INNOWACJA PEDAGOGICZNA PT.:

„ MOJE EMOCJE”

Nauczyciel: *Kinga Niegowska*

Miejsce wdrożenia: *klasa 1b*

Termin: *rok szkolny 2023/2024*

Celem podstawowym wprowadzonej innowacji jest wskazanie uczniom narzędzi pomocnych do rozpoznawania własnych emocji. Z obserwacji moich wynika, iż dzieci często nie potrafią wskazać, jaką emocję odczuwają. Wielokrotnie w sytuacji stresowej występują zachowania o znamionach agresji, która często jest główną, maskującą reakcją na uczucia strachu, złości czy nawet smutku. Zauważalne są dysfunkcje w zachowaniach społecznych we wszystkich grupach wiekowych. Według mojej opinii pomocne mogłyby okazać się zajęcia podpowiadające rozwiązania wzbudzające zaufanie do własnych uczuć i reakcji nastawionych na asertywność.

Rozumienie własnych emocji oraz nauka radzenia sobie z nimi jest kluczem do akceptacji siebie i swego otoczenia. Innowacja ma na celu pomóc uczniom nie tylko rozpoznawanie swego stanu emocjonalnego, ale również wybranie odpowiednich narzędzi do oswojenia trudnych emocji i radzenia sobie z nimi.

Planowany jest cykl pracy 1 miesiąc - 1 emocja, przy założeniu 1-2 zajęć w miesiącu w danej grupie. Praca w oparciu o pomysły własne oraz książki Wojciecha Kołyszko i Jovanki Tomaszewskiej:

1. „Złość i smok Lubomił”;
2. „Smutek i zaklęte miasto”;
3. ‘Strach i pogromca potworów”;
4. „Zazdrość i wyścigi żółwi”;
5. „Wstyd i latający śpiwór”;
6. „Radość i wyspa Hopsiup”.

Październik 2023 : ZŁOŚĆ.

Zajęcia :

* Czytanie *Instrukcji obsługi złości;*
* Rozmowa kierowana: Jak radzić sobie ze złością? – sposoby na rozładowanie. Co możemy mówić w złości, a co rani innych? Co wzmaga w nas złość? – z naciskiem na gry i filmy;
* Kiedy byłem taki zły… praca zadaniowa. Uczniowie wyobrażają sobie sytuację, w której byli bardzo źli. Mają za zadanie narysować jak mocno się wtedy złościli. Przy omawianiu zwracamy uwagę na kolory, moc nacisku kredki na kartkę, ogólny wyraz pracy;
* Praca plastyczna: Narysuj swoją złość;
* Na koniec uspokajający oddech przy krótkiej historyjce relaksacyjnej lub muzyce relaksacyjnej.

Listopad 2023: SMUTEK.

Zajęcia:

* Rozmowa kierowana na temat smutku – kto go kiedyś odczuwał, w jakich sytuacjach? Kiedy smutek się pojawia? Co wtedy czujemy (także fizycznie np. pieczenie oczu). Czy smutek jest nam potrzebny? W co się zamienia tłumiony smutek (depresja)?;
* Czytanie Instrukcji obsługi smutku;
* Rozmowa kierowana: jak radzić sobie ze smutkiem? – sposoby na rozładowanie emocji. Co warto mówić w smutku i komu? Co lubię słyszeć, gdy jestem smutna/-y?
* Zajęcia grupowe. Dzieci otrzymują karteczkę w kształcie łzy i rysują w niej coś, z czym musiało się ostatnio pożegnać (np. zabawkę) lub coś co wzbudziło w nim smutek. Rozmawiamy o uczuciach lub praca Plastyczna: Narysuj swój strach.
* Na koniec relaksacyjny oddech przy krótkiej, zabawnej historyjce.

Grudzień 2023 – Styczeń 2024: STRACH

Zajęcia :

* Rozmowa kierowana na temat strachu – czy ktoś go kiedyś czuł? Co wtedy dzieje się w naszym ciele (np. sztywniejemy)? Kiedy się pojawia? W czym nam pomaga? W co zamienia się tłumiony strach (panika)?
* Czytanie *Instrukcji obsługi strachu;*
* Rozmowa kierowana: jak radzić sobie ze strachem? – sposoby na opanowanie emocji. Z kim rozmawiać o strasznych rzeczach? Co wzmaga w nas strach – z naciskiem na gry i filmy.
* Zabawa grupowa – czy boimy się tego samego? Wypełniamy plansze.
* Praca plastyczna Narysuj swój strach;
* Na koniec relaksacyjny oddech przy krótkiej, pozytywnej historyjce.

Luty 2024: ZAZDROŚĆ

Zajęcia 1:

* Rozmowa kierowana na temat zazdrości – czym jest i kiedy się pojawia? Czy może w niej być coś dobrego? Kto kiedyś czuł zazdrość? Jak wtedy zachowuje się nasze ciało? Jak radzić sobie z zazdrością? – sposoby na poradzenie sobie z emocją. Jak znaleźć wartość w sobie. Co wzmaga w nas zazdrość?
* Czytanie *Instrukcji obsługi zazdrości;*
* Moje zalety– rysujemy mandalę ze swym portretem w środku otoczonym tym, co w nas dobre, naszymi umiejętnościami itd.;
* Na koniec relaksacyjny oddech przy krótkiej, integrującej historyjce.

Marzec 2024: WSTYD

Zajęcia:

* Rozmowa kierowana na temat wstydu – Przed czym nas ostrzega? W czym nam pomaga? Czy to głupio się wstydzić? Kto czuł kiedyś wstyd? Jak zachowuje się wtedy nasze ciało (np. spuszczamy wzrok), W co zamienia się nadmierny wstyd? (wycofanie, obojętność); Rozmowa kierowana: Jak radzić sobie ze wstydem? Co wywołuje w nas wstyd? Który wstyd jest naturalny? Kiedy szukać wsparcia i u kogo? Wstyd a strach przed odrzuceniem (np. przez kolegów);
* Czytanie *Instrukcji obsługi wstydu;*
* Zabawa – jak wspierać, nie wyśmiewać? Układamy domino: słowa zawstydzające – słowa motywujące.
* Na koniec relaksacyjny oddech przy krótkiej, optymistycznej historyjce.

Kwiecień 2024: RADOŚĆ

Zajęcia 1:

* Rozmowa kierowana na temat radości – kiedy ją czujemy? Co dzieje się w naszym ciele? Dlatego jest taka ważna? Czy czuliśmy kiedyś radość? Rozmowa kierowana – co nam radość daje? Czy zawsze jest się z czego cieszyć? Co to jest optymizm? Wdzięczność a radość.
* Czytanie *Instrukcji obsługi radości;*
* Praca plastyczna – flaga lub godło kraju Radości lub Narysuj swoją Radość;
* Na koniec zabawa „Rób to co ja” przy radosnej piosence.