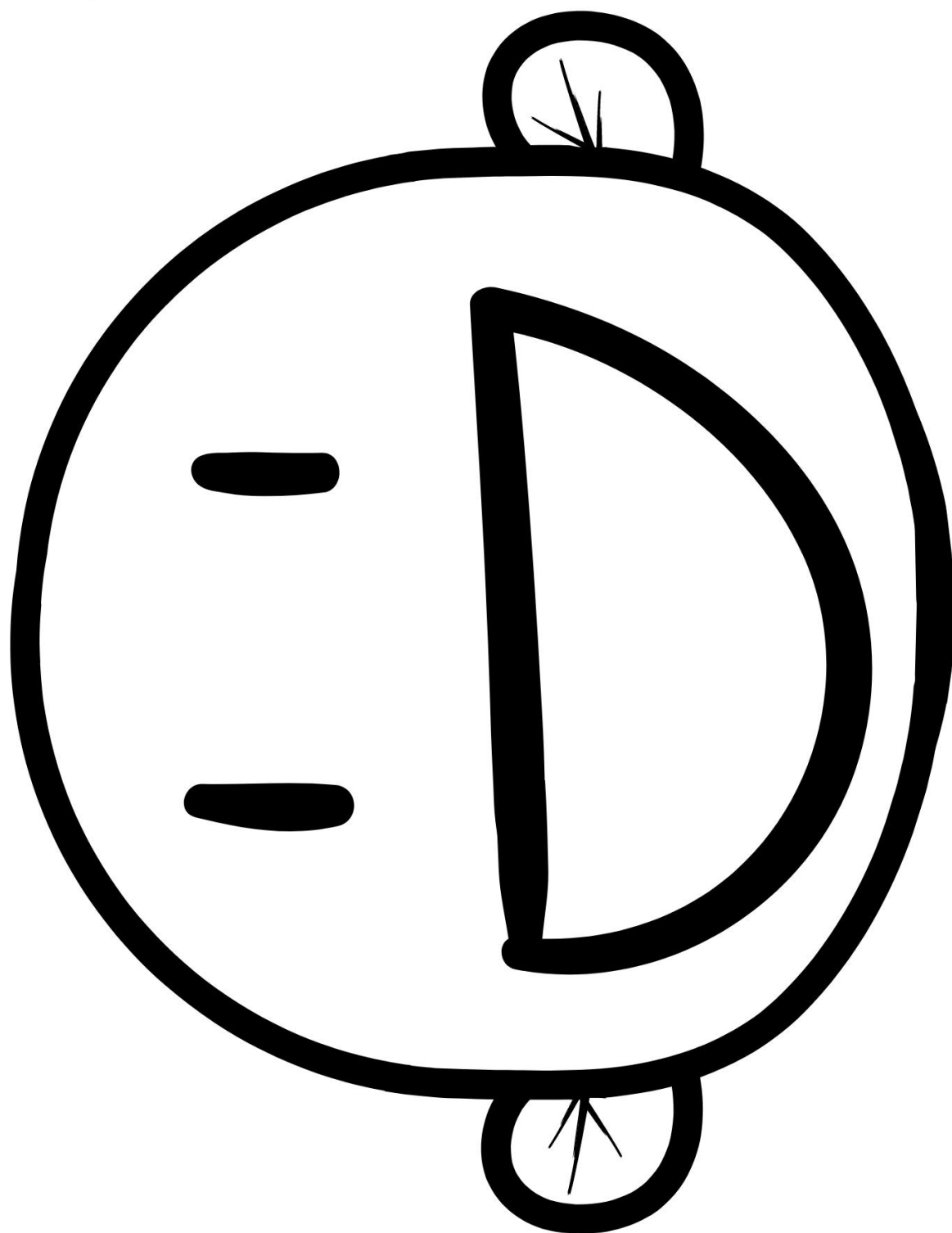
OBRZYDZENIE

STRACH

Dla dzieci nieczytających



Załącznik nr 5



Załącznik nr 5

