

Temat: Jak panować nad sobą - o emocjach, stresie, i mechanizmach obronnych. Rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

Scenariusz lekcji wychowawczej online

Poziom szkoły – podstawowa, ponadpodstawowa

Czas zajęć – 40 minut

Cel główny – **Rozpoznawanie i wyrażanie emocji a reakcje organizmu.**

Cele szczegółowe:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania doświadczanych emocji oraz odczytywania emocji przeżywanych przez innych;
- ukazanie związku emocji z przeżywaniem określonych sytuacji;
- uświadomienie uczniom reakcji organizmu przeżywającego określone emocje.

Pomoce: film o emocjach, prezentacja, kartka papieru dla uczniów.

Przebieg zajęć:

1. Wstęp:

- Powitanie klasy. Nauczyciel rozpoczyna zajęcia od sprawdzenia obecności, a następnie zadaje uczniom pytanie – *Jak się czują ?* Pobranie listy. (ok. 10 minut)
- Próba uświadomienia uczniom ich emocji.
- Nauczyciel prosi o zapisanie nazw emocji, których doświadczyli w ciągu wczorajszego dnia. Gdy liczba emocji jest mała, można prosić o dopisanie wszystkich emocji, które przeżyli w zeszłym tygodniu.

2. Rozwinięcie:

- Podział emocji (ok. 20 minut)

Nauczyciel prosi o dokonanie podziału na emocje przyjemne i nieprzyjemne (określę „emocje pozytywne” i „negatywne” raczej nie powinniśmy używać).

Uczniowie odpowiadają, które emocje przeważają na ich kartkach.

- Rozpoznanie emocji na podstawie fotografii ludzkich twarzy.

Nauczyciel pokazuje uczniom fotografie sześciu osób ujawniających poprzez mimikę twarzy różne emocje. Uczniowie odgadują nazwy emocji (gniew, szczęście, zaskoczenie, strach smutek, niesmak). Nauczyciel następnie wyjaśnia, że jest to sześć podstawowych emocji, które są tak samo wyrażane i odczytywane w różnych krajach i kulturach.

- Próba zdefiniowania czym są emocje.

Nauczyciel prezentuje *film edukacyjny* na temat emocji.

<https://www.youtube.com/watch?v=P4PTBvdqGpk>

- Próba określenia emocji i reakcji organizmu według podanego schematu:

sytuacja	moje myśli	emocja	Reakcje organizmu
lęk przed sprawdzianem	nic nie potrafię, zapomniałem	strach	napięcie, drżenie rąk, ból żołądka, pocenie się

3. Podsumowanie lekcji: (ok.10 minut)

- Zakończenie analizą myśli greckiego filozofa – Demostenesa (384-322p.n.e.)
Jaka myśl, takie uczucie i czyn.
- Propozycja przesłuchania piosenki:
<https://www.youtube.com/watch?v=pTXm0gUfCNk>
- Dla rodziców na najbliższe zebranie:
Poradnik jak wspierać zdrowie psychiczne naszych dzieci.

* Podany czas orientacyjny, zależny od szybkości pracy uczniów. Możliwe jest, że jedne zadania będą zrobione szybciej, inne wolniej.