



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

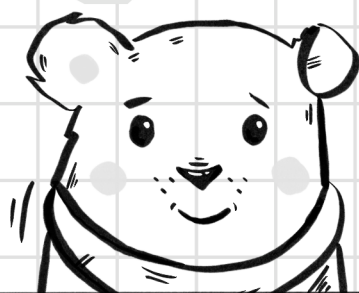
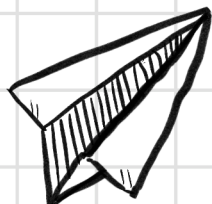
Dofinansowane przez
Unię Europejską



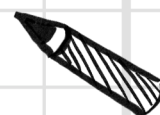
SENSE POPOJUTRZE™

autorki:

dr Emilia Aksamit
dr Marta Giziewska



masz te
eMOCje



temat 2

W świecie
eMOCji



Z WYKORZYSTANIEM:

wkładki do lapbooka *
nr 1 Kart Twarze eMOCji
wkładki do lapbooka *
nr 2 Plecak eMOCji

CEL GŁÓWNY



Budowanie świadomości **emocji oraz rozwijanie umiejętności ich rozpoznawania** w codziennych sytuacjach.

CELE SZCZEGÓŁOWE

W trakcie zajęć uczniowie mają możliwość doskonalenia oraz rozwijania:

- * umiejętności rozpoznawania emocji u siebie i innych,
- * empatii poprzez zauważanie emocji w relacjach z innymi,
- * uważności w obserwowaniu swojego stanu emocjonalnego,
- * autorefleksji nad własnymi emocjami,
- * odpowiedzialności za podejmowane decyzje wynikające z emocji,
- * poczucia skuteczności własnego działania poprzez kreatywne zadania,
- * pracy w zespole poprzez współpracę i dzielenie się pomysłami.

czas pracy:
45/60 minut



forma pracy:
indywidualna i grupowa

notatki:



METODY PRACY

czynne:

metoda samodzielnych doświadczeń,

metoda kierowania własną działalnością dziecka,

metoda zadań stawianych dziecku.

oglądowe:

oparte na obserwacji

obserwacja i pokaz,

przykład osobisty nauczyciela.

słowne:

oparte na słowie

rozmowa moderowana,

dyskusja,

objaśnienia,

sposoby społecznego porozumiewania się,

instrukcje.

aktywizujące:

burza mózgów, metoda projektu.



MATERIAŁY

- * koszulki z materiałami (okładką lapbooka, spisem treści do lapbooka oraz instrukcją), które dzieci zaczęły tworzyć na poprzednich zajęciach,
- * wkładka do lapbooka nr 1 Karty Twarze eMOCji dla każdego dziecka,
- * wkładka do lapbooka nr a Paleta eMOCji dla każdego dziecka,
- * farby, np. plakatowe/akrylowe/olejne,
- * kredki, pisaki, pastele, kolorowe długopisy,
- * inne akcesoria do prac artystycznych, np. taśmy ozdobne, naklejki, stempelki itp.



PRZEBIEG ZAJĘĆ



czas na wykonanie
zadania: 5 minut



notatki:

Przywitanie uczestników i uczestniczek

W kręgu Naszych eMOCji

Nawiązując do nazwy ćwiczenia proponujemy, aby przywitanie z grupą przeprowadzić w kręgu na dywanie lub krzeselkach. Przypomnij dzieciom wymienione przez nie emocje. Zaproponuj przywitanie się poprzez pokazanie emocji, jaką się aktualnie odczuwa, np. mimiką, gestem.

Instrukcja dla uczestników i uczestniczek:

Usiądźmy razem w kręgu na dywanie/krzeselkach, tak abyśmy dobrze się widzieli. Przypomnijcie sobie emocje, o których rozmawialiśmy na poprzednich zajęciach. Może pamiętacie, jakie emocje zostały wymienione? (Czas na krótkie wypowiedzi dzieci). Teraz spróbujemy przywitać się w wyjątkowy sposób! Pokażcie mimiką twarzy lub gestem emocję, którą teraz czujecie. Na przykład, jeśli czujecie radość, możecie się uśmiechnąć, a jeśli jesteście zmęczeni, możecie oprzeć głowę na dłoni.

Po kolei każdy z Nas pokaże swoją emocję i razem spróbujemy zgadnąć i ją nazwać!

Po zakończeniu przedstawiania emocji przez uczestników i uczestniczki zajęć:

Super, że mogliśmy podzielić się swoimi emocjami. To pokazuje, jak różne uczucia towarzyszą nam każdego dnia.

Pomysł! Dobra rada!



Zamiast pokazywania emocji możesz rozdać dzieciom małe karteczki i poprosić o narysowanie emocji, którą teraz odczuwają. Jeżeli któreś dziecko nie będzie chciało się włączyć do zadania nie zmuszaj go, ale zaproponuj pomoc lub pozostaw przestrzeń na chwilę zastanowienia się i umów się, że wrócisz do niego na końcu. Jeżeli któreś dziecko nie będzie potrafiło zaprezentować emocji możesz zapytać, czy potrzebuje Twojej pomocy lub pomocy rówieśników. Pozwól dziecku dokonać wyboru i podjąć samodzielnie decyzję. Jako nauczyciel możesz rozpocząć krąg przywitań lub go zakończyć.

Zwróć uwagę na nazwy emocji, np. gdy dzieci wskażą uśmiechnięty, wytłumacz, że jest to radość.



Ćwiczenie 1: Twarze eMOCji



czas na wykonanie
zadania: 5 minut



Nawiązując do nazwy ćwiczenia proponujemy, aby przywitanie z grupą przeprowadzić w kręgu na dywanie lub krzeselkach. Przypomnij dzieciom wymienione przez nie emocje. **Zaproponuj przywitanie się poprzez pokazanie emocji, jaką się aktualnie odczuwa, np. mimiką, gestem.**

Instrukcja dla uczestników i uczestniczek:

Połączcie się w pary lub trójki i znajdźcie dla siebie wygodne miejsce do pracy – możecie usiąść przy ławkach lub na dywanie. Ważne, żeby było Wam wygodnie i żebyście mieli łatwy dostęp do pisaków, zakreślaczy, kredek lub kolorowych długopisów. Otrzymacie zestaw kart z różnymi emotikonami. Na każdej z nich przedstawiona jest inna emocja. Wasze zadanie polega na nazwaniu emocji, którą widzicie na każdym obrazku i zastanowieniu się, jaki kolor najlepiej pasuje do tej emocji.

Zastanówcie się wspólnie, jakie kolory można przypisać do emocji. Pamiętajcie, że każdy z Was ma własny zestaw kart i może nadać emocjom takie kolory, jakie uważa za pasujące najlepiej. Pokolorujcie każdą emocję wybranymi kolorami.

Kiedy skończycie możecie podzielić się swoimi pomysłami z resztą klasy. Pamiętajcie – nie ma złych odpowiedzi! Każdy może widzieć emocje trochę inaczej.

Gdy nazwiecie emocje oraz je pokolorujecie możecie wziąć drugą stronę naszej wkładki Karty Twarze eMOCji i skleić je ze sobą, aby utworzyły karty, które na jednej stronie prezentują emocje, a na drugiej znajduje się nazwa tej emocji. W ten sposób stworzycie wyjątkowe i niepowtarzalne tylko Wasze karty.

Pomysł! Dobra rada!



Zapisz na tablicy nazwy emocji: radość, smutek, złość, strach, wstyd, aby były one widoczne przez cały czas pracy. Pisaki, kredki czy kolorowe długopisy można zastąpić kolorowymi paskami bibuły. Jeżeli dziecko nie może zdecydować się na jeden kolor możesz proponować połączenie kolorów i pozostawienie wyboru w późniejszym czasie. Gdy dzieci pracują nad nazywaniem i kolorowaniem emocji możesz zachęcać do dyskusji oraz wypowiadania się przez dzieci, dlaczego uważają, że dany kolor pasuje do wybranej emocji. Podsumujcie pracę nad ćwiczeniem i omówcie, jakie kolory zostały przypisane każdej emocji. Dokonajcie porównania i poprowadźcie krótką dyskusję, np. dlaczego takie kolory dominują lub są w mniejszości, co wpływa na to, że dana emocja kojarzy się z konkretnym kolorem itp.

Wkładka nr 1 Karty Twarze eMOCji zawiera również puste emotikony. Poproś uczniów i uczennice, aby skleili te karty i pozostawili je bez kolorowania. Karty te powinny zostać wykorzystane w sytuacji, gdy dziecko ma potrzebę, aby wyrazić inne emocje, których nie ma w zestawie, np. w sytuacji gdy nie jest emocje się przenikają, tj. dziecko jednocześnie odczuwa radość i strach; smutek i wstyd itp.

Ćwiczenie 2: Plecak eMOCji



czas na wykonanie
zadania: 25 minut

Poproś uczniów, aby wzięli do rąk wkładkę nr 2 Plecak eMOCji. Zadaniem uczniów jest ozdobienie Plecaka eMOCji według własnego uznania. Można w tym celu wykorzystać naklejki, pisaki, kredki, bibułę, pastele i wiele innych materiałów. Następnie dzieci wycinają i sklejają plecak według schematu. Plecak eMOCji będzie towarzyszył uczniom i uczennicom każdego dnia. **To w nim dzieci będą trzymały karty zrobione w poprzednim zadaniu.** Taka forma pozwoli na łatwy dostęp do kart w ciągu całego dnia. Dzieci mogą trzymać swoje plecaki w szkolnych szafkach, segregatorach lub na ławkach.



Instrukcja dla uczestników i uczestniczek:

Będziecie pracować teraz z wkładką nr 2 Plecak eMOCji, w którym będziecie trzymać swoje karty Twarze eMOCji. Najpierw weźcie kredki, pisaki lub inne przybory plastyczne i pokolorujcie plecak tak, jak Wam się podoba. Możecie ozdobić go rysunkami, wzorami albo naklejkami. Wasz plecak jest wyjątkowy, więc pokażcie w nim swój styl!

Gdy już skończycie, wytnijcie plecak wzdłuż zaznaczonych linii oraz złożcie i sklejcie swoje plecaki według wskazówek. Jeżeli coś będzie dla Was trudne, możecie poprosić o pomoc nauczyciela lub kolegę z grupy.

Po złożeniu plecaka spróbujcie otworzyć go i umieścić w nim swoje karty Twarze eMOCji. Włóżcie do plecaka również puste karty, które możecie wykorzystać, gdy będziecie odczuwać inne emocje niż te, które zostały nazwane na kartach. Od tej pory plecak będzie Wam towarzyszył na każdych zajęciach. Kiedy będziecie czuć jakąś emocję, możecie wybrać odpowiednią kartę i położyć ją na ławce, żeby pokazać, co czujecie w danej chwili. Pamiętajcie, to Wasz plecak i Wasze emocje – korzystajcie z niego, jak tylko chcecie!

notatki:





Zachęć uczniów, aby korzystali z Plecaka eMOCji oraz kart Twarze eMOCji nie tylko podczas zajęć związanych z innowacją, ale także na co dzień w szkole. Możesz zaproponować, by uczniowie wybierali jedną kartę na początku dnia, która odzwierciedla ich emocje, i pozostawiali ją na ławce przez cały dzień. Podkreśl, że karta może być zmieniana w trakcie lekcji, jeśli emocje się zmieniają. Może to posłużyć diagnostyce sytuacji problemowych lub sytuacji w klasie oraz relacji społecznych pomiędzy uczniami, a także uczniami i nauczycielami.

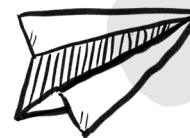
Możesz również wykorzystać karty jako stały element dnia, np. na powitanie (każde dziecko wybiera kartę, która najlepiej pokazuje, jak się dzisiaj czuje, i dzieli się tym, jeśli chce) lub na zakończenie dnia (dzieci mogą wybrać kartę podsumowującą ich nastrój po całym dniu w szkole). **Takie zastosowanie kart pomoże uczniom lepiej rozpoznawać swoje emocje, ułatwi wyrażanie ich oraz stworzy przestrzeń do rozmowy i refleksji w klasie.**



Podsumowanie i zakończenie zajęć

Na zakończenie zajęć poproś uczniów i uczennice, aby każdy wyjął z Plecaka eMOCji kartę lub karty, które najlepiej odzwierciedlają ich aktualny stan emocjonalny. Dzieci pokazują wybrane karty, a następnie wszyscy wspólnie machają do siebie na pożegnanie, trzymając w dłoni swoje karty. Podkreśl, że to zadanie nie wymaga szczegółowego uzasadniania wyborów. Ma być przyjazne i skupione na swobodnym wyrażaniu emocji w danym momencie.

czas na wykonanie zadania: 5 minut



Instrukcja dla uczestników i uczestniczek:

Wyjmijcie z Plecaka eMOCji kartę lub kilka kart, które najlepiej pokazują, jak się teraz czujecie. Niech każdy przez chwilę zastanowi się, które emocje są w tym momencie najważniejsze. Gdy wszyscy będą gotowi, pokażemy swoje karty tak, abyśmy mogli je zobaczyć. Nikt z Was nie musi tłumaczyć swojego wyboru – to Wasze emocje, a każda jest w porządku. Na zakończenie zajęć wszyscy razem pomachamy sobie na pożegnanie, trzymając w dłoni wybrane karty.

Dziękuję Wam za wspólną zabawę z emocjami!

Pomysł! Dobra rada!



Zamiast kart poproś dzieci, aby rozejrzały się po klasie i znalazły przedmiot, który ma kolor kojarzący się z ich aktualnym stanem emocjonalnym. Gdy każdy uczeń wybierze przedmiot, poproś, aby ustawili się w kręgu lub na swoich miejscach, trzymając wybrane rzeczy. Pożegnajcie się, machając do siebie wybranym przedmiotem. Podziękuj dzieciom za aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Ponadto, podkreśl, że emocje mogą być różnorodne, a każdy sposób ich wyrażenia jest właściwy. Dzięki temu dzieci będą kończyć zajęcia z pozytywnym nastawieniem i poczuciem akceptacji.



DROGOWSKAZ

dla Rodziców/Opiekuna prawnego

Drogi Rodzicu/Opiekunie prawny,

Podczas dzisiejszych zajęć dzieci uczestniczyły w warsztatach rozwijających kompetencje emocjonalne w ramach programu Masz te eMOCje. Celem zajęć było wspieranie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji, a także budowanie akceptacji wobec różnorodnych uczuć.

Co robiliśmy na zajęciach?

W kręgu Naszych eMOCji:

Dzieci powitały się w kręgu, pokazując emocję, którą aktualnie odczuwały, np. mimiką twarzy lub gestem. To ćwiczenie pomogło im zauważyć, że w grupie mogą współistnieć różne emocje i wszystkie są ważne.

Twarze eMOCji:

W parach i trójkach dzieci pracowały z zestawem kart przedstawiających emotikony. Ich zadaniem było nazywanie emocji, zastanowienie się, jakie kolory najlepiej je wyrażają, i przypisanie ich do każdej emocji. Podczas pracy dzieci rozwijały zdolność doświadczania i opisywania emocji w sposób twórczy i indywidualny.

Plecak eMOCji:

Każde dziecko stworzyło własny Plecak eMOCji – miejsce na przechowywanie kart z emocjami. Plecak będzie towarzyszył dzieciom podczas kolejnych zajęć i pomoże im lepiej rozumieć swoje uczucia w różnych momentach dnia.

Podsumowanie zajęć:

Na zakończenie dzieci wybrały kartę/karty, które najlepiej oddają ich aktualny nastrój, i wspólnie pożegnały się w przyjaznej atmosferze, co podkreśliło, że emocje można wyrażać w różny sposób i wszystkie są akceptowane.

notatki:

Jak można pracować nad emocjami w domu?

Rozmawiajcie o eMOCjach:

Codziennie pytaj dziecko, jak się czuje, i zachęcaj je do opowiadania o swoich uczuciach. Możecie korzystać z kart Twarze eMOCji, które dziecko stworzyło, aby wyrażało swoje emocje wizualnie.

Kolory eMOCji:

Wspólnie przypisujcie kolory do emocji w różnych sytuacjach, np. podczas rysowania lub zabawy.

Zabawa w rodzinne kręgi eMOCji:

Podobnie jak na zajęciach, cała rodzina może pokazywać emocje gestem, mimiką lub kolorami. To pomoże budować wzajemne zrozumienie.

Dziękujemy za wspieranie rozwoju emocjonalnego dziecka. To ważny krok w budowaniu samoświadomości, empatii i zrozumienia siebie oraz innych.

notatki:



notatki:

