SCENARIUSZ PRACY Z FILMEM „EMOCJE"

czas trwania zajęć: 45 minut

Cele:

- zwiększenie wiedzy uczestników na temat emocji (czym są emocje i czemu służą);
- zaznajomienie uczestników z rodzajami emocji podstawowych;
- zapoznanie uczestników z informacjami z zakresu rozróżniania swoich emocji;
- normalizacja doświadczenia emocji – każdy przeżywa emocje;
- zachęcenie uczestników do okazywania emocji, rozmawiania o emocjach i ich odczuwaniu.

Przygotowanie wstępne:

- wydrukowanie tego scenariusza;
- wydrukowanie kart pracy „Mapa emocji Roberta Plutchika" (dla każdego ucznia);
- wydrukowanie pytania-ankiety (dla każdego ucznia) – opcjonalnie;
- wydrukowanie tekstu „Cierpienie pomaga dojrzewać" (dla każdego ucznia).

Opis odcinka

W odcinku omawiamy temat zarządzania emocjami – to odpowiedź na niepokojące wyniki badań wskazujące na znaczący wzrost zaburzeń afektywnych wśród dzieci i młodzieży. Prowadzący przedstawia emocje podstawowe, metody rozpoznawania emocji oraz sposoby radzenia sobie z nimi. W sposób szczególny uczestnik jest zachęcany do tego, by akceptować i wyrażać swoje emocje ze względu na korzyści, jakie daje otwartość na drugiego człowieka.

Uwaga: W minucie 8:09 w filmie wyświetla się pytanie: „Dlaczego Twoim zdaniem doszło do wybuchu emocji w tej odsłonie rodzinki Dubiel?". Udzielenie odpowiedzi nie wymaga korzystania z platformy (i wpisywania numeru TOKEN). Pytanie służy wyłącznie wzbudzeniu refleksji uczniów nad tym, co przed chwilą zobaczyli.

Część teoretyczna jest dostarczona w pierwszej części filmu (do minuty 29:00).
Nauczyciel może po niej zrobić pauzę i samodzielnie przeprowadzić dalszą część warsztatową lub nie zatrzymywać filmu i pozwolić, by Jasiek Mela przeprowadził część praktyczną zajęć.

Część warsztatowa (20 minut)

- **Jak radzę sobie z emocjami – praca w parach (2 minuty)**

Łączymy uczniów w pary np. w taki sposób, żeby pracowali z osobą, z którą ostatnio nie rozmawiali.

Chciałabym, żebyście teraz w parach porozmawiali o tym, jak sobie radzicie z emocjami. Może macie poczucie, że świetnie sobie dajecie z nimi radę? A może przeciwnie, macie poczucie, że emocje was czasem przytłaczają, i nie wiecie, co wtedy robić? Porozmawiajcie o tym chwilę.

- **Pokazywanie sobie w parach różnych emocji – praca w parach (2 minuty)**

Prowadzący wypisuje na tablicy nazwy emocji (radość, smutek, strach, złość, wstręt, zaskoczenie, pogarda). Ćwiczenie będzie polegało na tym, że jedna osoba będzie pokazywała jedną z emocji wypisanych przez prowadzącego na tablicy, a zadaniem drugiej osoby będzie odgadnięcie, która emocja była pokazywana.

N Zapraszam was teraz w tych samych parach do ćwiczenia polegającego na tym, że będziecie sobie nawzajem pokazywali różne emocje. Waszym zadaniem będzie wybrać, którą emocję (z wypisanych na tablicy) chcecie pokazać drugiej osobie za pomocą mimiki, gestów. Zadaniem osoby obserwującej będzie odgadnięcie, która emocja została pokazana. Następnie osoba poprzednio zgadująca będzie pokazywała, a osoba poprzednio pokazująca będzie zgadywać, która emocja została pokazana.

- Jakie macie sposoby na radzenie sobie z emocjami? – praca w parach (3 minuty)

N Zapraszam was do porozmawiania w tych samych parach o tym, jakie macie sposoby na radzenie sobie z emocjami. Co wam się sprawdza? A nad czym potrzebujecie jeszcze popracować?

Podsumowanie części warsztatowej (2–5 minut)

N Na dzisiejszych zajęciach poruszaliśmy temat emocji.
(Podsumowujemy zajęcia, korzystając z wybranych pytań pomocniczych)

- Czy poruszanie się w świecie emocji jest dla was czymś łatwym czy trudnym?
- Jak wam poszło pokazywanie emocji? Czy łatwo było zgadnąć, która z emocji jest pokazywana?
- Co było dla was wartościowego podczas dzisiejszych zajęć?

Zakończenie zajęć

Na zakończenie można włączyć film (od minuty 35:55 przez niecałe 1,5 minuty) lub zakończyć zajęcia, np. korzystając z tekstu umieszczonego poniżej.

N Dzisiejsze zajęcia dotyczyły tematu emocji – tego, jaką rolę pełnią w życiu, oraz jak możemy korzystać z tego, co nam dają. To bardzo ważne, żeby rozpoznawać, co czujemy, akceptować to i wyrażać. Taki sposób postępowania daje nam prawdziwy kontakt zarówno ze sobą, jak i z innymi ludźmi.

Proponujemy wręczenie uczniom materiału dodatkowego – tekstu „Cierpienie pomaga dojrzewać" – oraz zachęcenie ich do zastanowienia się, czy zgadzają się z Doktorem Ginott.

UWAGA

Po obejrzeniu odcinka prosimy o zwrócenie **uwagi na wypełnienie przez uczniów króciutkiej ankiety,** w której pytamy o zadowolenie z uczestnictwa w programie. Wypełnianie tych ankiet pozwala nam stale podnosić jego jakość.

Dodatkowe materiały do tematu „Emocje" to:

- scenariusz warsztatu dodatkowego „Akceptowanie swoich uczuć";
- karta pracy „Mapa emocji Roberta Plutchika";
- pytanie ankiety (dla każdego ucznia);
- tekst „Cierpienie pomaga dojrzewać";
- inspirująca grafika „Emocje pomagają zrozumieć siebie".