**Emocje po prostu są…**

Scenariusz zajęć edukacyjnych o emocjach.

**Cel ogólny:**
uświadomienie młodzieży wartości wynikających z poznania i zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób.

**Cele szczegółowe:**

* uczenie rozpoznawania oraz nazywania uczuć i emocji;
* uświadomienie, że nasze zachowanie ma wpływ na drugiego człowieka;
* poznawanie sposobów wywoływania pozytywnych emocji;
* dostarczenie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji;
* stworzenie okazji do bezpiecznego uzewnętrzniania własnych uczuć i przeżyć;
* odreagowywanie emocji;
* ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z napięciem;
* kontrolowanie emocji;
* poznawanie akceptowanych i nieakceptowanych sposobów wyrażania emocji.

**Odbiorcy:**młodzież klas VII i VIII

**Miejsce:**pokój ucznia

**Formy pracy:**
krótki wykład (zał. nr 1), pogadanka, burza mózgów, wykonywanie ćwiczeń, oglądanie filmu, dyskusja.

**Pomoce dydaktyczne:**
kartki, kolorowe długopisy, zdjęcia z postaciami przedstawiającymi różne uczucia (zał. 2), film.

**Udział w zajęciach pomoże młodzieży:**

* wzbogacić sposoby patrzenia i odbierania świata i ludzi;
* wzbogacić relacje z rówieśnikami;
* umocnić wiarę w siebie i zaufanie do innych;
* budować poczucie tożsamości oraz wykreować własne wartości;
* poznać swoje niepowtarzalne umiejętności i zdolności oraz pomóc w ujawnieniu własnego celu i sensu życia.

**Przebieg zajęć:**

Zajęcia **można** rozpocząć od krótkiego wykładu osoby prowadzącej, np. rodzica skierowanego do nastolatka na temat emocji (zał. 1).

**1. Nazwanie i wyjaśnienie znaczenia różnych uczuć**
Burza mózgów. Nastolatek zastanawia się, jakie zna uczucia, wymienia je i wyjaśnia, a następnie zapisuje na kartce, kolorem odpowiednim – jego zdaniem – dla określonej emocji (np. czarny – agresja, żółty – zazdrość). Wraz z rodzicem definiują poznane emocje.

**2. Rozpoznawanie emocji pozytywnych i negatywnych**
Na jednym krześle stojącym w pokoju mają się znaleźć uczucia pozytywne, na drugim – negatywne. Nastolatek ma po kolei zapisać na swoich kartkach uczucia i położyć je na odpowiednich krzesłach, po czym wytłumaczyć, dlaczego dokonał takiego wyboru. Należy zwrócić uwagę na to, że większość uczuć może mieć aspekt pozytywny. Wszystkie uczucia są potrzebne, nie należy ich wypierać, nie warto ich nie przeżywać, złe nie są emocje, lecz ewentualne zachowania, które się z nimi wiążą.

**3. Emocje na zdjęciach**
Rozkładamy na podłodze zdjęcia osoby wyrażającej różne emocje lub oglądamy na ekranie komputera (zał. 2). Uczeń wybiera jedno zdjęcie i próbuje określić, co czuje przedstawiona na nim osoba, jak jej ciało reaguje na przeżywane uczucia. Należy umotywować swój sąd i podać przesłanki, które skłoniły do takiej, a nie innej interpretacji (wskazać na układ ciała, wyraz twarzy itp.).

**4. Pokaż emocje**
Rodzic próbuje za pomocą pantomimy przedstawić daną emocję. Nastolatek zgaduje, jakie uczucia przedstawia mama/tata (np. radość, wściekłość, smutek, znudzenie). Następuje zamiana ról. Na jakiej podstawie można rozpoznać uczucia i stany przeżywane przez inną osobę?

**5. Co sprawia ci największą radość?**
Uszereguj w kolejności ważności od 1 do 10:

* + dobre oceny;
	+ uprawianie sportu;
	+ kontakty z rówieśnikami;
	+ używanie komputera;
	+ bycie w związku;
	+ prezenty od rodziców;
	+ wycieczki;
	+ dobry wygląd;
	+ dobre układy w rodzinie;
	+ zabawa na dyskotece.

**6. Uczucie przyjemności**
Nastolatek słucha poleceń rodzica i wykonuje ćwiczenie.

„Usiądź wygodnie i na chwilę zamknij oczy. Sprawdź, czy jesteś rozluźniona/-y, a jeśli nie, odetchnij parę razy głęboko, kierując uwagę na miejsce, w którym czujesz napięcie. A teraz sięgnij pamięcią do chwili w twoim życiu, kiedy byłaś/-eś szczęśliwa/-y, zadowolona/-y, gdy napełniała cię radość. Przywołaj ją do tego miejsca tu i teraz i poczuj ja całą/-ym sobą. Przyjrzyj się swojemu ciału. Jak reaguje? Odczuj emocje – ich jakość i wartość. Może mają one jakiś kolor, dźwięk, a może mają też temperaturę?

Odczuj wszystkie doznania i myśli, które wywołuje w tobie ten przyjemny nastrój. Pobądź w nim przez chwilę.

Gdy będziesz gotowa/-y, powróć tu i teraz, zapisz swoje doznania i pamiętaj, że w każdym momencie twojego życia, jeśli chcesz, możesz przywołać ten obraz i ten nastrój i cieszyć się nim, a następnie i chwilą, w której jesteś obecnie”.

**7. Pielęgnujmy nasze pasje**
Nastolatek wykonuje polecenia rodzica.

„Zamknij oczy, oddychaj miarowo w swoim własnym rytmie. Przywołaj teraz przed siebie to, co naprawdę lubisz robić w swoim życiu. Czy jest to jakieś specjalne zajęcie domowe, czy wykorzystanie twojej umiejętności talentu, czy po prostu coś, co sprawia ci satysfakcję.

Z jakimi emocjami kojarzy ci się to ćwiczenie? Wyobraź sobie, że teraz wykonujesz swoje ulubione zajęcie. Jak się czujesz? Jak reagujesz? Co czujesz w swoim sercu?

Jak byś się czuła/czuł, gdyby ktoś chciał ci to odebrać, zabronić wykonywania tego, co tak bardzo lubisz, lub nawet rozmawiania na ten temat?”.

**8. Strach ma wielkie oczy**
„Uwolnienie się od paraliżującego strachu i związanych z nim uczuć nie jest łatwe. Przede wszystkim musisz poznać sedno własnego strachu. Zacznij więc od analizy sytuacji, w której strach się pojawia, zastanów się, jakie ma objawy i czym skutkuje. Wykorzystaj do tego tabelkę.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czuję strach, gdy...** | **Objawy strachu** | **Skutki strachu** |
| Mam zabrać głos w sali pełnej ludzi. | Moje ciało drży, oblewa mnie fala gorąca, chciałbym uciec albo zapaść się pod ziemię. | Nie potrafię mówić składnie, zaczynam dukać i się jąkać, gubię słowa, nie mogę przełknąć śliny. |
| – | – | – |

Wypełnienie tabeli umożliwia ukazanie oblicza twoich strachów. Być może po zakończeniu wypełniania źródeł strachu dojdziesz do wniosku, że tak naprawdę te sytuacje (lub ich większość) są zupełnie niegroźne. Spójrz na to w ten sposób i nabierz dystansu.

**9. Co zrobić ze swoim wstydem?**Uwolnienie się od paraliżującego strachu i związanych z nim uczuć nie jest łatwe.
Nastolatek pisze na kartce słowo „wstyd”. Rodzic czyta przykładowe sytuacje, a uczeń podnosi kartkę do góry, jeśli poczułby wstyd w danej sytuacji:
• Znalazłem się w grupie nieznanych mi ludzi.
• Nie idę do kina, bo nie mam pieniędzy.
• Zgubiłam się w holu dworca.
• Rozlałam herbatę na pierwszej randce.
• Zadeklarowałam znajomość języka obcego, a zagadnięta nie zrozumiałam pierwszego zdania.
• Muszę ukrywać przed znajomymi dziwne zachowania moich rodziców.
• Zapomniałem oddać pożyczone pieniądze.

Zastanów się, w jaki sposób można poradzić sobie ze wstydem. Dobrze jest zauważyć, że jedną z ważniejszych rzeczy jest rozładowanie napięcia. Zatem zażartowanie, śmiech itp. mogą okazać się rozwiązaniem problemu.

**10. Złość w naszym życiu**
Rozpoznajemy przyczyny złości.

Wypisz z własnego doświadczenia jak najwięcej przyczyn złości, kończąc zdanie: „Złoszczę się, gdy...” (np. „Złoszczę się, gdy mnie ktoś źle traktuje”). Zastanów, czy i ewentualnie czym można zastąpić to uczucie oraz czy z powodu złości można podjąć pozytywne dla siebie działania (np. żeby pokazać tym, którzy się ze mnie śmieją, że potrafię wystąpić publicznie).

Ty i twoje emocje – nastolatek wykonuje polecenia rodzica.

„Usiądź wygodnie i staraj się podążać w wyobraźni za moimi słowami.

Zamknij oczy i wyobraź sobie sytuację, gdy jesteś sama/sam w pokoju i chcesz przez moment pobyć po prostu ze sobą. Nastawiłaś/-eś cicho radio lub wyłączyła/-eś je zupełnie i zatopiła/-eś się w myślach. Czujesz ogarniający cię spokój. Chcesz pozostać w tym stanie przez moment, aby uporządkować myśli i uspokoić wzburzone emocje.

Nagle twój spokój zakłóca jakaś osoba, która z impetem otwiera drzwi i wchodzi z krzykiem do pokoju.”

Jak reagujesz? Co mówisz? Co czujesz? Co robisz? Czego doświadczasz?

**11. AA, czyli autoanaliza agresji**
Przypomnij sobie nieprzyjemną sytuację, której doświadczyłaś/-eś (ktoś na ciebie krzyczał, obrażał cię, wyzywał, próbował cię uderzyć lub uderzył, okaleczył, zmusił do czegoś, szantażował, groził ci, zastraszał cię, manipulował tobą). Jakie uczucie to w tobie uruchomiło? Jak wtedy myślałaś/-eś o sobie?

Jak pewnie zauważyłaś/-eś na podstawie powyższego ćwiczenia, agresja wywołuje złe emocje (smutek, ból, nienawiść) oraz sprawia, że myślisz o sobie jako o kimś mniej wartościowym – niekiedy do tego stopnia, że ofiara agresji (przemocy) bierze na siebie winę za zachowanie agresora. Przypominaj sobie o tym ćwiczeniu, kiedy wzbiera w tobie gniew i masz ochotę się wyładować”.

**12. Obrona przed zaczepkami**
Prowadzące do agresji sytuacje mogą czasem zostać załagodzone dzięki temu, że ofiary zareagują w sposób zaskakujący i błyskotliwy. Na przezwiska można zareagować m.in. w następujący sposób:
- „Ty smarkaczu!” – „Ach, rzeczywiście, masz może chusteczkę higieniczną?”.
- „Słabeusz!” – „Tak, niestety, czy mógłbyś mi w takim razie pomóc?”.
- „Głupek!” – „Ciesz się, że jestem głupi, bo w przeciwnym razie nie byłbyś niczym szczególnym”.

**13. Obejrzenie filmu *W jaki sposób różne emocje wpływają na twoje zdrowie?***

<https://www.youtube.com/watch?v=J2TFf1yKLKU>

**14. Podsumowanie**

„W każdym z nas walczą dwa wilki. Jeden jest zły – to gniew, zazdrość, chciwość, pretensja, kłamstwo, pogarda, rozdmuchane ego. Drugi jest dobry – to radość, pokój, miłość, nadzieja, uprzejmość, pokora, empatia, prawda. Który wilk wygra? Ten, którego karmisz”.

**Zał. 1**

Emocje są naturalnym elementem życia człowieka. W toku wychowania mogą być w pewnym zakresie sterowane – hamowane lub nadmiernie uwrażliwiane. Wpływa na to wiele czynników, zarówno środowiskowych, jak i wzorców wyniesionych z domu. To natomiast decyduje o późniejszych reakcjach emocjonalnych, reagowaniu na sytuacje trudne w życiu osobistym i zawodowym, a także na całą sferę intymnego życia człowieka.

Emocji jest cały wachlarz i służą one różnym celom:

* obronnym;
* reagowaniu na sytuacje trudne;
* odbieraniu rzeczywistości taką, jaka jest;
* relacjom z innymi ludźmi;
* sytuacjom intymnym.

Tak zwane emocje negatywne: złość, strach, lęk, agresja, niepokój, frustracja, nienawiść, sygnalizują coś, co odbieramy w sposób bolesny, jako coś dla nas negatywnego. Natomiast radość i zadowolenie to uczucia przyjemne, które wywołują u nas dobry nastrój.

W rzeczywistości emocje same w sobie nie są ani negatywne, ani pozytywne, tylko sygnalizują inny rodzaj przeżycia, którego doświadczamy. Można uczyć się transformowania emocji o zabarwieniu negatywnym w pozytywne, co zwiększa ich koloryt i głębię.

Umiejętność rozpoznawania i nazywania uczuć to inteligencja emocjonalna.

Emocje po prostu są i trzeba je zaakceptować u siebie i innych. Niewyrażanie negatywnych emocji w momencie ich zaistnienia powoduje ich kumulację i może doprowadzić do wybuchu, niczym bomby z opóźnionym zapłonem. Nagromadzona agresja może zostać wyładowana w nieprzewidzianej sytuacji, czasem wobec zupełnie przypadkowej osoby. W taki sposób powstają tzw. patologie społeczne, takie jak m.in. agresja i przemoc. Dochodzi również do uszkodzenia naszego zdrowia fizycznego.

Natomiast wypowiedzenie precyzyjnego komunikatu na temat aktualnych emocji powoduje nie tylko rozładowanie wiszącego w powietrzu napięcia, ale także wyrabia w nastolatku poczucie, że każdy ma prawo do własnych odczuć i ich nazwania, co nie umniejsza niczyjej wartości.

Ważne jest poznanie źródeł powstania emocji, motywów ich pojawienia się oraz przyczyn, dla których dana emocja jest w stanie zawładnąć zachowaniem. Ludzie odmiennie przeżywają emocje, inaczej je eksponują i manifestują. Towarzyszące nam emocje bezpośrednio wpływają na ogólny nastrój oraz samopoczucie, a także na wygląd zewnętrzny i zdrowie.

**Zał. 2 Zdjęcia przedstawiające różne uczucia.**

