

Empatia



**3-6
lat**



SCENARIUSZE ZAJĘĆ I KARTY PRACY



Spis treści

1. Wprowadzenie	5
1.1. Aspekt emocjonalny i poznawczy	5
1.2. Empatia a znajomość emocji	7
1.3. Mentalizacja	8
1.4. Empatia a relacje interpersonalne	9
2. Zajęcia z dziećmi – wskazówki merytoryczne, scenariusze zajęć	11
2.1. Wierszyki o uczuciach.....	11
2.2. Przykładowe zabawy rozwijające empatię i rozumienie emocji.....	12
2.3. Bajka o małej Zosi, która w świat wyruszyła	13
2.4. Bajka o czterech małych stworkach	17
3. Scenariusze zajęć	21
3.1. Scenariusz zajęć dla dzieci trzyletnich	21
1. Scenariusz – Warto pomagać innym	21
3.2. Scenariusze zajęć dla dzieci czteroletnich	24
1. Scenariusz – Calineczka	24
2. Scenariusz – Brzydkie kaczątko, czyli historia o dokuczaniu.....	29
3.3. Scenariusz zajęć dla dzieci pięcioletnich	32
1. Scenariusz – Żółta kaczka	32
3.4. Scenariusze zajęć dla dzieci pięcio-, sześćoletnich	35
1. Scenariusz – Franklin i Boże Narodzenie.....	35
2. Scenariusz – Uczucia w obrazach	38
3.5. Scenariusze zajęć dla dzieci sześćoletnich	41
1. Scenariusz – Franklin mówi przepraszam	41
2. Scenariusz – Mów, co czujesz.....	45
4. Literatura	48



2. Zajęcia z dziećmi – wskazówki merytoryczne, scenariusze zajęć

Ćwiczenie empatii to proces, który trwa latami. Nie można oczekiwać, że dzięki paru zajęciom w przedszkolu maluchy nabędą umiejętności współodczuwania na poziomie osoby dorosłej. Ważne jest jednak, by ciągle, w różnych sytuacjach uwrażliwiać dzieci na emocje swoje i innych. Dzięki temu buduje się podstawę do dalszego rozwoju empatii.

Przykładowe scenariusze zajęć można wykorzystywać w całości lub tylko ich pojedyncze elementy. Scenariusze pomyślane są jako całość – oparte są bardzo często na bajkach, bo dzieciom dużo łatwiej wejść w świat fantastyczny i tam przeżywać emocje, o których trudno im rozmawiać. Dużo łatwiej jest też omawiać sposoby radzenia sobie z emocjami w oparciu o konkretne zdarzenia. Zajęcia można także dzielić, realizując całość w ciągu dnia lub nawet tygodnia.

Scenariusze zajęć są przygotowane z myślą o konkretnej grupie wiekowej, jednak jeśli taka jest wola nauczyciela i pozwalają na to możliwości dzieci, można przeprowadzać zajęcia także w innych grupach wiekowych. W pracy z młodszymi przedszkolakami warto wykorzystać dużo zabaw ruchowych wprowadzających w temat, np. wierszyki-wyliczanki. Czasem wystarczy pobawić się z dziećmi z wykorzystaniem wiersza, a potem chwilę porozmawiać na temat np. radzenia sobie ze smutkiem. Nabywanie umiejętności współodczuwania odbywa się bowiem cały czas, nie tylko podczas zajęć, a wręcz przeciwnie – dużo więcej umiejętności ćwiczy się podczas zabawy dowolnej.

Zajęcia służą uwrażliwieniu dzieci na konkretny temat, a empatię budujemy podczas całego pobytu dziecka w przedszkolu, a także poza nim – ale to już zadanie rodziców.

2.1. Wierszyki o uczuciach

› „Uczucia” – wierszyk z pokazywaniem

Gdy się boję, czuję strach (dzieci trzęsą się ze strachu), gdy mi smutno, płaczę tak (udają płacz). Kiedy radość mnie ogarnia, skaczę w górę niczym łania (dzieci podskakują). A gdy złość się czasami, nie chcę gadać z kolegami (odwracają się od innych). Strach, smutek, radość, złość, czasem uczuć mam już dość (kręcą głową, jakby zaprzeczały). Ale dzięki nim wiem, co czuję ja, mama, tata, siostra, brat (dzieci pokazują na różne osoby, jakby wyliczały).

› „Złość” – wyliczanka

Ene due riks, oto uczuć miks, jednym z nich jest złość, złość jest groźna dość. Gdy się złościsz chwilę, jaką robisz minkę? – wskazana osoba pokazuje, jak się złości.

Wskazówki merytoryczne do ćwiczeń

Wierszyki o uczuciach



› **„Miłość”**

Kocham ciebie, szepcze mama. Kocham ciebie, szepczę sama. Gdy się kogoś bardzo kocha, to przytulić się go chce. I buziaków posłać sto, dalej szybko, zrób też to (dzieci przesyłają sobie nawzajem buziaki).

› **„Boję się”**

Czarne chmury, krzaki czarne, zaraz strach mnie tu ogarnie. Boję się czasami, kiedy nie ma przy mnie mamy. Czuję lęk, gdy spotyka mnie coś nowego, a ciebie nie, mój kolego? Pomóc może, gdy się boisz, jak swój lęk oswoisz. Przytul mocno się do kogoś, a na lęk swój tupnij nogą.

› **„Radość” – wyliczanka**

Raz, dwa – radość trwa, trzy, cztery – uśmiech szczery, pięć i sześć – uciesz się, siedem, osiem – nie bądź łośiem, dziewięć, dziesięć – złap radość w sieć. I rozdawaj radość wszędzie, więcej wtedy jej przybędzie.

Osoba, na którą wypadnie wyliczanka, robi coś miłego, by rozsiać radość.

› **„Smutny kotek”**

Mały, biało-czarny kotek zgubił dzisiaj wełny motek. Nigdzie nie ma, szukał wszędzie. Co to będzie? Co to będzie? Płacze w kącie mały kotek, gdzie jest wełny mojej motek? Łzy mu kapią, smutny kotek, zgubił przecież wełny motek. Nie płacz kotku, poszukamy, a jak nie, spytamy mamy.

2.2. Przykładowe zabawy rozwijające empatię i rozumienie emocji

Przykładowe zabawy

› **Lustro**

Dzieci siedzą w parach, twarzami do siebie. Jedno z nich pokazuje pewne uczucie, drugie dziecko musi je powtórzyć. Potem następuje zmiana i tak parę razy.

› **Uczucia w kolorach**

Przed dziećmi leżą różne kolorowe paski papieru. Przedszkolaki decydują, jak się dzisiaj czują, wybierając kolor opisujący ich nastrój.

› **Ślepiec**

Zabawa w parach. Jedno z dzieci ma zawiązane oczy, drugie musi je przeprowadzić przez labirynt zbudowany w sali. Potem następuje zmiana. Wspólna rozmowa z dziećmi o tym, jak się czuły podczas prowadzenia i gdy były prowadzone.

› **Opowieść o dziecku**

Dzieci siedzą w kole. Nauczycielka zaczyna opowiadać o każdym z dzieci pewną historię obrazującą osobowość dziecka. Pozostałe maluchy próbują



dołożyć coś do każdej historii. Można zrobić to w jednym czasie – wszystkie dzieci od razu słuchają historii o sobie lub umówić się z nimi, że wprowadzamy tydzień opowieści i każdego dnia o określonych porach możemy budować historie poszczególnych osób.

› Przekaż innym radość

Dzieci siedzą w kole. Nauczycielka puszcza w krąg radość (może być to np. muszla, kwiat, berło). Przekazuje dziecku siedzącemu obok radość, mówiąc mu coś miłego o nim samym (np. Krzysiu, lubię w tobie to, że pomagasz innym). Następnie maluch przekazuje radość kolejnemu dziecku, także mówiąc coś miłego. Radość musi wrócić do nauczycielki.

2.3. Bajka o małej Zosi, która w świat wyruszyła

Za górami, za lasami mieszkała mała dziewczynka, która miała na imię Zosia. Mieszkała w małym domku nad brzegiem rzeczki, z mamą, tatą, bratem i dwoma kotami. Rano wstawiała, rodzicom w domu pomagała, z bratem się bawiła, koty codziennie karmiła. I tak im miło płynął czas, aż pewnego dnia koty zniknęły.

Koty, jak to koty, często gdzieś się chowają. Nie było ich jednak rano, w południe i wieczorem. Kocie miski stały pełne – zdecydowanie koty zniknęły. Ależ się wszyscy zmartwili – jeden dzień, drugi dzień, chodzili, wołali, kotów wciąż nie było. Trzeciego dnia z rana Zosia zapakowała swój plecak i wyruszyła w świat. *(Jak myślicie, co czuła Zosia, gdy koty zniknęły?)*

Na samym początku zapytała rzeczki:

– Rzeczko, rzeczko, czy nie widziałaś gdzieś moich kotów?

Ale rzeczka tylko cicho szumiała i leniwie płynęła dalej. *(Jak myślicie, co czuła Zosia, gdy nie uzyskała odpowiedzi?)*

Zosia powędrowała wzdłuż brzegu rzeczki, aż doszła na leśną polankę. Na polance spotkała dwa małe niedźwiadki.

– Witaj dziewczynko, co ty tutaj robisz? Nigdy cię wcześniej tu nie widziałyśmy.

– Witajcie niedźwiadki. Nazywam się Zosia i szukam swoich kotów. Nie widziałyście ich przypadkiem?

– Nie, żadne koty tędy nie przechodziły.

– Ojej...

– Wygląda na to, że jesteś smutna. Gdy my jesteśmy smutne, to pomagamy nam baryłka miodu. Czy tobie też?

*Bajki i zadania
do wykonania*