



Moja instrukcja obsługi. Różnorodność w przeżywaniu i okazywaniu emocji

„Emocjonalne bingo” to ćwiczenie często wykorzystywane w procesie integracji. Integrację traktujemy jako ciągły proces – a nie tylko to, co wydarza się na początku budowania grupy. Rekomendujemy, by ćwiczenie zaproponowane w tym scenariuszu przeprowadzać z grupą, która już trochę się zna i w której osoby miały czas na oswojenie się ze sobą. Ćwiczenie zaprasza do rozmowy na temat własnego przeżywania emocji, a do tego potrzebne jest poczucie bezpieczeństwa w grupie.

-  **TEMAT:** Moja instrukcja obsługi. Jak różnie przeżywamy i okazujemy emocje
-  **OPRACOWANIE:** Elżbieta Grab
-  **CZAS TRWANIA:** 45 min
-  **POZIOM NAUCZANIA:** IV–VI klasa szkoły podstawowej
-  **PRZEDMIOT:** godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, zajęcia świetlicowe

Cele

- poznam różne sposoby przeżywania i okazywania emocji
- zastanowię się, co mi pomaga w przeżywaniu emocji, tak by umieć to zakomunikować
- poćwiczę rozmowę na temat emocji
- dowiem się, co może pomagać innym w przeżywaniu emocji

Kryteria sukcesu

- wymieniam różne sposoby przeżywania i okazywania emocji
- prowadzę rozmowę na temat emocji
- wyrażam swoje potrzeby w kontekście przeżywania emocji
- rozumiem, że nie każdy potrzebuje tego samego co ja, odczuwając daną emocję

Kluczowe zagadnienia: przeżywanie emocji, okazywanie emocji, samoświadomość, komunikacja

Metody: gra integracyjna „Ludzkie bingo”, karty pracy, rozmowa, praca plastyczna

Formy pracy: praca zbiorowa, praca indywidualna, praca w grupach

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: wydruki kart pracy (załącznik nr 1) dla każdej osoby, długopisy/ołówek, kartki A4, kredki, flamastry (lub inne materiały do pracy plastycznej); opcjonalnie: komputer, rzutnik/ekran do wyświetlenia prezentacji (załącznik nr 2)

Załączniki do scenariusza: załącznik nr 1 – karta pracy, załącznik nr 2 – prezentacja

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 5 min

Wprowadź grupę w tematykę zajęć i przedstaw cele. Możesz powiedzieć np.:

Skąd wiemy, jak działa jakaś maszyna? Czytamy instrukcję obsługi albo próbujemy zrozumieć zasadę działania metodą prób i błędów. Z ludźmi nie jest tak prosto. Nikt nie dołącza do nas instrukcji obsługi, a dodatkowo ulegamy różnym zmianom. Mimo to wiele możemy się nauczyć, próbując zrozumieć siebie nawzajem. Dzisiaj na lekcji porozmawiamy o tym, jak różnie możemy czuć i okazywać emocje. Czasami trudno nam rozpoznać, co sami czujemy i o co naprawdę nam chodzi – czy jesteśmy smutni, źli, czy po prostu zmęczeni; czy śmiejemy się, bo coś nas rozbawiło, czy może wystraszyło. A może jedno i drugie? Podobnie bywa z emocjami innych osób. Zdarza się, że źle je zrozumiemy albo nie wiemy, jak na nie zareagować. Na przykład ktoś płacze, a my chcemy mu pomóc w sposób, który sami lubimy. Jednak okazuje się, że ta osoba zaczyna płakać jeszcze bardziej albo się złościć. Dzieje się tak, bo chociaż odczuwamy te same emocje, każdy z nas może potrzebować czegoś innego, gdy je przeżywamy. Każdy z nas ma trochę inne emocjonalne „zasady działania”. Dlatego ważne jest, żebyśmy umieli powiedzieć, co czujemy i czego potrzebujemy, a także żebyśmy pytali innych, co czują i co im pomaga. Tak możemy tworzyć nasze „instrukcje obsługi” – i temu mają służyć dzisiejsze zajęcia.

Jeśli dysponujesz czasem, możesz w trakcie wprowadzenia poświęcić chwilę na zebranie od uczniów przykładów sytuacji, w których było im trudno zrozumieć czyjąś emocjonalną reakcję lub w której ktoś nie mógł zrozumieć ich.

EMOCJONALNE BINGO ⌚ 10 min

Zaproś uczniów do integracyjnej gry „Ludzkie bingo”. Wytlumacz zasady gry – możesz też wyświetlić instrukcję ze slajdu w prezentacji (załącznik nr 2).

Powiedz, że za moment rozdasz każdej osobie kartę do gry w bingo (załącznik nr 1). Zadanie polega na tym, by wypełnić cztery pola w jednej linii – pionowo, poziomo lub na skos. W każdym polu znajduje się opis jakiejś emocjonalnej reakcji czy potrzeby. By wypełnić dane pole, musimy znaleźć osobę, do której dany opis pasuje i która zapisze swoje imię w tym polu. Towarzyszą temu trzy ważne zasady:

- 1. Nie można podpisać własnej karty** – to znaczy, że nie wpisujemy swojego imienia na żadnym z pól na swojej karcie.
- 2. Każdą kartę można podpisać tylko raz** – to znaczy, że każda osoba może wpisać swoje imię tylko w jednym polu naszej karty oraz że my możemy wpisać swoje imię tylko w jednym polu karty innej osoby.
- 3. Można podpisać tylko to pole, o które zostaliśmy zapytani** – to znaczy, że w trakcie gry nie możemy wymieniać się z kolegą lub koleżanką kartami i prosić, by odnaleźli pole, które do nich pasuje, i tam się podpisali. By zdobyć podpis w danym polu, musimy o nie zapytać.

Gdy uda nam się zebrać cztery wypełnione pola w jednej linii – wołamy „bingo!”.

Ustal czas i zakończenie gry. Możesz zdecydować się na jeden z kilku sposobów:

- gra toczy się do momentu, gdy pierwsze trzy osoby zawołają „bingo” i zgłoszą się do Ciebie z uzupełnioną kartą;
- gra toczy się do momentu, gdy wszystkie osoby w grupie zawołają „bingo” – osoby, które już zebrały cztery pola w jednej linii, mogą dołączyć do osób, które nadal grają, i pomóc im w zdobyciu bingo;
- gra na czas – po upływie wyznaczonego czasu (np. 5, 7 lub 10 min) gra się kończy, niezależnie od tego, ile osób zawołało „bingo”.

Rozdaj karty, upewnij się, że każda osoba ma coś do pisania, i zaproś wszystkich do zabawy!

Po umówionym sposobie zakończenia gry zaproś grupę do krótkiego omówienia ćwiczenia na forum. Poproś, by każda osoba zachowała swoją kartę gry – będą potrzebne w kolejnym etapie zajęć. W omówieniu możesz skorzystać z kilku zaproponowanych poniżej pytań:

- Co czuliście w trakcie gry?
- Czym się kierowaliście w trakcie gry?
- Co Was zaniepokoiło w tym ćwiczeniu?
- Co Was zaskoczyło?
- Czy były pytania, na które trudniej było Wam odpowiedzieć? Z czego to mogło wynikać?
- Czy były pola, które trudniej Wam było wypełnić lub których nie udało Wam się wypełnić, mimo że zadaliście pytanie o nie wielu osobom? Które to były pola?

JAK MAM JA – JAK MAJĄ INNI ⌚ 15 min

Zaproś uczniów do indywidualnej pracy z kartami. Każda osoba pracuje dalej na swojej karcie do bingo. Zadanie polega na tym, by zakreślić wszystkie pola, które do nas pasują (możesz wyświetlić także kolejny slajd z instrukcją).

Daj ok. 3 min na wykonanie zadania.

Następnie poproś uczniów, by połączyli się w trójki/czwórki i porównali swoje karty. Poproś, by osoby w każdej grupie sprawdziły, czy mogą znaleźć:

- trzy pola, które ich łączą – czyli każda osoba w grupie ma je zaznaczone,
- po jednym polu dla każdej osoby, które ją odróżnia – czyli nikt inny w grupie go nie zaznaczył.
- Ponownie daj ok. 3 min na wykonanie zadania, możesz też wyświetlić slajd z kolejną instrukcją.

Poproś grupy o podzielenie się wynikami ich porównania i zaproś do krótkiej dyskusji:

- Które pola okazały się najpopularniejsze?
- Które pola zaznaczane były rzadko lub wcale?
- Czy w którejś grupie były osoby, które zaznaczyły dokładnie takie same odpowiedzi?
- Czy w którejś grupie były osoby, które nie miały ani jednego wspólnego pola?
- Czy każdy w grupie zaznaczył mniej więcej tyle samo pól, czy może ktoś zaznaczył ich wyraźnie więcej lub wyraźnie mniej?
- Co Wam to zadanie pokazało?

MOJA INSTRUKCJA OBSŁUGI ⌚ 10 min

Zaproś uczniów do wykonania krótkiej pracy plastycznej. Zadanie będzie polegało na tym, by każda osoba wykonała pierwszą stronę swojej emocjonalnej „instrukcji obsługi”. Na instrukcji niech każde dziecko dokończy trzy zdania (możesz wyświetlić je na kolejnym slajdzie):

- **Kiedy czuję złość, pomaga mi...**
- **Kiedy czuję radość, chcę...**
- **Kiedy czuję smutek, potrzebuję...**

Rozdaj kartki A4. Zachęć uczniów, by nadali instrukcji atrakcyjną dla nich formę plastyczną, skorzystali z kredek, flamastrów lub innych materiałów, którymi dysponują. Może każdej emocji będą chcieli nadać różne kolory, narysować symbole, które z daną emocją im się kojarzą, stworzyć ozdobną ramkę itd. Niech praca na lekcji będzie początkiem do tworzenia swoich indywidualnych instrukcji, które dzieci mogą dalej rozwijać, dodając kolejne punkty „zasad emocjonalnego działania”.

Przed końcem lekcji (zostaw jeszcze kilka minut na podsumowanie całych zajęć) zachęć dzieci, by podzieliły się swoimi instrukcjami. Jeśli dysponujesz czasem, chętne osoby mogą zaprezentować swoje prace na forum. Jeśli brakuje czasu, by każdy chętny mógł się zaprezentować, poproś, by dzieci porozmawiały o swoich pracach w parach/trójkach.

PODSUMOWANIE ⌚ 5 min

Podziękuj uczniom za pracę na lekcji. Przypomnij, że celem było poznanie różnych sposobów przeżywania i wyrażania emocji. Nawet jeśli dwie osoby odczuwają tę samą emocję, mogą potrzebować zupełnie innych rzeczy, by sobie z nimi poradzić lub się nimi cieszyć. Rozmowa o tym pomaga nam lepiej się rozumieć i wspierać, a także działać jako klasa. Dlatego ważne jest, żeby umieć powiedzieć, czego potrzebujemy, i z ciekawością słuchać, czego potrzebują inni.

Na koniec zapytaj o wrażenia z lekcji: z jaką myślą uczniowie kończą zajęcia, co chcą zapamiętać? Wysłuchaj odpowiedzi chętnych osób lub poproś o rundkę, w której każdy powie jedno zdanie lub jedno słowo na zakończenie.

Karta pracy: „Emocjonalne bingo”

Gdy się złoścę, wolę, żeby inni dali mi spokój.	Wyrażam emocje słowami.	Nie lubię rozmawiać o swoim smutku.	Lubię się trochę bać, np. oglądając straszny film.
Lubię, gdy mogę głośno pokazywać emocje.	Gdy jest mi smutno, wolę być sam/sama.	Szybciej przechodzi mi smutek, gdy ktoś jest przy mnie.	Czasem się wstydzę swoich emocji.
Czasem, gdy się przestraszę, zaczynam się śmiać.	Pokazuję emocje ciałem – gestami, mimiką.	Gdy jest mi smutno, denerwuje mnie, gdy ktoś inny się śmieje.	Gdy się złoścę, czasem krzyczę, ale nie chcę wtedy być sam/sama.
Zdarza mi się płakać, gdy się boję.	Łatwo zarażam się śmiechem.	Wolę przeżywać emocje po cichu.	Cieszę się bardziej, gdy mogę się śmiać razem z kimś.

Prezentacja



Moja instrukcja obsługi

Jak różnie przeżywamy i okazujemy emocje

„Emocjonalne bingo” - instrukcja

**Cel: wypełnić cztery pola w jednej linii
(w pionie, poziomie lub na skos)**

Zasady:

- *nie można podpisać własnej karty*
- *każdą kartę można podpisać tylko raz*
- *można podpisać tylko pole, o które zostaliśmy zapytani*

4 wypełnione pola w jednej linii – BINGO!

„Emocjonalne bingo” – praca indywidualna

**Zaznacz wszystkie pola,
które do Ciebie pasują.**

„Emocjonalne bingo” – praca w grupach

**Porównajcie karty i sprawdźcie w grupie,
czy możecie znaleźć:**

- 3 pola, które Was łączą – każda osoba w grupie ma je zaznaczone
- po 1 polu dla każdej osoby, które ją odróżnia – nikt inny w grupie go nie zaznaczył.

Moja instrukcja obsługi

Dokończ zdania:

- *Kiedy czuję złość, pomaga mi...*
- *Kiedy czuję radość, chcę...*
- *Kiedy czuję smutek, potrzebuję...*