

Scenariusze / konspekty zajęć edukacyjnych powinny być opracowane w oparciu o poniższy model wsparcia / model komunikacyjny FURIC:

Fakty  
Uczucia  
Rezultaty  
Intencje  
Cele

Scenariusz lekcji z zakresu wsparcia psychologiczno – pedagogicznego klas 4-8

<b>Temat lekcji</b>	Rozwijanie umiejętności wyrażania własnych emocji – jak to robić?
<b>Grupa docelowa</b>	Uczniowie klas 5
<b>Cele lekcji</b>	<p>Na poziomie wiedzy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wie jakie są podstawowe emocje i uczucia</li> <li>- uczeń wie czym są umiejętności</li> </ul> <p>Na poziomie umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi rozróżnić i wymienić podstawowe emocje i uczucia oraz potrafi je zidentyfikować u siebie</li> <li>- uczeń potrafi określić rodzaj działania sprzyjającego mu w rozwijaniu umiejętności wyrażania własnych emocji</li> </ul> <p>Na poziomie postaw:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń ma świadomość towarzyszących mu emocji i uczuć oraz ich wpływu na jego zachowanie i postawy</li> <li>- uczeń jest świadomy możliwości płynących w rozwijania umiejętności wyrażania swoich uczuć</li> </ul>
<b>Czas trwania lekcji</b>	40 minut (5 minut zajmuje sprawdzenie obecności i kwestie porządkowe)
<b>Przebieg lekcji – opis modelu</b>	<p>Lekcje należy poprowadzić wg poniższego schematu:</p> <p>Przedstawiamy się i krótkiej prezentacji o sobie odnosimy się do faktów, mówimy o tym jak się czujemy spotykając się ze studentami, wspominamy o tym co ma być rezultatem naszego spotkania (możemy nawiązać do tematu lekcji), następnie mówimy po co tutaj jesteśmy (czyli intencje, np. chcę podzielić się z Wami tą wiedzą ...) i na koniec zadajemy pytanie w formie prośby, np.: „zastanówcie się proszę biorąc udział w zajęciach do czego to o czym będziemy opowiadali może Wam się przydać, jakie korzyści będziecie mieli dla siebie kiedy tą wiedzę / umiejętności wykorzystacie?”</p> <p>Przechodząc do zagadnień merytorycznych zaczynamy od:</p> <p>1. Po pierwsze odnosimy się do faktów (w tym faktów naukowych):</p> <p>FAKTY</p> <p>Podajemy przykłady, fakty (najlepiej naukowe), które są wiarygodne, które można sprawdzić i które można podważyć (innymi faktami jeśli takie są).</p> <p>W czasie uczenia najlepiej aby były to fakty, które można dość łatwo przełożyć, przyłożyć do życia codziennego, do praktyki w której dzieci funkcjonują tak aby mogły sobie</p>

wizualizować i przenosić to na grunt życia codziennego do możliwości ich zastosowania, poddania w wątpliwość, itp.

Przykłady pytań, które w tym etapie możemy zadać:

Czy wiecie że ....?

Jak myślisz co się stanie kiedy ...?

Co by było gdyby ...?

2. Następnie odnosimy się, przywołujemy uczucia / emocje jakie mogą lub jakie nam towarzyszą zarówno w danym momencie jak i podczas kiedy się uczymy czy też przekazujemy wiedzę omawianą w faktach:

UCZUCIA

Mówimy o uczuciach, które towarzyszą nam w procesie uczenia się i nauczania w tej danej chwili, np.

- jestem zafascynowany tym zjawiskiem, (fascynacja)
- uwielbiam uczyć się przez działanie tak ja teraz, (uwielbienie)
- czuję radość kiedy mogę badać takie rzeczy ... (radość)
- nauka mnie pochłania bez reszty (oddanie)

To są krótkie komunikaty podkreślające warstwę emocjonalną procesu uczenia się i nauczania (uczymy się dlatego, że coś jest dla NAS interesujące i angażuje nas emocjonalnie, podoba nam się, pociąga nas). Daniel Kanneman opisuje w swoich badaniach (laureat nagrody Nobla), że decyzje podejmujemy w sposób emocjonalny i przede wszystkim kierujemy się emocjami. Naszym zadaniem jest wywołać pozytywne emocje u studentów tak aby ich zaangażować w proces uczenia się.

3. Przechodzimy do rezultatów, które wynikają lub mogą wynikać ze zdobytej w oparciu o przytoczone fakty, podkreślone uczuciami, wiedzy:

REZULTATY

Przykłady pytań:

- co wynika z tego o czym mówiłem? (w filmie sami odpowiadamy na to pytanie zaś podczas lekcji dajemy czas na odpowiedź uczniom)
- jakie są dla Was / dla Nas rezultaty tego o czym opowiadałem? (jw.)
- czy rezultatem przytoczonych faktów jest / są ...? (jw.)
- jakie dla Ciebie będą rezultaty tego o czym usłyszałeś? (jw.)

4. Kolejnym etapem prezentacji / omówienia lekcji są intencje, które należy ująć w czasie rzeczywistym, zadając przede wszystkim pytania, np.

- co mógłbyś z tą wiedzą zrobić?, (podobnie jak wyżej na potrzeby filmu odpowiadamy sami na to pytanie lub też w naszym imieniu odpowiedzi udziela jakiś uczeń czy uczennica – udziela już tylko odpowiedzi)
- gdybyś mogła tą wiedzę wykorzystać to jak być to zrobiła?, (jw.)
- na ile w skali od 1-10 te rezultaty mogłyby być lub są dla Ciebie ważne? (jw.)

INTENCJE

Tutaj możesz zadać jedno z powyższych lub jakieś inne pytania dotyczące intencji osoby uczącej się i na potrzeby filmu, prowadzonej lekcji możesz na nie odpowiedzieć sam (np.

	<p>na jedno z nich lub pozwolić odpowiedzieć na nie swoim uczniom / odbiorcom (jako refleksję / zadanie domowe, itp.)</p> <p>Ważne abyś na tym etapie, krótko ujawnił/a swoje intencje jakie towarzyszą Ci podczas prowadzenia lekcji, nagrywania filmu, itd. np. „chciałbym bardzo abyście mogli tak jak ja dać się porwać wsparciu innych, przyrodzie, chemii (jakiemuś konkretnemu zjawisku), itd.”; pokazuję Wam to po to abyście mieli szerszą perspektywę i mogli na to zjawisko patrzeć z różnych stron”, itp.</p> <p>Ważne aby powiedzieć o własnych intencjach i je pokreślić. To jest krótki komunikat, jedno lub dwa zdania.</p> <p>5. Ostatnim elementem lekcji / prezentacji są niezwykle ważne cele, z tym że nie są to cele dydaktyczne a pytania zadawane uczniom / studentom o ich cele wynikające z tego czego się właśnie dowiedzieli, zobaczyli, przeczytali.</p> <p><b>CELE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Po co mógłbyś się tego nauczyć / rozwijać te umiejętności?</li> <li>- Jakie będziesz miała z tego korzyści?</li> <li>- Co możesz z tej lekcji wynieść i jak to możesz zastosować w życiu codziennym?</li> <li>- Co mogłoby się stać gdybyś tą wiedzę / te umiejętności jeszcze bardziej poszerzył/a?</li> </ul> <p><b>UWAGA:</b></p> <p>Wszystkie powyżej opisane elementy lekcji zaczynają się od pytań.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Najpierw pytamy o fakty i opowiadamy o nich.</li> <li>• Następnie należy zadać pytania o uczucia / emocje jakie towarzyszą Tobie lub mogą towarzyszyć uczniom podczas uczenia się i nauczania</li> <li>• Potem pytamy o intencje i albo pozwalamy uczniom, studentom odpowiedzieć na nie w zaciszu domowym lub innym ale też odpowiadamy nie podczas lekcji (nie możemy odpowiedzieć na wszystkie pytania). Powinniśmy także powiedzieć o swoich intencjach, które nam przyświecają podczas procesu wzajemnego uczenia się</li> <li>• Teraz pytamy o rezultaty wynikające z prezentowanego materiału, zdobytej wiedzy, podkreślając przy tym ważność uczuć / emocji towarzyszących nam podczas uczenia się</li> <li>• Na końcu pytamy o cele (pytania jak wyżej)</li> </ul>	
Przebieg lekcji	<p><b>Opis działania</b></p> <p>Poniższy opis dotyczy treści zawartych w maksymalnie 20 minutowym filmie, który stanowi część 40 minutowej lekcji a ponadto części warsztatowej, w której dzieci biorą udział. Osoba prowadząca / występująca w filmie przygotowuje się do niego i prowadzi go w oparciu o informację zawartą w punktach od 1 do 3 pamiętając także o wskazówkach ujętych w wierszach powyżej.</p> <p><b>PREZENTACJA FILMU (treści zawarte w filmie):</b></p>	<p><b>Niezbędne materiały</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W czasie filmu powinien pojawić się podpis</li> <li>2. Wyświetla się tytuł zajęć</li> <li>3. Podczas udzielania odpowiedzi na to pytanie dotyczące czym są emocje i jak się nazywają na ekranie pojawiają się filmy</li> </ol>

1. Powitanie, przedstawienie się wraz z krótką informacją o pasjach i zainteresowaniach w oparciu o FURIC. Opis jak wyżej.
2. Przedstawienie tematu lekcji / zajęć i krótka informacja o tym po co o tym dzisiaj mówimy i odwołanie się do podstawy programowej i realizowanych celów: Rozwijanie umiejętności wyrażania własnych emocji – jak to robić?
3. Mini wykład dotyczący emocji uczuć wraz z prezentacją w postaci slajdów i / lub filmów:
  - Podaję fakty o emocjach i uczuciach – czy są, kiedy nam towarzyszą, jaką pełnią rolę w naszym życiu?. Podaję nazwy uczuć i emocji odpowiadając na pytanie jak nazywamy uczucia i emocje? Mówię o tym czy są umiejętności i jak je można rozwijać (FAKTY)
  - Pytam retorycznie na potrzeby filmu. Na lekcji ktoś może mieć potrzebę odpowiedzi to pozwalamy bardzo krótko udzielić odpowiedzi: „co teraz czujecie?”, „jakie znacie sposoby, możliwości rozwijania umiejętności mówienia o emocjach, uczuciach?”. Odpowiedzi mogą być różne i nie oceniamy ich. Ktoś może odpowiedzieć nudzę się więc warto do tego nawiązać później i skorygować to nazywając to uczucie: znużenie. (UCZUCIA)
  - Udzielam odpowiedzi na pytanie co wynika z faktu że znamy i potrafimy nazywać emocje i uczucia, jaki to ma wpływ na nasze życie? Jakie są tego rezultaty dla nas? oraz jakie są dla nas wyniki tego że znamy swoje sposoby rozwijania własnych umiejętności (w tym przypadku wyrażania swoich emocji) – przykłady / fakty. (REZULTATY)
  - Udzielam odpowiedzi na pytanie: dlaczego dzielę się z Wami tą wiedzą i zapraszam do udzielania odpowiedzi na pytanie: w jakich okolicznościach / sytuacjach możecie mówić o swoich emocjach i uczuciach i jak tą umiejętność możecie rozwijać? (INTENCJE)
  - Pytam o: po co nam ta wiedza o uczuciach i emocjach oraz o tym jak możemy rozwijać umiejętność mówienia o nich? Odpowiedzi mogę udzielić sam aczkolwiek najlepiej aby to uczniowie

obrazujące poszczególne emocje i uczucia (należy je dobrać zgodnie z tematem i czasem prezentacji). Dla studentów / uczniów przygotowuję różne materiały do pracy plastycznej np. papier, taśmy, farby, plastelinę, sznurki, kwiaty, itd. Przygotowuję także co najmniej dwa utwory po wysłuchaniu których dzieci w grupach będą opracowywały swoje emocje i je prezentowały (ważne aby były to utwory, których najprawdopodobniej nie znają aby nie kojarzyły im się żadne obrazy np. z bajkami)

	mieli możliwość odpowiedzenia na to pytanie. (CELE) <ul style="list-style-type: none"><li>• Podsumowujemy i zapraszamy studentów / uczniów na kolejną lekcję.</li></ul> <b>KONIEC FILMU</b>	
Wykorzystane materiały	Karty Dixit, karty FURIC, tablica i kreda, papier A4 i kredki, materiały plastyczne, karty emocji i uczuć (w załączeniu).	

### Opis aktywności warsztatowej z dziećmi

Po obejrzeniu filmu można / należy przejść do części warsztatowej pracy z dziećmi w której potrzebne będą np. następujące materiały:

- białe kartki a4 lub a3,
- przyrządy do malowania
- karty Dixit

1. W pierwszej części warsztatowej proszę połączyć uczniów w mniejsze grupy, maksymalnie 4 osobowe, rozdać im kartki i poprosić aby sami w grupach wypisali nazwy różnych emocji, uczuć, które znają (utrwalenie i przypomnienie wiedzy - na tą pracę dzieci mają 5 minut). Po wypisaniu, nazw nauczyciel/ka zbiera wszystkie nazwy na tablicy i uzupełnia je o te które sama zna z krótkim omówieniem – nauczyciel/ka może rozdać dzieciom karty emocji / uczuć (10 minut).
2. Następnie dzieci wymieniają się kartkami pomiędzy grupami i każda z grup ma dopisać na otrzymanych kartkach odpowiedź na pytanie: w jaki sposób można rozwijać umiejętność mówienia o emocjach, które widzicie wypisane na kartkach, które otrzymaliście? (dajemy dzieciom 5 minut na udzielenie wspólnych odpowiedzi, po czym nauczyciel/ka zbiera na wspólną listę (tablica) wszystkie przytoczone sposoby rozwijania umiejętności mówienia o emocjach.
3. Kolejnym zadaniem dzieci będzie zastanowić się w parach, które z podanych przykładów rozwijania umiejętności mówienia o emocjach najbardziej im pasują i prosimy o dopisanie innych sposobów jeśli takie jeszcze przyszły im do głowy (dzieci mają na 5 minut).
4. W końcowej fazie lekcji nauczyciel zbiera wszystkie odpowiedzi i zadaje pytanie uczniom: ile czasu potrzebujecie aby sprawdzić czy wybrane przez WAS sposoby rozwijania umiejętności mówienia o swoich emocjach są skuteczne? I drugie pytanie: kiedy zaczniecie stosowanie wybranych przez siebie sposobów? (nauczyciel nie naciska na terminy tylko przyjmuje do wiadomości te które podają dzieci). Na koniec nauczyciel prosi aby dzieci na kartce wypisały:
  - podaną przez siebie datę rozpoczęcia sprawdzania wybranego przez siebie sposobu rozwijania umiejętności mówienia o swoich emocjach,
  - czas, który dzieci określiły jako potrzebny na sprawdzenie skuteczności wybranego sposobu
  - wybrany przez siebie sposób rozwijania umiejętności wyrażania swoich emocji (maksymalnie 5 minut)

5. Podsumowanie lekcji i pożegnanie dzieci, podziękowanie im za zaangażowanie wraz z nazwaniem własnych emocji / uczuć jakie towarzyszyły prowadzeniu lekcji.

Całość lekcji tj. film wraz z częścią warsztatową zajmą razem 40 minut.

Linki do muzyki mogącej służyć do zajęć:

<https://www.youtube.com/watch?v=ibrtlq-s9l8>

<https://www.youtube.com/watch?v=HGI75kurxok>

Linki, które warto obejrzeć i omówić z dziećmi:

[https://www.ted.com/talks/paul\\_bloom\\_the\\_origins\\_of\\_pleasure?language=pl](https://www.ted.com/talks/paul_bloom_the_origins_of_pleasure?language=pl)

[https://www.ted.com/talks/paul\\_bloom\\_can\\_prejudice\\_ever\\_be\\_a\\_good\\_thing?language=pl&subtitle=pl](https://www.ted.com/talks/paul_bloom_can_prejudice_ever_be_a_good_thing?language=pl&subtitle=pl)

<https://www.youtube.com/watch?v=CvNklsCT5BY>



Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
2. wzmacnianie poczucia tożsamości indywidualnej, kulturowej, narodowej, regionalnej i etnicznej;
3. formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
4. rozwijanie kompetencji, takich jak: kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość;
5. rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania;
6. ukazywanie wartości wiedzy jako podstawy do rozwoju umiejętności;
7. rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki;
8. wyposażenie uczniów w taki zasób wiadomości oraz kształtowanie takich umiejętności, które pozwalają w sposób bardziej dojrzały i uporządkowany zrozumieć świat;
9. wspieranie ucznia w rozpoznawaniu własnych predyspozycji i określaniu drogi dalszej edukacji;
10. wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej;
11. kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
12. zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy;
13. ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

Najważniejsze umiejętności rozwijane w ramach kształcenia ogólnego w szkole podstawowej to:

1. sprawne komunikowanie się w języku polskim oraz w językach obcych nowożytnych;
2. sprawne wykorzystywanie narzędzi matematyki w życiu codziennym, a także kształcenie myślenia matematycznego;
3. poszukiwanie, porządkowanie, krytyczna analiza oraz wykorzystanie informacji z różnych źródeł;
4. kreatywne rozwiązywanie problemów z różnych dziedzin ze świadomym wykorzystaniem metod i narzędzi wywodzących się z informatyki, w tym programowanie;
5. rozwiązywanie problemów, również z wykorzystaniem technik mediacyjnych;
6. praca w zespole i społeczna aktywność;
7. aktywny udział w życiu kulturalnym szkoły, środowiska lokalnego oraz kraju.

Działalność edukacyjna szkoły określona jest przez:

1. szkolny zestaw programów nauczania;
2. program wychowawczo-profilaktyczny szkoły.

*Niniejszy materiał przygotowany jest na potrzeby realizacji programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły podstawowej, klasy V w obszarze Kultura – wartości, normy i wzory zachowań poprzez realizację zadania: Rozwijanie umiejętności wyrażania własnych emocji.*



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



FUNDACJA  
ROZWOJU  
SUBREGIONU  
WAŁBRZYSKIEGO



Źródło:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

[Dz.U. z 2017 r., poz. 356](#)



## Materiał dodatkowy dla nauczyciela:

Poniższy opis dotyczy treści zawartych w około 20 minutowym filmie dydaktycznym, który stanowi część 40 minutowej lekcji. Osoba prowadząca / występująca w filmie przygotowuje się do niego i prowadzi go w oparciu o informację zawartą w punktach od 1 do 3 pamiętając także o wskazówkach ujętych w wierszach powyżej.

1. Przedstawienie tematu lekcji / zajęć i krótka informacja o tym po co o tym dzisiaj mówimy i ewentualne odwołanie się do podstawy programowej i realizowanych celów:

dzisiejszy temat dzisiejszej lekcji brzmi: Rozwijanie umiejętności wyrażania własnych emocji – jak to robić? Będziemy o tym dzisiaj mówić po to abyście mogli nabyć umiejętność rozpoznawania i rozumienia swoich emocji i uczuć, ich nazywania i tym samym bardziej świadomego mówienia o nich.

Chcę się dzisiaj podzielić z Wami wiadomościami dotyczącymi emocji i uczuć, tym czym są i do czego nam się mogą przydać w naszym codziennym życiu i jak możemy rozwijać umiejętność mówienia o emocjach.

2. Mini wykład dotyczący emocji uczuć:

Podaję **fakty o emocjach i uczuciach – czy są, kiedy nam towarzyszą, jaką pełnią rolę w naszym życiu?**

Podaję nazwy uczuć i emocji odpowiadając na pytanie jak nazywamy uczucia i emocje? (FAKTY)

Uczucia, emocje to najogólniej mówiąc świadome, subiektywne stany umysłu, będące wynikiem oceny konkretnej sytuacji, pod kątem przetrwania i własnego dobrostanu. Pozytywne emocje takie jak np. **radość, euforia, ekscytacja** są sygnałem, że zmierzasz we właściwym kierunku, lub zbliżasz się do celu (tego konkretnego), natomiast emocje negatywne, takie jak **smutek, niepokój** są ważnym sygnałem czego powinieneś unikać i stawiają cię w pogotowiu, sygnalizują, że w otoczeniu lub w tobie samym dzieją się rzeczy, które nie sprzyjają twojemu zdrowiu lub dobrostanowi. Słowo "emocja" pochodzi od łacińskiego "e movere", co znaczy "poruszać, w ruchu". Emocje zawierają informacje dotyczące naszych potrzeb i rozwinęły się one w toku naszej ewolucji, umożliwiając nam zaspokajanie potrzeb właśnie. **Lęk** na przykład jest wiadomością o zagrożonej potrzebie bezpieczeństwa, **wstyd** zaś o niezaspokojonej potrzebie wartościowości, a z kolei **wyrzuty sumienia** mówią nam, że zachowaliśmy się niezgodnie z własnym kodeksem moralnym (potrzeba spójności swojego zachowania z tym, co o sobie myślimy, naszymi wartościami i wizją tego, jakimi chcielibyśmy być ludźmi).

Emocje / uczucia wpływają na naszą fizjologię, myśli oraz zachowanie.

Przykładowo pod wpływem złości nasze ciało się napina (fizjologia), może pojawić się interpretacja w naszej głowie (myśl), że ktoś robi mi na złość, a my zaczynamy krzyczeć (zachowanie).

Emocje mogą być wywołane nie tylko przez zdarzenie zewnętrzne, wywoływane są często przez zdarzenia wewnętrzne (wspomnienia, wyobrażenia, fantazje), nie mające nic wspólnego z rzeczywistością. Przykładem tego może być sytuacja, w której przypomnieć sobie właśnie jakieś bardzo przyjemne zdarzenie, np. jak tańczyć lub dostajecie dobrą ocenę za swoją pracę – co wtedy czujecie?

My, ludzie różnimy się pod względem świadomości, umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich doznań, oceny doświadczenia emocjonalnego oraz strategii radzenia sobie z nimi.

W bardzo podobnych sytuacjach różne osoby przyzywają różne emocje, ponieważ w różny sposób interpretują to, co się stało lub to co się dzieje. Takie reakcje to jedna z przyczyn dla, których różne osoby zachowują się w inny / różny sposób.

Dowodzi to m.in. temu, że emocje nie mają charakteru uniwersalnego.

Przykład różnych interpretacji i różnych reakcji emocjonalnych można zobrazować sytuacją, kiedy dwie osoby mają omówić prezentację, którą wspólnie przygotowali i jedna z osób czuje **przerażenie i zniechęcenie, lęk** ("nie powiem nawet jednego składnego słowa, skompromituję się"), a druga **ekscytację i nadzieję** ("to szansa pokazania siebie i zaistnienia przed nauczycielem"). Te różne interpretacje w różny sposób wpłyną na emocje, fizjologię i zachowanie tych dwóch osób.

Kiedy doznajemy jakiejś emocji, często wierzymy, że to jest rzeczywistość, że są one odpowiedzią na rzeczywistość, jednak wyrażają one raczej nasze interpretacje tej rzeczywistości, tzn. że w swój indywidualny sposób odbieramy i opisujemy to co przyzywamy, widzimy, czujemy i dla każdego z nas może to być inaczej rozumiane.

Emocje dzieli się między innymi na:

- przyjemne i nieprzyjemne. Nieprzyjemne emocje pełnią ważną rolę w naszym życiu, ponieważ informują nas o niezaspokojonych potrzebach, o tym, że w naszym życiu dzieje się (lub tylko wyobrażamy sobie, że dzieje) coś ważnego i niedobrego, bywają lub są ostrzeżeniem wymuszającym na nas jakąś konkretną reakcję (np. ucieczkę kiedy się wystraszymy czegoś lub kogoś).

- podstawowe i do podstawowych zaliczany jest **strach, smutek, złość, zaskoczenie, obrzydzenie (wstręt) i radość**. Pozostałe emocje są uznawane za mieszankę emocji podstawowych (np. zachwyty jest mieszanką zaskoczenia i radości) lub odcienie emocji (irytacja i wściekłość są odcieniami złości).

- emocje dzielimy też na pierwotne i wtórne – w dużym skrócie można powiedzieć, że emocja wtórna pojawia się na emocję pierwotną lub po emocji pierwotnej (np. złościmy się, ponieważ nie akceptujemy swojego lęku "to oznaka słabości").

Podane wyżej przykłady podziałów emocji to takie uznawane za podstawowe podziały, które chciałem Wam pokazać.

Teraz chcę Wam bardzo krótko powiedzieć czym są umiejętności, a zatem:

Zgodnie z definicją zawartą w Słowniku Języka Polskiego **Umiejętność to - praktyczna znajomość czegoś, biegłość w czymś. I to jest wszystko co powinniście wiedzieć na temat definicji umiejętności.**

Pozostaje nam więc odpowiedzieć na pytanie jak rozwijać umiejętność mówienia o swoich emocjach i uczuciach?

Po tym krótkim omówieniu emocji i uczuć oraz kwestii rozwijania umiejętności mówienia o nich zastanówmy się wspólnie na innych kwestiach i odpowiedzmy sobie na pytania:

- Pytam retorycznie na potrzeby filmu, na lekcji ktoś może mieć potrzebę odpowiedzieć to pozwalamy bardzo krótko udzielić odpowiedzi: „co teraz czujecie?” (ja czuję radość i spełnienie) odpowiedzi mogą być różne i nie oceniamy ich. Ktoś może odpowiedzieć nudzę się więc, warto do tego nawiązać później i skorygować to nazywając to uczucie: znużenie. (UCZUCIA)
- Udzielam odpowiedzi na pytanie: co wynika z faktu że znamy i potrafimy nazywać emocje i uczucia, jaki to ma wpływ na nasze życie? Jakie są tego rezultaty dla nas? Jak możemy rozwijać umiejętność mówienia o swoich emocjach? – przykłady / fakty. (REZULTATY)

Odpowiedzi dotyczące emocji i uczuć:

- jesteśmy bardziej świadomi siebie,
- lepiej, sprawniej porozumiewamy się między sobą i ze sobą,
- kiedy wiemy jakie emocje nam towarzysza możemy spodziewać się konkretnej reakcji na nie i ją wzmocnić lub jej zapobiec
- uczymy się rozróżniać rzeczywistość od fantazji, wyobrażenia,
- dokonujemy bardziej świadomych wyborów,
- oddajemy się towarzyszącym nam emocjom i uczuciom,

Odpowiedź dotycząca rozwijania umiejętności mówienia o swoich emocjach i uczuciach:

- należy umieć rozpoznać emocje i uczucia które nam towarzysza, które przeżywamy
- powinniśmy pamiętać i naszych intencjach tzn. nie powinniśmy mówić innym rzeczy, które mają na celu ich skrzywdzić (tzn. mówię lub robię coś co ma sprawić że ta osoba poczuje się źle – mam złe intencje)
- należy jak najwięcej ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć mówienie o emocjach, w domu, w szkole w miejscach w których mamy do tego przestrzeń,
- warto pamiętać, że mówienie o emocjach to nie tylko słowa ale także dźwięki (może ktoś was komponuje muzykę), obraz (może ktoś maluje) lub jakaś inna forma sztuki a może upominek ...

- Udzielam odpowiedzi na pytanie: dlaczego dzielę się z Wami tą wiedzą i zapraszam do udzielania odpowiedzi na pytanie: w jakich okolicznościach / sytuacjach możecie mówić o swoich emocjach i uczuciach? (INTENCJE)

Dzielę się tym z Wami ponieważ uważam, że umiejętność nazywania swoich emocji, uczuć, nastrojów jest jedną z najważniejszych umiejętności jaką powinniście posiadać aby móc się rozwijać i rosnąć w zgodzie ze sobą.

- Pytam: **po co nam ta wiedza o uczuciach i emocjach?**

Odpowiedzi mogą udzielić sam aczkolwiek najlepiej aby to uczniowie mieli możliwość odpowiedzenia na to pytanie.; „która z emocji / nazw podoba Wam się najbardziej?”. (CELE). Proszę abyście na to pytanie odpowiedzieli samodzielnie rozmawiając ze sobą wzajemnie lub ze swoimi bliskimi.

- Podsumowujemy i zapraszamy studentów / uczniów na kolejną lekcję a wcześniej na część warsztatową. Dziękuję Wam bardzo za wspólnie spędzony czas, jestem wdzięczny, że byliście ze mną i poświęciliście mi swój czas. Bardzo chciałbym abyście byli szczęśliwymi ludźmi, nie zależnie od wieku w jakim jesteście i będziecie,



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



FUNDACJA  
ROZWOJU  
SUBREGIONU  
WAŁBRZYSKIEGO



---

czego Wam z całego serca życzę 😊. Mam głębokie przekonanie, że wyrażanie siebie i nazywanie swoich emocji w różny sposób, słowami, dźwiękiem, obrazem może Wam pomóc w byciu szczęśliwymi.



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



FUNDACJA  
ROZWOJU  
SUBREGIONU  
WAŁBRZYSKIEGO



Tekst do czytania:

Dzień dobry.

Nazywam się Robert Jaworski i zajmuję się podróżami. Podróżuje z ogromną przyjemnością po historiach, które słyszę od różnych ludzi, z którymi pracuję. Jestem słuchaczem i sprawia mi frajdę pomaganie innym dzięki temu, że ich słucham a oni najczęściej samodzielnie dochodzą do rozwiązania swoich trudnych sytuacji w których się znaleźli. Bardzo często osoby z którymi pracuję opowiadają mi o emocjach i uczuciach, które im towarzyszą w czasie ich podróży przez życie.

Czy wiecie czym są uczucia i emocje oraz jaką odgrywają rolę w naszym życiu i jak możemy rozwijać umiejętność mówienia o nich? **Dzisiaj w Waszym towarzystwie będę odpowiadał na to pytanie. Będę też nazywał uczucia i emocje abyśmy mogli je w przyszłości dobrze rozpoznać i uczyć się w sposób świadomy o nich mówić, opowiadać.**

Interesuję się pomaganiem, lubię słuchać, uwielbiam sport i przyrodę, wierzę w ludzi, w siebie, siłę natury i dobro.

dzisiejszy temat dzisiejszej lekcji brzmi: Rozwijanie umiejętności wyrażania własnych emocji – jak to robić? Będziemy o tym dzisiaj mówić po to abyście mogli nabyć umiejętność rozpoznawania i rozumienia swoich emocji i uczuć, ich nazywania i tym samym bardziej świadomego mówienia o nich.

Chcę się dzisiaj podzielić z Wami wiadomościami dotyczącymi emocji i uczuć, tym czym są i do czego nam się mogą przydać w naszym codziennym życiu i jak możemy rozwijać umiejętność mówienia o emocjach.

Ja bardzo żałuję, że o emocjach zacząłem się uczyć dużo później niż Wy teraz i mam pewność, że ta wiedza i umiejętności, które dzięki tej wiedzy posiadam sprawiają, że jestem szczęśliwy

**fakty o emocjach i uczuciach – czy są, kiedy nam towarzyszą, jaką pełnią rolę w naszym życiu?**

jak nazywamy uczucia i emocje?

Uczucia, emocje to najogólniej mówiąc świadome, subiektywne stany umysłu, będące wynikiem oceny konkretnej sytuacji, pod kątem przetrwania i własnego dobrostanu. Pozytywne emocje takie jak np. **radość, euforia, ekscytacja** są sygnałem, że zmierzasz we właściwym kierunku, lub zbliżasz się do celu (tego konkretnego), natomiast emocje negatywne, takie jak **smutek, niepokój** są ważnym sygnałem czego powinieneś unikać i stawiają cię w pogotowiu, sygnalizują, że w otoczeniu lub w tobie samym dzieją się rzeczy, które nie sprzyjają twojemu zdrowiu lub dobrostanowi. Słowo "emocja" pochodzi od łacińskiego "e movere", co znaczy "poruszać, w ruchu". Emocje zawierają informacje dotyczące naszych potrzeb i rozwinęły się one w toku naszej ewolucji, umożliwiając nam zaspokajanie potrzeb właśnie. **Lęk** na przykład jest wiadomością o zagrożonej potrzebie bezpieczeństwa, **wstyd** zaś o niezaspokojonej potrzebie wartościowości, a z kolei **wyrzuty sumienia** mówią nam, że zachowaliśmy się niezgodnie z własnym kodeksem moralnym (potrzeba spójności swojego zachowania z tym, co o sobie myślimy, naszymi wartościami i wizją tego, jakimi chcielibyśmy być ludźmi).

Emocje / uczucia wpływają na naszą fizjologię, myśli oraz zachowanie.

Przykładowo pod wpływem złości nasze ciało się napina (fizjologia), może pojawić się interpretacja w naszej głowie (myśl), że ktoś robi mi na złość, a my zaczynamy krzyczeć (zachowanie).

Emocje mogą być wywołane nie tylko przez zdarzenie zewnętrzne, wywoływane są często przez zdarzenia wewnętrzne (wspomnienia, wyobrażenia, fantazje), nie mające nic wspólnego z rzeczywistością. Przykładem tego może być sytuacja, w której przypomnicie sobie właśnie jakieś bardzo przyjemne zdarzenie, np. jak tańczycie lub dostajecie dobrą ocenę za swoją pracę – co wtedy czujecie?

My, ludzie różnimy się pod względem świadomości, umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich doznań, oceny doświadczenia emocjonalnego oraz strategii radzenia sobie z nimi.

W bardzo podobnych sytuacjach różne osoby przyzywają różne emocje, ponieważ w różny sposób interpretują to, co się stało lub to co się dzieje. Takie reakcje to jedna z przyczyn dla, których różne osoby zachowują się w inny / różny sposób.

Dowodzi to m.in. temu, że emocje nie mają charakteru uniwersalnego.

Przykład różnych interpretacji i różnych reakcji emocjonalnych można zobrazować sytuacją, kiedy dwie osoby mają omówić prezentację, którą wspólnie przygotowali i jedna z osób czuje **przerażenie i zniechęcenie, lęk** ("nie powiem nawet jednego składnego słowa, skompromituję się"), a druga **ekscytację i nadzieję** ("to szansa pokazania siebie i zaistnienia przed nauczycielem"). Te różne interpretacje w różny sposób wpłyną na emocje, fizjologię i zachowanie tych dwóch osób.

Kiedy doznajemy jakiejś emocji, często wierzymy, że to jest rzeczywistość, że są one odpowiedzią na rzeczywistość, jednak wyrażają one raczej nasze interpretacje tej rzeczywistości, tzn. że w swój indywidualny sposób odbieramy i opisujemy to co przyzywamy, widzimy, czujemy i dla każdego z nas może to być inaczej rozumiane.

Emocje dzieli się między innymi na:

- przyjemne i nieprzyjemne. Nieprzyjemne emocje pełnią ważną rolę w naszym życiu, ponieważ informują nas o niezaspokojonych potrzebach, o tym, że w naszym życiu dzieje się (lub tylko wyobrażamy sobie, że dzieje) coś ważnego i niedobrego, bywają lub są ostrzeżeniem wymuszającym na nas jakąś konkretną reakcję (np. ucieczkę kiedy się wystraszymy czegoś lub kogoś).

- podstawowe i do podstawowych zaliczany jest **strach, smutek, złość, zaskoczenie, obrzydzenie (wstręt) i radość**. Pozostałe emocje są uznawane za mieszankę emocji podstawowych (np. zachwyt jest mieszanką zaskoczenia i radości) lub odcienie emocji (irytacja i wściekłość są odcieniami złości).

- emocje dzielimy też na pierwotne i wtórne – w dużym skrócie można powiedzieć, że emocja wtórna pojawia się na emocję pierwotną lub po emocji pierwotnej (np. złościmy się, ponieważ nie akceptujemy swojego lęku "to oznaka słabości").

Podane wyżej przykłady podziałów emocji to takie uznawane za podstawowe podziały, które chciałem Wam pokazać.



Teraz chcę Wam bardzo krótko powiedzieć czym są umiejętności, a zatem:

Zgodnie z definicją zawartą w Słowniku Języka Polskiego **Umiejętność to - praktyczna znajomość czegoś, biegłość w czymś. I to jest wszystko co powinniście wiedzieć na temat definicji umiejętności.**

Pozostaje nam więc odpowiedzieć na pytanie jak rozwijać umiejętność mówienia o swoich emocjach i uczuciach?

Po tym krótkim omówieniu emocji i uczuć oraz kwestii rozwijania umiejętności mówienia o nich zastanówmy się wspólnie na innych kwestiach i odpowiedzmy sobie na pytania:

„co teraz czujecie?” (ja czuję radość i spełnienie)

co wynika z faktu że znamy i potrafimy nazywać emocje i uczucia, jaki to ma wpływ na nasze życie? Jakie są tego rezultaty dla nas? Jak możemy rozwijać umiejętność mówienia o swoich emocjach?

Odpowiedzi dotyczące emocji i uczuć:

- jesteśmy bardziej świadomi siebie,
- lepiej, sprawniej porozumiewamy się między sobą i ze sobą,
- kiedy wiemy jakie emocje nam towarzysza możemy spodziewać się konkretnej reakcji na nie i ją wzmocnić lub jej zapobiec
- uczyliśmy się rozróżniać rzeczywistość od fantazji, wyobrażenia,
- dokonujemy bardziej świadomych wyborów,
- oddajemy się towarzyszącym nam emocjom i uczuciom,

Odpowiedź dotycząca rozwijania umiejętności mówienia o swoich emocjach i uczuciach:

- należy umieć rozpoznać emocje i uczucia które nam towarzysza, które przeżywamy
- powinniśmy pamiętać i naszych intencjach tzn. nie powinniśmy mówić innym rzeczy, które mają na celu ich skrzywdzić (tzn. mówię lub robię coś co ma sprawić że ta osoba poczuje się źle – mam złe intencje)
- należy jak najwięcej ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć mówienie o emocjach, w domu, w szkole w miejscach w których mamy do tego przestrzeń,
- warto pamiętać, że mówienie o emocjach to nie tylko słowa ale także dźwięki (może ktoś was komponuje muzykę), obraz (może ktoś maluje) lub jakaś inna forma sztuki a może upominek ...

dlaczego dzielę się z Wami tą wiedzą?” i zapraszam do udzielania odpowiedzi na pytanie: „w jakich okolicznościach / sytuacjach możecie mówić o swoich emocjach i uczuciach?”.

Dzielę się tym z Wami ponieważ uważam, że umiejętność nazywania swoich emocji, uczuć, nastrojów jest jedną z najważniejszych umiejętności jaką powinniście osiągnąć aby móc się rozwijać i rosnąć w zgodzie ze sobą.

„po co nam ta wiedza o uczuciach i emocjach?”.

Proszę abyście na to pytanie odpowiedzieli samodzielnie rozmawiając ze sobą wzajemnie lub ze swoimi bliskimi.





Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



FUNDACJA  
ROZWOJU  
SUBREGIONU  
WAŁBRZYSKIEGO



---

Dziękuję Wam bardzo za wspólnie spędzony czas, jestem wdzięczny, że byliście ze mną i poświęciliście mi swój czas. Bardzo chciałbym abyście byli szczęśliwymi ludźmi, nie zależnie od wieku w jakim jesteście i będziecie, czego Wam z całego serca życzę 😊. Mam głębokie przekonanie, że wyrażanie siebie i nazywanie swoich emocji w różny sposób, słowami, dźwiękiem, obrazem może Wam pomóc w byciu szczęśliwymi.