

# Mysle pozytywne



Temat

ABC emocji – umiejętność wyciszania się  
i obserwowania swoich emocji.



#### Grupa docelowa

szkoła  
ponadpodstawowa  
i ponadgimnazjalna



#### Czas zajęć

45 min.



#### Wykorzystywane metody

burza mózgów  
–  
niedokończone zdania  
–  
mapa skojarzeń  
–  
pantomima



#### Formy pracy

indywidualna  
i grupowa



#### Cele spotkania

kształtowanie umiejętności  
panowania nad impulsami  
i umiejętne radzenie sobie  
z przeżyciami  
–  
kształtowanie umiejętności  
rozpoznawania i nazywania  
emocji  
–  
kształtowanie umiejętności  
odprężenia i relaksacji



#### Podstawa programowa

Podstawa programowa  
z przedmiotu Podstawy  
przedsiębiorczości,  
IV etap edukacyjny  
pkt. 1.8



#### Pomoce dydaktyczne

karty pracy  
–  
magnesy  
–  
tablica  
–  
materace  
–  
relaksacyjna muzyka  
–  
flipchart

## Opis przebiegu zajęć

### 1. Część wprowadzająca

Podczas zajęć proponujemy wyjść z systemu klasowego i stworzyć swobodne warunki rozmowy – układ zajęć w kręgu. Jeśli trener jest osobą obcą, on i cała grupa przypinają karteczki z imionami uczestników. Prowadzący przedstawia cel zajęć językiem ucznia i upewnia się, że wszystkie elementy zostały dobrze zrozumiane.

### 2. Część właściwa zajęć

**A / Burza mózgów: Czym są emocje?** Uczniowie siadają w kręgu. Każdy po kolei podaje skojarzenia ze słowem „emocje”. Prowadzący zapisuje wszystkie hasła na tablicy i wspólnie z uczniami układa definicję emocji.

Konieczne jest krótkie teoretyczne wprowadzenie, w którym zawarte zostaną w sposób przystępny najważniejsze informacje:

*Emocje doznawane przez człowieka mogą cechować się określonym nasileniem i znakiem. Emocje możemy podzielić na dwie główne grupy: emocje negatywne oraz emocje pozytywne. Emocje negatywne mają za zadanie sprowokować jednostkę do przzerwania aktywności, która stała się przyczyną tych emocji bądź przzerwania kontaktu ze źródłem tych emocji. Charakterystyczne dla emocji pozytywnych jest z kolei wzbudzenie tendencji do podtrzymywania danej aktywności lub określonego kontaktu. Prowadzący nie podaje przykładów emocji. Będzie to zadaniem uczniów w kolejnym etapie zajęć.*

**B / Ćwiczenie: „rodziny emocji”.** Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3-4 osobowe (w zależności od liczebności grupy) i rozdaje kartę pracy (załącznik nr 1). Każdy zespół tworzy „rodzinę emocji”, zapisując skojarzenia związane ze słowem klucz. Zespół określa także, czy jest to emocja pozytywna, czy negatywna. Następnie każdy zespół odczytuje wypisane skojarzenia, a kartę pracy wiesza w widocznym miejscu. Przykładowe odpowiedzi uczniów:

**złość** (skojarzenia: uraza, gniew, furia, szal, irytacja, oburzenie, wrogość itp.)

–

**strach** (skojarzenia: zaniepokojenie, obawa, przerażenie, płochliwość, konsternacja, fobia lękowa, nerwowość, niepokój itp.)

–

**wstyd** (skojarzenia: upokorzenie, hańba, zażenowanie, poczucie winy, zakłopotanie itp.)

–

**smutek** (skojarzenia: melancholia, boleść, przykrość, żal, uzalanie się nad sobą, depresja itp.)

–

**miłość** (skojarzenia: oddanie, zaślepienie, ufność, uprzejmość, uwielbienie, akceptacja, zaślepienie itp.)

–

**zadowolenie** (skojarzenia: duma, radość, uciecha, rozrywka, rozkosz, satysfakcja, euforia, uniesienie, ulga, błogość, ekstaza, zaspokojenie itp.)

–

**zdziwienie** (skojarzenia: zaskoczenie, zdumienie, oszołomienie, wstrząs, osłupienie itp.)

–

**wstręt** (skojarzenia: odraza, niesmak, pogarda, awersja, lekceważenie, nieprzychylność, obrzydzenie itp.)

**C / Niedokończone zdania:** Prowadzący rozdaje uczniom kartę pracy, która zawiera niedokończone zdania, sugerujące sytuacje wynikające z danej emocji. Po wykonaniu zadania prowadzący wraz z uczniami omawia ich spostrzeżenia, zwracając szczególną uwagę na sposoby panowania nad impulsami.

**D / Ćwiczenie relaksacyjne:** Prowadzący wraz z uczniami rozkłada w sali materace. Następnie włącza relaksacyjną muzykę i prosi uczniów:

wygodnie się połóżcie

–

zamknijcie oczy i uspokójcie oddech

–

rozluźnijcie mięśnie

–

wsluchajcie się w odgłosy, które do was docierają

Celem ćwiczenia jest odprężenie zarówno ciała jak i umysłu oraz zwalczanie stresu.

**E / Mapa skojarzeń:** Moje sposoby radzenia sobie ze stresem i skuteczne wyciszenie. Zadaniem uczniów jest wskazanie typowych dla nich sposobów radzenia sobie ze stresem, które jednocześnie spowodują wyciszenie. Prowadzący zapisuje skojarzenia uczniów na flipcharcie i omawiają wspólnie pomysły.

### 3. Podsumowanie

**Pantomima:** Prowadzący prosi uczniów, aby stanęli w kręgu i poprzez pantomimę pokazali w jakim nastroju kończą dziś zajęcia (zadanie wykonuje kolejno każdy uczeń). Dziękujemy za zajęcia, wzajemnie ściskając sobie dłonie.

**Złość**

**Strach**

**Wstyd**

**Smutek**

**Miłość**

**Zadowolenie**

**Zdziwienie**

**Czuję wstyd,  
gdy....**

**Czuję strach,  
gdy....**

**Czuję złość,  
gdy....**

**Czuję  
zadowolenie,  
gdy....**