

MOJE UCZUCIA



Temat: ROZPOZNAWANIE UCZUĆ

Autorki: Agnieszka Reja, Magdalena Wójtowicz

Grupa docelowa: uczniowie klas 4 – 8

Czas trwania: 45-90 minut

Potrzebne pomoce: kartki A4, flipchart, flamastry i kredki/modelina, karty pracy, załączniki nr: 3,4,5,6.

Zajęcia w kręgu, na środku klasy

1. TERMOMETR UCZUĆ (załącznik nr 3)

- Każdy uczeń otrzymuje kartkę z rysunkiem termometru. (jeden termometr dla jednego ucznia).
- Zaznacza na niej jaką temperaturę ma jego dzisiejsze samopoczucie – w kategoriach dobre – złe i z jakim natężeniem.
- Rozmawiamy o tym co dobrego wydarzyło się w ostatnim czasie, ewentualnie co mogłoby poprawić „temperaturę” uczuć.
- Odkładamy termometry na bok, będą potrzebne na koniec zajęć.



Termometr jest przyrządem znanym dzieciom, wiedzą na czym polega jego działanie. Łatwo obrazuje zmiany temperatury, w naszym przypadku temperatury uczuć. Ta „temperatura” częściowo jest zależna od tego, co robimy i może zmienić się w trakcie zajęć. Pomaga to w zaobserwowaniu, co pozytywnie wpływa na zmianę nastroju uczniów, a co nie. Otrzymujemy informację zwrotną w formie, która może być dla uczniów łatwiejsza niż wypowiedź ustna.

2. DETEKTYW UCZUĆ (załącznik nr 4)

- Pokazujemy kolejne karty ze zdjęciami wyrażającymi różne emocje.
- Dzieci zgadują jaka to emocja i rozmawiamy po czym ją rozpoznały.
 - **Po czym możemy poznać daną emocję?**
 - **Jaką ktoś ma minę?**
 - **Co dzieje się z jego ciałem (głowa, brzuch, ręce, nogi itd.)?**
 - **Spróbujcie pokazać tę emocję.**
 - **W jakich sytuacjach się tak czujemy?**
 - **Co myślimy, kiedy się tak czujemy?**
 - **Czy chcemy się tak czuć?**
 - **Czy to jest przyjemne czy nieprzyjemne?**
 - **Czy możemy zmusić się do tego, żeby nie odczuwać nieprzyjemnych emocji?**

Przykładowy opis reakcji ciała/mimiki (najlepiej jeśli dzieci same najpierw wymienią swoje obserwacje):

- **RADOŚĆ** – uśmiech na twarzy, rozpromienione oczy, dużo energii w ciele
- **SMUTEK** – spadek energii, usta „w podkówkę”,
- **ZŁOŚĆ** – zaciskanie zębów, pięści, napięcie, gotowość do walki, wzrost temperatury ciała, szybsze bicie serca
- **STRACH** – płytszy oddech, spięcie organizmu i gotowość do biegu/ucieczki, gęsia skórka
- **WSTYD** – zarumienienie policzków, spuszczone wzrok, osoba staje się „jakby mniejsza”
- **WSTRĘT/OBRZYDZENIE** – odwracanie się od tego, co powoduje wstręt, wykrzywiona buzia, zasłanianie jej ręką.



Emocje czyli uczucia, towarzyszą nam na każdym kroku i w każdej chwili. Mogą być dla nas przyjemne albo nieprzyjemne i mieć różne natężenie, czyli możemy je czuć bardzo mocno, albo delikatnie. Na to, że się pojawiają nie mamy żadnego wpływu, ale możemy decydować jak się zachowamy, kiedy już są i zastanowić się dlaczego do nas przyszły. Nie ma uczuć dobrych i złych. Każde jest potrzebne, ważne ponieważ sygnalizuje nam, że coś się dzieje, coś przeżywamy. Przyjemne uczucia to te, które chcemy przeżywać, a nieprzyjemnych staramy się unikać. Czasami w tej samej chwili, możemy przeżywać emocje przyjemne i nieprzyjemne.

To co odczuwamy jako nieprzyjemne też jest potrzebne! Mobilizuje nas do działania, zmiany, podjęcia aktywności

Strach - „mówi”, że coś zagraża naszemu bezpieczeństwu

Smutek – „mówi”, że coś straciliśmy, czegoś nam brakuje

Zazdrość – „mówi”, że coś chcielibyśmy mieć

O tym jak sobie radzić z nieprzyjemnymi uczuciami będziemy jeszcze rozmawiać. Teraz ważne jest żeby nauczyć się nazywać te uczucia.

Przyda nam się do tego lista, którą za chwilę wspólnie zrobimy.

3. LISTA UCZUĆ

- na dużej kartce (flipchart) tworzymy listę znanych uczuć i emocji (wypisujemy jak najwięcej).
- Każdy zapisuje to, co mówi.
- Jeśli dzieciom trudno dopisywać kolejne określenia – przywołujemy różne codzienne sytuacje, które mogą je nakierować (prowadzący może korzystać z załącznika nr 5: Lista Uczuć, ale w czasie wykonywania zadania nie daje go dzieciom)

Przykładowe sytuacje: pobudka i przygotowanie do szkoły; konflikt z rodzeństwem; zgubienie kluczy; spotkanie z ukochaną babcią itp. które przydarzyły się dzieciom w ostatnim czasie, albo przychodzą im do głowy.

4. DZIENNICZEK UCZUĆ (załącznik nr 6)

- dzieci przez tydzień (do następnych zajęć) zapisują w nim jakich emocji doświadczyły konkretnego dnia i w jakiej sytuacji.
- dla ułatwienia rozdajemy uczestnikom kartę - Lista Uczuć (załącznik nr 5)



Jeśli będziemy zapisywać jakich emocji doświadczamy to wówczas łatwiej nam będzie je nazywać i określać wtedy kiedy się pojawiają, staniemy się bardziej uważni na siebie i to co przeżywamy. Łatwiej też będzie nam poradzić sobie z daną emocją, jeśli będziemy wiedzieć co ją wywołuje.



To zadanie ma być „treningiem” rozpoznawania emocji i ich nazywania. Pomoże zwiększyć samoświadomość i samokontrolę. Bez obserwacji ciągów przyczynowo skutkowych trudno zmieniać swoje zachowanie.

5. EMOTEK

- dzieci wykonują z modeliny/rysują stworka EMOTKA, który odzwierciedla wybraną przez nie emocję (najlepiej jedną z sześciu: smutek, radość, złość, strach, wstyd, wstręt).
- Po zakończeniu grupa zgaduje, jaką emocję autor miał na myśli. Można pogrupować stworki pokazujące te same uczucia.
- Jeśli wystarczy czasu, w grupach np. danego uczucia, dzieci tworzą historyjkę pokazującą jak do tego doszło, że Emotek czuje to co widać.
- Zachęcamy je, aby historie były zabawne.

6. PODSUMOWANIE

- Ponownie korzystamy z Termometru Uczuć.
Uczestnicy określają z jakim samopoczuciem opuszczają zajęcia.