

scenariusz nr 3

JA I MOJE EMOCJE

INFORMACJE
OGÓLNE

ZADANIA
PODSTAWOWE

ZADANIA
FAKULTATYWNE

ZADANIA
DODATKOWE

Cele ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych emocji.
2. Kształtowanie umiejętności wyrażania emocji w formach akceptowanych społecznie.
3. Motywowanie do kontrolowania sposobu wyrażania emocji.

Cele szczegółowe

- ▶ Uczeń potrafi określić swój nastrój emocjonalny.
- ▶ Uczeń potrafi rozpoznać i nazwać podstawowe rodzaje emocji.
- ▶ Uczeń adekwatnie określa intensywność i treść emocji.
- ▶ Uczeń dostrzega związek między emocjami a zachowaniami werbalnymi i niewerbalnymi.
- ▶ Uczeń potrafi zastosować efektywne sposoby samokontroli przykrych emocji.

Metody pracy

- ▶ metoda sytuacyjna
- ▶ metoda zajęć praktycznych
- ▶ metoda inscenizacyjna
- ▶ miniwykład
- ▶ „drzewo decyzyjne”

Czas zajęć

45 min. z możliwością rozszerzenia do 90 min.

Środki dydaktyczne znajdujące się na płycie CD

1. Emotikony z wyrazem mimicznym złości, radości, smutku
2. Scenki filmowe
3. Ilustracje przedstawiające natężenie emocji
4. Zdjęcia z wyrazem mimicznym 6 emocji podstawowych
5. Ilustracje przedstawiające konstruktywne sposoby radzenia sobie ze złością
6. Ilustracja do historyjki „Jak radzić sobie z niechcianymi emocjami”
7. Schemat drzewka decyzyjnego
8. Etykiety z nazwami właściwych i niewłaściwych zachowań.
9. Karta ewaluacji zajęć dla ucznia
10. Karta pracy dla ucznia – „Kalendarz emocji”
11. Graficzne symbole nastroju
12. List do rodziców
13. Wskazówki dla zespołu edukacyjno-wychowawczego
14. Ćwiczenie nr 2 z zestawu „Seventy seven work words”

Środki dydaktyczne do samodzielnego przygotowania przez nauczyciela

15. Piłeczki pingpongowe lub małe karteczki w ilości równej liczbie uczniów, po dwie w takim samym kolorze
16. Zestaw produktów słodkich, na przykład: herbatnik, kostka czekolady, kostka cukru
17. Zestaw produktów słonych, na przykład: paluszki słone, chipsy, odrobina soli
18. Woreczek na piłeczki/karteczki
19. Balon z narysowanymi mimicznymi oznakami złości

NOTATKI

PRZEBIEG ZAJĘĆ

I. Etap wprowadzający

A. Czynności organizacyjno-mobilizujące

Powitanie – ok. 1 min.

- ▶ Witam wszystkich, którzy dziś są radośni...
- ▶ Witam wszystkich, którzy dziś są smutni...
- ▶ Witam wszystkich, którzy czują złość...
- ▶ Witam wszystkich, którzy są zadowoleni i spokojni...

B. Pobudzenie zainteresowania

Ćwiczenie 1

„Buźki” – ok. 2 min.

Środki dydaktyczne

1. Emotikony

Uczniowie wybierają „emotikony” zgodne ze swoim nastrojem i przypinają je do ubrania.

W grupie uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym należy zademonstrować młodzieży emotikonki i podać instrukcję słowną do zadania.

C. Uzasadnienie potrzeby uczenia się przewidzianych wiadomości i umiejętności

Na dzisiejszych zajęciach będziemy rozmawiać o emocjach, które przeżywają wszyscy ludzie:

- ▶ dowiedzie się czym są emocje oraz jaką rolę pełnią one w Waszym życiu
- ▶ będziecie rozpoznawać i nazywać różne emocje,
- ▶ poznacie przyczyny ich powstawania.
- ▶ nauczycie się, jak radzić sobie z przykrymi emocjami, które przeżywamy, kiedy mamy problemy, kłopoty.

Zachęcam Was do aktywnego udziału w dzisiejszych zajęciach, bo będą Wam one pomocne do tego, aby dobrze radzić sobie w trudnych sytuacjach, aby panować nad stresem. Będziemy o tym rozmawiać podczas kolejnych zajęć.

II. Etap pracy właściwej

A. Wiedza (OBSERWUJĘ – WIEM)

Ćwiczenie 2

„Emocje a słowa i gesty” – ok. 12 min.

Cel: Uczeń potrafi rozpoznać i nazwać podstawowe rodzaje emocji.

Środki dydaktyczne

2. Scenki filmowe

Nauczyciel odtwarza kolejno scenki filmowe, najpierw bez dźwięku. Następnie po każdej scenie zadaje uczniom pytania dotyczące emocji, które według nich przeżywają bohaterowie scenek. Następnie odtwarza te same scenki z dźwiękiem i wspólnie z uczniami weryfikuje odpowiedzi, których udzielili. Proponujemy wykorzystanie 4 wybranych przez nauczyciela scenek.

► Scenka 1

Dwie dziewczyny rozmawiają.

Jedna z nich mówi: „Małgośka powiedziała, że jestem głupia”,

Pytania do uczniów:

1. Jaką emocję czuje dziewczyna?
2. Po czym można poznać, że dziewczyna przeżywa tę emocję?
3. Czy wypowiedź dziewczyny i komunikaty niewerbalne (gesty, mina, postawa ciała) wskazują, że przeżywa ona tę emocję?
2. Kto z was ostatnio doświadczył podobnej emocji? W jakiej sytuacji?

► Scenka 2

Nauczyciel i uczeń.

Nauczyciel mówi: Gratuluję Ci, wygrałeś konkurs „Życzliwi są wśród nas”.

Pytania do uczniów:

1. Jaką emocję przeżywał chłopak?
2. Po czym poznaliście, że chłopak jest radosny?
3. Co należy powiedzieć w takiej sytuacji?
4. Czy ktoś z Was wygrał kiedyś jakiś konkurs, zdobył nagrodę?

► Scenka 3

Dziewczyna i chłopak.

Dziewczyna mówi: „Zgubiłam pieniądze na obiady, a moja mama nie może mi dać już nic w tym miesiącu”,

Chłopak odpowiada: „I co? Martwisz się?”

Pytania do uczniów:

1. Jaką emocję przeżywa dziewczyna?
2. Po czym poznaliście, że dziewczyna jest smutna?
3. Czy ktoś z Was znalazł się kiedyś w takiej sytuacji?
4. Co wtedy czułaś/czułeś?

► Scenka 4

Dwóch chłopaków.

Pierwszy mówi: „Wojtek posądził mnie, że ukradłem mu komórkę...”.

Drugi odpowiada: „To dlatego jesteś cały dzień taki...”.

Pytania do uczniów:

1. Jaką emocję przeżywa chłopak?
2. Po czym można poznać, że ten chłopak jest zły?

3. Czy jego złość jest silna, czy słaba?
4. Czy ktoś z Was znalazł się w podobnej sytuacji?
5. Co wtedy czułaś/czułeś?

► Scenka 5

Pielęgniarka i dziewczyna.

Pielęgniarka podaje lekarstwo w kieliszku i mówi: „Musisz to wypić, bo masz za wysokie ciśnienie”.

Dziewczyna odpowiada: „Ohyda!”

Pytania do uczniów:

1. Jaką emocję przeżywa dziewczyna?
2. Po czym poznaliście, że dziewczyna czuje wstręt?
3. W jakich sytuacjach człowiek przeżywa tę emocję?

► Scenka 6

Nauczyciel i uczeń.

Nauczyciel gratuluje uczniowi: „Gratuluję Ci. Za osiągnięcia sportowe i zdobycie pierwszego miejsca w skoku w dal pojedziesz na wycieczkę do Zakopanego.

Uczeń odpowiada: „Dziękuję”

Pytania do uczniów:

1. Jaką emocję przeżywa chłopak?
2. Po czym można poznać, że chłopak jest radosny?

Miniwykład

Emocje „ujawniają” się w gestach, mimice twarzy, ruchach całego ciała oraz w słowach, w tym, co człowiek mówi. Emocje zwykle mają swoją przyczynę. Jeśli ktoś wygra konkurs, zdobędzie medal to czuje radość. Złość natomiast pojawia się w na przykład w sytuacji, gdy ktoś jest niesprawiedliwie oceniony, obrzucony wyzwiskami itd. Wiedza o tym co czujemy i z jakiego powodu jest potrzebna do tego, żeby właściwie „pokazywać” emocje w słowach i „ruchach” ciała, twarzy itd.

Warto też wiedzieć, że jedna i ta sama emocja, na przykład radość, może być słabsza lub silniejsza i to też wpływa na nasze zachowanie.

W grupie uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym proponujemy wykorzystanie dwóch wybranych przez nauczyciela scenek filmowych.

Ćwiczenie 3

„Słabe, silniejsze, najsilniejsze” – ok. 15 min.

zadanie dodatkowe

Cel: Uczeń adekwatnie określa intensywność i treść emocji.

Środki dydaktyczne:

3. Ilustracje przedstawiające natężenie emocji
15. Piłeczki pingpongowe lub karteczki
16. Zestaw produktów słodkich
17. Zestaw produktów słonych
18. Woreczek na piłeczki/karteczki

Uczniowie dobierają się w pary losując piłeczki pingpongowe w różnych kolorach. Uczniowie, którzy wylosują piłeczkę w takim samym kolorze tworzą parę. Każdej z par nauczyciel rozdaje „zestaw słony” lub „zestaw słodki”. Jeden z uczniów ma zasłonięte oczy i próbuje produktów, które podaje mu drugi uczeń. Produkty podawane są w określonej przez nauczyciela kolejności: herbatnik, łyżeczka cukru, kostka czekolady mlecznej.

Po degustacji, „zestawu słodkiego” nauczyciel zadaje pytania degustatorom: Proponujemy wykorzystanie jednego z dwu „zestawów produktów”.

- ▶ Który z produktów był najmniej słodki?
- ▶ Który był najbardziej słodki?
- ▶ Który Ci najbardziej smakował?

Następnie uczniowie zamieniają się rolami i nauczyciel podaje zestaw „słony” Dalszy przebieg ćwiczenia jest taki, jak wyżej.

Miniwykład

Podobnie jak smaki są bardziej lub mniej słodkie czy słone, tak i emocje mają różną siłę. Czasami cieszymy się tak bardzo, że mamy ochotę skakać pod niebo, a czasem cieszymy się trochę „słabiej” i tylko się uśmiechamy. Czasami złościmy się tak bardzo, że mamy ochotę krzyczeć i rzucać „czym popadnie” a czasami złość jest słabsza i powoduje, że zaciskamy tylko pięści. Dlaczego tak się dzieje? To zależy od przyczyn, które wywołują emocje. Jeśli ktoś dostanie prezent o którym marzył od dawna, to z radości może skakać do góry, jeśli natomiast zostanie obdarowany płytą zespołu którego nie lubi, to radość jest trochę „słabsza”. To, jak mocno przeżywamy emocje, zależy również od charakteru człowieka. Są tacy wśród nas, którzy większość emocji przeżywają bardzo silnie, w ich zachowaniu wyraźnie widać emocje, są też i tacy, o których mówi się, że są „skryci”, bo trudno jest poznać po ich zachowaniu jak bardzo się cieszą, złością, czy martwią.

Pytania do uczniów:

- ▶ Czy ktoś z Was cieszy się czasami tak bardzo, że ma ochotę skakać?
W jakiej sytuacji?
- ▶ Czy komuś z Was zdarza się złościć tak bardzo, że macie ochotę rzucać przedmiotami?
- ▶ Jakie sytuacje wywołują taką silną złość?

W grupie uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym można przy omawianiu ćwiczenia skorzystać z ilustracji przedstawiających natężenie emocji.

B. Działanie (Działam)

Ćwiczenie 4

„Zgaduj-zgadula” – ok. 15 min.

Cel: Uczeń potrafi rozpoznać i nazwać podstawowe rodzaje emocji.

Środki dydaktyczne

4. Zdjęcia z wyrazem mimicznym 6 emocji podstawowych

Nauczyciel demonstruje uczniom zdjęcia z mimicznymi wyrazami 6 podstawowych emocji: radość, smutek, złość, gniew, strach, wstręt. Nauczyciel poleca przyjrzeć się im uważnie. Następnie układa zdjęcia w wachlarz (jak talie kart). Chętny uczeń z zawiązanymi oczami losuje zdjęcie i oddaje grupie, pozostali uczniowie mają za zadanie odpowiedzieć ochotnikowi np. „to czuje człowiek jak dostanie prezent”, albo: „to się czuje jak zostanie się uwagę do dziennika” itd.

Pytania do uczniów, którzy odgadywali:

1. Która odpowiedź była według Ciebie najlepsza?
2. Co czułeś, kiedy nie mogłeś odgadnąć o jaką emocję chodzi?

Pytania dla uczniów, którzy „podpowiadali”

1. Którą z emocji było najłatwiej „podpowiedzieć”?
2. Co czułeś, jak Twój kolega/koleżanka nie mieli trudności z rozpoznaniem emocji?

We wstępie do zasadniczej części ćwiczenia, nauczyciel podczas prezentacji zadaje pytania o rodzaj emocji wyrażonej na zdjęciu (uzgadnia znaczenie). Następnie ochotnik z zawiązanymi oczami losuje zdjęcie, nauczyciel jako pierwszy demonstruje zadanie do wykonania dla uczniów.

W grupie uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym proponujemy ograniczenie ilości zdjęć do 3 wybranych przez nauczyciela.

Nauczyciel jako pierwszy, może zademonstrować zadanie do wykonania.

Ćwiczenie 5

„Jak można pokazać emocje” – ok. 15 min.
zadanie dodatkowe

Cel: Uczeń dostrzega związek między emocjami a zachowaniami niewerbalnymi.

Środki dydaktyczne

4. Zdjęcia z wyrazem mimicznym 6 emocji podstawowych

Każdy z uczniów otrzymuje karteczkę z nazwą jednej emocji lub fotografię. Zadaniem wychowanków jest wyrazić emocje z kartki /fotografii/ za pomocą komunikatów niewerbalnych (mimiki twarzy, postawy i/lub ruchów ciała). Uczestnicy zajęć kolejno demonstrują swoje emocje, zaś pozostali wychowankowie próbują zidentyfikować przedstawiany przez kolegę/koleżankę stan emocjonalny.

NOTATKI

Ćwiczenie 6

„Pan złośnik” – ok. 10 min.

Cel: Uczeń potrafi zastosować efektywne sposoby samokontroli przykrych emocji.

Środki dydaktyczne

5. Ilustracje przedstawiające konstruktywne sposoby radzenia sobie ze złością
19. Balon z mimicznymi oznakami złości

Nauczyciel proponuje młodzieży następujące ćwiczenie:

► Wyobraźcie sobie, że na swojej drodze spotykacie Pana Złośnika (nauczyciel prezentuje balonik z narysowaną buzią, która wyraża złość). Pan Złośnik wywołuje nieprzyjemne uczucie złości u osób, które spotyka na swojej drodze.

Aby poradzić sobie z Panem Złośnikiem i ze złością, którą u Was wywołał możecie:

- 1) odejść,
- 2) wykonać pięć głębokich oddechów,
- 3) policzyć do dziesięciu.

Nauczyciel – trzymając w ręku balonik – podchodzi kolejno do uczestników zajęć. Zadaniem wychowanków jest poradzenie sobie ze „złością” poprzez zastosowanie jednego z podanych wcześniej sposobów.

W grupie uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym wskazane jest, żeby nauczyciel zilustrował „sposoby na złość”.

Ćwiczenie 7

Historyjka społeczna

„Jak radzić sobie z niechcianymi emocjami” – ok. 15 min.
zadanie fakultatywne do ćwiczenia nr 6.

Cel: Kształtowanie umiejętności wyrażania emocji w formach akceptowanych społecznie.

Środki dydaktyczne:

6. Ilustracja do historyjki

Wprowadzenie

Czasami emocje, które przeżywamy są tak silne, że nie potrafimy nad nimi zapanować. Wtedy nasze zachowanie może stać się nieprzyjemne dla innych. Są jednak sposoby radzenia sobie z takimi „nieprzyjemnymi” emocjami. Posłuchajcie, jak Kamil poradził sobie ze swoją złością.

► Kamil już z daleka zobaczył Piotrkę. Nie lubił go, bo Piotrek przezywał go i wyśmiewał się z niego. Każde spotkanie chłopców kończyło się bójką, a w najlepszym razie kłótnią. Tym razem zaczęło się podobnie. Piotrek na powitanie nazwał Kamila ofermą. Kamil poczuł jak wzbiera w nim złość, postanowił jednak, że dziś nie da się sprowokować. Wziął pięć głębokich oddechów i odszedł. Piotrek jeszcze coś krzyczał, ale Kamil nie zwracał na to uwagi. Był dumny z tego, że zapanował nad swoją złością. W ten sposób stał się prawdziwym zwycięzcą.

Pytania do uczniów:

1. Co poczuł Kamil, kiedy Piotrek nazwał go ofermą?
2. W jaki sposób chłopiec poradził sobie ze złością?
3. Dlaczego Kamil stał się prawdziwym zwycięzcą?

Miniwykład

Gdy poczujesz złość lub gniew odejdź od osoby, która wywołuje w Tobie te emocje. Jeżeli nie możesz tego zrobić, np. względem rodzica, nauczyciela czy innej osoby, weź wtedy pięć głębokich oddechów albo policz powoli do dziesięciu. Zrób wszystko, aby powstrzymać swój wybuch. Jeżeli nie potrafisz sobie poradzić samodzielnie z negatywnymi emocjami poproś o pomoc kogoś, komu ufasz”.

Ćwiczenie 8

Historyjka społeczna „Co przytrafiło się Ance” – ok. 15 min.
zadanie dodatkowe

Cel: Uczeń dostrzega wpływ emocji na zachowanie, potrafi zastosować efektywne sposoby samokontroli przykrych emocji.

Środki dydaktyczne

7. Schemat drzewka decyzyjnego
8. Etykiety z nazwami zachowań

Nauczyciel zapoznaje uczniów z treścią historyjki, następnie prezentuje schemat drzewka decyzyjnego, inicjuje analizę „przypadku” bohaterki historyjki w oparciu o pytania.

► Anka i Ewa mieszkają w jednym pokoju w internacie. Zdarzało się, że Ewa bez pytania brała rzeczy Anki: dezodorant, pastę do zębów, proszek do prania. Tym razem Anka zostawiła telefon, a Ewa korzystając z okazji zadzwoniła do swego chłopaka wyczerpując limit przyznanych minut. To doprowadziło Ankę do wściekłości.

Pytania do uczniów:

1. Jaki problem miała Anka – bohaterka tej krótkiej historyjki?
2. Jakie emocje przeżywała dziewczyna?
3. Jak pozytywnie i negatywnie mogła zachować się Anka?
4. Jakie mogłyby być skutki tych zachowań?
5. Które zachowania Anki można by uznać za najlepsze?

Odpowiedzi uczniów, nauczyciel zapisuje w odpowiednie miejsce w schemacie drzewka decyzyjnego.

W grupie uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu lekkim wskazana jest analiza sytuacji z wykorzystaniem techniki „drzewka decyzyjnego”. Uczniowie określają główny problem, emocje, możliwe pozytywne i negatywne zachowania Anki. Następnie podają możliwe skutki tych zachowań. Następnie z pomocą nauczyciela, wybierają właściwe zachowanie.

Miniwykład

Złość i gniew to emocje, które mogą pojawić się wtedy, gdy ktoś narusza nasze dobra, gdy zabiera nam to, co do nas należy. Złość może wywołać nie tylko zabranie jakichś przedmiotów osobistych, ale również „złe słowa”, wyzwiska, niesprawiedliwe oceny. Dobrym sposobem na taką złość i gniew jest odczekanie aż emocję „opadną” (bo złość i gniew to „źli” doradcy), a potem spokojne i stanowcze domaganie się zwrotu utraconych rzeczy. W przypadku niesprawiedliwych i krzywdzących opinii, należy również odczekać z reakcją, a potem powiedzieć „ładnymi słowami”, co czujemy i myślimy.

W grupie młodzieży z umiarkowaną i znaczną niepełnosprawnością umysłową nauczyciel prezentuje różne zachowania a uczniowie wybierają te adekwatne.

III. Etap końcowy

Rozmowa podsumowująca – ok. 2 min

Dzisiaj rozmawialiśmy o emocjach, które są ważne i potrzebne, wskazując nam, co jest dobre i przyjemne, a co jest złe i czego należy unikać. Kiedy nikt nas nie słyszy warto mówić sobie, co czujemy i dlaczego. Jeśli tego nie robimy, to emocje nas obezwładniają i powodują, że tracimy nad sobą kontrolę i dokuczamy innym albo sobie robimy krzywdę. Proszę, żebyście przez najbliższy tydzień ćwiczyli umiejętność rozpoznawania swoich emocji oraz starali się również ćwiczyć panowanie nad złością i gniewem. W tych ćwiczeniach, pomoże Wam „Kalendarz emocji”. Te umiejętności są bardzo ważne i potrzebne wtedy, gdy mamy problemy, przeżywamy stres, o którym będziemy rozmawiać na kolejnych zajęciach.

Informacja zwrotna ze strony uczniów – ok. 2 min.

Cel: Uczeń nabywa umiejętność formułowania i wyrażania opinii.

Środki dydaktyczne

9. Karta ewaluacji zajęć dla ucznia

Uczniowie przekazują nauczycielowi informacje zwrotne, co im się podobało, co było dla nich ciekawe podczas zajęć.

NOTATKI

PRACA POMIĘDZY ZAJĘCIAMI

PRACA WŁASNA UCZNIA

Środki dydaktyczne:

10. Karta pracy dla ucznia – „Kalendarz emocji”
11. Graficzne symbole nastroju – „Kalendarz emocji”

Uczniowie z niepełnosprawnością umysłową w stopniu lekkim w „kalendarzu emocji” pod koniec dnia, wpisują przeżyte tego dnia swoje emocje: radość, smutek, złość/gniew, strach, wstręt.

Odnotowują również sytuacje w których zapanowali nad złością i gniewem, wpisując znak „+” w odpowiednie miejsce tabelki.

Uczniowie z umiarkowaną i znaczną niepełnosprawnością umysłową, w „kalendarzu emocji” określają przeżyte tego dnia swoje emocje za pomocą symboli: **słońce** – radość/zadowolenie,

słońce za chmurą – umiarkowanie zły nastrój,

ciemne chmury z błyskawicami – złość/gniew,

szare chmury – smutek,

plusem – oznaczają samokontrolę złości

PRACA Z RODZICAMI

Środki dydaktyczne

12. List do rodziców

W celu doskonalenia umiejętności rozpoznawania i kontrolowania emocji uczniowie w tym tygodniu mają za zadanie obserwować i zapisywać swoje emocje oraz odnotowywać w „kalendarzu nastroju” sytuacje, w których zapanowali nad złością.

Zachęcenie rodziców do rozmowy z dzieckiem na temat tego „zadania domowego” oraz wspierania go w trudnej drodze do osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej na miarę indywidualnych możliwości.

ZESPÓŁ EDUKACYJNO-WYCHOWAWCZY

Nauczyciele, wychowawcy w internacie

Środki dydaktyczne

13. Wskazówki dla zespołu edukacyjno-wychowawczego

Proponujemy aby w bieżącym tygodniu zwracać szczególną uwagę na udzielanie uczniom pomocy i wsparcia w zakresie:

- ▶ określania przeżywanych emocji, ich przyczyn, intensywności
- ▶ kontrolowania przeżywanych emocji i wyrażania ich w formach akceptowanych społecznie.

Wychowawcom internatu proponujemy wykonanie wspólnego plakatu „Kolory naszych emocji”.

Nauczyciel języka angielskiego

Środki dydaktyczne

14. Ćwiczenie nr 2 z zestawu „Seventy seven work words”

Uczeń wykonuje Ćwiczenie nr 2 z zestawu „Seventy seven work words”.

NOTATKI