

Konspekt zajęć
w zakresie wspierania rozwoju emocjonalnego
dla uczniów szkoły podstawowej
– zajęcia indywidualne lub grupowe (do 4 osób)

Opracowanie: Joanna Olesińska, Ilona Markowicz

Temat zajęć: „Skrzydła mocy”

Czas trwania: 45 - 60 minut

Cel główny: Budowanie adekwatnej samooceny, kształtowanie pozytywnego myślenia i umiejętności dzielenia się swoimi zasobami z innymi osobami

Cele szczegółowe – uczeń:

- uświadamia sobie i nazywa swoje mocne strony i umiejętności
- dostrzega i mówi o sukcesach, zaletach i talentach – swoich oraz drugiej osoby
- dzieli się z innymi osobami pozytywnymi myślami, słowami i konstruktywnymi emocjami
- rozumie wpływ wypowiedzianych słów i podejmowanych zachowań na samopoczucie drugiej osoby
- dostrzega wartość dobrych, wspierających słów w relacjach z innymi osobami
- jest wrażliwy na potrzeby swoich rówieśników

Metody:

- miniwykład
- pogadanka
- burza mózgów
- metody praktycznego działania
- metody eksponujące
- metody waloryzacyjne ekspresyjne

Środki dydaktyczne:

- sprzęt do odtwarzania filmu
- kartka z wypisanymi, różnymi umiejętnościami, zdolnościami, talentami – załącznik 1
- symbole graficzne do naklejania (serce, chmura, znak zapytania) – załącznik 2
- długopis/ołówek
- „termometr emocji” – załącznik 3
- pionek do gier planszowych
- karteczki z różnymi komunikatami do czytania – załącznik 4
- pojemnik do losowania
- kartki w kształcie piórek – załącznik 5

Przebieg zajęć:

- **„Bumerang życzliwości”**

Prowadzący krótko wprowadza uczniów w tematykę zajęć oraz ich cel. Odtwarza krótki film związany z poruszaną problematyką (<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>). Następnie przeprowadza krótką pogadankę związaną z usłyszanymi treściami, zwracając szczególną uwagę na kwestię zrozumienia przez ucznia omawianych pojęć (samoocena, obraz siebie).

- **„Moje mocne strony, umiejętności i talenty”**

Prowadzący rozdaje uczniom kartki z wypisanymi, różnymi zdolnościami, umiejętnościami, talentami. Zadaniem uczniów jest zaznaczenie tych, które dostrzegają u siebie – poprzez każdorazowy wybór odpowiedniego symbolu: serce – jeśli daną umiejętność posiadają; chmura – jeśli nie, znak zapytania – jeśli nie potrafią określić. Mogą również dopisać inne zdolności,

mocne strony, które ich dotyczą. Następnie chętni uczniowie dzielą się z innymi swoimi odpowiedziami. Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący krótko podsumowuje: Czy łatwo było dostrzec w sobie zdolności/mocne strony/zalety? Czy uczniowie mieli trudność z mówieniem na temat swoich mocnych stron i umiejętności? (załącznik 1 i 2)

- **„Słowa mają moc”** – jak wpływają na relacje z innymi osobami i ich emocje

Ćwiczenie realizowane jest w parach. Uczestnicy prowadzą ze sobą kierowany dialog. Jedna z osób losuje karteczkę i czyta na głos komunikat, zwracając się do partnera. Partner rozmowy ustawia pionek na termometrze emocji, zgodnie z uczuciem, jakie usłyszany komunikat w nim wywołał. Ćwiczenie można powtórzyć, zamieniając się rolami. Podsumowaniem ćwiczenia jest rozmowa z uczniami na temat mocy wypowiedzianych słów, a także możliwości pozytywnego wpływania na samopoczucie innych i budowanie dobrych relacji. (załączniki 3 i 4)

- **„Czym mogę podzielić się z innymi”** - dzielenie się z innymi osobami wspierającymi komunikatami i emocjami

Zadaniem uczniów jest sformułowanie i zapisanie na „piórku” pozytywnego komunikatu: złotej myśli, pozytywnej emocji, słowa wsparcia dla kogoś. (załącznik 5)

Efektem pracy wszystkich uczniów ma stać się przestrzenna praca w formie skrzydeł. Uczniowie mają umieścić na niej swoje piórka ze „złotymi myślami”. Na tle skrzydeł można wykonać indywidualne zdjęcia.

Załącznik 1

Mam dużo pomysłów, które lubię realizować.

Mam dużo pomysłów, którymi dzielę się z innymi osobami.

Szybko zapamiętuję nowe informacje, np. na lekcji.

Szybko się uczę na pamięć wiersza lub tekstu piosenki.

Staram się pomóc, gdy widzę, że ktoś potrzebuje pomocy.

Jestem zwinny i szybki.

Jestem przyjacielska/przyjacielski.

Jestem pracowita/pracowity.

Jestem cierpliwa/cierpliwy.

Potrafię smacznie gotować.

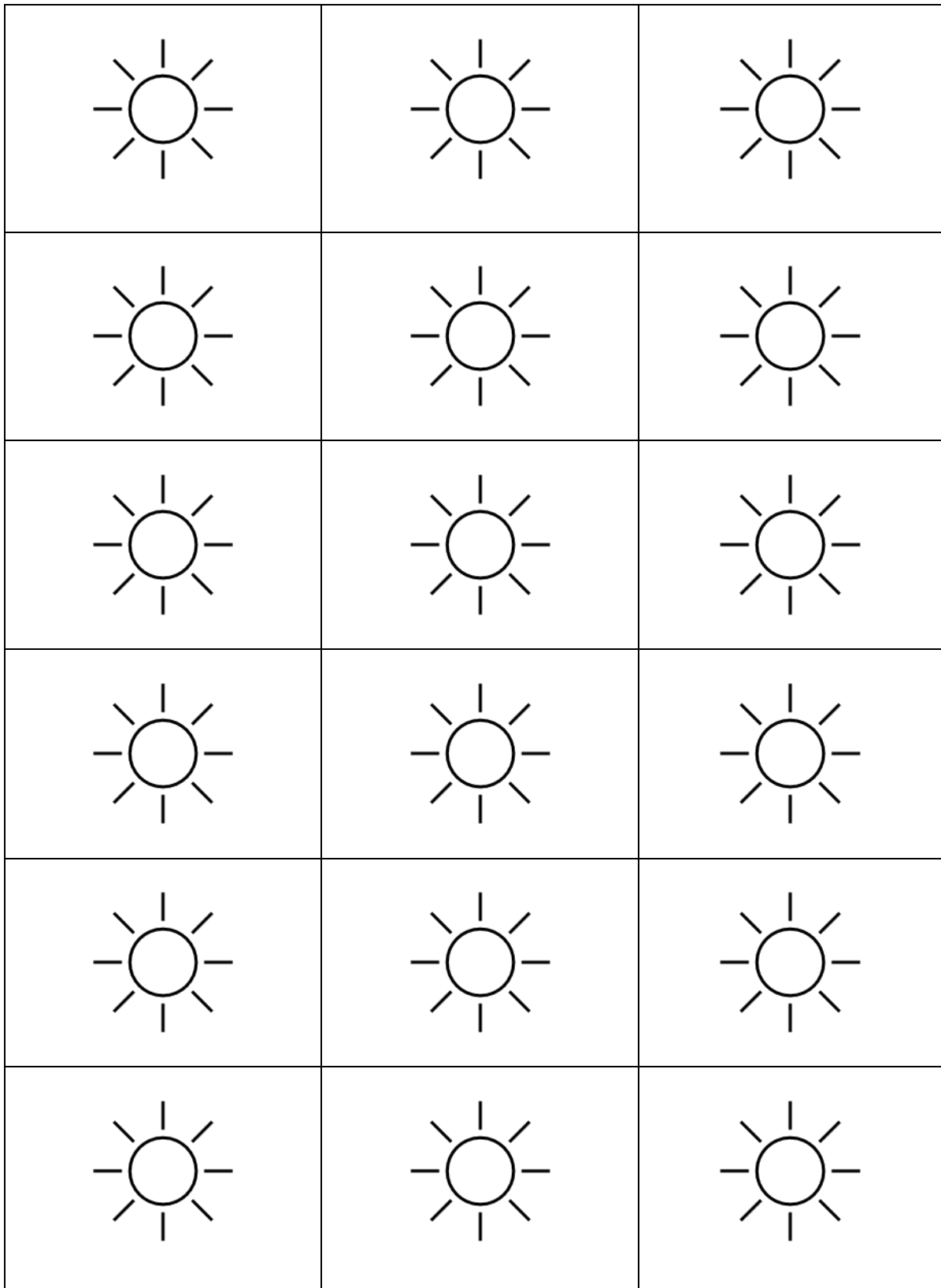
Świetnie tańczę.



















Świetnie jeżdżę na rowerze.

Potrafię ładnie śpiewać.

Bardzo ładnie rysuję.

Załącznik 2



Załącznik 3

Masz ładny uśmiech.

Jesteś bardzo miły/miła. Dziękuję.

Ale Ty jesteś nudny/nudna.

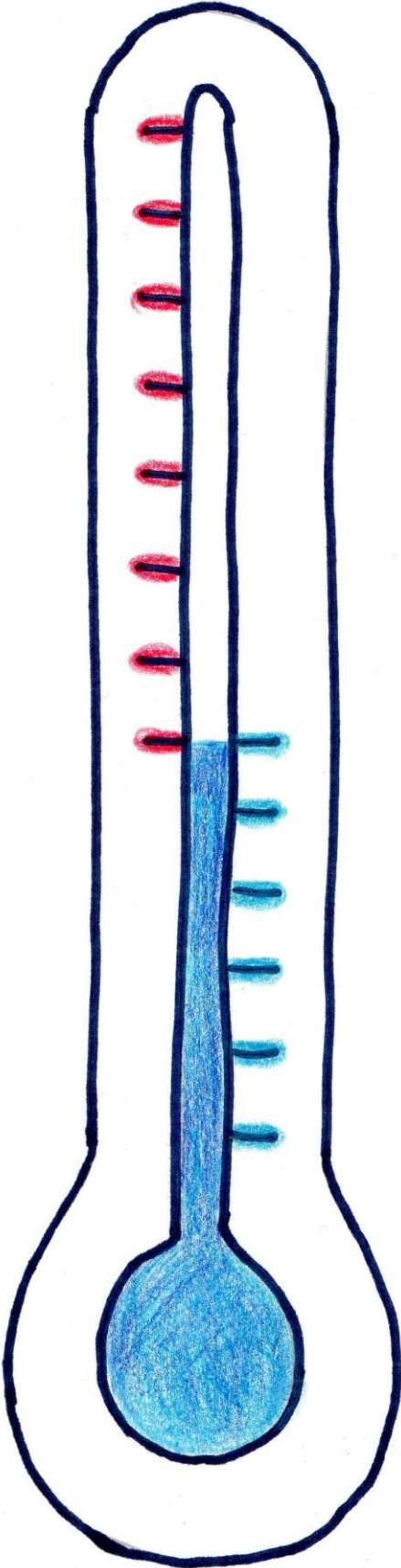
Na pewno nie dasz rady, nawet nie próbuj.

Dasz radę, potrafisz to zrobić.

Ty niczego nie potrafisz zrobić dobrze.

Fajnie się z Tobą rozmawia.

Załącznik 4



Załącznik 5

