

Konspekt z zajęć– ZPR-S Oława

Temat: Rozpoznawanie emocji u innych

1. Cel główny zajęć:

- autoprezentacja, pogłębianie samoświadomości;
- budowanie współdziałania i integracji w grupie;
- doskonalenie umiejętności rozpoznawania i różnicowania emocji na: pozytywne, negatywne oraz neutralne.

1.1 Cele szczegółowe oraz umiejętności i kompetencje ucznia:

Uczeń wie: jaką rolę odgrywają emocje w rozwoju psychospołecznym człowieka; pogłębia swoją świadomość nt. przeżywanych emocji.

Uczeń potrafi: obserwując zdjęcia twarzy osób wyrażających emocje dzielić je na emocje pozytywne, negatywne lub neutralne.

Uczeń ćwiczy: werbalizację swoich marzeń, uczuć i emocji; doskonali autoprezentację oraz komunikowanie na forum grupy czynności, które potrafi dobrze wykonywać, z których czuje się dumny.

Uczeń utrwała: rozpoznawanie uczuć (objawy towarzyszące) i ich właściwe odczytywanie.

2. Główne obszary wychowawcze i edukacyjne: kształtowanie osobowości oraz samoświadomości wychowanka, integracja grupy, kształtowanie relacji w grupie, kształtowanie umiejętności społecznych.

3. Metody pracy: burza mózgów, swobodne wypowiedzi wychowanków, ćwiczenia interaktywne, praca indywidualna, rundka.

4. Środki dydaktyczne i pomoce: kłębek wełny, tablica, artykuły piśmiennicze, karty pracy ze zdjęciami osób wyrażających emocje i uczucia + zalaminowane napisy „emocje pozytywne, negatywne, neutralne”, kartki papieru służące wychowankom do odrysowania własnych dłoni, karta pracy – ewaluacja.

5. Czas zajęć: 60 min.

6. Zarys przebiegu zajęć:

WSTĘP
<p>✓ Krąg rozpoczynający zajęcia Przywitanie się z grupą, nakreślenie celu i istoty zajęć.</p> <p>✓ Ćwiczenie „Po kłębku” Osoba, która zabiera głos otrzymuje kłębek włóczki i ma rozpocząć wypowiedź od zdania „<i>Mam na imię...,dzisiaj czuję...</i>”. Po skończonej wypowiedzi wychowanek zatrzymuje koniec nitki i rzuca kłębek innej osobie, która ma po niej zabrać głos. Kłębek wędruje do kolejnych wypowiadających się osób. Każdy kto mówi podtrzymuje ręką nitkę. Powstałą pajęczynę na końcu niszczymy.</p>
GŁÓWNY TOK ZAJĘĆ
<p>✓ Definiowanie emocji. Podział uczestników na grupy i prośba by poszczególne grupy zdefiniowały wspólnie poszczególne pytania dotyczące emocji. Burza mózgów na odkreśleniem:</p> <ul style="list-style-type: none">– Co to są emocje?– Od czego zależą emocje?– Na co mają wpływ?– Co dzieje się z moim ciałem, gdy doświadczam różnych uczuć i emocji? <p>Odczytanie pomysłów i definicji powyższych zdań.</p>

✓ **Ćwiczenie interaktywne, dyskusja: „Co czuję”**

Prowadząca podaje uczestnikom przykłady różnych sytuacji, w których mogą się znaleźć. Uczestnicy zapisują uczucia towarzyszące im w przywoływanych sytuacjach.

Przykładowe sytuacje:

- ⇒ *Słyszę dzwonek na przerwę,*
- ⇒ *Dostałem jedynkę,*
- ⇒ *Przyjechałem pierwszy raz do ZPR-S*
- ⇒ *Ktoś mnie wyzwie*
- ⇒ *Przychodzi wieczór*
- ⇒ *Zaraz po pobudce*
- ⇒ *Ktoś obraża moja mamę*
- ⇒ *Dokonam czynu zabronionego*
- ⇒ *Sprawię, że ktoś przeze mnie płacze*
- ⇒ *Myślę o najbliższych*
- ⇒ *Jest piątek*
- ⇒ *Moja dziewczyna opowiada o nowopoznanym koledze w superlatywach*
- ⇒ *Idę przez las w nocy*
- ⇒ *Widzę policje*
- ⇒ *Umrze ktoś z najbliższych*

Prowadząca inicjuje rozmowę na temat przeżywanych emocji, sposobów ich rozpoznawania, właściwego odczytywania i interpretowania, wyrażania emocji w bezpieczny dla siebie i innych sposób.

✓ **Zabawa „Wchodzenie do koła”**

Uczestnicy stają w kole ciasno do siebie przylegając i trzymając się za ręce. Jedna osoba pozostaje na zewnątrz i usiłuje wszelkimi sposobami dostać się do wnętrza koła w dowolny sposób (by nie zrobić nikomu krzywdy). Gdy dana osoba dostanie się do środka, pozostaje tam przez moment, następnie wchodzi w krąg a do wnętrza kręgu „wdziera się” następna osoba.

✓ **Ćwiczenie w grupach; Burza mózgów: „Podziel emocje na grupy (pozytywne, negatywne, neutralne)”**

Uczestników dzieli się na trzy grupy po 3-4 osoby. Każdej z grup prowadząca rozdaje wcześniej przygotowane karty ukazujące zdjęcia z ludźmi wyrażającymi różne emocje i uczucia. Zadaniem wychowanków jest odpowiednie zaklasyfikowanie kart do grupy emocji pozytywnych, negatywnych lub neutralnych. Sprawdzanie poprawności rozłożenia kart. Nazwanie emocji ukazanych na zdjęciach.

✓ **Dyskusja, mini wykład nt. typowych i nietypowych „przejawów-somatycznych” towarzyszących przeżywanym emocjom w różnym wieku, u różnych ludzi (temperament, trening w okresie dzieciństwa, doświadczenia, wzorce).**

✓ **Ćwiczenie „Dłoń”**

Każdy z uczestników na kartce z papieru odrysowuje swoją dłoń. Następnie na każdym z odrysowanych palców pisze „*Co taką ręką potrafi robić najlepiej...*”. Prezentacja pomysłów na forum grupy.

PODSUMOWANIE

✓ **„Rundka”**

Wychowankowie kończą zdanie „Dziś na zajęciach najbardziej podobało mi się...”

✓ **Krąg kończący zajęcia**

Podsumowanie zajęć – przyznanie punktacji. Ewaluacja, anonimowa odpowiedź na pytania: „Jak oceniasz dzisiejsze zajęcia”

7. Bibliografia i źródła

- Charczuk. B. (2004). Wygramy przyszłość. Zajęcia wychowawcze i prorodzinne. Scenariusze dla szkół.
- Jachimska, M. (1994), Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych. Wydawnictwo UNUS.