

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA NAUCZYCIELI

TEMAT:

Oswajamy emocje

AUTORKI:

Anna Zalewska-Uberman,
Anna Korejwo-Leszczewska

GRUPA WIEKOWA:

5-6 lat

CELE:

- kształtowanie umiejętności nazywania i rozpoznawania podstawowych emocji;
- rozwijanie świadomości ciała;
- stwarzanie przestrzeni do wyrażania emocji poprzez ekspresję ruchową i mimikę;
- budowanie akceptacji dla różnorodności przeżyć;
- wzmacnianie empatii i uważności wobec innych;

METODY PRACY:

rozmowa kierowana, improwizacje ruchowe, praca z metaforą, ćwiczenia plastyczne

CZAS TRWANIA:

60 minut

MATERIAŁY:

karty z rysunkowymi symbolami pogody, kredki, kolorowe flamastry

OSWAJAJAMY EMOCJE

Świat emocji jest barwny, dynamiczny i często nieprzewidywalny. Dzieciom nie zawsze łatwo jest się w nim odnaleźć. Mogą potrzebować przewodnika lub przewodniczki, którzy stworzą bezpieczną przestrzeń do przeżywania emocji.

Zajęcia pomagają dzieciom oswajać temat emocji. Poprzez pracę z ciałem oraz zabawy ruchowe i plastyczne uczestnicy i uczestniczki uczą się nazywania, rozpoznawania oraz wyrażania podstawowych emocji. Podczas zajęć posługujemy się metaforą pogody, która w przyjazny sposób pozwala dzieciom odkryć i zrozumieć zmienną naturę emocji oraz ich różnorodność.

WPROWADZENIE:**10 MINUT**

Usiądźcie razem w kręgu. Zapytaj dzieci, jaka jest dziś pogoda na dworze. Następnie dopytaj, czy pogoda jest zawsze taka sama. Poproś dzieci, aby opowiedziały, jakie rodzaje pogody znają.

Na zakończenie rozmowy zwróć uwagę, że pogoda na niebie jest zmienna. Czasem świeci słońce, czasem pada deszcz, innym razem wieje silny wiatr albo nadchodzi burza. A czasem świat spowija gęsta mgła.

JAKĄ POGODĄ DZIŚ JESTEŚ?**15 MINUT**

Powiedz grupie, że każdy z nas ma w sobie swoją własną pogodę. Poproś dzieci, aby na chwilę zamknęły oczy i sprawdziły, jaka pogoda mieszka w nich w tej chwili. Zaznacz, aby na razie nie zdradzały, jaka to pogoda – wystarczy, że spróbują ją poczuć.

Następnie rozłóż na podłodze kartki z rysunkowymi symbolami pogody. Poproś dzieci, aby stanęły przy kartce, która najbardziej pasuje do ich dzisiejszej wewnętrznej pogody.

Rozejrzyjcie się wspólnie po sali i sprawdźcie, kto co wybrał. Powiedz dzieciom, że w tym zadaniu nie ma jednej poprawnej odpowiedzi. Każdy ma prawo do swoich uczuć, nawet jeśli różnią się one od uczuć kolegów i koleżanek.

Wróćcie do kręgu. Powiedz dzieciom, że tę pogodę, którą każdy z nas ma w środku, nazywamy emocjami. Emocje to uczucia, które pojawiają się w różnych sytuacjach. Czasem przypominają deszczową chmurkę, a innym razem wesołe słońeczko.

Na zakończenie zapytaj dzieci, jakie emocje znają.

CZY EMOCJE POTRAFIĄ MÓWIĆ?**15 MINUT**

Zapytaj grupę, czy emocje potrafią mówić. Następnie zaprosz dzieci do zabawy ruchowej. Zadawaj pytania, na które będą odpowiadać za pomocą ruchu:

- Co robisz, gdy jesteś wesoły?
- Co robisz, gdy jesteś smutny?
- Co robisz, gdy jesteś zły?
- Co robisz, gdy jesteś przestraszony?
- Co robisz, gdy jesteś zdziwiony?

Po każdym pytaniu zatrzymajcie się w „stopklatce”. Poproś dzieci, aby na chwilę znieruchomiły, rozejrzały się po sali i zaobserwowały, w jak różny sposób można wyrazić tę samą emocję.

Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj, co działo się z ich ciałami, kiedy pokazywały różne emocje. Podkreśl, że emocje poruszają całe nasze ciało: twarz, ręce, nogi, brzuch, głowę i plecy. Czasem ciało chce podskakiwać z radości, czasem skulić się ze strachu, a innym razem zacisnąć pięści, zrobić groźną minę czy tupać nogami.

Wariant: Jeśli masz więcej czasu, w kolejnych rundach możesz zachęcać dzieci do wyrażania emocji poprzez dźwięki i słowa.

LUSTRO EMOCJI**10 MINUT**

Poproś dzieci, aby dobrały się w pary. Pierwsze dziecko wybiera emocję i wyraża ją za pomocą ruchu oraz mimiki twarzy. Drugie dziecko staje się jego „lustrem”. Uważnie obserwuje i jak najdokładniej odzwierciedla gesty oraz wyraz twarzy swojego partnera lub partnerki. Po chwili następuje zamiana ról. Przećwiczcie różne emocje w zmieniających się parach.

Zapytaj dzieci, jak się czuły, gdy były lustrem, a jak – gdy pokazywały emocję. Co się zmieniło? Podpowiedz, że jeśli będą uważnymi obserwatorami, będą mogły lepiej rozumieć, co czują inni, nawet jeśli nie wypowiadają słów.

Ćwiczenie rozwija empatię, uważność wobec drugiej osoby oraz umiejętność rozpoznawania emocji na podstawie mowy ciała.

PODSUMOWANIE:

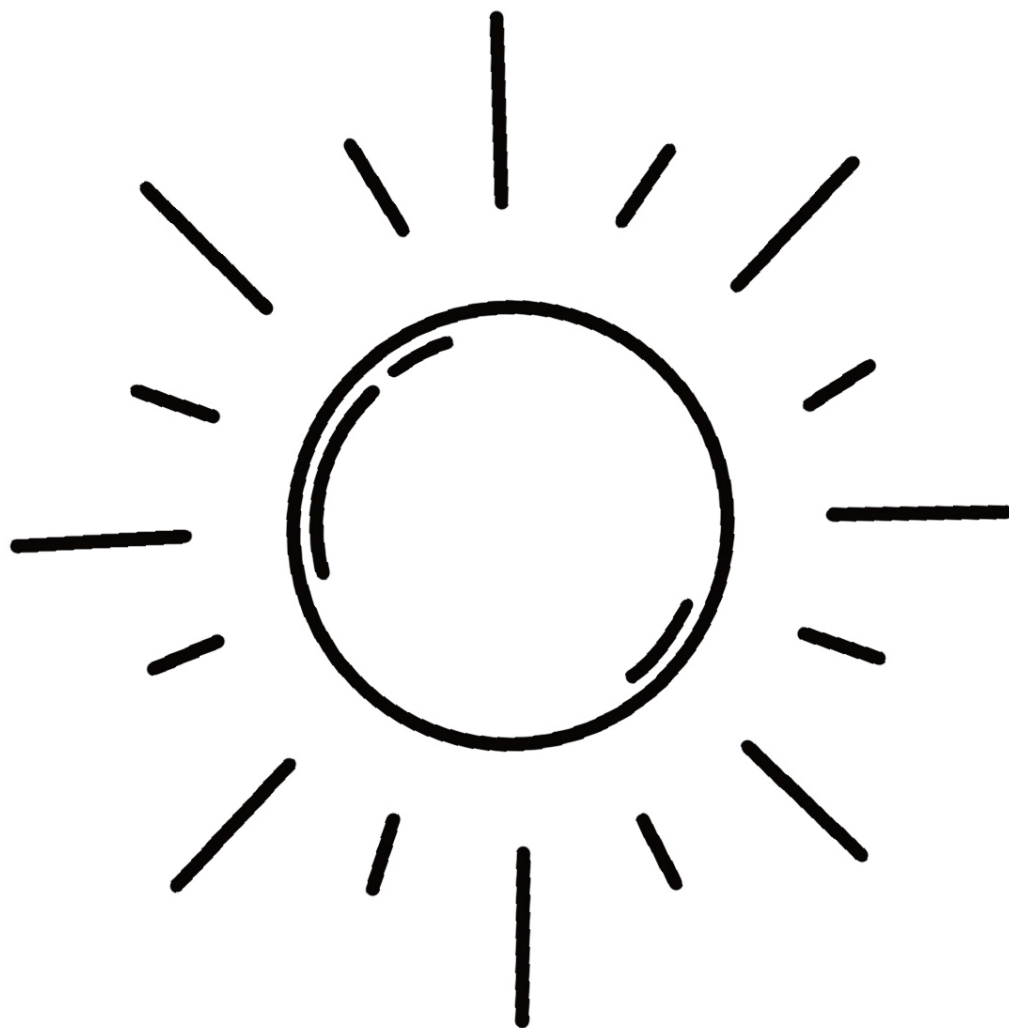
10 MINUT

Wróćcie do kręgu. Zapytaj dzieci, jaką pogodą są teraz. Czy coś zmieniło się od początku zajęć? Wysłuchaj wszystkich odpowiedzi.

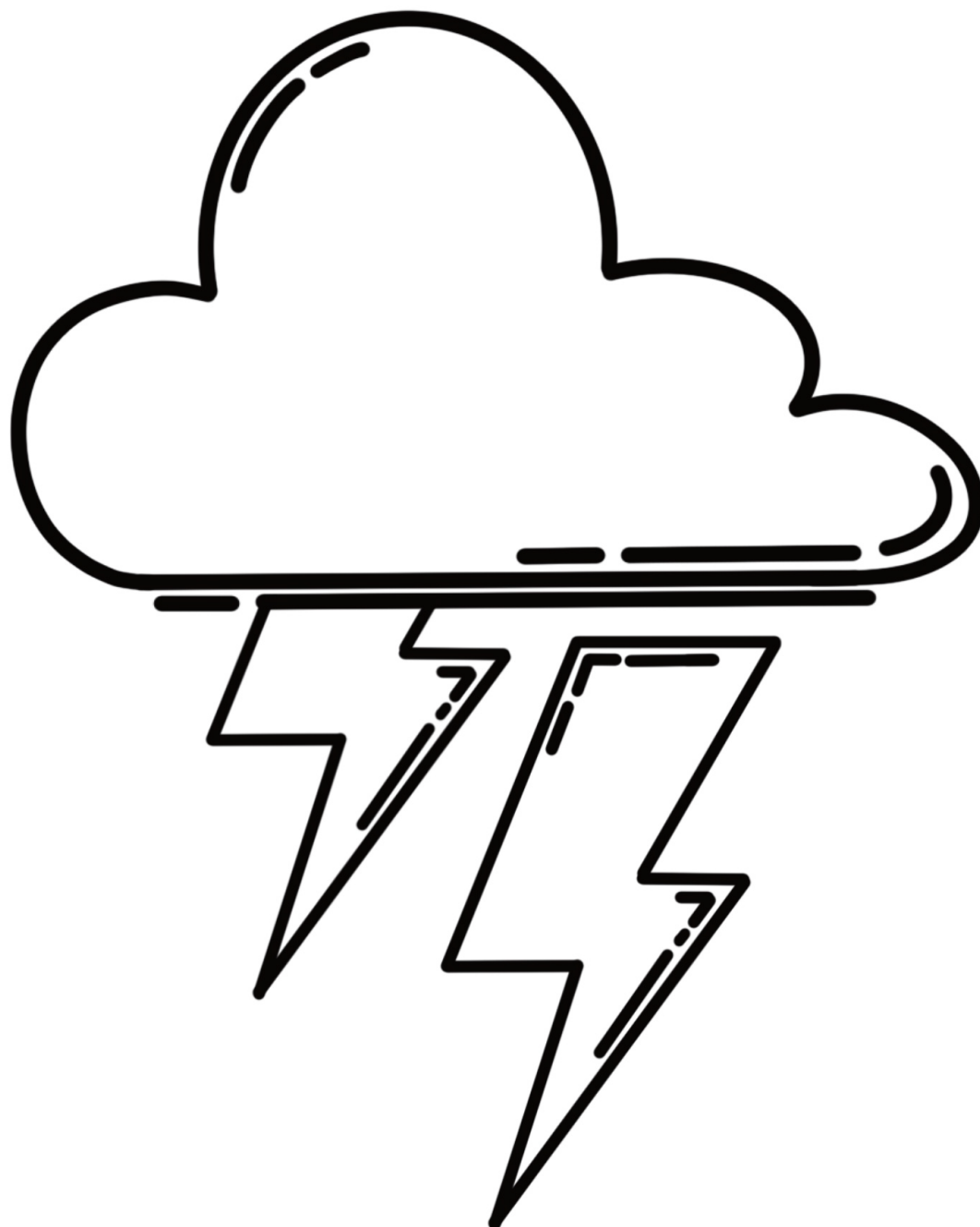
Na zakończenie możesz dopowiedzieć, że nasza wewnętrzna pogoda zmienia się tak samo, jak ta na niebie. Emocje są jak fale – pojawiają się i po pewnym czasie znikają.

Miejsce na notatki

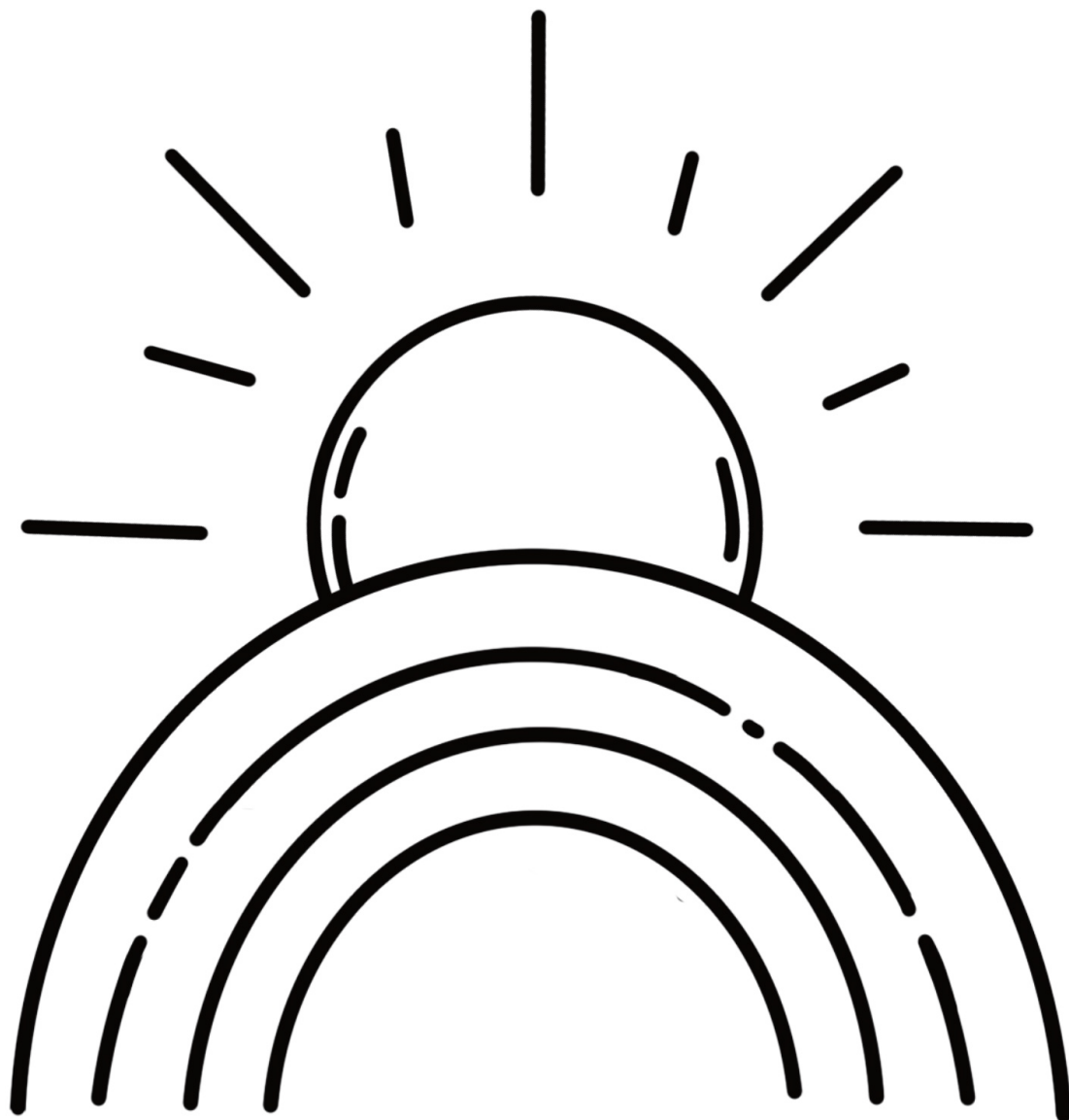
ILUSTROWANE SYMBOLE POGODY WSPIERAJĄCE PRACĘ Z EMOCJAMI



ILUSTROWANE SYMBOLE POGODY WSPIERAJĄCE PRACĘ Z EMOCJAMI



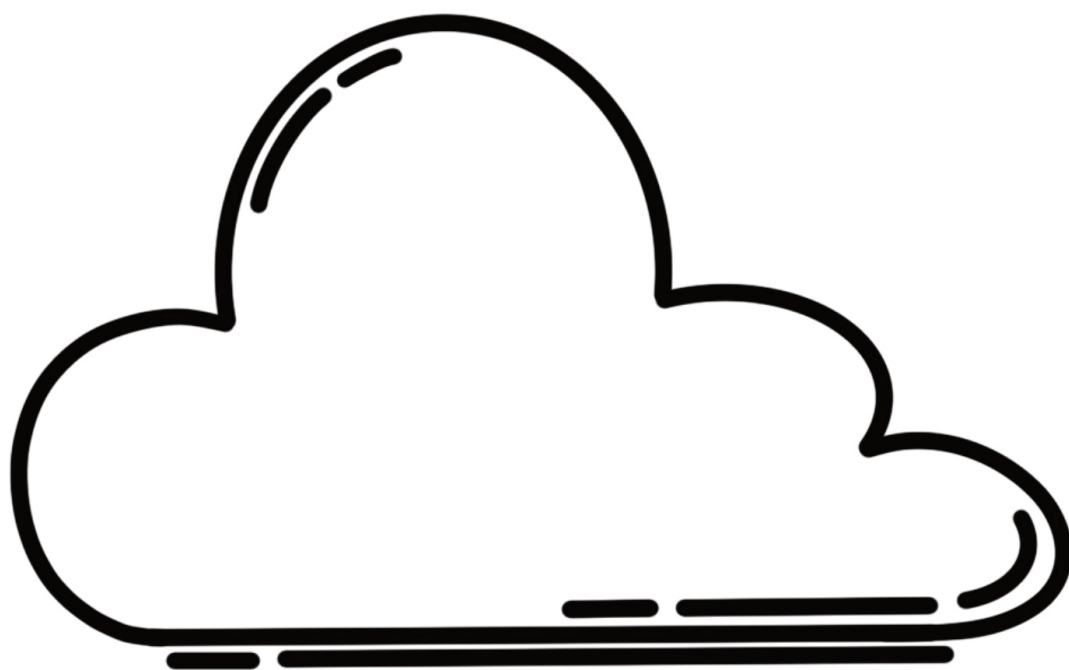
ILUSTROWANE SYMBOLE POGODY WSPIERAJĄCE PRACĘ Z EMOCJAMI



ILUSTROWANE SYMBOLE POGODY WSPIERAJĄCE PRACĘ Z EMOCJAMI



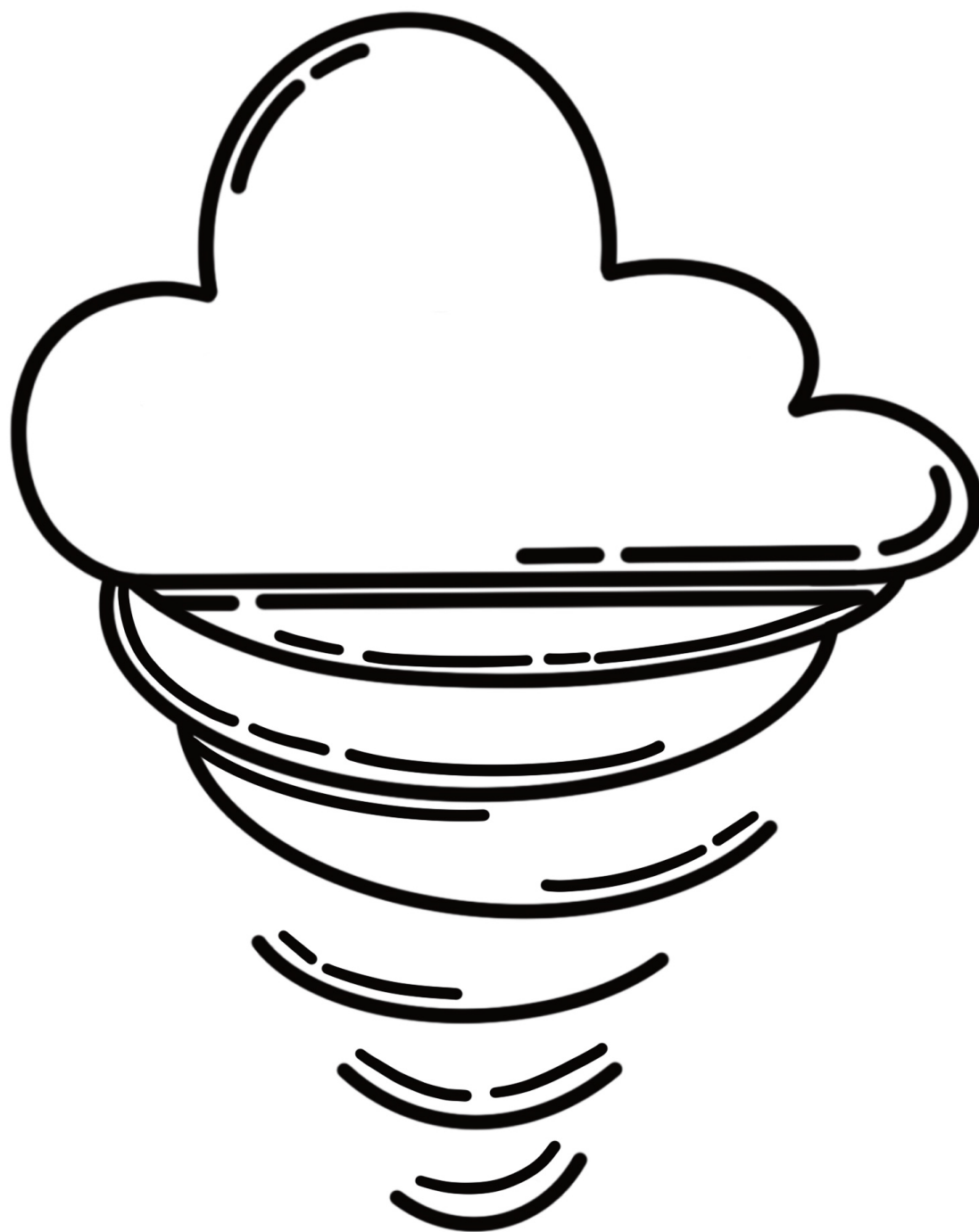
ILUSTROWANE SYMBOLE POGODY WSPIERAJĄCE PRACĘ Z EMOCJAMI



ILUSTROWANE SYMBOLE POGODY WSPIERAJĄCE PRACĘ Z EMOCJAMI



ILUSTROWANE SYMBOLE POGODY WSPIERAJĄCE PRACĘ Z EMOCJAMI



PARASOL NA BURZLIWE CHWILE

Narysuj pod parasolem to, co pomaga Ci, gdy czujesz się jak burzliwa chmura.



MAPA MOJEJ POGODY

Każdy obłoczek to inna emocja, którą masz w sobie. Zastanów się, jakie uczucia odwiedziły Cię w weekend. Wypełnij chmurki kolorami, rysunkami lub symbolami, które najlepiej pokazują Twoje emocje.

