



## Emocje – jak sobie z nimi radzić?

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

AGNIESZKA ZASIM, PSYCHOLOG I PEDAGOG

### Słowo wstępu dla prowadzącego

W ciągu całego życia towarzyszą nam jakieś emocje. Konieczna jest ich znajomość i świadomość, aby móc sobie z nimi radzić – zwłaszcza jeśli chodzi o te trudne emocje.

Kiedy dziecko reaguje złością, często nie uświadamia sobie tej złości, nie identyfikuje jej w danym momencie, nie odczuwa w ciele, ani nie nazywa. Szczególnie istotne jest, aby zauważać emocje w momencie ich powstania, ponieważ łatwiej jest radzić sobie z nimi, gdy są mniej nasilone. Aby lepiej poradzić sobie z trudną emocją, dobrze jest również wiedzieć, jaka jest rola emocji, po co je w ogóle czujemy oraz znać konstruktywne metody poradenia sobie w emocjonalnie obciążającej sytuacji.

### Po co nam emocje?

Emocje są naszym wewnętrznym wskaźnikiem tego, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy też nie. Złość, smutek pojawiają się, gdy nasze wymagania nie są spełnione. Natomiast spokój, radość wskazują, że mamy zaspokojone ważne dla nas w danym momencie potrzeby.

Złość – informuje o tym, że ktoś przekracza nasze granice fizyczne lub psychiczne, że się z czymś nie zgadzamy; pozwala bronić naszych wartości; motywuje nas do działania.

Strach – ostrzega nas przed niebezpieczeństwem i ryzykiem; pozwala nam przygotować się na jakieś wydarzenie i przewidywać co może się wydarzyć.

Smutek – pozwala nam przygotować się do zaakceptowania nowej, trudnej sytuacji; sprzyja refleksji i odnalezieniu źródła problemu.

Radość – pomaga się zrelaksować; sprawia, że jesteśmy bardziej wyrozumiali wobec innych; pomaga nawiązywać relacje; dodaje wiary i odwagi.

Emocje są nam zatem bardzo potrzebne! Nie tylko te przyjemne, których chętnie doświadczamy, lecz także te trudne, z którymi jest nam nieprzyjemnie. Wszystkie emocje warto jest akceptować, ponieważ mówią nam o czymś ważnym, są dla nas drogowskazem. Natomiast nie wszystkie zachowania pod wpływem emocji (szczególnie złości) są możliwe do zaakceptowania.

**Cel główny:** poznanie roli emocji i doświadczenie, w jaki sposób są one pomocne w zaspokajaniu własnych potrzeb.

### Efekty:

- » Uczeń potrafi wymienić kilka głównych emocji.
- » Uczeń wie, jaka jest rola emocji.



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020*.

- » Uczeń rozumie, że wszystkie emocje są potrzebne.
- » Uczeń potrafi połączyć występowanie emocji z zaspokojonymi lub niezaspokojonymi potrzebami.
- » Uczeń dostrzega własne potrzeby oraz potrzeby wyrażane przez innych.

## PRZED ZAJĘCIAMI

Przypomnij sobie i opisz w tabeli (w trzech pierwszych kolumnach) trudną sytuację, w której trudno było Ci poradzić sobie z przeżywanymi emocjami.

OPIS SYTUACJI	CO CZUŁEM? CO CZUŁAM?	CO ZROBIŁEM/ŁAM I JAK SYTUACJA SIĘ ZAKOŃCZYŁA?		



## NA ZAJĘCIACH

LP.	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS	MATERIAŁY
1.	<p><b>ROZGRZEWKĄ</b></p> <p>Zadaniem każdego ucznia i uczennicy w kręgu jest pokazanie za pomocą mimiki twarzy lub całego ciała jakiejś emocji, którą dzisiaj odczuwał/odczuwała. Grupa próbuje odgadnąć każdą z emocji.</p> <p>Jeśli jest taka potrzeba, warto aby prowadzący zapoczątkował ćwiczenie w celu ośmielenia grupy.</p> <p><u>WERSJA 2:</u> Jeśli grupa jest zbyt skrupowana, aby pokazać emocje na forum, prosimy, aby chodzili w swoim tempie po sali i pokazywali wybrane emocje spotkanym osobom.</p> <p><u>Podsumowanie:</u> prowadzący zwraca uwagę, jakie emocje zostały wymienione, mówi o najczęstszych, głównych emocjach (złość, smutek, lęk, radość, spokój, zaskoczenie, wstręt).</p>	5 minut	
2.	<p>Nauczyciel czyta uczniom niedokończoną historię, a następnie uczniowie w grupach 3-4 osobowych uzupełniają TABELĘ 1. Grupy prezentują wyniki swojej pracy.</p> <p><u>Dyskusja:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co może zrobić Antek, aby zadbać o zaspokojenie swoich potrzeb teraz lub w przyszłości?</li> <li>2. Czy tak samo skutecznie Antek zadbałby o swoje potrzeby, gdyby zareagował automatycznie?</li> <li>3. Po co są emocje? W czym mogą pomagać? – Jeśli uczniowie będą mieli trudności z odpowiedzią na te pytania, a naprowadzenia nie wystarczą, nauczyciel może przeczytać CIĄG DALSZY historii.</li> </ol> <p><b>Podsumowanie:</b> Emocje informują nas o potrzebach, o tym czego w głębi duszy chcemy. Przyjemne emocje mówią, że czujemy się dobrze. Trudne emocje podpowiadają, że coś jest nie tak. Zdarza się, że reagujemy automatycznie (na przykład krzyczymy na kogoś), jednak wtedy wcale nie osiągamy tego, na czym nam naprawdę zależy. Warto więc wsłuchać się w swoje emocje i potrzeby, zanim zareagujemy nawykowo, bo może to nie być wcale dla nas dobre.</p> <p><b>NIEDOKOŃCZONA HISTORIA:</b> Antek był ostatnio na klasowej wycieczce. Wycieczka okazała się wyjątkowo udana – bardzo przyjemnie spędził czas ze swoją klasą, a szczególnie z kilkoma kumplami: Bartkiem, który był jego najlepszym przyjacielem od dawna i dwoma chłopakami, z którymi wcześniej bliżej się nie znał. Dobrze się dogadywali, żartowali, zaplanowali nawet wspólne spotkanie po wycieczce u jednego z nich. Kilka dni po wycieczce dowiedział się, że jego przyjaciel Bartek powiedział obu nowym chłopakom z paczki o sprawie z przeszłości, do której Antek wolałby nie wracać. A poza tym to miało zostać między nimi!</p>	12 minut	Wydrukowane TABELĘ 1 dla uczniów



	<p>CIĄG DALSZY: Antek czuł wściekłość! Stwierdził, że musi pogadać z Bartkiem i powie mu, co o nim myśli! Poczut się też zraniony przez swojego najlepszego przyjaciela, było mu przykro, miał żal do Bartka i czuł się rozczarowany. Zastanawiał się, co ma z tym zrobić. Zastanawiał się, jak Bartek traktuje ich przyjaźń i czy może mu dalej ufać. Postanowił, że pogada szczerze z Bartkiem i wybada, jak to wygląda. Po rozmowie okazało się, że Bartkowi wymknęło się jedno słowo i pozostali koledzy domyślili się całej reszty. Bartkowi było strasznie głupio i przeproszał Antka. Antek nie był szczęśliwy, ale chociaż upewnił się, że Bartek nie zrobił tego celowo i że nadal może na niego liczyć.</p>		
3.	<p><b>BALONY część 1</b></p> <p>Uczniowie stają w kole, chwytają się za dłonie i trzymają się za nie do końca zadania. Prowadzący wrzuca do koła balon, a zadaniem uczniów jest przez minutę odbijać go w taki sposób, aby nie spadł na podłogę.</p> <p><u>Omówienie:</u> Jak Wam było w tym zadaniu? Grupa może potrzebować chwili, aby opowiedzieć, co się działo w czasie gry. Warto dać im na to chwilę, a następnie przejść do omówienia pod kątem emocji. Jakie emocje się pojawiły? Prowadzący dopytuje, jakie odczucia w ciebie towarzyszyły poszczególnym emocjom? Po czym uczniowie rozpoznawali daną emocję?</p> <p><b>BALONY część 2</b></p> <p>Uczniowie ponownie stają w kręgu i chwytają się za dłonie. Na drugą część również mają jedną minutę i ich zadaniem jest niedopuszczenie, aby balony spadły na podłogę. Nauczyciel wrzuca balon, jak w poprzedniej części, po kilku chwilach wrzuca kolejne cztery balony. Gdy jeden z balonów spadnie, uczniowie wracają do kręgu i następuje omówienie ćwiczenia przez nauczyciela.</p> <p><b>Omówienie:</b> Jak Wam było tym razem? Grupa ponownie może potrzebować chwili, aby opowiedzieć, co się działo w czasie gry. Warto dać im na to chwilę, a następnie przejść do omówienia pod kątem emocji. Jakie emocje pojawiły się tym razem? Czym ta runda różniła się dla Was od poprzedniej? Co pomagało Wam radzić sobie z emocjami (złością, frustracją)?</p> <p>W omówieniu należy podkreślić, że im trudniejsza jest sytuacja, w której się znajdujemy, tym silniejsze emocje mogą nam towarzyszyć. Warto zapytać uczniów: A gdybym wrzuciła 10 balonów jednocześnie? Co byście mogli poczuć? O czym informowałyby Was te emocje? Czy realne byłoby dla Was na ten moment odbijanie ich przez minutę tak, aby żaden nie spadł? Co moglibyście zrobić jako grupa, aby było to realne? Co czujecie, kiedy coś, na czym Wam zależy jest na ten moment nieosiągalne? O czym informują Was te emocje?</p>	13 minut	minimum 6 balonów



	<p><b>Podsumowanie:</b> Warto zakończyć refleksją, że trudno jest czasem się pogodzić z tym, że coś się nie udaje, coś jest nieosiągalne. Złość, frustracja czy smutek, które wtedy odczuwamy informują nas o tym, że jest to dla nas ważna kwestia. Warto być jednak dla siebie wyrozumiałym i nie wymagać od siebie zbyt wiele, a także pamiętać, że często potrzebny jest czas i zaangażowanie, aby spełnić duże marzenie czy też zrealizować długoterminowy cel. A czasem warto po prostu zaakceptować, że coś się nie wydarzy, nie idzie po naszej myśli.</p>		
4.	<p><b>METODA POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY</b></p> <p>Prowadzący pyta grupę: Co się dzieje ze złością, gdy nikomu o niej nie mówimy, a co kiedy rozmawiamy o niej, chcąc wyjaśnić sytuację?</p> <p>Prowadzący podsumowuje: Tak się dzieje ze wszystkimi emocjami. Kiedy je tłumimy, nie mówimy o nich, one są wciąż w nas, a czasem stają się coraz bardziej intensywne. Kiedy je zauważamy i o nich mówimy, słabną i przemijają.</p> <p>Prowadzący przedstawia sposób, w jaki warto mówić o swoich emocjach, nie raniąc innych i dbając o swoje potrzeby. Zapisuje na tablicy 4 kroki:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Opisuję sytuację</b></li> <li>2. <b>Mówię o swojej emocji i próbuję ją nazwać</b></li> <li>3. <b>Mówię o swojej potrzebie</b></li> <li>4. <b>Proszę o...</b></li> </ol> <p>Prowadzący podaje przykład: Wyobraźmy sobie, że przychodzicie do mnie już drugi raz z prośbą o przełożenie sprawdzianu. Wywołuje to we mnie różne emocje. Dbając o swoje potrzeby i nie raniąc Was, mogę do Was powiedzieć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» <u>Opis sytuacji:</u> Drugi raz przychodzicie do mnie z prośbą o przełożenie sprawdzianu.</li> <li>» <u>Emocje:</u> Czuję się zirytowana i jest mi smutno.</li> <li>» <u>Potrzeby:</u> Potrzebuję, abyśmy dotrzymywali naszych umów. Potrzebuję obustronnego zaufania i współpracy.</li> <li>» <u>Prośba:</u> Proszę, abyście dbali o to, aby udawało Wam się realizować to, na co się umawiamy.</li> </ul> <p>Prowadzący prosi klasę o sformułowanie wypowiedzi na podstawie powyższego wzoru do sytuacji:</p> <p>Twoja przyjaciółka już 4 dzień z rzędu zapomina oddać Ci pożyczoną rzecz.</p>	10 minut	



5.	<b>POTRZEBY W NASZEJ KLASIE</b>  Uczniowie stoją przy krzesłach w kręgu. Prowadzący układa w środku kartki z przykładowymi potrzebami. Uczniowie przyglądają się i wybierają jedną lub dwie potrzeby, jakie mają odnośnie klasy. Każdy mówi, czego potrzebuje, chciałby w klasie i siada na krzesło. Gdy wszyscy usiądą, żegnamy się.	5 minut	Wydrukowana i pocięta lista potrzeb (duże litery, aby kartki były widoczne dla wszystkich)
----	---	---------	--

## PO ZAJĘCIACH

Wróć do tabeli i uzupełnij dwie pozostałe kolumny. W pierwszej wolnej wpisz, czego potrzebowałeś w opisanej sytuacji, a w drugiej – co mógłbyś zrobić w przyszłości w takiej sytuacji, aby zadbać o zaspokojenie tych potrzeb.



**MATERIAŁY:**

Tabela 1. Do wydrukowania

CO SIĘ STAŁO? (OPIS SYTUACJI)	CO MOŻE CZUĆ ANTEK? (EMOCJE)	JAKIE POTRZEBY ANTKA SĄ NIEZASPOKOJONE? CO JEST DLA ANTKA WAŻNE W PRZYJAŹNI? (INFORMACJA O POTRZEBACH)

Antek był ostatnio na klasowej wycieczce. Wycieczka okazała się wyjątkowo udana – bardzo przyjemnie spędził czas ze swoją klasą, a szczególnie z kilkoma kumplami: Bartkiem, który był jego najlepszym przyjacielem od dawna i dwoma chłopakami, z którymi wcześniej bliżej się nie znał. Dobrze się dogadywali, żartowali, zaplanowali nawet wspólne spotkanie po wycieczce u jednego z nich. Kilka dni po wycieczce dowiedział się, że jego przyjaciel Bartek powiedział obu nowym chłopakom z paczki o sprawie z przeszłości, do której Antek wolałby nie wracać. A poza tym to miało zostać między nimi.



Lista przykładowych potrzeb do wydrukowania i pocięcia:

<b>BEZPIECZEŃSTWA</b>	
<b>SPONTANICZNOŚCI</b>	
<b>RUCHU</b>	<b>ROZWOJU</b>
<b>WOLNOŚCI</b>	<b>WSPÓLNOTY</b>
<b>ŚMIECHU</b>	<b>CIEPŁA</b>
<b>INSPIRACJI</b>	<b>WSPÓLNOTY</b>
<b>POKOJU</b>	<b>AKCEPTACJI</b>
<b>EMPATII</b>	<b>SZACUNKU</b>
<b>EMPATII</b>	<b>KONTAKTU</b>
<b>SZCZEROŚCI</b>	<b>SIŁY GRUPY</b>
<b>RÓWOŚCI</b>	<b>WSPÓŁPRACY</b>



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych* 2016-2020.