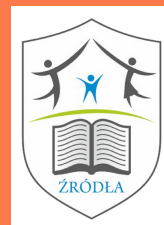




APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

SCENARIUSZE ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNO-WYCHOWAWCZYCH

WSTĘP



APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ – to program wsparcia oraz promocji zdrowia i dobrego samopoczucia, będący elementem szkolnego programu Wychowawczo-Profilaktycznego w obszarze Ochrony Zdrowia Psychicznego.

Program realizowany jest wśród uczniów klas I-III, zajęcia odbywają się na podstawie autorskich scenariuszy nauczycieli Niepublicznej Szkoły Podstawowej „Źródła” im. Św. Stanisława Kostki w Skierniewicach, opartych na komunikacji empatycznej, zgodnej z zasadami Porozumienia bez Przemocy M. Rosenberga.

Scenariusze powstały w 2020 r. w ramach zadania publicznego Ochrona i promocja zdrowia - Realizacja zadań wynikających z Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Miasta Skierniewice na lata 2019-2022+, współfinansowanego ze środków Miasta Skierniewice. Są to zajęcia m. in. z zakresu umiejętności radzenia sobie ze stresem, wiary w siebie, rozumienia własnych emocji i potrzeb, empatii i zrozumienia dla innych. Celem programu jest rozwijanie w dzieciach podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do samodzielnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, by wzmocnić ich odporność na stres oraz kształtować optymistyczne, pozytywne nastawienie do życia. Nasze doświadczenia z pilotażowej realizacji zajęć wiosną i jesienią 2020 r. pokazują, że już po pierwszych spotkaniach można dostrzec pozytywne efekty i zmiany w samopoczuciu zarówno uczniów, jak i nauczyciela, dzięki zapewnieniu w klasie bezpiecznej, przyjaznej, nieoceniającej atmosfery uczenia się.

Program składa się z 10 części tematycznych. Każda z nich obejmuje 1-2 spotkania po 45 minut, prowadzone zazwyczaj raz w tygodniu. Zakłada się, że optymalne rezultaty przyniesie zrealizowanie wszystkich spotkań w trakcie jednego roku szkolnego. Zajęcia z dziećmi mogą być prowadzone w ramach godzin wychowawczych lub dodatkowych zajęć dydaktycznych. Program APTECZKI można potraktować również jako projekt, który realizujemy z całą klasą, przez cały rok szkolny, każdemu z 10 tematów poświęcając jeden miesiąc. Najważniejszym zadaniem nauczyciela prowadzącego spotkania w programie jest zapewnienie bezpiecznej, przyjaznej, nieoceniającej atmosfery, aby dzieci mogły się angażować i wypowiadać bez obaw o ocenę, krytykę, czy wyśmianie przez rówieśników. Istotą procesu kształcenia i wychowania jest tworzenie warunków do harmonijnego rozwoju wszystkich sfer osobowości każdego ucznia, a dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne dziecka wpływają na jego motywację do nauki i zwiększenie możliwości poznawczych.

OPRACOWANIE



AGNIESZKA CABAN

autor



EWA JĘDRZEJEWSKA

autor



RENATA ADAMALA

opracowanie grafiki

SPIS TREŚCI

1

KLASA 1

1. Bo JA chcę, bo JA pragnę, bo JA nie chcę ... str. 5
2. Razem czy osobno? ... str. 17
3. Bądź jak zegar słoneczny, odmierzaj tylko pogodne godziny ... str. 19
4. Do plecaka radość wrzucić :) ... str. 21
5. Co to jest stres i jak sobie z nim radzić? ... str. 22
6. Teleturniej "Jakie to uczucie?" ... str. 23
7. Nazywanie uczuć - to się liczy! ... str. 25
8. Po co nam uczucia? ... str. 26
9. Uczuciowe puzzle - wprowadzenie FUO ... str. 28
10. Strach - dlaczego boję się dentysty? ... str. 29

2

KLASA 2

1. Co to jest stres i jak sobie z nim radzić? ... str. 32
2. Do plecaka radość wrzucić:) ... str. 33
3. Razem czy osobno? ... str. 34
4. Bądź jak zegar słoneczny, odmierzaj tylko pogodne godziny. ... str. 19
5. Teleturniej "Jakie to uczucie?" ... str. 35
6. Uczuciowa ruletka z wykorzystaniem FUO ... str. 37
7. Nazywanie uczuć - to się liczy! ... str. 39
8. Bo JA chcę, bo JA pragnę, bo JA nie chcę ... str. 5
9. Po co nam uczucia? ... str. 41
10. Złość ... str. 43

3

KLASA 3

1. Do plecaka radość wrzucić:) ... str. 45
2. Co to jest stres i jak sobie z nim radzić? ... str. 46
3. Razem czy osobno? ... str. 34
4. Bądź jak zegar słoneczny, odmierzaj tylko pogodne godziny. ... str. 48
5. Bo JA chcę, bo JA pragnę, bo JA nie chcę ... str. 51
6. Teleturniej "Jakie to uczucie?" ... str. 54
7. Nazywanie uczuć - to się liczy! ... str. 56
8. Po co nam uczucia? ... str. 58
9. Koło wyboru - jak wybrać dobro i czuć się przyzwoicie? ... str. 30
10. Gra na emocjach ... str 59

TEMAT : BO JA CHCĘ, BO JA PRAGNĘ, BO JA NIE CHCĘ ...

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 1, 2

Cel zajęć :

- uczeń poznaje potrzeby człowieka (fizyczne, psychiczne, społeczne)
- uczeń mówi jakie potrzeby mu towarzyszą w życiu codziennym
- uczeń potrafi odróżnić uczucia przyjemne od nieprzyjemnych
- uczeń rozróżnia uczucie od potrzeby

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: kolorowe karty potrzeb, kolorowe karty uczuć, lista „potrzeb”, lista uczuć przyjemnych i nieprzyjemnych, kartony z napisami **POTRZEBY CIAŁA (FIZYCZNE)**, **POTRZEBY KONTAKTU Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM (SPOŁECZNE)**, **MOJE POTRZEBY (CO BYM CHCIAŁ DLA SIEBIE)**, mniejsze kartki w trzech kolorach, aby zapisywać na nich potrzeby z danej grupy, pisaki, tablica, kreda

Przebieg zajęć :

1. Nauczyciel gromadzi dzieci w kole na dywanie. Opowiada im krótką historię o swojej potrzebie, tak, żeby naprowadzić uczniów na temat (tu propozycja, ale nauczyciel opowiada według własnej inwencji twórczej) :

Wczoraj po przebudzeniu potrzebowałam wsparcia, bo bardzo nie chciało mi się wstać, a wiedziałam, że muszę iść do pracy. Wtedy jeden z moich domowników podpowiedział mi, że przecież lubię tę pracę, że w szkole czekają na mnie moi uczniowie, z którymi bardzo lubię się spotykać. Później miałam potrzebę zjedzenia śniadania, wypicia kawy, a kiedy wróciłam do domu, bardzo potrzebowałam odpoczynku i ciszy. Chciałam odpocząć, chciałam, aby nikt mi nie przeszkadzał. Wieczorem, bardzo zmęczona chciałam iść spać. Przed snem wyjrzałam przez okno, by zachwycić się pięknym, rozgwieżdżonym niebem. I tak po całym dniu mogłam spokojnie zasnąć.

2. Zadaje grupie pytanie:

- Jak myślicie, czego potrzebowałam wczoraj?
- „A Wy, jakie mieliście dzisiaj potrzeby?”
- „Czego dzisiaj potrzebowaliście odkąd się obudziliście?” (burza mózgów)

Nauczyciel tłumaczy dzieciom, że każdy człowiek ma potrzeby, że można je podzielić na kategorie (wiesza te kategorie na tablicy lub rozkłada na dywanie):

POTRZEBY CIAŁA(FIZYCZNE) np. potrzeba pożywienia,
POTRZEBY KONTAKTU Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM (SPOŁECZNE) np. potrzeba towarzystwa,
MOJE POTRZEBY (CO BYM CHCIAŁ DLA SIEBIE) np. potrzeba poczucia własnej wartości.

Nauczyciel ma przygotowane mniejsze karteczki w tych kolorach i pyta dzieci o pomysły na te kategorie, zapisuje i wiesza/rozkłada. Pokazuje dzieciom kolorowe KARTY POTRZEB, może je wspólnie z dziećmi omówić, spytać, czy wszystkie potrzeby z kart zostały wymienione w klasie. Pokazuje ostatnia kartę, na której są dwa puste pola. Pyta, czy uczniowie domyślają się, w jakim celu są te puste miejsca? Rozdaje uczniom pusty kartonik i prosi, aby narysowali swoją potrzebę.

3. Prowadzący lekcję zadaje pytanie :

„Dobrze, skoro znacie już potrzeby człowieka, to powiedzcie mi, proszę, wspominając moje opowiadanie, jakie uczucie mogły mi wczoraj towarzyszyć (można jeszcze raz przypomnieć historię).

Uczucia nauczyciela z historyjki :

- uczucie złości (obudziłam się zła, niewyspana)
- uczucie energii (idę do moich uczniów)
- uczucie radości (pyszne śniadanie, kawa)
- uczucie spokoju (nikt mi nie przeszkadzał w odpoczynku)
- uczucie wdzięczności (za dobry dzień)

Teraz Wy, powiedzcie mi, jakie uczucia towarzyszyły dzisiaj Wam? (burza mózgów).

Czy są na moich KARTACH UCZUĆ ?

Nauczyciel pokazuje karty, może je omówić. Jakiego uczucia brakuje? Może je narysujecie? Możecie też narysować swoje uczucie.

4. Podsumowanie zajęć.

Pytanie : czy potrzeby i uczucia są nam potrzebne, czy warto o nich mówić? (burza mózgów).

DO WYBORU PRZEZ NAUCZYCIELA LISTA POTRZEB I LISTA UCZUĆ ORAZ KARTY POTRZEB I KARTY UCZUĆ

Załącznik nr 1. Lista potrzeb

Załącznik nr 2. Kolorowe karty potrzeb

Załącznik nr 3. Lista uczuć

Załącznik nr 4. Kolorowe karty uczuć

LISTA POTRZEB

POTRZEBY FIZYCZNE

Powietrza
Pożywienia
Wody
Schronienia
Ruchu
Odpoczynku
Snu
Dotyku
Bezpieczeństwa fizycznego

POTRZEBY SPOŁECZNE

Przynależności
Wsparcia
Wspólnoty
Kontakt z innymi
Towarzystwa
Bliskości
Dzielenia się: smutkami i
radościami; talentami i
zdolnościami
Więzi
Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
Bezpieczeństwa emocjonalnego
Szczerości
Empatii
Szacunku
Równych szans
Bycia widzianym
Zrozumienia i bycia zrozumianym
Zaufania
Ciepła
Otuchy
Miłości
Intymności
Siły grupowej
Współpracy

POTRZEBY OSOBISTE

Autentyczności
Wyzwań
Uczenia się
Świadomości
Kompetencji
Kreatywności
Wyrażania własnego „ja”
Poczucia własnej wartości
Samoakceptacji
Szacunku dla siebie
Osiągnięć
Prywatności
Sensu
Rozwoju
Stymulacji, pobudzenia
Zaufania
Świętowania
Celu

LISTA UCZUĆ

UCZUCIA PRZYJEMNE

radość
szczęście
miłość
czułość
serdeczność
chęć do zabawy
wdzięczność
pełnia energii
zachwyty
zadowolenie
wyciszenie
ekscytacja
zaciekawienie
zainteresowanie

UCZUCIA NIEPRZYJEMNE

złość
smutek
frustracja
zagubienie
zmieszanie
niepewność
samotność
nieszczęście
niepokój
napięcie
obawa
strach
wściekłość

UCZUCIA OBOJĘTNE

zdziwienie
zszokowanie
obojętność
spokój



Przyjazny · Kochający
Czuły · Serdeczny



© 2007 Studio-Ekspresja.com.pl

Uczucia

www.thanosultzone.com

Sfrustrowany



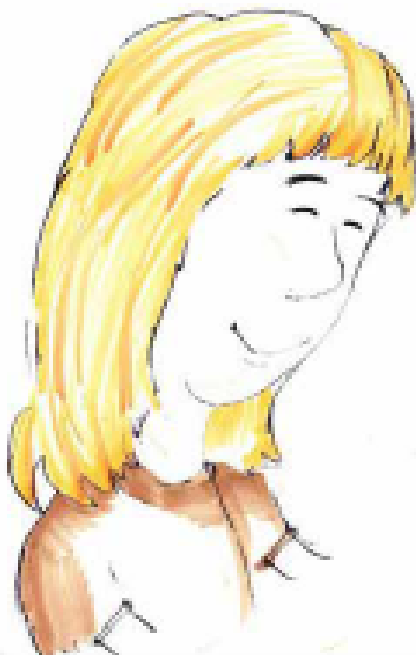
© 2007 Studio-Ekspresja.com.pl

Uczucia

www.thanosultzone.com



Wdzięczny



© 2007 Studio-Ekspresja.com.pl

Uczucia

www.thanosultzone.com

Chętny do zabawy ·
Tryskający energią



© 2007 Studio-Ekspresja.com.pl

Uczucia

www.thanosultzone.com



Zdezorientowany
Zagubiony
Zmieszany - Niepewny

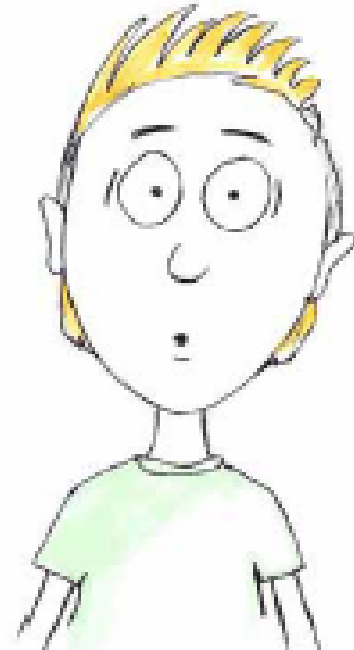


Uczucia

www.thanosofcultzone.com

© 2007 Klada i Bart Oceniskar atka

Zdziwiony - Zaskoczony
Zszokowany



Uczucia

www.thanosofcultzone.com

© 2007 Klada i Bart Oceniskar atka



Szczęśliwy - Radosny
Zachwycony - Wesoly



Uczucia

www.thanosofcultzone.com

© 2007 Klada i Bart Oceniskar atka

Smutny - Nieszczęśliwy
Rozczarowany
Samotny

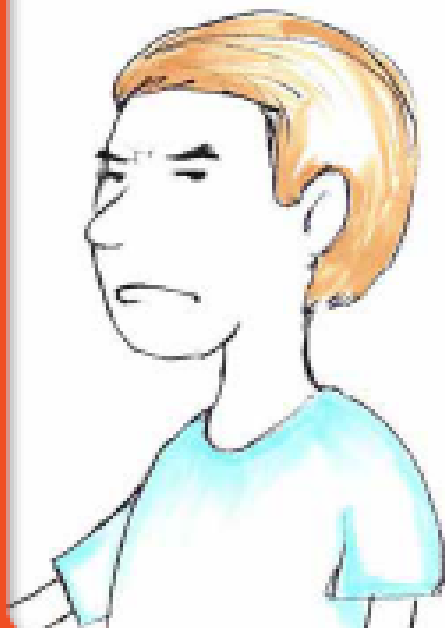


Uczucia

www.thanosofcultzone.com

© 2007 Klada i Bart Oceniskar atka

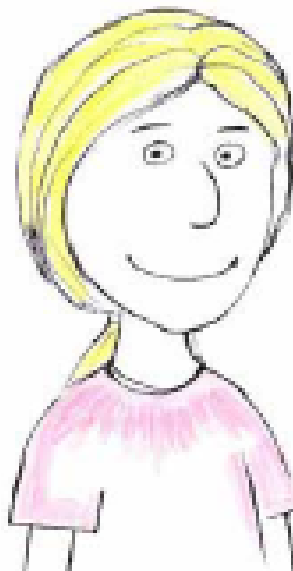
Niespokojny
Zaniepokojony - Spięty



Uczucia

www.thefoxculture.com

Spokojny - Zadowolony
Wyciszony
Zrelaksowany



Uczucia

www.thefoxculture.com

Przerażony
Przestraszony
Peten obaw



Uczucia

www.thefoxculture.com

Podkscytowany
Peten entuzjazmu
Peten energii
Peten chęci



Uczucia

www.thefoxculture.com



Rozżłoszczony
 Wściekły - Bliski szatu
 Zdenerwowany

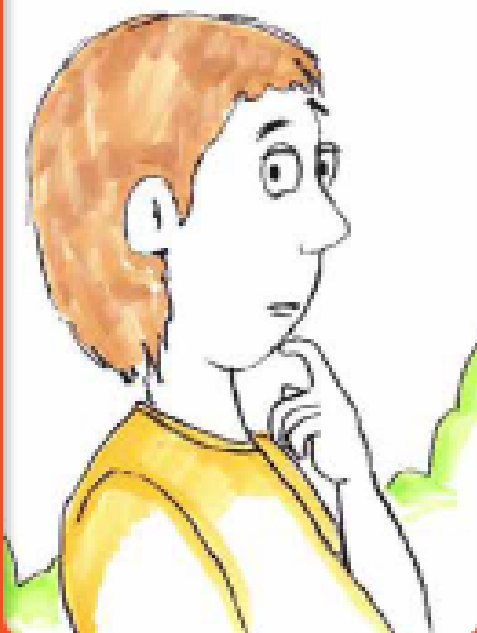


© 2007 Kinde-Bart Communications

Uczucia

www.thenofaultzone.com

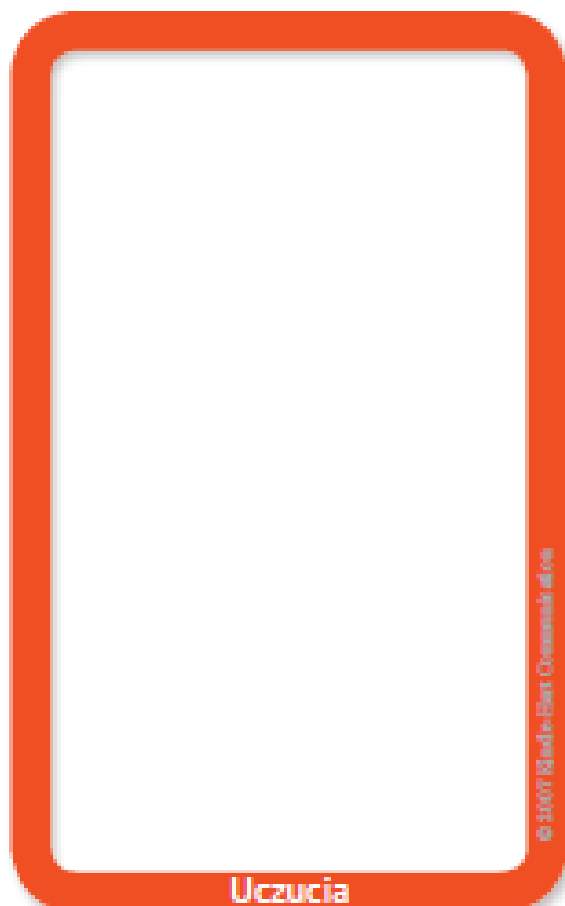
Zaciekawiony
 Zainteresowany



© 2007 Kinde-Bart Communications

Uczucia

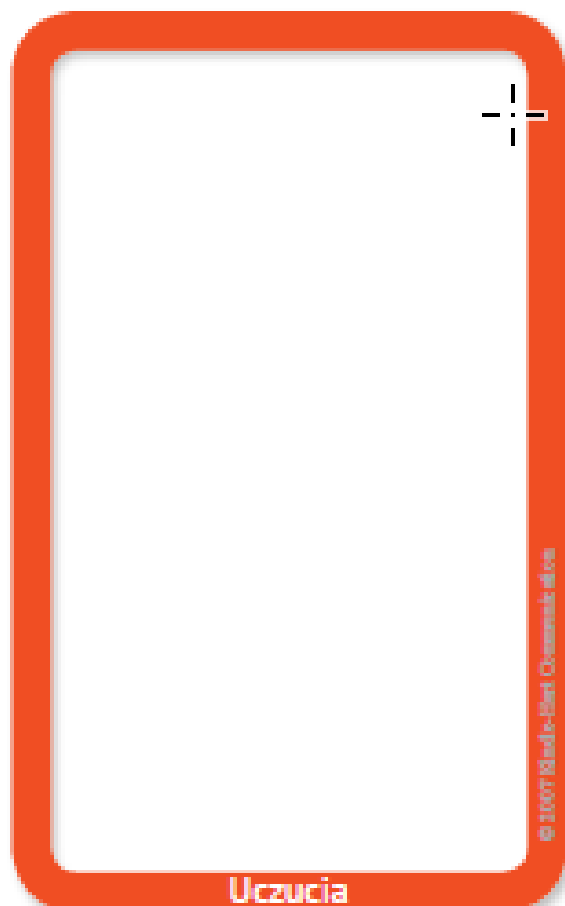
www.thenofaultzone.com



© 2007 Kinde-Bart Communications

Uczucia

www.thenofaultzone.com



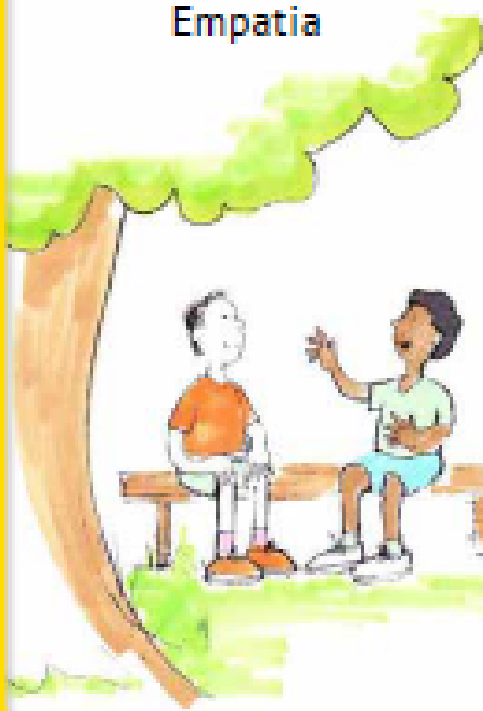
© 2007 Kinde-Bart Communications

Uczucia

www.thenofaultzone.com



Rozumienie innych
Empatia



© 2007 Kashi-Sari Co., Inc. All rights reserved.

Potrzeby

www.thefoxitzone.com

Rozumienie siebie
Empatia dla siebie



© 2007 Kashi-Sari Co., Inc. All rights reserved.

Potrzeby

www.thefoxitzone.com



Zdolność
Kompetencja
Umiejętności



© 2007 Kashi-Sari Co., Inc. All rights reserved.

Potrzeby

www.thefoxitzone.com

Uczenie się
Eksplorowanie
Odkrywanie



© 2007 Kashi-Sari Co., Inc. All rights reserved.

Potrzeby

www.thefoxitzone.com



Wspólnota · Przyjaciele
Przynależność



Potrzeby

www.theofaultzone.com

Zabawa · Rozrywka



Potrzeby

www.theofaultzone.com



Odpoczynek · Relaks



Potrzeby

www.theofaultzone.com

Bycie usłyszanym
Bycie zrozumianym



Potrzeby

www.theofaultzone.com



Wybór - Autonomia
Wolność



Potrzeby

www.thenofositzzone.com

© 2007 Kształ-360° Consulting

Wyrażanie siebie
Kreatywność



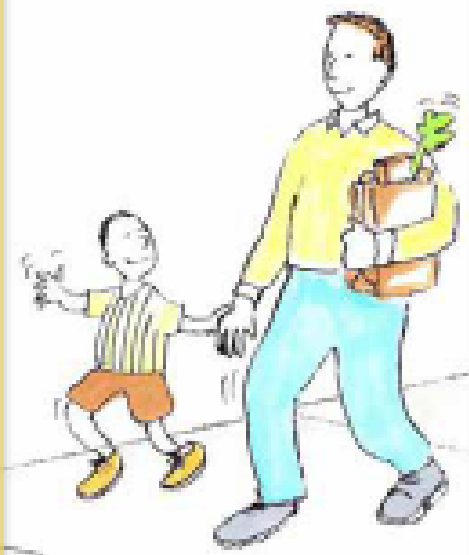
Potrzeby

www.thenofositzzone.com

© 2007 Kształ-360° Consulting



Bezpieczeństwo
Zaufanie



Potrzeby

www.thenofositzzone.com

© 2007 Kształ-360° Consulting

Dawanie - Dzielenie się



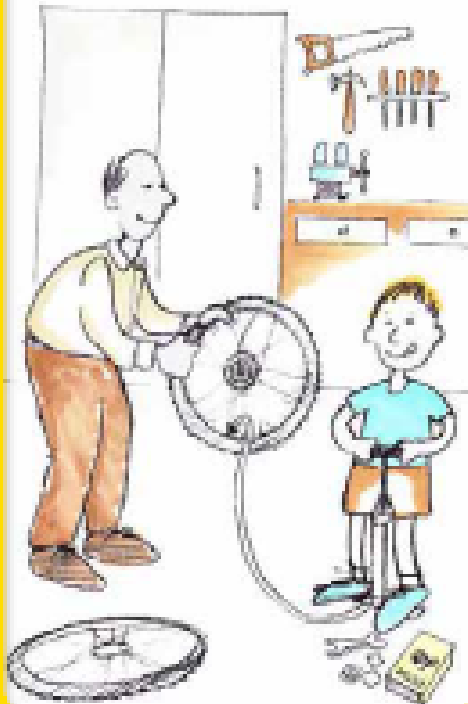
Potrzeby

www.thenofositzzone.com

© 2007 Kształ-360° Consulting



Pomoc - Wsparcie



© 2007 Karel - Graf Comunication

Potrzeby

www.thefoxultra.com

Szacunek - Bycie ważnym
Bycie brany pod uwagę



© 2007 Karel - Graf Comunication

Potrzeby

www.thefoxultra.com



© 2007 Karel - Graf Comunication

Potrzeby

www.thefoxultra.com

© 2007 Karel - Graf Comunication

Potrzeby

www.thefoxultra.com

TEMAT : RAZEM CZY OSOBNO?

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 1

Cel zajęć:

- uczeń będzie miał świadomość, że przynależność do grupy daje siłę
- uczeń będzie wiedział, że praca w grupie daje korzyści
- uczeń pozna czynniki, które ułatwiają pracę w grupie

Metody pracy: pogadanka, burza mózgów, słuchowisko, działanie

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: tekst wiersza M. Konopnickiej „Przy mrowisku”, puzzle 100 sztuk, komputer, klepsydra 5 min., karty pracy

Przebieg zajęć :

1. Ćwiczenie:

Nauczyciel rozsypuje na dywanie 100 sztuk puzzli. Zaprasza dzieci na dywan i stawia przed nimi zadanie. Prosi, aby uczniowie na słowo „start” ułożyli jak najszybciej całe puzzle i przewiduje na to np. 5 minut. Oczywiście, najprawdopodobniej będzie chaos i nie uda się zrealizować zadania.

Nauczyciel ponawia ćwiczenie. Tym razem jednak, wyznacza ucznia, który może pokierować grupą i wyznaczyć zadania, mając na uwadze, że w poprzednim ćwiczeniu był chaos, nieporządek i nie udało się ułożyć puzzli w wyznaczonym czasie. Może naprowadzić ucznia, pytając go, jakie ma pomysły, aby zadanie się powiodło, co może zrobić (podzielić uczniów na grupy, wyznaczyć zadania, aby uczniowie usiedli wkoło puzzli, aby znalazły się osoby odwracające puzzle na zewnętrzną stronę, aby była jedna osoba układająca, jedna trzymająca obrazek, który mają ułożyć itp.). Tym razem można nie mierzyć czasu, aby dzieci zdążyły współpracować.

Po wykonaniu zadania, wychowawca pyta uczniów co czują po wykonaniu tych dwóch zadań, jakie widzą plusy i minusy. Co się stało, że udało im się wykonać zadanie w krótkim czasie itp. Dzieci powinny odczuć, że gdy były podzielone zadania, gdy każdy miał przydzieloną rolę, to pracowało się szybciej, lepiej, efektywniej, i grupa odniosła sukces.

2. Praca z wierszem.

Nauczyciel czyta dzieciom wiersz M. Konopnickiej pt „ Przy mrowisku”.

Zadaje pytania : o czym był wiersz, kto jest bohaterem wiersza, co musiało się stać, aby mrówki zbudowały swój wspólny dom, jaki był podział ról, czy opłacała się praca w grupie .. itp.

<https://www.youtube.com/watch?v=qc-yRzda6oY> (link do wiersza) lub tekst

Maria Konopnicka „Przy mrowisku”

Co to się tak rusza nisko?
— To, dziecieczki, jest mrowisko.
Czyście nigdy nie widziały,
Jak ten naród żyje mały?
O, to światek jest ciekawy!
Ma on swoje ważne sprawy,
A choć drobny, tak się trudzi,
Że zawstydza dużych ludzi.
Miastem mrówek jest mrowisko.
Budują je przy pniu blisko,
By gałęzi dach zielony
W deszcz przydawał im ochrony.
Wnet tam domy i ulice
Wznoszą pilne robotnice,
Wnet budują mosty, wały,
— Taki zmyślny ludek mały.
Co igliwia tam naniosą,
Co żywicy z ranną rosą,
Co wszelakiej tam zdobyczy,
Tego, dziatki, nikt nie zliczy!
Mały, duży się przykłada...
Każdy ma — gdy ma gromada,
Zyska gniazdo?
— Każdy zyska
— Takie prawo jest mrowiska.
Gdy już miasto się podniesie,
Biją drogi skroś po lesie...
Jedne suchą, ciepłą porą
Na zapasy żywność biorą.
Inne — słomkę drobnej miary
Ciągną coś ci we trzy pary,
Czasem — w sto — dźwigają z gąszczu
Muchę, osę, lub chrabąszcza.
— I poradzą? —
— A poradzą!
Bo i bąkom się nie dadzą.
Jedna — nic by nie zrobiła,
Lecz mrowisko — to jest siła!

3. Karta pracy. Nauczyciel prosi dzieci o wypełnienie wybranej karty pracy (do wyboru dwie karty pracy) Załącznik nr 1. Załącznik nr 2.

4. Wspólne podsumowanie zajęć. Dyskusja nad tym, czy warto pracować w grupie, gdy mamy do zrobienia wspólny projekt. Czy każdy może dostać rolę, czy umiejętności każdego z nas będą przydatne, czy warto wykorzystywać swoje mocne strony, czy warto połączyć siły?

5. Ewaluacja – nauczyciel na koniec zajęć wyświetla na ekranie krótki film o pracy w grupie. Wypowiedzi dzieci na temat : co jest Twoją mocną stroną, jak mógłbyś pomóc grupie, co umiesz robić najlepiej?

<https://www.youtube.com/watch?v=qErLIDTsoG0>

6. Wspólne zdjęcie.

TEMAT : BĄDŹ JAK ZEGAR SŁONECZNY, ODMIERZAJ TYLKO POGODNE GODZINY.

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 1, 2

Cel zajęć:

- uczeń zna rodzaje zegarów
- uczeń potrafi wymienić sytuacje, zachowania, które można skojarzyć ze „słonecznymi”
- uczeń współpracuje w grupie, czuje jedność grupy
- uczeń poznaje historię zegarów

Metody pracy: słowna, poglądowa, działania

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: zegar ścienny, zegarek kieszonkowy, zegar z kukułką, zegar do pieczenia mięsa, zegarek typu budzik, klepsydra, ... itp. różne zegarki; jeden duży żółty brystol, żółte kartony z bloku technicznego, nożyczki, klej; komputer, ekran

Przebieg zajęć :

1. **Ćwiczenie na dywanie.** Nauczyciel zaprasza dzieci na dywan, na którym przykryte kocem leżą schowane różne zegary. Pyta dzieci, czy mają jakikolwiek pomysł, co może być ukryte pod kocem?

Zadaje dzieciom zagadkę (według poziomu klasy, nauczyciel sam dostosuje rodzaj zagadki; może też podzielić klasę na grupy i dla każdej grupy dać zapisane zagadki do odgadnięcia na czas);

- a) Nie je, nie pije, a chodzi i bije....
- b) Wszechświat przyspiesza i się rozszerza, a on od początku jego wiek odmierza.
- c) Ma cyferki lub wskazówki, aż trudno uwierzyć, że mechanizm ten małe, potrafi czas mierzyć.
- d) Chodzi razem z czasem w dzień i w nocnej porze, kto go pilnie śledzi spóźnić się nie może.

Jeśli dzieci odgadły zagadkę, nauczyciel pyta dzieci, jakiego rodzaju zegarki znają. Sprawdza, czy wymienione zegarki znajdują się pod przykryciem. Kiedy już wyjmie wszystkie zegarki, pyta, czy uczniowie znają jeszcze jakiś zegar, którego tu nie ma.

Jeśli nie, podpowiada, pokazując zdjęcie ze słońcem, jeśli wciąż nie odgadły pokazuje zdjęcie zegara słonecznego. Zadaje pytanie naprowadzające:

Jak myślicie, czy ten zegar pracował również w nocy?

Dlaczego został nazwany zegarem słonecznym?

- **PONIEWAŻ ODMIERZAŁ GODZINY WTEDY, GDY ŚWIECIŁO SŁOŃCE, CZYLI MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE ODMIERZAŁ TYLKO SŁONECZNE GODZINY.**

2. **Ćwiczenie przy stolikach.** Nauczyciel pyta, czy dzieci chciałyby czasem pracować jak słoneczne zegary? To znaczy, aby zapamiętywały, zapisywały, rejestrowały tylko przyjemne sytuacje, tylko przyjemne godziny? Jeśli tak, zaprasza do ćwiczenia przy stolikach. Nauczyciel wytnie wielkie koło z brystolu, a zadaniem dzieci jest wycięcie promieni (warunek jest taki, aby każdy promień miał przynajmniej 1-2cm szerokości, i był wycinany po dłuższej stronie kartonu; aby było można na nim coś zapisać).

Następnie uczniowie wraz z nauczycielem nakleją promienie na słońce. Nauczyciel wyjaśnia, że na każdym promieniu będzie zapisywał tylko pogodne godziny, które wydarzą się w klasie. Zapisane zostaną miłe wydarzenia, pomoc koleżeńska, udana lekcja, samodzielność, radzenie sobie ze stresem, przyjemne uczynki....

3. Czy jesteśmy słoneczną klasą ? O tym, czy uczniowie są jak zegary słoneczne, i potrafią odmierzać tylko pogodne godziny, klasa dowie się na koniec roku szkolnego (lub po czasie wyznaczonym przez wychowawcę). Jeśli klasowe słońce będzie miało wypełnione wszystkie promienie „pozytywnymi” promieniami, po wyznaczonym czasie uczniowie dostaną „słoneczny medal”, odznakę ucznia, który odmierza tylko słoneczne chwile i o nich pamięta.

4. Na kolejnej wolnej lekcji, każde dziecko może wykonać dla siebie swój słoneczny medal (żółte koło z technicznego bloku, cienkie, jednakowej długości i szerokości paski z cienkiego żółtego bloku rysunkowego, które składamy na pół i w postaci łezki będziemy przyklejać, plastikowe ruszające się oczka, marker; robimy metodą jak kotylion lub stokrotki; zdjęcie poniżej).

Uczniowie podpisują swoje medale, oddają wychowawcy na przetrzymanie do wyznaczonego czasu).

5. Ewaluacja – Podsumowanie zajęć. Burza mózgów. Wychowawca prosi o podanie przykładów zachowań, sytuacji, kiedy klasa mogłaby otrzymać zapis na promieniu słońca (dzieci podają przykłady).

6. Wspólne zdjęcie z dużym klasowym słońcem. Wybór miejsca do zawieszenia.

7. Nauczyciel zaprasza wszystkich do obejrzenia krótkiego filmu o historii zegarów.

film o historii zegara

<https://www.youtube.com/watch?v=gESdVXEUSVs>



TEMAT : DO PLECAKA RADOŚĆ WRZUĆ:)

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 1

Cel zajęć:

- uczeń będzie umiał za pomocą rysunku rozumieć i nazywać pozytywne emocje
- uczeń będzie próbował poradzić sobie ze stresem poprzez humor
- uczeń za pomocą drobnych radości będzie próbował zastąpić zły humor, agresję, stres

Metody pracy: pogadanka, tworzenie, śpiew, film

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: plecak, kartony, kredki, flamastry, rzutnik, laptop.

Przebieg zajęć :

1. **Ćwiczenie na dywanie.** Nauczyciel zaprasza dzieci na dywan. Ma ze sobą plecak. Moderuje rozmowę. Pyta, czy dzieci wiedzą co przyniósł, z czym im się kojarzy ten przedmiot (szkoła, wędrownka po górach, wakacje,...), co można w nim nosić (książki, zeszyty, przybory do szkoły, szczególnie nowe, do pierwszej klasy, śniadanie, ubrania na wycieczkę, śpiwór w razie zimna...), czy można w niego spakować wiele rzeczy, czy jest pojemny. Pyta dzieci o ogóle wrażenie, czy plecak kojarzy im się pozytywnie czy negatywnie. Dalej kontynuuje rozmowę, pytając uczniów, jak myślą, gdyby plecak mógł czuć, co by czuł, co widział, kogo chciałby mieć za właściciela? Czułby rzucanie, kopanie, niewyjęte papiery, śmieci, niezjedzone kanapki i owoce, rozlane picie, wyrzucone rzeczy z piórnika, urwany suwak, chciałby być noszony na plecach przez kogoś, kto o niego dba. Nauczyciel pyta dzieci, czy w ich klasie mógłby mieszkać na stałe klasowy plecak pełen radości. Taki, który stałby w bezpiecznym miejscu, wszystko widział, a w jego środku znajdowałyby się same drobne przyjemności. Tymi drobnymi przyjemnościami byłyby zapiski uczniów. Oczywiście w klasie 1, zapiski powstałyby z pomocą rodziców, dzieci mogłyby rysować humorystyczne scenki, minki, przynosić humorystyczne zdjęcia wycięte z gazet...

2. **Ćwiczenie przy stolikach.** Nauczyciel zaprasza dzieci do stolików. Dzieci mają dostępne kartony, kredki, flamastry. Prowadzący zajęcia prosi, aby dzieci, nie pokazując nikomu (można oddzielić dzieci plecakami), narysowały na kartonach śmieszne miny, takie, które rozweselą największego smutasa. Po narysowaniu, kartonik należy złożyć i wrzucić do klasowego plecaka pełnego radości.

3. **Ćwiczenie do domu/cykliczne raz na dwa tygodnie, raz w miesiącu/.** Nauczyciel wraz z dziećmi ustala, że plecak musi być systematycznie napełniany radością. Dlatego, np. pierwszego lub ostatniego dnia miesiąca, umawiamy się, że każdy z Was będzie przynosił radość do plecaka. Może to być rysunek, wierszyk, żart wycięty z gazety, humor szkolny napisany razem z Rodzicem, wszystko to, co sprawi, że kiedy wyjmemy to z plecaka, minie nam zły humor, a na buzi pojawi się uśmiech.

4. **Piosenka o radości.** Nauczyciel zaprasza dzieci na dywan. Włącza piosenkę o radości https://www.youtube.com/watch?v=t_8JEe2rpXQ

5. **Ewaluacja – Podsumowanie zajęć.** Czy warto się smucić? Swobodne wypowiedzi dzieci.

6. **Wspólne zdjęcie.** Z plecakiem.

TEMAT : CO TO JEST STRES I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 1

Cel zajęć:

- uczeń poznaje termin „stres”
- uczeń rozróżnia pozytywne i negatywne skutki stresu
- uczeń potrafi poradzić sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach

Metody pracy: pogadanka, wizualizacja, tworzenie

Formy pracy: indywidualna

Środki dydaktyczne: tablica, kreda, lejki kuchenne, mąka ziemniaczana, balony, markery, dodatki w postaci sznureczków, wstążek.

Przebieg zajęć :

1. Nauczyciel pyta dzieci, czy słyszały kiedyś słowo „stres”, jeśli tak, to, w jakich sytuacjach, z czym się to wiązało, kto wypowiedział to słowo, jaka była mina/zachowanie tej osoby.
2. Nauczyciel pyta dzieci, czy słyszały, lub widziały, jak sobie poradziła osoba, którą „dopadł” stres ? Co robiła, jak się zachowywała, co jej pomogło, aby pozbyła się nieproszonego gościa?
3. Nauczyciel zadaje pytanie : „ Czy Was też dopada stres?”, „Co wtedy czujecie?”, „Jak sobie radzicie, by się go pozbyć?”
4. Burza mózgów – co pomaga walczyć ze stresem (słuchanie muzyki; spacer; zabawa z psem, kotem; gimnastyka; malowanie/rysowanie; przytulenie się do drugiej osoby; przytulenie się do pluszaka; ściskanie czegoś np. gniotka).
5. Nauczyciel proponuje, że na zajęciach uczniowie sami zrobią gniotka, którego mogą mieć zawsze przy sobie (bo nie zajmuje dużo miejsca) i ścisnąć w stresującej sytuacji.
6. Uczniowie otrzymują mąkę ziemniaczaną, lejki kuchenne, wąskie plastikowe łyżeczki, balony, markery, wstążki, sznureczki, oczka do przyklejenia.
7. Nauczyciel przedstawia kolejność wykonania:
 - a) włóż lejek do otworu balona
 - b) przez lejek, za pomocą łyżeczki wsypuj mąkę, w razie potrzeby przepychaj mąkę drugim końcem łyżeczki (można dodatkowo pozwolić dotykać palcami mąki, zapytać jakie wrażenia dotykowe mają dzieci)
 - c) kiedy napełnisz balon, zawiąż go, lub poproś o zawiązanie
 - d) udekoruj gniotka zawiązując mu włosy zrobione ze wstążek, sznureczków, domaluj markerem oczy lub naklej gotowe oczka, dorysuj uśmiechniętą minę. Gotowe !
 - e) uprzątnij stanowisko pracy
8. Podsumowanie. Nauczyciel pyta dzieci, jak podobają im się ich własnoręcznie zrobione „gniutki”, czy będą ich używać i czy mają świadomość, że właśnie zrobili swoją własną zabawkę, która pomoże im w sytuacji, gdy będą się denerwować.
9. Wystawa klasowych gniotków, można przeznaczyć jedno miejsce, w którym będą stały gniotki i używać ich w razie potrzeby.

TEMAT : TELETURNIEJ " JAKIE TO UCZUCIE?"

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 1

Cel zajęć:

- uczeń rozumie co to są uczucia i nazywa je
- uczeń współpracuje w grupie
- uczeń odgrywa rolę prezentując konkretną postawę uczuciową

Metody pracy: burza mózgów, działanie, gra dydaktyczna

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: sygnał dźwiękowy teleturnieju, przewodni motyw muzyczny dowolnego teleturnieju, metodniki, 2 rzędy ławek, komplet kart mimicznych dla każdego ucznia (przygotowane z planszy Emocje), dowolna muzyka, karton i kolorowe pisaki do stworzenia klasowej mapy myśli.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie – Sygnał dźwiękowy teleturnieju wybrany przez nauczyciela np. Jaka to melodia?, Familiady, Jeden z dziesięciu itp.
2. Nauczyciel dzieli klasę na 2 grupy za pomocą losowania metodników. Metodniki ustawia na jednym z dwóch rzędów ławek (naprzemiennie), zależności od przydziału do grupy.
3. Uczniowie ustawiają się za ławkami jak w teleturnieju i kolejno losują pytania: „Jakie to uczucie?”. Starają się używać różnych nazw uczuć (synonimów), by się nie powtarzały takie same. Każdy ma komplet kart mimicznych (z planszy Emocje). Nauczycielka czyta zdania opisujące różne sytuacje. Dzieci pokazują karty z rysunkiem twarzy wyrażającej emocje w następujących sytuacjach, następnie kończą zdania wyrażając swoje emocje – załącznik nr 1
4. Nauczyciel ustala zasady. Przydziela uczestnikom punkty, jeśli odpowiedź drużyny uznaje za prawidłową.
5. Podsumowanie teleturnieju. Nauczyciel wzmacnia pozytywnie obie drużyny, powołując się na dobre przykłady jej pracy.
6. Sygnał dźwiękowy teleturnieju – wręczenie mini-dyplomików.
7. Podsumowanie:
Dlaczego tak ważne jest nazywanie przeżywanych przez nas uczuć oraz ich akceptacja przez inne osoby?
 - Czujemy, że ktoś rozumie co przeżywamy
 - Rozładowujemy napięcie emocjonalne nazywając to co przeżywamy
 - Czujemy się bezpieczniej wiedząc co przeżywamy i że mamy prawo do własnych uczuć
 - Akceptujemy uczucia, które przeżywamy, bo nie są one zależne od naszej woli, nie są nami
 - Akceptujemy uczucia przeżywane przez innych, a próbując je nazwać pomagamy mu poczuć się zrozumianym np.: „Widzę, że czymś się martwisz”, „Wyglądasz na zdenerwowaną”, „Wydaje mi się, że jesteś czymś zawiedziony/ jest ci przykro/czujesz się niezrozumiany itp.”
 - Mamy wpływ na to jak zachowujemy się pod wpływem uczuć, nie mamy wpływu jakie uczucia się w nas zrodzą.
8. Wspólne świętowanie przy muzyce i skromnym poczęstunku.

Załączniki:

- dostałem piątkę,
- jutro idę do dentysty,
- kolega przeszkadza mi w zabawie,
- jestem sam w ciemnym pokoju,
- kolega mnie bije,
- popsuł mi się komputer,
- pani mnie pochwaliła,
- idę z rodzicami do kina.

Nauczyciel prowadzący podaje każdemu uczniowi jedno niedokończone zdanie i prosi o opowiedzenie zakończenia, co czujemy w takiej sytuacji:

- Gdy ktoś mnie popycha...
- Gdy ktoś mnie głaszcze po głowie...
- Gdy mama całuje mnie na dobranoc...
- Gdy pani w szkole krzyczy na mnie...
- Gdy kolega wrywa mi zeszyt...
- Gdy długo nie widzę kogoś, kogo bardzo lubię...
- Gdy ktoś przyłapie mnie na kłamstwie...
- Gdy jestem sam w ciemnym pokoju...
- Urodzi mi się siostra lub brat...
- Ktoś mnie szturchnął...
- Kolega nie zaprosił mnie na urodziny...
- Anka powiedziała, że nie będzie się ze mną przyjaźnić, gdyż nie mam komputera...
- Zginął mój pies...
- Zabłądziłem w lesie...
- Dostałem uwagę za rozmawianie na lekcji...
- Ojciec obiecał zabrać mnie na grzyby...
- Mama kupiła mi nową sukienkę/ spodnie...
- Ekspedientka w sklepie nie wydał mi reszty...
- Mama i tata kłócili się wczoraj bardzo głośno...
- Ktoś powiedział, że nasza pani powiedziała, że nie zdam do następnej klasy...
- Mój ojciec jest w szpitalu...
- Tomek powiedział, że dobrze gram w piłkę...
- Justyna powiedziała, że do twarzy mi w nowej bluzce...
- Mój rysunek trafił na wystawę szkolną...
- Pani wytypowała mnie na zawody sportowe...
- Darek oskarżył mnie o kradzież swojej piłki...

TEMAT : NAZYWANIE UCZUĆ - TO SIĘ LICZY!

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 1

Cel zajęć:

- uczeń zyskuje świadomość, że nazywanie uczuć pomaga mu zrozumieć siebie i innych
- uczeń podejmie próbę nazywania i rozróżnia uczuć, określania swojego nastroju
- uczeń pozna inne określenia i/lub synonimy uczuć podstawowych

Metody pracy: burza mózgów, działanie, pogadanka, mapa myśli, metoda sytuacyjna, metoda inscenizacji, pokaz

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: lista emocji i uczuć na białych karteczkach (4 komplety), robot Photon i tablet, patyczki OK, plansza – Wszystkie emocje są dobre, kartony A 3 – czerwony, żółty, niebieski i zielony, białe karteczki z nazwami emocji podstawowych i dopełniających, link do piosenki „Nasz mały miś. Jaki nastrój ma dziś?”, sprzęt audiowizualny

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczniów – termometr uczuć. Każdy uczestnik podchodzi do tablicy i dorysowuje/prykleja/dopina swój znaczek/ magnes przy odpowiedniej temperaturze uczuć z buźką uśmiechniętą, niepewną lub smutną, w zależności od tego jak czuje się na początku lekcji.
2. Nauczyciel prosi dzieci o zajęcie miejsc w kole na dywanie. W środku pozwala poruszać się botowi Photonowi i prosi dzieci by wsłuchując się w wydawane przez niego dźwięki odgadły co w danym momencie przeżywa Photon (jest tam wgrany program z reakcjami uczuciowymi). Nauczyciel korzysta z patyczków OK by każde dziecko miało okazję wypowiedzieć swoje zdanie i by wszyscy bez wyjątku mogli uczestniczyć w zabawie.
3. Nauczyciel pyta dzieci czy nazywanie uczuć było łatwe i zachęca do kolejnej zabawy.
4. Praca w 4 grupach – nauczyciel dzieli uczniów na 4 grupy z pomocą patyczków OK. Dzieci w każdej grupie otrzymują po jednej karteczce z uczuciem podstawowym (radość, smutek, strach, złość), a następnie dobierają do niego inne nazwy stanów emocjonalnych pasujące w jakiś sposób do tego uczucia. (Nauczyciel musi mieć przygotowane 4 komplety z karteczkami dotyczącymi różnych uczuć, nie tylko tych nad którymi pracuje dana grupa). Po dokonaniu wyboru, dzieci w swoich grupach nakleją uczucie podstawowe na środku przygotowanego kartonu (powinno być na większej karteczce od pozostałych uczuć dopełniających), a pozostałe emocje dookoła w formie mapy myśli (można alfabetycznie). Przygotowany karton powinien być w kolorze odpowiadającym temu na planszy – „Wszystkie uczucia są dobre”. (Każda grupa ma karton w innym kolorze odpowiadającym uczuciu z planszy).
Przykładowo: RADOŚĆ (plansza żółta): szczęście, wesołość, przyjemność, zachwyty, serdeczność
ZŁOŚĆ (plansza czerwona): wzburzenie, wściekłość, gniew, zdenerwowanie, szal
SMUTEK (plansza niebieska): żal, ból, przygnębienie, rozpacz, zranienie
STRACH (plansza zielona): lęk, niepokój, obawa, trwoga
5. Każda grupa prezentuje swoje mapy myśli pozostałym.
6. Piosenka do wyświetlenia na ekranie i wspólnego śpiewania „Nasz mały miś. Jaki nastrój ma dziś?” <https://www.youtube.com/watch?v=yfM-p2u4B3g>
7. Na zakończenie każdy podchodzi do termometru uczuć i sprawdza czy jego uczucia się zmieniły. Jeśli tak, zmienia położenie swojego znaczka/magnesu itp.
<https://www.youtube.com/watch?v=XSaCMBEXVKc> zaprzeczanie uczuciom

TEMAT : PO CO NAM UCZUCIA?

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 1

Cel zajęć :

- uczeń rozumie co to są uczucia
- uczeń wie dlaczego przeżywa uczucia
- uczeń rozumie czemu służą uczucia
- uczeń wie, że nie ma złych uczuć
- uczeń rozumie, że uczucia się zmieniają
- uczeń wie, że można regulować uczucia
- uczeń zna sposoby wpływania na swoje reakcje emocjonalne

Metody pracy : pogadanka, burza mózgów, słuchowisko, działanie, metoda inscenizacji, zabawa dydaktyczna

Formy pracy : indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: Piosenka „Psie smutki”

Przebieg zajęć:

1. Pogadanka – wprowadzenie.
2. Nauczyciel tłumaczy dzieciom, że wszystkie uczucia są dobre i potrzebne, choć to nie oznacza, że wszystkie są przyjemne. Są dla nas informacją, ostrzeżeniem, mają nas do czegoś zmobilizować lub przed czymś chronić. Dlatego nie zawsze mamy miłe odczucia. Jednak wszystkie są dobre.
3. Nauczyciel pokazuje dzieciom plansze „Wszystkie uczucia są dobre” i krótko omawia poszczególne uczucia – dlaczego wszystkie są potrzebne, nie tylko te miłe.
4. Zabawa ruchowa - swobodny taniec przy muzyce (np. piosence Psie smutki), na przerwę dzieci wymyślają miły ukłon do koleżanki lub kolegi. Zabawa dydaktyczna – odzwierciedlenie uczuć poprzez figury geometryczne. Przypisujemy figurom konkretne emocje np. **Żółte koło – radość**, **czerwony trójkąt – złość**, **niebieski prostokąt – smutek**, **zielony kwadrat – strach**

Pokaż jak się czujesz gdy:

- rodzice cię chwalą,
- ktoś sprawi ci przykrość
- jesteś głodny
- dostaniesz prezent
- ktoś przyłapie cię na kłamstwie
- boli cię ząb
- boisz się dużego psa
- teraz

4. Zabawa ruchowa "Pokaż emocję swoją buzią".

Przypisujemy do znaków pogody konkretne emocje np. Słońce – radość, deszcz – smutek, piorun – złość, śnieg – błogi spokój, chmury i wiatr – zdenerwowanie, czarne chmury – strach itp. Na każdą przerwę w muzyce dzieci zatrzymują się patrzą na wyznaczony symbol i pokazują emocję na swojej twarzy i swoim ciałem przypisaną do danego symbolu.

5. Wspólne oglądanie i śpiew do słów wiersza J. Brzechwy pt. "Psie smutki"

https://www.youtube.com/watch?v=_9T1LXLU8Es

6. Rozmowa kierowana na podstawie piosenki – czy można wpływać na nasz nastrój, uczucia i zmieniać je?

7. Podsumowanie / ewaluacja:

Jak się czujesz, gdy inni akceptują, przyjmują uczucia jakie przeżywasz? Uczniowie układają na dywanie te karty z Centrum Pozytywnej Edukacji (Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej), które oddają stan ich uczuć, gdy ktoś potrafi odpowiednio zareagować, gdy przeżywają trudne emocje (np. karty: ufność, czułość, cierpliwość, uzdrowienie, uwolnienie, oczyszczenie, siła, zachwył, entuzjazm, wdzięczność, odwaga, radość, odpowiedzialność, współczucie, miłość, spokój, wybaczenie)

Załączniki:

Na brzegu błękitnej rzeczki
Mieszkają małe smuteczki.
Ten pierwszy jest z tego powodu,
Że nie wolno wchodzić do ogrodu.
Drugi - że woda nie chce być sucha.
Trzeci - że mucha wleciała do ucha.
A jeszcze, że kot musi drapać,
Że kura nie daje się złapać.
Ze nie można gryźć w nogę sąsiada
I że z nieba kiełbasa nie spada.
A ostatni smuteczek jest o to,
Ze człowiek jedzie, a pies musi biec piechota.
Lecz wystarczy pieskowi dać mleczko
I już nie ma smuteczków nad rzeczką.

Polecam inne wątki:

Bajka z serii Szkoła Kubusia Puchatka "Mów co czujesz"
Bajka z serii Domisie "Przepraszalski"
Bajka z serii Domisie pt. "O nadętym Domisiu"
Bajki Agnieszki Galicy

TEMAT : UCZUCIOWE PUZZLE - WPROWADZENIE FUO

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 1

Cel zajęć:

- uczeń rozumie co to są uczucia i nazywa je
- uczeń współpracuje w grupie
- uczeń odgrywa rolę prezentując konkretną postawę uczuciową
- uczeń wie jak należy wyrazić uczucia poprzez FUO

Metody pracy: gra dydaktyczna, burza mózgów, działanie, scenki obrazujące

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: drewniane puzzle z uczuciowymi wizerunkami dzieci (6 szt: dziewczynka radosna i szczęśliwa, dziewczynka zaskoczona/zdziwiona, wściekły chłopiec, obrażona/nadąsana dziewczynka, smutny/rozpłakany chłopiec, chłopiec wystraszony, patyczki kreatywne, gotowe różnorodne rekwizyty do scenek, naklejki z uśmiechniętymi buźkami

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie nauczyciela: Emocje to coś co rodzi się w naszym sercu, poprzez różne sytuacje i okoliczności, których jesteśmy uczestnikami - ich źródłem jest wszystko co nas otacza. Emocje nie są ani dobre ani złe. Nie podlegają ocenie moralnej, zatem każdy ma prawo czuć się szczęśliwy jak i zły. Najważniejsze jest to co robimy z tymi emocjami czy i w jaki sposób pokarzymy nasze emocje innym.
2. Nauczyciel przedstawia kilka scenek z przykładami prawidłowego wyrażania emocji poprzez FUO (Fakty-Uczucia-Oczekiwania). Można przedstawić scenki kontrastowe: jedną przedstawiającą niedojrzałą reakcję oraz drugą prawidłową, z akceptacją uczuć połączoną z odpowiednim ich wyrażeniem.
3. Nauczyciel dzieli dzieci na 6 grup np. za pomocą patyczków kreatywnych i rozdaje drewniane puzzle uczuciowe. Dzieci w małych 2-3 osobowych grupach wspólnie układają puzzle.
4. Prezentacja ułożonych puzzli wraz z nazwaniem przedstawionych na nich uczuć dzieci.
5. Wyzwanie na już! Nauczyciel zachęca poszczególne grupy do przedstawienia krótkich scenek dotyczących życia szkolnego, które mogą wiązać się z przedstawionymi na obrazkach (puzzlach) uczuciami. Każda grupa przygotowuje scenkę w czasie do 7 minut, mogąc korzystać z przedmiotów (rekwizytów) przygotowanych przez nauczyciela. W czasie scenki jej uczestnicy powinni spróbować okazać akceptację i wsparcie dla głównego bohatera okazującego uczucia. Długość scenki 1 do 3 minut.
6. Prezentacja scenek o 6 uczuciach. Po zakończeniu każdej z nich nauczyciel zachęca klasę do aplauzu, by aktorzy i widzowie czuli się jak w prawdziwym teatrze.
7. Rozmowa kierowana na temat przedstawionych scenek o uczuciach. Aktorzy wypowiadają się jakie uczucia przeżywali w trakcie przygotowania swojego wystąpienia, w trakcie prezentacji scenki i po jej zakończeniu, gdy byli oklaskiwani przez klasę. Nauczyciel okazuje akceptację i zrozumienie dla tych uczuć. Po wypowiedzi kolejnych uczniów każdorazowo nagradza dzieci naklejkami z uśmiechniętą buzią na zachętę lub częstuje drobnymi słodyczkami.
8. Podsumowanie z omówieniem przedstawionych sytuacji z życia szkolnego. Wzmocnienia pozytywne.
9. Ewaluacja - karty Centrum Pozytywnej Edukacji

TEMAT : STRACH - DLACZEGO BOJĘ SIĘ DENTYSTY?

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 1

Cel zajęć:

- uczeń rozumie co to są uczucia
- uczeń wie dlaczego przeżywa uczucia
- uczeń rozumie czemu służą uczucia
- uczeń wie, że nie ma złych uczuć
- uczeń zna sposoby na przezwyciężenie strachu

Metody pracy: pogadanka, burza mózgów, słuchowisko, działanie,

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: piosenka CD Aida „Hipopotam u dentysty”, zestaw małego dentysty (lusterko, fotel itp.), termometr uczuć lub karty Centrum Pozytywnej Edukacji

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – plansza „Wszystkie uczucia są dobre” z szerszym komentarzem dotyczącym lęku, strachu, obaw – kiedy nam służą, a kiedy szkodzą i trzeba nad nimi zapanować.
2. Zabawa z pokazywaniem przy piosence „Hipopotam u dentysty”
<https://www.youtube.com/watch?v=g6RfM0oDLmI&list=PLjSuyMSxxASgdcqfcEcjdthE3bZL-tGLI&index=6>
3. Rozmowa kierowana:
 - Jakie wy macie sposoby na pokonanie strachu, gdy idziecie do dentysty?
 - Co możemy zrobić by pokonać strach w różnych innych sytuacjach? - burza mózgów
4. Tworzenie wspólnej mapy myśli ze sposobami jak można pokonać strach.
5. Zabawa w śmiesznego dentystę z zabawkowym zestawem.
6. Chętne dzieci wcielają się w zabawnego dentystę, który próbuje przekonać małego pacjenta różnymi sposobami do otwarcia buzi, obejrzenia i leczenia chorych zębów.
7. Powtórne wspólne śpiewanie z pokazywaniem piosenki „Hipopotam u dentysty”
8. Podsumowanie zajęć
9. Ewaluacja
 - termometr uczuć lub karty Centrum Pozytywnej Edukacji

TEMAT : KOŁO WYBORU - JAK WYBRAĆ DOBRO I CZUĆ SIĘ PRYZWOICIE :)

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASY 1, 2, 3

Cel zajęć:

- uczeń rozumie co to są uczucia i nazywa je
- uczeń świadomie kieruje swoją reakcją na uczucie
- uczeń współpracuje w grupie
- uczeń odgrywa scenki obrazujące właściwą reakcję na pojawiające się uczucia

Metody pracy: gra dydaktyczna, burza mózgów, działanie

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: Koło wyboru w klasie (pozytywna dyscyplina w klasie), plansza wyboru, plansza Emocje, karteczki z sytuacjami z życia klasowego, patyczki kreatywne, „Wyzwania na już” przypisane do konkretnych trudnych uczuć, piosenka Majki Jeżowskiej „Na raz na dwa”

Przebieg zajęć:

1. Powitanie z piosenką Majki Jeżowskiej <https://www.youtube.com/watch?v=tcI6L8YuSAA>
2. Nauczyciel losuje kolejno parę dzieci patyczkami kreatywnymi i pozwala im wybrać trudne, nieprzyjemne uczucie z planszy Emocje.
3. Każda para otrzymuje od nauczyciela „Wyzwanie na już!” związane z danym uczuciem. Przykładowo dzieci wybrały złość. Nauczyciel przedstawia „Wyzwanie na już!” dla złości (np. Kolega pożyczył od Ciebie Twoją ulubioną książkę i zgubił ją. Co zrobisz? Wybierz z koła złości reakcję, która wydaje Ci się odpowiednia do tej sytuacji i zaprezentujcie wspólnie scenkę. Załóżmy, że nauczyciel gra kolegę, który zgubił książkę).
4. Po skorzystaniu z pomocy Koła Wyboru połowy klasy, nauczyciel robi krótką przerwę muzyczno-ruchową przy piosence Majki Jeżowskiej „Na raz, na dwa” <https://www.youtube.com/watch?v=tcI6L8YuSAA>
5. Klasa powraca do ćwiczeń z Kołem Wyboru aż do zakończenia scenek przez wszystkie pary. W przypadku nieparzystej liczby dzieci, nauczyciel rozpoczyna zabawę z 1 dzieckiem jako pierwsza para.
6. Rozmowa kierowana na temat przedstawionych scenek o uczuciach.
7. Podsumowanie z omówieniem przedstawionych sytuacji, wzmocnienia pozytywne.
8. Podziękowanie, pożegnanie i ewaluacja. Dzieci przy piosence Majki Jeżowskiej tańczą w kole z klaskaniem, każdy pojedynczo kolejno poodchodzi do termometru uczuć i zaznacza swój obecny nastrój.

Załącznik z „Wyzwaniami na już” przypisanymi do uczuć

Załącznik z „Wyzwaniami na już” przypisanymi do uczuć

Gniew/złość/irytacja

Tata zabronił ci skorzystać z komputera przez 2 tygodnie, choć był zły na brata.
Znów nie udało Ci się zrealizować swojego celu. Chyba siódmy raz. Nic ci nie wychodzi ostatnio.

Smutek

Twój przyjaciel przeprowadza się do innego miasta.
Twoja babcia ciężko zachorowała i zabrało ją pogotowie.

Żal

Nie chciało ci się uczyć do sprawdzianu i okazało się, że nie umiałeś rozwiązać połowy zadania z matematyki.
Właśnie zdechło ci ukochany chomik.

Zazdrość

Znów ktoś inny, ale nie ty, reprezentuje szkołę na zawodach.
Twoja siostra dostała świetne prezenty na urodziny, nie to co ty.

Wstyd

Chciałeś wypróbować nowy długopis kolegi na przerwie, a on teraz przy całej klasie powiedział, że mu go ukradłeś.
Jesteś pierwszy dzień w nowej szkole, nie znasz nikogo. Nie wiesz jak zagadać. Wszystkie dzieci ci się bardzo przyglądają i patrzą na ciebie z góry. Przynajmniej tak ci się wydaje.

Strach/lęk/niepokój

W twojej szkole panuje groźna, zakaźna choroba. Możliwe, że już się zaraziłeś.
Boisz się ciemności.
Kolega powiedział, że cię zbije po lekcjach.
Pani powiedziała, że zaraz sprawdza pracę domową, a ty akurat dzisiaj zapomniałeś i nie zrobiłeś nic.

TEMAT : CO TO JEST STRES I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ ?

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 2

Cel zajęć :

- uczeń poznaje termin „stres”
- uczeń rozróżnia pozytywne i negatywne skutki stresu
- uczeń potrafi poradzić sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach

Metody pracy : pogadanka, wizualizacja, tworzenie

Formy pracy : indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne : tablica, kreda, karteczki z zapisanymi wcześniej sytuacjami związanymi ze stresem, lejki kuchenne, plastikowa czysta butelka po wodzie 0,5 l, mąka ziemniaczana, balony, markery, dodatki w postaci sznureczków, wstążek, film na youtube

Przebieg zajęć :

1. Nauczyciel pyta dzieci, czy słyszały kiedyś słowo „stres”, jeśli tak, to, w jakich sytuacjach, z czym się to wiązało, kto wypowiedział to słowo, jaka była mina/zachowanie tej osoby.
2. Nauczyciel pyta dzieci, czy słyszały, lub widziały, jak sobie poradziła osoba, którą „dopadł” stres? Co robiła, jak się zachowywała, co jej pomogło, aby pozbyła się nieproszonego gościa?
3. Nauczyciel zadaje pytanie : „ Czy Was też dopada stres?”, „ W jakich sytuacjach?” „Co wtedy czujecie?”, „Jak sobie radzicie, by się go pozbyć?”
4. Burza mózgów – Nauczyciel zapisuje za tablicy słowo „stres”. Pyta uczniów co pomaga walczyć ze stresem, propozycje zapisuje na tablicy (słuchanie muzyki; spacer; zabawa z psem, kotem; gimnastyka; malowanie/rysowanie; przytulenie się do drugiej osoby; rozmowa z drugą osobą, pytanie drugiej osoby o radę; czytanie komiksu/książki; taniec; sen...)
5. Ćwiczenie. Nauczyciel dzieli klasę na 4 zespoły. Skoro macie tak dużo pomysłów na radzenie sobie ze stresem, mam dla Was zadanie. Każda grupa dostanie karteczkę, na której jest zapisana pewna sytuacja związana ze stresem. Przeczytajcie zdania, pomyślcie, co poradzilibyście osobie, która przeżywa stres w związku z zaistniałą sytuacją. Wasz czas to 5min. Po ustalonym czasie, grupy prezentują odpowiedzi.

Sytuacja nr 1 – Dostałem ocenę niedostateczną z kartkówki. Jestem beznadziejny.

Sytuacja nr 2 - Staralam się upiec ciasto. Nie wyszło mi. Kiepska ze mnie kucharka.

Sytuacja nr 3 – Zaprosiłem Ankę na lody. Odmówiła mi. Jestem nieatrakcyjny.

Sytuacja nr 4 – Zbliża się sprawdzian. Nic nie pamiętam, nic nie umiem. Mam pustkę w głowie. Boli mnie brzuch.

6. Następuje prezentacja pomysłów, nauczyciel udziela pochwały za wartościowe pomysły. Nauczyciel proponuje, aby na zajęciach uczniowie sami zrobili gniotka- mini symbol odstresowywacza, którego mogą mieć zawsze przy sobie(bo nie zajmuje dużo miejsca) i ścisnąć w stresującej sytuacji. Uczniowie otrzymują mąkę ziemniaczaną, lejki kuchenne, plastikowe butelki, wąskie plastikowe łyżeczki, balony, markery, wstążki, sznureczki, oczka do przyklejenia. Nauczyciel przedstawia kolejność wykonania włączając film na youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=2Asv1QetBms>

7. Podsumowanie. Nauczyciel pyta dzieci, czego dowiedziały się z dzisiejszych zajęć? Który ze sposobów radzenia sobie ze stresem, będziecie starali się stosować? Czy podobają się Wam własnoręcznie zrobione „gniutki”? Czy będziecie ich używać w stresujących sytuacjach?

Wystawa klasowych gniotków.

TEMAT : DO PLECAKA RADOŚĆ WRZUĆ:)

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 2

Cel zajęć:

- uczeń będzie umiał za pomocą rysunku rozumieć i nazywać pozytywne emocje
- uczeń będzie próbował poradzić sobie ze stresem poprzez humor
- uczeń za pomocą drobnych radości będzie próbował zastąpić zły humor, agresję, stres

Metody pracy: pogadanka, tworzenie, śpiew, film

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: plecak, kartony, kredki, flamastry, rzutnik, laptop

Przebieg zajęć :

1. **Ćwiczenie na dywanie.** Nauczyciel zaprasza dzieci na dywan. Ma ze sobą plecak. Moderuje rozmowę. Pyta, czy dzieci wiedzą co przyniósł, z czym im się kojarzy ten przedmiot(szkoła, wędrowka po górach, wakacje,...), co można w nim nosić (książki, zeszyty, przybory do szkoły, szczególnie nowe, śniadanie, ubrania na wycieczkę, śpiwór w razie zimna...), czy można w niego spakować wiele rzeczy, czy jest pojemny. Pyta dzieci o ogóle wrażenie, czy plecak kojarzy im się pozytywnie czy negatywnie. Dalej kontynuuje rozmowę, pytając uczniów, jak myślą, gdyby plecak mógł czuć, co by czuł, co widział, kogo chciałby mieć za właściciela ? (czułby rzucanie, kopanie, niewyjęte papiery, śmieci, niezjedzone kanapki i owoce, rozlane picie, wyrzucone rzeczy z piórnika, urwany suwak, chciałby być noszony na plecach przez kogoś, kto o niego dba. Nauczyciel pyta dzieci, czy w ich klasie mógłby mieszkać na stałe klasowy plecak pełen radości. Taki, który stałby w bezpiecznym miejscu, wszystko widział, a w jego środku znajdowałyby się same drobne przyjemności. Tymi drobnymi przyjemnościami byłyby zapiski uczniów. Zadaje pytanie, czy można śmieć się z samego siebie, jeśli tak, to w jakich okolicznościach, i z czego. Czy łatwiej jest śmieć się z siebie, czy z kogoś? Refleksje dzieci na ten temat. Wybór miejsca dla klasowego plecaka radości.

2. **Ćwiczenie przy stolikach.** Nauczyciel dzieli klasę na zespoły. Zadaniem każdego zespołu jest stworzenie wybranej formy, radości dla klasy, np. komiksu, żartu, rymowanki, rysunku, sposobu na dobry humor. Czas to około 15 minut.

3. **Ćwiczenie do domu/cykliczne raz na dwa tygodnie, raz w miesiącu/.** Nauczyciel wraz z dziećmi ustala, że plecak musi być systematycznie napełniany radością. Dlatego, np. pierwszego lub ostatniego dnia miesiąca, umawiamy się, że każdy z Was będzie przynosił radość do plecaka. Może to być rysunek, wierszyk, żart wycięty z gazety, humor szkolny, własna śmieszna historia, Wasze zdjęcie po zjedzeniu połowy cytryny, wszystko to, co sprawi, że kiedy wyjmemy to z plecaka, minie nam zły humor, a na buzi pojawi się uśmiech.

4. **Film o radości.** Nauczyciel zaprasza dzieci na dywan. Włącz film.

https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I Krótka refleksja po obejrzeniu filmu.

5. **Ewaluacja – Podsumowanie zajęć.** Czy warto się denerwować i smucić? Swobodne wypowiedzi dzieci. Kiedy warto skorzystać z klasowego plecaka radości?

6. **Wspólne zdjęcie z plecakami i śmiesznymi minami.**

TEMAT : RAZEM CZY OSOBNO?

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 2, 3

Cel zajęć:

- uczeń będzie miał świadomość, że przynależność do grupy daje siłę
- uczeń będzie wiedział, że praca w grupie daje korzyści
- uczeń pozna czynniki, które ułatwiają lub utrudniają pracę w grupie
- uczeń rozumie słowo asertywność, konformizm

Metody pracy: pogadanka, burza mózgów, działanie w grupie

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: puzzle, klepsydra, komputer

Przebieg zajęć :

1. Ćwiczenie. Nauczyciel rozsypuje na dywanie 100 sztuk puzzli. Zaprasza dzieci na dywan i stawia przed nimi zadanie. Prosi, aby uczniowie na słowo „start” ułożyli jak najszybciej całe puzzle i przewiduje na to np. 5 minut. Oczywiście, najprawdopodobniej będzie chaos i nie uda się zrealizować zadania. Nauczyciel ponawia ćwiczenie. Tym razem jednak, wyznacza ucznia, który może pokierować grupą i wyznaczyć zadania, mając na uwadze, że w poprzednim ćwiczeniu był chaos, nieporządek i nie udało się ułożyć puzzli w wyznaczonym czasie. Może naprowadzić ucznia, pytając go, jakie ma pomysły, aby zadanie się powiodło, co może zrobić (podzielić uczniów na grupy, wyznaczyć zadania, aby uczniowie usiedli wkoło puzzli, aby znalazły się osoby odwracające puzzle na zewnętrzną stronę, aby była jedna osoba układająca, jedna trzymająca obrazek, który mają ułożyć itp.). Tym razem można nie mierzyć czasu, aby dzieci zdążyły współpracować. Po wykonaniu zadania, wychowawca pyta uczniów co czują po wykonaniu tych dwóch zadań, jakie widzą plusy i minusy. Co się stało, że udało im się wykonać zadanie w krótkim czasie itp. Dzieci powinny odczuć, że gdy były podzielone zadania, gdy każdy miał przydzieloną rolę, to pracowało się szybciej, lepiej, efektywniej, i grupa odniosła sukces.

2. Film. Nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia filmu. Dzieli klasę na 4 grupy, każda z grup ma do omówienia krótki, minutowy film. <https://www.youtube.com/watch?v=qErLIDTsoG0>
Po filmie dyskusja na temat, jak pracować lepiej, pojedynczo, czy razem ? Jakie są plusy wspólnej pracy, co może zyskać grupa kiedy pracuje razem?

3. Film. Nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia drugiego filmu. Wyjaśnia, że uczniowie zapoznają dwa nowe słowa ASERTWNOŚĆ I KONFORMIZM. Tłumaczy uczniom, co oznaczają te słowa. Zadaniem uczniów jest odgadnąć, które ze słów pojawia się w filmie (chodzi o „konformizm”)
<https://www.youtube.com/watch?v=vKDIDJRTa9Y>

Tym razem nauczyciel moderuje dyskusję na temat : czy zawsze praca w grupie jest korzystna? Czy grupa ma zawsze rację? Czy zawsze opłaca się iść za grupą? W jakich sytuacjach każdy z nas powinien mieć własne zdanie, i w razie złego postępowania grupy odstąpić od niej?

4. Wspólne podsumowanie zajęć. Dyskusja nad tym, czy warto pracować w grupie, gdy mamy do zrobienia wspólny projekt. Czy każdy może dostać rolę, czy umiejętności każdego z nas będą przydatne, czy warto wykorzystywać swoje mocne strony, czy warto połączyć siły ? W jakich sytuacjach powinno być się asertywnym? Jak zrozumieliście słowo asertywność ? Jak zrozumieliście słowo konformizm?

5. Wspólne zdjęcie.

TEMAT : TELETURNIEJ „JAKIE TO UCZUCIE?”

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 2

Cel zajęć :

- uczeń rozumie co to są uczucia i nazywa je
- uczeń współpracuje w grupie
- uczeń odgrywa rolę prezentując konkretną postawę uczuciową

Metody pracy : burza mózgów, działanie, gra dydaktyczna, pogadanka

Formy pracy : indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: sygnał dźwiękowy teleturnieju, przewodni motyw muzyczny dowolnego teleturnieju, metodniki, 2 rzędy ławek, komplet kart mimicznych dla każdego ucznia (przygotowane z planszy Emocje), dowolna muzyka, karton i kolorowe pisaki do stworzenia klasowej mapy myśli.

Przebieg zajęć :

1. Powitanie – Sygnał dźwiękowy teleturnieju wybrany przez nauczyciela np. Familiady, Jeden z dziesięciu itp.
 2. Nauczyciel dzieli klasę na 2 grupy za pomocą losowania metodników.
 3. Metodniki ustawia na jednym z dwóch rzędów ławek (naprzemiennie), w zależności od przydziału do grupy.
 4. Uczniowie ustawiają się za ławkami jak w teleturnieju i kolejno losują pytania: „Jakie to uczucie?”. Starają się używać różnych nazw uczuć (synonimów), by się nie powtarzały takie same.
 5. Nauczyciel ustala zasady. Przydziela uczestnikom punkty, jeśli odpowiedź drużyny uznaje za prawidłową.
 6. Podsumowanie teleturnieju. Nauczyciel wzmacnia pozytywnie obie drużyny, powołując się na dobre przykłady jej pracy.
 7. Sygnał dźwiękowy teleturnieju – wręczenie mini-dyplomików
- Nauczyciel pyta dzieci:
- Dlaczego tak ważna jest nazywanie przeżywanych przez nas uczuć oraz ich akceptacja przez inne osoby?
 - Czujemy, że ktoś rozumie co przeżywamy
 - Rozładujemy napięcie emocjonalne nazywając to co przeżywamy
 - Czujemy się bezpieczniej wiedząc co przeżywamy i że mamy prawo do własnych uczuć
 - Akceptujemy uczucia, które przeżywamy, bo nie są one zależne od naszej woli, nie są nami
 - Akceptujemy uczucia przeżywane przez innych, a próbując je nazwać pomagamy mu poczuć się zrozumianym np.: „Widzę, że czymś się martwisz”, „Wyglądasz na zdenerwowaną”, „Wydaje mi się, że jesteś czymś zawiedziony/ jest ci przykro/czujesz się niezrozumiany itp.”
8. Mamy wpływ na to jak zachowujemy się pod wpływem uczuć, nie mamy wpływu jakie uczucia się w nas zrodzą.
 9. Stworzenie wspólnej mapy myśli
 10. Świątowanie przy muzyce i skromnym poczęstunku

Załączniki:

Zadania do teleturnieju „Jakie to uczucie”

1. W nowej klasie nie możesz się z nikim zaprzyjaźnić
2. Jakaś sympatyczna osoba w klasie zaprasza cię do zabawy w czasie przerwy
3. Zapomniałeś zabrać drugiego śniadania, a jesteś bardzo głodny
4. Ktoś zauważył, że nie masz drugiego śniadania i ktoś z klasy dzieli się z tobą swoimi kanapkami i jogurtem.
5. Nie rozumiesz co pani tłumaczy przy tablicy
6. Pani pyta, czy ktoś potrzebuje innego wytłumaczenia i patrzy na ciebie
7. Wreszcie zrozumiałeś i wiesz jak rozwiązać to trudne zadanie
8. Pani pochwaliła cię przy całej klasie
9. Koleżanka nie chce pożyczyć ci temperówki
10. Inna koleżanka zauważyła, że nie masz temperówki i zaproponowała ci swoją
11. Gracie w piłkę na lekcji WF. Udało ci się strzelić 3 bramkę
12. Gracie w piłkę na lekcji Wf. Próbujesz strzelić gola, ale trafiasz w słupek.
13. Nie pamiętasz jak piszę się wielką literę F, a musisz coś zapisać na tablicy przy całej klasie
14. Kolega z klasy ma urodziny. Przyniósł twoje ulubione cukierki.
15. Jedziesz na wycieczkę klasową, ale nikt nie chce usiąść koło ciebie w autokarze.
16. Koleżanka oskarżyła cię o coś czego nie zrobiłeś.
17. Twoja praca plastyczna podoba się całej klasie. Wszyscy cię chwalą.
18. Tata powiedział, że bardzo starannie piszesz.
19. Właśnie zauważyłeś, że wykiełkowała twoja fasolka jako pierwsza w klasie.
20. Zginęły ci twoje ulubione mazaki. Nigdzie nie możesz ich znaleźć.
21. Minęło kilka dni. Twój kolega z ławki znalazł właśnie twoje ulubione mazaki.
22. Pani wybrała cię na swojego asystenta
23. Na zajęciach komputerowych po raz pierwszy udało ci się wykonać coś bardzo trudnego...
24. Jesteś bardzo zmęczony. Musisz jednak jeszcze dziś posprzątać swój pokój.
25. Bliska koleżanka nie zaprosiła Cię na urodziny, choć będzie tam prawie cała klasa.
26. Kolega nie chce pożyczyć ci kleju.
27. Kolega ciągle pożycza od ciebie wszystkie przybory. Wiecznie ma jakąś wymówkę.
28. Masz pierwszy raz odwiedzić koleżankę z klasy w jej domu.
29. Zaspąłeś do szkoły
30. Zginęła Ci książka z biblioteki
31. Poszedłeś do sklepu i niechcący zwaliłeś towar z półki
32. Na balu przebierańców ktoś śmiał się z Twojego przebrania
33. Na szkolnym podwórku weszła ci na nogę szczypawka
34. Zdechł ci chomik
35. Pani wybrała twoją pracę na konkurs
36. Zrobiłeś coś złego i wolałbyś by nikt się o tym nie dowiedział
37. Tata niespodziewanie zabrał cię na lody
38. Mama zabrała cię na nowy plac zabaw
39. Do zupy wpadła ci skwarka, a ty bardzo nie lubisz skwarek .
40. Podlewasz kwiatki i rozlała ci się woda.
41. Twój pies pogryzł twoją ulubioną maskotkę
42. Twój kot nasikał ci za łóżkiem.
43. Wracasz ze szkoły, a tam czekają dziadkowie z niespodzianką.
44. Jest 7 rano. Trzeba wstawać do szkoły, choć chce ci się jeszcze spać.
45. Po przyjściu do szkoły okazuje się, że zapomniałeś odrobić lekcje.

TEMAT : UCZUCIOWA RULETKA Z WYKORZYSTANIEM FUO.

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 2

Cel zajęć:

- uczeń rozumie co to są uczucia i nazywa je
- uczeń wie jaka reakcja uczuciowa jest dojrzała
- uczeń współpracuje w grupie
- uczeń odgrywa rolę prezentując konkretną postawę uczuciową

Metody pracy: burza mózgów, działanie, pogadanka, mapa myśli, metoda sytuacyjna, metoda inscenizacji, pokaz

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: karteczki z nazwami uczuć, worek lub pudełko do losowania karteczek lub mini koło fortuny z nazwami różnych uczuć przygotowane przez nauczyciela, karteczki z imionami dzieci, karteczki z sytuacjami z życia klasy, gotowe różnorodne rekwizyty szkolne do scenek, naklejki z uśmiechniętymi buźkami, plansza „Wszystkie uczucia są dobre”

Przebieg zajęć :

1. Powitanie i wprowadzenie nauczyciela

Emocje to coś co rodzi się w naszym sercu, poprzez różne sytuacje i okoliczności, których jesteśmy uczestnikami - ich źródłem jest wszystko co nas otacza. Emocje nie są ani dobre ani złe. Nie podlegają ocenie moralnej, zatem każdy ma prawo czuć się szczęśliwy jak i zły. Najważniejsze jest to co robimy z tymi emocjami czy i w jaki sposób pokarzymy nasze emocje innym.

2. Nauczyciel przypomina zasady stosowania FUO. Może też przedstawić 2,3 scenki z przykładami prawidłowego wyrażania emocji poprzez FUO (Fakty-Uczucia-Oczekiwania). Można przedstawić scenki kontrastowe: jedną przedstawiającą niedojrzałą reakcję oraz drugą prawidłową, z akceptacją uczuć połączoną z odpowiednim ich wyrażeniem.

3. Nauczyciel dzieli dzieci na 3-4 grupy np. za pomocą losowania karteczek z imionami dzieci. Każda grupa losuje też karteczkę z nazwą uczucia lub korzysta z Koła Fortuny z nazwami uczuć. Dobór uczuć uzależniony jest od potrzeb klasy. Być może wychowawca, chce przepracować konkretne uczucia i postawy, które stanowią w danej klasie problem.

4. Wyzwanie na już! Nauczyciel zachęca poszczególne grupy do przedstawienia krótkich scenek dotyczących życia szkolnego, które mogą wiązać się z przedstawionymi na obrazkach (puzzlach) uczuciami. Każda grupa przygotowuje scenkę w czasie do 5 minut, mogąc korzystać z przedmiotów (rekwizytów) przygotowanych przez nauczyciela. W czasie scenki jej uczestnicy powinni spróbować okazać akceptację i wsparcie dla głównego bohatera okazującego uczucia. Długość scenki od 1 do 3 minut. Nauczyciel dla ułatwienia może przygotować też karteczki z sytuacjami, których ma dotyczyć uczucie (np. jeden z uczniów popchnął złośliwie kolegę na lekcji WF; dziewczynka ciągle się spóźnia do szkoły, nauczyciel przyłapał ucznia na ściąganiu; kilka uczennic obgaduje koleżankę z klasy; ktoś z klasy wygrał miejski konkurs ortograficzny; klasa przygotowała przedstawienie na Dzień babci i Dziadka, ale kilka osób zachorowało i nie dotarło na nie; chłopiec zaczął nosić okulary, a ktoś z klasy wyśmiewa go; dziewczynka wstydzi się, że nie komputera, kiedy cała klasa rozmawia o różnych grach).

5. Prezentacja scenek o 6 uczuciach. Po zakończeniu każdej z nich nauczyciel zachęca klasę do aplauzu, by aktorzy i widzowie czuli się jak w prawdziwym teatrze.

6. Rozmowa kierowana na temat przedstawionych scenek o uczuciach. Aktorzy wypowiadają się jakie uczucia przeżywali w trakcie przygotowania swojego wystąpienia, w trakcie prezentacji scenki i po jej zakończeniu, gdy byli oklaskiwani przez klasę. Nauczyciel okazuje akceptację i zrozumienie dla tych uczuć. Po wypowiedzi kolejnych uczniów każdorazowo nagradza dzieci naklejkami z uśmiechniętą buzią na zachętę lub częstuje drobnymi słodyczami.

7. Podsumowanie z omówieniem przedstawionych sytuacji z życia szkolnego. Wzmocnienia pozytywne

8. Ewaluacja - karty Centrum Pozytywnej Edukacji

TEMAT : NAZYWANIE UCZUĆ - TO SIĘ LICZY?

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 2

Cel zajęć:

- uczeń ma świadomość, że nazywanie uczuć pomaga mu zrozumieć siebie i innych
- uczeń nazywa i rozróżnia uczucia, określić swój nastrój
- uczeń zna inne określenia i/lub synonimy uczuć podstawowych

Metody pracy: pogadanka, burza mózgów, mapa myśli, działanie, pokaz, metoda sytuacyjna, metoda inscenizacji

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: lista emocji i uczuć, robot Photon, patyczki OK, plansza – Wszystkie emocje są dobre, kartony A 3 – czerwony, żółty, niebieski i zielony, piłki fitness

Przebieg zajęć :

1. Powitanie uczniów – termometr uczuć

Każdy uczestnik podchodzi do tablicy i dorysowuje/ przykleja/dopina swój znaczek/ magnes przy odpowiedniej temperaturze uczuć z buźką uśmiechniętą, niepewną lub smutną.

2. Nauczyciel prosi dzieci o zajęcie miejsc w kole na dywanie. W środku pozwala poruszać się robotowi Photonowi i prosi dzieci by wsłuchując się w wydawane przez niego dźwięki odgadły co w danym momencie przeżywa Photon (jest tam wgrany program z reakcjami uczuciowymi). Nauczyciel korzysta z patyczków OK by każde dziecko miało okazję wypowiedzieć swoje zdanie i by wszyscy bez wyjątku mogli uczestniczyć w zabawie.

3. Nauczyciel pyta dzieci czy nazywanie uczuć było łatwe i zachęca do kolejnej zabawy.

4. Praca w 4 grupach – dzieci w każdej grupie otrzymują po jednej karteczce z uczuciem podstawowym (radość, smutek, strach, złość), a następnie dobierają do niego inne nazwy stanów emocjonalnych pasujące do tego uczucia. Po dokonaniu wyboru nakleją uczucie podstawowe na środek, a pozostałe dookoła w formie mapy myśli (można alfabetycznie) na dużym kartonie w kolorze odpowiadającym temu na planszy – „Wszystkie uczucia są dobre”. (Każda grupa ma karton w innym kolorze odpowiadającym uczuciu z planszy).

Przykładowo RADOŚĆ (plansza żółta): szczęście, wesołość, przyjemność, zachwyty, serdeczność, ulga, odprężenie, bez troska, docenienie, błogość, życzliwość, zadowolenie

ZŁOŚĆ (plansza czerwona): wzburzenie, wściekłość, gniew, zdenerwowanie, szal, wkurzenie, podrażnienie, zniecierpliwienie, niechęć, uraza

SMUTEK (plansza niebieska): żal, ból, przygnębienie, rozpacz, zranienie, zawód, przybicie, przygaszenie

STRACH (plansza zielona): lęk, niepokój, obawa, trwoga, przerażenie, bojaźliwość, nieśmiałość, niepewność, popłoch

5. Każda grupa prezentuje swoje mapy myśli pozostałym.

6. Piosenka Śpiewających Brzdąców „Nasze emocje” wraz z krótką zabawą ruchową wg uznania nauczyciela np. z piłkami, gestami, woreczkami itp.

<https://www.youtube.com/watch?v=kRJFN6V7TB4>

7. Prezentacja fragmentów filmu ze scenkami, gdzie rodzic zaprzeczył uczuciom i gdzie rodzic zaakceptował uczucia córki.

Nauczyciel prezentuje tylko fragmenty filmu ze scenkami i omawia je z dziećmi

<https://www.youtube.com/watch?v=XSaCMBEXVKc>

Dlaczego nazywanie uczuć i ich akceptacja nam pomaga?

- Czujemy, że ktoś rozumie co przeżywamy
- Rozładowujemy napięcie emocjonalne nazywając to co przeżywamy
- Czujemy się bezpieczniej wiedząc co przeżywamy i że mamy prawo do własnych uczuć
- Akceptujemy uczucia, które przeżywamy, bo nie są one zależne od naszej woli, nie są nami
- Akceptujemy uczucia przeżywane przez innych, a próbując je nazwać pomagamy mu poczuć się zrozumianym np.: „Widzę, że czymś się martwisz”, „Wyglądasz na zdenerwowaną”, „Wydaje mi się, że jesteś czymś zawiedziony/ jest ci przykro/czujesz się niezrozumiany itp.”
- Mamy wpływ na to jak zachowujemy się pod wpływem uczuć, nie mamy wpływu jakie uczucia się w nas zrodzą.

8. Na zakończenie każdy podchodzi do termometru uczuć i sprawdza czy jego uczucia się zmieniły. Jeśli tak, zmienia położenie swojego znacznika/magnesu itp.

TEMAT : PO CO NAM UCZUCIA?

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 2

Cel zajęć:

- uczeń rozumie co to są uczucia
- uczeń wie dlaczego przeżywa uczucia
- uczeń rozumie czemu służą uczucia
- uczeń wie, że nie ma złych uczuć
- uczeń współpracuje w grupie
- uczeń wie, że można regulować uczucia
- uczeń zna sposoby wpływania na swoje reakcje emocjonalne

Metody pracy: pogadanka, burza mózgów, słuchowisko, działanie, metoda inscenizacji, zabawa dydaktyczna

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: muzyka z melodią smutną, radosną, złowrogą, symbol Krainy Złości, Krainy Smutku, Krainy Radości

Przebieg zajęć :

1. Pogadanka – wprowadzenie.

Nauczyciel tłumaczy dzieciom, że wszystkie uczucia są dobre i potrzebne, choć to nie oznacza, że wszystkie są przyjemne. Są dla nas informacją, ostrzeżeniem, mają nas do czegoś zmobilizować lub przed czymś chronić. Dlatego nie zawsze mamy miłe odczucia. Jednak wszystkie są dobre.

2. Nauczyciel pokazuje dzieciom plansze „Wszystkie uczucia są dobre” i omawia poszczególne uczucia.

3. Zabawa ruchowa „Podróż do krainy: złości, radości i smutku”.

Dzieci ustawiają się w pociąg i jadą do krainy złości, tutaj ludzie chodzą obrażeni, są źli i zagniewani, tupią nogami, zaciskają dłonie w pięści i krzyczą. Następnie pociąg rusza dalej i zatrzymuje się w krainie smutku. Tutaj ludzie chodzą markotni, płaczą, Na końcu pociąg rusza do krainy radości, gdzie ludzie są zawsze uśmiechnięci, życzliwi i pomocni wobec siebie, witają się z nami serdecznie.

Dzieci wypowiadają się w której krainie podobało im się najbardziej i dlaczego? Podczas tej zabawy w każdej krainie słychać muzykę odpowiednią do emocji: złości, smutku i radości. Każda kraina znajduje się w innym miejscu sali i jest oznaczona symbolem oddającym daną emocję.

4. Zabawa dydaktyczna – odzwierciedlenie uczuć poprzez figury geometryczne. Przypisujemy figurom konkretne emocje np. **Żółte koło – radość**, **czzerwony trójkąt – złość**, **niebieski prostokąt – smutek**, **zielony kwadrat – strach**

Pokaż jak się czujesz gdy:

- rodzice cię chwalą,
- ktoś sprawi ci przykrość
- jesteś głodny
- dostaniesz prezent
- ktoś przyłapie cię na kłamstwie
- boli cię ząb
- boisz się dużego psa
- teraz

5. Inscenizacja wiersza D. Gellner pt. „Zły humorek”: wspólne dobieranie symboli które wyrażają emocje (buźki) oraz nazw uczuć odpowiednio do przedstawianych fragmentów wiersza.

Dzieci słuchają inscenizowanych przez nauczycielkę fragmentów wiersza, mówią o własnych doświadczeniach i dobierają pasującą do sytuacji „buźkę” oraz nazywają uczucie "po imieniu".

6. Zabawa „Start rakiety” – wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. Negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

Dzieci:

- bębnią palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;
- klaszczą w dłonie natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;
- tupią nogami, także tutaj zaczynają cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;

Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ręce do góry – RAKIETA WYSTARTOWAŁA!

Powoli dzieci siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się, słychać tylko delikatny szum aż wszystko cichnie – rakieta znika za chmurami.

I jesteśmy radośni.

7. Podsumowanie zajęć, ewaluacja z chmurkami: uśmiechniętą, smutną, obojętną

Cel zajęć:

- uczeń potrafi rozpoznawać podstawowe uczucia i emocje
- uczeń umie wyrazić w różny sposób znane mu uczucia i emocje
- uczeń wie, że nasze zachowanie ma ogromny wpływ na drugiego człowieka
- uczeń zna sposoby wywoływania pozytywnych emocji
- uczeń uświadamia sobie, że uczucia mogą się zmieniać
- uczeń zna sposoby odreagowywania napięć emocjonalnych

Metody pracy:

słowna – pogadanka, praca z tekstem,
oglądowa – pokaz multimedialny działań praktycznych,
aktywizująca - burza mózgów, mapa myśli

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa jednolita i zróżnicowana

Środki dydaktyczne: piktogramy z emocjami

Przebieg zajęć :

1. Powitanie – krótki pokaz multimedialny pokazujący różne uczucia wraz z pogadanką kładącą nacisk na trudne uczucia
2. Porządkowanie uczuć przyjemnych i nieprzyjemnych na tablicy multimedialnej
3. Wiersz Doroty Gelner „ Zły Humorek”
<https://www.youtube.com/watch?v=2ZiqVi5muTE>
4. Rozmowa na temat wiersza:
 - Kto występował w wierszu;
 - Jakie humory miała Kasia?
 - Komu robiła na złość?
 - Dlaczego wszystko jej przeszkadzało?
 - Kto pomógł Kasi?
 - Kiedy Kasia zgubiła zły humor?
 - Jak się zachowujemy kiedy opanuje nas złość?
 - Czym grozi takie złe zachowanie?
5. Inscenizacja wiersza D. Gellner pt. „Zły humorek”: wspólne dobieranie symboli, które wyrażają emocje (buźki) oraz nazw uczuć odpowiednio do przedstawianych fragmentów wiersza. Dzieci słuchają inscenizowanych przez nauczycielkę fragmentów wiersza, mówią o własnych doświadczeniach i dobierają pasującą do sytuacji „buźkę”(piktogram) oraz nazywają uczucie "po imieniu" (załączniki)
6. Jak radzimy sobie z negatywnymi emocjami – burza mózgów. Uczniowie wymyślają sposoby radzenia sobie ze złością. Następnie wspólnie z prowadzącym opracowują „ receptę” lub mapę myśli
7. Zabawa „Start rakiety” – wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

Dzieci:

- bębnią palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;
- klaszczą w dłonie natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;
- tupią nogami, także tutaj zaczynają cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;

Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ręce do góry – RAKIETA WYSTARTOWAŁA!

Powoli dzieci siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się, słychać tylko delikatny szum aż wszystko cichnie – rakieta znika za chmurami. Jesteśmy radośni.

8. Podsumowanie zajęć i ewaluacja.

Załączniki:

Jestem dzisiaj zła jak osa!

Złość mam w oczach i we włosach!

Złość wyłazi mi uszami i rozmawiać nie chcę z wami!

A dlaczego? Nie wiem sama.

Nie wie tata, nie wie mama...

Tupię nogą, drzwiami trzaskam i pod włos kocura głaskam.

Jak tupnęłam lewą nogą nadepnęłam psu na ogon.

Nawet go nie przeprosiłam – taka zła okropnie byłam. ZŁOŚĆ

Mysz wyjrzała z nory: - Co to za humory? ZDZIWIENIE

Zawołałam: - Moja sprawa! Jesteś zbyt ciekawa.

Potrąciłam stół i krzesło, co mam zrobić, by mi przeszło?!

Wyszłam z domu na podwórze, wpakowałam się w kałużę.

Widać, że mi złość nie służy, skoro wpadłam do kałuży.

Siedzę w błocie, patrzę wkoło, wcale nie jest mi wesoło... SMUTEK

Nagle co to? Ktoś przystaje. Patrzcie! Rękę mi podaje!

To ktoś mały, tam ktoś duży – wyciągają mnie z kałuży.

Przyszedł pies i siadł koło mnie,

kocur się przytulił do mnie,

mysz podała mi chusteczkę: - pobrudziłaś się troszeczkę!

Widzę, że się pobrudziłam, ale za to złość zgubiłam,

pewnie w błocie gdzieś została.

NIE BĘDĘ JEJ SZUKAŁA! RADOŚĆ

TEMAT : DO PLECAKA RADOŚĆ WRZUĆ:)

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 3

Cel zajęć :

- uczeń będzie umiał za pomocą rysunku rozumieć i nazywać pozytywne emocje
- uczeń będzie próbował poradzić sobie ze stresem poprzez humor
- uczeń za pomocą drobnych radości będzie próbował zastąpić zły humor, agresję, stres
- uczeń zrozumie znaczenie słowa „karykatura”

Metody pracy: pogadanka, tworzenie, wydrukowane karykatury znanych postaci, film

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: plecak, kartony, kredki, flamastry, rzutnik, laptop

Przebieg zajęć :

1. **Ćwiczenie na dywanie.** Nauczyciel zaprasza dzieci na dywan. Ma ze sobą plecak. Moderuje rozmowę. Pyta, z czym im się kojarzy ten przedmiot(szkola, wędrowka po górach, wakacje,...), co można w nim nosić (książki, zeszyty, przybory do szkoły, szczególnie nowe, śniadanie, ubrania na wycieczkę, śpiwór w razie zimna...), czy można w niego spakować wiele rzeczy, czy jest pojemny. Pyta dzieci o ogóle wrażenie, czy plecak kojarzy im się pozytywnie czy negatywnie. Dalej kontynuuje rozmowę, pytając uczniów, jak myślą, w jaki sposób taki przedmiot, gdyby znajdował się w klasie, byłby dostępny dla każdego, mógłby pomóc uczniom, aby odzyskali humor, w razie jakiegoś niepowodzenia, stresu, złego humoru (naprowadza na odpowiedzi). Zadaje pytanie, czy można śmieć się z samego siebie, jeśli tak, to w jakich okolicznościach, i z czego. Czy łatwiej jest śmieć się z siebie, czy z kogoś? Refleksje dzieci na ten temat. Zadaje pytanie, czy znają słowo „karykatura”, z czym im się kojarzy(ważne, aby wybrzmiało, że karykatura nie może obrażać, lub ośmieszać).

2. **Ćwiczenie przy stolikach.** Nauczyciel prosi, aby uczniowie oddzielili się od siebie plecakami, i narysowali swoją karykaturę, **nie podpisując rysunku** (nauczyciel również może wziąć udział w zabawie). Czas to 15 minut. Po wyznaczonym czasie, osoby, które chcą, składają kartki i wrzucają do plecaka. Nauczyciel miesza kartki. Zadaje pytanie, czy uczniowie już domyślają się, co może znajdować się w takim klasowym plecaku? (humor szkolny, zabawne historyjki, karykatury, zabawne rysunki, własne śmieszne przygody..)

3. **Ćwiczenie do domu/cykliczne raz na dwa tygodnie, raz w miesiącu/.** Nauczyciel wraz z dziećmi ustala, że plecak musi być systematycznie napełniany radością. Dlatego, np. pierwszego lub ostatniego dnia miesiąca, umawiamy się, że każdy z Was będzie przynosił radość do plecaka. Może to być rysunek, wierszyk, żart wycięty z gazety, humor szkolny, własna śmieszna historia, Wasze zdjęcie po zjedzeniu połowy cytryny, wszystko to, co sprawi, że kiedy wyjmiemy to z plecaka, minie nam zły humor, a na buzi pojawi się uśmiech.

4. **Film o radości.** Nauczyciel zaprasza dzieci na dywan. Włącz film.

https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I Krótka refleksja po obejrzeniu filmu.

5. **Ewaluacja – Podsumowanie zajęć.** Czy warto się denerwować i smucić? Swobodne wypowiedzi dzieci. Kiedy warto skorzystać z klasowego plecaka radości?

- 6. **Wspólne zdjęcie z plecakami i śmiesznymi minami.**

TEMAT : CO TO JEST STRES I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 3

Cel zajęć:

- uczeń poznaje termin „stres”
- uczeń mówi o swoich odczuciach w sytuacjach stresujących, nazywa te uczucia
- uczeń potrafi poradzić sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach

Metody pracy: pogadanka, burza mózgów, sytuacyjna, wizualizacja, tworzenie

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: tablica, kreda, karteczki z zapisanymi wcześniej sytuacjami związanymi ze stresem, lejki kuchenne, plastikowa czysta butelka po wodzie 0,5 l, mąka ziemniaczana, balony, markery, dodatki w postaci sznureczków, wstążek, film na YouTube

Przebieg zajęć :

1. Zabawa w skojarzenia. Nauczyciel pyta dzieci, z czym kojarzy im się słowo „stres”? (odpowiedzi można zapisać na tablicy, w kolumnie) Nauczyciel pyta dzieci : „Co odczuwacie, gdy stajecie w obliczu sytuacji stresującej? „Jakie sytuacje Was stresują?’, „Czym jest stres?”

- a) obgryzam paznokcie
- b) mam chęć krzyczeć
- c) czuję, że robię się czerwony
- d) zaczynam łamać ołówek, rozkręcać długopis

2. Burza mózgów – Nauczyciel przy zapisanych wyrazach opisujących stres, zapisuje propozycje co zrobić, aby pozbyć się uczucia stresu np.

- a) obgryzam paznokcie - zacznę rysować, malować, lepić z plasteliny,
- b) mam chęć krzyczeć – włączam muzykę i śpiewam
- c) czuję, że robię się czerwony – zaczynam spokojnie, głęboko oddychać
- d) zaczynam łamać ołówek, rozkręcać długopis – wyjmuję gniotka, którego noszę przy sobie i mogę go ścisnąć

Uczniowie z pomocą nauczyciela starają się dopasować rozwiązanie do różnych sytuacji, np. : słuchanie muzyki; spacer; zabawa z psem, kotem; gimnastyka; malowanie/rysowanie; przytulenie się do drugiej osoby; rozmowa z drugą osobą, pytanie drugiej osoby o radę; czytanie komiksu/książki; taniec; sen...)

3. Ćwiczenie. Nauczyciel dzieli klasę na 4 zespoły. Skoro macie tak dużo pomysłów na radzenie sobie ze stresem, mam dla Was zadanie. Każda grupa dostanie karteczkę, na której jest zapisana pewna sytuacja związana ze stresem. Przeczytajcie zdania, pomyślcie, co poradzilibyście osobie, która przeżywa stres w związku z zaistniałą sytuacją. Wasz czas to 5 min. Po ustalonym czasie, grupy prezentują odpowiedzi.

Załącznik nr 1.

Sytuacja nr 1 – Dostałem ocenę niedostateczną z kartkówki. Jestem beznadziejny.

Sytuacja nr 2 - Staralam się upiec ciasto. Nie wyszło mi. Kiepska ze mnie kucharka.

Sytuacja nr 3 – Zaprosiłem Ankę na lody. Odmówiła mi. Jestem nieatrakcyjny.

Sytuacja nr 4 – Zbliża się sprawdzian. Nic nie pamiętam, nic nie umiem. Mam pustkę w głowie.

Boli mnie brzuch.

6. Następuje prezentacja pomysłów, nauczyciel udziela pochwały za wartościowe pomysły.
7. Nauczyciel proponuje, aby na zajęciach uczniowie sami zrobili gniotka- mini symbol od stresowywacza, którego mogą mieć zawsze przy sobie (bo nie zajmuje dużo miejsca) i ścisnąć w stresującej sytuacji, gdy inne metody będą w danej sytuacji poza ich zasięgiem.
8. Uczniowie otrzymują mąkę ziemniaczaną, lejki kuchenne, plastikowe butelki, wąskie plastikowe łyżeczki, balony, markery, wstążki, sznureczki, oczka do przyklejenia.
9. Nauczyciel przedstawia kolejność wykonania włączając film na YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=2Asv1QetBms>
10. Podsumowanie. Nauczyciel pyta dzieci, czego dowiedziały się z dzisiejszych zajęć? Który z zaproponowanych sposobów uważają za najciekawszy, i czy będą starali się stosować któreś z zaproponowanych sposobów, adekwatnie do sytuacji.
11. Wystawa klasowych gniotków. Wspólne zdjęcie.

TEMAT : BĄDŹ JAK ZEGAR, ODMIERZAJ TYLKO POGODNE GODZINY.

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 3

Cel zajęć:

- uczeń zna rodzaje zegarów
- uczeń potrafi wymienić sytuacje, zachowania, które można skojarzyć ze „słonecznymi”
- uczeń współpracuje w grupie, czuje jedność grupy
- uczeń poznaje historię zegarów

Metody pracy: słowna, poglądowa, działania

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: zegar ścienny, zegarek kieszonkowy, zegar z kukułką, zegar do pieczenia mięsa, zegarek typu budzik, klepsydra, ... itp. różne zegarki; jeden duży żółty brystol, żółte kartony z bloku technicznego, nożyczki, klej; komputer, ekran; papierowe tarcze zegara z liczbami arabskimi od 1 do 12 po jednej dla każdego ucznia klasy 3.

Przebieg zajęć:

1. Ćwiczenie na dywanie. Nauczyciel zaprasza dzieci na dywan, na którym przykryte kocem leżą schowane różne zegary. Pyta dzieci, czy mają jakikolwiek pomysł, co może być ukryte pod kocem? Zadaje dzieciom zagadkę (według poziomu klasy, nauczyciel sam dostosuje rodzaj zagadki; może też podzielić klasę na grupy i dla każdej grupy dać zapisane zagadki do odgadnięcia na czas)

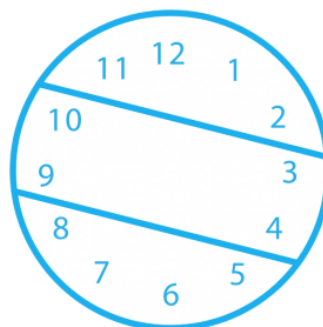
- a) Nie je, nie pije, a chodzi i bije....
- b) Wszechświat przyspiesza i się rozszerza, a on od początku jego wiek odmierza.
- c) Ma cyferki lub wskazówki, aż trudno uwierzyć, że mechanizm ten malutki, potrafi czas mierzyć.
- d) Chodzi razem z czasem w dzień i w nocnej porze, kto go pilnie śledzi spóźniać się nie może.

ZAGADKA DLA KLASY 3 :(nauczyciel rozdaje papierowe tarcze zegara, dla każdego ucznia jedną i zadaje zagadkę)

e) Jak za pomocą dwóch cięć (proponuję, aby zanim złączą cięć, lepiej rysowali ołówkiem dwie linie, potem, jak wynik będzie się zgadzał, mogą przeciąć) podzielić tarczę zegara w taki sposób, by suma liczb w każdej podzielonej części była taka sama? (można podpowiedzieć, że suma liczb w danej części będzie równa 26)

Rozwiązanie :

- Po przecięciu tarczy powstać nam powinny trzy części, w których znajdą się liczby:
- I część – 1, 2, 11, 12
- II część – 3, 4, 9, 10
- III część – 5, 6, 7, 8
- Suma liczb w każdej z części jest wtedy równa 26.



Jeśli dzieci odgadły zagadkę, nauczyciel pyta dzieci, jakiego rodzaju zegarki znają. Sprawdza, czy wymienione zegarki znajdują się pod przykryciem. Kiedy już wyjmie wszystkie zegarki, pyta, czy uczniowie domyślają się, jakiego zegara tu nie ma; o jakim zegarze myślę,

a pomogą w tym skojarzenia :

O jakim zegarze myślę ?

- dawno temu(starożytność, średniowiecze)

- tarcza

- podziałka

- obrót Ziemi

- gnomon

- blask

- cień

- słońce

Zadaje pytanie naprowadzające : Jak myślicie, czy ten zegar pracował również w nocy? Dlaczego został nazwany zegarem słonecznym?

- **PONIEWAŻ ODMIERZAŁ GODZINY WTEDY, GDY ŚWIECIŁO SŁOŃCE, CZYLI MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE ODMIERZAŁ TYLKO SŁONECZNE GODZINY.**

Krótki film do obejrzenia, o tym, jak działa zegar słoneczny :

<https://www.youtube.com/watch?v=oHWtV7ZFFQk>

2. Ćwiczenie przy stolikach. Nauczyciel pyta, czy dzieci chciałyby czasem pracować jak słoneczne zegary? To znaczy, aby zapamiętywały, zapisywały, rejestrowały tylko przyjemne sytuacje, tylko przyjemne godziny? Jeśli tak, zaprasza do ćwiczenia przy stolikach. Nauczyciel wytnie wielkie koło z brystolu, a zadaniem dzieci jest wycięcie promieni(warunek jest taki, aby każdy promień miał przynajmniej 1-2cm szerokości, i był wycinany po dłuższej stronie kartonu; aby było można na nim coś zapisać). Następnie uczniowie wraz z nauczycielem nakleją promienie na słońce. **Nauczyciel wyjaśnia, że na każdym promieniu będzie zapisywał tylko pogodne godziny, które wydarzą się w klasie. Zapisane zostaną miłe wydarzenia, pomoc koleżeńska, udana lekcja, samodzielność, radzenie sobie ze stresem, przyjemne uczynki....**

3. Czy jesteśmy słoneczną klasą ? O tym, czy uczniowie są jak zegary słoneczne i potrafią odmierzać tylko pogodne godziny, klasa dowie się na koniec roku szkolnego(lub po czasie wyznaczonym przez wychowawcę). Jeśli klasowe słońce będzie miało wypełnione wszystkie promienie „pozytywnymi” promieniami, po wyznaczonym czasie uczniowie dostaną „słoneczny medal”, odznakę ucznia, który odmierza tylko słoneczne chwile i o nich pamięta.

4. Na kolejnej wolnej lekcji, każde dziecko może wykonać dla siebie swój słoneczny medal (żółte koło z technicznego bloku, cienkie, jednakowej długości i szerokości paski z cienkiego żółtego bloku rysunkowego które składamy na pół i w postaci łożki będziemy przyklejać, plastikowe ruszające się oczka, marker; **robimy metodą jak kotylion lub stokrotki**; (zdjęcie poniżej). Uczniowie podpisują swoje medale, oddają wychowawcy na przetrzymanie do wyznaczonego czasu).

5. Ewaluacja – Podsumowanie zajęć. Burza mózgów. Wychowawca prosi o podanie przykładów zachowań, sytuacji, kiedy klasa mogłaby otrzymać zapis na promieniu słońca (dzieci podają przykłady).

6. Wspólne zdjęcie z dużym klasowym słońcem. Wybór miejsca do zawieszenia.

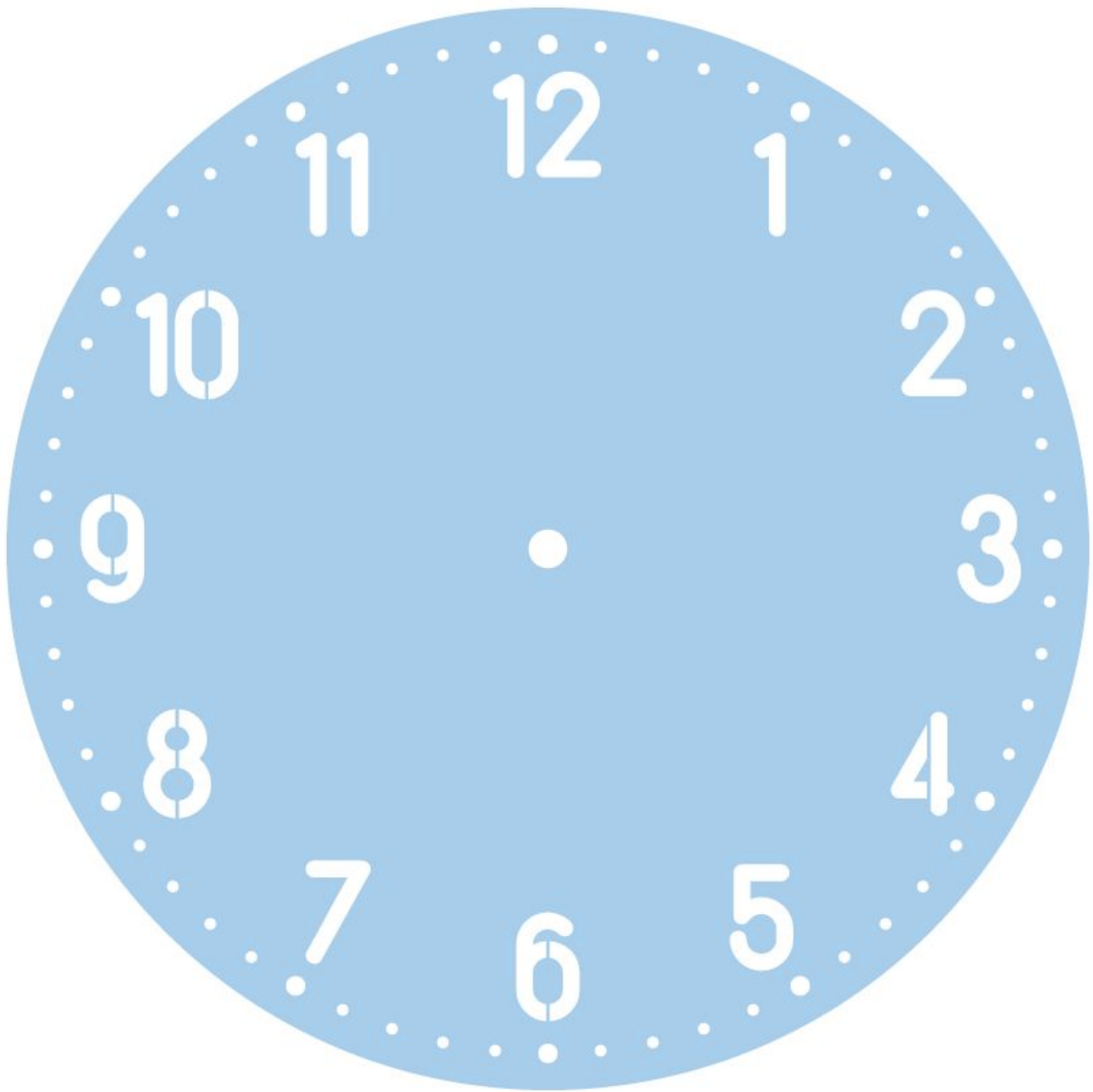
7. Nauczyciel zaprasza wszystkich do obejrzenia krótkiego filmu o historii zegarów.

- film o historii zegara
- <https://www.youtube.com/watch?v=gESdVXEUSVs>
- film naukowy o zegarach słonecznych

<https://www.youtube.com/watch?v=HeZCtqxpA8c>

medal metodą na stokrotki :





TEMAT : BO JA CHCĘ, BO JA PRAGNĘ, BO JA NIE CHCĘ...

AUTOR - EWA JĘDRZEJEWSKA

KLASA 3

Cel zajęć:

- uczeń poznaje potrzeby człowieka (fizyczne, psychiczne, społeczne)
- uczeń mówi jakie potrzeby mu towarzyszą w życiu codziennym
- uczeń potrafi odróżnić uczucia przyjemne od nieprzyjemnych
- uczeń rozróżnia uczucie od potrzeby

Metody pracy:

Formy pracy : indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne : kolorowe karty potrzeb, kolorowe karty uczuć, lista „potrzeb”, lista uczuć przyjemnych i nieprzyjemnych, kartony z napisami **POTRZEBY CIAŁA(FIZYCZNE)**, **POTRZEBY KONTAKTU Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM(SPOŁECZNE)**, **MOJE POTRZEBY(CO BYM CHCIAŁ DLA SIEBIE)**, **POTRZEBY AUTONOMII (Tworzenia dla siebie)** mniejsze kartki w trzech kolorach, aby zapisywać na nich potrzeby z danej grupy, pisaki, tablica, kreda, teksty dwóch bajek.

Przebieg zajęć:

Nauczyciel gromadzi dzieci w kole na dywanie. Czyta bajkę (do wyboru dwie):

Bajka 1. Dzielić się? Czy się nie dzielić?

– (...) Ponieważ Jeżyk nie znalazł żadnej szyszki – kontynuował Feliks – bardzo się zasmucił. Potem zapytał, czy mogę mu oddać swoje.

I wtedy mi było trochę smutno – wyznał – bo chciałem jakoś pomóc Jeżykowi, ale też bardzo, bardzo chciałem mieć szyszki dla siebie – powiedział.

– Gdy powiedziałem o tym Jeżykowi – kontynuował – ten rozplakał się na dobre i nie chciał już dalej nigdzie iść.

Bibi pokiwała ze zrozumieniem głową i zamyśliła się. Po chwili zapytała:

– I co było dalej?

– Przyszła do nas Pani – odpowiedział Feliks. – Gdy usłyszała, co się stało, popatrzyła na mnie i powiedziała:

„Feliksie, znalazłeś aż cztery szyszki, może oddałbyś dwie Jeżykowi, bo jemu jest tak smutno? Proszę, podziel się z nim szyszkami – dobrze jest się dzielić

z kolegami”.

Feliks na chwilę przerwał opowieść, a Bibi zapytała:

– I jak ty się czułeś Feliksie, gdy usłyszałeś słowa nauczycielki?

– Znowu poczułem się smutny – odpowiedział na to Feliks. – I w ogóle nie chciałem oddać swoich szyszek.

Nikomu. Wymyśliłem, że będę się nimi bawił w wyścigi. A potem w coś innego, ale nie wiem jeszcze w co – Feliks ożywił się na myśl o zabawach.

– Bardzo się ucieszyłem, kiedy znalazłem te szyszki, bardzo długo ich szukałem. Fajne było ich szukać i wymyślać, co przypominają – tłumaczył.

– Aha, no tak – powiedziała Bibi ze zrozumieniem. – Nie chciałeś oddać szyszek, bo były dla ciebie bardzo cenne.

A poza tym chciałeś się nimi pobawić, choć jeszcze do końca nie wiedziałeś w co. – Bibi zamyśliła się znowu.

Potem rozejrzała się po ogrodzie i spostrzegła Jeżyka, który cichutko siedział na końcu stołu i nic nie mówił.

Ucieszyła się, że go widzi

i zapytała:

– Jeżyku, a co ty czułeś? Opowiedz nam. Jestem bardzo ciekawa.

Jeżyk był onieśmiałony. Nie odezwał się ani słowem podczas całej rozmowy i wszyscy zapomnieli, że tu jest.

Jednak odważył się i powiedział:

– Ja też chciałem mieć coś cennego – zaczął cicho. – Nie udało mi się znaleźć ciekawych szyszek, a bardzo chciałem coś zbierać(...)

Bajka 2. Kim bym był, gdybym nie był sobą?

Ile razy w ciągu dnia, w swoich myślach oceniamy to jacy jesteśmy? Oceniamy swój wygląd, swoje umiejętności, swoją wiedzę... Czego jest więcej? Akceptacji czy jej braku? Czy akceptujemy to kim i jacy jesteśmy? Gdybyśmy byli inni, byłibyśmy innymi ludźmi...

Tej soboty Bibi spędzała czas w swoim ogrodzie. Obserwowała kolorowe motyle, które fruwały lekko nad żółtymi trawami. Słuchała śpiewu ptaków i wygrzewała swoją długą szyję na słońcu. Poczwała, że jest jej dobrze. Lubiła swój ogród, swoją chatkę i to, że jest żyrafą. W jej sercu pojawiła się radość i akceptacja. Bibi położyła się na swoim leżaku i zamknęła oczy. Nagle usłyszała:

– Bibi? – powiedział cichy głos. – Czy uważasz, że moje kolce są śmieszne?

Zaskoczona żyrafa otworzyła oczy i zobaczyła stojącego przy leżaku języka Feliksa.

– Śmieszne?!?! – zabrzmiała jakby echo zdziwiona żyrafa. – Wydawało mi się, że twoje kolce są ci bardzo potrzebne. Dzięki nim możesz przenosić jedzenie do swojej norki.

– Uhm... – zamruczał Feliks, wpatrując się w kolorowe kwiaty w ogrodzie.

– Ja nie jestem jeżem – mówiła dalej Bibi – ale wydawało mi się też, że dzięki kolcom możesz zwinąć się w kłującą kulę, która daje ci bezpieczeństwo i ochronę...i...i...i... – Bibi zawahała się. Poczwała, że za dużo mówi. Miała niejasne poczucie, że wszystkie te słowa nie pomagają językowi, ale skupiają uwagę na niej – na Bibi. Język tak bardzo ją zaskoczył, że nie mogła wczuć się w jego słowa, tym samym nie umiała zgadnąć, co dzieje się w jego serduszkach. Żyrafa wzięła więc głęboki oddech. To pomogło jej skupić się na tym, co się dzieje w jej emocjach. Przez chwilę nic nie mówiła. Gdy poczwała się gotowa dać uwagę Feliksowi zapytała:

– A co ty myślisz o swoich kolcach języku?

– No... No tak właściwie to masz rację. Chociaż nie jesteś jeżem, to sporo o mnie wiesz... Kolce są mi potrzebne do tego wszystkiego, o czym mówisz. Mama mówi, że gdybym nie miał kolców to nie byłbym jeżem.

– Czy to chodzi o to, że bez kolców byłbyś zupełnie innym zwierzętkiem?

– Tak. Mama mówi, że nie byłbym językiem Feliksem. Ale może gdybym nie miał kolców, to mógłbym biegać szybko jak zajączek Kazio? On najlepiej w całej szkole przeskakuje przez kamienie i gałęzie na ziemi w lesie.

– Aha! Czy to chodzi o to, że zastanawiasz się nad tym, czy jako język możesz szybko biegać i omijać przeszkody tak dobrze jak inne zwierzęta?

– Tak. Wczoraj w szkole bawiliśmy się w wyścig. Zajączek Kazio i ja staliśmy na starcie. Gdy ruszyliśmy, on wyprzedził mnie i pierwszy dotarł na metę. Biegłem najszybciej jak mogłem, ale mimo tego, że mam aż cztery nogi, byłem drugi. Wiewiórki zaczęły się ze mnie śmiać. Lis Leon powiedział, że pewnie bym wygrał, gdybym nie miał kolców. Potem dodał, że kolce są bez sensu i niepotrzebne, i że łatwiej się bawić bez nich.

– Jak się wtedy czułeś Feliksie?

– Na początku udałem, że zupełnie się nie przejmuję tym, co mówią. Powiedziałem Leonowi, że jego ogon jest bez sensu i niepotrzebny, i że ma brzydki kolor. Leon śmiał się dalej i mówił: „Przegrałeś! Przegrałeś! Przegrałeś!” Byłem zły na niego, czułem że zaciskam pięści i zęby. Bardzo starałem się nie rozplakać i chciałem uciec. Język zamilkł. Spuścił głowę, a łzy napłynęły mu do oczu. Wyglądał jak mała kulka z kolców.

– Nie mam pewności – powiedziała Bibi – ale zgaduję, że było ci też smutno, gdy usłyszałeś słowa Leona. Trudno jest słuchać, gdy inni mówią o wyglądzie, bo, jak sam mówisz, bez kolców nie byłbyś jeżem. Chciałbyś być lubiany i akceptowany przez zwierzęta w szkole, mimo tego że masz kolce. Czy tak?

– Tak, mama kocha mnie, bo jestem jej synkiem, czyli jeżem. Ona mnie akceptuje. Ale w szkole wszyscy jesteśmy różni. Ja mam kolce, Leon ma ogon, Kazio ma długie uszy, a wiewiórki są małe. Nie wyglądamy podobnie.

– Czy zastanawiasz się nad tym, co macie wspólnego? Czy skoro każdy wygląda inaczej, to czy jest coś, co was łączy? Czy możecie się lubić i rozumieć, mimo tego, że jesteście różnymi zwierzętami?

– Tak, bo tak naprawdę to ja lubię swoje kolce. Moja mama i mój tata mają kolce. Jestem do nich podobny. Nie jestem podobny do zwierząt w przedszkolu, ale tak jak Kazio lubię biegać. Podobnie jak wiewiórki lubię zbierać kasztany i żółędzie. Biegam na czterech łapkach jak Leon. Obaj lubimy się chować i robimy to bardzo dobrze....

Zadaje grupie pytanie :

- Jak myślicie, jakie potrzeby towarzyszyły bohaterom bajki? (burza mózgów)
- A Wy, jakie mieliście dzisiaj potrzeby?
- Czego dzisiaj potrzebowaliście odkąd się obudziliście?
- Czego potrzebujecie na co dzień? (burza mózgów)

Nauczyciel tłumaczy dzieciom, że każdy człowiek ma potrzeby, że można je podzielić na (wiesza te kategorie na tablicy lub rozkłada na dywanie) :

POTRZEBY CIAŁA(FIZYCZNE), (np. potrzeba pożywienia);

POTRZEBY KONTAKTU Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM(SPOŁECZNE), (np. potrzeba towarzystwa);

MOJE POTRZEBY(CO BYM CHCIAŁ DLA SIEBIE), np.(potrzeba poczucia własnej wartości);

POTRZEBY AUTONOMII (TWORZENIA DLA SIEBIE), np. pisanie pamiętnika, tworzenie utworu muzycznego, pisanie wierszy, wybierania własnych panów, marzeń, celów).

Nauczyciel ma przygotowane mniejsze karteczki w tych kolorach i pyta dzieci o pomysły na te kategorie, zapisuje i wiesza/ rozkłada. Pokazuje dzieciom kolorowe KARTY POTRZEB, może je wspólnie z dziećmi omówić, spytać, czy wszystkie potrzeby z kart zostały wymienione w klasie. Pokazuje ostatnią kartę, na której są dwa puste pola. Pyta, czy uczniowie domyślają się, w jakim celu są te puste miejsca? Rozdaje uczniom pusty kartonik i prosi, aby narysowali swoją potrzebę.

Prowadzący lekcję zadaje pytanie:

„Dobrze, skoro znacie już potrzeby człowieka, to powiedzcie mi, proszę, wspominając przeczytaną historyjkę, jakie uczucia mogły towarzyszyć bohaterom opowiadania?

Teraz Wy, powiedzcie mi, jakie uczucia towarzyszyły dzisiaj Wam?

Jakie uczucia towarzyszą Wam na co dzień?(burza mózgów).

Czy są na moich KARTACH UCZUĆ ? Nauczyciel pokazuje karty, może je omówić. Jakiego uczucia brakuje? Może je narysujecie? Możecie też narysować swoje uczucie.

Podsumowanie zajęć:

Pytanie : czy potrzeby i uczucia są nam potrzebne, czy warto o nich mówić? (burza mózgów).

DO WYBORU PRZEZ NAUCZYCIELA LISTA POTRZEB I LISTA UCZUĆ ORAZ KARTY POTRZEB I KARTY UCZUĆ (str. 7-16)

Załącznik nr 1. Lista potrzeb

Załącznik nr 2. Kolorowe karty potrzeb

Załącznik nr 3. Lista uczuć

Załącznik nr 4. Kolorowe karty uczuć

Autorkami bajek są: Joanna Berendt i Aneta Ryfczyńska

Jesteśmy mamami w sumie czwórki dzieci. Rodzicielstwo to dla nas do samego początku wielka przygoda – czasem w nieznanne. Pomysł na powstanie inicjatywy „Przyjaciele Żyrafy” zrodził się z potrzeby serca z myślą o dzieciach. Chciałyśmy rozmawiać z nimi o wartościach i ważnych dla nas tematach w sposób dostosowany do ich wieku – tak powstał pomysł empatycznych bajek

TEMAT : TELETURNIEJ "JAKIE TO UCZUCIE?"

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 3

Cel zajęć:

- uczeń rozumie co to są uczucia i nazywa je;
- uczeń współpracuje w grupie;
- uczeń odgrywa rolę prezentując konkretną postawę uczuciową;

Metody pracy: burza mózgów, działanie, gra dydaktyczna

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: metodniki, 2 rzędy ławek ustawionych jak w teleturnieju, intro oraz sygnały dźwiękowe wybranego teleturnieju, karton i pisak do tworzenia mapy myśli

Przebieg zajęć:

1. Powitanie – Sygnał dźwiękowy teleturnieju wybrany przez nauczyciela np. Familiady, jeden z dziesięciu itp.
2. Nauczyciel dzieli klasę na 2 grupy za pomocą losowania metodników. Metodniki ustawia na jednym z dwóch rzędów ławek (naprzemiennie), w zależności od przydziału do grupy.
3. Uczniowie ustawiają się za ławkami jak w teleturnieju i kolejno losują pytania: „Jakie to uczucie?”. Starają się używać różnych nazw uczuć (synonimów), by się nie powtarzały takie same.
4. Nauczyciel ustala zasady. Przydziela uczestnikom punkty, jeśli odpowiedź drużyny uznaje za prawidłową.
5. Podsumowanie teleturnieju. Nauczyciel wzmacnia pozytywnie obie drużyny, powołując się na dobre przykłady jej pracy.
6. Sygnał dźwiękowy teleturnieju – wręczenie mini-dyplomików
7. Nauczyciel pyta dzieci
 - Dlaczego tak ważne jest nazywanie przeżywanych przez nas uczuć oraz ich akceptacja przez inne osoby?
 - Czujemy, że ktoś rozumie co przeżywamy
 - Rozładujemy napięcie emocjonalne nazywając to co przeżywamy
 - Czujemy się bezpieczniej wiedząc co przeżywamy i że mamy prawo do własnych uczuć
 - Akceptujemy uczucia, które przeżywamy, bo nie są one zależne od naszej woli, nie są nami
 - Akceptujemy uczucia przeżywane przez innych, a próbując je nazwać pomagamy mu poczuć się zrozumianym np.: „Widzę, że czymś się martwisz”, „Wyglądasz na zdenerwowaną”, „Wydaje mi się, że jesteś czymś zawiedziony/ jest ci przykro/czujesz się niezrozumiany itp.”
7. Mamy wpływ na to jak zachowujemy się pod wpływem uczuć, nie mamy wpływu jakie uczucia się w nas zrodzą.
8. Stworzenie klasowej mapy myśli na podstawie wniosków dzieci i ewentualnych podpowiedzi nauczyciela
9. Wspólne świętowanie przy muzyce i skromnym poczęstunku.

Załączniki:

Zadania do teleturnieju „Jakie to uczucie”

1. Idziesz spać, ale wolałbyś pooglądać jeszcze TV. Tata się nie zgadza.
2. Grasz w piłkę z kolegami. Piłka wypada na ulicę.
3. Bliska koleżanka nie zaprosiła Cię na urodziny, choć będzie tam prawie cała klasa.
4. Mama kupiła Ci wymarzoną sukienkę/spodnie, na co czekałaś/eś od dawna.
5. Babcia zrobiła Twoje ulubione ciasto.
6. Ciocia zaprosiła Cię na wycieczkę rowerową, zapomniała ci o tym przypomnieć i poszedłeś w tym czasie do kolegi.
7. Kolega nie chce pożyczyć ci kleju.
8. Kolega ciągle pożycza od ciebie wszystkie przybory. Wiecznie ma jakąś wymówkę.
9. Masz pierwszy raz odwiedzić koleżankę z klasy w jej domu.
10. Bardzo lubisz rozmawiać z jednym kolegą, ale on cię unika.
11. Myjesz się pod prysznicem i nagle okazuje się, że brakło wody (zakręcili wodę)
12. Twój tata dostał awans w pracy i zapowiedział wakacje w Grecji
13. Twoja siostra potłukła niechcący Twoją świnę-skarbonkę
14. Udało Ci się zbierać pieniądze na ulubioną grę
15. Zaspąłeś do szkoły
16. Zginęła Ci książka z biblioteki
17. Zabrakło ci pieniędzy na loda po szkole i nie masz od kogo pożyczyć
18. Sąsiad zwrócił ci uwagę
19. Poszedłeś do sklepu i niechcący zważyłeś towar z półki
20. Ktoś napisał dla ciebie miłosny liścik
21. Dostałeś 20 walentynek
22. Kolejny raz zapomniałeś przyborów do szkoły
23. Pani przeczytała na głos twój wiersz. Cała klasa klaskała
24. Na szkolnej stołówce zabrakło dla Ciebie obiadu
25. Koleżanka powiedziała ci, że jesteś wspaniałym przewodniczącym klasy
26. Przebrałeś się na szkolny bal, ale okazało się, że strój taki jak ty ma kilka osób
27. Na balu przebierańców ktoś śmiał się z Twojego przebrania
28. Spadł ci pająk na głowę
29. Pani szykuje jakąś niespodziankę dla klasy
30. Kolega zrobił ci przykrość, ale potem bardzo ładnie przeprosił i poczęstował Cię czymś smacznym
31. Zginął ci pies
32. Zdechł ci chomik
33. Pani wybrała twoja pracę na konkurs
34. Zrobiłeś coś złego i chciałbyś cofnąć czas.
35. Tata niespodziewanie zabrał cię do kina na świetny film
36. Mama spędziła czas tylko z tobą
37. Koleżanki odnalazły twoja dawno temu zagubiona ulubiona maskotkę i niezwłocznie ci ją przyniosły.
38. Zachorowałeś na anginę i dostałeś gorączki
39. Płakałeś cały dzień i nagle wpadłeś na świetne rozwiązanie twojego problemu
40. Do zupy wpadła ci mucha. Widziałeś jak wyleciała przed chwilą z WC.
41. Podlewasz kwiatki i rozlała ci się woda.
42. Twój pies zwymiotował ci na pościel.
43. Twój kot łasi się do ciebie.
44. Wracasz ze szkoły, a twój pies skacze na ciebie i macha ogonem, udało mu się polizać cię po twarzy.
45. Jest 7 rano. Trzeba wstawać do szkoły, choć chce ci się jeszcze spać.
46. Po przyjsciu do szkoły okazuje się, że zapomniałeś odrobić lekcje.

TEMAT : NAZYWANIE UCZUĆ - TO SIĘ LICZY !

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 3

Cel zajęć:

- uczeń ma świadomość, że nazywanie uczuć pomaga mu zrozumieć i akceptować siebie i innych
- uczeń nazywa i rozróżnia uczucia, określić swój nastrój
- uczeń zna inne określenia i/lub synonimy uczuć podstawowych

Metody pracy: pogadanka, burza mózgów, mapa myśli, działanie, metoda sytuacyjna, metoda inscenizacji, pokaz

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa, praca w małych grupach

Środki dydaktyczne: lista emocji i uczuć, robot Photon, patyczki OK, plansza – Wszystkie emocje są dobre, kartony A 3 – czerwony, żółty, niebieski i zielony, klepsydra do mierzenia czasu (praca w małych grupach), magnetofon i płyta Cd z piosenką „Arki Noego” „Taka jaka jesteś – jesteś fajna”

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczniów – termometr uczuć. Każdy uczestnik podchodzi do tablicy i dorysowuje/ przykleja/dopina swój znaczek/ magnes przy odpowiedniej temperaturze uczuć z buźką uśmiechniętą, niepewną lub smutną.
2. Nauczyciel prosi dzieci o zajęcie miejsc w kole na dywanie. W środku pozwala poruszać się robotowi Photonowi i prosi dzieci by wsłuchując się w wydawane przez niego dźwięki odgadły co w danym momencie przeżywa Photon (jest tam wgrany program z reakcjami uczuciowymi). Nauczyciel korzysta z patyczków OK by każde dziecko miało okazję wypowiedzieć swoje zdanie i by wszyscy bez wyjątku mogli uczestniczyć w zabawie.
3. Nauczyciel pyta dzieci czy nazywanie uczuć było łatwe i zachęca do kolejnej zabawy.
4. Praca w 4 grupach – dzieci w każdej grupie otrzymują po jednej karteczce z uczuciem podstawowym (radość, smutek, strach, złość), a następnie dobierają do niego inne nazwy stanów emocjonalnych pasujące do tego uczucia (nauczyciel oprócz prawidłowych podpowiedzi wkłada również do zestawu inne dotyczące innych uczuć). Po dokonaniu wyboru dzieci nakleją uczucie podstawowe na środku, a pozostałe dookoła w formie mapy myśli (można alfabetycznie) na dużym kartonie w kolorze odpowiadającym temu na planszy – „Wszystkie uczucia są dobre”. (Każda grupa ma karton w innym kolorze odpowiadającym uczuciu z planszy). Plansze wieszamy w widocznym miejscu w klasie by móc z nich korzystać w codziennych sytuacjach.

Przykładowo **RADOŚĆ** (plansza żółta): szczęście, wesołość, przyjemność, zachwyty, serdeczność, ulga, odprężenie, beztrudność, docenienie, błogość, życzliwość, zadowolenie, euforia, podniecenie, rozbawienie, wdzięczność, ekscytacja, sympatia, satysfakcja, ożywienie, czułość, spełnienie

ZŁOŚĆ (plansza czerwona): wzburzenie, wściekłość, gniew, zdenerwowanie, szal, wkurzenie, podrażnienie, zniecierpliwienie, niechęć, uraza, frustracja, nienawiść, irytacja, zacietrzewienie, oburzenie, desperacja, furia

SMUTEK (plansza niebieska): żal, ból, przygnębienie, rozpacz, zranienie, zawód, przybicie, przygaszenie, gorzkość, melancholia, apatia, żaloba

STRACH (plansza zielona): lęk, niepokój, obawa, trwoga, przerażenie, bojaźliwość, nieśmiałość, niepewność, popłoch, panika, podejrzliwość, powściągliwość, zagubienie, wahanie, popłoch.

5. Każda grupa krótko prezentuje swoje mapy myśli pozostałym.

6. Krótka zabawa ruchowa przy piosence „Taka jak jesteś – jesteś fajna” Arki Noego

<https://www.youtube.com/watch?v=C5yKQ5Hji3s>

7. Scenka – nauczyciel prezentuje 2 scenki: w jednej nie akceptuje, zaprzecza uczuciom dziecka, w drugiej nazywa uczucie przeżywane przez dziecko i okazuje akceptację dla tego co przeżywa.

Nauczyciel pyta dzieci jakie były ich odczucia podczas pierwszej i drugiej scenki, podsumowuje ich wypowiedzi i ewentualnie naprowadza na pożądane wnioski.

Dlaczego nazywanie uczuć i ich akceptacja nam pomaga?

- Czujemy, że ktoś rozumie co przeżywamy

- Rozładowujemy napięcie emocjonalne nazywając to co przeżywamy

- Czujemy się bezpieczniej wiedząc co przeżywamy i że mamy prawo do własnych uczuć

- Akceptujemy uczucia, które przeżywamy, bo nie są one zależne od naszej woli, nie są nami

- Akceptujemy uczucia przeżywane przez innych, a próbując je nazwać pomagamy im poczuć się zrozumianymi np.: „Widzę, że czymś się martwisz”, „Wyglądasz na zdenerwowaną”, „Wydaje mi się, że jesteś czymś zawiedziony”

- Mamy wpływ na to jak zachowujemy się pod wpływem uczuć, nie mamy wpływu jakie uczucia się w nas zrodzą.

Nasze uczucia są informacją np. o naszych potrzebach, albo, że dzieje się nam krzywda. Dzięki temu lepiej poznajemy sami siebie.

8. Na zakończenie każdy podchodzi do termometru uczuć i sprawdza czy jego uczucia się zmieniły.

Jeśli tak, zmienia położenie swojego znaczka/magnesu itp.

TEMAT : PO CO NAM UCZUCIA?

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 3

Cel zajęć:

- uczeń rozumie co to są uczucia
- uczeń wie dlaczego przeżywa uczucia
- uczeń rozumie czemu służą uczucia
- uczeń wie, że nie ma złych uczuć
- uczeń wie, że można regulować uczucia
- uczeń zna sposoby wpływania na swoje reakcje emocjonalne

Metody pracy: pokaz, pogadanka, burza mózgów, słuchowisko, działanie, metoda inscenizacji, zabawa dydaktyczna

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: karty Saga, szarfy, plansza "Wszystkie uczucia są dobre"

Przebieg zajęć:

1. Pogadanka – wprowadzenie.

Nauczyciel tłumaczy dzieciom, że wszystkie uczucia są dobre i potrzebne, choć to nie oznacza, że wszystkie są przyjemne. Są dla nas informacją, ostrzeżeniem, mają nas do czegoś zmobilizować lub przed czymś chronić, np. przed przekraczaniem naszych granic. Dlatego nie zawsze mamy miłe odczucia. Jednak wszystkie są dobre.

2. Nauczyciel pokazuje dzieciom plansze „Wszystkie uczucia są dobre” i omawia poszczególne uczucia z uwzględnieniem ich cennych funkcji dla strachu (lęku), zazdrości, wstydu, złości, smutku.

3. Zabawa ruchowa – Zgadnij co pokazuję...

Chętne dzieci pokazują wymyśloną przez siebie emocję (z planszy Emocje) i demonstrują ją swoją mimiką twarzy oraz ciałem, a pozostałe dzieci odgadują.

4. Zabawa „Dokończ zdanie "Dzieci siedzą w kole i każdy po kolei kończy zdanie

- Jestem zły gdy ... - Cieszę się gdy ... - Jestem smutny gdy ... - Jestem zdziwiony gdy ... - Jestem zazdrosny gdy.... - Boję się gdy ... - Zawstydzam mnie... _itd.

5. Zabawa ruchowa – trudne emocje z użyciem kart Saga

Na dywanie nauczyciel rozkłada szarfy w kształt koła, w których ułożone są odwrócone kartki z nazwami trudnych uczuć (wstyd, strach, złość, zazdrość, smutek). Szarf powinno być tyle co dzieci w klasie. Każde dziecko czyta zapisaną na kartce emocję i łączy się w grupę z innymi dziećmi, które mają kartkę z takim samym napisem.

Każda drużyna przygotowuje krótkie scenki jak konstruktywny można radzić sobie z daną emocją, wyrażać ją w sposób akceptowalny. Każda grupa może zainspirować się kartami Saga do wymyślania postaci, okoliczności, miejsca akcji.

6. Prezentacja 5 scenek z aplauzem klasy i wzmocnieniami pozytywnymi nauczyciela.

7. Podsumowanie, ewaluacja - termometr uczuć.

TEMAT : GRA NA EMOCJACH

AUTOR - AGNIESZKA CABAN

KLASA 3

Cel zajęć:

- uczeń rozumie co to są uczucia i nazywa je
- uczeń współpracuje w grupie
- uczeń określa swoje przeżycia poprzez piktogramy

Metody pracy: burza mózgów, działanie, gra dydaktyczna

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: piktogramy z „Gry na emocjach”, pytania do gry dostosowane do wieku,

Przebieg zajęć:

1. Powitanie, nawiązanie do tematu uczuć.
2. Nauczyciel tłumaczy klasie zasady „Gry na emocjach” i rozdaje każdemu po kilka piktogramów. Można podzielić klasę na 2 lub 3 niezależne grupy.
3. Uczniowie siadają w kole, zakrywając swoje piktogramy.
4. Pierwsza osoba, wyznaczona przez nauczyciela, czyta zdanie z listy. Pozostali dobierają 1 piktogram, który wg nich najbardziej pasuje do uczucia, jakie przeżyłby w takiej sytuacji i dyskretnie kładzie go na środek stroną z logo gry. Nauczyciel miesza piktogramy, a następnie je odwraca. Uczeń, który czytał zdanie z listy wybiera wg niego najbardziej trafny piktogram. Osoba, która go położyła zdobywa punkt. Wszyscy dobierają sobie jeden piktogram z kupki. W ten sposób każdy w drużynie po kolei czyta jedno zdanie z listy, a pozostali wybierają jeden piktogram.
5. Podsumowanie na zakończenie. Uczniowie dzielą się tym jak się czuli w czasie gry.

Przykładowe pytania:

Jak się czuję, gdy...

1. jestem na urlopie na Karaibach, a tu cały czas pada deszcz.
2. idę w nocy pustą ulicą i nagle słyszę za sobą kroki.
3. dostaję specjalne kieszonkowe lub podwyżkę kieszonkowego.
4. uciekł mi chomik, którego oddał mi pod opiekę sąsiad.
5. za kwadrans kończy się szkoła i rozpoczynają wakacje...
6. dostaję nagrodę, na którą nie zasłużyłem.
7. zapraszasz kolegów na kolację i przypalasz jedzenie.
8. rozmawiasz z kimś kogo imienia nie pamiętasz
9. zimą odśnieżasz tacie samochód i okazuje się, że to sąsiada.
10. na środku ulicy pęka ci torba z zakupami i wszystko wypada na ulicę.
11. potykasz się i przewracasz regał w markecie.
12. przyjaciel cie okłamał.
13. zdajesz egzamin, a myślałeś, że go oblejesz.
14. odnajdujesz swój stary album z dzieciństwa jak byłeś niemowlakiem.
15. kelner będący pierwszy dzień w pracy wylewa zupę na twoje ubranie

16. ktoś bierze cię za osobę płci przeciwnej.
17. włącza się alarm przeciwpożarowy, kiedy akurat bierzesz prysznic.
18. jadę zatłoczonym autobusem i widzę, że osoba obok mnie zaraz kichnie?
19. tracę początek filmu w kinie bo znajomy się spóźnił?
20. dostaję bardzo nietrafiony prezent od bliskiej osoby?
21. Podczas jazdy windą jest awaria i zatrzymujemy się między piętrami?
22. nie rozumiem żartu, wszyscy inni się śmieją?
23. na stadionie orientuję się, że siedzę w sektorze przeciwnej drużyny?
24. znajomi zapraszają mnie na wieczór z grami planszowymi?
25. budzę się rano nie w swoim mieszkaniu?
26. przechodzę koło piekarni i czuję zapach świeżych bułeczek?
27. moja ulubiona drużyna wygrywa, strzelając bramkę w ostatniej minucie meczu?
28. muszę spędzić dzień z kimś kogo nie lubię?
29. przez przypadek posoliłem herbatę zamiast posłodzić?
30. dostaję karę za coś czego nie zrobiłem?
31. muszę zapisać numer telefonu i nie mogę znaleźć niczego do pisania?
32. stoję w drzwiach samolotu i za chwilę mam skoczyć ze spadochronu?
33. dostaję wymarzony prezent.
34. zapomniałem zabrać prezent na przyjęcie urodzinowe?