

# PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli  
edukacji wczesnoszkolnej w zakresie  
edukacji społecznej

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Materiał opracowany w ramach grantu przez DBP we Wrocławiu  
(Annę Kokot-Rutkowską, Elżbietę Kowalewską, Monikę Tułę)

## **Koncepcja pakietu**

W ramach utworzonego pakietu materiałów edukacyjnych opracowany został cykl zajęć dla klasy 3 szkoły podstawowej pt. *W świecie emocji i uczuć*. Cykl ten obejmuje propozycję trzech tematów do realizacji całościowej lub jako odrębne jednostki lekcyjne:

- I. Temat: Czym są emocje i jak je rozpoznawać?
- II. Temat: W świecie pozytywnych emocji: Empatia – czy można się jej nauczyć?
- III. Temat: W świecie negatywnych emocji: Złość – jak sobie z nią poradzić?

Celem proponowanych zajęć jest poszerzenie kompetencji emocjonalno-społecznych dzieci w młodszym wieku szkolnym, nauczenie ich rozpoznawania, nazywania własnych i cudzych emocji, a także umiejętności radzenia sobie z nimi.

## **Charakterystyka specyfiki edukacji zdalnej**

Nauczanie na odległość niesie ze sobą wiele wyzwań, szczególnie w przypadku dzieci najmłodszych, które najdotkliwiej odczuwają brak bezpośredniego kontaktu ze swoimi nauczycielami. Edukacja zdalna wymaga od nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej dostosowania dotychczasowych metod i technik nauczania do nowej sytuacji, elastyczności w organizowaniu środowiska uczenia się w domu, dobrania odpowiednich metod nauczania do danego etapu edukacyjnego, a także uwzględnienia potrzeb młodszych uczniów ze specyficznymi trudnościami w nauce. Skuteczne przekazanie wiedzy, odpowiednie skonstruowanie poleceń, dostosowanie tempa pracy do możliwości psychoruchowych każdego ucznia, wykorzystanie technologii do utrzymania relacji ze swoimi uczniami, a także konieczność zaangażowania rodziców to najważniejsze zadania każdego nauczyciela podczas zajęć online.

W edukacji wczesnoszkolnej podczas pracy zdalnej podstawowym celem w organizacji zajęć powinno stać się zaciekawienie uczniów i pobudzenie ich motywacji do zagłębiania się w tematykę lekcji, stałe utrzymanie ich zaangażowania i aktywności. Ważna jest przy tym znajomość przez edukatorów możliwości, jakie oferuje nowoczesna technologia oraz umiejętność wykorzystania różnych narzędzi w kontekście aktywizacji ucznia, organizowania pracy w grupach, przekazywania wiedzy, konstruowania zadań i ich oceny. Przydatne informacje na temat

popularnych narzędzi, programów, czy proste poradniki video, ułatwiające pracę zdalną z młodszymi uczniami zebrane zostały i udostępnione w opracowanym przez autorów pakietu [Narzędziowniku nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej](#), dostępny online [dostęp: 07.01.22].

Biorąc pod uwagę charakterystykę wieku wczesnoszkolnego, należy pamiętać również, aby uwzględniać u dzieci potrzebę zabawy i korzystać z różnych interaktywnych rozwiązań łączących zabawę z nauką, np. wykorzystując podczas zajęć gry dydaktyczne, wprowadzając na zajęciach elementy gamifikacji. Dodatkowe materiały poszerzające wiedzę na temat [Gamifikacji w nauczaniu](#), dostępny online [dostęp: 07.01.22], zebrane i udostępnione zostały przez Dolnośląską Bibliotekę Pedagogiczną we Wrocławiu.

W zdalnym nauczaniu chodzi przede wszystkim o wykorzystanie gier w wersji online oraz różnych programów, które umożliwiają tworzenie gier i granie w nie podczas zajęć.

Jednym z rodzajów gier szczególnie lubianych przez uczniów w wieku młodszym są pokoje zagadek, czyli escape roomy. Tworząc taką grę często wykorzystuje się w nich różnego rodzaju szyfry i zagadki, których rozwiązanie prowadzi do kolejnych. Zazwyczaj taki escape room wykorzystuje jakąś opowieść jako wprowadzenie. Często uczestnicy zabawy mają rozwikłać jaką tajemnicę. To sprawia, że uczniowie łatwo angażują się w taką przygodę i zadania przedmiotowe rozwiązują bardzo chętnie, bo ich celem jest rozwiązanie ostatecznej zagadki.

W przygotowanym pakiecie materiałów udostępnione zostały gry, quizy oraz przykładowy escape room do wykorzystania w zdalnej edukacji na poziomie edukacji wczesnoszkolnej.

### **Wyzwania zdalnej edukacji**

Edukacja zdalna wymaga od wszystkich uczestników tego procesu (nauczycieli, uczniów i rodziców) dostępu do odpowiedniego sprzętu technicznego oraz łącza internetowego. Obowiązkiem nauczyciela jest zdiagnozowanie potrzeb uczniów w tej kwestii. W sytuacji kiedy w klasie znajduje się dziecko mające problem z dostępem do Internetu czy odpowiedniego sprzętu, aby zapobiec wykluczeniu ucznia z uczestnictwa w zajęciach oraz wykonania zadania, można np. zaproponować rodzicom wypożyczenie sprzętu ze szkoły.

W zdalnym nauczaniu należy wziąć pod uwagę higienę pracy oraz naturalne potrzeby dziecka. Należy stawiać na takie zadania, które są różnorodne, pozwolą uczniom w aktywny i ciekawy sposób zdobywać wiedzę i umiejętności. Warto starać się, aby zadania dla uczniów były praktyczne, bliskie życiu, dzięki czemu dzieci będą mogły połączyć naukę i np. pomoc w domu. Należy unikać abstrakcyjnych zadań, które nie mają przełożenia na rzeczywistość. Można również skorzystać z platform do nauki, które są zaprojektowane tak, by były wciągającą grą, np. [eduelo](#) dostępny online [dostęp: 07.01.22], czy [code.org](#), dostępny online [dostęp: 07.01.22]. Nauczyciele, planując naukę zdalną uczniów, powinni także stawiać na aktywności *unplugged*, czyli takie, które można wykonać bez użycia komputera.

Przy edukacji na odległość, pracując z dziećmi w klasach I-III nie można pominąć współpracy z rodzicami. Ważna jest ona na etapie wprowadzania uczniów w obsługę programów, ale również w zakresie pomagania dzieciom w planowaniu i nauce, dbania o ich bezpieczeństwo w sieci oraz utrzymania stałego kontaktu z nauczycielami. Należy angażować rodziców we wspólne spotkania, dbając jednocześnie, żeby były one dla nich jak najmniej obciążające. Dużym wsparciem należy objąć uczniów, których rodzice nie zawsze posiadają kompetencje umożliwiające im towarzyszenie dzieciom w zdobywaniu wiedzy.

### **Specjalne potrzeby edukacyjne**

W pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi nauczyciele powinni zapoznać uczniów, ale przede wszystkim ich rodziców z narzędziami ułatwiającymi naukę zdalną.

Ważnym narzędziem wspierającym czytanie dzieci z zaburzeniami przetwarzania, z dysfunkcjami wzroku, spostrzegania, a nawet z dysleksją, dysfunkcją słuchu czy problemami sensorycznymi jest czytnik immersyjny, który współpracuje m.in. z Microsoft Edge i aplikacjami Office na kilku różnych platformach. Jedną z jego funkcji jest umożliwienie podświetlania konkretnego słowa poprzez wybranie koloru, co motywuje do czytania, ale i zapamiętywania np. części mowy, części zdania, trudności ortograficznych czy wzorów matematycznych, bądź słówek w obcym języku.

Internet oferuje również różnorodne narzędzia, które ułatwiają uczniom proces uczenia się. Są to chociażby interaktywne tablice, które można wykorzystać do współpracy, prezentacji treści, wizualizacji czy ćwiczenia pamięci. Do najczęściej używanych tablic należą Google Jamboard, czy LiveBoard.

Dodatkowym wsparciem dla dzieci z trudnościami w uczeniu się są rozszerzenia Chrome, które pozwalają na zmianę czcionki czytanego tekstu, na rozproszenie wyrazów, czy włączenie lektora (np. Dyslexia Friendly, OpenDyslexic Font for Chrome czy Read Aloud: A Text to Speech Voice Reader).

Ponadto nauczyciele i uczniowie mają do dyspozycji narzędzia pozwalające na nagrywanie wiadomości, zadań, pytań czy też treści przedmiotowych w formie tutoriali, screencastów lub wiadomości audio. Warto poznać np. Vocaroo i Flipgrid. Bogaty zbiór programów, aplikacji oraz pomysłów na ich zastosowanie znajduje się na blogu [specjalni.pl](http://specjalni.pl), dostępny online [dostęp: 07.01.22], autorstwa Zyty Czechowskiej oraz Jolanty Majkowskiej.

## **SCENARIUSZ 1 (z 3)**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:** uczniów klasy III szkoły podstawowej I semestr  
**PROWADZONYCH PRZEZ** nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w zakresie  
edukacji społecznej

### **TEMAT:**

Czym są emocje i jak je rozpoznawać?

### **CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)**

- rozpoznawanie i rozumienie swoich emocji i uczuć oraz nazywanie ich;
- rozpoznawanie, rozumienie i nazywanie emocji oraz uczuć innych osób; potrzeba tworzenia relacji;
- przedstawianie swych emocji i uczuć przy pomocy prostej wypowiedzi ustnej i pisemnej, różnorodnych artystycznych forma wyrazu;
- świadome przeżywanie emocji i umiejętne panowanie nad nimi oraz wyrażanie ich w sposób umożliwiający współdziałanie w grupie oraz adaptację w nowej grupie;
- uświadamianie sobie uczuć przeżywanych przez inne osoby z jednoczesną próbą zrozumienia, dlaczego one występują, a także różnicowanie form ich wyrażania w zależności od wieku;

### **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)**

Uczeń:

- słucha z uwagą wypowiedzi nauczyciela, innych osób z otoczenia, w różnych sytuacjach życiowych, wymagających komunikacji i wzajemnego zrozumienia; okazuje szacunek wypowiadającej się osobie;
- wykonuje zadanie według usłyszanej instrukcji; zadaje pytania w sytuacji braku rozumienia lub braku pewności zrozumienia słuchanej wypowiedzi;
- identyfikuje się z grupą społeczną, do której należy: rodzina, klasa w szkole, drużyna sportowa, społeczność lokalna, naród; respektuje normy i reguły postępowania w tych grupach;

- wyjaśnia, iż wszyscy ludzie posiadają prawa i obowiązki, wymienia własne prawa i obowiązki, przestrzega ich i stosuje je w codziennym życiu;
- przyjmuje konsekwencje swojego uczestnictwa w grupie i własnego w niej postępowania w odniesieniu do przyjętych norm i zasad;

#### **METODY PRACY:**

- elementy gamifikacji
- rozmowa kierowana
- praca w grupach
- burza mózgów
- metoda indywidualna
- metoda zdań niedokończonych
- techniki multimedialne

#### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- Internet
- platforma do nauczania zdalnego, np. MS Teams
- kartki, kredki lub flamastry
- multimedia - filmy
- karty pracy
- cyfrowa tablica interaktywna, np. Google Jamboard
- gry, quizy
- komputery

#### **PRZEWIDYWANY CZAS:**

2 x 45 minut

#### **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

##### **Pierwsza godzina lekcyjna.**

##### **Część 1. Powitanie i czynności organizacyjne – 5 minut**

Przywitanie z uczniami, sprawdzenie obecności. Poproszenie uczniów o narysowanie na kartce emotikonki wyrażającej ich dzisiejsze samopoczucie, nastrój. Dzieci prezentują rysunek wyrażający ich emocje poprzez kamerę.

W dalszej części nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć, zaprasza ich do świata emocji. Informuje dzieci, iż temat dotyczący emocji podzielony będzie na dwie jednostki lekcyjne oparte głównie na zabawie. Podczas pierwszych zajęć będą rozwiązywać quizy, zadania interaktywne, będą pracować w grupach, ucząc się w ten sposób m.in. rozpoznawać emocje. Natomiast drugie zajęcia oparte będą na grze escape room. Nauczyciel zachęca uczniów do aktywnego udziału w zajęciach, do rozwiązywania interaktywnych zadań, które nagradzane będą ocenami wyróżniającymi.

### **Część 2. Rozpoznajemy emocje – 7 minut**

Na początek krótka pogadanka na temat czym są emocje, jak dzieci rozumieją to słowo. Nauczyciel prosi uczniów o wymienienie nazw emocji jakie znają. Dzieci próbują odpowiedzieć na pytanie po co są nam potrzebne emocje?

Po wysłuchaniu odpowiedzi, nauczyciel wskazuje, iż emocje są nieodłącznym elementem codziennego życia, są nam potrzebne do rozumienia świata. Emocje, które odczuwamy są reakcją na to co widzimy, słyszymy i czujemy. Niektóre są dla nas przyjemne tak jak: radość, szczęście, ale i nieprzyjemne: smutek, strach, wstręt, czy złość. Jednak wszystkie są nam bardzo potrzebne. Podaje przykład: Wyobraź sobie, że spotykasz groźnego psa, który szczeka i warczy, a ty nie czujesz strachu i podchodzisz do niego, by go pogłaskać. Pewnie wiecie, jak może się skończyć ta historia.

W celu utrwalenia zagadnienia nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania quizu w programie Genially pt. [Rozpoznawanie emocji](#), dostępny online [dostęp: 07.01.22], (Załącznik nr 1). Uczniowie odpowiadając na pytania i rozpoznając daną emocję, dodatkowo mają możliwość zapoznania się z jej krótką charakterystyką.

### **Część 3. Ruletka pytań – 7 minut**

Nauczyciel zaprasza dzieci do zabawy opracowanej w programie Wordwall pt. [Ruletka emocji](#), dostępny online [dostęp: 07.01.22], (Załącznik nr 2).

Chętni uczniowie kręcą kołem z początkiem zdania, a następnie udzielają odpowiedzi zgodnie z własnymi odczuciami, np.

- 1) Najbardziej lubię, gdy...



- 2) Czasami boję się...
- 3) Jestem smutny, kiedy...
- 4) Wstydzę się, gdy...
- 5) Kiedy jest mi wesoło...
- 6) Jestem zły, kiedy...
- 7) Denerwuję się, gdy...

Po wypowiedziach dzieci prowadzący zwraca uwagę na fakt, iż powody odczuwania danych emocji mogą być różne oraz że ta sama sytuacja może wywoływać inne emocje u różnych osób.

W celu uatrakcyjnienia zajęć zadanie może zostać osadzone na tablicy classroomscreen <https://classroomscreen.com/app/wv1/dedec0d9-732d-48f7-8fc3-b569bc87415d>, dostępny online [dostęp: 07.01.22], na której nauczyciel może wykorzystać opcję losowania osób do odpowiedzi.

Ważne, aby korzystając z tej opcji, wcześniej utworzyć wykaz imion uczniów, a każde imię w tabeli zapisać w oddzielnym wierszu.

#### **Część 4. Co czuje moje ciało, gdy... – praca w grupach – 15 minut**

Przed realizacją zadania, poproszenie uczniów o obejrzenie filmu pt. [Jak wydobywa się emocje?](#), dostępny online [dostęp: 07.01.22].

Następnie nauczyciel dzieli uczniów na 4 grupy, które przydzielone zostają do pokojów na platformie do zdalnego nauczania. Ważne, aby przy podziale na grupy nauczyciel uwzględnił potrzeby uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Każdej grupie zostaje udostępniona odrębna karta pracy na tablicy jamboard.

Dzieci wykorzystując metodę burzy mózgu przyklejają bądź edytują na wirtualnej tablicy karteczki z propozycjami odpowiedzi. Nauczyciel informuje uczniów o sposobie edycji dokumentu – poprzez dwukrotne kliknięcie w kolorową karteczkę umożliwia wprowadzenie tekstu.

Tematyka kart pracy z podziałem na grupy:

- Grupa 1. Jak wyglądam, kiedy się złoścę? – pomocnicze przysłowie: Złość piękności szkodzi - link do karty pracy, dostępny online [dostęp: 07.01.22]

<https://jamboard.google.com/d/1SAoalZZGPDpwlrO4NXItteyoLjrjF25mwySOYK1s8sqk/viewer?f=0>,

- Grupa 2. Co czuje moje ciało, gdy się boję? – pomocnicze przysłowie: Strach ma wielkie oczy - link do karty pracy, dostępny online [dostęp: 07.01.22]  
<https://jamboard.google.com/d/1SAoalZZGPDpwlrO4NXItteyoLjrjF25mwySOYK1s8sqk/viewer?f=1>,
- Grupa 3. Jak wygląda moje ciało, kiedy się smucę? – pomocnicze powiedzenie: Można tonąć w smutku - link do karty pracy, dostępny online [dostęp: 07.01.22]  
<https://jamboard.google.com/d/1SAoalZZGPDpwlrO4NXItteyoLjrjF25mwySOYK1s8sqk/viewer?f=2>,
- Grupa 4. Jak wyglądam, kiedy czuję radość? – pomocnicze przysłowie: Uśmiechamy się od ucha do ucha - link do karty pracy, dostępny online [dostęp: 07.01.22]  
<https://jamboard.google.com/d/1SAoalZZGPDpwlrO4NXItteyoLjrjF25mwySOYK1s8sqk/viewer?f=3>,

Należy pamiętać, aby dla każdej grupy wygenerować odrębny link do tablicy z odpowiednią kartą pracy. W razie problemów technicznych karta pracy może zostać wydrukowana przez ucznia i odręcznie wypełniona (Wersja kart pracy do wydruku - Załączniki nr 3-6). W tym celu należy przesłać kartę pracy na czacie spotkania.

Każda grupa prezentuje wyniki swojej pracy. Przykładowe odpowiedzi udzielane przez grupy uczniów:

- Grupa 1. Jak wyglądam, kiedy się złościę? – zaciskam zęby, moje serce bije szybciej, pocę się, nie mogę usiedzieć na miejscu, cały się trzęsę, robię się czerwony na twarzy, boli mnie głowa,
- Grupa 2. Co czuje moje ciało, gdy się boję? – nie mogę mówić, mam nogi jak z waty, ścisza mnie w brzuchu, mam sucho w ustach, boli mnie brzuch, czuję się źle
- Grupa 3. Jak wygląda moje ciało, kiedy się smucę? – mam smutny wyraz twarzy, płaczę, mało mówię, nie mam apetytu, mam smutne myśli, brakuje mi energii, czuję zmęczenie

- Grupa 4. Jak wyglądam, kiedy czuję radość? – uśmiecham się, mam duże i wesole oczy, mam dużo energii, mówię miłe słowa, krzyczę z radości, czuję się lekko

### **Część 5. Podsumowanie i ewaluacja zajęć – 6 minut**

Nauczyciel dziękuje za aktywny udział w zajęciach. Zadaje pytania podsumowujące: Czy dowiedziałeś się czegoś nowego na zajęciach? Czy coś cię zaskoczyło? Co zapamiętałeś najbardziej? Co ci się dziś podobało?

Przy pomocy emotikonek prosi dzieci o wskazanie emocji, która towarzyszy im na zakończenie zajęć. Możliwość wykorzystania

<https://www.classroomscreen.com/classic/poll/index.html>, dostępny online [dostęp: 07.01.22].

### **Część 6. Zadanie pracy domowej dla chętnych – 5 minut**

Zaproszenie dzieci do wykonania komiksu na temat wybranej przez siebie emocji. Praca ma zobrazować krótką historię wymyśloną lub zaobserwowaną w życiu dziecka. Dowolna forma wykonania: rysunek na kartce w formacie A4 lub przy wykorzystaniu znanego dziecku programu graficznego. Proponowany termin wykonania – do 2 tygodni.

Nauczyciel przypomina czym jest komiks, jakie elementy zawiera. Jeśli dzieci nie znają tej formy, nauczyciel podaje definicję komiksu zaczerpniętą ze *Słownika Języka Polskiego PWN*: „historyjka obrazkowa z tekstem ograniczonym do wypowiedzi bohaterów, umieszczonym w tzw. dymkach”. Informuje o sposobie oceniania i gratyfikacji dla osób, które wykonają zadanie.

Przesłane prace uczniów zamieszcza na tablicy padlet <https://pl.padlet.com/>, dostępny online [dostęp: 07.01.22], na której uczniowie będą mogli oddawać swoje głosy na najciekawsze prace. Trzy osoby z najwyższą liczbą głosów zostaną nagrodzeni oceną wyróżniającą.

## **Druga godzina lekcyjna**

### **Cześć 1. Powitanie i czynności organizacyjne – 7 minut**

Przywitanie z uczniami, sprawdzenie obecności. Przypomnienie o wykonaniu pracy domowej dla chętnych w formie komiksu, zademonstrowanie na tablicy padlet sposobu głosowania na wybraną pracę.

### **Część 2. Wprowadzenie do zajęć – 6 minut**

Wspólne obejrzenie filmu pt. [Historia Królestwa Elwiry Emocji](#), dostępny online [dostęp: 07.01.22]. Nauczyciel informuje uczniów, iż materiał ten ma być wprowadzeniem do gry escape room.

### **Część 3 - Gra indywidualna escape room – 25 minut**

Nauczyciel zaprasza dzieci do wzięcia udziału w grze pt. [Tajemnica Królestwa Elwiry Emocji](#), dostępny online [dostęp: 07.01.22], (Załącznik 7). Udostępnia dzieciom link do escape room na czacie spotkania. Informuje uczniów o sposobie realizacji zadania, o gratyfikacji każdej osoby po pozytywnym ukończeniu escape room oceną wyróżniającą.

Nauczyciel prosi uczniów o bardzo dokładne czytanie poleceń, notowanie wszystkich odpowiedzi. Informuje uczniów, iż warunkiem zaliczenia gry i uzyskania oceny wyróżniającej jest przesłanie nauczycielowi w wiadomości prywatnej zaszyfrowanych informacji – imię smoka: PUSTAK oraz kod do skrzyni: 1264.

### **Część 4 - Podsumowanie i ewaluacja zajęć – 7 minut**

Nauczyciel dziękuje za aktywny udział w zajęciach. Pyta o wrażenia oraz nagradza uczniów oceną wyróżniającą za pozytywne ukończenie escape room.

Przy pomocy emotikonek prosi dzieci o wskazanie emocji, która towarzyszy im na zakończenie zajęć. Możliwość wykorzystania <https://www.classroomscreen.com/classic/poll/index.html>, dostępny online [dostęp: 07.01.22].

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Fundacja Uniwersytet dzieci. *Historia Królestwa Elwiry Emocji*, dostępny online [dostęp: 07.01.22] <https://www.youtube.com/watch?v=4sKBx1r5NN0>
2. Fundacja Uniwersytet dzieci. *Jak wydobywa się emocje?*, dostępny online [dostęp: 07.01.22] <https://www.youtube.com/watch?v=P4PTBvdqGpk>

3. Lasota A., Jońca D., (2021), *Emocje, komunikacja, akceptacja : program profilaktyczno-terapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym : plecak szczęśliwego ucznia*. Warszawa : Difin.
4. Lasota A., (2021), *Trening umiejętności emocjonalnych i społecznych dzieci : karty terapeutyczne i karty pracy*. Warszawa : Difin.
5. Malek R., (2020), *Co oni czują? : ćwiczenia rozwijające umiejętność nazywania emocji*. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia.
6. Malek R., (2020), *Pokazuję, co czuję : ćwiczenia rozwijające umiejętność rozpoznawania oraz nazywania uczuć i emocji*. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia.
7. Tomaszewska J., Kołyszko W., (2020), *Garść radości, szczypta złości : zabawy i ćwiczenia pomagające zrozumieć i owoić emocje*. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
8. Wegner-Jezińska M., (2021), *Scenariusze zajęć z zakresu rozwoju kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych dzieci i młodzieży w szkole podstawowej*. Wyd. 2. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia.

## **ZAŁĄCZNIKI**

Załącznik nr 1 - Quiz w programie Genially pt. Rozpoznawanie emocji, dostępny online [dostęp: 07.01.22]

<https://view.genial.ly/61b88f4126ec880daf27d062/interactive-content-quiz-rozpoznawanie-emocji>

Źródło: opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie pixabay.com, bądź z zasobów genially.

Załącznik nr 2 – Zabawa w programie Wordwall pt. Ruletka emocji, dostępny online [dostęp: 07.01.22] <https://wordwall.net/pl/resource/25042289>,

Źródło: opracowanie własne autorki scenariusza.

Załącznik nr 3 - Grupa 1. Jak wyglądam, kiedy się złoścę? – karta pracy

# Jak wyglądam, kiedy się złościę?

Pamiętajcie: "Złość piękności szkodzi"

Zastanów się i napisz na przyklejonych karteczkach, co czujesz w swoim ciele, kiedy się złościś. Podaj minimum 6 przykładów.



Zdjęcie: Freepik.com

*Rysunek 1 Karta pracy – Jak wyglądam, kiedy się złościę? Opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie freepik.com*

Załącznik nr 4 - Grupa 2. Co czuje moje ciało, gdy się boję? – karta pracy

# Co czuje moje ciało, gdy się boję?

Pamiętajcie: "Strach ma wielkie oczy"

Zastanów się i napisz na przyklejonych karteczkach, co czujesz w swoim ciele, kiedy się boisz. Podaj minimum 6 przykładów.



Zdjęcie: Freepik.com

*Rysunek 2 Karta pracy - Co czuje moje ciało, gdy się boję? Opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie freepik.com*

Załącznik nr 5 - Grupa 3. Jak wygląda moje ciało, kiedy się smucę? – karta pracy

# Jak wygląda moje ciało, kiedy się smucę?

Pamiętajcie: "Można tonąć w smutku"

Zastanów się i napisz na przyklejonych karteczkach, co czujesz w swoim ciele, kiedy się smucisz. Podaj minimum 6 przykładów.



Zdjęcie: Freepik.com

*Rysunek 3 Karta pracy - Jak wygląda moje ciało, kiedy się smucę? Opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie freepik.com*

Załącznik nr 6 - Grupa 4. Jak wyglądam, kiedy czuję radość? – karta pracy



# Jak wyglądam, kiedy czuję radość?

Pamiętajcie: "Uśmiechamy się od ucha do ucha"

Zastanów się i napisz na przyklejonych karteczkach, co czujesz w swoim ciele, kiedy odczuwasz radość. Podaj minimum 6 przykładów.



Zdjęcie: Freepik.com

*Rysunek 4 Karta pracy - Jak wyglądam, kiedy czuję radość? Opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie freepik.com*

Załącznik nr 7 – Gra escape room pt. Tajemnica Królestwa Elwiry Emocji, dostępny online [dostęp: 07.01.22]

<https://view.genial.ly/61964ebec716410e6f8499aa/interactive-content-tajemnica-krolestwa-elwiry-emocji>

Źródło: opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie pixabay.com.

## **SCENARIUSZ 2 (z 3)**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:** uczniów klasy III szkoły podstawowej I semestr

**PROWADZONYCH PRZEZ** nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w zakresie edukacji społecznej

### **TEMAT:**

W świecie pozytywnych emocji: Empatia – czy można się jej nauczyć?

### **CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)**

- rozpoznawanie i rozumienie swoich emocji i uczuć oraz nazywanie ich;
- rozpoznawanie, rozumienie i nazywanie emocji oraz uczuć innych osób; potrzeba tworzenia relacji;
- przedstawianie swych emocji i uczuć przy pomocy prostej wypowiedzi ustnej i pisemnej, różnorodnych artystycznych forma wyrazu;
- świadome przeżywanie emocji i umiejętne panowanie nad nimi oraz wyrażanie ich w sposób umożliwiający współdziałanie w grupie oraz adaptację w nowej grupie;
- uświadamianie sobie uczuć przeżywanych przez inne osoby z jednoczesną próbą zrozumienia, dlaczego one występują, a także różnicowanie form ich wyrażania w zależności od wieku;

### **PODSTAWA PROGRAMOWA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)**

Uczeń:

- słucha z uwagą wypowiedzi nauczyciela, innych osób z otoczenia, w różnych sytuacjach życiowych, wymagających komunikacji i wzajemnego zrozumienia; okazuje szacunek wypowiadającej się osobie;
- wykonuje zadanie według usłyszanej instrukcji; zadaje pytania w sytuacji braku rozumienia lub braku pewności zrozumienia słuchanej wypowiedzi;
- szanuje godność każdej osoby ludzkiej oraz swoją, wyraża swoim komunikatem werbalnym i niewerbalnym;
- wchodzi w relacje z innymi osobami (rówieśnikami, nauczycielami), szanując to, co jest wartością dla nich i nazywając to, co jest wartością dla niego;

## **METODY PRACY**

- Techniki multimedialne
- Pogadanka,
- Rozmowa kierowana
- Praca w grupach

## **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- Platforma edukacyjna, dostępna w danej szkole
- Multimedia – film
- Elementy gamifikacji
- Internet
- multimedia – film
- gry, quizy
- komputery

## **PRZEWIDYWANY CZAS:**

45 minut (w tym 10 minut pracy w grupach)

## **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

Czynności wstępne (sprawdzenie obecności, przywitanie uczniów) – (2 minuty)

### 1. Rozmowa na temat co to jest empatia? (8 minut)

Nauczyciel rozmawia z uczniami na temat pojęcia empatii. Przykładowe pytania

- a. Jak może się czuć ktoś, jak jego przyjaciel jest smutny?
- b. Jak ktoś się cieszy (na przykład nową zabawką) czy potraficie cieszyć się razem z nim?
- c. Zdarza się, że ktoś zażartuje, a drugiej osobie jest z tego powodu przykro. Co trzeba zrobić, żeby tak się nie stało? Odpowiedzi kierujemy w stronę wniosku, że trzeba pomyśleć jak inna osoba zareaguje – wczuć się jej sposób myślenia, nastrój.

### 2. Nauczyciel wspólnie z klasą dochodzi do definicji (3 minuty):

Empatia (gr. *empátheia* - cierpienie) – zdolność odczuwania stanów psychicznych innych osób (empatia emocjonalna), umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia,

spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość (empatia poznawcza). Synonimy: wczucie się, współodczuwanie, zrozumienie, utożsamianie się

3. Klasa wspólnie ogląda film [W głowie się nie mieści – empatia](#), dostępny online [dostęp: 18.01.22] (8 minut)

Następuje rozmowa na temat filmu: Jakie postacie występują w filmie? Smutny Słoń, dziewczynka Smutna, dziewczynka Wesoła. Dlaczego Słoń był smutny? Jak Wesoła próbowała mu pomóc? Co zrobiła Smutna?

Po rozmowie na temat filmu dzieci powinny dojść do wniosku, że empatia jest konieczna, żeby skutecznie pomóc komuś, kto jest smutny.

4. Przykłady zachowań empatycznych. (3 minuty)

Dzieci podają przykłady **swoich** zachowań empatycznych. Podają przykłady zachowań empatycznych, których doświadczyły **ze strony innych** osób.

5. Jak rozpoznać cudze emocje? (10 minuty)

Praca w grupach. Do scenariusz załączone są pliki „Radość”, „Smutek”, „Złość”, „Gniew” w formacie docx, nauczyciel udostępnia każdej z grup jeden plik i dzieci wpisują jak można rozpoznać daną emocję według następujących rubryk:

- Jak rozpoznać gniew (złość, radość, smutek) po wyrazie twarzy?
- Jak rozpoznać gniew (złość, radość, smutek) po zachowaniu?
- Jak pokazać, że chcemy pomóc? (radość: Jak pokazać, że cieszymy się razem z tą osobą?)
- Co zrobić, gdy ktoś odrzuca naszą pomoc? (2 minuty)

Po wykonaniu zadania nauczyciel wspólnie z klasą komentuje wypisane cechy, można dodać kolejne. Nauczyciel przypomina, że każdy z nas po swojemu odbiera świat i to, co wydaje się oczywiste dla jednej osoby, dla drugiej takie nie jest.

6. Gra: Rozpoznawanie emocji po wyrazie twarzy (4 minuty)

[learningapps.org/display?v=p0gszyiwt21](https://learningapps.org/display?v=p0gszyiwt21), dostępny online [dostęp: 18.01.22]



## 5. Podsumowanie (5 minut)

Rozpoznawanie emocji, zarówno swoich jak i osoby obok mnie, to trudna sztuka. Każdy z nas ma inne doświadczenie życiowe. Niektórzy jeszcze się tego nie nauczyli. Inni mają tę umiejętność po prostu od urodzenia. Najważniejsze, to nauczyć się szanować cudzą inność, inny sposób przeżywania świata. Żeby pocieszyć smutnego przyjaciela nie wystarczy zastosować to, co mi samemu pomaga – trzeba wczuć się w jego sytuację. Empatia sprawia, że lepiej rozumiemy innych ludzi, ale też samych siebie.

## EWALUACJA ZAJĘĆ

Jeżeli dzieci mają smartfony można użyć kodu QR. Jeżeli nie, to można udostępnić stronę z ankietą ewaluacyjną. Dzieci wybierają buźkę i od razu można mieć podgląd wyników na wykresie słupkowym.



[Classic Poll – Classroomscreen](#), dostępny online [dostęp: 18.01.22]

## DLA RODZICÓW

### Jak rozmawiać z dziećmi o emocjach?

Dzieci oglądały na lekcji krótki filmik (2,16 min). Warto obejrzeć go razem, całą rodziną.

Film [W głowie się nie mieści – empatia](#), dostępny online [dostęp: 18.01.22]

Warto z dzieckiem (razem z rodzeństwem, jeżeli jest w domu więcej dzieci) przeczytać kilka opowiadań dotyczących różnych uczuć – nauczą się je rozpoznawać u siebie, a także u innych, co sprawi, że staną się bardziej empatyczne.

1. Goetz M., (2018), *Szkoła empatii*, „Sygnał”, nr 2, 2018, s. 41-43.  
Artykuł zawiera wskazówki dla nauczycieli i wychowawców jak mądrze korzystać z empatii w codziennej pracy z uczniami.
2. Dworaczyk K., (2020), *Co wspólnego ma wyzywanie z łapaniem cuchnących skarpet?*, „Przedszkole”, nr 1, 2020, s. 47-49.

3. Dworaczyk K., (2019), *O emocjach i rozpraszaczach*, „Przedszkole”, nr 11, 2019, s. 42-45.
4. Dworaczyk, K., (2020), *Odwaga mówienia tego, co trudne*, „Sygnał”, 2020, nr 3, s. 51-[53].

W proponowanych artykułach zawarto pytania pomocne podczas rozmów z dziećmi (przedszkolnymi i w młodszym wieku szkolnym) oraz część adresowaną do rodziców. Więcej pozycji dostępnych w DBP Wrocław na temat empatii: [empatia](#), dostępny online [dostęp: 18.01.22].

## BIBLIOGRAFIA

1. Kiełczewska A., Swędrowska M., (2021), *Pedagog w klasie : scenariusze zajęć na różne okazje. Cz. 2, Nowe scenariusze i karty pracy – do wykorzystania również w pracy zdalnej*, Warszawa: Wydawnictwo Wiedza i Praktyka.
2. Lasota A., Jońca D., (2021), *Emocje, komunikacja, akceptacja : program profilaktyczno-terapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym : plecak szczęśliwego ucznia*, Warszawa: Difin.
3. Film *W głowie się nie mieści – empatia*, dostępny online [dostęp: 18.01.22] [www.youtube.com/watch?app=desktop&v=hxiCmfFZmvs](http://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=hxiCmfFZmvs)
4. Gra Rozpoznawanie emocji po wyrazie twarzy, dostępny online [dostęp: 18.01.22] [learningapps.org/display?v=p0gszyiwt21](http://learningapps.org/display?v=p0gszyiwt21)  
Źródło: opracowanie własne, ilustracje na wolnych licencjach z serwisu Pixabay, : Photos, Pexels

## ZAŁĄCZNIKI

# Gniew

Dzieci otrzymują plik w formacie A4, układ poziomy, zawierający tabelę z następującymi rubrykami:

- Jak rozpoznać gniew po wyrazie twarzy
- Jak rozpoznać gniew po zachowaniu?
- Jak pokazać, że chcemy pomóc?
- Co zrobić, gdy ktoś odrzuca naszą pomoc?

# Radość

Dzieci otrzymują plik w formacie A4, układ poziomy, zawierający tabelę z następującymi rubrykami:

- Jak rozpoznać radość po wyrazie twarzy
- Jak rozpoznać radość po zachowaniu?
- Jak pokazać, że cieszymy się razem z tą osobą?
- Co zrobić, gdy ktoś nie chce przyjąć pomocy?

# Smutek

Dzieci otrzymują plik w formacie A4, układ poziomy, zawierający tabelę z następującymi rubrykami:

- Jak rozpoznać smutek po wyrazie twarzy
- Jak rozpoznać smutek po zachowaniu?
- Jak pokazać, że chcemy pomóc?
- Co zrobić, gdy ktoś nie chce przyjąć pomocy?

# Złość

Dzieci otrzymują plik w formacie A4, układ poziomy, zawierający tabelę z następującymi rubrykami:

- Jak rozpoznać złość po wyrazie twarzy
- Jak rozpoznać złość po zachowaniu?
- Jak pokazać, że chcemy pomóc?
- Co zrobić, gdy ktoś odrzuca naszą pomoc?

## **SCENARIUSZ 3 (z 3)**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:** uczniów klasy III szkoły podstawowej I semestr

**PROWADZONYCH PRZEZ** nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w zakresie edukacji społecznej

### **TEMAT :**

W świecie negatywnych emocji : Złość – jak sobie z nią radzić?

### **CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)**

- rozpoznawanie i rozumienie swoich emocji i uczuć oraz nazywanie ich;
- rozpoznawanie, rozumienie i nazywanie emocji oraz uczuć innych osób; potrzeba tworzenia relacji;
- przedstawianie swych emocji i uczuć przy pomocy prostej wypowiedzi ustnej i pisemnej, różnorodnych artystycznych forma wyrazu;
- świadome przeżywanie emocji i umiejętne panowanie nad nimi oraz wyrażanie ich w sposób umożliwiający współdziałanie w grupie oraz adaptację w nowej grupie;
- uświadamianie sobie uczuć przeżywanych przez inne osoby z jednoczesną próbą zrozumienia, dlaczego one występują, a także różnicowanie form ich wyrażania w zależności od wieku;

### **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)**

Uczeń:

- słucha z uwagą wypowiedzi nauczyciela, innych osób z otoczenia, w różnych sytuacjach życiowych, wymagających komunikacji i wzajemnego zrozumienia; okazuje szacunek wypowiadającej się osobie;
- wykonuje zadanie według usłyszanej instrukcji; zadaje pytania w sytuacji braku rozumienia lub braku pewności zrozumienia słuchanej wypowiedzi;
- identyfikuje się z grupą społeczną, do której należy: rodzina, klasa w szkole, drużyna sportowa, społeczność lokalna, naród; respektuje normy i reguły postępowania w tych grupach;



- wyjaśnia, iż wszyscy ludzie posiadają prawa i obowiązki, wymienia własne prawa i obowiązki, przestrzega ich i stosuje je w codziennym życiu;
- przyjmuje konsekwencje swojego uczestnictwa w grupie i własnego w niej postępowania w odniesieniu do przyjętych norm i zasad;

### **METODY PRACY:**

- elementy gamifikacji
- rozmowa kierowana
- burza mózgów
- dyskusja
- techniki multimedialne

### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- komputer z dostępem do Internetu
- platforma do zdalnego nauczania dostępna w danej szkole
- cyfrowa tablica interaktywna jamboard
- teleturniej w aplikacji Wordwall pt. Złość i agresja
- quiz w aplikacji Learning Apps pt. Jak radzę sobie ze złością?
- filmik multimedialny pt. *Czy złość jest zła?*

### **PRZEWIDZIANY CZAS:**

2 x 45 minut

### **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

#### **Pierwsza godzina lekcyjna**

##### **Cześć 1. Powitanie i czynności organizacyjne – 5 minut**

Powitanie uczniów i sprawdzenie obecności. Nauczyciel udostępnia na tablicy jamboard planszę [Jak się dziś czuję?](#), dostępny online [dostęp: 05.01.22] (załącznik nr 1). Prosi, aby uczniowie wybrali emotikon wyrażający swoje samopoczucie i na czacie napisali, jak się czują.

Objaśnia, jak będą wyglądały dzisiejsze zajęcia, że temat będzie omawiany na dwóch godzinach lekcyjnych, a uczniowie będą pracować zarówno indywidualnie, jak i w grupach.

### **Część 2. Wprowadzenie do tematu – 5 minut**

Wprowadzeniem jest krótka rozmowa o negatywnych emocjach. Nauczyciel pyta, czy uczniowie wiedzą, czym są negatywne emocje? Prosi, aby zastanowili się, czy znają jakieś negatywne emocje.

Nauczyciel wyjaśnia, że w pierwszej części omawianego tematu będą rozmawiać o złości, a w drugiej dowiedzą się, jak sobie z nią radzić. Wspólnie z uczniami wymieniają negatywne emocje (wstyd, smutek, gniew, rozczarowanie, niezadowolenie, złość). Wyjaśnia, że wszyscy ludzie je przeżywają i są one nam potrzebne. Złość, tak jak inne emocje, nie jest ani dobra, ani zła. Możemy ją okazywać w gestach, postawie ciała oraz mimice twarzy. Podaje przykład: Kolega podchodzi do ciebie z założonymi rękami, zmarszczonym czołem i tupie nogami. Spróbuj sobie wyobrazić, jak może się skończyć ta sytuacja.

### **Część 3. Jak wyglądam, kiedy się złościę? – 6 minut**

Nauczyciel pyta, czy uczniowie wiedzą, jak może wyglądać osoba, która się złości? Prosi, żeby krótko spróbowali opisać na czacie taką osobę (czas 2 min.).

Uczniowie piszą swoje odpowiedzi, po czym prowadząca prosi chętne dzieci o odczytanie wypowiedzi.

Nauczyciel uświadamia, że złość jest silną emocją, która niesie za sobą dużo energii i popycha nas do działania. Trzeba pamiętać, że możemy ją wyrażać do wewnątrz i na zewnątrz ciała. Można ją okazywać w konstruktywny sposób i dzięki temu odreagować, nie robiąc nikomu krzywdy. Następnie udostępnia i omawia kolejną planszę osadzoną na tablicy jamboard [Jak wyglądam, kiedy się złościę?](#), dostępny online [dostęp: 05.01.22] (załącznik nr 1)

### **Część 4. Złość a zachowania agresywne – 5 minut**

Nauczyciel podejmuje krótką rozmowę i pyta, czy złość i agresja to to samo? Tłumaczy, że złość jest emocją, a agresja zachowaniem, podaje na czacie kilka przykładów złości i agresji:

Janek kopie Adasia.

Jolka pokrzywia się Julkowi.

Antek uderza pięściami Wojtka.

Bartek uderzył w plecy Tomka.

Ala pokazuje pięści Ninie.

Wspólnie omawia je z dziećmi i pyta, czy widzą różnice między złością a agresją?

Jeśli jest taka potrzeba, to naprowadza uczniów i wspólnie szukają różnic.

Jednocześnie informuje, że jest nam potrzebna umiejętność rozpoznawania we własnym ciele sygnałów informujących nas o pojawianiu się złości. Kiedy złość rozpoznamy wcześniej, to możemy nad nią panować i nie będziemy jej wyrażać przez agresję.

#### **Część 5. Złość i agresja – praca indywidualna – 19 minut**

W celu uatrakcyjnienia zajęć nauczyciel zaprasza wszystkich do wzięcia udziału w teleturnieju przygotowanego w aplikacji Wordwall. Na czacie przesyła wszystkim uczniom wygenerowany link [Złość i agresja](#), dostępny online [dostęp: 05.01.22] (załącznik nr 2).

Wyjaśnia zasady gry tłumacząc, że muszą otworzyć link, w którym jest 14 pytań, które trzeba dokładnie przeczytać i do każdego pytania wybrać 1 odpowiedź (przewidywany czas 10 min.). Zwycięzcami zostanie 5 pierwszych osób, które zdobędą największą ilość punktów. Pyta, czy wszystko jest dla nich zrozumiałe i zaznacza, że jest możliwość konsultacji niezrozumiałych treści i poleceń, a na koniec życzy im powodzenia.

Po upływie czasu nauczyciel wyłania 5 zwycięzców z największą liczbą punktów i nagradza ich oceną wyróżniającą.

Pytania do gry:

1. Jaką emocją jest złość?
  - a. negatywną, b. pozytywną, c. ani negatywną, ani pozytywną
2. Jak zachowuje się osoba, która się złości?
  - a. jest uśmiechnięta, b. tupie nogami, c. jest rozluźniona, d. jest szczęśliwa
3. Co przedstawia rysunek?
  - a. przyjaźń, b. radość, c. panikę, d. spokój, e. złość

4. Czym objawia się złość?
  - a. paniką, b. gniewem, c. rozpaczą, d. smutkiem, e. wyciszeniem
5. Który emotikon przedstawia złość?
6. Którym wyrażeniem dokończysz zdanie: Najczęściej złościę się, kiedy...
  - a. ktoś mnie przytula, b. ktoś mnie częstuje cukierkami, c. ktoś mnie popycha, d. rodzice karzą mi coś robić
7. Co dzieje się z twoim ciałem, kiedy się złościś?
  - a. jest bardzo napięte, b. jest rozluźnione, c. jest obojętne
8. Które wyrażenie nie pasuje do objawów złości?
  - a. nie mogę jasno myśleć, b. pocę się, c. boli mnie głowa, d. czuję wewnętrzny spokój, e. trzęsę się, f. zaciskam zęby
9. Który obrazek wyraża negatywną emocję?
10. Czy złość można opanować?
  - a. nie, b. nie wiem, c. tak
11. Czy agresja to emocja, czy zachowanie?
  - a. emocja, b. ani emocja, ani zachowanie, c. zachowanie
12. Które zachowanie jest agresją?
  - a. kiedy pokrzywiam się koledze, b. kiedy ktoś się z kimś kłóci, c. kiedy kopię kolegę, d. kiedy ktoś kogoś szturcha, e. kiedy kogoś głaszczę
13. Który obrazek nie przedstawia agresji?
14. Chłopiec na obrazku najprawdopodobniej zachowuje się:
  - a. spokojnie, b. apatycznie, c. agresywnie, d. dobrze

#### **Część 6. Podsumowanie i ewaluacja zajęć – 5 minut**

Nauczyciel dla utrwalenia wiadomości odtwarza filmik multimedialny [Czy złość jest zła?](#), dostępny online [dostęp: 05.01.22] (załącznik nr 3). Dziękuje też za aktywny udział w zajęciach i na czacie zadaje pytania: Czy zajęcia były interesujące? Czy zdobyta wiedza przyda Ci się w codziennym życiu?

Uczniowie na czacie przesyłają krótkie odpowiedzi.

## **Druga godzina lekcyjna**

### **Część 1. Powitanie i czynności organizacyjne – 5 minut**

Nauczyciel wita dzieci i sprawdza obecność. Na wstępie prosi, żeby wykorzystały zdobytą wiedzę na poprzednich zajęciach i zastanowili się, czy ze złością można sobie jakoś poradzić? Jeśli padnie odpowiedź „tak”, to prowadząca pyta uczniów, czy mają jakieś swoje sposoby na radzenie sobie z tą emocją? Jeśli padnie odpowiedź „nie” to informuje ich, że dobrze jest wiedzieć, jak radzić sobie ze złością i na dzisiejszych zajęciach będą o tym rozmawiać.

### **Cześć 2. Kiedy pojawia się u mnie złość? – paca w grupach – 10 minut**

Nauczyciel dzieli uczniów na 3 grupy, którym nadaje nazwy (skrzaty, piraci i smerfy), wyznacza liderów grup i przydziela ich do osobnych pokoi na platformie do zdalnego nauczania. W celu uatrakcyjnienia zajęć każdej grupie zostaje udostępniona karta pracy pt. Kiedy pojawia się u mnie złość? (załącznik nr 4) z nazwą grupy, która jest osadzona na tablicy jamboard.

Uczniowie pracują w swoich pokojach, otwierają link i na kolorowych karteczkach wpisują, swoje wypowiedzi (5 min.). Lider po upływie czasu odczytuje odpowiedzi.

Należy wygenerować link dla każdej grupy z jej nazwą i przesłać go na czacie każdemu uczniowi.

Karta pracy dla grupy Skrzaty, dostępny online [dostęp: 07.01.22]

[https://jamboard.google.com/d/1jBoQibSNuyVQA6VRMKR\\_IAmqd8ZXzo7vLS1HWrKZmLo/edit?usp=sharing](https://jamboard.google.com/d/1jBoQibSNuyVQA6VRMKR_IAmqd8ZXzo7vLS1HWrKZmLo/edit?usp=sharing)

Karta pracy dla grupy Piraci, dostępny online [dostęp: 07.01.22]

[https://jamboard.google.com/d/1uYQnE-xJWPoqSuQN98G4vYITWmeoBF59AkX\\_nwsl1Hc/edit?usp=sharing](https://jamboard.google.com/d/1uYQnE-xJWPoqSuQN98G4vYITWmeoBF59AkX_nwsl1Hc/edit?usp=sharing)

Karta pracy dla grupy Smerfy, dostępny online [dostęp: 07.01.22]

[https://jamboard.google.com/d/1d7BJfjkEGKZZGkj7d3x\\_FTLsUEkqcHrwVv7DTk21G\\_c/edit?usp=sharing](https://jamboard.google.com/d/1d7BJfjkEGKZZGkj7d3x_FTLsUEkqcHrwVv7DTk21G_c/edit?usp=sharing)

### **Część 3. Moje sposoby na złość? – 7 minut**

Nauczyciel podkreśla, że w złości robimy dużo rzeczy, których możemy żałować, jednak ważne jest to, żeby nie robić nikomu krzywdy. Podaje przykład: lepiej trzasnąć drzwiami, niż kogoś uderzyć. Proponuje, żeby teraz wspólnie spróbowali się zastanowić, co może nam pomóc poradzić sobie ze złością.

Udostępnia tablicę jamboard [Moje sposoby na złość](#), dostępny online [dostęp: 05.01.22] (załącznik nr 5) i na fiszkach wpisuje propozycje dzieci. Po wypowiedziach prezentuje kolejną planszę [Sposoby na złość](#), dostępny online [dostęp: 05.01.22] (załącznik nr 1), porównuje wspólnie z uczniami, czy wypowiedzi się pokrywają.

### **Część 4. Jak radzić sobie ze złością? – praca indywidualna - 15 minut**

W celu uatrakcyjnienia zajęć nauczyciel zaprasza wszystkich do indywidualnego rozwiązania quizu w aplikacji Learning Apps [Jak radzę sobie ze złością?](#), dostępny online [dostęp: 05.01.22] (załącznik nr 6). Każdemu przesyła na czacie aktywny link i wyjaśnia obowiązujące zasady. Po otwarciu wyświetli się polecenie: Pogrupuj sposoby radzenia sobie ze złością na pozytywne i negatywne (czas pracy 6 min.). Osoby, które ukończą quiz, udostępniają nauczycielowi pulpit, który sprawdza poprawność i wyłania pierwszych 10 osób, które zostają zwycięzcami i nagradza ich oceną wyróżniającą. Na koniec życzy im powodzenia.

Fiszki w quizie:

Pozytywne: położyć się i przytulić do poduszki, zamknąć oczy i myśleć o czymś miłym i przyjemnym, policzyć od 1 do 10, przytulić się do kogoś, iść na spacer i głęboko oddychać, położyć się i spróbować zasnąć, posłuchać muzyki, spróbować rozluźnić swoje ciało, poczytać książkę, docenić siłę swojego spokoju.

Negatywne: tupać nogami, uderzać pięściami, krzyczeć, trzaskać drzwiami, popychać kogoś, szarpać kogoś, ciągnąć za włosy, pokrzywiać się, pluć na kogoś, wyzywać.

### **Cześć 5. Podsumowanie i ewaluacja - 5 minut**

Nauczyciel przypomina, że to my możemy mieć wpływ na to, jak sobie poradzić z tym negatywnym uczuciem. Sposoby wyrażania złości mogą być różne i pociągają za

sobą odmienne konsekwencje. Możemy wyrażać złość w konstruktywny sposób i dzięki temu opanować się, nie robiąc nikomu krzywdy. Nauczyciel dziękuje za aktywny udział w spotkaniu i zachęca do stosowania w codziennym życiu poznanych metod opanowywania złości. Pyta, czy treści, które zostały im dzisiaj przedstawione były zrozumiałe, jeśli nie to prosi, żeby powiedzieli, co było niezrozumiałe. Na zakończenie prosi o wysłanie na czacie emocji jak im towarzyszy na zakończenie dzisiejszych zajęć.

### **Zadanie pracy domowej dla chętnych – 3 minuty**

Nauczyciel na czacie opisz następującą sytuację: „Dwóch kolegów na naszych oczach odgraża się i pokazuje sobie pięści”. Wykorzystując zdobytą wiedzę z dzisiejszych zajęć rozwiń i opisz w kilku zdaniach dalszy rozwój wydarzeń oraz napisz, w jaki sposób możesz pomóc kolegom opanować złość.

Prowadząca informuje, że na dokończenie historii uczniowie mają tydzień i prosi o odesłanie zadań na swoją skrzynkę e-mail. Historyjki będą do wglądu na tablicy wakelet w postaci linku, który zostanie im przesłany. Ponadto praca domowa będzie podlegała dodatkowej ocenie.

### **BIBLIOGRAFIA**

1. Busz A., (2020), *Emocjonalne SOS : scenariusze zajęć socjoterapeutycznych dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej*. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia.
2. Dolto C., Faure-Poiree C., (2020), *Emocje : niby nic, a jednak*. Kraków : Znak emotikon.
3. Fundacja Uniwersytetu Dzieci. *Czy złość jest zła?*, dostępny online [dostęp: 05.01.22] <https://www.youtube.com/watch?v=beengSbMZoY>
4. Gąstoł A., Jegier A., (2018), *Mój złośnik : czyli jak nauczyć dzieci mądrego radzenia sobie ze złością*. Warszawa : Difin.
5. Lotos A., Jońca D., (2021), *Emocje, komunikacja, akceptacja : program profilaktyczno-terapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym*. Warszawa : Difin.
6. Lotos A., (2021), *Trening umiejętności emocjonalnych i społecznych dzieci : karty terapeutyczne i karty pracy*. Warszawa : Difin.
7. Malek R., (2020), *Co oni czują? : ćwiczenia rozwijająca umiejętności nazywania emocji*. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia.

## ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1 - Plansze osadzone na tablicy jamboard pt. Złość, dostępny online [dostęp: 05.01.22]

[https://jamboard.google.com/d/1R2vA0LkcqP9xo\\_GxQwf13dlmdtNfz\\_1kog6bih5he\\_Q/viewer](https://jamboard.google.com/d/1R2vA0LkcqP9xo_GxQwf13dlmdtNfz_1kog6bih5he_Q/viewer)

Załącznik nr 2 - Teleturniej w programie Wordwall pt. Złość i agresja, dostępny online [dostęp: 05.01.22] <https://wordwall.net/pl/resource/27345913>

Załącznik nr 3 – Filmik multimedialny pt. *Czy złość jest zła?*, dostępny online [dostęp: 05.01.22] <https://www.youtube.com/watch?v=beengSbMZoY>

Załącznik nr 4 – Karta pracy osadzona na tablicy jamboard pt. Kiedy pojawia się u mnie złość?

Grupa Skrzaty, dostępny online [dostęp: 07.01.22]

[https://jamboard.google.com/d/1jBoQibSNuyVQA6VRMKR\\_IAmqd8ZXzo7vLS1HWrkZmLo/viewer?f=0](https://jamboard.google.com/d/1jBoQibSNuyVQA6VRMKR_IAmqd8ZXzo7vLS1HWrkZmLo/viewer?f=0)

Grupa Piraci, dostępny online [dostęp: 07.01.22]

[https://jamboard.google.com/d/1uYQnE-xJWPoqSuQN98G4vYITWmeoBF59AkX\\_nwsl1Hc/viewer](https://jamboard.google.com/d/1uYQnE-xJWPoqSuQN98G4vYITWmeoBF59AkX_nwsl1Hc/viewer)

Grupa Smerfy, dostępny online [dostęp: 07.01.22]

[https://jamboard.google.com/d/1d7BJfjkEGKZZGkj7d3x\\_FTLsUEkqchrwVv7DTk21G\\_c/viewer](https://jamboard.google.com/d/1d7BJfjkEGKZZGkj7d3x_FTLsUEkqchrwVv7DTk21G_c/viewer)

Załącznik nr 5 – Biała kartka osadzona na tablicy jamboard pt. Moje sposoby na złość <https://jamboard.google.com/d/13Ud1cgpViBmd2DMTXv7GponvJh-tBATqp15HkFZ2OiM/viewer>

Załącznik nr 6 – Quiz w programie Learning Apps pt. Jak radzę sobie ze złością?, dostępny online [dostęp: 05.01.22] <https://learningapps.org/watch?v=p7kn7k6b321>



grupa Smerfy

## Kiedy pojawia się u mnie złość?

Zastanów się i napisz na kolorowych karteczkach, kiedy pojawia się u Ciebie złość.  
Podaj minimum 9 przykładów.



*Rysunek 5 Karta pracy - Grupa Smerfy. Kiedy pojawia się u mnie złość? Opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie pixabay*

Załącznik nr 4 - Grupa Smerfy. Kiedy pojawia się u mnie złość? – karta pracy

grupa Piraci

## Kiedy pojawia się u mnie złość?

Zastanów się i napisz na kolorowych karteczkach, kiedy pojawia się u Ciebie złość.  
Podaj minimum 9 przykładów.



*Rysunek 6 Karta pracy - Grupa Piraci. Kiedy pojawia się u mnie złość? Opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie pixabay*

Załącznik nr 4 – Grupa Piraci. Kiedy pojawia się u mnie złość? – karta pracy

grupa Skrzaty

## Kiedy pojawia się u mnie złość?

Zastanów się i napisz na kolorowych karteczkach, kiedy pojawia się u Ciebie złość.  
Podaj minimum 9 przykładów.



*Rysunek 7 Karta pracy - Grupa Skrzaty. Kiedy pojawia się u mnie złość? Opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie pixabay*

Załącznik nr 4 – Grupa Skrzaty. Kiedy pojawia się u mnie złość? – karta pracy

# Jak się dziś czuję?



ZŁY



DUMNY



WESOŁY



SPOKOJNY



ZRANIONY



ZADOWOLONY



ZASKOCZONY



ZMARTWIONY



SMUTNY

*Rysunek 8 Plansza - Jak się dziś czuję? Opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie pixabay*

Załącznik nr 1 – Jak się dziś czuję – Złość: plansza

## JAK WYGLĄDAM, KIEDY SIĘ ZŁOSZCZĘ?



Rysunek 9 Plansza - Jak wyglądam, kiedy się złościę? Opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie pixabay

Załącznik nr 1 - Jak wyglądam, kiedy się złościę? – Złość: plansza





# SPOSOBY NA ZŁOŚĆ



<b>SPOSÓB 1</b>	<b>SPOSÓB 2</b>	<b>SPOSÓB 3</b>
Mów do siebie głośno: Uspokój się. Będzie dobrze	Jeśli to możliwe to posłuchaj ulubionej muzyki	Weź kilka głębokich oddechów
<b>SPOSÓB 4</b>	<b>SPOSÓB 5</b>	<b>SPOSÓB 6</b>
Policz od 1 do 10	Zamknij oczy i głęboko oddychaj	Porozmawiaj z przyjacielem
<b>SPOSÓB 7</b>	<b>SPOSÓB 8</b>	<b>SPOSÓB 9</b>
Pójdź na spacer do parku lub lasu	Wyobraź sobie, że złość od Ciebie odchodzi	Spróbuj rozluźnić swoje ciało
<b>SPOSÓB 10</b>	<b>SPOSÓB 11</b>	<b>SPOSÓB 12</b>
Spróbuj uspokoić swoje myśli - pomyśl o czymś miłym	Zastanów się co Cię zezłościło	Położ się zamknij oczy i odpręż się

Rysunek 10 Plansza - Sposoby na złość. Opracowanie własne autorki scenariusza, z wykorzystaniem ilustracji udostępnionych na wolnej licencji na platformie pixabay

Załącznik nr 1 – Sposoby na złość – Złość: plansza

## DODATKOWA LITERATURA PRZEDMIOTU

1. Bogudał-Borkowska J., (2019), *Opowieści o Czujątkach : ćwiczenia z empatii dla dzieci i... dorosłych*. Wyd. 2. Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls".
2. Bogudał-Borkowska J., (2021), *Opowieści o Czujątkach : z empatią w czasie zarazy*. Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls".
3. Busz A., (2020), *Włącz emocje : opowiadania socjoterapeutyczne*. Wyd. 4. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia.
4. Couturier S., (2020), *Moje emocje : pokazuję, co czuję*. Kielce : Wydawnictwo Jedność.
5. Dolto C., Faure Poirée C., (2020), *Emocje : niby nic, a jednak...* Kraków : Znak emotikon.
6. Emocje w naturze. *Bajka o emocjach – radość*, dostępny online [dostęp: 10.01.22] <https://www.youtube.com/watch?v=wtvOGDODAAeA>
7. Emocje w naturze. *I co z tą złością zrobić? – opowieść dla dzieci*, dostępny online [dostęp: 10.01.22] <https://www.youtube.com/watch?v=fU8kRbg97pQ>
8. Forman-Patel H., (2021), *Oswoić potwora gniewu*. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
9. Fundacja Uniwersytet dzieci. *Czy strach może być sojusznikiem?*, dostępny online [dostęp: 10.01.22] [https://www.youtube.com/watch?v=NC2nfC\\_vzGk](https://www.youtube.com/watch?v=NC2nfC_vzGk)
10. Fundacja Uniwersytet dzieci. *Czy złość jest zła?*, dostępny online [dostęp: 10.01.22] <https://www.youtube.com/watch?v=beenqSbMZoY>
11. Fundacja Uniwersytet dzieci. *Czy zwierzęta mają emocje?*, dostępny online [dostęp: 10.01.22] [https://www.youtube.com/watch?v=Mk-5yE\\_uymQ](https://www.youtube.com/watch?v=Mk-5yE_uymQ)
12. Fundacja Uniwersytet dzieci. *Jak emocje ukryć w filizance?*, dostępny online [dostęp: 10.01.22] <https://www.youtube.com/watch?v=Di2twqVWqBE>
13. Fundacja Uniwersytet dzieci. *Jak konie okazują emocje?*, dostępny online [dostęp: 10.01.22] <https://www.youtube.com/watch?v=-e86sdpatOA>
14. Fundacja Uniwersytet dzieci. *Jak rozpoznawać emocje u psów?*, dostępny online [dostęp: 10.01.22] <https://www.youtube.com/watch?v=j7VtqA-nw0A>
15. Geisler D., (2021), *Czy ten smutek kiedyś minie? : jak poradzić sobie z żalem*. Kielce : Wydawnictwo Jedność.
16. Hinz M. (red), (2019), *Narysuj emocje : ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu stanów emocjonalnych*. Wyd. 3. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia.

17. Horosiewicz B., (2021), *12 ważnych emocji : polscy autorzy o tym, co czujemy*. Poznań : Publicat. Centrum Edukacji Dziecięcej.
18. Llenas A., (2019), *Kolorowy potwór*. Warszawa : Wydawnictwo Mamania.
19. Malek R., (2019), *Dzień dobry, moje emocje! : praktyczna pomoc edukacyjna dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym*. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia - Grupa Wydawnicza Harmonia.
20. Malek R., (2021), *Nasze relacje : nazywanie relacji międzyludzkich i towarzyszących im emocji*. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia.
21. Mazan M., (2014), *Bajki o emocjach dla najmłodszych*. Warszawa : Dr Josef Raabe Spółka Wydawnicza.
22. Parcheta-Kołoszuk M., (2017), *Emocjonalki : bajki psychoterapeutyczne*. Wyd. 2. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia.
23. Sitkowska S., Kocurowska M., Berent D., (2021), *Naucz mnie jak radzić sobie z emocjami, komunikować się, znaleźć przyjaciół*. Gliwice : Helion S.A.
24. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1. *Witajcie emocje*, dostęp online [dostęp: 10.01.22] [https://www.youtube.com/watch?v=-5uu3wXe1\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=-5uu3wXe1_U)
25. Stażka-Gawrysiak A., (2020), *Self-regulation : opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*. Wyd. 2. Kraków : Znak Emotikon.
26. Walenda A., *Bajka o uczuciach*, dostępny online [dostęp: 10.01.22] [https://www.youtube.com/watch?v=WvkNxiRfg\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=WvkNxiRfg_Q)