



## **DOBRE PRAKTYKI ERASMUS +**

mgr Anna Janiszewska

Lekcja z psychologiem (1x45 min.)

# Emocje, uczucia – jak sobie z nimi radzić?

### ■ Cele lekcji:

#### Uczeń:

- Rozpoznaje i nazywa różne stany emocjonalne
- Dzieli się własnymi przeżyciami z innymi ludźmi
- uświadamia sobie, że w różnych sytuacjach ludzie przeżywają różne uczucia (radość, smutek, złość, strach),uczy się tworzenia atmosfery sprzyjającej nawiązaniu porozumienia i współpracy
- wyraża emocje za pomocą słów, gestów, muzyki, mimiki.

### ■ Metody:

- słowna
- praktyczna
- pokazowa

### ■ Formy pracy:

indywidualna, grupowa, zbiorowa.

### ■ Środki dydaktyczne:

zdjęcia przedstawiające ludzi, którzy przeżywają różne emocje, papierowe torby, klej, nożyczki, kredki, papier kolorowy.



#### ■ Rozwijane kompetencje kluczowe:

- **Kompetencje porozumiewania się w języku ojczystym**- uczniowie korzystają ze źródeł wiedzy by zdefiniować pojęcie emocji, czytają wiersz.
- **Kompetencje społeczne i obywatelskie**- kulturalne zachowanie, używanie fraz grzecznościowych i asertywnych
- **Umiejętność uczenia się** -uczniowie odszukują błędy w rozumieniu własnych emocji
- **Świadomość i ekspresja kulturalna** – uczniowie rozwijają poczucie własnej wartości poprzez rozumienie własnych stanów emocjonalnych, co jest podstawą szacunku i otwartości na różnorodność ekspresji kulturalnej. Pozytywna postawa ucznia obejmuje głównie chęć rozumienia stanów emocjonalnych innych osób oraz empatyzowania z nimi

#### *Faza wprowadzająca*

Prowadzący krótko wyjaśnia, jakiemu tematowi będą poświęcone zajęcia, uczniowie siadają w kręgu na krzesłach. Nauczyciel przedstawia uczestnikom zaplanowany przebieg zajęć.

#### *Faza realizacyjna*

1. Prowadzący proponuje „burzę mózgów”, w której uczestniczący podają wszystkie skojarzenia ze słowem emocje, następnie zapisuje to na tablicy.

2. Zabawa „Udawanie”

Uczniowie siadają w kole. Jeden z nich przedstawia pantomimicznie sytuację:  
„Ktoś pomazał mi rysunek”.

Po odegraniu scenki nauczyciel pyta pozostałych uczniów:

„Jak się on czuje ( złość, smutek) i po czym to poznały?”.



Informacja nauczyciela: *Uczucia możemy wyrazić nie tylko słowami, ale całym ciałem, możemy je poznać po wyrazie twarzy.*

3. „ĆWICZENIE: Co przeżywają osoby przedstawione na rysunkach?

Uczniowie podpisują rysunki odpowiednimi wyrazami –dobrze ranka wyrazowa.: zdziwienie, strach, radość, gniew, zadowolenie, smutek. (ZAŁ.1)

4. „Maski”

Nauczyciel proponuje uczniom, aby z papierowych toreb zrobiły twarze- maski za pomocą różnych technik wyrazu plastycznego (mogą je narysować lub wykleić).

Maska ma dwa oblicza: wesół z jednej strony i smutna z drugiej. W trakcie pracy uczestnicy słuchają muzyki relaksacyjnej. Gotowe maski dzieci zakładają na rękę. Przy muzyce raz wesolej, raz smutnej prezentują swoje maski.

5. Zapoznanie z wierszem „Pożaluj mnie” (ZAŁ. 2).

Pytania do tekstu:

- O jakich uczuciach mówi wiersz?
- Kto się rozgniewał i dlaczego?
- Kto mówi w wierszu i do kogo?
- Co mogło się wydarzyć?
- Jak myślicie, czy udało się uzyskać przebaczenie?

### ***Faza podsumowująca***

Nauczyciel dziękuje za wspólną pracę. Uczniowie wyrażają swoje opinie, co im się podobało, a co nie, czego nauczyli się podczas tych ćwiczeń.





## *Załącznik 2*

### **wiersz „Pożaluj mnie”**

Jak się będziesz gniewać na mnie,  
to ołówki ci połamię,  
słonia ci nie narysuję  
i pałacu nie zbuduję!  
Z kuchni wezmę ci zapalki,  
potną obrus na kawałki.  
Będę płakać coraz gorzej,  
aż napłaczę wielkie morze  
I ci wszystkie książki zmokną,  
i wyrzucę cię za okno!  
Albo zaraz mnie pożałuj...  
Albo zaraz mnie pocałuj...

*D. Wawilow*