

Spis treści

1. ROZPOZNAWANIE I WYRAŻANIE UCZUĆ/EMOCJI U SIEBIE I U INNYCH	5
• Scenariusz nr 1 „Czym są emocje i uczucia?”	5
• Scenariusz nr 2 „Rozpoznawanie uczuć u innych ludzi”	12
• Scenariusz nr 3 „Rozpoznawanie uczuć u siebie”	19
• Scenariusz nr 4 „Wyrażanie uczuć – część 1”	28
• Scenariusz nr 5 „Wyrażanie uczuć – część 2”	35
• Scenariusz nr 6 „Podróż na Planetę Emocji”	44
2. BUDOWANIE RELACJI SPOŁECZNYCH	53
• Scenariusz nr 1 „Nowy kolega miś”	53
• Scenariusz nr 2 „Rodzaje relacji społecznych”	62
• Scenariusz nr 3 „Przyjaźń”	71
• Scenariusz nr 4 „Odmawiam, mam prawo”	81
• Scenariusz nr 5 „Posiłek – jak jeść estetycznie w miłym towarzystwie?”	90

Noty autorskie

Alicja Pałac-Nożewska

Psycholog, absolwentka Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, od lat związana zawodowo ze Specjalistyczną Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną TOP w Warszawie. Zajmuje się głównie problematyką zaburzeń emocjonalnych u dzieci ze szczególnym uwzględnieniem problematyki nieśmiałości, mutyzmu selektywnego, jękania, zaburzeń lękowych. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi z różnymi niepełnosprawnościami. Współprowadzi autorskie warsztaty wspierające harmonijny rozwój emocjonalny dla dzieci. Z młodzieżą prowadzi zajęcia z technik efektywnego uczenia się. Od 2014 roku systematycznie dzieli się swoją wiedzą współpracując z wydawnictwem Forum Media Polska Sp. z o.o.

Julia Czepułkowska

Pracuje w szkole specjalnej z uczniami klas 4–6 z niepełnosprawnością sprzężoną – autyzmem z niepełnosprawnością intelektualną. Absolwentka GWSH: Edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna z kształceniem integracyjnym oraz Uniwersytetu Gdańskiego: Pedagogika Specjalna.

Anna Parakiewicz

Pedagog specjalny, specjalista wczesnej interwencji i terapii pedagogicznej, terapeuta integracji sensorycznej, trener TUS, wykładowca akademicki, autorka publikacji z zakresu Integracji Sensorycznej i rozwoju dziecka. Absolwentka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie i Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Od 1999 roku zajmuje się diagnozą i terapią dzieci. W SENSORIA TERAPIA przeprowadza diagnozę rozwoju i funkcjonowania małego dziecka, Integracji Sensorycznej. Prowadzi terapię metodą Integracji Sensorycznej i terapię widzenia, dbając o rozwój dziecka we wszystkich sferach. Mama dwójki dzieci. Miłośniczka fotografii. Członek Warmińsko-Mazurskiego Stowarzyszenia Fotograficznego BLUR.

Marta Wilamowska

Pedagog specjalny, edukator seksualny. Absolwentka studiów podyplomowych „Seksuologia kliniczna” na SWPS w Sopocie. Specjalizuje się w pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie i z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Od dziewięciu lat nauczyciel w oddziałach dla osób z autyzmem w Zespole Szkół Specjalnych Nr 17 w Gdyni. Posiada certyfikat pracy z symulatorem niemowlęcia Real Care. Prowadzi konsultacje i szkolenia dla rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną. Założycielka klubu „Ladies” dla uczennic Szkoły Przystosowanej do Pracy Nr 2 przy Zespole Szkół Specjalnych Nr 17. Przewodnicząca Rady Fundacji „Niebieski szlak” wspierającej osoby z autyzmem.

1. Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć/emocji u siebie i u innych

Scenariusz nr 1

Autor: Alicja Pałac-Nożewska

Temat: Czym są emocje i uczucia?	
Adresaci	dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, mówiące, odbierające mowę, dzieci z całościowymi zaburzeniami rozwojowymi, a także dzieci w normie intelektualnej, w zależności od stopnia funkcjonowania od 5 do 15 lat; ćwiczenia należy zmodyfikować i dostosować do ucznia w zależności od jego możliwości psychomotorycznych. Uwaga! Program zawiera zróżnicowane zadania, które mogą być wykorzystane zarówno w pracy z małymi, jak i starszymi dziećmi, należy je jednak odpowiednio dostosować
Realizacja i czas zajęć	zwykle jedno spotkanie terapeutyczne – 45 minut
Cele główne	<ul style="list-style-type: none">■ dostarczenie dziecku informacji na temat tego, czym są uczucia,■ różnicowanie pojęć „emocje” i „uczucia”,■ zapoznanie się z podstawowymi emocjami i uczuciami,■ zdobycie informacji o tym, dlaczego potrzebujemy uczuć i emocji
Cele szczegółowe	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">■ potrafi powiedzieć, co to jest uczucie,■ potrafi zdefiniować pojęcie emocji,■ odróżnia emocje od uczuć,■ zna nazwy podstawowych emocji i uczuć,■ wie, dlaczego emocje i uczucia są ważne w życiu
Metody pracy	podająco-poszukująca, rozmowa kierowana, aktywizująca
Formy pracy	praca indywidualna, a po odpowiedniej modyfikacji ćwiczenia można również wykorzystać w pracy grupowej

ĆWICZENIE 1: CO TO SĄ EMOCJE I UCZUCIA?

Opis ćwiczenia:

Pytamy dziecko, czy wie, co to są uczucia i emocje. Pozwalamy mu na wyjaśnienie swoimi słowami pojęć. Następnie systematyzujemy pojęcia, wyjaśniając, że:

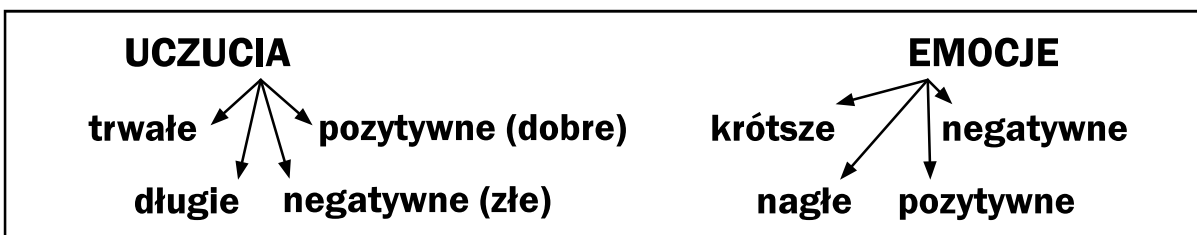
Uczucia są bardziej długotrwałe, powstają w naszej głowie; można czuć coś do kogoś albo do czegoś, np. miłość do kogoś albo przyjaźń do kolegi, można kochać swoją zabawkę; uczucia mogą być pozytywne (dobre) i negatywne (złe).

Emocje trwają krótko, powstają w naszej głowie nagle, są silne, np.: mamy urodziny, dostajemy prezent i wówczas czujemy ogromną radość, ktoś nas popchnie i czujemy złość; emocje również mogą być pozytywne i negatywne.

Ilustrujemy i wyjaśniamy różnice, omawiając kartę pracy nr 1.

Karta pracy nr 1

Autor: Alicja Pałac-Nożewska



RÓŻNICE MIĘDZY UCZUCIAMI A EMOCJAMI – PRZYKŁADY	
UCZUCIA	EMOCJE
 <p>Miłość – gdy bardzo kogoś kochamy; jest intensywna i trwa długo</p>	 <p>Wściekłość – gdy jesteśmy bardzo źli na coś; pojawia się nagle i trwa krótko</p>