

Rozmawiajmy o wartościach i emocjach

SCENARIUSZE DLA KLAS I-III

IZABELA MEYZA

Poniższy scenariusz pozwoli Ci przeprowadzić z uczniami i uczennicami lekcje dotyczące emocji. Punktem wyjścia dla wszystkich ćwiczeń są plakaty. Możesz je wykorzystać podczas lekcji wychowawczej, wykonać je jedno po drugim albo jako niezależne aktywności.

Ćwiczenie 1

1. Powieś plakat „Silna” (zał. 1) w widocznym miejscu w sali. Zapytaj uczniów i uczennice:
 - Co myślicie, kiedy patrzycie na ten plakat?
 - Co was zastanawia?

Następnie skierujcie uwagę na osobę widoczną na plakacie. Porozmawiajcie o niej, używając poniższych pytań:

- Jak myślicie, co czuje osoba na plakacie?
- Skąd wiemy, że akurat to?
- Jakie ma marzenia? Czego potrzebuje?

Wypiszcie uczucia i marzenia/potrzeby, które się pojawiają.

2. Następnie podziel uczniów i uczennice na mniejsze grupy i poproś, by wymyślili historię o osobie z plakatu. Możesz zaproponować, żeby, tworząc historie, uwzględnili w nich jedno uczucie i marzenie, o których rozmawialiście przed chwilą. Możesz także podsunąć grupom pytania pomocnicze: Co stało się, zanim ta osoba usiadła pod drzewem? Co stało się potem? Dlaczego tam siedzi?
3. Po zakończonej pracy poproś grupy, żeby opowiedziały wszystkim swoje historie.

Ćwiczenie 2

1. Powieś w widocznym miejscu w klasie plakat „Uważna” (zał. 2). Zadaj uczniom pytania:
 - Co Wam się podoba w tym plakacie?
 - O co chcielibyście zapytać osobę z plakatu?

Po dyskusji powiedz, że obraz ma tytuł „Uważna”. Zapytaj: Jak myślicie, dlaczego obraz ma taki tytuł?

Porozmawiajcie chwilę o uważności o i tym, jak rozumieją ją uczniowie i uczennice.

2. Poproś uczniów i uczennice, żeby usiedli w okręgu, zamknęli oczy i pozostali przez chwilę w ciszy. Sam(a) wyjdź poza krąg i weź do ręki pacynkę (możesz ją zrobić sama, np. korzystając z grubej skarpety) lub maskotkę. Powiedz: „Za chwilę pacynka będzie dotykała każdego z was w ramię. Kiedy to się stanie, wstańcie”. Następnie losowo i delikatnie kładź na chwilę pacynkę na ramieniu

każdego dziecka. W międzyczasie przechadzaj się między osobami, stwarzając atmosferę oczekiwania i skupienia.

3. Kiedy już wszyscy wstaną, zapytaj uczniów i uczennice o wrażenia:
 - Jak się czuliście, czekając, aż pacynka usiądzie na waszym ramieniu? Czy to były przyjemne uczucia, czy raczej trudne?
 - Czy to, że inne osoby wstawały, rozpraszało was? Czy trudno było czekać na ten moment, kiedy pacynka usiądzie? Co pomagało wam zachować skupienie?

Wspólnie nazwijcie uczucia, które pojawiają się w sytuacji, kiedy na coś czekamy, np. zniecierpliwienie, ekscytacja, stres, radość. Możecie w tym celu przypomnieć sobie podobne sytuacje z życia. Zwróćcie szczególną uwagę na odczucia z ciała, o których mogą mówić dzieci (np. bijące szybko serce, łaskotanie na ramieniu, kiedy usiadła pacynka, itp.). Pozwól uczniom i uczennicom nazwać te emocje/odczucia własnymi słowami.

4. Powiedz, że każdego dnia nasze ciało i serce przypominają nam o uczuciach, ale nie zawsze jesteśmy na nie uważni. Zapytaj: co możemy robić, żeby być bardziej uważnymi na co dzień? Jeżeli uznasz to za stosowne, zaproponuj, byście na każdej lekcji wychowawczej spędzali 5 minut, obserwując swoje uczucia albo byście zaczynali każdy nowy dzień od pytania: „Jak się dziś czuję?”.

Ćwiczenie 3

1. Powieś plakat „Odważny” (zał. 3) w widocznym miejscu w sali.

Następnie przeczytaj po kolei poniższe zdania. Poproś uczniów i uczennice, żeby wstawali lub podnosili rękę, jeśli zgadzają się z nimi.

Uważam, że osoba na obrazie bardzo się boi.

Wydaje mi się, że osoba na obrazie lubi smoka, bo go głaszcze.

Osoba na obrazie wydaje się smutna.

Smok jest zezłoszczony, osoba powinna jak najszybciej uciekać.

Smok jest smutny, a osoba z obrazka go pociesza.

Następnie zapytaj, czy ktoś z uczniów i uczennic wstał kilka razy. Zapytaj, czy zdaniem uczniów możliwe jest, że ta osoba jednocześnie lubi smoka i się go boi? Czy możliwe jest, by czuć kilka uczuć na raz? Poproś uczniów i uczennice, żeby przypomnieli sobie podobne sytuacje ze swojego życia.

Przykłady:

Robimy coś po raz pierwszy. Czujemy ekscytację, ale też się boimy.

Kłócimy się z rodzeństwem, które zniszczyło nam zabawkę. Czujemy złość i smutek.

Bierzemy udział w meczu, podczas którego doznajemy kontuzji, ale też wygrywamy. Czujemy ból (i złość na osobę, która nas popchnęła) oraz radość z wygranej.

2. Skieruj ponownie uwagę uczniów i uczennic na plakat. Powiedz, że jego tytuł to „Odważny”. Zapytaj:

- Jak myślicie, dlaczego plakat ma właśnie taki tytuł?
- Co według Was znaczy być odważnym?

Zauważ, że odważną jest nie ta osoba, która się niczego nie boi, ale taka, która działa mimo tego, że się boi. Być może właśnie tak było z osobą na obrazie, która jednocześnie bała się smoka, ale też odczuwała radość/ekscytację i chciała go dotknąć.

3. Powiedz, że strach jest bardzo naturalnym uczuciem, które czasem odczuwają wszyscy ludzie. Zaproponuj, żeby poświęcić chwilę na zastanowienie się nad tym, co/kto może nam pomóc, kiedy się boimy? Poproś uczniów i uczennice o stworzenie rysunku na ten temat.

Ilustracje użyte w scenariuszu, pochodzą z publikacji „Asy Internetu i Turniej. Pięć opowiadań o wartościach, emocjach i bezpieczeństwie w internecie”, który powstał w ramach programu Asy Internetu prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i Google. Opowiadania do publikacji napisał Przemysław Staroń (Nauczyciel Roku 2018), a zostały one uzupełnione ilustracjami Marty Zabłockiej (życie-na-kreskę) oraz pytaniami do refleksji i zadaniami do pracy w klasie i poza nią, które przygotowały: Marta Florkiewicz-Borkowska (Nauczycielka Roku 2017), Marta Zabłocka i Agnieszka Krawczak-Chmielecka (Fundacja Szkoła z Klasą). Materiał jest dostępny do pobrania na stronie: <https://asyinternetu.szkolazklasa.org.pl/materialy/asy-internetu-i-turniej-piec-opowiad-o-wartosciach-emocjach-i-bezpieczenstwie-w-internecie/>



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

Materiał powstał w ramach projektu Rozmawiaj z Klasą. Jest on finansowany w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2020”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.

Załącznik 1. Plakat „Silna”



Załącznik 2. Plakat „Uważna”



Załącznik 3. Plakat „Odważny”

