**Scenariusz 1 /emocje, relacje/**

**Temat zajęć: Moje emocje – wróg czy przyjaciel i jak ją oswoić.**

Cele ogólne:

* poszerzanie wiedzy na temat tego czym są emocje i jaki mają wpływ na nasze
funkcjonowanie;
* rozwijanie umiejętności właściwego rozpoznania stanu emocjonalnego u siebie
i innych osób;
* rozwijanie umiejętności regulacji emocji w sposób korzystny dla naszego organizmu.

Cele operacyjne:

* uczeń wie czym jest emocja i jakie są jej rodzaje;
* uczeń potrafi nazwać emocje, których doświadcza w różnych sytuacjach;
* uczeń zna sposoby regulacji emocji.

Metody:

* podająca;
* aktywizująca;
* praktyczna.

Środki:

* arkusze papieru, flamastry
* plansza z iluzją optyczną (załącznik 1)
1. Czym są emocje.

Rozmowa z uczniami o tym czym są emocje. Na tablicy wypisujemy podawane przez uczniów przykłady emocji. Dyskusja nad tym, czy są dobre i złe emocje? Dyskusja. Możemy obok każdej emocji np. stawiać znak + lub -.

Klasowa burza mózgów.

Następuje rozmowa z uczniami na temat tego, co dają nam poszczególne emocje (można sugerować się poniższą listą):

* radość – na to, co jest dla nas dobre, co sprawia nam przyjemność,
* złość – na to, co robi nam krzywdę, narusza nasze granice;
* smutek – na to, czego nam brakuje;
* strach – chroni nas przed niebezpieczeństwem.

Podsumowanie ćwiczenia - nauczyciel podkreśla, że ważne jest aby właściwie, bez krzywdy dla siebie i innych, wyrażać swoje emocje. Podsumowanie – nauczyciel tłumaczy, że nie ma złych emocji, ponieważ każda emocja wskazuje nam na coś bardzo ważnego. Emocje, które odczuwamy mogą być przyjemne lub nieprzyjemne – ale wszystkie są ważne i potrzebne. Niewyrażanie emocji może bowiem źle wpłynąć na nasze samopoczucie i zdrowie. Przykładem mogą być choroby psychosomatyczne.

1. **Każdy czuje inaczej.**

Nauczyciel prezentuje planszę z iluzją optyczną (załącznik nr 1). Pyta uczniów, co widzą.
Tłumaczy, że przeżywanie emocji jest też często uzależnione od naszego nastawienia.
Proponuje uczniom ćwiczenie, które ma na celu pokazanie, iż na wiele sytuacji można
spojrzeć także z pozytywnej strony. Pyta: „Czy przypominacie sobie jakąś sytuację, która w ostatnim czasie mocno was poruszyła i czy ta sytuacja mogła mieć, mimo przykrych emocji jakieś pozytywne aspekty?”. Dyskusja.

1. **Jak kontrolować emocje?**

Nauczyciel prosi, by każdy z uczniów przypomniał sobie jedno wydarzenie, które wywołało w nim ostatnio silne emocje. Następnie prosi, by uczniowie odpowiedzieli sobie na następujące pytania:

* co poczułam/poczułem w tamtej sytuacji?
* gdzie poczułam/poczułem tę emocję? co działo się z moim ciałem?
* co zrobiłam/zrobiłem?
* czy mogłam/mogłem zrobić coś innego?
* jakie są pozytywne strony tego co się wydarzyło?

4. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prosi każdego ucznia, by powiedział, czego się nauczył
podczas zajęć. Zadaje też zadanie domowe – prosi uczniów, aby zapisali w swoich
dziennikach wdzięczności (załącznik nr 2) każdego dnia trzy rzeczy, za które są tego dnia
wdzięczni (taką, która sprawiła im radość, wywołała przyjemne emocje).

Źródło:

Iluzja optyczna: Muzeum Świat Iluzji [www.swiatiluzji.pl](http://www.swiatiluzji.pl)

Załącznik nr 1

Załącznik nr 2

|  |  |
| --- | --- |
| Dzień 1 | Mój powód do wdzięczności dziś to |
| Dzień 2 | Mój powód do wdzięczności dziś to |
| Dzień 3 | Mój powód do wdzięczności dziś to |
| Dzień 4 | Mój powód do wdzięczności dziś to |
| Dzień 5 | Mój powód do wdzięczności dziś to |

**Scenariusz 2 /Emocje, relacje/**

**Temat zajęć: Relacje w moim życiu.**

Cele ogólne:

* + przedstawienie roli relacji społecznych dla zdrowia psychicznego;
	+ rozwijanie umiejętności dbania o dobre i chroniące relacje;
	+ wskazywanie na sposoby i kierunki otrzymania pomocy i wsparcia w sytuacjach trudnych.

Cele operacyjne:

* uczeń rozumie rolę dobrych relacji w swoim życiu;
* uczeń potrafi wymienić bliskie więzi, które ma z innymi osobami;
* uczeń wie, jak zadbać o relacje z drugą osobą;
* uczeń wie, gdzie i do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach kryzysowych.

Metody

* podająca
* aktywizująca
* praktyczna.

Środki: arkusze papieru, flamastry, słoik/pojemnik z karteczkami imiennymi

Przebieg zajęć

1. Rozmowa nt. zadania domowego – czy zadanie było trudne (jeśli tak, dlaczego), czy było dla mnie łatwe (dlaczego).
2. Wstęp. Rozmowa z uczniami o tym czym są relacje. Nauczyciel omawia zagadnienie: „Relacje międzyludzkie to sposób kontaktu, wyrażania i porozumiewania się z innymi osobami. Dotyczy zarówno bliższych relacji rodzinnych, partnerskich, przyjacielskich, ale także tych dalszych: znajomości czy relacji zawodowych”. Burza mózgów wśród uczniów.
3. Nauczyciel prosi by uczniowie podeszli do 3 osób w klasie, które znają najmniej i zadali im kilka nietypowych pytań:

a. jaki był najdziwniejszy dzień twojego życia?

b. jakie są twoje super moce?

c. jakie było najmniej smaczne danie jakie zjadłeś w życiu?

Zadanie ma na celu zacieśnić relację między osobami, które zazwyczaj ze sobą nie rozmawiają oraz wprowadzić dobry nastrój podczas zajęć.

Nauczyciel omawia zadanie z uczniami, pyta, czy coś ich zaskoczyło?

1. Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy. Grupa A ma za zadanie wypisać na kartce przykład 5 osób, które są dla nich ważne oraz napisać, co takiego sprawia, że są ważne. Grupa B ma za zadnie wypisać przykład 5 osób, dla których one są ważne i co sprawia, że czują, że są ważne.

Nauczyciel omawia ćwiczenie: „Dobre relacje to takie, w których wszystkie strony czują się ważne, cenione, brane pod uwagę”. Zachęca uczniów, by na podstawie swoich wypowiedzi wskazali cechy bliskich relacji. Nauczyciel podaje przykłady:

* możemy sobie ufać,
* możemy liczyć na siebie,
* możemy się sobie zwierzyć.
1. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prosi każdego ucznia, by powiedział, czego się nauczył podczas zajęć. Zadaje też zadanie domowe – prosi uczniów, by w nadchodzącym tygodniu każdego dnia zrobili jedną miłą rzecz dla osoby, której imię wylosują ze słoika (nie wolno zdradzać, którą osobę się wylosowało).

Źródło:

[www.psychologia.edu.pl/w-jakich-problemach-pomagamy/relacje-osobiste.html](http://www.psychologia.edu.pl/w-jakich-problemach-pomagamy/relacje-osobiste.html)

www.doceniajnieoceniaj.onet.pl

**Scenariusz 3 /emocje, relacje/**

1. Wstęp. Rozmowa z uczniami o tym jak przebiegło wykonywanie zadania domowego.
Omówienie jak przebiegło wykonanie zadania domowego:
* jak się czułaś/czułeś wykonując to ćwiczenie?
* czy ćwiczenie w czymś Tobie pomogło?
* czy było to trudne czy łatwe zadanie?
* jak się czułeś gdy spotykały cię miłe rzeczy?
1. Uczniowie siadają w kole. Każdy otrzymuje kartkę, na której zapisuje swoje imię i podaje ją siedzącej obok osobie. Pozostali wpisują na kartce to, co pozytywnego myślą o jej właścicielu, za co go cenią, co im w nim imponuje. Zadanie ma na celu zacieśnić relacje rówieśnicze.
2. Wykonanie plakatu podsumowującego zajęcia dot. relacji – co jest ważne w relacji? Jak mogę zadbać o relację? Burza mózgów. Można skorzystać z poniższych sugestii:

- poświęcenie uwagi

- nawiązywanie kontaktu wzrokowego

- uważne słuchanie

- mówienie o uczuciach

- poświęcanie czasu

- docenianie drugiej osoby

1. Na zakończenie zajęć następuje podsumowanie. Nauczyciel mówi, że w czasie ostatnich
spotkań dużo rozmawiali na temat relacji i bliskich osób. Tłumaczy, że w sytuacjach, które są dla nas trudne dobrze jest poszukać wsparcia u osób, które są nam bliskie. Możemy zwierzać się ze swoich kłopotów przyjaciołom, rodzicom, ale są także inne osoby, u których możemy poszukać wsparcia. Nauczyciel wskazuje osoby, do których można zwrócić się po wsparcie w szkole.

Źródło:

www.doceniajnieoceniaj.onet.pl