

## TEMAT : ŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNA

---

Czas realizacji: 2 godz. lekcyjne

### Cele zajęć:

- zyskanie świadomości o przynależności grupowej
- budowanie pozytywnych związków pomiędzy uczestnikami grupy a otoczeniem
- wzmacnianie poczucia pewności siebie

**Metody pracy:** burza mózgów, heureka, ćwiczenia aktywizacyjne, list

**Formy pracy:** indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: karteczki samoprzylepne, tablica lub flipchart, mazaki, karty pracy, gwiazdki samoprzylepne, duży niebieski jako mapa nieba, pudełko, koperty

### Przebieg lekcji

#### Faza wprowadzająca:

1. Czynności organizacyjne (podanie celu lekcji językiem ucznia).
2. Prowadzący bez zbędnego wprowadzenia rozpoczyna od rozdania kart pracy. Na kartach mamy „mapę nieba”. Każdy ma za zadanie podpisać swoją gwiazdkę i umieścić ją w położeniu, które najbardziej mu odpowiada, w którym sam chciałby się znaleźć będąc gwiazdką. Jako pierwszy, swoje miejsce zaznacza prowadzący, a następnie każde dziecko.
3. Prowadzący rozpoczyna rozmowę od uświadomienia uczestnikom, określenia w ten sposób swojego miejsca w grupie rówieśniczej. Należy podkreślić, że chociaż każdy jest indywidualnością (osobną gwiazdką), to każdy z nich należy do tej samej grupy (mapa nieba).

#### Faza realizacji:

1. Prowadzący przeprowadza krótką rozmowę na temat tego, że człowiek jednocześnie należy do wielu zbiorów osób (klasa, szkoła, rodzina, przyjaciele, mieszkańcy danej miejscowości, harcerze, gracze określonego zespołu, itd. bazujemy na wiadomościach o danej grupie

wskazując na możliwe miejsca przynależności). Przynależność do jednej grupy nie wyklucza nas automatycznie z przynależności do innej. Są jednak grupy, które nie dają się połączyć i nie możemy przynależeć do nich jednocześnie. Uczniowie rozpoczynają burzę mózgow i szukają takich grupy. Wszystkie pomysły zapisujemy na tablicy.

Przykład: do zbioru walczących żołnierzy nie będzie należał zadeklarowany pacyfista.

2. Po zakończeniu rozmowy nauczyciel mówi, że chciałby coś pokazać na podstawie równania matematycznego.

Zapisujemy na tablicy ciąg mnożenia (albo jednej liczby, albo kilka przykładów z różnych liczb), celowo w jednym przykładzie robimy błąd (najlepiej w drugim).

Przykład:  $1 \times 8 = 8$   $2 \times 8 = 15$   $3 \times 8 = 24$   $4 \times 8 = 32$  itd.

Nie zwracamy uwagi na pomruki uczniów, którzy zaczynają krytykować błąd. Kiedy dojdziemy do 8-9 przykładu przerywamy i odwracamy się do uczniów mówiąc, że nie zwrócili uwagi na to, że wszystkie pozostałe przykłady są zrobione dobrze, mimo tego, że są trudniejsze od tego drugiego. Nie skupili się na tym, że później robił wszystko dobrze, ale ocenili go przez pryzmat jednego błędu, który popełnił. Tak właśnie może się im zdarzać w życiu - oni również będą oceniani nie za dziesięć dobrze wykonanych rzeczy, ale z perspektywy jednego, błędnego błędu. Pytamy:

- co myślą na ten temat? Jak się poczuli, czy byli w takiej sytuacji?

3. Prowadzący rozdaje wszystkim karty pracy nr 1. Są to doskonale znane wszystkim emotikony. Upewniamy się, że wszyscy znają wszystkie buźki. Prowadzący rozdaje kartki papieru i prosi o napisanie listu o mijającym tygodniu i odczuciach z tym związanych za pomocą jak największej ilości emotek, a jak najmniejszej liczby słów.

List powinien mieć nie więcej jak 5-zdań. Listy podpisujemy pseudonimem, którego nikomu nie ujawniamy! Składamy i pakujemy do koperty, której nie zaklejamy. Czas na to zadanie to około 15 minut.

Prowadzący zbiera wszystkie listy do jednego pudełka i pyta się uczniów, czy zadanie sprawiło im problem. Najczęściej usłyszymy, że nie było żadnego problemu.

Kolejnym etapem tego ćwiczenia jest przemieszanie wszystkich listów na oczach uczniów i prośba o wylosowanie jednej koperty z listem. Kiedy już wszyscy mają po koperce prosimy,

aby bez słów komentarza, krzyków i głośnych zapytań przeczytali ten list i przygotowali jego tłumaczenie na wersję tylko pisaną. Czas na to zadanie to około 10 minut.

Po zakończeniu zadania prowadzący czyta pseudonimy i oddaje oryginalne listy ich twórcom.

Tłumaczenia, zostają z ich autorami, którzy zaczynają czytać co według nich skrywający się pod pseudonimem kolega miał na myśli. Po odczytaniu tłumaczenia listu, zwracamy się do jego autora z pytaniem, czy dokładnie to napisał w swoim liście. W większości przypadków okaże się, że chodziło mu o zupełnie inne emocje, uczucia, stany.

4. Prowadzący na fali ćwiczenia rozpoczyna krótką pogadankę na temat tego, jak trudno rozpoznać uczucia, które ktoś przeżywa. Przyczyny tego są różne: bagaż jego doświadczeń, kontekst sytuacji, itd.
5. Prowadzący zaprasza uczestników do dyskusji:
  - o czym są emocje?
  - o jakie mogą być emocje?
  - o co powoduje, że przeżywamy emocje?
  - o jak poznajemy po sobie i innych, że przeżywamy jakieś emocje?
  - o czy emocje są konieczne?
  - o czy nasze emocje mają wpływ na innych?
6. Prowadzący wiesza wcześniej przygotowaną listę frazeologizmów (karta pracy 2) związanych z emocjami. Po ich głośnym odczytaniu prosi o komentarz do łączenia emocji z odczuwaniem fizycznym. Uczniowie i uczennice dzielą się swoimi przemyśleniami i uwagami.

### Faza podsumowująca:

Wszyscy siadają w kręgu. Jedna osoba trzyma w ręku kłębek, kończy zdanie: „Dzisiaj dowiedziałem się, że..” i rzuca kłębek do kogoś, ale trzyma w ręku koniec sznurka. Osoba, która złapała kłębek, powtarza czynność i rzuca do następnej nie puszczając swojej części sznurka itd. Kiedy runda dobiegnie do końca prowadzący mówi, że wszystko to co było w tej sali pozostaje w tej sali i w nas, rozmowy o emocjach innych bez ich obecności mogą być krzywdzące. Na końcu nauczyciel przecina wszystkie nitki w kręgu mówiąc, że symbolizuje to pozbycie się wszystkich złych emocji, które nam mogą towarzyszyć.

Pożegnanie i podziękowanie za zajęcia.

## Karta pracy nr 1

(źródło: freepik.com)



## Karta pracy nr 2

### *Frazeologizmy związane z odczuwaniem emocji:*

- Strach ma wielkie oczy
- Kamień spadł mi z serca
- Włosy stanęły mi dęba
- Stanął jak wryty
- Ściska mnie w dołku
- Mieć motyle w brzuchu
- Serce mi pękło.