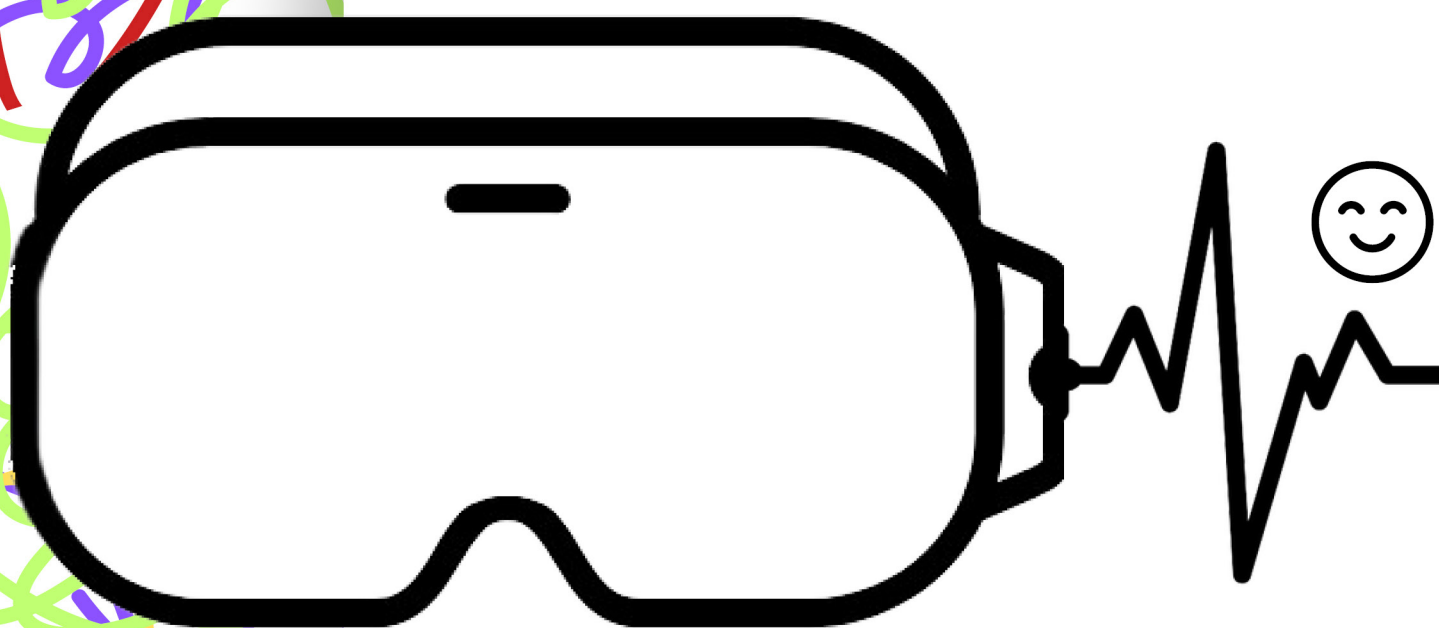


SCENARIUSZE I KARTY PRACY



WEJDŹ W EMOCJE

Magdalena Benedyk

Justyna Bogusław

SCENARIUSZE I KARTY PRACY

WEJDŹ W EMOCJE

Wstęp

Drodzy Nauczyciele/Drogie Nauczycielki,

Z radością oddajemy w Wasze ręce materiały edukacyjne, które mogą stanowić wsparcie w codziennej pracy dydaktycznej. Przygotowany zestaw kart pracy i scenariuszy zajęć został opracowany z myślą o uczniach uczących się rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji. Materiały te bazują na teorii podstawowych emocji Plutchnika i Ekmana oraz wykorzystują kroki Zohara (Zatrzymaj się, Obserwuj, Dostosuj, Interpretuj, Myśl), które pomagają uczniom lepiej rozumieć swoje uczucia i zarządzać nimi w codziennym życiu. Scenariusze zajęć zostały zaprojektowane w sposób elastyczny, umożliwiając nauczycielowi dostosowanie ich do indywidualnych potrzeb uczniów. Istnieje możliwość korzystania zarówno z pełnego zestawu materiałów – obejmującego karty pracy, scenariusze, aplikację „WEJDŹ W EMOCJE” oraz dziennik emocji – jak i wybierania pojedynczych elementów, które najlepiej pasują do danej grupy. Chociaż scenariusze są przeznaczone głównie do pracy w grupach, można je łatwo zaadaptować do zajęć indywidualnych, dostosowując ich tempo i poziom trudności.

Karty pracy mogą być wykorzystywane na różne sposoby – jako narzędzie do ewaluacji zajęć, sprawdzania postępów uczniów lub kreatywne wsparcie w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych. Można je stosować niezależnie lub w połączeniu ze scenariuszami, wzbogacając lekcje o różnorodne formy pracy. Dzięki temu nauczyciele mają swobodę w tworzeniu zajęć dostosowanych do możliwości psychofizycznych swoich uczniów.

Materiały te skierowane są w szczególności do uczniów z trudnościami w rozumieniu emocji, w tym dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Zadania zostały zaprojektowane tak, aby angażować uczniów poprzez fabularne treści, elementy wizualne i ruchowe, co sprawia, że nauka emocji staje się bardziej intuicyjna i przystępna.

To Wasza wiedza, doświadczenie i kreatywność sprawiają, że każde spotkanie z uczniami może stać się wyjątkową lekcją o emocjach. Życzymy wielu inspirujących momentów i satysfakcji z osiągniętych rezultatów!

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Zespół WEJDŹ W EMOCJE
Magdalena Benedyk
Justyna Bogusław

Spis treści

Scenariusz zajęć – wprowadzenie w świat wirtualnej rzeczywistości.	5
1.1. Scenariusz zajęć: „Misja Zodim'a – Odkryj Świat VR!”	6
Scenariusz zajęć – wprowadzenie Kroków Zodim'a.	34
2.1. Scenariusz zajęć: Akademia Zodim'a	
– Trening Mistrzów Emocji.	35
Scenariusze zajęć – poznanie podstawowych emocji.	48
3.1. Scenariusz zajęć: Zodim i Tęcza Radości.	47
3.2. Scenariusz zajęć: Zodim i Chmura Smutku.	54
3.3. Scenariusz zajęć: Zodim oswaja złość.	62
3.4. Scenariusz zajęć: Zodim uczy rozpoznawać zaskoczenie.	68
3.5. Scenariusz zajęć: Zodim oswaja strach.	73
3.6. Scenariusz zajęć: Zodim oswaja wstręt	
– podróż przez Krainę Odwagi.	78
Scenariusz generalizujący umiejętności nazywania i rozpoznawania emocji.	83
4.1. Scenariusz zajęć: Zodim i Tajemniczy Labirynt Emocji.	84
Instrukcja dla nauczyciela do treningu relaksacji.	98
5.1. Instrukcja dla nauczyciela do treningu relaksacji.	99

The background is a solid orange color. On the left side, there is a large, intricate, abstract white line drawing. It consists of many overlapping, swirling, and looping lines that form a dense, organic shape, resembling a stylized head or a complex network of connections.

1.

**Scenariusze zajęć
- wprowadzenie w świat
wirtualnej rzeczywistości.**

1.1. Scenariusz zajęć: „Misja Zodim'a – Odkryj Świat VR!”

Czas trwania zajęć: dostosowany do potrzeb grupy.

Grupa docelowa: uczniowie z trudnościami w rozumieniu emocji, w szczególności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Materiały pomocnicze:

- Gogle VR, kontrolery,
- Tajemnicza skrzynia (pudełko z goglami),
- Okulary przeciwsłoneczne,
- Arkusze papieru, kredki do rysowania światów,
- Taśma do wyznaczania stref bezpieczeństwa,
- Wydrukowane pytania do przestrzeni „Gra” (załącznik 6.2. w „Poradniku”),
- Certyfikaty Pilota VR.

Cel główny: zapoznanie uczniów z technologią VR, wprowadzenie zasad użytkowania gogli i poznanie możliwości wirtualnej rzeczywistości, z wykorzystaniem fabularnej przygody rozwijającej wyobraźnię.

Przebieg zajęć:



Część wstępna

Uczniowie biorą udział w przygodzie prowadzonej przez nauczyciela - pomocnika Zodim'a, który wprowadza ich do „Magicznej Krainy VR”. Przez zabawy, ćwiczenia i zadania uczą się obsługi gogli VR, poznają różnice między światem wirtualnym a rzeczywistym, a także rozwijają wyobraźnię i umiejętności sensoryczne.

Zodim, międzygalaktyczny odkrywca, przybywa na Ziemię z misją, by znaleźć najlepszych „Pilotów Świata VR”. Swoich kadetów prowadzi przez trening, celem przygotowania ich do podróży do świata wirtualnej rzeczywistości – miejsca, w którym rzeczywistość i wyobrażenia łączą się w jedno



Część właściwa

1. Start misji – „Zostań Pilotem Świata VR”

Cel: Przygotowanie uczniów do roli odkrywców VR.

■ Zadanie: „List”

- Nauczyciel odczytuje tajemniczy list od Zodim'a: „Jestem Zodim, międzygalaktyczny odkrywca. Poszukuję odważnych kadetów, którzy wyruszą ze mną do wirtualnego świata – miejsca pełnego niezwykłych przygód. Ale żeby tam dotrzeć, najpierw musicie przejść trening i opanować zasady pilota wirtualnej rzeczywistości!”

■ Zadanie: „Rozpakuj tajemniczą skrzynię”

- Zodim pokazuje uczniom „tajemniczą skrzynię” (zawierającą gogle VR i kontrolery). Wspólnie należy ją otworzyć, a nauczyciel wyjaśnia, jak działa sprzęt.

■ Zadanie: „Okulary kosmicznego odkrywcy”

- Uczniowie zakładają okulary przeciwsłoneczne i obserwują, jak zmieniają one kolory świata. Nauczyciel, jako pomocnik Zodim'a wyjaśnia: „Gogle VR są jak takie okulary – zmieniają to, co widzisz, ale wciąż jesteś tu, na Ziemi!”
- Uczniowie otrzymują papierowe gogle VR, które wcześniej przygotowuje nauczyciel (istnieje również możliwość przygotowania ich z uczniami, jednak wydłuży to czas trwania zajęć). Aby zobaczyć ukryty element wirtualnej rzeczywistości, z tyłu papierowych gogli przykładają włączoną latarkę lub kierują je na źródło światła – może to być światło dzienne przy oknie. W ten sposób dostrzegają, co zostało ukryte w papierowych goglach, a jednocześnie uczą się, jak działa VR. Zadanie można dowolnie modyfikować, dodając kolejne elementy, które urozmaicą doświadczenie uczniów. Mogą oni na przykład opisać, co zobaczyli w goglach, odnaleźć ukryte przedmioty w wirtualnej przestrzeni lub wykonywać zadania związane z rozgrywką. Takie rozszerzenia nie tylko rozwijają wyobraźnię, ale także angażują uczniów w aktywne odkrywanie zasad działania wirtualnej rzeczywistości.

2. Pierwszy etap treningu – „Poznaj granice kosmicznej przestrzeni”

Cel: Uświadomienie zasad bezpieczeństwa w VR.

■ Zadanie: „Wyznacz kosmiczne granice”

- Nauczyciel wyznacza „strefę bezpieczną” za pomocą taśmy na podłodze.
- Uczniowie przechodzą po liniach granicy i sprawdzają, ile przestrzeni potrzebują, aby się nie zderzyć z innymi odkrywcami.

■ Zadanie: „Wirtualna piątka z Zodimem”

- Uczeń zakłada gogle VR, aby znaleźć się w polu startowym. Nauczyciel pomaga mu przejść przez granicę (przeprowadza ucznia), aby przybił wirtualną „piątkę” z kolegą w realnej rzeczywistości.

3. Drugi etap treningu – „Wirtualna Wyobraźnia”

Cel: Rozwijanie wyobraźni i wprowadzenie do idei wirtualnej rzeczywistości.

■ Zadanie: „Spacer po wyobraźni”

- Uczniowie siadają wygodnie i zamykają oczy.
- Nauczyciel prowadzi ich słowami: „Wyobraź sobie, że jesteś w kosmicznym lesie. Widzisz drzewa, które świecą. Słyszysz szelest gwiazd i zapach mgławic. Jak się czujesz? Co widzisz?”
- Uczniowie dzielą się swoimi wizjami po zakończeniu ćwiczenia.

■ Zadanie: „Rysowanie kosmicznych światów”

- Każdy uczeń rysuje miejsce, które chciałoby odwiedzić w VR (np. podwodny świat, Marsa, magiczny zamek).
- Nauczyciel kolekcjonuje rysunki jako „plany misji Zodim'a”.

4. Trzeci etap treningu – „Pierwszy lot w VR”

Cel: Zapoznanie z doświadczeniem VR.

■ Zadanie: „Statyczne obserwacje w VR”

- Każdy uczeń zakłada gogle VR, aby eksplorować prostą, statyczną przestrzeń (np. las, plaża, kosmos).

■ Zadanie: „Ruch w przestrzeni VR”

- Uczniowie próbują przemieszczać się w wirtualnym świecie, np. zbliżając się do wybranego obiektu. Nauczyciel jako pomocnik Zodim'a oraz jego asystenci (pozostali uczniowie) asekurują kadetów.

5. Wielka Przygoda – „Misja Zodim'a w Świecie VR”

Cel: Nauka korzystania z VR w zabawie i edukacji.

■ Zadanie: „Kosmiczne wyzwania”

W świecie VR (w tym ćwiczeniu można wykorzystać przestrzeń z aplikacji „Gra”) uczniowie mają za zadanie :

- Odnaleźć ukryte obiekty (np. czerwony wózek).
- Rozwiązać zagadkę (np. stoi przy drodze na jednej nodze).
- Odnaleźć „bramę” powrotu na statek (np. studzienkę).

- Zadanie: „Wirtualna galeria kosmicznych światów.”
 - Uczniowie, którzy wcześniej rysowali swoje wymarzone światy, oglądają ich wirtualne wersje (o ile można dopasować aplikację do narysowanych obrazów. Można wykorzystać aplikacje do tworzenia swoich sesji).

6. Powrót na Ziemię – „Prawdziwe czy wirtualne?”

Cel: Nauka odróżniania rzeczywistości od VR.

- Zadanie: „Dotyk prawdziwego świata”
 - Uczniowie dotykają prawdziwego przedmiotu (np. maskotki), a potem obserwują jego wirtualną wersję. Prowadzący wyjaśnia różnicę: „VR pozwala zobaczyć, ale nie dotknąć” (wykorzystując aplikacje do tworzenia przestrzeni np. DEEP).



Zadanie: „Pytania Zodim'a”

Nauczyciel jako pomocnik Zodim'a zadaje pytanie:

- „Czy w VR VR możemy poczuć zapach lub smak?”
- „Czy świat VR jest prawdziwy?”
- „Czy czujesz ciężar np. słonia, gdy podnosisz go w VR?”

Zakończenie zajęć

7. „Pasowanie na Pilotą VR”

Cel: Utrwalenie wiedzy i zakończenie fabuły.

- Zadanie: Ceremonia
Nauczyciel - pomocnik Zodim'a wręcza każdemu uczniowi „Certyfikat Pilotą VR” i pasuje go na „Odkrywcę Wirtualnych Światów”.
- Zadanie: Pytania podsumowujące
 - „Co najbardziej podobało się wam w świecie VR?”
 - „Jakie miejsca chcielibyście jeszcze odwiedzić?”

CERTYFIKAT

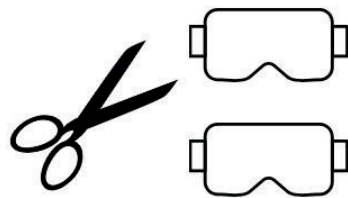


PILOTA VR

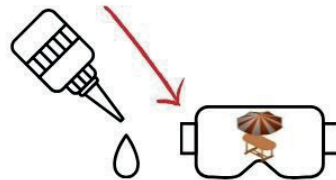
dla.....



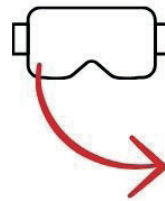
Wytnij poniższe
obrazki przedstawiające
gogle VR.



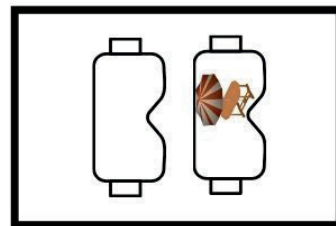
Gogle z dodatkowym
obrazem posmaruj
delikatnie na rogach
klejem.



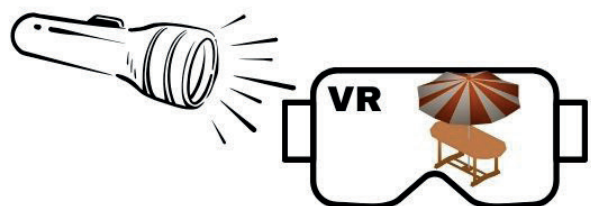
Przyklej na nie gogle
bez dodatkowego
obrazka.



Zalaminuj obrazek,
a następnie wytnij
przygotowane gogle.



Podświetl
przygotowane gogle
latarką.
Tu zaczyna się zabawa!



PRZYKŁADOWE ZADANIA

Pierwsze kroki w VR

Pracę z uczniem warto zacząć od zapoznania go z wirtualną rzeczywistością. Za pomocą przygotowanych przez nas gogli możemy wytłumaczyć uczniowi, co będzie widział po założeniu prawdziwych gogli i jakie czynności będzie musiał wykonać.

Podświetlane Historyjki

Po zakończonej pracy w goglach możemy poprosić ucznia by ułożył ciąg czynności, które wykonywał w wirtualnej rzeczywistości. W ten sposób może również opowiedzieć kolegom lub rodzicom co robił na zajęciach.

PRZYKŁADOWE ZADANIA

Znajdywanka opisywanka

Opisz uczniowi przedmiot, który widział w wirtualnej rzeczywistości, nie podając jego nazwy. Zadaniem ucznia jest odnaleźć ten przedmiot podświetlając przygotowane papierowe gogle.

Latarkowe Memory

Przygotuj materiały podwójnie następnie poproś ucznia, by znalazł parę takich samych elementów. Pracując grupą uczniów możesz Ty podświetlić wybrany element i poprosić ich, by w odpowiedniej kolejności postarali się go odnaleźć wśród innych elementów.

VR

VR

VR

VR

VR

VR

VR

VR

VR

VR

VR

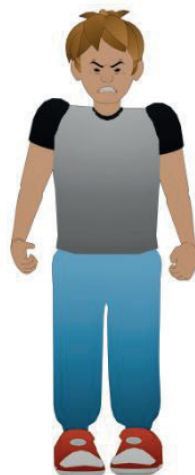
VR

VR

VR

VR

VR



VR



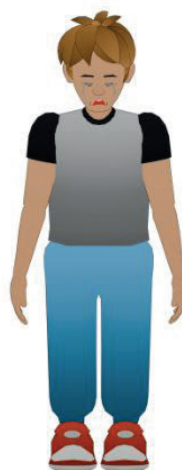
VR



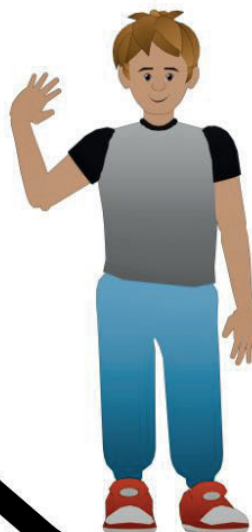
VR



VR



VR



VR



VR



VR



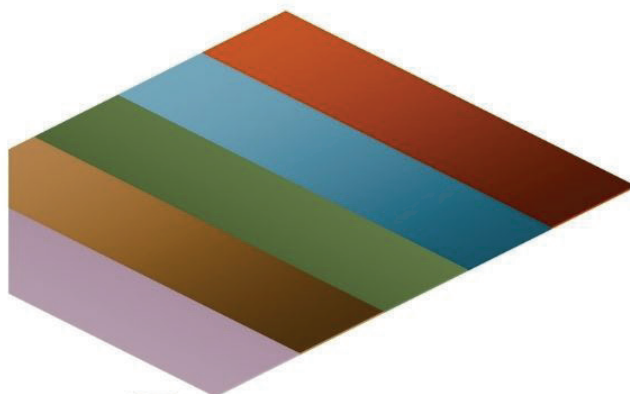
VR



VR



VR



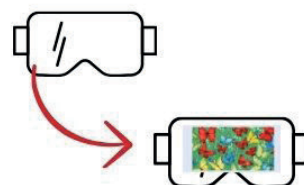
1.

Kartę z goglami
z dodatkowym obrazem
posmaruj delikatnie na
rogach klejem



2.

Położ na nie kartę
z goglami i pytaniami
i zalaminuj.



3.

Podświetl przygotowane
gogle latarką.

Tu zaczyna się zabawa!



VR

Zadanie 1

Znajdź dom.

Znajdź ławeczkę.

Znajdź lampę.

Zadanie 2

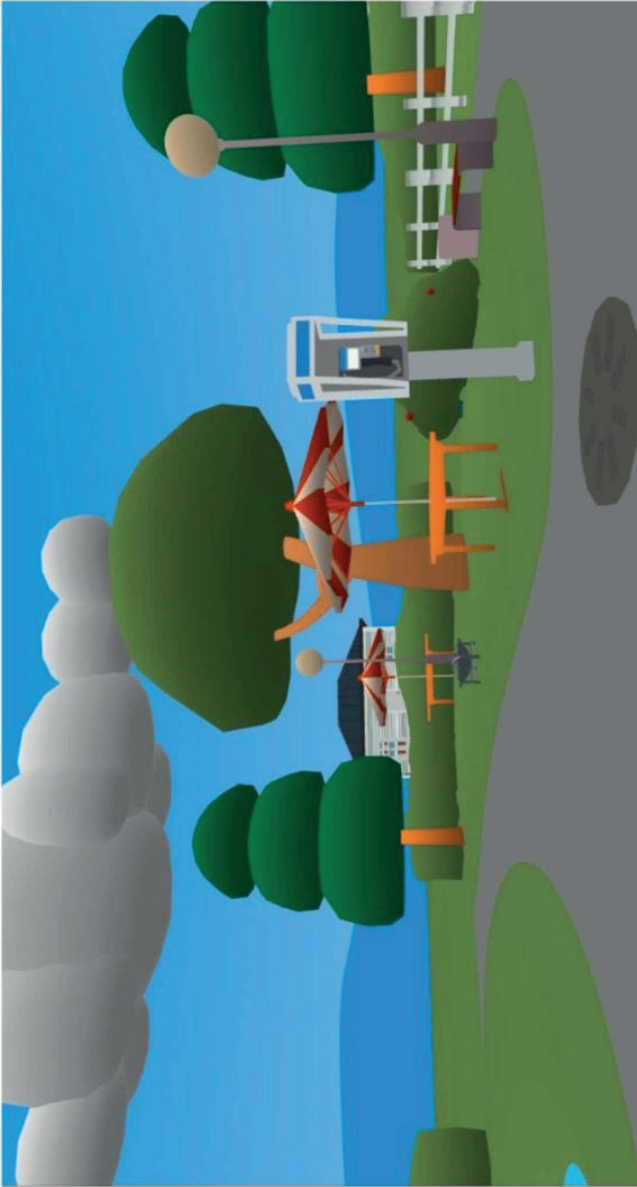
Policz ile widzisz drzew.

Znajdź dwa takie same drzewa.

Zadanie 3

Jakiego koloru jest parasol?

Jakiego koloru są owoce na krzaczku?



VR

Zadanie 1

Znajdź zjeżdżalnię.

Znajdź gniazdo ptaków.

Zadanie 2

Policz ile widzisz ławek, na których można usiąść.

Policz owoce na krzaczkach.

Zadanie 3

Opowiedz co widzisz na obrazku?

Co robiłbyś w takim miejscu?



VR

Zadanie 3

Do czego służy ta konstrukcja
na środku obrazka?

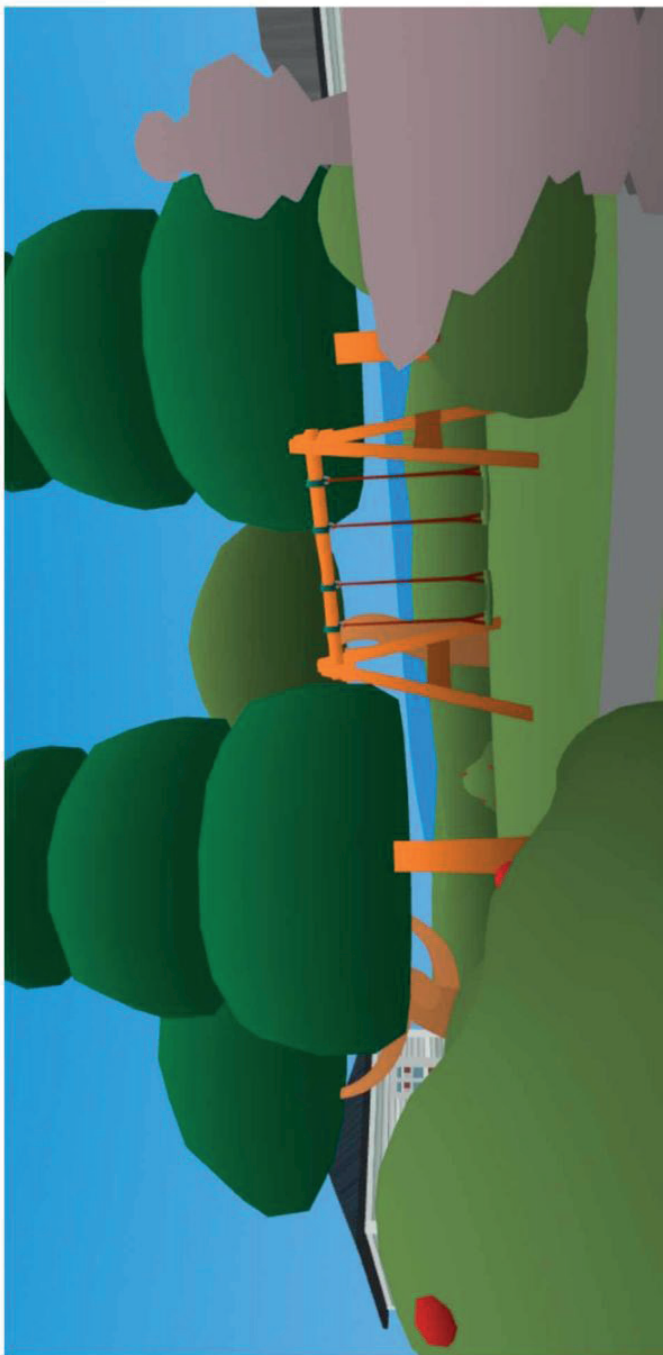
Zadanie 2

Co dołożyłbyś/abyś do tego
obrazka?

Zadanie 1

Policz ile widzisz domów?

Policz ile widzisz owoców na
krzaczkach.



VR

Zadanie 1

Ile widzisz drzew?

Ile gałęzi ma drzewo?

Ile okien ma dom?

Zadanie 2

Znajdź krzaczki z owocami.

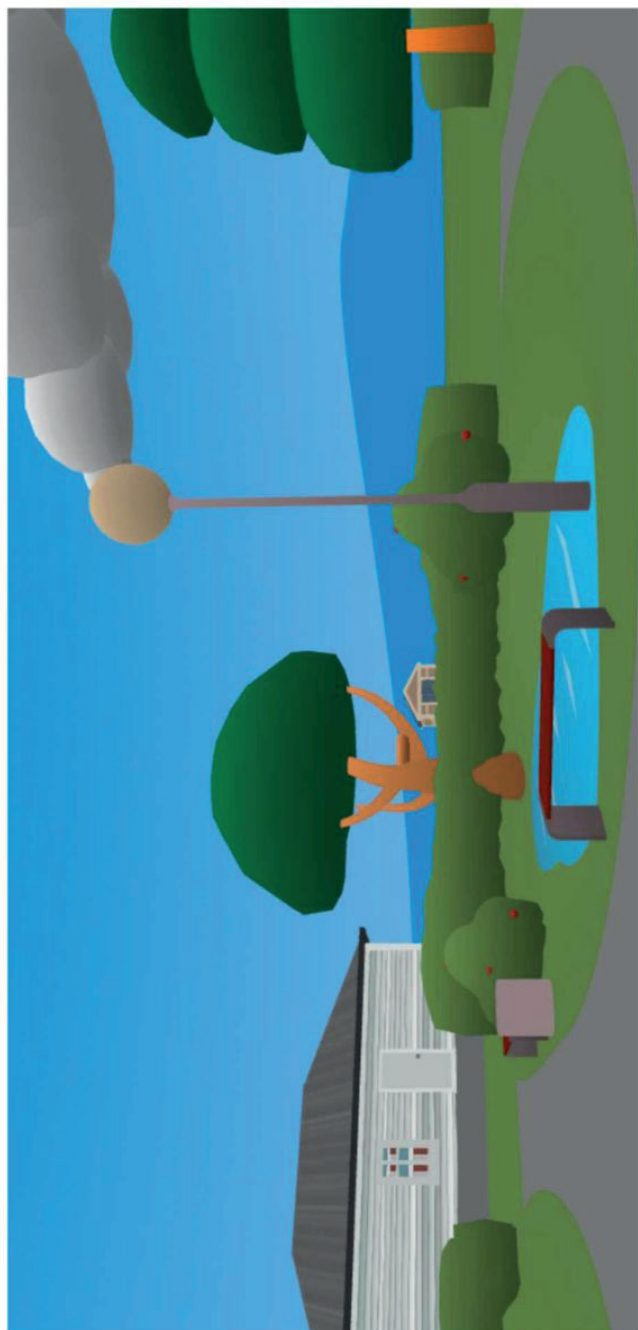
Znajdź ławeczki.

Znajdź śmietnik.

Zadanie 3

Kto może mieszkać w stawie?

Do czego służy ten wysoki przedmiot obok stawu?



VR

Zadanie 1

Ile widzisz domów?

Ile widzisz krzaczków z
owocami?

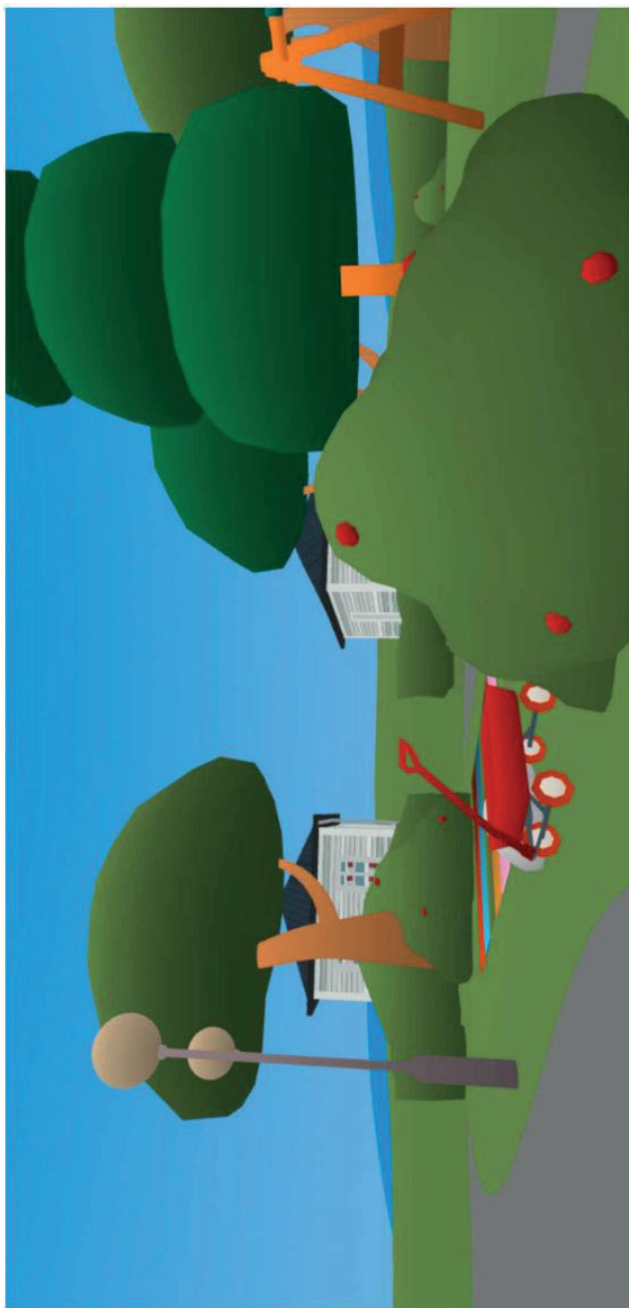
Zadanie 2

Znajdź huśtawkę.

Znajdź czerwony przedmiot.

Zadanie 3

Do czego może służyć wózek?
Kto go tam zostawił?





2.

**Scenariusze zajęć
- wprowadzenie
Kroków Zodim'a**

2.1. Scenariusz zajęć: Akademia Zodim'a – Trening Mistrzów Emocji

Czas trwania zajęć: dostosowany do potrzeb grupy.

Grupa docelowa: uczniowie z trudnościami w rozumieniu emocji, w szczególności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Materiały pomocnicze:

- Mapa Akademii z pięcioma komnatami,
- Kartki z zapisanymi emocjami,
- Karty pracy znajdujące się na końcu scenariusza,
- Kontur drzewa na dużym arkuszu,
- Dziennik Emocji,
- Arkusze papieru, flamastry, kredki,
- Gogle VR z aplikacją/filmy z kanału WejdźwEmocje
- "Certyfikat Zodim'a".

Cel główny: nauka korzystania z kroków ZODIM'a (Zatrzymaj się, Obserwuj, Dostosuj, Interpretuj, Myśl) poprzez angażujące i twórcze zadania w atmosferze zabawy i współpracy.

Przebieg zajęć:



Część wstępna

Uczniowie zostają studentami Akademii Zodim'a – miejsca, gdzie można nauczyć się, jak radzić sobie z emocjami, odkrywać ich znaczenie i rozwijać umiejętność rozpoznawania ich u siebie i innych. Na koniec zajęć każdy uczeń zdobywa tytuł „Mistrza Emocji”.

*Drodzy Studenci Akademii Zodim'a,
Witajcie w wyjątkowym miejscu, gdzie każdy z Was stanie się prawdziwym odkrywcą emocji! Nazywam się Zodim i będę Waszym przewodnikiem w tej niezwykłej podróży. Razem nauczymy się rozpoznawać różne emocje, zrozumiemy, skąd się biorą i jak możemy sobie z nimi radzić. Czekają na Was ciekawe wyzwania, zagadki i ćwiczenia, które pomogą Wam lepiej poznać siebie i innych. Pamiętajcie, że każda emocja – nawet ta trudna – ma swoje ważne zadanie i uczy nas czegoś nowego. Jeśli będziecie uważni i otwarci na wiedzę, na końcu tej przygody zdobędziecie tytuł **Mistrza Emocji!** Gotowi? Czas rozpocząć naszą misję!*



Część właściwa

1. „Powitanie w Akademii Zodim'a”

Cel: Zapoznanie uczniów z krokami ZODIM'a i przygotowanie do zabawy.

- Zadanie: Prowadzący przebrany za „Profesora Zodim'a” wita uczniów w Akademii Emocji i prezentuje pięć kroków
 - Z – Zatrzymaj się na chwilę.
 - O – Obserwuj, co się dzieje.
 - D – Dostosuj do schematu.
 - I – Interpretuj.
 - M – Myśl.

Profesor pokazuje wielką mapę z pięcioma komnatami Akademii – każda komnata to miejsce, gdzie uczniowie będą ćwiczyć dany krok.

2. Komnata 1: Z – Zatrzymaj się na chwilę

Cel: Nauka zatrzymywania się i skupiania na obecnej chwili

- Zadanie: „Magiczne stop-klatki”

Na hasło „STOP!” uczniowie zastygają w dowolnej pozycji. Profesor pyta:

 - „O czym myślisz w tej chwili?”
 - „Jak czuje się twoje ciało?”

Zadanie powtarzane kilka razy w różnych momentach gry.

- Zadanie: „Zatrzymaj czas – zamrażanie emocji”
 - Uczniowie losują kartki z emocjami (np. smutek, radość) i przedstawiają je w formie „zamrożonej rzeźby”. Reszta grupy zgaduje, co to za emocja.
- Zadanie: „Oddech zatrzymania”
 - Uczniowie uczą się techniki uspokajania przez oddech (adekwatnie do modułu relaksacja w aplikacji „WEJDŹ W EMOCJE”:
 - Wdech przez nos (licząc do 3).
 - Zatrzymanie oddechu (licząc do 3).
 - Powolny wydech przez usta (licząc do 6).

3. Komnata 2: O – Obserwuj, co się dzieje

Cel: Rozpoznawanie emocji u siebie i innych.

- Zadanie: „Twarz emocji”

- Na tablicy narysowany jest kontur twarzy. Uczniowie kolejno dorysowują elementy, które odpowiadają wyrażaniu emocji (np. zakrzywione usta dla smutku).

■ Zadanie: „Emocjonalni detektywi”

- Prowadzący opowiada krótkie historie (np. Janek zgubił plecak...), a uczniowie zgadują, jakie emocje czuł bohater.

4. Komnata 3: D – Dostosuj do schematu

Cel: Dopasowanie emocji do sytuacji.

■ Zadanie: „Drzewo emocji”

- Na dużym arkuszu narysowane jest drzewo z różnokolorowymi liśćmi (każdy kolor to emocja). Uczniowie dopasowują do liści sytuacje zapisane na kartkach (np. Dostałem prezent → radość).

5. Komnata 4: I – Interpretuj

Cel: Zrozumienie, jak emocje wpływają na nasze reakcje.

■ Zadanie: „Filmowy detektyw”

- Nauczyciel uruchamia krótki film przedstawiający emocje. Można również skorzystać z animacji w aplikacji „WEJDŹ W EMOCJE”. Uczniowie opisują emocje postaci na podstawie mimiki, gestów i tonu głosu.

■ Zadanie: „Co z tego wynika?”- można wykorzystać „Dziennik Emocji”

- Prowadzący pokazuje obrazek sytuacji (np. kłócące się dzieci).

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- „Jakie emocje mogą tu się pojawić?”
- „Jak bohaterowie mogą je wyrazić?”

■ Zadanie: „Interpretacyjny kalejdoskop”

- Uczniowie patrzą na obrazek z twarzą wyrażającą emocje i wymyślają różne sytuacje, w których ktoś mógłby poczuć to samo (np. smutek → „Zgubiłem ulubiony przedmiot” lub „Ktoś na mnie nakrzyczał”).

6. Komnata 5: M – Myśl

Cel: Tworzenie strategii radzenia sobie z emocjami.

■ Zadanie: „Skrzynia narzędzi”

- Uczniowie rysują na kartkach „narzędzia”, które pomagają radzić sobie z emocjami (np. „spacer na uspokojenie”, „rozmowa z przyjacielem”).

- Zadanie: „Superbohater emocji”
 - Każdy uczeń tworzy swojego bohatera, który radzi sobie z emocjami (np. „Kapitan Uspokój”). Rysują jego supermoc (np. „Oddech spokoju”).
- Zadanie: „Drzewo pomysłów”
 - Na plakacie w formie drzewa uczniowie przyczepiają liście z pomysłami, jak reagować na emocje w różnych sytuacjach.



Zakończenie zajęć

7. Zadanie: „Certyfikat Zodim'a”

Cel: Utrwalenie wiedzy i refleksja nad zajęciami.

- Podsumowanie każdego kroku:
 - „Który krok był najłatwiejszy? A który najtrudniejszy?”
 - „Jak możemy stosować te kroki na co dzień?”

Na zakończenie każdy uczestnik otrzymuje „Certyfikat Zodim'a” i wykonuje „Gest Zodim'a” – wyciąga ręce, robi głęboki wdech i mówi: „Znam emocje i wiem, jak je rozpoznać.”

CERTYFIKAT

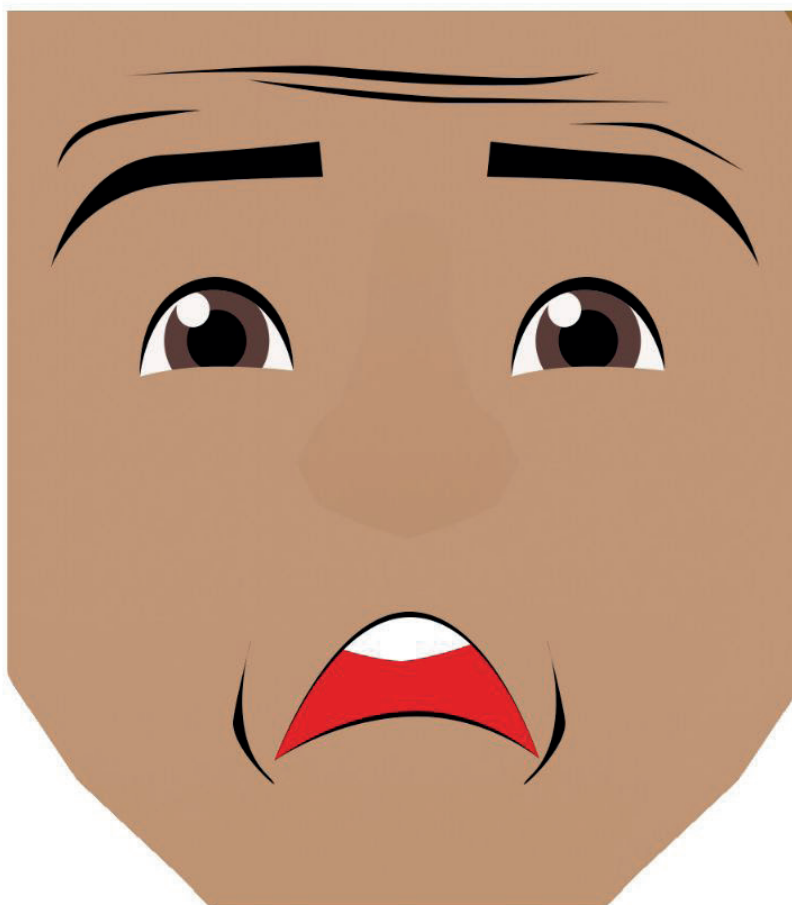
ZODIMA

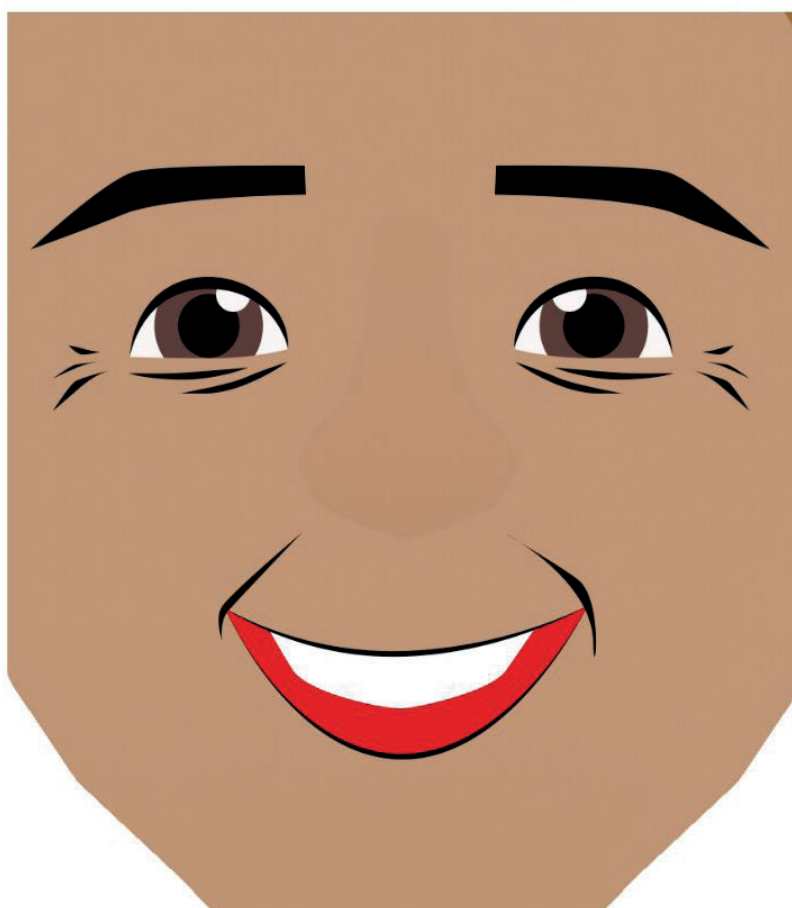
dla.....

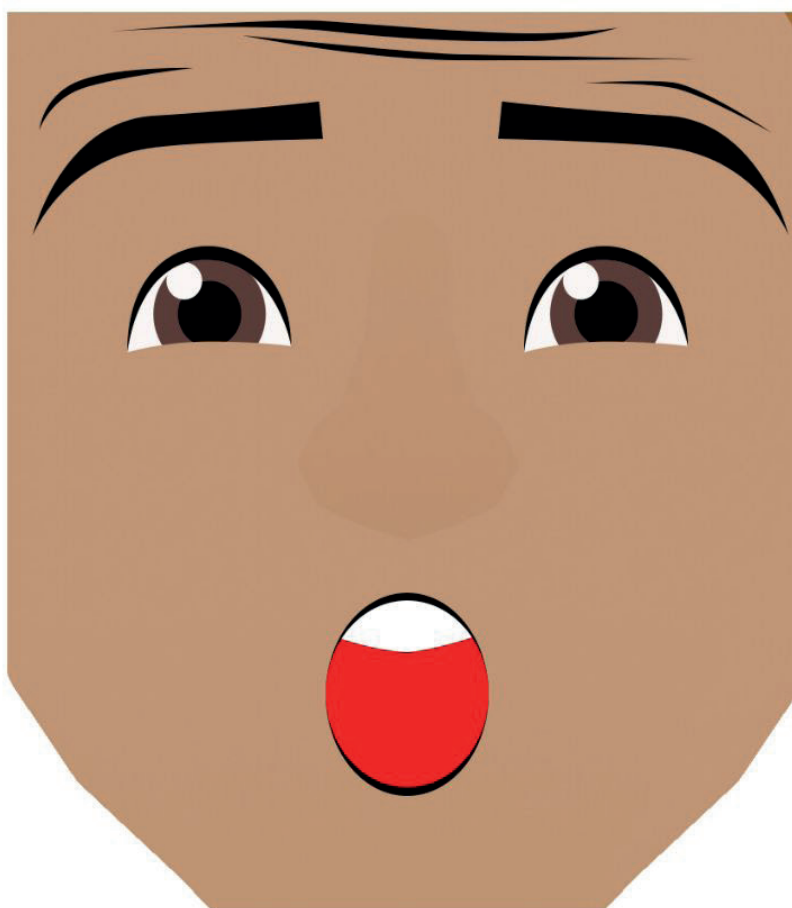
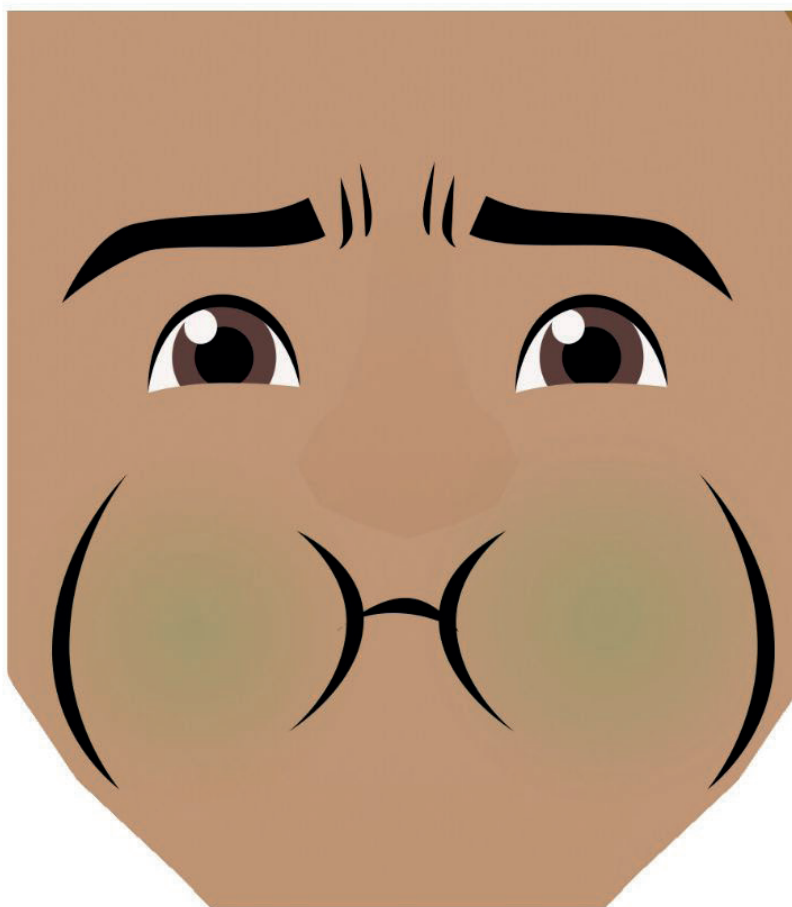


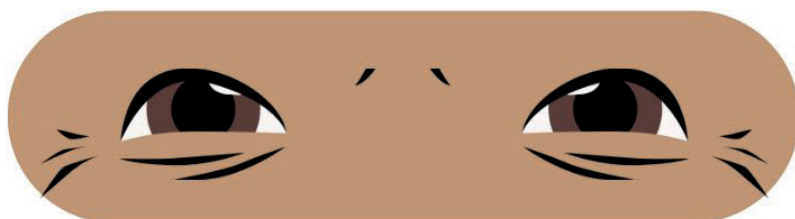


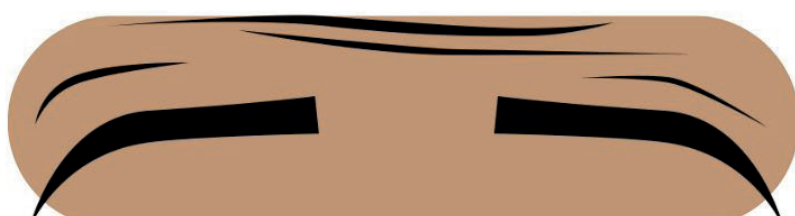
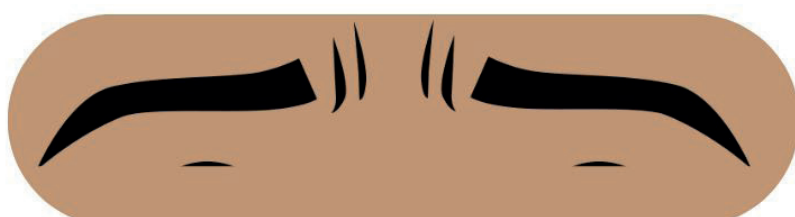
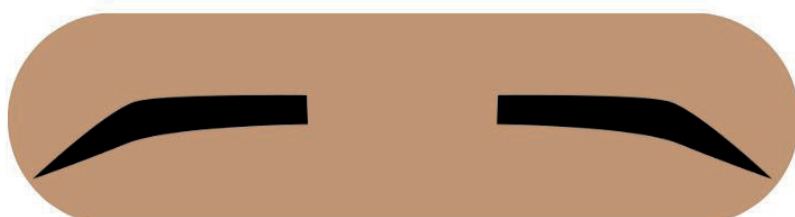
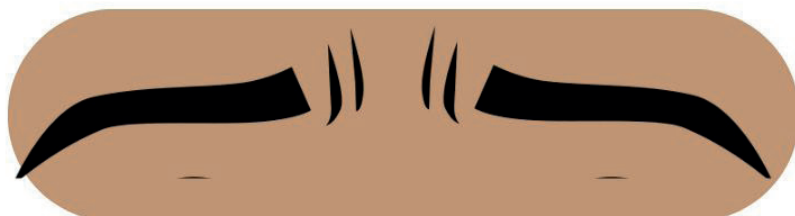
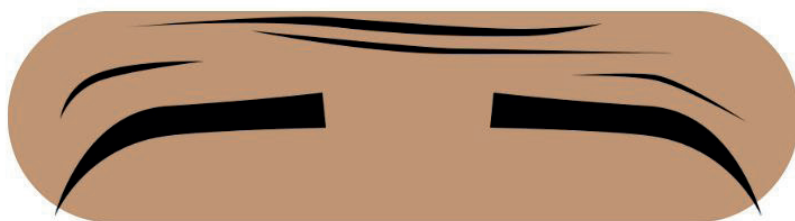


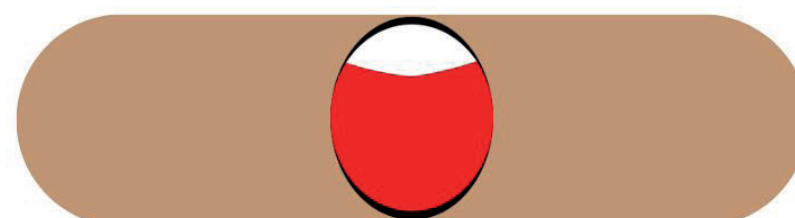
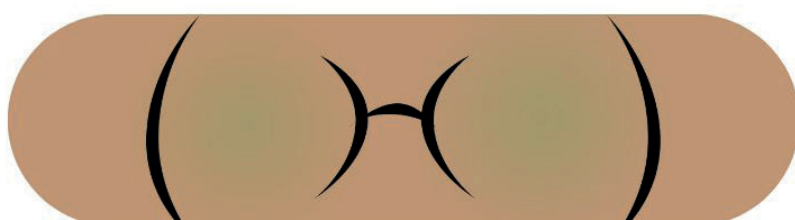
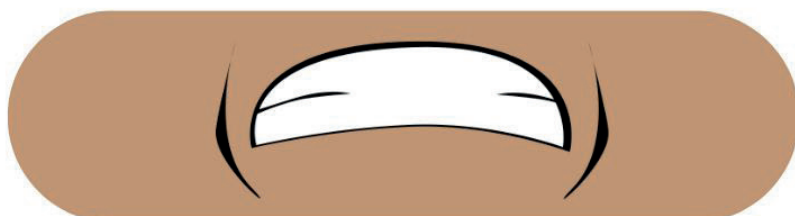
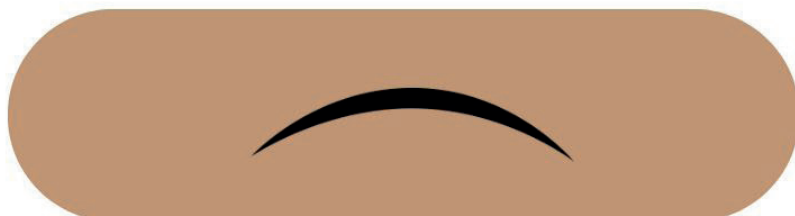
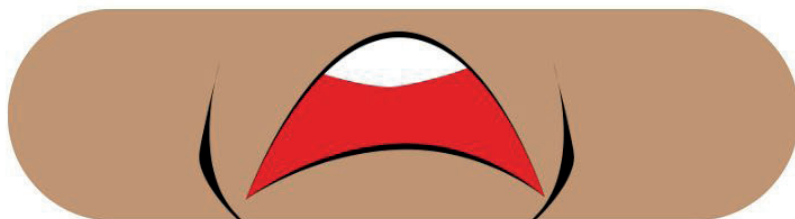












A large, abstract white scribble composed of many overlapping loops and lines, resembling a doodle or a tangled web, occupies the left side of the page. The background is a solid, vibrant green.

3.

**Scenariusze zajęć
– poznanie podstawowych emocji.**

3.1. Scenariusz zajęć: Zodim i Tęcza Radości

Czas trwania zajęć: dostosowany do potrzeb grupy.

Grupa docelowa: uczniowie z trudnościami w rozumieniu emocji, w szczególności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Materiały pomocnicze:

- Lusterka, obrazki przedstawiające radość,
- Arkusz papieru i flamastry do rysowania mapy radości,
- "Dziennik Emocji",
- Kolorowe kartki do „pudełka radosnych chwil”,
- Głośnik i wesoła muzyka do tańca,
- Zdjęcia, wycinki z gazet przedstawiające radość,
- Dyplomy „Tropiciela Radości”.

Cel główny: rozpoznawanie, nazywanie i utrwalanie emocji radości oraz rozwijanie umiejętności dzielenia się nią z innymi w oparciu o kroki ZODIM'a (Zatrzymaj się, Obserwuj, Dostosuj, Interpretuj, Myśl).

Przebieg zajęć:



Część wstępna

Uczniowie podróżują z Zodim'em do „Krainy Tęczy Radości”, gdzie wspólnie odkrywają, jak rozpoznawać i dzielić się radością. Każdy krok ZODIM'a to osobna stacja, w której czekają na nich kreatywne zadania związane z radością.

Drodzy Podróżnicy!

Witajcie na pokładzie! Jestem Zodim i dziś wyruszamy w niezwykłą podróż do Krainy Tęczy Radości – miejsca pełnego uśmiechów, dobrej energii i pozytywnych emocji. Na naszej trasie czekają specjalne stacje, gdzie odkryjemy, czym jest radość, jak ją rozpoznawać i jak dzielić się nią z innymi. Każdy krok ZODIM'a zaprowadzi nas do nowych wyzwań i zadań, które pomogą Wam stać się mistrzami radosnych chwil! Bądźcie uważni, otwarci i gotowi na świetną zabawę. Czas ruszać – przygoda czeka!

1. „Zaproszenie do Krainy Radości”

Cel: Wprowadzenie w temat i kroki ZODIM.

- Zadanie: Prowadzący wciela się w rolę Zodim'a

Drodzy Podróżnicy!

Witajcie na pokładzie! Jestem Zodim i dziś wyruszamy w niezwykłą podróż do Krainy Tęczy Radości – miejsca pełnego uśmiechów, dobrej energii i pozytywnych emocji. Na naszej trasie czekają specjalne stacje, gdzie odkryjemy, czym jest radość, jak ją rozpoznawać i jak dzielić się nią z innymi. Każdy krok ZODIM'a zaprowadzi nas do nowych wyzwań i zadań, które pomogą Wam stać się mistrzami radosnych chwil! Bądźcie uważni, otwarci i gotowi na świetną zabawę. Czas ruszać – przygoda czeka!

- Na tablicy znajduje się mapa z pięcioma stacjami:
 - Z – Zatrzymaj się na chwilę.
 - O – Obserwuj, co się dzieje.
 - D – Dostosuj do schematu.
 - I – Interpretuj.
 - M – Myśl.
- Uczniowie wyruszają z Zodimem w podróż, przemieszczając się po sali do kolejnych stacji.



Część właściwa

2. Stacja 1: Z – Zatrzymaj się na chwilę

Cel: Nauka zauważania radości w codziennych chwilach.

- Zadanie: „Chwilo, trwaj!”
 - Uczniowie siadają w kręgu i zamykają oczy. Prowadzący mówi: „Pomyśl o czymś, co sprawiło, że poczułeś radość w ostatnim czasie. Może to był uśmiech przyjaciela, śmieszna bajka, a może pyszne jedzenie?”
 - Każdy uczeń dzieli się swoją myślą z grupą.
 - Prowadzący podsumowuje: „Zatrzymywanie radosnych chwil w pamięci pomaga nam czuć się lepiej nawet w smutnych momentach!”

3. Stacja 2: O – Obserwuj, co się dzieje

Cel: Rozpoznawanie radości u siebie i innych.

- Zadanie: „Radość w lustrze”
 - Uczniowie pracują w parach. Jeden uczeń wyraża radość na twarzy (np. szeroki uśmiech, iskierki w oczach), a drugi naśladuje je, patrząc w lusterko.

- Prowadzący pyta:
„Jak wygląda twoja twarz, gdy się cieszysz?”
„Jakie zmiany zauważyłeś na twarzy kolegi/koleżanki?”

■ **Zadanie: „Radosne scenki”**

- Prowadzący pokazuje obrazki lub scenki wyrażające radość (np. skakanie z radości, klaskanie, przytulanie).
- Uczniowie naśladują te gesty i uczą się, jak obserwować radość u innych.

4. Stacja 3: D – Dostosuj do schematu

Cel: Dopasowanie radosnych chwil do emocji.

■ **Zadanie: „Mapa radości”**

Na dużym arkuszu papieru uczniowie rysują wspólną mapę radości:

- W centrum jest tęcza (radość).
- Uczniowie rysują wokół lub wycinają z gazet sytuacje, które wywołują radość (np. wycieczka, prezent, wspólna zabawa).

■ **Zadanie: „Dziennik Emocji”**

Na tablicy są schematy emocji z prostymi wskazówkami:

- Uśmiechnięte usta = RADOŚĆ
- Uniesione brwi = ZDZIWIENIE (dla kontrastu).

- **Zadanie:** Uczniowie oglądają obrazki (lub krótkie scenki odgrywane przez nauczyciela) i dopasowują je do schematu radości.

- **Zadanie: „Kolaż radości”** – z dostępnych materiałów (zdjęcia, rysunki, symbole) uczniowie tworzą własny schemat radości.

5. Stacja 4: I – Interpretuj

Cel: Zrozumienie, jak radość wpływa na nas i innych.

■ **Zadanie: „Rozumienie radości”**

Prowadzący zadaje pytania:

- „Co się dzieje z twoim ciałem, gdy czujesz radość?”
- „Jak możemy sprawić, by inni też poczuli radość?”
- Uczniowie w parach wymyślają krótkie sytuacje, w których mogą podzielić się radością (np. poczęstowanie kogoś cukierkiem, powiedzenie miłego słowa).

■ Zadanie: „Teatr radości”

Każda para odgrywa wymyśloną scenkę, a grupa zgaduje, jak bohaterowie wyrażają radość.

6. Stacja 5: M – Myśl

Cel: Refleksja nad radością i strategią jej rozwijania.

■ Zadanie: „Pudełko radosnych chwil”

– Uczniowie zapisują na kolorowych kartkach sytuacje, które sprawiają im radość, i wrzucają je do wspólnego pudełka.

– Pudełko jest przechowywane w klasie jako „zapasy radości” – w trudnych chwilach uczniowie mogą z niego losować karteczki, by przypomnieć sobie miłe chwile.

■ Zadanie: „Radosne plany”

Każdy uczeń rysuje lub zapisuje jedną rzecz, którą może zrobić, by podzielić się radością z innymi (np. zrobić rysunek dla rodziców, pomóc koledze).



Zakończenie zajęć

7. Zadanie: „Tęczowy taniec radości”

Cel: Podsumowanie zajęć i celebrowanie radości.

■ Uczniowie stoją w kręgu, a prowadzący włącza wesołą muzykę. W rytm muzyki każdy uczeń wykonuje swój „gest radości” (np. podskok, obrót, klaskanie), który inni naśladują.

■ Na zakończenie każdy uczeń otrzymuje kolorowy dyplom „Tropiciela Radości”.

DYPLOM

TROPICIELA RADOŚCI



dla.....

3.2. Scenariusz zajęć: Zodim i Chmura Smutku

Czas trwania zajęć: dostosowany do potrzeb grupy.

Grupa docelowa: uczniowie z trudnościami w rozumieniu emocji, w szczególności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Materiały pomocnicze:

- Lustra, ilustracje emocji,
- Audio z nagranyymi dźwiękami deszczu,
- Ilustracje przedstawiające osoby doświadczające różnych emocji (można skorzystać z Dziennika Emocji wersja łatwiejsza),
- Plakat chmury smutku, papierowe krople i promienie,
- Kolorowe kredki, flamastry, kartki,
- Karta pracy „Notatnik detektywa”,
- Dyplomy „Pogromcy Chmur Smutku”.
- Cel główny: rozpoznawanie, nazywanie i radzenie sobie z emocją smutku w oparciu o kroki ZODIM’a (Zatrzymaj się, Obserwuj, Dostosuj, Interpretuj, Myśl).

Przebieg zajęć:



Część wstępna

Zodim, emocjonalny przewodnik, zaprasza uczniów do podróży po Krainie Chmur, gdzie muszą pomóc mu przegonić Chmurę Smutku. Dzięki kolejnym krokom ZODIM’a uczą się, jak rozpoznawać i radzić sobie ze smutkiem, by odnaleźć na końcu tęczę radości.

Drodzy Odkrywcy Emocji!

Jestem Zodim i mam dla Was ważne zadanie! W Krainie Chmur pojawiła się Chmura Smutku, która spowiła wszystko szarością. Potrzebuję Waszej pomocy, aby ją rozwiąć! Wyruszymy razem w podróż, podczas której nauczycie się rozpoznawać smutek, zrozumiecie, skąd się bierze, i odkryjecie sposoby na to, by sobie z nim radzić. Każda stacja na naszej drodze to krok ZODIM’a – małe wyzwanie, które przybliży nas do odzyskania światła i ciepła w Krainie Chmur. Pamiętajcie, że każda emocja jest ważna, a Wy możecie nauczyć się je oswajać. Gotowi? Wyruszamy!



Część właściwa

1. Z – Zatrzymaj się na chwilę: „Zatrzymanie Chmury”

Cel: Zatrzymanie się i uświadomienie sobie emocji smutku.

■ Zadanie: „Magiczny Stop”

- Uczniowie zamykają oczy i słuchają dźwięków deszczu (odtwarzanych lub imitowanych przez prowadzącego)
- Prowadzący mówi: „Wyobraźcie sobie, że jesteście w bezpiecznym miejscu, gdzie możecie poczuć wszystko, co macie w środku. Zatrzymajcie się na chwilę i pomyślcie: czy czuliście kiedyś smutek? Gdzie go poczuliście w ciele? Jakie to było uczucie?”
- Uczniowie rysują swoje odczucia smutku jako „mapę emocji” – używają kolorów lub symboli, aby pokazać, gdzie w ciele odczuwają smutek.

■ Zadanie: „Zatrzymaj smutek w dłoniach”

- Uczniowie wyobrażają sobie, że w ich dłoniach jest chmura. Kładą ją na ziemi, symbolicznie „zatrzymując” emocję, by się jej przyjrzeć.

2. O – Obserwuj, co się dzieje: „Obserwacja Chmury Smutku”

Cel: Nauka rozpoznawania smutku u siebie i innych.

■ Zadanie: „Detektywi emocji”

- Prowadzący pokazuje ilustracje osób doświadczających różnych emocji (np. radość, smutek, złość).
- Uczniowie wskazują te, które wyglądają na smutne, i opisują, po czym to poznały (np. „mają spuszczoną głowę, smutne oczy, ręce schowane”). Uczniowie mogą sporządzić notatki ze swoich spostrzeżeń.
- Uczniowie odpowiadają na pytania od prowadzącego:
 - „Jak wygląda twarz tej osoby?”
 - „Jak zachowują się jej ramiona, ręce, nogi?”
 - „Co się stało, jak myślicie?”

■ Zadanie: „Twarz w lustrze”

- Uczniowie patrzą w małe lusterka i próbują zrobić smutną minę.
- Prowadzący pyta:
 - „Co widzisz na swojej twarzy? Jak wyglądają twoje oczy, usta?”

3. D – Dostosuj do schematu: „Zbieranie kropel smutku”

Cel: Dopasowanie emocji do znanych schematów sytuacyjnych.

- Zadanie: „Deszczowy wiersz”
 - Prowadzący recytuje fragment wiersza:

*„Kiedy w sercu pada deszcz,
Bo zabawka znikła gdzieś.
Kiedy kolega mnie źle zrozumie,
Wtedy smutek w moim sercu czuję”.*
 - Uczniowie wymieniają sytuacje, które mogą być przyczyną smutku (np. Ktoś mnie wyśmiał, Zgubiłem plecak).
- Zadanie: „Krople smutku”
 - Każdy uczeń rysuje/zapisuje na papierowej kropli coś, co powoduje smutek. Krople są przyklejane do dużej chmury na tablicy.
- Zadanie „Pociąg smutku”
 - Na podłodze układamy trasę pociągu z różnymi przystankami (np. Zagubiona zabawka, Kłótnia z przyjacielem, Deszczowy dzień).
 - Uczniowie „podróżują” pociągiem (przechodzą od stacji do stacji), a na każdym przystanku odpowiadają na pytania:
 - „Jak byś się czuł w tej sytuacji?”
 - „Czy zdarzyło ci się przeżyć coś podobnego?”
 - Na koniec tworzą „schemat smutku” – zapisują lub rysują sytuacje, które najczęściej wywołują u nich tę emocję.

4. I – Interpretuj: „Rozmowa z chmurą”

Cel: Zrozumienie, jak smutek wpływa na nasze myśli i zachowanie.

- Zadanie: „Co mówi chmura?”
 - Prowadzący pyta uczniów:
 - „Czy smutek zawsze jest zły? Czy może pomaga ci zauważyć, że coś jest dla ciebie ważne?”
 - „Co robią ludzie, gdy są smutni? Jak możemy im pomóc?”
- Zadanie: „Dialog z chmurą”
 - Uczniowie w parach wymyślają krótką rozmowę, w której pocieszają kogoś smutnego. Mogą używać prostych zdań:
 - „Przytulę cię, jeśli chcesz”.
 - „Opowiedz mi, co się stało”.

5. M – Myśl: „Co zrobić ze smutkiem?”

Cel: Nauka sposobów radzenia sobie ze smutkiem.

- Zadanie „Magiczna parasolka”
 - Każdy uczeń otrzymuje wyciętą z papieru parasolkę. Na parasolce zapisuje lub rysuje swoje sposoby na ochronę przed smutkiem (np. Rozmowa z przyjacielem, Narysowanie czegoś, co mnie uszczęśliwia).
 - Na koniec prowadzący pyta:
 - „Jak możemy pomóc innym, gdy czują smutek?”
 - Wspólnie tworzą „Pudełko wsparcia” – zbierają wszystkie pomysły do dekorowanego pudełka, które zostaje w klasie jako symbol wspólnej pomocy.
- Zadanie: „Rozświeć chmurę”
 - Uczniowie przyklejają kolorowe parasolki (wycięte z papieru) do chmury smutku na tablicy, tworząc tęczę. Każda parasolka symbolizuje sposób radzenia sobie ze smutkiem.

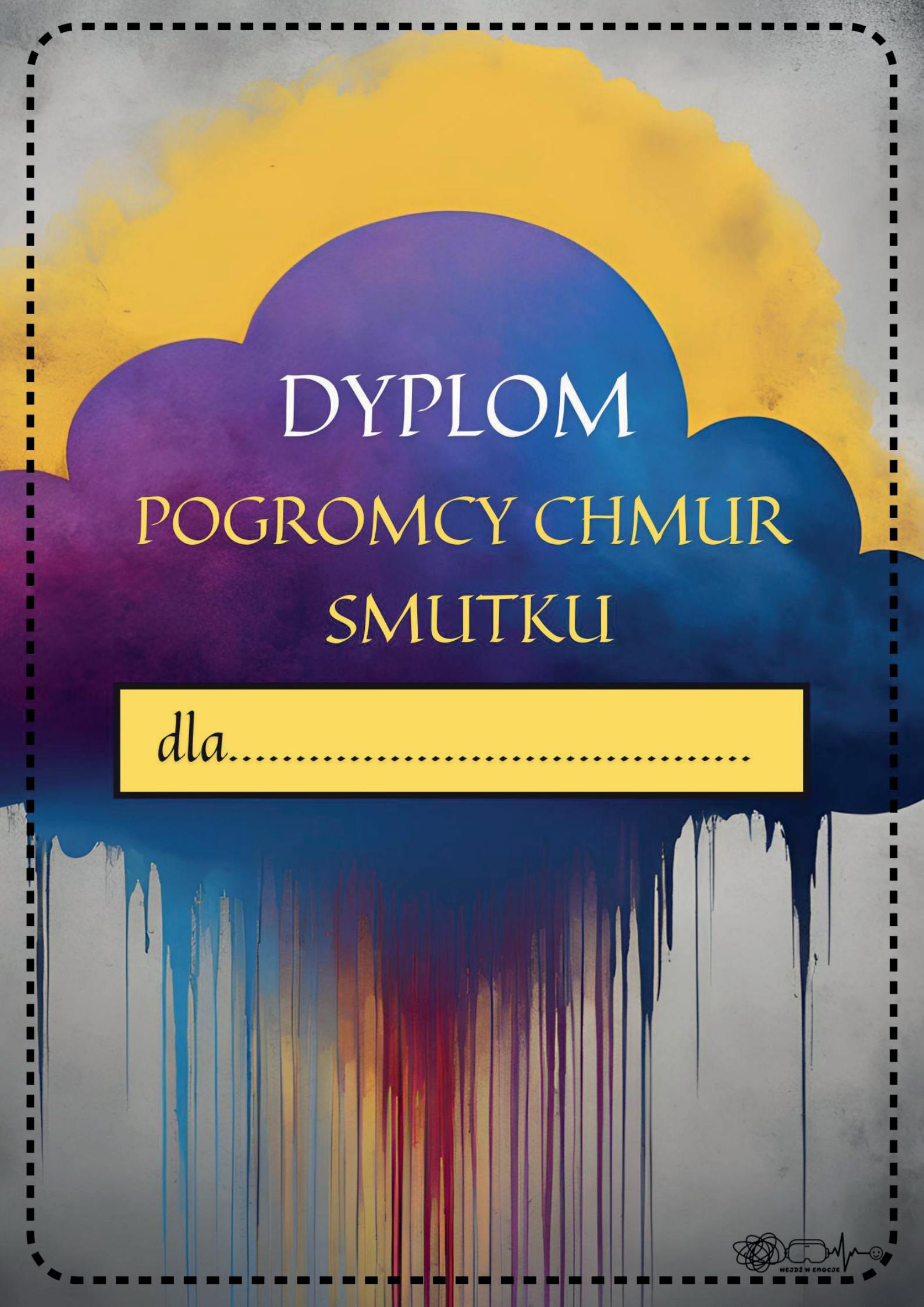


Zakończenie zajęć

6. Zadanie: „Podziękowanie Chmurze”

Cel: Utrwalenie wiedzy i podsumowanie zajęć.

- Prowadzący pyta:
 - „Czego nauczyła nas dzisiaj Chmura Smutku?”
 - „Jak możemy pomóc sobie lub innym, gdy czują smutek?”
- Na zakończenie każdy uczeń otrzymuje kolorowy dyplom „Pogromcy Chmur Smutku” z podziękowaniem za pomoc Zodimowi.



DYPLOM

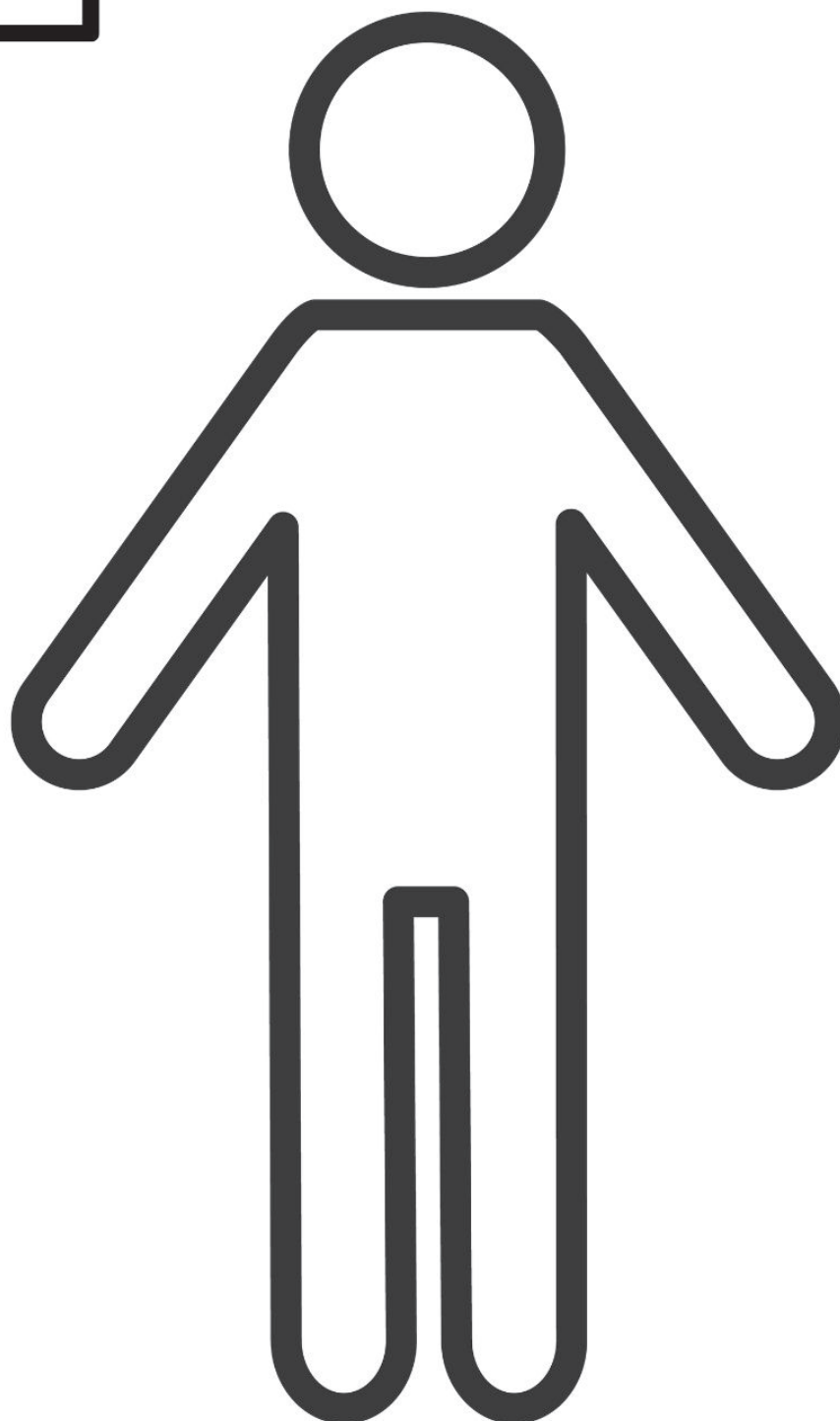
POGROMCY CHMUR

SMUTKU

dla.....

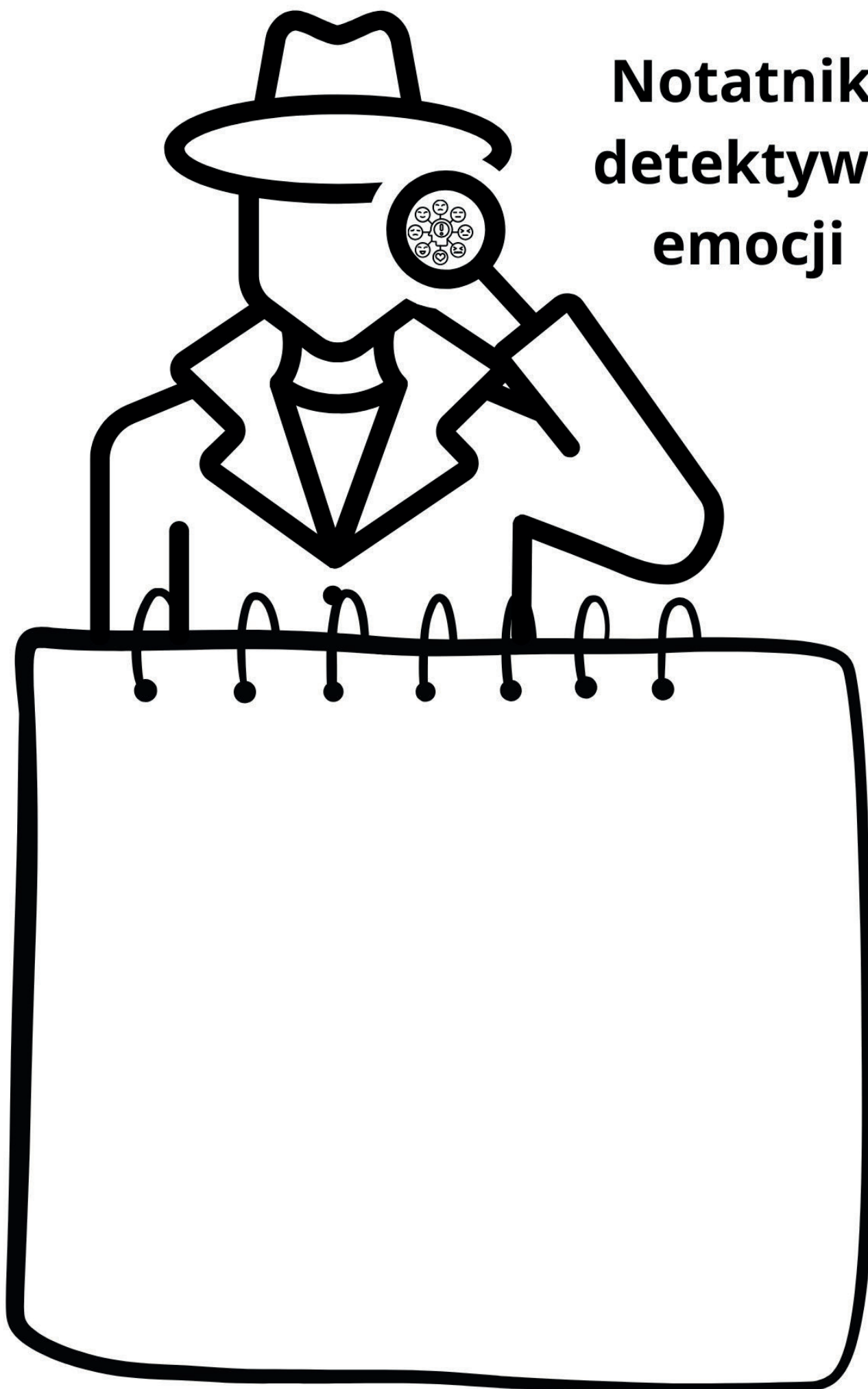


Zamknij oczy i pomyśl przez chwilę
o czymś, co sprawia, że jesteś smutny.
Następnie namaluj, w jakiej części ciała
czułeś smutek.

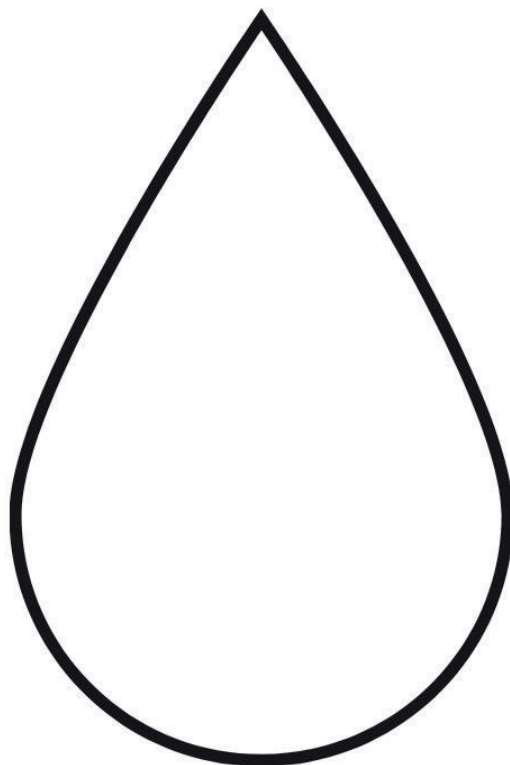
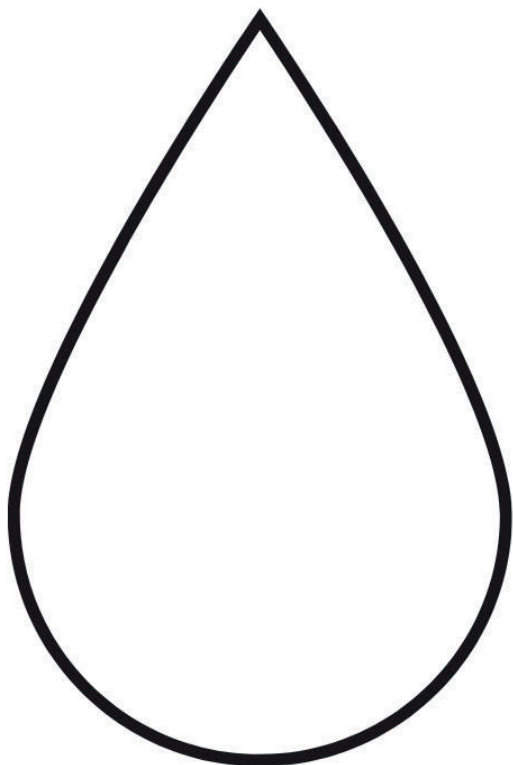
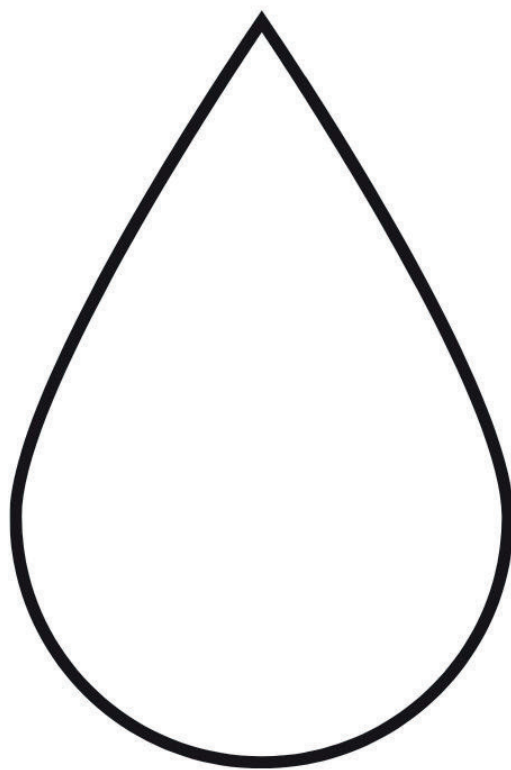
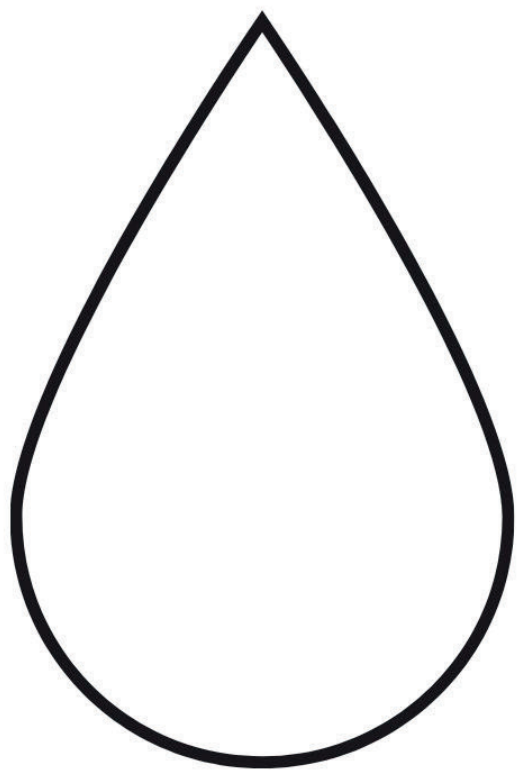


SMUTEK

Notatnik detektywa emocji



Krople smutku



3.3. Scenariusz zajęć: Zodim oswaja złość

Czas trwania zajęć: dostosowany do potrzeb grupy.

Grupa docelowa: uczniowie z trudnościami w rozumieniu emocji, w szczególności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Materiały pomocnicze:

- Kartki z symbolami emocji,
- Kolorowe kredki, farby, klej, brokat,
- Słoiki do „słoików spokoju”,
- Fragmenty muzyczne (np. dynamiczne i relaksacyjne),
- Wulkan na arkuszu papieru,
- Lusterka do ćwiczenia „Lustra emocji”
- Dyplom „Pogromcy wulkanu”.
- Cel główny: nauka rozpoznawania złości u siebie i innych, akceptacja tej emocji jako naturalnej, oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nią za pomocą ruchu, muzyki i sztuki.



Część wstępna

Uczniowie wyruszają z Zodimem do „Krainy wybuchów Złości”, gdzie spotykają różne niespodzianki i uczą się rozpoznawać emocje.

Drodzy Odkrywcy Emocji!

Jestem Zodim i zapraszam Was na wyjątkową wyprawę do Krainy Wybuchów Złości! To miejsce, gdzie emocje potrafią eksplodować jak wulkan, a gniew pojawia się szybciej niż błyskawica. Podczas naszej podróży spotkacie różne niespodzianki, które pomogą Wam lepiej zrozumieć, skąd bierze się złość i jak można sobie z nią radzić. Każdy krok ZODIM’a odkryje przed Wami nowe sposoby na opanowanie tej emocji i zamienienie jej w coś pozytywnego. Pamiętajcie – złość nie jest zła, jeśli umiemy ją kontrolować! Gotowi na pierwszą stację? Ruszamy!



Część właściwa

1. Z – Zatrzymaj się na chwilę

Cel: Nauka rozpoznawania momentu, kiedy pojawia się złość, i jej fizycznych objawów.

■ Zadanie „Balon złości”

- Uczniowie stają w kręgu i wyobrażają sobie, że są balonami.
- Prowadzący mówi: „Złość to uczucie, które czasem rośnie jak balon. Zaczniemy napełniać balon, biorąc głęboki wdech i wypuszczając powietrze powoli, żeby balon nie pękł”.
- Wdechy i wydechy powtarzane są kilka razy. Na końcu prowadzący mówi: „Gdy czujesz, że złość rośnie, możesz zatrzymać się i zrobić kilka spokojnych oddechów, aby balon nie pękł”.

2. O – Obserwuj, co się dzieje

Cel: Nauka zauważania, jak złość wpływa na ciało i emocje.

■ Zadanie „Lustro emocji”

- Uczniowie dobierają się w pary. Jedna osoba pokazuje „złość” – zaciska pięści, marszczy brwi, tupie nogą. Druga osoba, jak lustro, naśladuje te ruchy.
- Po ćwiczeniu uczniowie siadają i omawiają:
 - „Co czuło twoje ciało, gdy pokazywałeś złość?”
 - „Czy zauważyłeś coś w twarzy lub ruchach partnera?”
- Uczniowie wspólnie rysują na tablicy „portret złości” – używają kolorów i symboli (np. czerwone fale, grzmoty, płomienie), by opisać złość.

■ Zadanie „Gra w pytania”

- Prowadzący zadaje pytania:
 - „Czy złość jest zawsze zła?”
 - „Czy zdarzyło ci się być złym, bo ktoś zrobił coś niechcący?”
- Uczniowie w kręgu dzielą się swoimi historiami.

3. D – Dostosuj do schematu

Cel: Rozumienie sytuacji, które wywołują złość, i nauka odróżniania jej od innych emocji.

■ Zadanie „Jak reaguje ciało?”

- Prowadzący pyta uczniów, jak ich ciało zachowuje się, gdy są złe (np. Czy zaciskasz pięści?, Czy marszczysz brwi?, Czy czujesz, że chce ci się krzyczeć?).
- Uczniowie rysują na arkuszu postać człowieka i zaznaczają na niej, jak wygląda złość w ich ciele (np. czerwone ręce, zaciśnięte pięści). Można skorzystać również z karty pracy.

■ Zadanie „Wulkan energii”

- Uczniowie naśladują wybuch wulkanu: tupią nogami, podskakują, machają rękami. Prowadzący pyta:
 - „Czy twoje ciało zmęczyło się po takim wybuchu?”.

4. I – Interpretuj

Cel: Zrozumienie, jak złość działa i co pomaga ją oswoić.

■ Zadanie „Muzyczna złość”

- Uczniowie słuchają krótkich fragmentów różnych rodzajów muzyki:
 - Szybka, rytmiczna (złość).
 - Spokojna, delikatna (relaks).
- Prowadzący pyta:
 - „Która muzyka przypomina ci złość? Jak się wtedy ruszasz?”
 - „Która muzyka cię uspokaja?”.
- Uczniowie tworzą „taniec złości” – mogą tupać, machać rękami, pokazywać gesty wyrażające emocje. Następnie zamieniają taniec w „taniec spokoju” przy delikatnej muzyce, ucząc się przechodzić od złości do relaksu.

■ Zadanie „Zgaś wulkan”

- Prowadzący pokazuje duży wulkan narysowany na papierze, otoczony papierowymi płomieniami. Uczniowie gaszą płomienie, rzucając na nie miękkie kulki (symbol oddechu i uspokojenia).

5. M – Myśl

Cel: Nauka kreatywnych sposobów radzenia sobie ze złością.

■ Zadanie „Słoik spokoju”

- Każdy uczeń dostaje przezroczysty słoik, kolorowy brokat, wodę i klej.
- Uczniowie wsypują brokat do słoika, wyobrażając sobie, że każdy kolor symbolizuje ich emocje (np. czerwony = złość, niebieski = spokój).
- Prowadzący mówi: „Kiedy czujemy złość, nasze myśli są jak ten brokat – rozbiegane. Ale jeśli zatrzymamy się i damy sobie chwilę, wszystko



- wróci na swoje miejsce”.
- Uczniowie potrząsają słoikiem, a potem obserwują, jak brokat opada.

Zakończenie zajęć

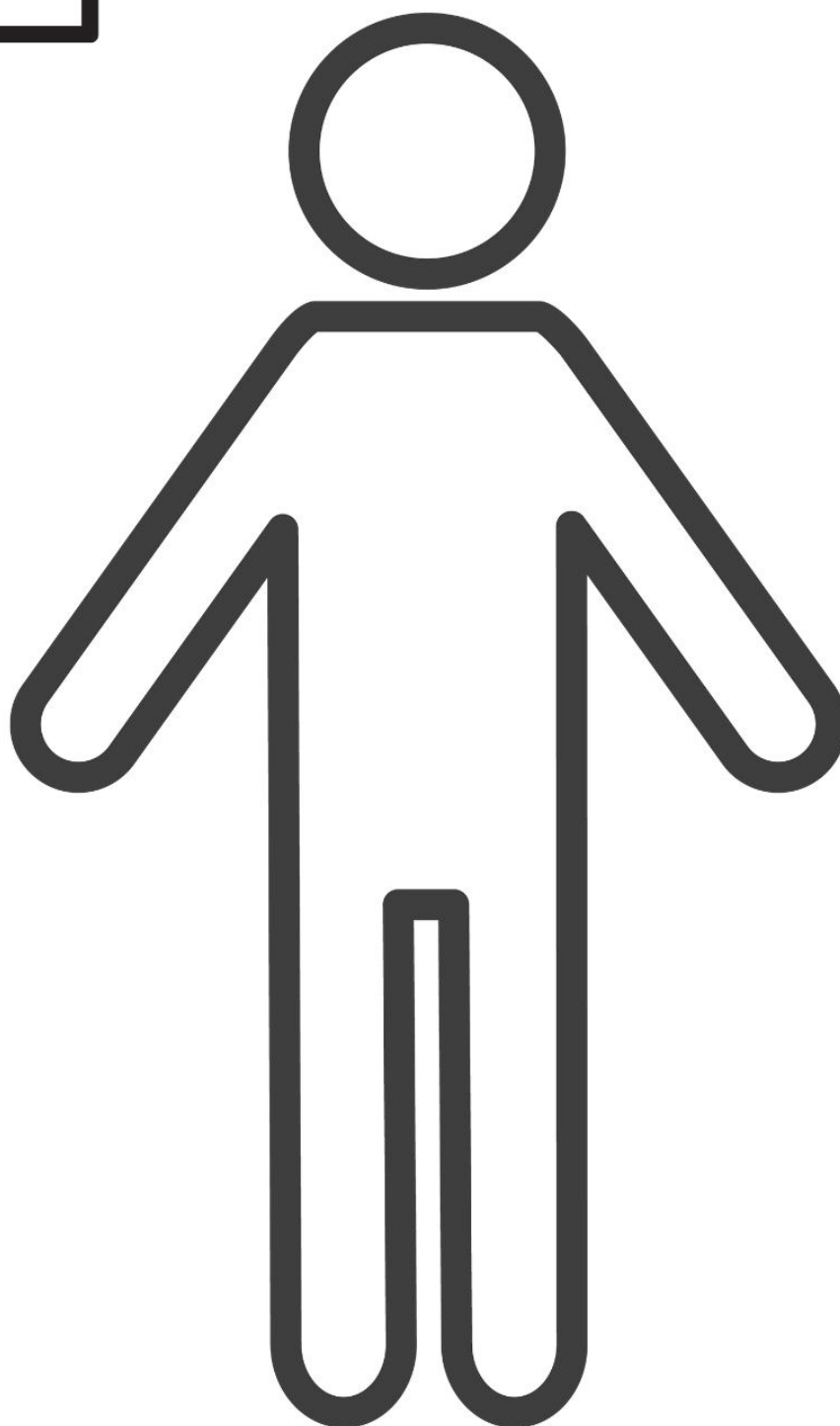
6. Zadanie: „Pogromca złości”

Cel: Utrwalenie wiedzy i podsumowanie zajęć.

- Prowadzący pyta uczniów:
 - „Czego dowiedzieliście się dzisiaj o złości?”
 - „Co możecie zrobić, kiedy poczujecie złość?”
- Na zakończenie każdy uczeń wybiera jeden symbol (np. płomień, słoik spokoju) i dzieli się tym, co najbardziej mu pomogło podczas zajęć.



Zamknij oczy i pomyśl przez chwilę
o czymś niespodziewanym.
Następnie namaluj, w jakiej części
ciała czujesz zaskoczenie.



ZASKOCZENIE

DYPLOM

POGROMCY WULKANU



dla.....

3.4. Scenariusz zajęć: Zodim uczy rozpoznawać zaskoczenie

Czas trwania zajęć: dostosowany do potrzeb grupy.

Grupa docelowa: uczniowie z trudnościami w rozumieniu emocji, w szczególności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Materiały pomocnicze:

- Skrzynka z niespodzianką i nietypowym przedmiotem,
- Ilustracje twarzy wyrażających zaskoczenie,
- Kartki z konturami twarzy do rysowania,
- Koperty/pudełka z niespodziankami do „Ścieżki niespodzianek”,
- Fragmenty muzyczne: spokojne i dynamiczne, instrumenty muzyczne,
- Balony i małe niespodzianki do umieszczenia w środku (np. naklejki, małe karteczki z miłymi słowami).
- Cel główny: nauka rozpoznawania emocji zaskoczenia i zdziwienia u siebie i innych, zrozumienie ich objawów oraz przyczyn poprzez zabawy ruchowe, muzyczne i plastyczne.



Część wstępna

Uczniowie wyruszają z Zodimem do „Zaskakującej Krainy”, gdzie spotykają różne niespodzianki i uczą się rozpoznawać emocje.

Drodzy Odkrywcy Tajemnic!

Jestem Zodim i zapraszam Was na niezwykłą wyprawę do Zaskakującej Krainy – miejsca pełnego niespodzianek, zagadek i nieoczekiwanych zwrotów akcji! Tutaj nic nie jest takie, jak się wydaje, a każda chwila może przynieść coś nowego. Razem odkryjemy, czym jest zaskoczenie, jak je rozpoznawać i co zrobić, gdy pojawia się w naszym życiu. Każdy krok ZODIM’a to kolejna wskazówka, która pomoże nam lepiej zrozumieć tę emocję. Czy jesteście gotowi na przygodę, której nikt się nie spodziewa? Wyruszamy!



Część właściwa

1. Z – Zatrzymaj się na chwilę

Cel: Zauważenie momentu, kiedy czujemy zaskoczenie, i rozpoznanie tej emocji.

- Zadanie „Magiczna chwila”
 - Prowadzący przynosi tajemniczą skrzynkę ozdobioną kolorowymi symbolami.
 - Mówi: „W tej skrzynce znajduje się coś zaskakującego. Czy poczuliście już ciekawość i zdziwienie? Zatrzymajmy się i spróbujmy poczuć, co dzieje się w naszym ciele, gdy czekamy na niespodziankę”.
 - Uczniowie zamykają oczy i wykonują głębokie wdechy, wyobrażając sobie, co może być w środku.
 - Na koniec skrzynka zostaje otwarta, a w środku znajduje się nietypowy przedmiot (np. zabawka, maskotka, balonik).

- Zadanie „Stop! Co się dzieje?”
 - Prowadzący odtwarza nagły, zaskakujący dźwięk (np. trąbka, bęben) i pyta uczniów:
 - „Jak zareagowało wasze ciało? Co poczuliście?”
 - Uczniowie wspólnie próbują zauważyć swoje reakcje: podskok, szybkie bicie serca, otwarcie ust.
 - Następnie uczą się techniki „zatrzymaj strach, poczuć ciekawość”:
 - Głębokie wdechy i powolne wydechy, z jednoczesnym „rozluźnianiem” ciała (opuszczanie ramion, zamykanie oczu).

2. O – Obserwuj, co się dzieje

Cel: Rozpoznawanie oznak zaskoczenia na twarzy i w ciele.

- Zadanie „Lustra zaskoczenia”
 - Prowadzący pokazuje ilustracje lub zdjęcia osób wyrażających zaskoczenie (np. szeroko otwarte oczy, uniesione brwi, otwarte usta).
 - Uczniowie pracują w parach: jeden z nich pokazuje emocje zaskoczenia, a drugi naśladuje ją jak lustro.
 - Następnie uczniowie otrzymują kontury twarzy na kartkach i rysują „Twarz Zaskoczenia”, używając kolorów i symboli, które kojarzą się z tą emocją. Można wykorzystać karty pracy.

3. D – Dostosuj do schematu

Cel: Nauka sytuacji wywołujących zaskoczenie i zdziwienie.

- Zadanie „Ścieżka niespodzianek”
 - W sali znajduje się ścieżka z niespodziankami: w kopertach lub pudełkach ukryte są ilustracje sytuacji wywołujących zaskoczenie (np. prezent pod choinką, nieoczekiwany gość, wygrana w grze).

- Uczniowie „podróżują” ścieżką i otwierają kolejne niespodzianki. Po każdej otwartej kopercie zatrzymują się i odpowiadają:
 - „Czy czułeś kiedyś zaskoczenie w podobnej sytuacji?”
 - „Jak wygląda twoje ciało, gdy jesteś zaskoczony?”
- Na koniec uczniowie zapisują lub rysują swoje własne sytuacje wywołujące zdziwienie.

4. I – Interpretuj

Cel: Rozumienie, jak zaskoczenie wpływa na nasze reakcje i zachowanie.

■ Zadanie „Muzyka zaskoczenia”

- Prowadzący odtwarza fragmenty różnych utworów muzycznych:
 - Spokojne i harmonijne.
 - Gwałtowne i dynamiczne (z nagłymi zmianami rytmu lub dźwięków).
- Uczniowie poruszają się zgodnie z muzyką, próbując pokazać, jak ich ciało reaguje na zaskoczenie (np. podskok, otwarcie ramion, zatrzymanie się).
- Po ćwiczeniu prowadzący pyta:
 - „Które dźwięki przypominały zaskoczenie?”
 - „Jak zareagowało wasze ciało?”

5. M – Myśl

Cel: Refleksja nad pozytywnym wpływem zaskoczenia i sposobem na wyrażanie tej emocji.

■ Zadanie „Balony niespodzianek”

- Każdy uczeń dostaje balon, który dekoruje rysunkami symbolizującymi zaskoczenie (np. gwiazdki, wykrzykniki, błyski).
- W środku każdego balonu umieszczona jest mała niespodzianka (np. karteczka z miłym słowem, naklejka).
- Na koniec uczniowie przekłuwają balony, odkrywając swoje niespodzianki i dzielą się wrażeniami:
 - „Jak się poczułeś, kiedy odkryłeś niespodziankę?”
 - „Czy zaskoczenie zawsze jest czymś dobrym?”



Zakończenie zajęć

6. Zadanie: „Element zaskoczenia”

Cel: Utrwalenie wiedzy i podsumowanie zajęć.

- Prowadzący podsumowuje zajęcia, pytając:
 - „Czego dowiedzieliście się dziś o zaskoczeniu?”

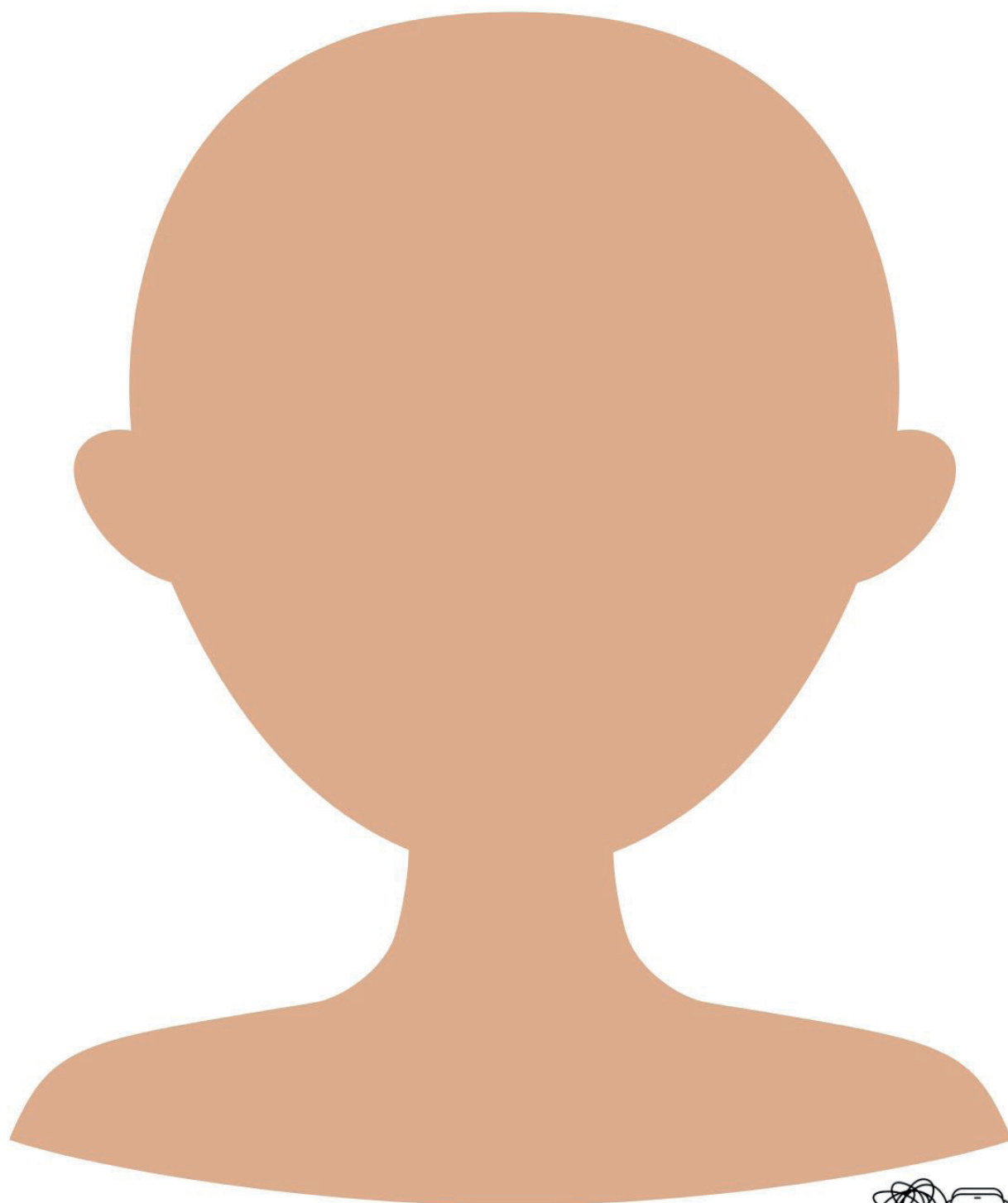
– „Co najczęściej was zaskakuje?”

- Na zakończenie uczniowie wykonują „Gest Zaskoczenia” – wyciągają ręce, szeroko otwierają oczy i mówią „Wow!”, tworząc wspólny okrzyk radości.

Jaką emocję chcesz
pokazać na twarzy?
Napisz i narysuj.

TAK WYGLĄDA, MOJA TWARZ GDY JESTEM

.....



3.5. Scenariusz zajęć: Zodim oswaja strach

Czas trwania zajęć: dostosowany do potrzeb grupy.

Grupa docelowa: uczniowie z trudnościami w rozumieniu emocji, w szczególności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Materiały pomocnicze

- Zdjęcia/rysunki twarzy wyrażających strach.
- Papierowe sylwetki twarzy do rysowania „masek strachu”.
- Duży arkusz papieru do „mapy strachu”.
- Fragmenty muzyczne: dynamiczne i spokojne.
- Papierowe tarcze i materiały plastyczne (farby, kredki, mazaki).
- Cel główny: rozpoznawanie emocji strachu, zrozumienie jego przyczyn i fizycznych objawów, oraz nauka kreatywnych sposobów radzenia sobie z nim poprzez ruch, muzykę i działania artystyczne.



Część wstępna

Uczniowie wyruszają z Zodimem do „Przerażającej jaskini strachu”, gdzie spotykają różne niespodzianki i uczą się rozpoznawać emocje.

Drodzy Odkrywczy Odwagi!

Jestem Zodim i zabieram Was w podróż do Przerażającej Jaskini Strachu – miejsca, gdzie cienie tańczą na ścianach, a nieznane dźwięki rozbrzmiewają w ciemności. Ale nie martwcie się! Razem odkryjemy, czym jest strach, skąd się bierze i jak możemy go oswoić. Na naszej drodze czekają niespodzianki i wyzwania, które pomogą Wam lepiej rozpoznawać tę emocję i znaleźć sposoby na jej okiełznanie. Każdy krok ZODIM’a to klucz do zrozumienia strachu i budowania odwagi. Gotowi? Weźcie głęboki oddech... i ruszamy w głąb jaskini!



Część właściwa

1. Z – Zatrzymaj się na chwilę

Cel: Rozpoznanie momentu, w którym odczuwamy strach i nauka zatrzymywania się, by złagodzić jego wpływ.

■ Zadanie „Strach w ciele”

- Prowadzący mówi: „Strach często pojawia się w naszym ciele – serce bije szybciej, ręce się pocą, nogi drżą. Spróbujmy to zauważyć”.
- Uczniowie wykonują ćwiczenie:
 - Część 1: Wszyscy biegną w miejscu przez 10 sekund, by podnieść tętno, i zatrzymują się na znak prowadzącego.
 - Część 2: Uczniowie przykładają rękę do serca i opisują, co czują (np. szybkie bicie serca).
 - Część 3: Prowadzący uczy techniki „oddechu uspokajającego” – wdech przez nos na 3 sekundy, zatrzymanie na 3 sekundy, wydech przez usta na 6 sekund.
- Uczniowie dzielą się wrażeniami: „Jak zmieniło się wasze ciało po oddechu?”

■ Zadanie „Latarnia spokoju”

- Prowadzący mówi: „W Krainie Strachu pojawiają się ciemności, ale możemy zapalić swoje latarnie spokoju, aby zobaczyć, co nas otacza”.
- Każdy uczeń trzyma wyimaginowaną latarnię i wykonuje spokojne oddechy:
 - Wdech przez nos przez 3 sekundy (zapalenie latarni).
 - Zatrzymanie na 3 sekundy (rozświetlenie mroku).
 - Wydech ustami przez 6 sekund (rozproszenie strachu).
- Następnie uczniowie pokazują, jak stoją w ciemnym lesie – ich ciała są spięte, skulone. Po włączeniu „latarni” rozluźniają ramiona, wyprostowują się i zaczynają się uśmiechać.

2. O – Obserwuj, co się dzieje

Cel: Nauka zauważania, jak strach objawia się w ciele i zachowaniu.

■ Zadanie „Twarze strachu”

- Prowadzący pokazuje zdjęcia lub rysunki osób odczuwających strach. Uczniowie obserwują i odpowiadają:
 - „Co widzicie na ich twarzach?”
 - „Jak zachowują się ich ciało, ręce, nogi?”
- Uczniowie naśladują wyrażanie strachu (np. otwieranie szeroko oczu, unoszenie brwi, zaciskanie rąk).
- Następnie każdy uczeń rysuje „maskę strachu” na przygotowanej wcześniej sylwetce twarzy- można wykorzystać przygotowaną kartę pracy (np. używając ciemnych kolorów lub symboli, takich jak zygzaki czy błyskawice).

3. D – Dostosuj do schematu

Cel: Zrozumienie sytuacji, które wywołują strach i nauka identyfikowania tej emocji.

■ Zadanie „Mapa strachu”

- Na dużym arkuszu papieru uczniowie tworzą „mapę strachu”. Każdy wpisuje lub rysuje sytuację, która ich przestraszyła (np. ciemność, hałas, zgubienie się).
- Prowadzący omawia, że strach to normalna emocja, która pomaga nam unikać niebezpieczeństw. Pyta:
 - „Czy strach zawsze jest zły? Co możemy zrobić, gdy go czujemy?”
- Uczniowie pracują w parach, odgrywają krótkie scenki „co zrobić, gdy czuję strach” (np. szukanie wsparcia, używanie oddechu).

4. I – Interpretuj

Cel: Nauka rozumienia, jak strach wpływa na nasze zachowanie i myśli.

■ Zadanie „Muzyka strachu i odwagi”

- Prowadzący odtwarza dwa rodzaje muzyki:
 - Dynamiczna i niepokojąca (np. bębny, szybkie tempo).
 - Spokojna i harmonijna (np. dźwięki natury).
- Uczniowie poruszają się zgodnie z rytmem muzyki:
 - Przy dynamicznej muzyce – pokazują strach, np. skulone ramiona, szybkie kroki.
 - Przy spokojnej muzyce – wyrażają odwagę, np. otwarte ramiona, wyprostowana postawa.
- Po ćwiczeniu omawiają:
 - „Które ruchy przypominały strach, a które odwagę?”
 - „Jak muzyka może pomóc nam poczuć się lepiej, gdy się boimy?”

5. M – Myśl

Cel: Tworzenie indywidualnych strategii radzenia sobie ze strachem.

■ Zadanie „Tarcza odwagi”

- Każdy uczeń dostaje papierową tarczę i dekoruje ją symbolami, które dają im siłę (np. uśmiechnięte twarze, serca, słowa „dam radę”).
- Prowadzący tłumaczy: „Kiedy czujesz strach, możesz pomyśleć o swojej tarczy odwagi i przypomnieć sobie, co pomaga ci być odważnym”.
- Na zakończenie każdy uczeń dzieli się jednym sposobem na radzenie sobie ze strachem i zapisuje go na tablicy jako „przepis na odwagę”.

■ Zadanie „Kryjówka strachu”

- Na podłodze prowadzący rozkłada rysunki różnych miejsc (np. ciemny pokój, burza, samotna droga). Uczniowie wybierają jeden z obrazków i wcielają się w rolę, np. „Jestem w ciemnym pokoju. Co czuję? Jak wygląda moje ciało?”
- Następnie uczniowie otrzymują duże kartki i rysują swoją własną „kryjówkę strachu” – miejsce, w którym najczęściej odczuwają lęk.
- Na koniec prowadzący pyta:
 - „Co możesz zrobić, by poczuć się lepiej w tej kryjówce?”
- Pomysły na oswojenie strachu zapisywane są obok rysunku (np. zapalić światło, zawołać kogoś).



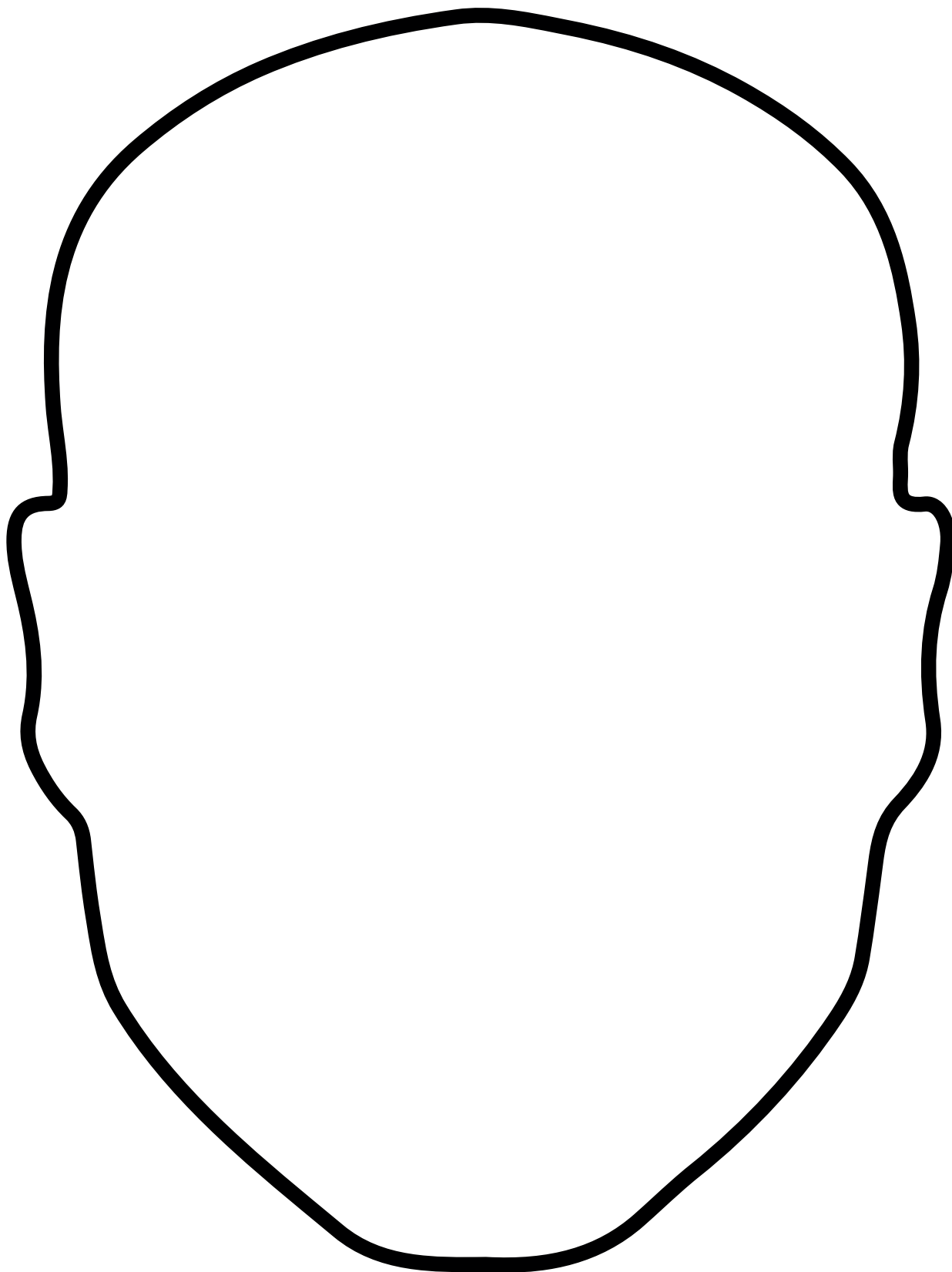
Zakończenie zajęć

6. Zadanie: „Mistrz oswajania strachu”

Cel: Utrwalenie wiedzy i podsumowanie zajęć.

- Uczniowie siedzą w kręgu i kończą zdanie:
 - „Dziś nauczyłem się, że strach to...”.
 - „Kiedy się boję, mogę...”.
- Na zakończenie prowadzący pyta:
 - „Co najbardziej wam pomogło w oswajaniu strachu?”.Uczniowie wspólnie świętują sukces, tańcząc w rytm spokojnej muzyki i pokazując swoje „tarcze odwagi”.

Maska strachu



3.6. Scenariusz zajęć: Zodim oswaja wstręt – podróż przez Krainę Odwagi

Czas trwania zajęć: dostosowany do potrzeb grupy.

Grupa docelowa: uczniowie z trudnościami w rozumieniu emocji, w szczególności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Materiały pomocnicze

- Czarodziejskie pudełko z gumowymi robakami, sztucznym jedzeniem, sucha gąbka, żelki, śluzowata masa plastyczna
- Lusterka do ćwiczeń z mimiką,
- Pojemniki z zapachami (przyjemnymi i nieprzyjemnymi),
- Elementy do ścieżki sensorycznej (smaki, zapachy, dotyk),
- Masa plastyczna, papier, kolorowe ozdoby do tworzenia „wstrętnych stworzeń”.
- Karta pracy
- Kredki, flamastry, papier do rysowania.

Cel główny: rozpoznawanie emocji wstrętu i zniesmaczenia, nauka akceptacji tych emocji oraz rozwijanie umiejętności oswajania ich poprzez ruch, zabawy sensoryczne i kreatywne działania.



Część wstępna

Uczniowie wyruszają z Zodimem w „Podróż przez Krainę Odwagi”. Na każdym etapie napotykają wyzwania, które pomagają im ośwoić wstręt i zrozumieć, że ta emocja jest naturalna i potrzebna.

Drodzy Odkrywcy Odwagi!

Jestem Zodim i dziś wyruszamy w niezwykłą Podróż przez Krainę Odwagi! Na naszej drodze spotkamy różne wyzwania, które pomogą Wam zrozumieć wstręt – emocję, która czasem nas zaskakuje, ale jest bardzo ważna i potrzebna. Dowiedziecie się, dlaczego coś budzi w nas niechęć, jak rozpoznawać tę emocję i co zrobić, gdy się pojawia. Każdy etap naszej podróży to okazja do zdobycia nowej wiedzy i oswajania wstrętu, byśmy mogli lepiej rozumieć siebie i innych. Gotowi na pierwsze wyzwanie? Ruszamy!



Część właściwa

1. Z – Zatrzymaj się na chwilę

Cel: Zauważenie, jak ciało i umysł reagują na wstręt, oraz nauka zatrzymania się, by zrozumieć tę emocję.

■ Zadanie „Czarodziejskie wstrętne pudełko”

- Prowadzący prezentuje tajemnicze „Czarodziejskie pudełko” i mówi: „W środku znajduje się coś, co może wywołać wstręt. Jak myślicie, co to może być? Spróbujmy zatrzymać się i posłuchać swojego ciała”.
- Uczniowie zamykają oczy i trzymają dłonie na brzuchu, wykonując spokojne oddechy. Następnie próbują odgadnąć, co może być w środku.
- Prowadzący otwiera pudełko, pokazując np. gumowe robaki, sztuczne jedzenie czy masę plastyczną, i pyta: „Czy czuliście napięcie, zanim zobaczyliście, co jest w środku?” „Czy to jest tak straszne, jak myśleliście?”

2. O – Obserwuj, co się dzieje

Cel: Rozpoznawanie wstrętu na twarzy i w ciele.

■ Zadanie „Magiczne lustro”

- Prowadzący pokazuje zdjęcia lub rysunki osób wyrażających wstręt (np. skrzywione usta, zmarszczony nos, cofnięcie się).
- Uczniowie stają przed lusterkami i próbują odtworzyć te emocje na swojej twarzy, a potem obserwują swoje reakcje.
- Następnie każdy uczeń otrzymuje „Magiczne Lustro” (szablon twarzy– można wykorzystać kontur twarzy ze scenariusza o zaskoczeniu) i rysuje na nim wyraz wstrętu, używając kolorów, które kojarzą im się z tą emocją (np. zielony, brązowy, szary).

3. D – Dostosuj do schematu

Cel: Rozumienie, jakie sytuacje mogą wywołać wstręt i jak je rozpoznać.

■ Zadanie „Ścieżka Smaków i Zapachów”

- W sali ustawiona jest ścieżka sensoryczna z kilkoma stanowiskami:
 - Zapachy: Pojemniki z różnymi zapachami (np. cynamon, cytryna, cebula, ocet).
 - Smaki: Kostki czekolady, kawałki cytryny, słone krakersy.
 - Dotyk: Miski z masą plastyczną, suchą gąbką, żelkami.
- Uczniowie przechodzą od stacji do stacji, próbując (lub wachając) różne elementy, a potem opisują swoje reakcje:

- „Czy to było przyjemne, czy nieprzyjemne?”
- „Jak twoje ciało reagowało – czy zmarszczyłeś nos, zrobiłeś krok w tył?”
- Do zaznaczenia gdzie w ciele odczuwamy wstręt można wykorzystać kartę pracy.
- Prowadzący omawia, że wstręt to emocja, która pomaga nam unikać rzeczy niebezpiecznych, ale czasem warto się jej przyjrzeć bliżej.

4. I – Interpretuj

Cel: Zrozumienie, jak wstręt wpływa na nasze reakcje i jak możemy go oswajać.

■ Zadanie „Królestwo wstrętnych stworzeń”

- Uczniowie otrzymują masy plastyczne, kawałki papieru i kolorowe ozdoby. Mają stworzyć „wstrętne stworzenie” (np. robaka, pajęczynę, bałagan).
- Po zakończeniu prowadzący pyta:
 - „Czy twoje stworzenie jest naprawdę straszne? Czy możesz dodać coś, co sprawi, że będzie mniej wstrętne?”.
- Uczniowie ozdabiają swoje prace, dodając zabawne elementy (np. kapelusz, wesołe oczy), a potem nadają swoim stworzeniom imiona.

5. M – Myśl

Cel: Nauka pozytywnego podejścia do wstrętu i radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

■ Zadanie „Oswajanie Wstrętu”

- Każdy uczeń dostaje kartkę i rysuje coś, co wywołuje w nim wstręt (np. błoto, jedzenie, które mu nie smakuje).
- Prowadzący pyta:
 - „Co możemy dodać do tego obrazka, żeby było mniej wstrętne?”.
- Uczniowie zmieniają swoje prace, dodając zabawne i kolorowe elementy (np. robaki w kolorowych butach, błoto z kwiatami).
- Na koniec uczniowie pokazują swoje prace i dzielą się wrażeniami:
 - „Czy nadal czujesz wstręt, gdy patrzysz na swój obrazek?”



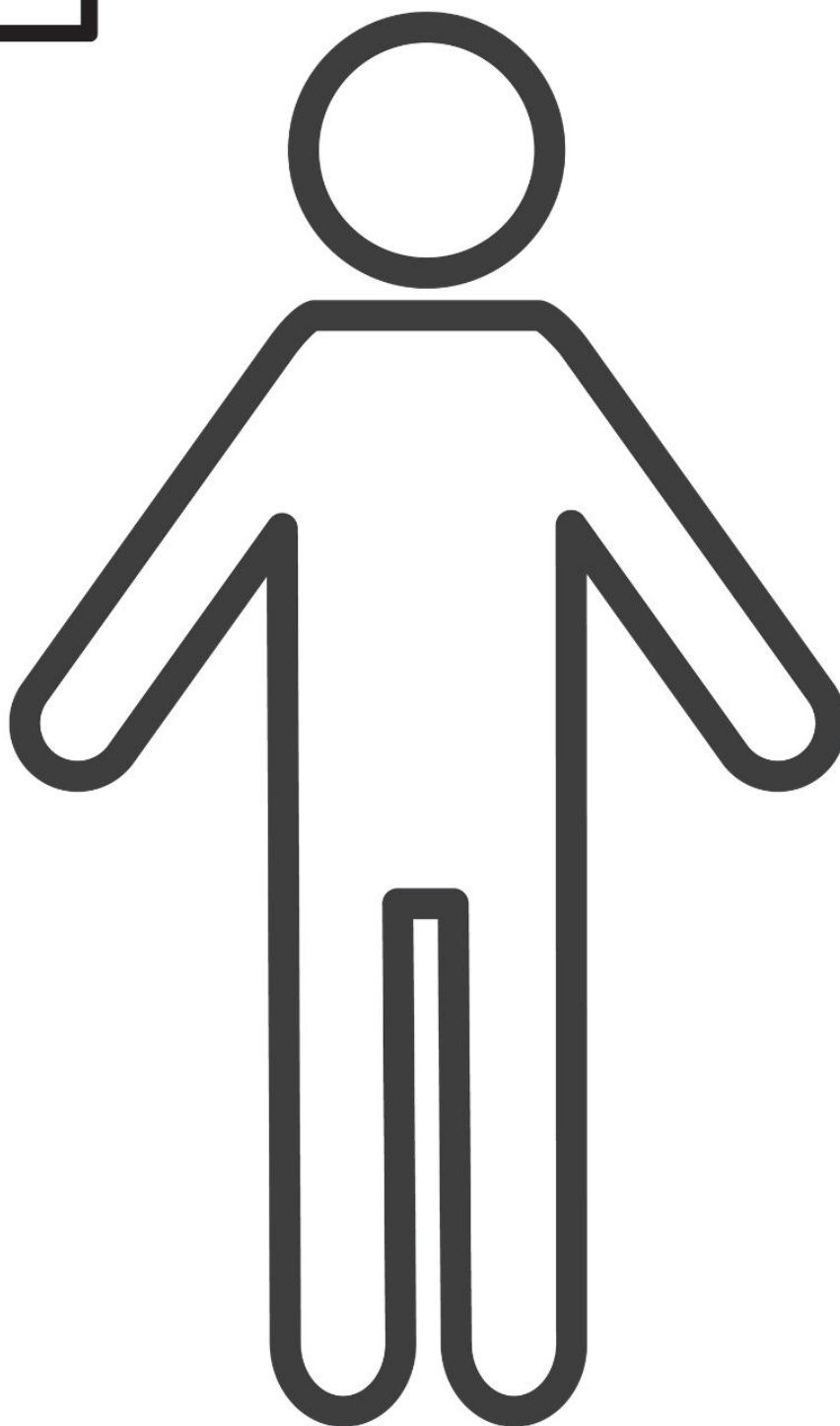
Zakończenie zajęć

6. Zadanie: „Pokonać wstręt”

- Prowadzący pyta:
 - „Czego nauczyliśmy się o wstręcie?”
 - „Czy zawsze musimy bać się rzeczy, które wywołują w nas zniesmaczenie?”
- Na zakończenie uczniowie wspólnie wykonują „Gest Odwagi” – wyciągają ręce, uśmiechają się i mówią: „Potrafię oswoić wstręt!”



Zamknij oczy i pomyśl przez chwilę
o czymś, co sprawia, że czujesz
obrzydzenie. Następnie namaluj,
w jakiej części ciała czułeś wstręt.



WSTRĘT

A large, abstract white scribble composed of many overlapping, circular and irregular loops, resembling a tangled line drawing, occupies the left side of the page. The background is a solid, bright yellow.

4.

**Scenariusze generalizujące
umiejętności nazywania
i rozpoznawania emocji.**

4.1. Scenariusz zajęć: Zodim i Tajemniczy Labirynt Emocji.

Czas trwania zajęć: Dostosowany do potrzeb grupy.

Grupa docelowa: Uczniowie z trudnościami w rozumieniu emocji, w szczególności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Materiały pomocnicze

- Mapa labiryntu z oznaczonymi komnatami
- Wydrukowane karty z symbolami komnat,
- Wstążki, bibuła, galaretka, pudełka sensoryczne, papierowe krople, wulkan z kartonu,
- Krzesła, koce do stworzenia tunelu,
- Lampki, efekty dźwiękowe do tunelu strachu,
- Symbol Klucza Emocji,
- Miska, kisiel/galaretka, drobne przedmioty.

Cel główny: Rozpoznawanie i utrwalanie emocji: radości, smutku, gniewu/złości, strachu, zaskoczenia/zdziwienia, wstrętu/zniesmaczenia poprzez kreatywną zabawę w labiryncie pełnym wyzwań sensorycznych, ruchowych i plastycznych.



Wprowadzenie

Motyw przewodni

Zodim prowadzi uczniów przez Tajemniczy Labirynt Emocji. Każde przejście do kolejnej komnaty wymaga wykonania zadania związanego z emocją. Po wykonaniu wszystkich wyzwań uczniowie zdobywają „Klucz do Emocji” – symbol zrozumienia i oswojenia emocji.

Drodzy Odkrywcy Emocji!

Jestem Zodim i zapraszam Was na wyjątkową podróż przez Tajemniczy Labirynt Emocji! Każda komnata w labiryncie skrywa zagadki i wyzwania związane z różnymi emocjami, które będziemy musieli rozwiązać, aby przejść do kolejnej. Na każdym etapie nauczymy się rozpoznawać emocje, zrozumieć, skąd się biorą i jak je owoić. Po wykonaniu wszystkich zadań, w końcu zdobędziecie Klucz do Emocji – symbol Waszego zrozumienia i panowania nad emocjami. Bądźcie gotowi na przygodę pełną odkryć, wyzwań i niespodzianek! Ruszajmy!



Etapy zajęć

1. Wprowadzenie – „Wejście do Labiryntu”

Cel: Przygotowanie uczniów na przygodę i przypomnienie podstawowych emocji.

- Prowadzący przedstawia uczniowie ogromną mapę labiryntu, gdzie każda komnata to emocja oznaczona symbolem:
 - **Żółty balon – radość**
 - **Niebieska kropla – smutek**
 - **Czerwony płomień – gniew/złość**
 - **Fioletowy cień – strach**
 - **Pomarańczowy wykrzyknik – zaskoczenie**
 - **Zielony wir – wstręt**
- Zodim (maskotka lub obrazek) zaprasza uczniów do zabawy:
 - „Labirynt pełen emocji czeka na was! W każdej komnacie czeka wyzwanie, które pomoże wam zrozumieć emocje”.

2. Przejście przez Komnaty Emocji

Cel: Rozpoznawanie emocji i oswajanie ich poprzez kreatywne zadania.

Każda komnata to inna emocja i inne zadanie. Uczniowie przechodzą przez „labirynt” (ustawione przeszkody, wyznaczone ścieżki lub dekoracje).

Komnata 1: RADOŚĆ – „Rozświeć promień słońca”

- Zadanie „Rozsypane słońce”
 - Uczniowie siadają w kręgu. W środku znajduje się „rozsypane słońce” – złote promienie (paski bibuły, wstążki).
 - Zadaniem uczniów jest zebrać promienie i połączyć je w jedno, duże „uśmiechnięte słońce”.
 - Prowadzący pyta:
 - „Jak wygląda twoja twarz, gdy się cieszysz?”
 - „Kiedy czujesz radość?”
 - Na koniec uczniowie skaczą jak promyki słońca w rytm radosnej muzyki.

Komnata 2: SMUTEK – „Wypełnij jezioro łez”

■ Zadanie „Plastyczne jezioro”

- W środku komnaty znajduje się duże papierowe jezioro. Uczniowie otrzymują niebieskie krople wycięte z papieru i mają za zadanie zapisać (lub narysować), co sprawia, że czują smutek (np. „stracona zabawka”, „kłótnia z przyjacielem”).
- Krople są przyklejane do jeziora, a prowadzący pyta:
 - „Co może osuszyć jezioro smutku?”
- Uczniowie rysują obok jeziora rzeczy, które poprawiają im nastrój (np. tęczę, uśmiech, przytulenie).

Komnata 3: GNIEW/ZŁOŚĆ – „Uspokój wulkan”

■ Zadanie „Wulkan gniewu”

- Na środku stoi „wulkan gniewu” – duży karton z narysowanymi płomieniami. Uczniowie rzucają miękkimi piłkami, by „zgasić wulkan”.
- Po wyciszeniu wulkanu uczniowie siadają w kręgu i rozmawiają:
 - „Jak wygląda twoje ciało, gdy jesteś zły?”
 - „Co możesz zrobić, żeby się uspokoić?”
- Na koniec uczniowie dmuchają na kawałki kolorowej bibuły (symbol oddechu uspokajającego) i umieszczają je wokół wulkanu jako „mgłę spokoju”.

Komnata 4: STRACH – „Przejdź przez Ciemną Jaskinię”

■ Zadanie „Oswoić strach”

- Prowadzący tworzy ciemny tunel (np. z krzeseł i koców). Uczniowie przechodzą przez tunel, w którym słyszą dźwięki (np. wiatr, delikatne bębny) i widzą migoczące światła.
- Na końcu tunelu każdy uczeń otrzymuje „Latarkę Odwagi” – wycięty symbol z papieru, na którym rysuje, co pomaga im czuć się bezpiecznie.
- Prowadzący pyta:
 - „Czego się boisz? Jak możemy oswoić strach?”

Komnata 5: ZASKOCZENIE/ZDZIWIENIE – „Otwórz Tajemnicze Pudełko”

■ Zadanie "Niespodzianka"

- Na stole znajduje się kilka pudełek z różnymi niespodziankami w środku (np. miękkie piłeczki, pluszowe zabawki, gładkie kamienie).
- Uczniowie losują pudełka i opisują swoje odczucia:
 - „Jak się czułeś, otwierając pudełko?”
 - „Czy zaskoczenie zawsze jest miłe?”

Komnata 6: WSTRĘT – „Bagno pełne tajemnic”

■ Zadanie "Miska nieprzyjemności"

- W misce z galaretką lub kisielą ukryte są drobne przedmioty (np. plastikowe koraliki). Zadaniem uczniów jest włożenie ręki do miski i odnalezienie przedmiotów.
- Prowadzący pyta:
 - „Czy było to przyjemne? Jak zareagowało twoje ciało?”
 - „Czy zawsze rzeczy, które wydają się wstrętne, są złe?”
- Na koniec uczniowie rysują „oswojone bagno” – miejsce, które wcześniej wydawało się nieprzyjemne, ale teraz jest bardziej przyjazne.



Zakończenie zajęć

3. Podsumowanie – „Klucz do Emocji”

Cel: Utrwalenie wiedzy o emocjach i refleksja nad zajęciami.

- Po przejściu wszystkich komnat uczniowie docierają do „Skarbcza Emocji”, gdzie znajdują Klucz do Emocji (duży symbol klucza z papieru, ozdobiony kolorami i symbolami emocji).
- Prowadzący pyta uczniów:
 - „Która emocja była najłatwiejsza do rozpoznania? A która najtrudniejsza?”
 - „Jak możemy korzystać z Klucza Emocji w codziennym życiu?”
- Na zakończenie uczniowie wykonują „Taniec Klucza” – pokazują ruchem każdą emocję, a potem wspólnie cieszą się ze zdobycia skarbu.

LABIRYNT EMOCJI



Komnata radości



Komnata smutku



Komnata złości



Komnata Strachu



Komnata Zaskoczenia



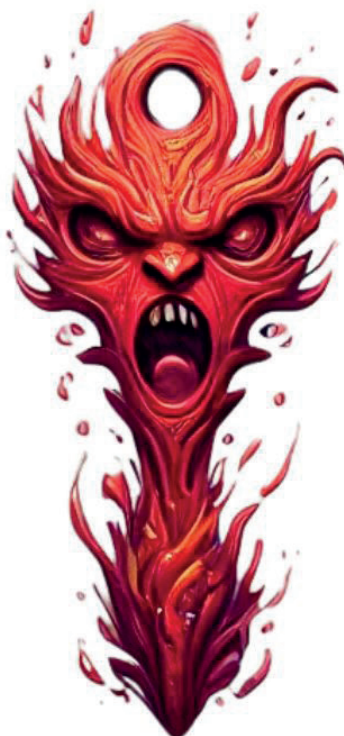
Komnata wstępu



KLUCZE EMOCJI



KLUCZE EMOCJI



ŁATARKA ODWAGI



A large, abstract white scribble composed of many overlapping loops and lines, resembling a doodle or a tangled web, occupies the left side of the page. The background is a solid, vibrant green.

5.

**Instrukcja dla nauczyciela
do treningu relaksacji.**

5. Instrukcja dla nauczyciela do treningu relaksacji.

Wprowadzenie (przed rozpoczęciem)

„Teraz wyruszymy w podróż do spokojnego parku, gdzie mgiełka natury nauczy Cię, jak znaleźć spokój w sobie. Wystarczy, że skupisz się na swoim oddechu i zaufasz temu, co zobaczysz. Gotowy? Zaczynamy!”

Instrukcja w trakcie ćwiczenia VR

■ Rozpoczęcie ćwiczenia:

- „Rozejrzyj się po parku. Widzisz przed sobą ścieżki, drzewa i ławkę?”
- Nauczyciel przyciskiem B (umiejscowionym na prawym kontrolerze) uruchamia mgiełkę.

■ Mgiełka pojawia się i zbliża (3 sekundy):

„Spójrz przed siebie. Widzisz mgiełkę? Powoli unosi się nad ścieżką, zbliżając się do Ciebie. To mgiełka spokoju. Kiedy dotrze do Ciebie, weź głęboki, powolny wdech nosem, tak jakbyś wciągał świeży zapach lasu lub kwiatów. Poczuj, jak Twoje ciało wypełnia się spokojem i ciepłem”.

■ Zatrzymanie oddechu (3 sekundy):

„Mgiełka zatrzymuje się tuż przed Tobą. Teraz zatrzymaj oddech. Wyobraź sobie, że trzymasz tę mgiełkę w swoim wnętrzu, jak tajemniczą energię, która uspokaja Twoje serce. Policz w myślach: raz... dwa...trzy...”

■ Mgiełka oddala się (6 sekund):

„Powoli mgiełka zaczyna się oddalać, a Ty razem z nią wypuszczasz powietrze ustami, bardzo delikatnie, tak jak byś chciał dmuchnąć na dmuchawca. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem wysyłasz w świat swoje zmartwienia i napięcia, pozwalając im zniknąć razem z mgiełką”.

■ Narracja podczas powtarzania cyklu:

„Doskonała robota! Za chwilę mgiełka wróci do Ciebie. Pamiętaj, to Twój moment, by być tu i teraz. Zaufaj oddechowi. Kiedy mgiełka się zbliży, znowu weź wdech, zatrzymaj spokój w sobie i wypuść to, co już Ci nie służy”.

■ **Podsumowanie (po zakończeniu ćwiczenia)**

„Dziękuję Ci za tę wspólną podróż. Świetnie Ci poszło! Mgiełka pokazała Ci, jak łatwo możesz znaleźć spokój, kiedy go potrzebujesz. Pamiętaj, że to ćwiczenie możesz powtórzyć zawsze, kiedy poczujesz chaos w sobie. Spójrz jeszcze raz na park. Posłuchaj ciszy i poczuj, jak dobrze jest być w równowadze ze sobą”.

Podsumowanie

Przedstawione w materiale scenariusze i karty pracy zostały **przetestowane w praktyce**, co pozwoliło dopracować ich strukturę oraz dopasować formy aktywności do realnych potrzeb uczniów. Ich skuteczność i użyteczność zostały potwierdzone podczas zajęć z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Scenariusze **mogą być wykorzystywane niezależnie od aplikacji „WEJDŹ W EMOCJE”**. Zostały tak opracowane, aby mogły funkcjonować samodzielnie – nawet bez użycia technologii VR – i były dostępne dla nauczycieli w różnych środowiskach edukacyjnych.

Nie podano konkretnego czasu trwania zajęć – wynika to z potrzeby **indywidualizacji pracy** z uczniami o zróżnicowanych możliwościach poznawczych i emocjonalnych. Z doświadczenia wiemy, że **realizacja jednego scenariusza zajmuje zazwyczaj dwie jednostki lekcyjne**, jednak ostateczne tempo pracy zależy od dynamiki grupy.

Większość materiałów można **drukować w czerni i bieli**, co pozwala ograniczyć koszty. **Zachęcamy jednak do drukowania certyfikatów w kolorze** – mają one nie tylko atrakcyjny wygląd, ale przede wszystkim **wzmacniają motywację uczniów i budują ich poczucie własnej wartości**.

Scenariusze można realizować jako całość lub korzystać z wybranych elementów – są modułowe i dają swobodę w dostosowaniu ich do aktualnych potrzeb grupy i celów wychowawczo-terapeutycznych.

W czasie testowania programu powstało **więcej materiałów niż zawarto w tej publikacji**. Osoby zainteresowane dodatkowymi treściami lub współpracą zapraszamy do kontaktu:

@: wejdzwemocje@gmail.com

Z serdecznością i wdzięcznością za to, że wspierają Państwo uczniów w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych,

Zespół WEJDŹ W EMOCJE

Licencja Creative Commons



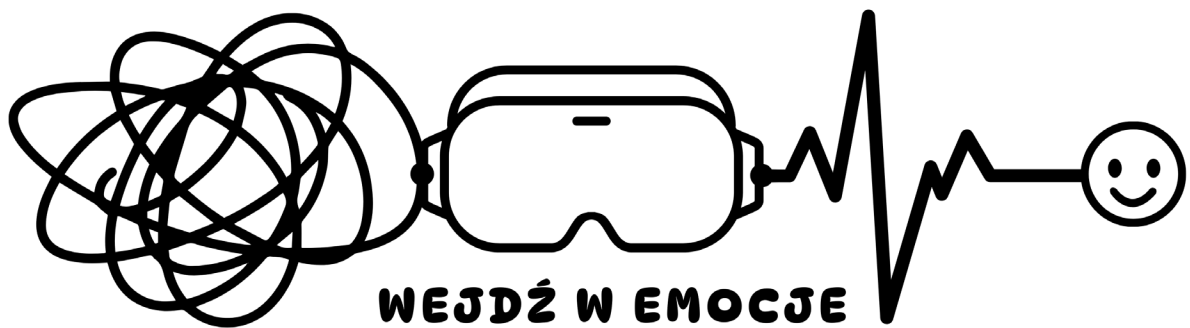
Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji **CC BY 4.0**
(Creative Commons – Uznanie autorstwa – 4.0 Międzynarodowe).

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.pojutrze.pl.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



| **SENSE**