

# Świat emocji

scenariusz lekcji dla klas 4–8 szkoły podstawowej

---

Czas trwania zajęć: 2 godziny lekcyjne

Materiały: Plansze z twarzami wyrażającymi emocje

## Cele:

- Uczniowie potrafią rozróżnić i nazwać emocje oraz przypisać je do konkretnej grupy uczuć.
- Uczniowie znają metodę wglądu we własne uczucia.
- Uczniowie potrafią wskazać funkcje poznawcze emocji – rozumieją, że emocje są dla człowieka źródłem informacji o otaczającym go świecie. Jednocześnie są świadomi, że silne emocje mogą utrudnić interpretację zdarzeń.
- Uczniowie zdają sobie sprawę, że sposoby wyrażania emocji różnią się w zależności od kultury lub decyzji człowieka.
- Uczniowie rozumieją, czym jest i na czym polega odpowiedzialność za wyrażanie swoich emocji.
- Uczniowie znają podstawowe metody radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.
- Uczniowie rozumieją pojęcie empatii oraz jej rolę w komunikacji międzyludzkiej.

## Metody i formy pracy:

- Wgląd (samoobserwacja)
- Eksperyment myślowy
- Burza mózgów
- Dyskusja



## Przebieg lekcji:

Wyjaśniamy uczniom etymologię słowa „emocja” – łac. *emovere* – poruszenie (emocje wprawiają nas w ruch). Prosimy uczniów o wymienienie, jakie znają emocje (np: miłość, przyjaźń, życzliwość, czułość, gniew, frustracja, nienawiść, zazdrość).

Spisujemy je na tablicy i próbujemy wspólnie pogrupować według dwóch kryteriów:

### 1. stopnia złożoności (różnica między uczuciami a emocjami)

Przykład: miłość jest uczuciem i zawiera w sobie różne emocje, np. czułość, życzliwość, czasem też zazdrość. Gniew również jest uczuciem, może kryć w sobie np. takie emocje jak: frustracja, zawiść, chęć zemsty, lęk;

### 2. użyteczności lub szkodliwości

Przykład: złość jest szkodliwa, bo niszczy zdrowie odczuwającego oraz relacje między ludźmi. Życzliwość jest użyteczna, bo poprawia relacje międzyludzkie.

Następnie przechodzimy do ćwiczeń.

## Ćwiczenie 1. Skąd wiem, co czuję?

Wybieramy jednego ucznia, który staje na środku klasy. Prosimy go o wyciągnięcie ręki przed siebie. Prosimy, żeby przypomniał sobie jakieś przykre wydarzenie ze swojego życia – gdy poczuł się wyjątkowo źle. Reszta grupy też wykonuje to ćwiczenie, ale bez wyciągania rąk. Gdy wybrany uczeń wczuje się w zadanie, próbujemy obniżyć jego wyciągniętą rękę. Napotkamy opór, bo ciało będzie napięte.

Następnie prosimy tego samego ucznia (i resztę grupy), by przypomniał sobie jakieś wyjątkowo radosne i przyjemne wydarzenie ze swojego życia. Następnie znów naciskamy jego rękę, kierując ją w dół. Tym razem pozostanie ona rozluźniona. Pytamy klasę, w jaki sposób nasze ciało informuje nas o przeżywaniu emocji.

## Ćwiczenie 2. Skąd wiemy, co ktoś czuje?

Pokazujemy planszę z twarzami osób znajdujących się pod wpływem podstawowych emocji; uczniowie zgadują, jaka emocja odwzorowana jest na zdjęciu (plansze z mimiką można pobrać z internetu lub narysować). Po ćwiczeniu informujemy uczniów o występujących zgodnościach w odczytaniu emocji niezależnie od szerokości geograficznej oraz



o uniwersalności emocji (ludzie na całym świecie odczuwają podobne emocje i tak samo odczytują je z mimiki innych ludzi).

### Ćwiczenie 3. Czy mogę zmienić to, co czuję?

Eksperyment myślowy.

Przedstawiamy następującą sytuację: jeden z uczniów zachowuje się źle względem rówieśników (np. niszczy ich rzeczy, kradnie, obraża czy potrąca na korytarzu). Pytamy uczniów, co mogliby poczuć względem takiej osoby. Następnie uzupełniamy naszą opowieść o informację, że uczeń, który zachowywał się źle względem grupy jest ofiarą przemocy domowej – jest bity i poniżany oraz często chodzi głodny.

Pytamy uczniów, czy ich uczucia się zmieniają, gdy poznają więcej informacji o drugim człowieku. Prosimy uczniów o podanie innych przykładów tego, jak myślenie ze współczuciem o ludziach trudnych w kontaktach może wpłynąć na nasze uczucia. Następnie wyjaśniamy pojęcie empatii i prosimy uczniów o podanie, kiedy jest przydatna, a kiedy nie.

Po ćwiczeniach można zainicjować dyskusję.

#### Pytania do dyskusji

- Czego dowiadujemy się o świecie dzięki emocjom?
- Co mają wspólnego zmysły z emocjami?
- Czy możemy kontrolować to, co czujemy?
- Jak ludzie okazują emocje?
- Jak różni się to w zależności od kultury?
- Czy powinniśmy kontrolować to, jak wyrażamy emocje?
- Czy niektóre emocje są szkodliwe?
- Czy jeśli odczuwam złość, to jestem złym człowiekiem?
- Komu bardziej szkodzi złość – jej obiektowi czy osobie, która ją odczuwa?
- Skąd wiemy, co czuje druga osoba?
- Czy ważna jest świadomość uczuć innych ludzi?
- Co to jest inteligencja emocjonalna?

