

## Drogi Nauczycielu,

Oddajemy w Twoje ręce piątą część wyjątkowego projektu „Otwórz się na pomoc”, który ma na celu wsparcie dzieci w rozpoznawaniu, nazywaniu i zarządzaniu emocjami. Poprzednie edycje dotyczyły problemów uzależnień od alkoholu i dopalaczy, poruszały problem przemocy rówieśniczej oraz depresji. W tej części skupiamy się na nauce skutecznej komunikacji i wsparcia emocjonalnego dzieci.

Projekt przeznaczony jest dla dzieci od 3 do 13 lat, a historie interaktywne dostosowane są do konkretnego wieku oglądającego. Przygotowaliśmy również osobną zakładkę dla dorosłych, której obejrzenie zalecamy rodzicom i nauczycielom przed włączeniem interaktywnej gry dzieciom. Zachęcamy do wspólnego przejścia scenek na lekcji wychowawczej i zaangażowania dzieci poprzez ćwiczenia do rozmowy o ich problemach z emocjami.

## Grupa wiekowa: 3-6 lat (Przedszkolaki)

### 1. Gra „Emociaki”

**Cel:** Pomoc dzieciom w rozpoznawaniu i nazywaniu różnych emocji.

**Przebieg:**

- Przygotuj zestaw kart z naszymi emociakami.
- Rozłóż karty na podłodze lub stole emociakiem do dołu.
- Każde dziecko losuje kartę i naśladuje emocję przedstawioną na twarzy z karty.
- Pozostałe dzieci zgadują, jaką emocję pokazuje kolega/koleżanka.

**Materiały:** Karty z emocjami.

### 2. Zabawa: „Lustro Emocji”

**Cel:** Nauka wyrażania emocji poprzez mimikę i gesty.

**Przebieg:**

- Podziel dzieci na pary.
- Jedno dziecko z pary pokazuje określoną emocję (np. radość, smutek), a drugie dziecko naśladuje tę emocję jak w lustrze.
- Po kilku minutach dzieci zamieniają się rolami.
- Omówienie emocji: Nauczyciel pyta dzieci, jakie emocje pokazywały i jak się czuły, naśladując je.

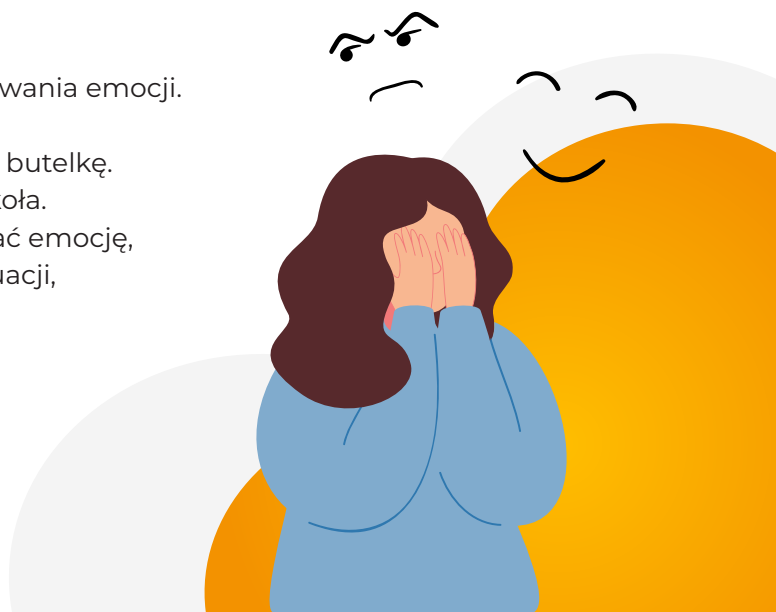
### 3. Gra: „Koło Emocji”

**Cel:** Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.

**Przebieg:**

- Rozłóż karty emociaków w koło, po środku ułóż butelkę.
- Dzieci kręcą butelką umieszczoną w centrum koła.
- Po zatrzymaniu się butelki, dziecko musi nazwać emocję, na którą wskazuje strzałka, i opowiedzieć o sytuacji, w której mogło czuć tę emocję.

**Materiały:** karty z emocjami, butelka.





#### 4. Zabawa: „Emocjonalny Taniec”

**Cel:** Wyrażanie emocji poprzez ruch i taniec.

**Przebieg:**

- Nauczyciel odtwarza różne rodzaje muzyki, które odpowiadają różnym emocjom (np. wesoła muzyka dla radości, spokojna muzyka dla spokoju, szybka muzyka do ekscytacji).
- Dzieci tańczą zgodnie z emocją wyrażaną przez muzykę.
- Po zakończeniu każdego utworu dzieci omawiają, jak się czuły i jaką emocję wyrażały poprzez taniec.

**Materiały:** Odtwarzacz muzyki, różne rodzaje muzyki.

#### 5. Gra: „Otwórz się na pomoc”

**Cel:** Nauka rozpoznawania i opisywania emocji w kontekście sytuacji.

**Przebieg:**

- Nauczyciel włącza na komputerze scenki projektu.
- Dzieci muszą wybierać zgodnie z historią, jak ma zachować się dany bohater i jakie emocje może czuć
- Po każdej scenie nauczyciel rozmawia szerzej o emocjach.

#### 6. Zabawa: „Emocjonalne Rękawice”

**Cel:** Wyrażanie emocji poprzez dotyk i gesty.

**Przebieg:**

- Przygotuj parę rękawic, które mają różne faktury (np. miękkie, szorstkie, gładkie).
- Dzieci zakładają rękawice i dotykają różnych przedmiotów, starając się opisać, jakie emocje mogą wiązać się z dotykiem (np. miękka rękawica może kojarzyć się z komfortem i spokojem, szorstka rękawica może kojarzyć się z irytacją).
- Omówienie emocji: Dzieci dzielą się swoimi spostrzeżeniami.

**Materiały:** Różne rękawice z różnymi fakturami.

### Podsumowanie

Dzięki tym zabawom i grom, dzieci w przedszkolu będą mogły lepiej rozpoznawać, nazywać i wyrażać swoje emocje. Te aktywności nie tylko pomogą im w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej, ale także w budowaniu empatii i zrozumienia dla emocji innych.

## Grupa wiekowa: 7-9 lat (Szkoła Podstawowa, Klasy 1-3)

### Cele Lekcji:

- Nauka rozpoznawania i nazywania podstawowych emocji.
- Zrozumienie, jak radzić sobie z emocjami związanymi z codziennymi wyzwaniami w szkole i poza nią.
- Wzmacnianie samodzielności i radzenia sobie z tęsknotą.

### 1. Wprowadzenie

Lekcje zaczynamy od ogólnego przedstawienia wszystkich emocji jakie najczęściej towarzyszą nam w życiu codziennym. Pomocne mogą być do tego karty z emocjami, które przygotowaliśmy jako materiały dydaktyczne. Po każdej scenie dzieci otrzymują ćwiczenie.

### 2. Zmęczenie, Przebodźcowanie, Trudności z Wejściem w Obowiązki Szkolne

#### A. Rozmowa o zmęczeniu i przebodźcowaniu (Scenka 1 i 2)

- Nauczyciel pyta dzieci co robią po przyjściu ze szkoły. Czy też mają dużo zajęć jak bohater Bartek ze scenki, czy czują się zmęczeni czy wręcz przeciwnie, bardzo lubią zajęcia dodatkowe. Co czują gdy rodzice proszą ich o pomoc w obowiązkach lub ćwiczenie pisania. Uczniowie mogą podzielić się swoimi doświadczeniami.
- **Ćwiczenie:** Nauczyciel wprowadza krótką przerwę na ćwiczenie relaksacyjne (np. głębokie oddychanie lub krótka medytacja).

### 3. Porażki towarzyskie i odsuwanie od spraw klasy

#### A. Rozmowa o przyjaźniach (Scenka 3)

- Nauczyciel pyta dzieci, czy kiedykolwiek czuły się wykluczone z zabawy lub rozmów z kolegami. Jak myślą co było tego przyczyną? Jak się wtedy czuły?

#### B. Budowanie empatii

- Nauczyciel zachęca dzieci do wymyślenia jednego dobrego uczynku, który mogą zrobić dla kolegi lub koleżanki w klasie, która np. siedzi sama i jest smutna.

### 4. Rywalizacja o przedmioty i chęć posiadania (Scenka 4 i 5)

#### A. Dyskusja o zazdrości i rywalizacji

- Nauczyciel rozmawia z dziećmi o sytuacjach, w których rywalizują o przedmioty i jak to wpływa na ich emocje.
- **Ćwiczenie:** Dzieci w parach wymyślają alternatywne sposoby rozwiązania konfliktów związanych z rywalizacją o przedmioty.

#### B. Współpraca zamiast rywalizacji

- Nauczyciel organizuje zabawę grupową, która wymaga współpracy, np. budowanie wieży z klocków wspólnymi siłami.

### 5. Wycieczki i Wyjazdy – samodzielność i tęsknota (Scenka 6 i 7)

#### A. Rozmowa o wycieczkach

- Nauczyciel pyta dzieci, jak się czują przed wyjazdami na wycieczki i czy czasami tęsknią za domem.
- **Ćwiczenie:** Dzieci rysują swoje ulubione rzeczy, które mogą zabrać na wycieczkę, aby czuć się lepiej.

#### B. Wzmacnianie samodzielności

- Nauczyciel pokazuje dzieciom, jak spakować plecak na wycieczkę i jak radzić sobie z tęsknotą (np. noszenie zdjęcia rodziny, rozmowy z nauczycielem).

## Grupa wiekowa 10-13 lat (Szkoła Podstawowa, Klasy 4-6)

### Cele Lekcji:

- Pomoc uczniom w zrozumieniu zmian zachodzących w ich ciele i emocjach.
- Nauka rozpoznawania emocji i radzenia sobie z nimi.
- Zwiększenie umiejętności komunikacyjnych w wyrażaniu problemów i emocji.
- Budowanie zaufania do dorosłych i autorytetów.
- Podniesienie świadomości wpływu mediów i hierarchii społecznej na samoocenę.

Po każdej scenie interaktywnej zachęcamy do dyskusji z dziećmi.

### 1. Rozwój biologiczny i emocjonalny

#### A. Ćwiczenie 1: „Mocne strony”

**Cel:** Pomoc uczniom w identyfikacji i docenieniu swoich mocnych stron.

**Przebieg:**

- Podziel uczniów na małe grupy (3-4 osoby).
- Każdy uczeń otrzymuje kartkę papieru i długopis.
- Uczniowie piszą na kartkach swoje imię na górze i podają kartkę kolejnej osobie w grupie.
- Każda osoba w grupie pisze jedno pozytywne zdanie o mocnych stronach właściciela kartki.
- Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie otrzymują swoje kartki z pozytywnymi zdaniami od innych.

**Podsumowanie:** Omówienie w grupie, jak się czuli, czytając pozytywne zdania o sobie.



#### B. Ćwiczenie 2: „Role Reversal”

**Cel:** Rozwijanie empatii i zrozumienia dla innych.

**Przebieg:**

- Uczniowie pozostają w tych samych grupach.
- Każda grupa otrzymuje sytuację, w której jedna osoba jest wyśmiewana lub nieakceptowana przez innych z powodu pewnej cechy (np. wyglądu, zainteresowań).
- Uczniowie odgrywają scenki, w których zamieniają się rolami: osoba, która zwykle była wyśmiewana, staje się osobą wspierającą, a inni odgrywają różne role w sytuacji.
- Po każdej scenie grupa omawia, jak zmieniły się ich uczucia i co można zrobić, aby wspierać innych.

**Podsumowanie:** Omówienie, co uczniowie nauczyli się z odgrywania różnych ról i jak mogą to zastosować w codziennym życiu.

### 2. Uzależnienie od mediów oraz hejt w internecie (Scenki 3-8)

#### A. Dyskusja o wpływie mediów

- Nauczyciel rozmawia z uczniami o wpływie mediów i gier na ich emocje, samopoczucie i zachowanie.
- **Krótkie ćwiczenie:** Uczniowie zapisują, ile czasu spędzają na mediach i jak się czują po dłuższym czasie korzystania z nich.

#### B. Propozycja alternatyw

- Nauczyciel proponuje alternatywne aktywności, które mogą pomóc w radzeniu sobie z emocjami (np. sport, czytanie, hobby).

### C. Ćwiczenie 1: „Empatia i Zrozumienie”

**Cel:** Rozwijanie empatii i zrozumienia dla ofiar hejtu.

**Przebieg:**

- Podziel uczniów na małe grupy (3-4 osoby).
- Każda grupa otrzymuje historię ofiary hejtu w internecie.
- Uczniowie czytają historię i omawiają, jakie uczucia mogła mieć ofiara oraz co mogła zrobić, aby sobie poradzić.
- Grupy tworzą krótkie prezentacje na temat swoich wniosków i przedstawiają je reszcie klasy.

**Podsumowanie:** Omówienie, jak ważne jest wspieranie ofiar hejtu i jakie działania można podjąć, aby pomagać innym.

### D. Ćwiczenie 2: „Jak Reagować na Hejt”

**Cel:** Nauka konkretnych strategii radzenia sobie z hejtem.

**Przebieg:**

- Uczniowie pozostają w tych samych grupach.
- Każda grupa otrzymuje różne scenariusze hejtu w internecie i ma za zadanie zaproponować, jak najlepiej zareagować w każdej sytuacji.
- Scenariusze mogą obejmować:
  1. Otrzymywanie obraźliwych komentarzy na portalach społecznościowych.
  2. Doświadczanie hejtu w grupowych czatach.
  3. Otrzymywanie hejterskich wiadomości prywatnych.
- Grupy omawiają swoje propozycje i prezentują je reszcie klasy.

**Podsumowanie:** Nauczyciel podsumowuje przedstawione strategie i dodaje swoje wskazówki (ignorowanie hejtu, zgłaszanie nadużyć, szukanie wsparcia u dorosłych, nieodpowiadanie na hejt).

