

Scenariusz zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne z wykorzystaniem tablicy interaktywnej

Temat: Emocje w nas

Klasa: 8

Czas trwania: 45 minut

Cele ogólne:

- zdefiniowanie pojęcia „emocje”
- prezentacja i nazwanie poszczególnych emocji
- przyjrzenie się zagadnieniu regulacji emocji

Cele szczegółowe - uczeń:

- zna pojęcie emocji
- właściwie rozpoznaje i nazywa emocje własne i innych
- zna sposoby relaksacji

Formy pracy:

- indywidualna

Środki dydaktyczne:

- obrazki z twarzami ukazującymi różne emocje
- laptop z dostępem do Internetu
- tablica interaktywna
- program multimedialny „Będzie dobrze” dostępny po zalogowaniu na stronie www.dzwonek.pl

Przebieg zajęć:

I. Część wstępna:

- Nauczyciel wita się z dzieckiem, podaje temat zajęć, pyta o samopoczucie.

II. Część główna:

- Definicja pojęcia emocji. Nauczyciel zadaje pytanie: „Co przychodzi Ci do głowy gdy słyszysz słowo „emocje”? Następnie prosi o rozwiązanie **zadania 1 „Podstawowe emocje”** (program multimedialnym „Będzie dobrze”).

Po zakończeniu zadania nauczyciel podsumowuje pracę ucznia upewniając się, że właściwie odróżnia on cechy podstawowych emocji, przypomina też, że uczucia często mają synonimy np. złość-gniew, wstręt-odraza, itp.

- Nauczyciel prezentuje uczestnikowi zajęć obrazki z twarzami ukazującymi różne emocje po czym prosi o nazwanie poszczególnych. Nauczyciel kieruje rozmowę w taki sposób, aby zwrócić uwagę na to, iż niektóre z tych emocji są przyjemne, a inne nieprzyjemne. Prosi ucznia o dokonanie takiego podziału. Na koniec ćwiczenia nauczyciel prosi ucznia, aby wybrał obrazek, który najlepiej prezentuje jego dzisiejsze samopoczucie.

- Rozszerzenie definicji emocji. Nauczyciel kieruje uwagę uczestnika zajęć do jego wnętrza, prosi o charakterystykę konkretnych emocji oraz opis jak zachowuje się jego ciało gdy doświadcza poszczególnych odczuć. Nauczyciel

również może dokonać takiego opisu aby uświadomić dziecku, że każdy z nas może inaczej reagować w sytuacji doświadczania poszczególnych emocji. Nauczyciel podkreśla związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy emocjami, myślami i reakcjami fizjologicznymi.

Nauczyciel pyta ucznia: „Czy można czuć tylko jedną emocję w danej chwili?” oraz „dlaczego wiedza o emocjach jest ważna”- następuje próba odpowiedzi na zadane pytania, po czym nauczyciel przechodzi do **zadania 2” Rozpoznawanie emocji”**(program multimedialny „Będzie dobrze”). Odtwarza pokaz slajdów z ilustracjami po czym prosi ucznia o nazwanie emocji, które mu towarzyszą podczas oglądania. Podkreśla, że w tym zadaniu nie ma dobrych i złych odpowiedzi.

➤ Nauczyciel zadaje pytanie: „Jakie są sposoby na rozładowanie napięcia emocjonalnego?” oraz prosi o podanie znanych dziecku sposobów na zrelaksowanie się.

➤ Na koniec nauczyciel przechodzi do prostego ćwiczenia relaksacyjnego: prosi, aby dziecko usiadło wygodnie i zamknęło oczy. Zachęca ucznia do powolnego, kilkukrotnego napięcia wszystkich mięśni z całej siły i ponownego rozluźnienia ich. Sugeruje, że na koniec ćwiczenia można „strzepnąć” z ciała napięcie. Następnie wykonujemy krótkie ćwiczenie oddechowe.

III. Część końcowa

➤ Podsumowanie zajęć. Powtórzenie wniosków z lekcji. Prośba o samodzielne wykonanie *Lekcji uczniowskiej* w domu (program multimedialny „Będzie dobrze”).

Na zakończenie lekcji nauczyciel ponownie prosi dziecko aby określiło swoje samopoczucie, tym razem za pomocą mimiki.