

Rozpoznawanie emocji i pierwsza pomoc emocjonalna – dbamy o zdrowie we wszystkich wymiarach

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 5. Edukacja zdrowotna, punkt 2.** [uczeń] *rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI.



Pojęcia kluczowe: emocje, techniki uważności, zasady pierwszej pomocy emocjonalnej



Cel główny

Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji, stosowania konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi (w tym technik uważności) oraz poznanie zasad pierwszej pomocy emocjonalnej.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa emocje;
- rozumie rolę i znaczenie emocji w życiu człowieka;
- podaje przykłady sytuacji z życia codziennego, w których pojawiają się różne emocje;
- okazuje empatię wobec innych osób i dostrzega różnorodność w przeżywaniu emocji;
- prezentuje wybrane techniki relaksacyjne i pokazuje sposoby ich samodzielnego powtarzania.

Postawy

Uczeń:

- dąży do świadomego i odpowiedzialnego radzenia sobie z emocjami;
- stara się rozumieć emocje swoje i innych osób oraz wykazuje chęć wspierania ich w trudnych sytuacjach;
- wykazuje gotowość do dbania o swoje zdrowie psychiczne.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w małych grupach;
- praca zbiorowa.



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – miniwykład, rozmowa kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza tekstu, analiza przypadków;
- metody praktyczne – karta pracy;
- metody waloryzacyjne – metoda ekspresyjna (wczuwanie w to, co mogą przeżywać osoby w trudnych sytuacjach);
- ćwiczenia praktyczne (techniki uważności).



Pomoce dydaktyczne

- tablica interaktywna;
- prezentacja multimedialna;
- karta pracy;
- kartki papieru, długopisy, kolorowe kredki lub flamastry;
- filmy dostępne na YouTube: „[The Present – CGI Awarded short film \(2014\)](#)” (czas trwania 4 min, 18 s), „[Powiedz, co czujesz, Zdemaskuj emocje – film interaktywny](#)” (czas trwania 1 min 1 s).



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas dyskusji, ćwiczeń praktycznych i pracy w grupach;
- sprawdzenie poprawności i kompletności wykonania kart pracy oraz indywidualnych „narzędziowników emocji”;
- ocena umiejętności rozpoznawania emocji na podstawie mikrogestów i sytuacji życiowych.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji i odczytuje go na głos:

Rozpoznawanie emocji i pierwsza pomoc emocjonalna – dbamy o zdrowie we wszystkich wymiarach.

Następnie wyświetla na tablicy interaktywnej definicję terminu „emocja” z lekcji „[Emocje – rodzaje i znaczenie adaptacyjne](#)” na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej. Odczytuje ją na głos:



Emocje powstały na drodze ewolucji jako system wczesnego ostrzegania przed zagrożeniem. Dlatego emocje negatywne – strach, gniew i wstręt – są lepiej wykształcone od pozytywnych – radości i szczęścia. Emocje jako pierwsze sygnalizują niebezpieczeństwo. Gdy widzimy agresywnych ludzi, pierwszą reakcją jest chęć wycofania się lub wyprzedzającego ataku. Dopiero potem, gdy „włącza się” myślenie, analizujemy sytuację.

Nauczyciel upewnia się, czy omawiane treści są dla uczniów zrozumiałe, zadaje pytania sprawdzające:

- Dlaczego emocje negatywne są lepiej wykształcone niż pozytywne?
- Jaką rolę pełnią emocje w naszym życiu?
- Dlaczego mówi się, że emocje są systemem wczesnego ostrzegania?

Następnie nauczyciel zachęca uczniów do nazwania emocji, których aktualnie doświadczają lub doświadczali w ciągu dnia. Jako pomoc wyświetla na tablicy interaktywnej grafikę ze strony sentimenti.pl, ułatwiającą identyfikację i nazwanie uczuć.

Alternatywnie uczniowie mogą wskazywać kolory, odpowiadające temu, jak się dziś czują (bez konieczności uzasadniania).

OSIEM EMOCJI PODSTAWOWYCH W MODELU PLUTCHIKA



2

Mikrogesty – co się za nimi kryje?

Nauczyciel dzieli uczniów na małe grupy. Każda grupa otrzymuje kartę pracy. Następnie nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia krótkiego filmu „[The Present – CGI Awarded short film \(2014\)](#)” (od 0:00 do 3:23). Ważne: film należy odtworzyć bez dźwięku. W trakcie oglądania filmu uczniowie uzupełniają kartę pracy, wskazując rozpoznane dzięki mikrogestom emocje oraz sytuacje, w których się one pojawiły.

Jedna osoba z grupy „raportuje” wyniki pracy na forum klasy, uzasadniając je i odwołując się do konkretnych mikrogestów, np. „Rozpoznaliśmy smutek, ponieważ kąciaki ust były lekko opuszczone, a w oczach brakowało blasku”.

Na podsumowanie tego ćwiczenia nauczyciel rozpoczyna z uczniami rozmowę moderowaną. Pyta:

- Które emocje było najłatwiej rozpoznać na podstawie mikrogestów? Dlaczego właśnie te?
- Które emocje były trudniejsze do odczytania? Co mogło utrudniać ich rozpoznanie?
- W jaki sposób kontekst sytuacji (co się dzieje w danej chwili) może pomóc w rozpoznaniu emocji?
- Jak umiejętność rozpoznawania mikrogestów może pomóc w codziennym życiu – np. w szkole, w przyjaźni, w rodzinie?

3

Pierwsza pomoc emocjonalna

Nauczyciel wprowadza pojęcie pierwszej pomocy emocjonalnej, korzystając z informacji w raporcie [„Zrozumieć, aby zapobiec 2024. Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży”](#). Mówi:



„Pierwsza pomoc emocjonalna to interwencje, jakie może podjąć każdy (np. rodzic, nauczyciel, wychowawca, pedagog, psycholog, rówieśnik), kto zauważy zachowania sygnalizujące obecność kryzysu psychicznego (w tym zagrożenia samobójczego). Jej najważniejsze zadania są podobne jak w pierwszej pomocy przedmedycznej, czyli:

- zwrócić uwagę (aby w obliczu cierpienia emocjonalnego młody człowiek nie był osamotniony),
- dowiedzieć się, jakich trudności doświadcza młody człowiek i co jest dla niego najtrudniejsze (aby zyskać wiedzę o problemach i ich powadze),
- wybrać i zacząć wdrażać najbardziej adekwatne (tj. dostosowane do rozpoznanych potrzeb i rodzaju trudności) formy wsparcia (aby w miarę możliwości wyeliminować lub zmniejszyć cierpienie i jego źródło).

W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112.

Jeśli masz wątpliwości, co robić, zadzwoń pod numery telefonów pomocowych (np. 800 70 22 22, 800 100 100, 116 123).

Co zrobić krok po kroku

- 01 ➤ Zauważ – zapamiętaj, co się zmieniło.
- 02 ➤ Podejdź spokojnie i zapytaj – posłuchaj uważnie.
- 03 ➤ Jeśli sprawa jest poważna lub osoba mówi, że chce sobie zrobić krzywdę – natychmiast powiedz o tym dorosłemu (nauczycielowi, wychowawcy, rodzicowi, psychologowi szkolnemu).
- 04 ➤ Jeśli nie jest to nagłe zagrożenie, ale nadal się martwisz – powiedz zaufanemu dorosłemu i poproś o pomoc”.

4

Mój narzędziownik emocji

Nauczyciel tłumaczy, że emocje są ważne, bo pomagają nam rozumieć siebie i innych. Mówi:



„Gdy czujecie silne emocje, zatrzymajcie się, oddychajcie spokojnie i spróbujcie je nazwać. Pomyślcie, co możecie zrobić, by poczuć się lepiej – porozmawiać z kimś, pobiegać, narysować coś. Emocje są jak chmury – przychodzą i odchodzą, a im lepiej je poznacie, tym łatwiej będzie Wam dbać o swoje szczęście”.

Następnie nauczyciel wręcza wszystkim kartki. Uczniowie rysują na nich pudełko symbolizujące „skrzynkę narzędziową”. W jej wnętrzu umieszczają (w formie słów lub rysunków) 4–5 sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami – takimi, które już stosują, lub takimi, które chcieliby wypróbować. Chętni prezentują swoje „skrzynki”, opowiadają o wybranych strategiach i tłumaczą, dlaczego właśnie one są dla nich pomocne.

W podsumowaniu nauczyciel przypomina, że różne sposoby pomagają różnym osobom i warto mieć własną „skrzynkę” pełną pomysłów.

5 Stopklatka dla ciała i umysłu – ćwiczenia uważności

Nauczyciel zaprasza uczniów do dwóch ćwiczeń, które pomogą im rozpoznać, co się dzieje z ich ciałem, i nad nim zapanować.

Ćwiczenie 1. Skanowanie ciała. Uczniowie po kolei skupiają się na tym, co czują w różnych częściach swojego ciała. Nauczyciel odczytuje na głos instrukcję:

Usiądź wygodnie lub stań prosto. Jeśli chcesz, zamknij oczy. Przez minutę powoli skupiaj swoją uwagę na tym, co czujesz w swoim ciele – zaczynając od stóp i powoli przesuwając się w górę aż do głowy. Nie oceniaj tego, co czujesz, tylko zauważaj i przyjmuj to, co jest w tej chwili obecne w Twoim ciele.

- Zaczynaj od stóp – czy czujesz ciężar, ciepło, zimno, napięcie, czy coś innego?
- Przenieś uwagę na nogi – czy są luźne czy spięte?
- Następnie poczuj swoje biodra i brzuch – czy czujesz tam coś szczególnego?
- Skup się na klatce piersiowej i plecach – czy oddychasz swobodnie?
- Przejdź do ramion i rąk – czy są rozluźnione czy napięte?
- W końcu zwróć uwagę na szyję, twarz i głowę – czy w tych miejscach też coś czujesz?

Ćwiczenie 2. „5-4-3-2-1”. Uczniowie po kolei wymieniają rzeczy, które czują swoimi zmysłami. Nauczyciel odczytuje na głos instrukcję:

Zróbmy razem małą podróż w świat naszych zmysłów! Skupmy się po kolei na tym, co widzimy, słyszymy, czujemy.

- Rozejrzyj się dookoła i nazwij w myślach pięć rzeczy, które widzisz wokół siebie.
- Zamknij na chwilę oczy i wsłuchaj się w swoje otoczenie. Wymień w myślach cztery dźwięki, które słyszysz.
- Pomyśl o tym, co teraz dotykasz – może to być ubranie, ławka, powietrze. Nazwij w myślach trzy takie rzeczy.
- Spróbuj rozpoznać dwa zapachy wokół siebie. Mogą być słabe lub intensywne. Wymień w myślach dwie rzeczy, które czujesz.
- Pomyśl o jednym smaku, który teraz czujesz – może z jedzenia, napoju albo po prostu w ustach. Co to jest?

Po wykonaniu ćwiczeń nauczyciel pyta uczniów, jak się czują. Czy uważają, że takie ćwiczenia mogą pomóc im na co dzień?

6

Podsumowanie lekcji

Nauczyciel zadaje uczniom pytania:

- Czego nowego nauczyliście się dziś o emocjach?
- Które sposoby radzenia sobie z emocjami uważacie za najskuteczniejsze dla siebie? Dlaczego?
- Dlaczego warto mieć kilka różnych metod radzenia sobie z emocjami, a nie tylko jedną?
- Jak można pomóc koledze lub koleżance, którzy przeżywają trudną emocję?



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- prostsze, krótsze instrukcje podawane krok po kroku;
- możliwość wypowiedzi pisemnej lub w formie rysunku zamiast w formie ustnej;
- wydłużony czas na wykonanie ćwiczeń.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia rozwijają nie tylko wiedzę o emocjach, ale przede wszystkim praktyczne umiejętności ich rozpoznawania, nazywania i wyrażania. Ćwiczenia oparte na realnych sytuacjach uczą budowania własnych strategii radzenia sobie w trudnych chwilach. Ważne jest też kształtowanie postawy otwartości – każda emocja ma swoją funkcję i nie jest ani „dobra”, ani „zła”. Dzięki takim aktywnościom jak analiza mikrogestów, tworzenie „emocjonalnej skrzynki narzędziowej” czy ćwiczenia uważności uczniowie doświadczają, jak praktyczne narzędzia pomagają odzyskać równowagę i kontrolę.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w lekcjach [online, dostęp dn. 9.08.2025]:

- [„Rozumiemy i opisujemy uczucia i emocje”](#);
- [„Emocje – rodzaje i znaczenie adaptacyjne”](#).



Bibliografia

- [„Czym są emocje?”](#), (2022), film na kanale Fundacji Uniwersytet Dzieci na YouTube [online, dostęp dn. 2.09.2025].
- Nowacka-Krajewska A., (2025), [„Pierwsza Pomoc Psychologiczna”](#), materiał w ramach programu „Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą” [online, dostęp dn. 26.09.2025].
- Polak R. (red.), (2023), [„Świat uczuć i emocji młodzieży”](#), Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych [online, dostęp dn. 26.09.2025].
- [„Powiedz, co czujesz. Zdemaskuj emocje”](#), (2021), film na kanale Ministerstwa Zdrowia na YouTube [online, dostęp dn. 9.08.2025].
- Witkowska H., Kicińska L., Palma J., Łuba M., (2024), [„Zrozumieć, aby zapobiec 2024. Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. II edycja raportu na podstawie danych KGP i serwisu www.zwjr.pl”](#), Warszawa: Serwis Życie Warto Jest Rozmowy [online, dostęp dn. 26.09.2025].

Mikrogesty typowe dla emocji podstawowych

KARTA PRACY

Uzupełnij tabelę na podstawie obejrzanego filmu.

Opis	Sytuacja z filmu
mikrogesty złości: brwi złączone, opuszczone w dół, spojrzenie zwężone, zaciśnięte usta	
mikrogesty strachu: ściągnięte, uniesione brwi, podniesione górne powieki, napięte dolne powieki, lekko rozciągnięte usta	
mikrogesty wstrętu: zmarszczony nos, uniesiona górna warga	
mikrogesty zaskoczenia: uniesione brwi, rozszerzone oczy, otwarte usta	
mikrogesty radości: zmarszczki przy oczach („kurze łapki”), podniesione policzki, ruch mięśni okrężających oko	
mikrogesty smutku: opuszczone górne powieki, utrata ostrości w oczach, lekko opuszczone kąciki ust	

Tabela opracowanie własne na podstawie: Jankowska M., (2020), „Zarządzanie emocjami Krok w stronę zdrowia psychicznego”, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.