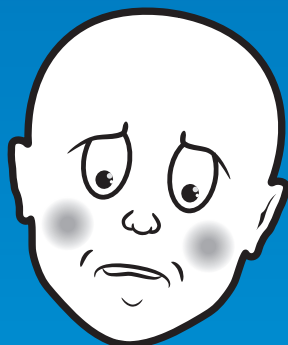


Przewodnik dla nauczyciela

Pomóż dzieciom nauczyć się rozpoznawać i nazywać różne uczucia, aby wiedziały, jak się jasno wyrażać i skuteczniej komunikować.



Nieśmiały



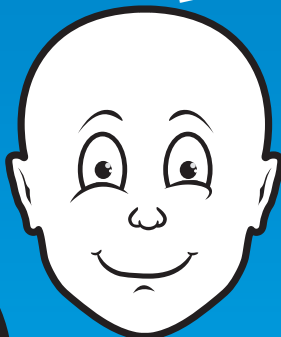
Zmęczony



Zły



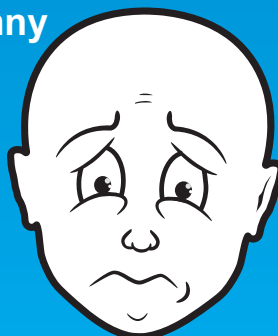
Smutny



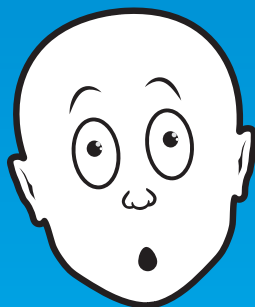
Dumny



Szczęśliwy



Zaniepokojony/Zmartwiony



Zaskoczony

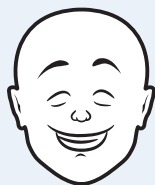
inspiruj • angażuj • ucz

Przewodnik do zestawu „Zrozumieć uczucia” - wprowadzenie

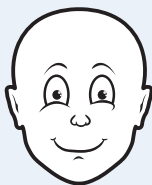
Materiały z zestawu „Zrozumieć uczucia” mogą być wykorzystane na wiele różnych sposobów, aby pomóc dzieciom nauczyć się rozpoznawać i nazywać różne uczucia, wyrażać się w jasny sposób i skuteczniej komunikować.

Zestaw zawiera:

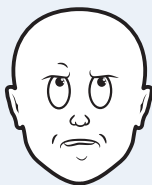
- 13 twarzy z przezroczystej folii octanowej ukazujących mimikę odzwierciedlającą różne uczucia i emocje
- 3 niezadrukowane twarze z przezroczystej folii octanowej do wykorzystania przez dzieci z markerem do wycierania na sucho
- 3 twarze z białej folii octanowej do wykorzystania z markerem do wycierania na sucho
- 3 lustrzane twarze umożliwiające dzieciom obserwowanie odbicia swojej twarzy i tworzenie własnej mimiki
- Tablica „Emocje” z 13 twarzami służąca jako klucz do rozpoznawania różnych uczuć lub emocji



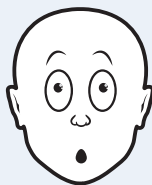
Szczęśliwy



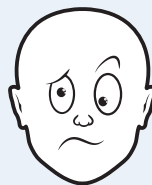
Dumny



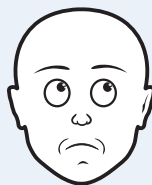
Niecierpliwy



Zaskoczony



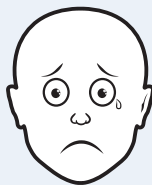
Zdezorientowany



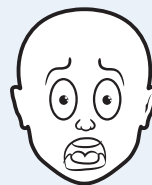
Znudzony



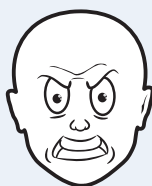
Zmęczony



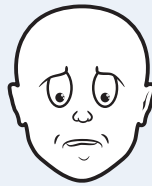
Smutny



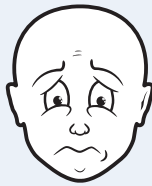
Przestraszony



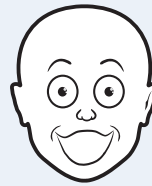
Zły



Nieśmiały



**Zaniepokojony/
zmartwiony**



Podeksytowany

Ten przewodnik oraz elementy zestawu mogą być dowolnie kopiowane jedynie na użytek placówki, która dokonała zakupu.

Informacje dot. przewodnika:

Dla dzieci młodszych niektóre z trzynastu różnych uczuć i emocji zilustrowanych w tym pakiecie będą łatwiejsze do rozpoznania niż inne. Na początek najlepiej wprowadzić cztery podstawowe emocje: „szczęśliwy”, „smutny”, „zły” i „przestraszony”. Przedstawiaj dzieciom każde uczucie osobno.

Czy właśnie tak się czuję?

Wybierz twarz wyrażającą jedno z uczuć – w grupie dzieci doskonale nadaje się do pokazania twarzy „szczęśliwa”. Zapytaj dzieci:

„Jak myślisz, jak się czuje ta osoba?”

„Czy kiedyś się tak czułeś?”

„Czy przychodzi ci na myśl jakaś sytuacja, kiedy zawsze się tak czujesz?”

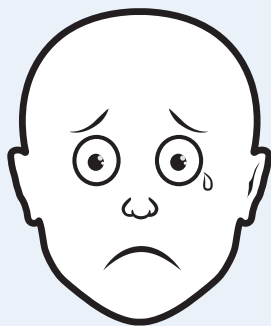
Wysłuchaj, co mają do powiedzenia dzieci i kontynuuj wątki z interesujących wypowiedzi.

Zachęć dzieci do zakończenia zdania:

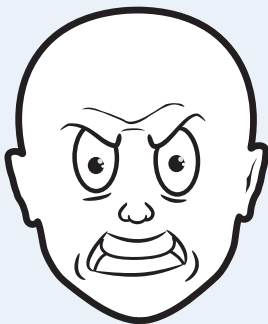
„Czuję się szczęśliwy, kiedy...”

Porozmawiaj z grupą o tym, że każdy jest inny i że różne sytuacje sprawiają, że czuje się szczęśliwy.

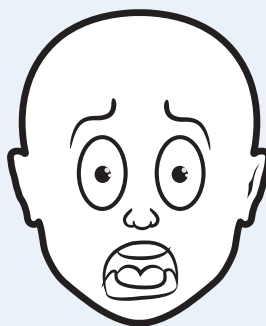
Teraz możesz powtórzyć ćwiczenie posługując się smutną, złą i przestraszoną twarzą.



Smutny



Zły



Przestraszony

W przypadku dzieci starszych, w miarę nabywania przez nie umiejętności rozpoznawania różnych uczuć wyrażonych na twarzach, możesz wprowadzić więcej twarzy/wyrazów twarzy z zestawu.

Zgadnij, jak się czuję?

Kiedy dzieci zapoznają się już z różnymi wyrazami twarzy „Uczucia”, możesz zachęcić je, aby spróbowały je naśladować. Skorzystaj w tym celu z twarzy lustrzanych, w których dzieci mogą zobaczyć odbicie swojej twarzy.

Możesz zagrać z grupą dzieci w grę, gdzie jedno z dzieci wybiera jedną z twarzy, a następnie, nie ujawniając wybranej twarzy reszcie grupy, odtwarza jej wyraz na twarzy lustrzanej. Reszta grupy musi spróbować odgadnąć, jakie uczucie wyraża twarz dziecka.

Możesz zrobić dzieciom zdjęcia, które ukazują różne uczucia i stworzyć fotoalbum. Dzieci mogą następnie starać się odgadnąć, jakie uczucie oddaje każdy wyraz twarzy. Tak jak poprzednio, zacznij od najłatwiejszych do rozpoznania uczuć i stopniowo dodawaj do nich inne wyrazy twarzy.

Aby rozbudować to ćwiczenie, zachęć dzieci do skupienia się tylko na jednym elemencie określonego wyrazu twarzy – na oczach lub ustach. Rozłóż twarze „Uczucia” na panelu świetlnym lub na stole i zakryj dolną część każdej twarzy, aby widoczne były tylko oczy. Postaw dzieciom wyzwanie: poproś, aby odgadły co to za wyraz twarzy. Powtórz z odsłoniętą tylko dolną połową twarzy z zestawu.

Im bardziej dzieci stają się świadome komunikatów, które przekazują za pomocą wyrazu twarzy i mowy ciała, tym bardziej rozwija się u nich świadomość emocjonalna.

Tak się dziś czuję

Dzieci mogą również spróbować odtworzyć wyraz twarzy wyrażający ich uczucia posługując się w tym celu twarzą lustrzaną, a następnie rysując na „pustej” twarzy zmywalnym pisakiem.

Na przykład dziecko, którego twarz w lustrze wyraża szczęście będzie próbowało narysować uśmiech na „pustej” twarzy z białej folii.

Kolejną opcją jest umieszczenie twarzy z przezroczystej folii octanowej na panelu świetlnym, aby dzieci mogły odrysować jej cechy charakterystyczne na „pustej” twarzy z białej folii.

Umiejętność rozumienia przekazu

Kolejne ćwiczenie mające na celu rozwinięcie umiejętności rozpoznawania uczuć u dzieci polega na przedstawieniu im prostego zdania, np. „[Idę do domu](#)”.

Poproś dzieci, aby spróbowały wypowiedzieć je radosnym lub smutnym głosem.

Czy mogą teraz spróbować powiedzieć to samo złym lub przestraszonym głosem?

Te różne tony głosu można nagrać i odtworzyć grupie dzieci, aby mogły je omówić i postarać się odgadnąć, jakie uczucia wyrażają głosy.

Tworzenie historyjek

Materiały z zestawu „Zrozumieć uczucia” są doskonałym punktem wyjścia do tworzenia historyjek związanych z uczuciami w małej grupie dzieci.

Zachęć dzieci do wykorzystania twarzy „Uczucia” do pokazania, jak bohaterowie ich historyjek reagują w różnych sytuacjach. Podobnie jak wcześniej, możesz zacząć od posługiwania się jedynie szczęśliwą, smutną, złą i przestraszoną twarzą, aby następnie – gdy dzieci się już z nimi zapoznają - wprowadzić twarze przedstawiające inne uczucia.

Starsze dzieci można zachęcić, by odegrały historyjkę za pomocą pantomimy, wykorzystując twarze „Uczucia” do przekazania treści swojej publiczności.

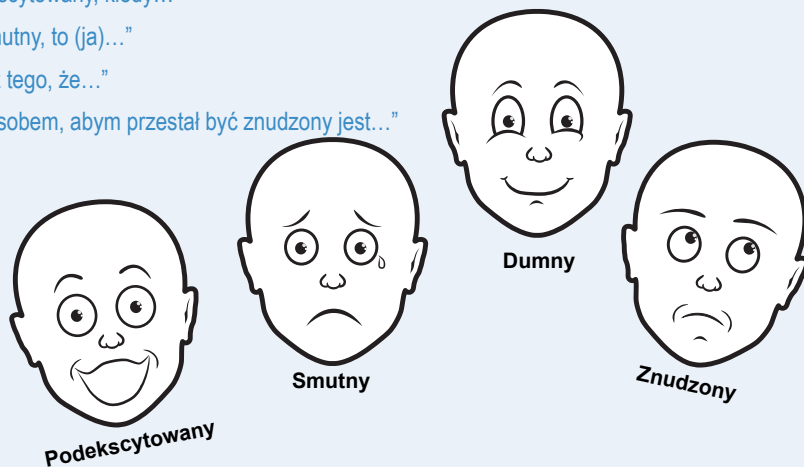
Twarze „Uczucia” mogą posłużyć również jako zachęta do układania opowiadań. Spróbuj wykorzystać twarze z folii octanowej na panelu świetlnym w celu zainicjowania historyjek rozpoczynających się od słów:

„Czuję się podekscytowany, kiedy...”

„Kiedy jestem smutny, to (ja)...”

„Jestem dumny z tego, że...”

„Najlepszym sposobem, abym przestał być znudzony jest...”



Mowa ciała

Z chwilą gdy dzieci staną się bardziej świadome sposobów w jakie okazujemy uczucia, zaczną rozwijać swoje umiejętności odczytywania uczuć i emocji innych osób. Możesz zdecydować się rozszerzyć te doświadczenia, zachęcając dzieci do zastanowienia się, jak okazujemy uczucia posługując się ruchem innych części ciała, a nie tylko mimiką twarzy.

Możesz na przykład zachęcić dziecko do wymyślenia wesołego lub smutnego tańca, zachęcając inne dzieci w grupie, aby odgadły jakie uczucia/emocje ukazuje ten taniec.

Jak wspomniano wcześniej, niektóre emocje/uczucia będą łatwiejsze do odtworzenia niż inne, lecz gdy dzieci zapoznają się z nimi i nabiorą wprawy, nauczą się jak poprzez mowę ciała przekazywać subtelne i wyrafinowane komunikaty.

Umiejętność odczytywania komunikatów wysyłanych przez inne osoby to umiejętność niezbędna do życia i przydatna dla każdego.

Korzystanie z tablicy „Emocje”

Tablica „Emocje” ma na celu ułatwić dzieciom rozpoznanie różnych wyrazów twarzy. Dorosli mogą w różnych sytuacjach zachęcać dzieci do wskazania za pomocą tablicy, co czują. Zachęcanie dzieci do wyrażania swoich uczuć w obliczu różnych doświadczeń pozwoli im komunikować się w bardziej efektywny sposób.

Na przykład dwoje dzieci, które wdały się w kłótnię o określony przedmiot może odnieść się do tablicy „Emocje”, aby przy wsparciu dorosłych wyjaśnić, co czują:

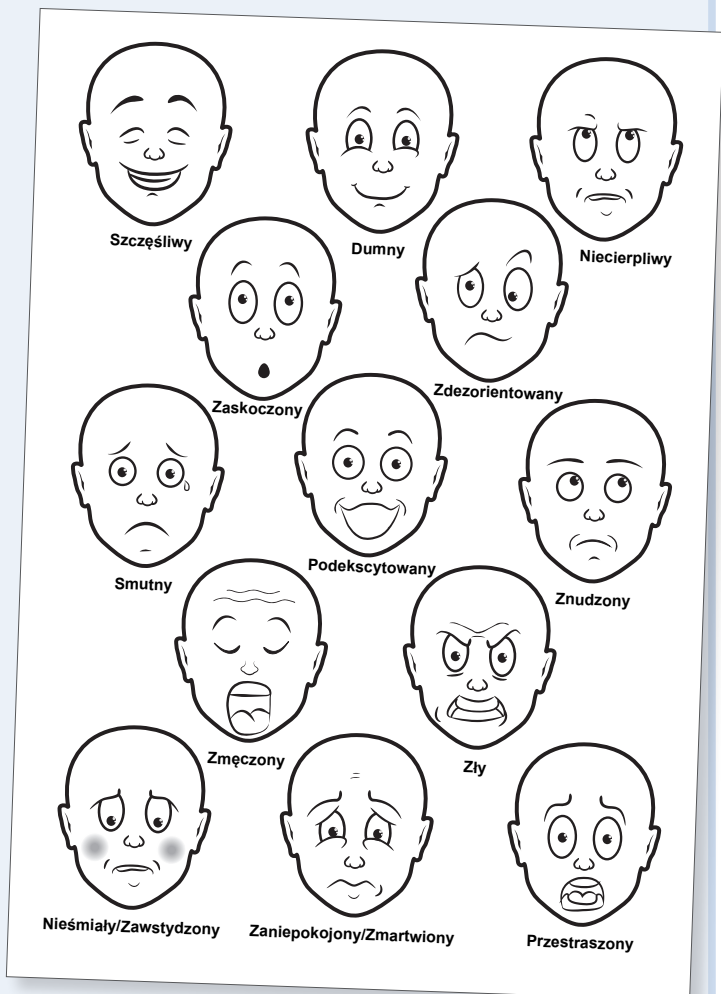
„Byłem smutny, jak zabrałeś mi pisak”.

„Byłem zły, jak nie chciałeś mi dać pisaka, to go sobie wziąłem”.

Rolą dorosłych jest zachęcenie dzieci do przyjrzenia się, jak ich zachowanie wpłynęło na drugą osobę i do rozmowy o tym, jak znaleźć rozwiązanie w danej sytuacji.

Możesz wykorzystać tablicę „Emocje” i twarze „Uczucia” do zaangażowania grupy dzieci w rozmowę dotyczącą zasad koniecznych do wspólnego, harmonijnego życia i pracy.

Wykorzystaj twarze „Uczucia”, aby omówić jak różne działania/sytuacje mogą wpływać na członków grupy - uzgodnijcie wspólnie, jak radzić sobie w takich sytuacjach z korzyścią dla wszystkich.



inspiruj • angažuj • ucz