



Płaczesz czy się śmiejesz? Różnorodność w przeżywaniu i okazywaniu emocji

„Emocjonalne bingo” to ćwiczenie często wykorzystywane w procesie integracji. Integrację traktujemy jako ciągły proces – a nie tylko to, co wydarza się na początku budowania grupy. Rekomendujemy, by ćwiczenie zaproponowane w tym scenariuszu przeprowadzać z grupą, która już trochę się zna i w której osoby miały czas na oswojenie się ze sobą. Ćwiczenie zaprasza do rozmowy na temat własnego przeżywania emocji, a do tego potrzebne jest poczucie bezpieczeństwa w grupie.

-  **TEMAT:** Płaczesz czy się śmiejesz? Jak różnie przeżywamy i okazyujemy emocje
-  **OPRACOWANIE:** Elżbieta Grab
-  **CZAS TRWANIA:** 45 min
-  **POZIOM NAUCZANIA:** IV–VI klasa szkoły podstawowej
-  **PRZEDMIOT:** godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, zajęcia świetlicowe

Cele

- poznam różne sposoby przeżywania i okazywania emocji
- przyjrzę się podobieństwom i różnicom w przeżywaniu emocji moich i innych osób w mojej grupie
- zastanowię się, co mi pomaga w przeżywaniu emocji, tak by umieć to zakomunikować
- poćwiczę rozmowę na temat emocji
- dowiem się, co może pomagać innym w przeżywaniu emocji

Kryteria sukcesu

- wymieniam różne sposoby przeżywania i okazywania emocji
- prowadzę rozmowę na temat emocji swoich i innych osób
- umiem wytłumaczyć, dlaczego komunikowanie emocji i potrzeb z nimi związanych wspiera relacje w grupie
- umiem wyrazić swoje potrzeby w kontekście przeżywania emocji

Kluczowe zagadnienia: przeżywanie emocji, okazywanie emocji, samoświadomość, komunikacja

Metody: gra integracyjna „Ludzkie bingo”, karty pracy, rozmowa

Formy pracy: praca zbiorowa, praca indywidualna, praca w grupach

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: wydruki kart pracy (Załącznik nr 1) dla każdej osoby, długopisy/ołówki; opcjonalnie: komputer, rzutnik/ekran do wyświetlenia prezentacji (Załącznik nr 2)

Załączniki do scenariusza: załącznik nr 1 – karta pracy, załącznik nr 2 – prezentacja

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 5 min

Wprowadź grupę w tematykę zajęć i przedstaw cele. Możesz powiedzieć np.:

Na dzisiejszych zajęciach będziemy się przyglądać temu, w jak różny sposób możemy przeżywać i okazywać emocje. Zdarzyło Wam się usłyszeć albo zadać komuś pytanie: „Płaczesz czy się śmiejesz?”? Czasami sami tego nie wiemy. Rozpoznawanie własnych emocji może być wyzwaniem, tak samo jak rozpoznawanie emocji innych osób. Zdarza się, że błędnie je zinterpretujemy. Zdarza się też, że chociaż dobrze odczytamy czyjś emocjonalny stan, to nie jesteśmy pewni, jak zareagować. Widzimy np., że ktoś płacze, i proponujemy mu coś, co nam pomaga. Jednak efekt jest odwrotny i osoba zaczyna płakać bardziej albo się złościć. Jak się w tym wszystkim nie pogubić? Każdy z nas ma nieco inną „instrukcję obsługi”. Nie poznamy jej, jeśli nie będziemy na ten temat rozmawiać. Ważne, żebyśmy umieli powiedzieć, czego sami potrzebujemy w różnych emocjonalnych momentach, a także żeby zapytać, czego potrzebuje druga osoba. Temu mają służyć dzisiejsze zajęcia.

Jeśli dysponujesz czasem, możesz w trakcie wprowadzenia poświęcić chwilę na zebranie od uczniów przykładów sytuacji, w których było im trudno zrozumieć czyjąś emocjonalną reakcję lub w której ktoś nie mógł zrozumieć ich – tytułowe „płaczesz czy się śmiejesz?”.

EMOCJONALNE BINGO ⌚ 15 min

Zaproś uczniów do integracyjnej gry „Ludzkie bingo”. Wytlumacz zasady gry – możesz też wyświetlić instrukcje ze slajdu w prezentacji (załącznik nr 2).

Powiedz, że za moment rozdasz każdej osobie kartę do gry w bingo (załącznik nr 1). Zadanie polega na tym, by wypełnić pięć pól w jednej linii – pionowo, poziomo lub na skos. W każdym polu znajduje się opis jakiejś emocjonalnej reakcji czy potrzeby. By wypełnić dane pole, musimy znaleźć osobę, do której dany opis pasuje i która zapisze swoje imię w tym polu. Towarzyszą temu trzy ważne zasady:

- 1. Nie można podpisać własnej karty** – to znaczy, że nie wpisujemy swojego imienia na żadnym z pól na swojej karcie.
- 2. Każdą kartę można podpisać tylko raz** – to znaczy, że każda osoba może wpisać swoje imię tylko w jednym polu naszej karty oraz że my możemy wpisać swoje imię tylko w jednym polu karty innej osoby.
- 3. Można podpisać tylko to pole, o które zostaliśmy zapytani** – to znaczy, że w trakcie gry nie możemy wymieniać się z kolegą lub koleżanką kartami i prosić, by odnaleźli pole, które do nich pasuje, i tam się podpisali. By zdobyć podpis w danym polu, musimy o nie zapytać.

Gdy uda nam się zebrać cztery wypełnione pola w jednej linii – wołamy „bingo!”.

Ustal czas i zakończenie gry. Możesz zdecydować się na jeden z kilku sposobów:

- gra toczy się do momentu, gdy pierwsze trzy osoby zawołają „bingo” i zgłoszą się do Ciebie z uzupełnioną kartą;
- gra toczy się do momentu, gdy wszystkie osoby w grupie zawołają „bingo” – osoby, które już zebrały pięć pól w jednej linii, mogą dołączyć do osób, które nadal grają, i pomóc im w zdobyciu bingo;
- gra na czas – po upływie wyznaczonego czasu (np. 5, 7 lub 10 min) gra się kończy, niezależnie od tego, ile osób zawołało „bingo”.

Rozdaj karty, upewnij się, że każda osoba ma coś do pisania, i zaproś wszystkich do zabawy!

Po umówionym sposobie zakończenia gry zaprosz grupę do krótkiego omówienia ćwiczenia na forum. Poproś, by każda osoba zachowała swoją kartę gry – będą potrzebne w kolejnym etapie zajęć. W omówieniu możesz skorzystać z kilku zaproponowanych poniżej pytań:

- Co czuliście w trakcie gry?
- Czym się kierowaliście w trakcie gry?
- Co Was zaintrygowało w tym ćwiczeniu?
- Co Was zaskoczyło?
- Czy były pytania, na które trudniej było Wam odpowiedzieć? Z czego to mogło wynikać?
- Czy były pola, które trudniej Wam było wypełnić lub których nie udało Wam się wypełnić, mimo że zadaliście o nie pytanie wielu osobom? Jakże to były pola?

JAK MAM JA – JAK MAJĄ INNI ⌚ 20 min

Zaprosz uczniów do indywidualnej pracy z kartami. Każda osoba pracuje dalej na swojej karcie do bingo. Zadanie polega na tym, by zakreślić wszystkie pola, które do nas pasują (możesz wyświetlić także kolejny slajd z instrukcją).

Daj ok. 3 min na wykonanie zadania.

Następnie poproś uczniów, by połączyli się w trójki/czwórki i porównali swoje karty. Poproś, by osoby w każdej grupie sprawdziły, czy mogą znaleźć:

- trzy pola, które ich łączą – czyli każda osoba w grupie ma je zaznaczone,
- po jednym polu dla każdej osoby, które ją odróżnia – czyli nikt inny w grupie go nie zaznaczył.

Ponownie daj ok. 3 min na wykonanie zadania, możesz też wyświetlić slajd z kolejną instrukcją.

Jeśli dysponujesz zapasem czasu, poproś grupy o podzielenie się wynikami ich porównania i zaprosz do krótkiej dyskusji:

- Które pola okazały się najpopularniejsze?
- Które pola zaznaczane były rzadko lub wcale?
- Czy w którejś grupie były osoby, które zaznaczyły dokładnie takie same odpowiedzi?
- Czy w którejś grupie były osoby, które nie miały ani jednego wspólnego pola?
- Czy każdy w grupie zaznaczył mniej więcej tyle samo pól, czy może ktoś zaznaczył ich wyraźnie więcej lub wyraźnie mniej?
- Jakże są Wasze refleksje po wykonaniu tego zadania?

Możesz też od razu przejść do ostatniego zadania w tym module. Poproś, by uczniowie w tych samych grupach porozmawiali ze sobą na temat wybranych pól, które zaznaczyli – wzajemnie się o nie dopytali, o to, co dokładnie mieli na myśli, gdy zaznaczali dane pole. Być może okaże się, że osoby, które zaznaczyły to samo pole, rozumieją je trochę inaczej albo pole, które większości uczniom w grupie wydaje się obce, po wyjaśnieniu przez daną osobę okaże się zupełnie zrozumiałe. Zachęć, by uczniowie dopytali o konkretne przykłady w przypadku danego pola lub o wskazówki, jak postępować w podobnej sytuacji.

Możesz wyświetlić kolejny slajd z instrukcją i pytaniami pomocniczymi:

- **Co dla Ciebie znaczy wybrane pole? Jak je rozumiesz?**
- **Czy możesz podać jakiś przykład? Opisać konkretną sytuację, do której można to odnieść?**
- **Co najbardziej pomaga Ci, kiedy czujesz daną emocję?**
- **Czego nie powinniśmy robić, gdy czujesz daną emocję?**

Określ czas na rozmowy w grupach i co jakiś czas informuj o tym, ile go pozostało, oraz przypominaj, by uczniowie zadbali, by każdą osobę z grupy dopytać o przynajmniej jedną rzecz.

PODSUMOWANIE ⌚ 5 min

Podziękuj uczniom za pracę na lekcji. Przypomnij, że celem zajęć było przyjrzenie się, w jak różny sposób możemy przeżywać i okazywać emocje i jak czasami osoby w podobnym stanie emocjonalnym mogą potrzebować różnych rzeczy. Rozmowy na ten temat przybliżają nas do wzajemnego rozumienia, możemy dzięki temu lepiej się wspierać i działać jako grupa. Dobrze więc taką komunikację ćwiczyć, umieć mówić o swoich potrzebach w tym względzie i mieć otwartość na wysłuchanie potrzeb innych osób.

Poproś, by każda osoba na zakończenie zapisała przynajmniej jedno zdanie, które mogłoby być elementem jej osobistej, emocjonalnej „instrukcji obsługi”. Może ono bazować na przykładach zawartych w kartach do bingo lub zawierać nowe informacje.

Daj chwilę na refleksję i zapisanie zdania. Następnie zapytaj, czy ktoś jest chętny, by swoje zdanie odczytać. Nie trzeba się swoimi „instrukcjami” dzielić na głos, ale dobrze mieć je gotowe i móc je zakomunikować w razie potrzeby.

Na koniec zapytaj o wrażenia z lekcji: z jaką myślą uczniowie kończą zajęcia, co chcą zapamiętać? Wysłuchaj odpowiedzi chętnych osób lub poproś o rundkę, w której każdy powie jedno zdanie lub jedno słowo na zakończenie.

Karta pracy: „Emocjonalne bingo”

Gdy się złościę, wolę, żeby inni dali mi spokój.	Wyrażam emocje słowami.	Nie lubię rozmawiać o swoim smutku.	Lubię się trochę bać, np. oglądając straszny film.
Lubię, gdy mogę głośno pokazywać emocje.	Gdy jest mi smutno, wolę być sam/sama.	Szybciej przechodzi mi smutek, gdy ktoś jest przy mnie.	Czasem się wstydzę swoich emocji.
Czasem, gdy się przestraszę, zaczynam się śmiać.	Pokazuję emocje ciałem – gestami, mimiką.	Gdy jest mi smutno, denerwuje mnie, gdy ktoś inny się śmieje.	Gdy się złościę, czasem krzyczę, ale nie chcę wtedy być sam/sama.
Zdarza mi się płakać, gdy się boję.	Łatwo zarażam się śmiechem.	Wolę przeżywać emocje po cichu.	Cieszę się bardziej, gdy mogę się śmiać razem z kimś.

Prezentacja



Płaczesz czy się śmiejesz?

Jak różnie przeżywamy i okazujemy emocje

„Emocjonalne bingo” - instrukcja

**Cel: wypełnić cztery pola w jednej linii
(w pionie, poziomie lub na skos)**

Zasady:

- *nie można podpisać własnej karty*
- *każdą kartę można podpisać tylko raz*
- *można podpisać tylko pole, o które zostaliśmy zapytani*

4 wypełnione pola w jednej linii – BINGO!

„Emocjonalne bingo” – praca indywidualna

**Zaznacz wszystkie pola,
które do Ciebie pasują.**

„Emocjonalne bingo” – praca w grupach

**Porównajcie karty i sprawdźcie w grupie,
czy możecie znaleźć:**

- 3 pola, które Was łączą – każda osoba w grupie ma je zaznaczone
- po 1 polu dla każdej osoby, które ją odróżnia – nikt inny w grupie go nie zaznaczył.

„Emocjonalne bingo” – praca w grupach

Dopytajcie każdą osobę w grupie o minimum jedno pole przez nią zaznaczone.

Możecie skorzystać z wybranych pytań:

- Co dla Ciebie znaczy wybrane pole? Jak je rozumiesz?*
- Czy możesz podać jakiś przykład? Opisać konkretną sytuację, do której można to odnieść?*
- Co najbardziej pomaga Ci, kiedy czujesz daną emocję?*
- Czego wolisz, żeby nie robić, gdy czujesz daną emocję?*