

Lidia Ippoldt

Krakowskie Koło PTB

Emocje – ważna sprawa

- **Szkoła podstawowa kl. VI-VIII**

Temat: Emocje

Cele:

- Zapoznanie uczestników z pojęciem „emocja” oraz uporządkowanie wiedzy na temat emocji
- Kształcenie u uczestników umiejętności rozpoznawania emocji i ich wyrażania

Warunki techniczne:

- **Liczba uczestników:** klasa szkolna
- **Wiek uczestników:** 13-15 lat
- **Miejsce:** klasa szkolna lub biblioteka
- **Czas trwania:** 45 minut

Treści przekazywane:

- Emocje - definicja i rodzaje.
- Sposoby rozpoznawania emocji.
- Sposoby radzenia sobie z emocjami.

Metody pracy:

- Praca z tekstem;
- Dyskusja;
- Burza mózgów;
- Kalambury.

Formy pracy:

- Indywidualna;
- Grupowa;
- Zbiorowa.

Środki terapeutyczne:

Tekst literacki, koperty – niebieska i czarna (np. wykonane z kartek tego koloru), małe kartki (takie, by zmieściły się w kopertach – przynajmniej po kilka dla każdego uczestnika), plansza z emocjami, losy z nazwami emocji

Literatura wykorzystana do zajęć:

- Piquemal, Michel. Piekło i niebo. W: Piquemal, Michał. Bajki filozoficzne. Warszawa, 2004, s. 28

- Słownik psychologiczny z hasłem „Emocje”

Przebieg zajęć:

- Po powitaniu prowadzący rozpoczyna rozmowę o tym, czym są emocje, jakbyśmy mogli je zdefiniować, jakie emocje znamy;
- Prowadzący czyta wybraną ze słownika psychologicznego definicję emocji i rozpoczyna dyskusję o rozpoczyna dyskusję – czy emocje mają wartości dodatnie lub ujemne, co to może znaczyć oraz które z emocji możemy zaliczyć do poszczególnych grup;
- Prowadzący czyta bajkę filozoficzną o piekle i niebie (bez komentarza filozofa). Następnie rozpoczyna dyskusję o tym, co to może być piekłem, a co niebem w naszych emocjach;
- Każdy z uczestników wypisuje na małych kartkach znane sobie, czy wymienione wcześniej w rozmowie emocje (każdą na osobnej kartce) i dzieli zapisane kartki na dwie grupy – emocji – jego zdaniem - „pozytywnych” oraz emocji „negatywnych” (każdy sam dokonuje subiektywnej oceny). Uczestnicy wkładają kartki do poszczególnych kopert – koperty niebieskiej (nieba), która ma zawierać emocje „pozytywne” lub czarnej (piekła) – zawierającej emocje „negatywne”;
- Prowadzący wyciąga z kopert wszystkie kartki, gromadzi je wokół poszczególnych kopert i zwraca uwagę na to, jakie emocje gdzie się znalazły (czy może są takie emocje, które znalazły się w dwóch kopertach). Rozpoczyna dyskusję na temat tego, czy rzeczywiście tak możemy te emocje przyporządkować, czy - zdaniem uczestników można mówić o emocjach pozytywnych i negatywnych, pożądanym i niepożądanym, czy są emocje, które nam przeszkadzają (zaznaczenie, że nie ma emocji niepotrzebnych, są tylko takie, z którymi nie umiemy sobie czasami poradzić).
- Burza mózgów – sposoby radzenia sobie z emocjami zgromadzonymi w kopertach. Każdy z uczestników może podzielić się swoimi pomysłami wyrażania emocji w sposób niekrzywdzący innych;
- Prowadzący dzieli grupę na 4-5-osobowe zespoły i daje każdej grupie planszę z emocjami (przykładowy wzór <https://kliniska.edu.pl/rozpoznawanie-emocji-cwiczenia,4384.pl>). Zadaniem grup jest rozpoznanie wskazanych emocji;
- Prowadzący sprawdza wspólnie z uczestnikami poprawność wykonania zadania i pyta, czy łatwo było rozpoznać emocje, którą z nich najtrudniej było wskazać, co może nam pomóc w rozpoznawaniu emocji u innych;
- Każdy z wcześniej utworzonych zespołów wyciąga jeden z losów z nazwami emocji. Zadaniem zespołu jest pokazanie jej tylko miną, gestem (bez wypowiedzi werbalnej). Zadaniem pozostałych zespołów jest odgadnięcie pokazywanej emocji. Kolejną scenkę przedstawia zespół, który pierwszy odgadnie poprzedników;
- Rozmowa podsumowująca zajęcia – czy łatwo jest wyrazić emocje, rozpoznać je, co należy zwracać uwagę przy wyrażaniu i rozpoznawaniu emocji.

Aneks nr 1: Tekst literacki

Pewnego dnia u Hakuina, mistrza zen, zjawił się nieznajomy samuraj i zadał mu pytanie:

- Czy piekło i niebo istnieją rzeczywiście? A jeżeli istnieją, gdzie znajdują się ich bramy?

Hakuin przyjrzał się bacznie samurajowi, a potem zapytał:

- A kim ty jesteś, by stawiać podobne pytania?
- Jestem samurajem, najlepszym spośród samurajów...
- Ty miałbyś być samurajem? – powiedział mistrz pogardliwym tonem.
- Przypominasz raczej żebraka.

Samuraj, czerwony z gniewu, wyciągnął z pochwy swój miecz...

- Ejże, masz nawet miecz? Ale jesteś pewnie za mało zręczny żeby ściąć mi głowę...

Wyprowadzony z równowagi wojownik wznosił miecz, aby ciąć nim mistrza.

I właśnie wtedy Hakuin wyszeptał:

- Tutaj otwierają się bramy piekła.

Samuraj, zaskoczony spokojną pewnością mnicha, schował miecz do pochwy i skłonił się.

- Tutaj otwierają się bramy raju – powiedział mu wtedy mistrz.

(Opowieść Hakuina, mistrza zen XVIII wiek)