

Z GŁOWĄ W CHMURACH

Chmurki emocji

#Emocje #Wyobraźnia #WyrażanieUczuć #Kreatywność #PoznawanieSiebie

Praca z całym zespołem klasowym – rozmowa

Wprowadzenie: Porozmawiamy o emocjach. Każdy z nas codziennie czuje coś innego – czasem jesteśmy szczęśliwi, czasem smutni, a czasem czujemy się niespokojni. Emocje są bardzo ważne, bo pomagają nam zrozumieć, co dzieje się w środku nas.

Rozmowa:

- Jakie znacie emocje?
- Kiedy czujecie się szczęśliwi?
- Co sprawia, że czujecie się smutni?
- A może są inne emocje, które czasami przeżywacie?

A teraz wyobraźcie sobie chmurki, które mogą wyglądać inaczej, w zależności od tego, co czujecie...

Praca indywidualna – chmurki emocji

Rozdaj uczniom karty pracy. Na kartach pracy znajdują się puste chmurki.

Instrukcja: Na tych kartach macie narysowane chmurki. Waszym zadaniem jest dorysowanie każdej chmurce buzi i oczu, tak aby pokazać, z jaką emocją kojarzy Wam się ta chmurka. Czy jest ona szczęśliwa? A może smutna, zdziwiona albo zła? To zależy tylko od Was! Żeby lepiej zrozumieć zadanie, pierwsza chmurka ma już dorysowaną twarz.

Praca indywidualna – wyobraźnia i emocje

Zadanie: Teraz, kiedy narysowaliście już buzie chmurki, pomyślcie, z czym kojarzą Wam się te chmurki. Może przypominają Wam wakacje, dom, samochód, ulubione zwierzątko albo zabawę z przyjaciółmi? Możecie zapisać to pod każdą chmurką lub narysować dodatkowe rzeczy, które się Wam kojarzą z tą chmurką.

Przykłady:

- Chmurka może wyglądać jak uśmiechnięta buzia i przypominać Wam wakacje na plaży.
- Chmurka może mieć smutne oczy i kojarzyć się z momentem, kiedy ktoś Was zasmucił.

Praca z całym zespołem klasowym – prezentacja prac i rozmowa

Zadanie: Po zakończeniu pracy poproś uczniów i uczennice, aby pokazali swoje chmurki i opowiedzieli, jakie emocje narysowali oraz z czym te chmurki im się kojarzą.

Pytania do rozmowy:

- Która chmurka jest szczęśliwa? Co sprawia, że czuje się wesółą?
- Czy ktoś narysował smutną chmurkę? Dlaczego?
- Jakie macie skojarzenia z tymi chmurkami? Czy przypominają Wam jakieś chwile lub miejsca?

Refleksja i podsumowanie

Refleksja: Dzięki chmurkom możemy lepiej zrozumieć nasze emocje. Czasem czujemy się jak słoneczna, radosna chmurka, a czasem jak smutna, deszczowa chmura – i to jest normalne. Ważne jest, żeby umieć rozpoznać, co czujemy i dlaczego tak się czujemy.

Podsumowanie: Czy teraz lepiej rozumiecie, jakie emocje odczuwacie? Pamiętajcie, że wszystkie emocje są ważne i warto o nich mówić.

POWODZENIA

Opracował: dr Maciek Dowgiel

