DZIENNIK



WEJDŹ W EMOCJE

POZIOM 2

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE

Czym jest DZIENNIK EMOCJI?

Drogi Uczniu,

Ten dziennik został stworzony specjalnie po to, aby pomóc Ci lepiej zrozumieć i nazywać swoje emocje. Możesz korzystać z niego samodzielnie, ale początkowo będziesz potrzebować wsparcia rodzica, nauczyciela lub innej osoby dorosłej, która pokaże Ci, jak go używać. Nie martw się, jeśli na początku coś wyda Ci się trudne – to zupełnie normalne. Z czasem, dzięki regularnej pracy i powtarzaniu, nauczysz się obsługiwać dziennik samodzielnie.

Dziennik został podzielony na dwa poziomy trudności: łatwiejszy i trudniejszy. Razem z dorosłym wybierz ten, który najlepiej odpowiada Twoim potrzebom. Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc, gdy czegoś nie rozumiesz lub potrzebujesz wsparcia.

Najważniejsze jest, abyś dawał sobie czas i nie bał się próbować. Nawet jeśli coś wydaje się trudne, każdy ma prawo się uczyć i rozwijać w swoim tempie. W tym dzienniku znajdziesz historie, ćwiczenia i wskazówki, które krok po kroku pomogą Ci lepiej rozumieć siebie i innych.

Powodzenia na tej wyjątkowej drodze odkrywania emocji! Pamiętaj – każdy krok, nawet najmniejszy, jest ważny.

Zacznijmy tę przygodę razem!

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Zespół Wejdź w Emocje

Posłuchaj wstępu:

WEJDŹ W EMOCJE

Historia Zodima

Zodim był zwykłym chłopcem, który mieszkał w małym, spokojnym miasteczku. Był bardzo ciekawy świata, ale od zawsze miał jeden problem – trudno było mu zrozumieć, co czuje, i jeszcze trudniej było o tym mówić. Kiedy ktoś pytał go: „Jak się czujesz?", często odpowiadał tylko „Nie wiem".

Pewnego dnia, po ciężkim dniu w szkole, Zodim poczuł, że coś w środku go dręczy. Nie wiedział, czy jest zły, smutny, czy po prostu zmęczony. Postanowił wyjść na spacer do lasu, który zawsze pomagał mu się wyciszyć. W trakcie spaceru zauważył niezwykłe światło bijące zza drzew. Zaciekawiony, podszedł bliżej i znalazł małą, starą skrzynkę schowaną pod korzeniami wielkiego dębu.

W skrzynce znalazł tajemniczy dziennik. Na pierwszej stronie widniał napis: **„Zatrzymaj się. Poczuj. Zrozum. To klucz do odnalezienia siebie."** Zodim zaczął czytać dalej. W dzienniku opisane były różne emocje i sposoby na ich rozpoznawanie. Były tam wskazówki, jak zauważać drobne sygnały w swoim ciele i zachowaniu innych ludzi.

Zainspirowany, postanowił stworzyć własne kroki, które będą proste i łatwe do zapamiętania. Przez wiele dni obserwował siebie i ludzi wokół niego – co czują, jak wyglądają, jak się zachowują. Z każdym kolejnym dniem jego notatnik zapełniał się nowymi spostrzeżeniami. Po wielu próbach i błędach udało mu się stworzyć swój system.

Podczas kolejnego spaceru do lasu, Zodim wrócił do miejsca, gdzie znalazł dziennik. Nagle usłyszał cichy głos, który zdawał się pochodzić z samego drzewa: „Teraz twoje kroki mogą pomóc innym, Zodimie. Dzielenie się nimi to najlepszy sposób, by szerzyć zrozumienie emocji."

Zodim postanowił, że pokaże swoje kroki wszystkim, którzy tego zechcą. Stworzył interaktywną aplikację VR, w której można wejść do wirtualnego świata i przeżyć różne emocje razem z nim. Każda sceneria, czy to radość z wręczania prezentu, smutek po rozbiciu telefonu, czy wstyd, pomagała ćwiczyć jego kroki.

Od tego dnia dzieci i młodzież z całego świata mogą uczyć się nazywać swoje emocje i rozumieć siebie lepiej, dzięki niezwykłym krokom stworzonym przez chłopca, który kiedyś nie potrafił powiedzieć: „Jak się czuje".

Jak nauczyć się rozpoznawać emocje?

Emocje to coś, co wszyscy przeżywamy, ale nie zawsze potrafimy je nazwać i zrozumieć. Na szczęście możesz się tego nauczyć!
Dzięki specjalnym krokom odkryjesz, jak patrzeć na emocje, by lepiej je rozpoznawać i wiedzieć, jak na nie reagować. Będziesz ćwiczyć razem z nauczycielem, który pomoże Ci przejść przez każdy etap. Początkowo to nauczyciel poprowadzi Ciebie przez każdy etap.
Nie martw się, jeśli na początku coś będzie trudne – z czasem stanie się to dla Ciebie łatwiejsze! Wspólnie będziemy obserwować, myśleć i uczyć się na podstawie różnych sytuacji. Gotowy na emocjonalną przygodę? No to zaczynamy!
Oto pięć kroków, które pomogą Ci lepiej rozumieć emocje:
1. Zatrzymaj się na chwilę.
2. Obserwuj, co się dzieje.
3. Dostosuj do schematu.
4. Interpretuj.
5. Myśl.

Każdy z tych kroków jest ważny i sprawi, że lepiej poznasz siebie. Teraz przejdziemy przez nie razem!

Kroki Zodim’a

1. **Zatrzymaj się na chwilę:**

- Weź dwa głębokie wdechy.
- Weź dwa głębokie wdechy.

2**. Obserwuj, co się dzieje. Skup się na szczegółach:**

- Spójrz na drugą osobę. Spójrz na twarz (oczy, brwi, usta). Spójrz na ręce. Spójrz na nogi.
- Skup się na własnym ciele. Spójrz na swoje ręce, spójrz na swoje nogi.
- Wykorzystaj do tego etapy “Dziennik emocji”.

3. **Dostosuj do schematu. Przypomnij sobie/wyciągnij dziennik emocji i postaraj się dostosować to, co widzisz, do poznanych schematów.**

- Oczy, Brwi, usta, ręce, nogi.
- Jeśli masz możliwość, spójrz na swoją twarz: oczy, brwi, usta, potem ręce, nogi.

4. **Interpretuj. Wyciągnij wnioski na podstawie dziennika emocji: z jaką emocją się mierzysz.**

- Upewnij się, że dobrze zinterpretowałeś emocję zadając pytanie drugiej osobie: Rozumiem, że czujesz się…?
- Weź głęboki oddech i powiedz głośno: Jestem... (emocja)...
- Posłuchaj swojego ciała, czy zgadza się z emocją. Jeśli odczujesz spokój oznacza, że zrobiłeś to dobrze. Masz prawo się tak czuć. Daj sobie przyzwolenie i czas.

5. Myśl. Pomyśl jak możesz zareagować na daną emocję.

- Wysłuchaj, wspieraj, bądź - nie oceniaj.
- Skup się na ćwiczeniach treningowych.

Posłuchaj:

WEJDŹ W EMOCJE

Etapy rozpoznawania emocji?

Czy wiesz, że Twoja twarz, ręce i całe ciało potrafią „mówić” nawet wtedy, gdy nic nie mówisz? Każdy ruch, spojrzenie czy wyraz twarzy może pokazywać emocje! Ale jak je rozpoznać? Właśnie tego nauczysz się w poznanych wcześniej krokach: obserwowania i dostosowania do schematu!

Na początku może się to wydawać trudne, ale nie martw się – wszystkiego będziesz uczył się razem z nauczycielem. To on pomoże Ci zrozumieć, na co zwracać uwagę i jak korzystać z dziennika emocji. Z czasem zaczniesz robić to coraz szybciej, a może kiedyś zapamiętasz te etapy i nie będziesz już potrzebował dziennika?

Skupimy się na dwóch ważnych rzeczach:

1. Obserwowaniu – czyli dokładnym patrzeniu na twarz, ręce i całe ciało. Będziemy zwracać uwagę na oczy, brwi, usta, dłonie i nogi.
2. Dostosowaniu do schematu – czyli porównywaniu tego, co widzimy, do schematów emocji zapisanych poniżej.

Teraz przeanalizuj etapy i zaznacz w kółku te informacje, które zgadzają się z tym, co widzisz. To pomoże Ci wyciągnąć wnioski i nazwać emocję!

Gdy sytuacja jest przyjemna, szukaj emocji wypisanych po lewej stronie schematu.

Gdy sytuacja jest nieprzyjemna, skup się na emocjach zapisanych po prawej stronie.

To trochę jak detektywistyczna zagadka – zbierasz wskazówki, łączysz je w całość i odkrywasz, co ktoś czuje! A teraz zaczynamy!

Etap 1.

Określenie rodzaju sytuacji

○	Czy ta sytuacja była pozytywna?	○
○	Czy chciałbyś, by się powtórzyła?	○
○	Czy chciałbyś ją wspominać?	○
○	Czy po tej sytuacji poczułeś, że możesz być za coś wdzięczny?	○
○	Czy chciałbyś ją zapamiętać na dłużej?	○
○	Czy chciałbyś ją komuś opowiedzieć?	○
○	Czy chciałbyś tą sytuację nagrać/zrobić zdjęcie?	○
○	Czy ta sytuacja sprawia, że czujesz się dobrze?	○
○	Czy czujesz się zrelaksowany?	○

SYTUACJA PRZYJEMNA

SYTUACJA NIEPRZYJEMNA

WEJDŹ W EMOCJE

Etap 2.

Obserwacja twarzy: oczy i brwi

○	Radość	Oczy lekko zmrużone, widoczne zmarszczki wokół kącików oczu		
		Powieki lekko opuszczone, spojrzenie skierowane w dół	Smutek	○
○	Zaskoczenie	Szeroko otwarte, widoczna biała twardówką wokół tęczówki	Strach	○
		Lekko zmrużone, spojrzenie intensywne, czasem wąskie	Złość	○
○	Zaskoczenie	Oczy nieruchome, patrzące w jeden punkt		
		Oczy lekko zmrużone, opadająca górna powieka, spojrzenie odwrócone w bok	Wstręt	○
○	Radość	Brwi neutralne/ lekko uniesione w zewnętrznych kącikach		
		Wewnętrzne kąciki brwi uniesione, zewnętrzne lekko obniżone	Smutek	○
		Brwi uniesione, zbliżone do siebie, co mocno otwiera oczy	Strach	○
		Brwi opuszczone i ściągnięte ku sobie, między brwiami pojawiają się wyraźne pionowe zmarszczki	Złość	○
○	Zaskoczenie	Znacznie, symetrycznie uniesione brwi		
		Brwi ściągnięte ku sobie, zewnętrzne końce mogą być lekko opuszczone	Wstręt	○

WEJDŹ W EMOCJE

Etap 2.

Obserwacja twarzy: usta

○	Radość	Kąciki ust są wyraźnie uniesione, tworząc łukowaty kształt		
		Kąciki ust skierowane w dół, tworząc „odwrócony łuk”	Smutek	○
○	Radość Zaskoczenie	Wargi mogą być lekko rozchylone	Smutek Złość	○
		Usta są szeroko otwarte w kształcie owalu lub prostokąta	Strach	○
		Usta są zaciśnięte, co nadaje twarzy surowości	Złość	○
		Wargi napięte	Złość Strach	○
○	Zaskoczenie	Usta są otwarte w kształcie litery „O”, brak napięcia wokół ust		
		Górna warga uniesiona, odsłaniając zęby	Wstręt	○
		Mięśnie wokół ust są napięte, co tworzy charakterystyczny wyraz obrzydzenia	Wstręt	○

Etap 3.

Obserwacja dłoni

○	Radość Zadowolenie	Dłonie otwarte i rozluźnione		
		Dłonie niespokojne np. pocierają o siebie	Strach Zniecierpliwienie Zawstydzenie	○
		Dłonie mogą zasłaniać usta, nos lub twarz- ruchy ochronne. Unikają kontaktu	Wstręt/ Zniesmaczenie	○
○	Radość Zadowolenie	Dłonie energiczne/ w ruchu do siebie/ klaskające		
		Dłonie napięte, zaciśnięte, palce wyglądają jak haczyki	Złość	○
○	Zaskoczenie	Dłonie przed osobą napięte, wyprostowane palce	Strach Złość	○
		Ruchy cofające	Wstręt/ Zniesmaczenie	○
		Dłonie spocone, drżące	Strach	○
		Dłonie za sobą, splecione, nerwowo ściskają ubranie, pocieranie szyi, karku	Zawstydzenie	○
		Dłonie silnie gestykulujące napięte	Złość	○
		Dłonie, ramiona opuszczone	Strach Smutek	○

WEJDŹ W EMOCJE

Etap 4.

Obserwacja nóg

○	Radość	Nogi spokojne	Smutek	○
○	Radość	Podskoki, taniec		
		Nogi wykonują krok do tyłu/w bok	Strach Wstręt Zaskoczenie	○
○	Zaskoczenie	Nogi spięte/usztywnione	Wstręt Strach Złość Zaskoczenie	○
		Nogi drżą	Strach	○
		Nerwowe ruchy nóg	Złość	○
		Kopnięcie czegoś	Złość	○
		Szybkie chodzenie	Złość	○
		Nogi skrzyżowane lub bardzo blisko siebie	Smutek	○

WEJDŹ W EMOCJE

Etap 5.

Zapytaj, poproś o pomoc

Nie jestem pewien/pewna, czy dobrze zrozumiałem/am Twoje emocje. Czy możesz mi pomóc?

Proszę pomóż mi zrozumieć: Czy ona jest [emocja] czy [emocja] ?

Czy dobrze myślę, że jesteś [tu wstaw rozpoznaną emocję]?

Czy dobrze rozumiem, że jesteś [tu wstaw rozpoznaną emocję]?

Możesz mi powiedzieć, co teraz czujesz?

Wygląda mi na to, że jesteś [tu wstaw rozpoznaną emocję]. Czy mam rację?

Jak się teraz czujesz? Możesz mi to powiedzieć?

Emocjonalna ściąga



RADOŚĆ



ZASKOCZENIE



WSTRĘT

WEJDŹ W EMOCJE

Emocjonalna ściąga



SMUTEK



ZŁOŚĆ



STRACH

WEJDŹ W EMOCJE

Ściąga

Sytuacje przyjemne













WEJDŹ W EMOCJE

Ściąga

Sytuacje nieprzyjemne







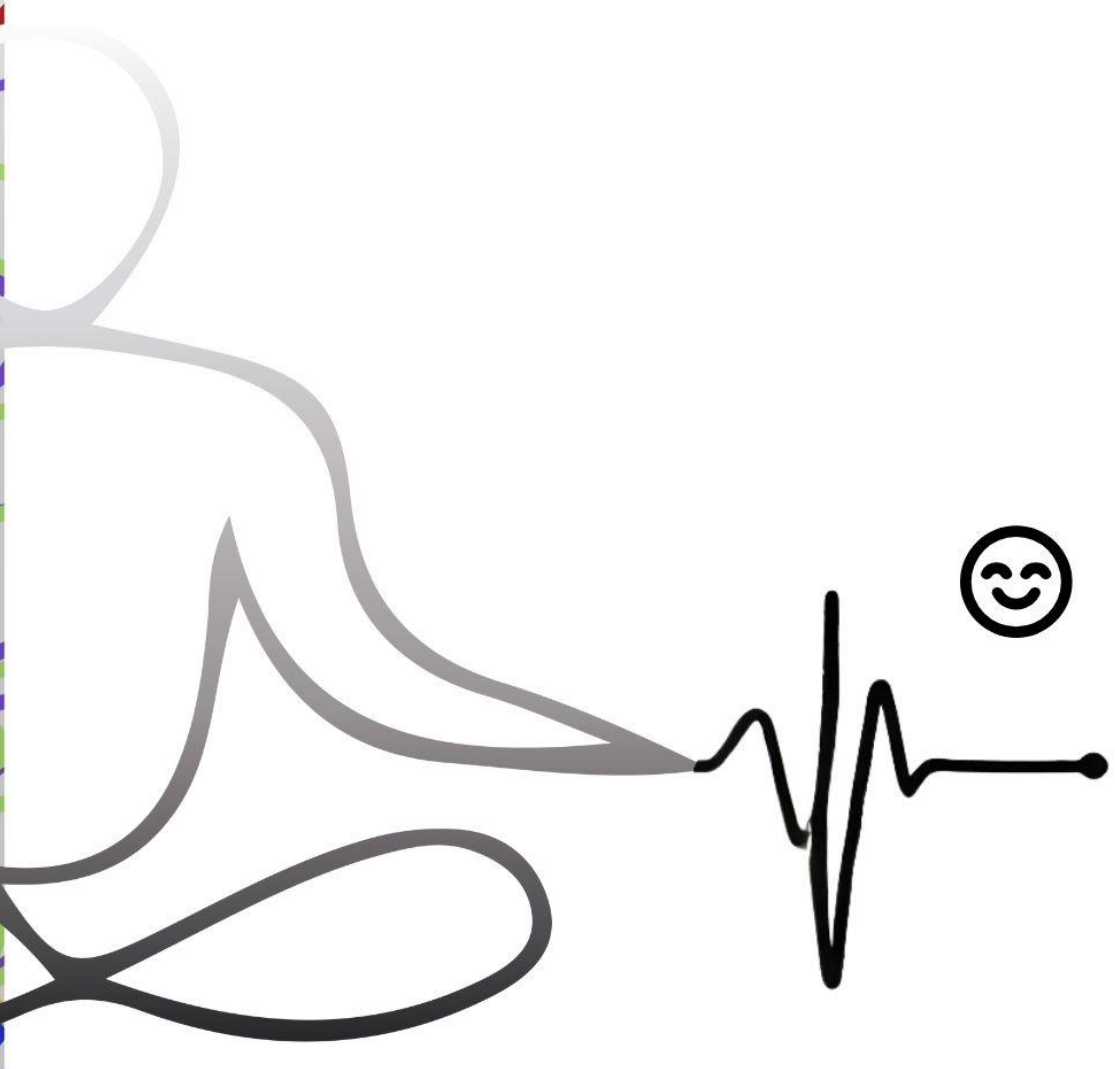






WEJDŹ W EMOCJE

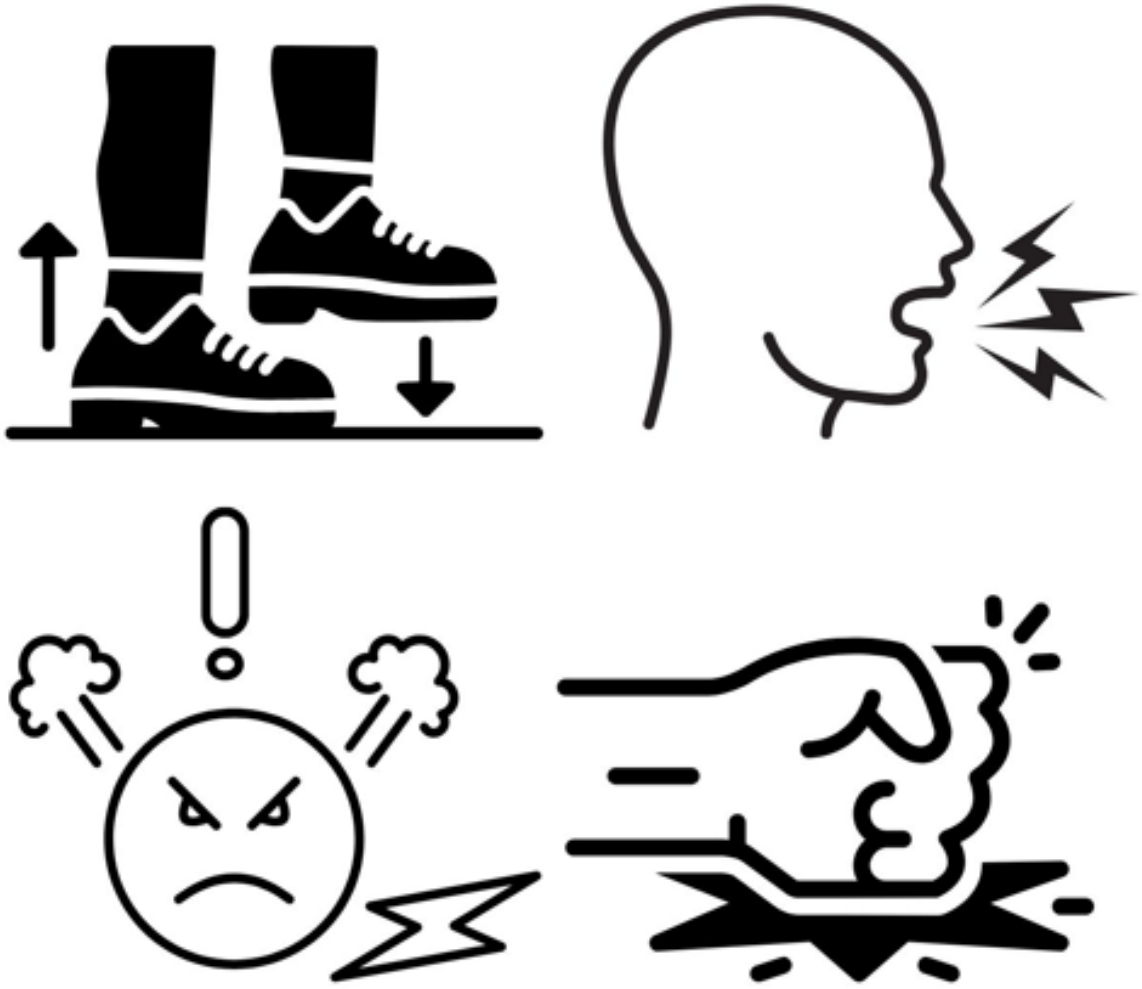




SPOSOBY NA EMOCJE

Emocjonalna przypominajka

Kiedy jestem zdenerwowany mogę:



WEJDŹ W EMOCJE

Emocjonalna przypominajka

Kiedy jestem szczęśliwy mogę:



Emocjonalna przypominajka

Kiedy jestem smutny mogę:







Emocjonalna przypominajka

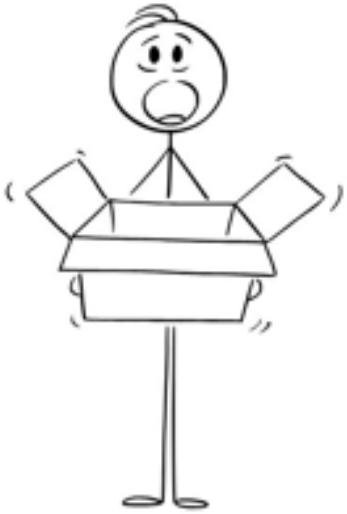
Kiedy się boję mogę:

u



Emocjonalna przypominajka

Kiedy jestem zaskoczony mogę:



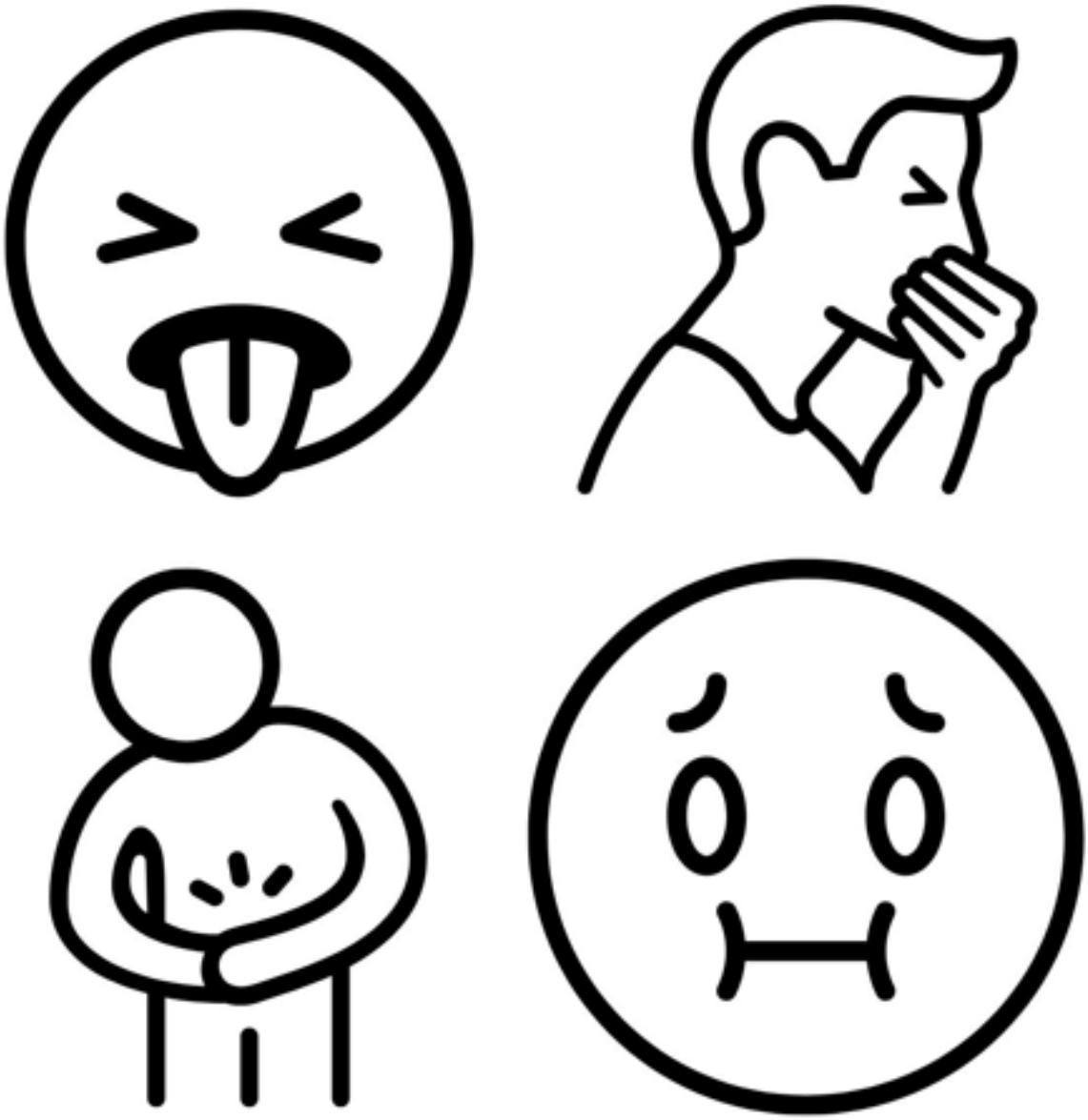






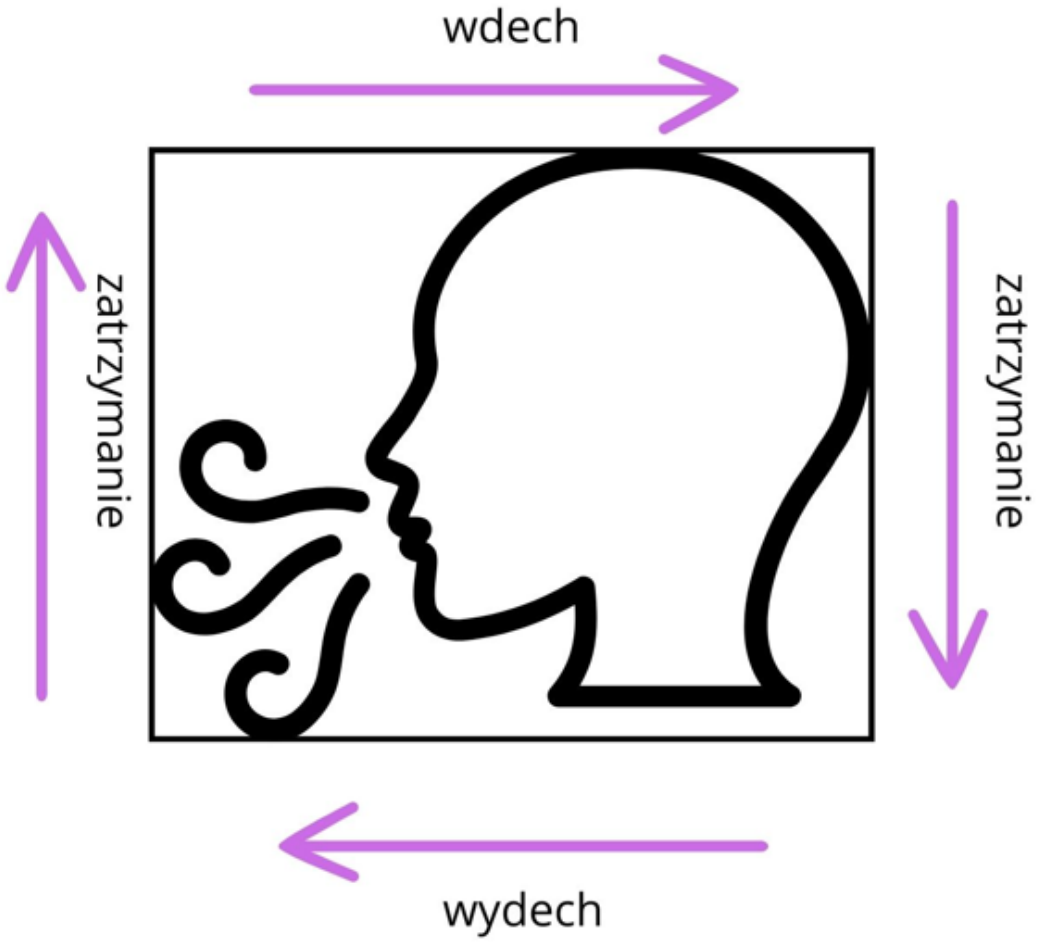
Emocjonalna przypominajka

Kiedy czuję wstręt mogę:



Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu

To jest oddechowy kwadrat. Twoim zadaniem jest powoli poruszać palcem po jego bokach, zgodnie ze strzałkami.
Postaraj się oddychać w rytmie 4x4x4x4. (4 sekundy wdech, 4 zatrzymanie, 4 wydech, 4 zatrzymanie).
ZAPAMIĘTAJ- cykle mogą trwać krócej. Staraj się zrelaksować i skup się na oddechu.



jjn

Gwiezdny oddech

1.Wyobraź sobie, że leżysz i patrzysz w gwiazdy.

2. Weź wdech przez nos.

3. Wydech: spokojnie wypuść powietrze, "przesuwając gwiazdę na niebie."

Kolory tęczy

1. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że widzisz tęczę. Każdy jej kolor odpowiada jednemu oddechowi.

2. Skup się na jednym kolorze (np. czerwonym),
   weź wdech i „napełnij się” jego energią.

3. Wydech: wypuść kolor, wyobrażając sobie, jak wypełnia powietrze wokół.



Powtarzaj dla kolejnych kolorów:
pomarańczowego, żółtego, zielonego,
niebieskiego, fioletowego.

WEJDŹ W EMOCJE



Latawce na wietrze

1. Wyobraź sobie, że trzymasz latawiec na wietrze.
2. Weź wdech: głęboko przez nos – zbieraj wiatr, by latawiec mógł się wznieść.
3. Wydech: powoli wypuść powietrze – latawiec spokojnie szybuje.



UTRUDNIENIE:

Możesz udawać, że ciągniesz latawiec na sznurku, dodając do ćwiczenia ruch.

Oddechowy detektyw

1. Usiądź spokojnie i „wsłuchuj się” w swój oddech.
2. Zauważ, jak Twój brzuch unosi się i opada.

Czy powietrze wokół ciebie jest ciepłe czy chłodne. Czy słychać jakieś dźwięki?

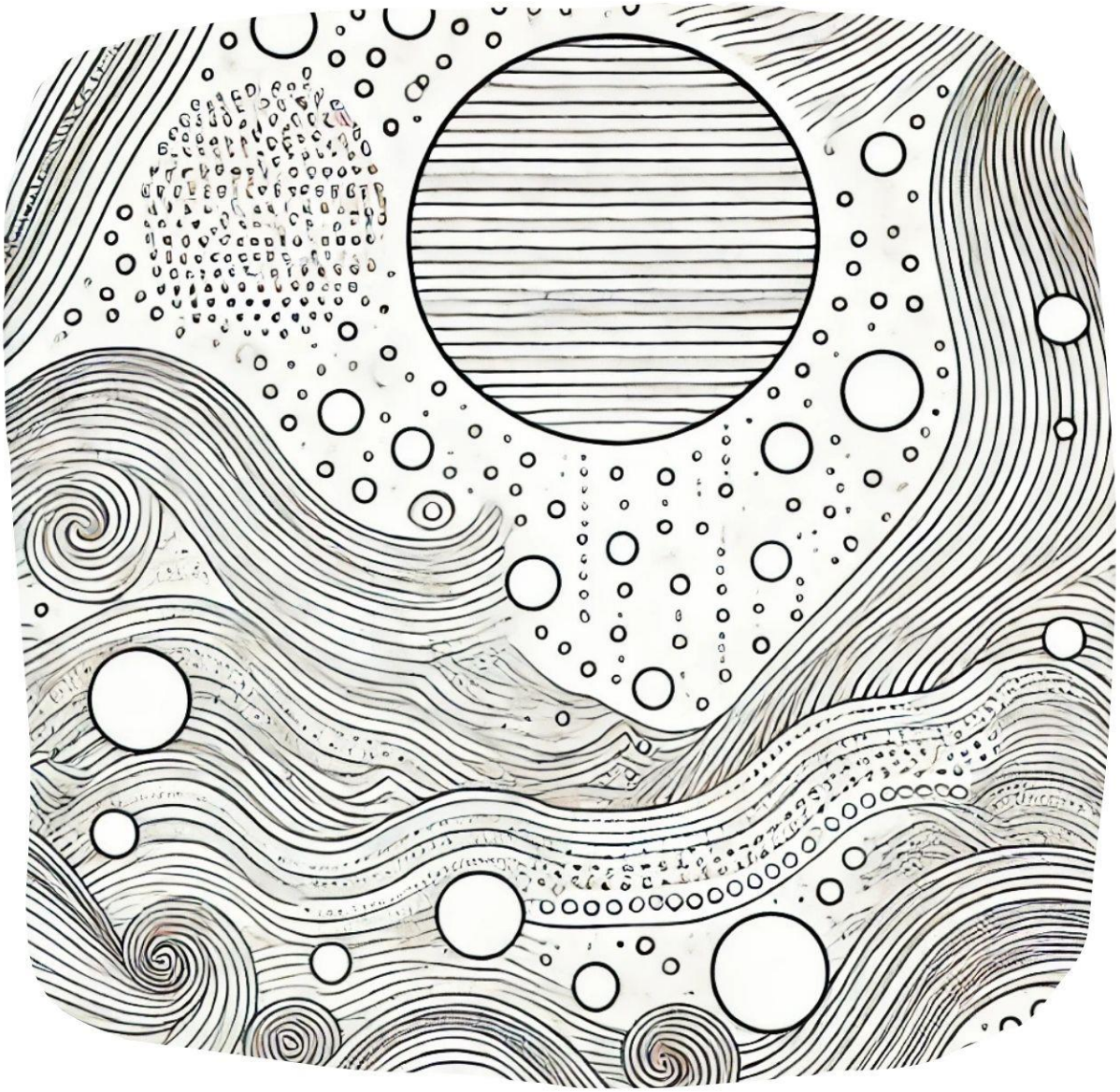
3. Niczym prawdziwy detektyw, zanotuj swoje obserwacje.



WEJDŹ W EMOCJE

Bazgracz

Jesteś smutny...
Weź kredkę i koloruj! To Twój czas smutku, masz do tego prawo...
Na tej stronie możesz wszystko...
Przelej swój smutek na papier...



WEJDŹ W EMOCJE

Bazgracz

Wkurzyłeś się, jesteś na coś zły, a może wściekły...
Weź kredkę i rysuj, bazgrol! Na tej stronie możesz wszystko...
Przelej swoją złość na papier...



WEJDŹ W EMOCJE

Licencja Creative Commons

Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji **CC BY 4.0**
(Creative Commons – Uznanie autorstwa – 4.0 Międzynarodowe).

Szczegóły licencji znajdziesz TUTAJ:
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl

Co do zasady masz prawo do korzystania, używania i remiksowania niniejszego materiału w celach komercyjnych i niekomercyjnych, przy jednoczesnej konieczności podania autorów materiału.

Materiał powstał w ramach projektu
„POPOJUTRZE 3.0 – KSZTAŁCENIE”,
www.popojutrze.pl.



Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE