

Scenariusz zajęć: Co mówią emocje?

Scenariusz zajęć autorstwa Marleny Kowalskiej

Grupa docelowa: uczniowie klas 5-8 szkoły podstawowej

Czas trwania: 2x45 minut

Cele ogólne:

- Wprowadzenie uczniów w świat emocji,
- zrozumienie roli emocji w codziennym życiu,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i zarządzania emocjami.

Formy pracy: indywidualna, grupowa, w parach

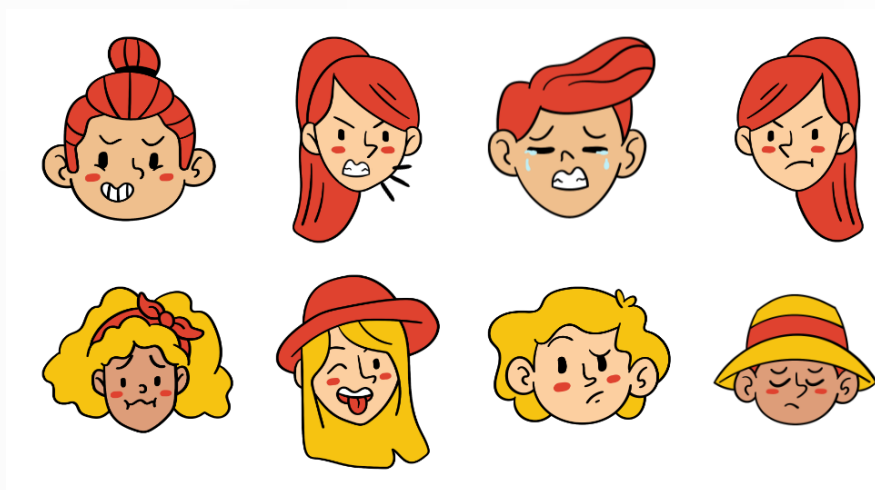
Potrzebne materiały:

- rzutnik
- ekran
- [karta pracy Emocje](#)
- [Karta pracy STOP-klatka Emocji](#)
- [Karta pracy Moje Emocje](#)

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie – wspólne nazywanie emocji „Czy znasz te uczucia?”

1. Każdy uczeń losuje karteczkę z twarzą wyrażającą określoną emocję. Zadanie polega na nazwaniu emocji. W młodszych klasach albo kiedy dopiero rozpoczynamy zajęcia na temat emocji, można przygotować fiszki z nazwami emocji ([Canva](#)) – wówczas zadanie polega na właściwym dopasowaniu podpisu do [obrazka](#). Rozmawiamy na temat okoliczności pojawienia się danych emocji i sposobów ich wyrażania.



2. Uczniowie łączą się w 3-osobowe zespoły. Teraz w grupach losują emocję i za pomocą mowy ciała przedstawiają wybraną emocję kolegom w klasie (rodzaj kalamburów, który sprawdza, na ile uczniowie byli uważni w pierwszym ćwiczeniu i czy rozumieją emocje);
 - [Link do wybierania emocji](#) (opcjonalnie, np. z komputera nauczyciela).

Część główna – nazywanie swoich emocji.

1. Dzielimy uczniów na 5 grup. Każda grupa wybiera jedną porę dnia i stara się wspólnie (mała burza mózgów) dokończyć rozpoczęte zdania; odcytujemy odpowiedzi na forum klasy.
 - ✓ Poranek jest najlepszym czasem na:
 - a zarazem najgorszym na:

 - ✓ Południe jest najlepszym czasem na:
 - a zarazem najgorszym na:

 - ✓ Popołudnie jest najlepszym czasem na:
 - a zarazem najgorszym na:

 - ✓ Wieczór jest najlepszym czasem na:
 - a zarazem najgorszym na:

 - ✓ Noc jest najlepszym czasem na:
 - a zarazem najgorszym na:

2. Wykorzystując sytuacje przedstawione w poprzednim ćwiczeniu, każdy uczeń indywidualnie wybiera jedną, bliską mu sytuację i opracowuje głębszą jej analizę poprzez wypełnienie karty [STOP-klatka EMOCJI](#) Zastanawia się nad tym, jakie emocje wywołała w nim ta sytuacja, jak na te emocje zareagowało ciało, co wtedy myślał i co zrobił. Nauczyciel sugeruje, by uczeń stał się obserwatorem i z uważnością przyjrzał się wszystkim elementom karty.

STOP KLATKA
ROZPOZNAJ EMOCJE

SYTUACJA:
.....
.....

EMOCJE:
.....
.....

CIAŁO:
.....
.....

W starszych klasach można zapoznać uczniów z [Pięcioma Zasadami Zdrowego Myślenia](#).

Zakończenie – raz jeszcze wskazujemy, że wszystkie emocje są potrzebne i ważne. Podsumowaniem jest rozdanie uczniom fiszek do samodzielnego uzupełnienia (załącznik 2.3), a następnie zaprezentowanie ich w przestrzeni sali, by przypominały o znaczeniu emocji w życiu człowieka.

