

# Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności  
emocjonalnych uczniów

## NARZĘDZIE 1

**REGULACJA  
EMOCJONALNA**

**Ćwiczenie dla  
uczniów w klasie**

**Nazwa narzędzia**

**Walka na śnieżki**



**Cele narzędzia**

- Gra zachęca uczniów, nauczycieli i rodziców do dyskusji na temat regulacji emocji.
- Uczniowie starają się skupić na swoich uczuciach, przetworzyć je i omówić, jakie emocje i nastroje pojawiły się dziś w grupie.
- Gra prowadzi do zwiększenia samoświadomości uczniów na temat siły emocji.
- Nauczyciele poświęcają czas na rozpoznanie i zrozumienie emocji wśród dzieci i pracują z nimi.

# Plan lekcji dla nauczycieli



## Związek ćwiczenia z umiejętnością

Pierwszym krokiem w regulacji emocjonalnej jest samoświadomość, która jest głównym celem tego ćwiczenia. Dla równowagi emocjonalnej i regulacji ważne jest, aby posiadać system wsparcia, w którym można omawiać trudne sytuacje. Dzielenie się swoimi doświadczeniami i szukanie porady może zapewnić emocjonalną ulgę i jest to coś, co możemy zastosować i zbudować, a także w środowisku klasowym.

## Wyniki

- Pozwala to również uczniom zinternalizować niektóre pozytywne momenty, których doświadczyli w klasie lub z innymi uczniami i powrócić do nich później.
- Może to poprawić ogólną atmosferę w klasie i pomóc uczniom, którzy mają trudności z radzeniem sobie z emocjami.

## Wprowadzenie do narzędzia

Dzieci piszą na papierze emocje lub nastroje, których obecnie nie lubią. Następnie kruszą papier i toczą powstałe kulki. Kulki są następnie rozdawane różnym dzieciom, po czym dzieci odczytują, co jest napisane na danym papierku. Mogą też dodać, czy im się to również nie podoba, dlaczego itp. Następnie robią to samo z nastrojami, które lubią i innymi.

# Plan lekcji dla nauczycieli



## Wymagany czas

30 - 45 min, w tym czas na refleksję (ok. 25 min na grę, 15 min na refleksję nauczyciela z uczniami)

## Potrzebne zasoby, materiały

Kartki papieru A4, długopisy/ołówki

## Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

Ważne jest, aby być przygotowanym do dyskusji z uczniami i odzwierciedlenia tego, co czują. Dobrze jest przygotować zestaw pytań pomocniczych, aby rozszerzyć dyskusję i zagłębić się w percepcję i emocje w klasie, a nie traktować ich powierzchownie oraz podchodzić do nich w formie zabawy.

## Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Docelową grupą wiekową dla ćwiczenia mogą być obie grupy wiekowe: 10-12 lub 12-14 lat.

# Plan lekcji dla nauczycieli



**Użyteczność narzędzia** (możliwe problemy, wdrożenie offline/online, dostosowanie narzędzia do określonych środowisk, uczniów o specjalnych potrzebach itp.)

Zaleca się, aby gra była rozgrywana bezpośrednio w szkole z uczniami, gdy istnieje bardziej osobiste podejście i możliwe jest lepsze odczytywanie, na przykład, z mowy ciała. Jednak w razie potrzeby gra może być również rozgrywana w środowisku online, gdzie zamiast rzucania piłkami można na przykład użyć programu Miro, w którym uczniowie zapisują swoje emocje i używają ich jako wymyślonych piłek.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Nr projektu: 2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840

# Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności  
emocjonalnych uczniów

## NARZĘDZIE 2

**REGULACJA  
EMOCJONALNA**

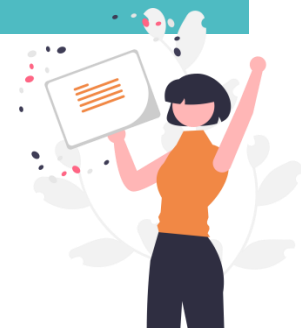
**Ćwiczenie dla  
uczniów w klasie**

**Nazwa narzędzia**

**BLA, BLA, BLA (ZARAŻLIWE EMOCJE)**

**Cele narzędzia**

W tym ćwiczeniu uczniowie wypróbują różne emocje w interakcjach i dowiadują się, z którymi czują się mniej lub bardziej komfortowo. Gra ma pomóc uczniom wczuć się w siebie nawzajem i dostrzec swoje emocje. Jednocześnie mają oni uświadomić sobie szeroki zakres emocji, które można uchwycić, przejąć, zmienić itp. w dowolnym momencie w zależności od okoliczności zewnętrznych. Gra ma na celu pracę z emocjami i traktowanie ich jako okoliczności, które zawsze będą obecne, ale z którymi można pracować w razie potrzeby.



# Plan lekcji dla nauczycieli



## Związek ćwiczenia z umiejętnością

Regulacja emocjonalna obejmuje rozpoznawanie, rozumienie i kontrolowanie reakcji emocjonalnych. Ćwiczenie to sprzyja pozytywnej i empatycznej atmosferze, która zachęca do otwartej komunikacji, zachowania pełnego szacunku i dobrego samopoczucia.

Rozpoznawanie emocji przyczynia się do skutecznej komunikacji, zmniejszenia zachowań agresywnych, zapobiegania eskalacji emocji, odporności i promowania radzenia sobie ze stresem.

## Wyniki

- Dzięki tej grze uczniowie uczą się, że emocje nie są stałe, ale można na nie wpływać i przekazywać je zgodnie z atmosferą emocjonalną panującą w klasie w danym momencie.
- Gra może być bardzo przydatna w motywowaniu uczniów do zapobiegania negatywnym tendencjom w klasie lub po prostu starania się być tak pozytywnym, jak to tylko możliwe.

## Wprowadzenie do narzędzia

Podczas tej gry uczestnicy poruszają się po pokoju i postępują zgodnie z instrukcjami podawanymi przez trenera. Za każdym razem, gdy trener mówi "Stop", wszyscy zatrzymują się i słuchają, a kiedy mówi "Go" (lub „Dalej” czy "Akcja"), kontynuują. Podczas gry uczestnicy nie mogą wypowiadać żadnych innych słów niż "bla bla bla".

# Plan lekcji dla nauczycieli



## Wymagany czas

Około 30 minut + istnieje możliwość dłuższego czasu na zastanowienie, do 15 minut.

## Potrzebne zasoby, materiały

Brak specjalnych zasobów

## Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

Pod koniec tego ćwiczenia ważne jest, aby zostawić czas na refleksję i dyskusję. Możemy zadać ogólne pytania o to, co uczestnicy zauważyli i uznali za interesujące, lub o to, w których rolach czuli się komfortowo, a z którymi czuli się niekomfortowo.

## Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

10-12 i 12-14, czas trwania ćwiczenia i refleksji zostanie dostosowany do grupy wiekowej.

# Plan lekcji dla nauczycieli



**Użyteczność narzędzia** (możliwe problemy, wdrożenie offline/online, dostosowanie narzędzia do określonych środowisk, uczniów o specjalnych potrzebach itp.)

W grę najlepiej grać w środowisku szkolnym. Gra i stosowność pytań uzupełniających są odpowiednio dostosowane do konkretnej grupy wiekowej uczniów.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Nr projektu: 2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840