

opracowanie: mgr Aleksandra Jabłońska- Błokowska

mgr Agata Wieja- Nicgorska

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW KL.I- III

"PODRÓŻ PO ŚWIECIE NASZYCH EMOCJI"

Środki dydaktyczne: karty pracy,, kredki, flamastry, duży arkusz papieru z narysowanym dużym okręgiem, małe karteczki (ok 6cm/ 6cm)- 2 szt. dla każdego dziecka, klej, laptop, tablica multimedialna, opcjonalnie dywan lub maty do relaksacji.

Czas trwania zajęć: 2 godz. lekcyjne w pełnej wersji, bez relaksacji 1 godzina lekcyjna.

1. Przywitanie klasy. Przedstawienie tematu zajęć, czasu trwania.

2. Przedstawienie zasad pracy podczas warsztatów:

- Wszyscy bierzemy aktywny udział w zajęciach
- Wszyscy dbamy o miłą i życzliwą atmosferę, aby każdy czuł się tutaj swobodnie i bezpiecznie,
- Słuchamy uważnie innych,
- Każdy ma prawo do wypowiedzenia własnego zdania,
- Nie oceniamy, nie śmiejemy się i nie krytykujemy wypowiedzi innych osób,
- Pozwalamy wypowiedzieć się każdemu chętnemu, nie przerywamy sobie nawzajem,
- Jesteśmy życzliwi dla innych.

3. Każdy z uczestników otrzymuje małą karteczkę, na której ma narysować swój dom. Następnie Prowadzący rozkłada na podłodze arkusz papieru, na którym każdy nakleja karteczkę z domem wewnątrz narysowanego okręgu.

4. Zobaczcie, my wszyscy żyjemy razem, obok siebie. Jesteśmy tutaj w naszej klasie, za ścianą jest inna klasa (np. II b), nad nami kl. Vb, a w innym miejscu w Dąbrowie znajduje się inna szkoła, do której chodzą może wasi koledzy, osoby z rodziny, może wasze rodzeństwo. To są nasi sąsiedzi. W domu też mamy sąsiadów. Spotykamy ich, słyszymy, może rozmawiamy z nimi itp. Bywają takie sytuacje, że nasi sąsiedzi potrzebują pomocy i wsparcia. Przypominacie sobie takie sytuacje? Słyszeliście o nich?

DYSKUSJA

Pyt. pomocnicze:

- Jakie to były sytuacje?
- Po czym można poznać, że ktoś potrzebuje pomocy?
- W jaki sposób można komuś pomóc?
- Jeżeli sami nie możecie jeszcze komuś pomóc, to do kogo można zwrócić się o wsparcie, może zadzwonić do kogoś itp?
- Co czuliście, jeśli widzieliście takie sytuacje, że ktoś potrzebuje pomocy?

5. Następnie prowadzący wyjaśnia, pokazując pracę "Zobaczcie to jest nasz świat, żyjemy obok siebie, jest bardzo wiele domów, szkół, państw, kontynentów. Żyjemy w sąsiedztwie i mówiliśmy już o pomaganiu sąsiadom, ale są też takie sytuacje, że się na kogoś pogniewamy, pokłócimy. Jest nam trudno rozwiązać ten konflikt, obrażamy się na siebie, a nawet zachowujemy się w sposób niewłaściwy. (gdyby pojawił się temat konfliktu zbrojnego w Ukrainie – rozmawiamy z dziećmi – o tym, że nie wszyscy dorośli potrafią rozwiązywać konflikty. Najwłaściwszy sposób to rozmowa – a między państwami dyplomacja...możemy wyrazić nadzieję ,że na tej drodze Rosja z Ukrainą się w końcu porozumieją i zakończą wojnę).

Powiedzcie co wtedy czujecie?

A w jaki sposób możemy się pogodzić, co zrobić aby nasze relacje były ponownie poprawne?

DYSKUSJA

6. Chciałabym teraz, aby każdy z was narysował minkę do każdego uczucia, do każdej emocji.

KARTA PRACY- UCZUCIA

DYSKUSJA

Pytania pomocnicze:

- Czy to zadanie było dla was trudne?
- Czy były takie emocje, które trudno Wam było narysować?
- Jak myślicie dlaczego trudniej było narysować te uczucia?
- Czy trudno wam też czasami mówić o tych emocjach?
- Czy są emocje których nie lubicie? z którymi jest wam trudniej?

Nauczyciel wyjaśnia dzieciom, że wszystkie emocje, które im towarzyszą są naturalne i potrzebne. Wyjaśnia im, że lęk i strach, który mogą odczuwać są naturalne i działają jako znak ostrzegawczy. Te emocje pojawiają się, kiedy nam, albo obok nas dzieje się coś złego i niepokojącego. Zdarza się czasem tak, że kiedy odczuwamy lęk to nasza wyobraźnia podsyła nam same czarne myśli i scenariusze, ale są to tylko myśli w naszej głowie.

7. A jak sądzicie jak można sobie radzić z takimi niechcianymi uczuciami?

Jakie znacie na nie sposoby?

Może o jakichś sposobach słyszeliście?

Nauczyciel razem z dziećmi wspólnie zastanawia się jak można sobie z trudnymi emocjami poradzić. Dzieci z pomocą nauczyciela wymieniają się pomysłami na to, co pomaga im kiedy czują strach lub lęk:

- przytulam się do Mamy, Taty, Babci itp.
- przytulam się do swojego misia,
- rozmawiam z rodzicami, kolegami, koleżankami,
- bawię się, śpiewam, rysuję, tańczę itp.
-

8. Nauczyciel prosi dzieci, aby pomyślały teraz o osobach przy których czują się bezpiecznie. Rozdaje im karty pracy „Moja sieć pomocy”. Podkreśla, że warto rozmawiać o tym co czują w sytuacji np. lęku, przerażenia i dzielić się emocjami ze swoimi najbliższymi.

9. Krótka relaksacja przy pomocy filmów: "Twoje niebo" - relaks dla dzieci- 17 min

"Mały piesek" - krótka relaksacja dla dzieci- 4,5 min

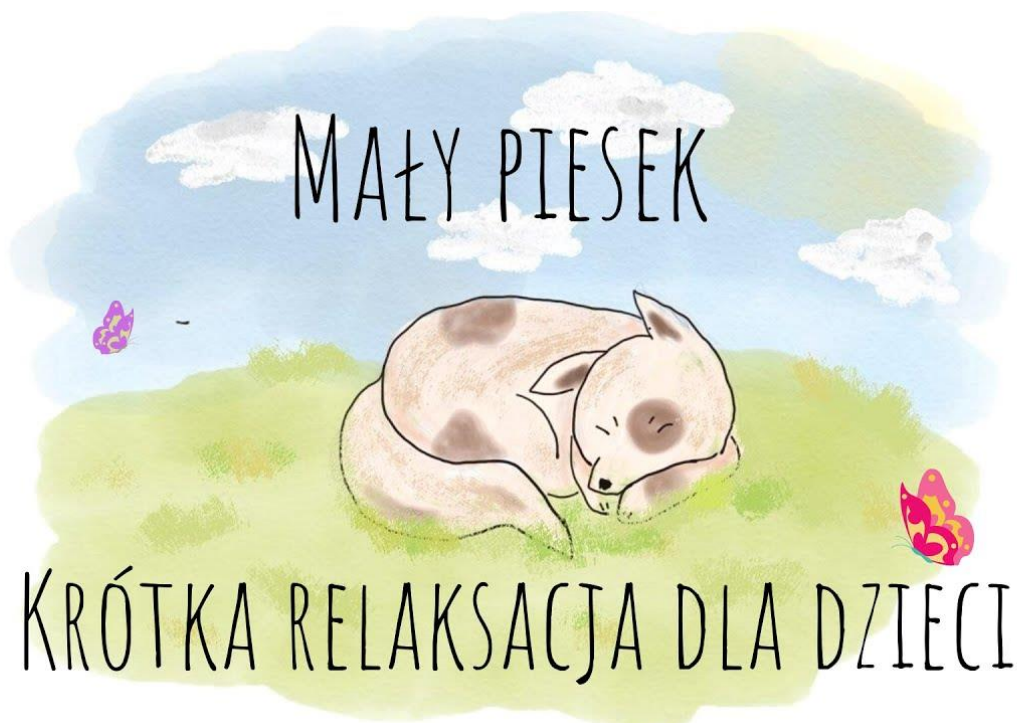
Pyt. pomocnicze: Komu udało się zrelaksować?
Jak się teraz czujecie?



"Twoje niebo" <https://www.youtube.com/watch?v=XQ7515S4Yi4>

"Mały piesek" <https://www.youtube.com/watch?v=zx5kz31mX74>

10. Prowadzący rozdaje ponownie małe karteczki, na których każdy ma za zadanie narysować swój symbol szczęścia, czegoś miłego, dobrego, coś co bardzo lubicie, co was uspokaja, rozśmiesza. Warunkiem jest aby wasze rysunki były bardzo kolorowe. Następnie każdy nakleja na wcześniejszej pracy swoją karteczkę, obok domu swojego lub innego. Prezentując pracę, omawiamy podsumowując, że narysowany przez was nasz świat zyskał piękne



barwy, pomimo tak dużej różnorodności każdy mógł przykleić swój symbol szczęścia. Prowadzący ma za zadanie zadbać, aby karteczka każdego dziecka znalazła miejsce na wspólnej pracy.

Prezentacja pracy i podsumowanie rozmową o sensie dzielenia się dobrem z innymi, aby nasz świat był bardziej kolorowy, różnorodny i przez to ciekawszy.

11. Zakończenie zajęć. Pożegnanie się iskierką przyjaźni.

Wskazówki dla nauczycieli dotyczące prowadzenia rozmowy o sytuacji w Ukrainie

1/ Pozwólmy swobodnie rozmawiać dzieciom o emocjach, uczuciach, strachu i lęku związanego z aktualną sytuacją na świecie.

2/ Jeśli dziecko przyjdzie do nas z płaczem, żalem, protestem, złością zapewnijmy je, że to jest zupełnie zrozumiałe zachowanie, że go rozumiecie, zapewnijmy, że odczuwa prawidłowo. Uznajmy i zaakceptujmy jego uczucia.

3/ Zapewnijmy, że my również czujemy lęk, niepewność, złość. Dorośli podobnie jak dzieci mają prawo do takich samych emocji.

4/ Postarajmy powstrzymać katastroficzne myślenie, poprzez mówienie o faktach- ponieważ gdy czujemy lęk mamy tendencję do zniekształcania myśli i przewidywania dodatkowej katastrofy, do "czarnowidztwa".

5/ Pytajmy dzieci o myśli i o fakty które znają, wyjaśnijmy językiem dostosowanym do wieku dziecka sytuację bez bagatelizowania, nie unikajmy tematu wojny oraz konfliktu, jeśli dzieci o to pytają i chcą rozmawiać.

6/ Nie tłumaczmy, że w tej wojnie dobrzy walczą ze złymi, bo każda wojna jest przecież zła.

7/ Wyjaśnijmy sytuację Polski, jej bezpieczną pozycję oraz wsparcie ze strony sojuszników.

8/ Nie obiecujmy rzeczy, których nie jesteśmy w stanie dotrzymać np. zaraz wszystko się skończy, Będzie dobrze itp.

9/ Dbajmy o rutynę, wykonywanie codziennych obowiązków przez dzieci.

10/ Zauważmy każdą zmianę w zachowaniu dziecka np. wycofanie się z relacji rówieśniczych lub wzmożoną nadrucholiwość, zachowania agresywne- często silny stres i lęk może powodować u dzieci właśnie takie zachowanie. Obserwujmy rysunki dzieci, ich zabawy, relacje.

11/ Zwróćmy dzieciom uwagę, aby poprosiły rodziców/ opiekunów o wyłączenie telewizora w domu jeśli słyszą niepokojące treści.