

Lekcja dla klas 4-6: Do czego potrzebujemy emocji?

Scenariusz lekcji do książki terapeutycznej: „Ola i Borys idą do szkoły”

Cele nauczania

Uczniowie będą:

- Wiedzieli do czego potrzebne są emocje
- Rozumieli co mówią nam podstawowe emocje
- Znali sposoby rozpoznawania emocji po opisie i obrazie

Przeгляд lekcji

- Pytanie o to jakie są emocje
- Praca w grupach: Poszukiwanie emocji w tekście książki
- Opowieść nauczyciela o emocjach i ich roli
- Praca w grupach: Poszukiwanie sytuacji w których czujemy dane emocje
- Praca domowa: Plakaty z emocjami

Potrzebne materiały

- Wydrukowany tekst z książki z podziałem na fragmenty (załącznik do lekcji)
- Tablica albo papier flipchart i markery
- Papierowe karteczki z numerami (ilość karteczek taka jak ilość trójek w ćwiczeniu z sytuacji w których czujemy emocje)

Zadania do wykonania przed lekcją

- Wydrukowanie załącznika – książki podzielonej na fragmenty
- Zaznaczenie sobie w tekście fragmentów w których można zobaczyć emocje
- Zapoznanie się z przykładową listą emocji w załączniku

Konieczne umiejętności lub wcześniejsze lekcje

- Wspólne lub indywidualne przeczytanie książeczki „Ola i Borys idą do szkoły”

Długość lekcji: 45 minut lub więcej

PLAN LEKCJI

Wzbudzenie zainteresowanie tematem

Wstęp prowadzącego (3-5 minut)

1. Przywitaj dzieci.
2. Powiedz: „Ciekaw jestem jakie znacie nazwy emocji. Proszę podawajcie mi ich nazwy a ja spróbuje je wszystkie spisać na tablicy”
3. Spisuj na tablicy nazwy emocji. W razie podawania przez uczniów błędnych nazw (mylenie emocji z innymi stanami powiedz: „Żeby ułatwić, podpowiem Wam że emocje najczęściej pasują do sformułowania czuje....., na przykład czuje złość”.
4. Powiedz: „Dziś przyjrzymy się emocjom i zastanowimy się skąd się biorą i czy są użyteczne”.

Aktywność grupy/ćwiczenia

Ćwiczenie (20 minut)

1. Podziel uczniów tak aby było 6 grup. Możesz też pozwolić się dzieciom dobrać według własnych upodobań. Poproś aby dzieci usiadły w grupach. Rozdaj dzieciom kartki z fragmentami bajki tak aby każda grupa otrzymała inny fragment i coś do zaznaczania. Możesz rozdać więcej niż 1 kopię tekstu na grupę.
2. Powiedz dzieciom aby w grupie przeczytały i zaznaczyły na kartce fragmenty które wyrażają emocje. Zwróć uwagę że emocje w tekście mogą być nazwane wprost, np. czuł smutek, ale też mogą być tylko opisane np. „jego oczy wypełniły się łzami”.
3. Powiedz: „Za chwilę będę z Wami rozmawiał o tych fragmentach. Zaznaczcie je sobie w tekście żeby było Wam prościej je potem odnaleźć ale też zastanówcie się skąd wiecie że to taka a nie inna emocja kiedy nie została ona wprost nazwana. Macie na pracę 5 minut”
4. W trakcie samodzielnej pracy dzieci chodź między grupami i gdy zauważysz że jeszcze jakaś emocja nie została zauważona możesz to zasugerować (np. „myślę że u Was jeszcze by się coś znalazło”).
5. Po skończonej pracy w grupach po kolei proś grupy zgodnie z fabułą bajki o przeczytanie całego fragmentu a potem pokazanie gdzie są w nim emocje. Jeśli jest to emocja wyrażona nie wprost to poproś o uzasadnienie. Zapytaj inne podgrupy czy też tak to rozumieją. Jeśli jakiś fragment Ty rozumiesz inaczej to powiedz: „o to ciekawe że tak to widzicie, dla mnie w tym fragmencie.....”. Nie dyskutuj o tym kto ma racje tylko pozwól dzieciom poznać też Twoją perspektywę.
6. Pojawiające się emocje dopisuj do tablicy z emocjami albo zaznaczaj (podkreślając lub innym sposobem) te które już tam są.
7. Zbierz informacje od wszystkich grup
8. Zapytaj dzieci: „Zauważyliście całą masę emocji. Jak myślicie do czego są one nam potrzebne? Co emocje nam dają?”

Wiadomości do przekazania

Wypowiedź prowadzącego (3 minuty)

1. Powiedz: „Emocje to bardzo ważna część naszego życia. Są osoby które mówią że emocje czynią nasze życie bogatszym i ciekawszym i to jest ok. Ale emocje pojawiły w trakcie ewolucji jako sposób na szybkie reagowanie na to co się dzieje w otoczeniu. Ten który szybko poczuł strach jak działo się coś niebezpiecznego miał większe szanse żeby uciec na czas przed zagrożeniem, ten który czuł radość z czegoś wiedział że warto do tego wracać – choć oczywiście obaj mogli się mylić i ten co przestraszył mógł się przestraszyć krzaku o kształcie lwa a ten rozradowany mógł ucieszyć się ze smaku słodkich owoców które były trujące”.
2. Powiedz: „To co jest ważne to to że emocje nas o czymś informują coś nam mówią. My to odczuwamy w organizmie jako napięcie albo motyle w brzuchu ale każda z emocji to sposób naszego organizmu żeby nam powiedzieć że coś się dzieje.
3. Zapytaj: „Spróbujmy. O czym nam mówi nasz organizm kiedy czujemy wstręt?”
4. Zbierz kilka odpowiedzi.
5. Potwierdź te prawidłowe i powiedz: „Wstręt informuje nas o tym że coś może być niedobre dla nas. Może być niezdrowe, nieakceptowane społecznie, czyli przez innych ludzi którzy żyją wokół mnie. Kiedy coś jest wstrętne to oznacza żeby zastanowić się dłużej czy na pewno chcemy mieć z tym coś wspólnego. Oczywiście trzeba pamiętać że nasz organizm nie zawsze ma rację. To co dla jednych będzie wzbudzało wstręt dla drugich może być smaczne. Tak jest na przykład z kiszoną kapustą która w Polsce jest dla wielu ludzi smaczna a w innych krajach uważana jest za zepsutą i wzbudza wstręt.

Aktywność grupy/ćwiczenia

Ćwiczenie (13 minut)

1. Zaprosz uczniów do podzielenia się w trójki. Powiedz: „Za chwile weźmiecie udział w konkursie. Będę wybierała nazwy emocji. Waszym zadaniem będzie podawać sytuacje w których człowiek tak się może czuć.”
2. Nadaj trójkom numery. Przygotuj karteczki które wyznaczą która grupa ma odpowiedzieć na pytanie.
3. Wybierz losowo nazwę emocji wypisanych na początku lekcji. Daj uczniom chwile na zastanowienie i dyskusję w grupach. Losuj numer. Grupa wylosowana jeśli odpowie o sytuacji zbliżonej do takiej emocji dostaje punkt.
4. Przeprowadź konkurs tyle razy ile jest grup lub więcej rund – w zależności od dostępnego czasu.
5. W nagrodę możesz rozdać dzieciom po cukierku, lub znaczku.

Osobiste zastosowanie

Zadanie grupowe (2 minuty)

6. Podziel uczniów na 7 zespołów i rozdziel między nich 7 emocji: radość, zaskoczenie, złość, smutek, wstręt wstyd, i strach.
7. Poproś aby każdy zespół przygotował poster na którym znajdzie się informacja o przyporządkowanej im emocji. Mogą to być wyrazy twarzy, emotikony, opis tego jak zdefiniowana jest ta emocja, kiedy ją czujemy i co ona nam mówi.
8. Poproś aby uczniowie przynieśli gotowe postery na następną lekcję.
9. Wywieś postery na korytarzu aby inne klasy mogły skorzystać z tej wiedzy.

Fragment książki „Ola i Borys idą do szkoły”

Borys otwiera oczy i co sił w nogach biegnie do sypialni mamy i taty. Jest przecież sobota! Ten dzień zawsze spędzają razem. Dziś w planie jest wycieczka: odwiedziny babci, a później lody! Pędem wskakuje na łóżko.

- Pobudka! – krzyczy zadowolony, siedząc na plecach Taty.
- Tato obraca się zaspany, całuje go w czoło i mocno przytula.
- Cześć skarbie!
- Musimy wstawać, tato! Dziś będzie super dzień!
- Tak, tak, Borysku, pamiętam. Odwiedziny u babci i lody, tak?
- Taak!
- To leć się ubierać, niedługo wyruszamy!

W tym momencie dźwięk budzika wyrywa Borysa ze snu. Przez chwilę jest zdezorientowany – wcale nie jest u siebie w łóżku... I nagle sobie przypomina. No tak. Przecież jest z mamą i siostrą w Polsce. Uciekli przed wojną, a tato musiał zostać w Ukrainie. Borysowi do oczu napływają łzy.

Po chwili do pokoju wchodzi mama:

- Co się stało, synku?
- Nie chcę iść do przedszkola! Chcę wracać do domu, do taty! Mamo, oni znowu będą się bawili w wojnę! To jest bardzo głupia zabawa! I wcale nie jest śmieszna! Do tego wszyscy tak szybko mówią, że połowy nie rozumiem! – Borys zaczyna już płakać na całego.
- Ciiiicho, już – mama przytula Borysa.
- Wiem, że nie jest Ci łatwo, ja też tęsknie za tatą. Ale musimy wierzyć, że już niedługo się zobaczymy i wszystko będzie dobrze. A dzieci z przedszkola? One na pewno nie chcą ci sprawić przykrości taką zabawą. Po prostu nie wiedzą, że nie lubisz się bawić w wojnę.

Jakiś czas później Borys i Ola wychodzą do szkoły. Borys idzie zamyślony. Kopie kamienie czubkiem buta.

- Nie bądź smutny – mówi Ola. – Tutaj jest przecież całkiem fajnie. Wszyscy o nas dbają, starają się, żeby było nam jak najlepiej. A z tatą zobaczymy się już niedługo, mówię ci. I będziemy opowiadać mu o wszystkim, co nas tu spotkało.

—

Fragment książki „Ola i Borys idą do szkoły”

Drrrrńń, dzwoni dzwonek na lekcję. Dzieci wchodzą do sali. Kamila i Michał nie mogą się doczekać, aż pokażą Pani swoje opowiadania. Kamila pisała swoje dzieło aż przez dwa wieczory.

- O czym napisałaś? – pyta zaciekawiony Michał.

- O tym, jak wygląda rafa koralowa i jakie na wakacjach w Egipcie widziałam zwierzęta! – powiedziała podekscytowana Kamila.

- Łał! Brzmi super! – odrzekł z uśmiechem Michał.

Kamila i Michał siadają razem. Przed nimi siedzi Ola, która wygląda na zdenerwowaną. Patrzy w dół i się rumieni.

Nauczycielka zaczyna sprawdzać, czy dzieci mają opowiadania. Kiedy podchodzi do Oli, widzi, że dziewczynka jest przestraszona.

- Przepraszam, nie mam tego zadania – mówi, jękając się, Ola. Czuje wielki wstyd, bo w Ukrainie zawsze była przygotowana do lekcji. Była dobrą uczennicą.

- Nic się nie stało. Pewnie trudno jest Ci jeszcze pisać po polsku. Olu, nie musisz teraz robić tego zadania – odpowiada pani.

Och, dzieci są bardzo zaskoczone. Kamila i Michał czują, że to jest niesprawiedliwe. Michał raz zapomniał o zadaniu i od razu dostał jedynkę. I uwagę dla rodziców do dziennika! Było mu wtedy bardzo głupio.

Kamila też się zdenerwowała. Przecież spędziła tyle czasu nad swoim opowiadaniem! A Oli się po prostu upiekło! Oboje popatrzyli na siebie porozumiewawczo - byli źli na Olę.

Fragment książki „Ola i Borys idą do szkoły”

Na przerwie, jak zwykle, wszyscy pobiegli grać w piłkę. Ola też pobiegła.

- Ej! Nie podajemy piłki do Oli - krzyknął Michał. Ona jest pupilką pani.

- Jesteście okropni! – krzyknęła zdenerwowana Ola. Odbiegła daleko pod drzewo i usiadła na trawie.

Po policzku płynęły jej łzy.

Ola poczuła bezradność. Przecież nie jest pupilką nauczycielki! Pani po prostu wiedziała, że Ola nie zna dobrze języka polskiego i nie umie napisać opowiadania.

Tymczasem klasa nadal grała w piłkę. Nagle Kamila pociągnęła Michała za rękaw i szepnęła mu na ucho.

- Wiesz co? Trochę tu smutno bez Oli.

- No, dobrze broniła i daleko wykopywała piłkę.

- Może pójdziemy ją przeprosić?

- Coś ty! Dlaczego?

- Bo zrobiliśmy jej przykrość. Ona przecież nie jest pupilką pani. To było niesprawiedliwe.

- Nie chcę tam iść. Zobacz, chyba jest teraz na nas wściekła.

- No raczej, ale spróbujmy z nią porozmawiać.

Fragment książki „Ola i Borys idą do szkoły”

Ola siedzi pod drzewem. Nie potrafi przestać płakać. Nawet nie widzi, że zbliżają się dwie osoby.

- Olu?

- Zostawcie mnie.

- Ale Olu...

- Nie jestem pupilką! Przecież pani was bardziej lubi, bo zna was dłużej!

- Olu, sorry, że tak powiedziałem. Trochę się zdenerwowałem, ale nie chciałem ci zrobić przykrości – powiedział Michał.

- Myślałam, że się przyjaźnimy – powiedziała z żalem Ola.

- No tak, jesteśmy przyjaciółmi! Przepraszamy! Chodź z nami grać – powiedziała Kamila.

- Jak mam napisać opowiadanie, skoro nie umiem pisać po polsku! – krzyknęła Ola.

- Wiesz co? Następnym razem ci pomożemy. Ale ty nam pomożesz w matmie, dobrze?

- W matmie?

- No w matematyce. Widziałem, jak szybko rozwiązujesz zadania – powiedział Michał.

- A sprawdzian już w piątek! Tak w ogóle to pani też Cię lubi. Tak jak wszystkich – dodała Kamila.

- No dobra. Przekonaliście mnie – powiedziała Ola. Wstała i się lekko uśmiechnęła - Kto ostatni na boisku, ten stoi na bramce! – krzyknęła Ola i pobiegła w stronę grających w piłkę. Dzieci zauważyły, że płakała.

Fragment książki „Ola i Borys idą do szkoły”

Dzwonek wzywa na lekcję! Wszyscy powoli wracają do klasy. Nauczycielka obserwowała całą sytuację przez okno. Postanowiła o wszystkim porozmawiać z klasą.

- Wiecie co? Przyszła mi do głowy pewna myśl – zaczęła powoli. Chciałabym, żebyście zamknęli teraz oczy i wyobrazili sobie, że mieszkacie w obcym kraju. Powiedzmy, że jesteście teraz w nowej szkole. A wszyscy uczniowie mówią językiem, który tylko trochę przypomina polski. Co czujecie?

- Ja się boję, ja się czuję niepewnie, mnie jest smutno, ja chciałabym wrócić do mojej szkoły – przekrzykiwały się dzieci.

- No właśnie – powiedziała pani. – Czasami możecie poczuć, że traktuję Was gorzej niż Olę. Ale spróbujcie sobie wtedy wyobrazić, co czuje osoba, która do nas przyjechała z powodu wojny. Tak jak Ola. Przecież niedługo Ola będzie lepiej znała język polski i zacznie pisać wypracowania. Wspólnie możemy jej w tym pomóc. Wtedy nie będzie miała żadnej taryfy ulgowej! – pani udawała groźny głos, ale Ola dojrzała na jej twarzy uśmiech.

- Bardzo chciałabym mówić i pisać dobrze po polsku - potwierdziła Ola.

- Wszystkim wam może być teraz trudno, dodała pani. - Dzieci, które do nas przyjechały, tęsknią za swoimi domami i za bliskimi. Dlatego powinny szybko znaleźć nowych przyjaciół. To niełatwe. Pamiętajmy też, by mówić do nich wolniej i wyraźniej, żeby łatwiej im było nas zrozumieć. Dzieci, które tu mieszkają, mogą się poczuć mniej ważne; nie dostają przecież tyle uwagi i pomocy, co kiedyś. Musimy sobie z tym jednak jakoś poradzić, musimy sobie wszyscy pomagać i wspierać się. Pamiętajcie, wszyscy jesteście tak samo ważni, wszyscy jesteście wyjątkowi.

Dzieci zaczęły patrzeć na siebie. Uśmiechały się.

Fragment książki „Ola i Borys idą do szkoły”

Lekcje się skończyły. Ola i Borys wracają do domu. Po porannej rozmowie z mamą Borys czuł się spokojniejszy. Pomogła też wychowawczyni, która porozmawiała z dziećmi bawiącymi się w wojnę. Tłumaczyła im, że taka zabawa może Borysowi i innym dzieciom, które niedawno przyjechały do Polski, sprawić przykrość. W Ukrainie wojna jest prawdziwa, a nie na żarty. Wszyscy obiecali, że zabawy w wojnę już nie będzie. Jest przecież wiele innych zabaw.

Ola czuła się dobrze. Dzisiejsze wydarzenia spowodowały, że nabrała pewności siebie, a dzięki pani nauczycielce miała okazję dłużej porozmawiać z Anią i Julką. Co więcej, Ania zaprosiła ją do domu na wspólną zabawę! Ola się ucieszyła – w Ukrainie też chodziła do koleżanek.

Jeszcze tego samego dnia Ola poszła do Ani. Gdy dziewczynki bawiły się w szpital, Ola przypomniała sobie, że w Ukrainie jej mama pracowała w szpitalu jako pielęgniarka. Wiele razy słyszała, jak mama mówiła, że chciałaby w Polsce pracować w szpitalu. Oli zrobiło się smutno i opowiedziała o tym Ani. Usłyszała to mama Ani. Powiedziała Oli, że jej mama będzie mogła pracować w szpitalu. Musi tylko podszkolić trochę język polski.

- A teraz chodźmy na lody, powiedziała mama Ani.

- Hura, krzyknęły obie dziewczynki, gotowe do wyjścia.

Mama Ani jest taka miła! Ola pomyślała, że coraz lepiej czuje się w Polsce.

Przykładowe możliwe warianty nazw podstawowych emocji

Radość	Zaskoczenie	Złość	Smutek	Wstręt	Wstyd	Strach
Zachwył	Zdumienie	Nienawiść	Załamanie	Niesmak	Poczucie winy	Panika
Wesołość	Oszołomienie	Podminowanie	Przygnębianie	Odraza	Hańba	Niepokój
Entuzjazm	Zdziwienie	Zirytowanie	Nieszczęście	Obrzydzenie	Zażenowanie	Zaniepokojenie
Rozbawienie	Oslupienie	Niezadowolenie	Osamotnienie		Wyrzuty sumienia	Obawa
Przyjemność		Rozdrażnienie	Żal			Zaniepokojenie
Szczęście		Wzburzenie				Popłoch
Zadowolenie		Wściekłość				Zatrwożenie
Euforia		Gniew				Przerażenie