

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Temat lekcji: Moje sposoby na smutki

Klasa: IV–VIII szkoły podstawowej

Czas trwania: 45 minut

Cel główny:

Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze smutkiem poprzez poznanie, analizę i ocenę różnych strategii emocjonalnych.

Cele operacyjne – uczeń:

1. wymienia znane mu strategie radzenia sobie ze smutkiem,
2. opisuje własne sposoby reagowania na smutne sytuacje,
3. rozpoznaje i ocenia strategie pod względem ich przydatności i szkodliwości,
4. potrafi nazwać emocje towarzyszące smutkowi,
5. uczy się świadomego wyboru konstruktywnych sposobów reagowania na trudne emocje.

Formy pracy:

- indywidualna (refleksja, karta pracy),
- zbiorowa (burza mózgów, dyskusja),
- grupowa (analiza przykładów, wspólne wnioski)

Metody pracy:

- pogadanka,
- elementy wykładu z prezentacją multimedialną,
- burza mózgów,
- praca z materiałem interaktywnym z **Eduterapeutica Lux – Moduł: Emocje**,
- ćwiczenia praktyczne i refleksyjne,
- ocena i dyskusja.

Środki dydaktyczne:

- tablica multimedialna lub interaktywna,
- komputer z dostępem do programu **Eduterapeutica Lux – Moduł Emocje** (tematy: „Smutek”, „Jak sobie radzić ze smutkiem”),
- karta pracy: „Moje sposoby na smutki”,
- prezentacja multimedialna (opcjonalnie przygotowana przez nauczyciela),
- kartki/post-ity, długopisy lub flamastry.

Przebieg zajęć

1. Powitanie i wprowadzenie do tematu (5 minut)

- Nauczyciel zapisuje temat lekcji: „**Moje sposoby na smutki**”.
- Krótkie pytanie do uczniów:

„Czy każdy czasem czuje smutek?” – burza mózgów (odpowiedzi mogą być wypowiedziane lub zapisywane na tablicy interaktywnej).

- Podkreślenie, że smutek to naturalna emocja, która może być ważnym sygnałem i że wszyscy ją przeżywamy.

2. Film edukacyjny z Eduterapeutica Lux (5 minut)

- Projekcja krótkiego filmu z modułu „**Emocje**” – **temat: Smutek**.
- Po projekcji nauczyciel pyta uczniów:

„Z jakich powodów dzieci w filmie czuły smutek?”

„Czy były tam pokazane sposoby radzenia sobie ze smutkiem?”

3. Moje sposoby na smutki – karta pracy (10 minut)

- Uczniowie otrzymują karty pracy zawierające pytania:
 1. Co robię, gdy czuję smutek?
 2. Czy te sposoby mi pomagają?
 3. Jak się wtedy czuję po czasie?
 4. Które z nich polecił(a)bym innym?
- Nauczyciel daje czas na wypełnienie kart, a chętni mogą dobrowolnie podzielić się swoimi odpowiedziami.

4. Ćwiczenie multimedialne – interaktywna gra lub test z Eduterapeutica Lux (10 minut)

- Uczniowie pracują na tablicy interaktywnej lub wspólnie z klasą wykonują ćwiczenie z zakresu rozpoznawania i oceny strategii.

Przykład z Eduterapeutica Lux:

- Wybór, które zachowania są „pomocne” (zielone) lub „szkodliwe” (czerwone).
- Uczniowie analizują: „Czy ta strategia pomaga czy szkodzi?”
- Przykłady: rozmowa z kimś, zamykanie się w pokoju, płacz, jedzenie słodczy, krzyk na innych, sport, pisanie dziennika.

5. Wspólna analiza i podsumowanie (10 minut)

- Tworzymy tabelę na tablicy:
PRZYDATNE STRATEGIE vs. SZKODLIWE STRATEGIE
Uczniowie zgłaszają swoje propozycje, a nauczyciel wspólnie z klasą ocenia je. Nauczyciel podkreśla, że każdy ma prawo do swoich emocji, ale warto wybierać sposoby, które są dobre dla nas i innych.

6. Zakończenie i refleksja (5 minut)

- Uczniowie otrzymują karteczki/post-ity i odpowiadają na pytanie:

„Mój ulubiony sposób na smutek to...”

- Karteczki zostają przyklejone na tablicy klasowej jako „drzewo dobrych pomysłów” lub tablica wsparcia.
- Nauczyciel dziękuje za aktywny udział, przypomina, że w trudnych chwilach warto szukać pomocy – u przyjaciół, dorosłych, nauczyciela, psychologa.

Możliwe zagrożenia i sposoby reagowania:

1.Zagrożenie

Uczeń może ujawnić trudne doświadczenia lub wzruszyć się.

Sposób reagowania

Zareagować empatycznie, zapewnić wsparcie, w razie potrzeby indywidualnie porozmawiać po lekcji, odwołać się do psychologa szkolnego.

2.Zagrożenie

Brak zaangażowania ze strony niektórych uczniów.

Sposób reagowania

Angażować poprzez interaktywne formy (tablica, quizy), zadawać pytania otwarte, unikać oceniania wypowiedzi.

3.Zagrożenie

Uczniowie mogą śmiać się z czyichś wypowiedzi.

Sposób reagowania

Ustalić wcześniej zasady bezpieczeństwa emocjonalnego („Nie śmiejemy się – każdy może czuć inaczej”).

4.Zagrożenie

Problemy techniczne z tablicą multimedialną.

Sposób reagowania

Mieć przygotowane alternatywne materiały w formie papierowej lub do odtworzenia na komputerze.

Zestaw polecanych ćwiczeń – Eduterapeutica Lux: Emocje

Moduł: Emocje – Temat: Smutek

1. **Film edukacyjny: „Smutek – co to za emocja?”**
 - o **Typ:** Film animowany
 - o **Numer ćwiczenia:** EM_1_01
 - o **Cel:** Pokazuje, czym jest smutek, skąd się bierze i jak wpływa na nasze zachowanie. Pomocny jako wprowadzenie do lekcji.
2. **Ćwiczenie interaktywne: „Rozpoznaj sytuacje, które wywołują smutek”**
 - o **Numer ćwiczenia:** EM_1_03
 - o **Cel:** Uczeń wybiera obrazki/sytuacje przedstawiające powody smutku. Pomaga zidentyfikować przyczyny trudnych emocji.
3. **Quiz: „Czy ta strategia pomaga?” – wybór zdrowych i niezdrowych sposobów radzenia sobie ze smutkiem**
 - o **Numer ćwiczenia:** EM_1_07
 - o **Cel:** Uczeń wybiera spośród zachowań te, które są pomocne (np. rozmowa, rysowanie, sport) i te, które są niekonstrukttywne (np. agresja, izolacja).
4. **Ćwiczenie: „Dokończ zdanie – Co robię, gdy jest mi smutno...”**
 - o **Numer ćwiczenia:** EM_1_08
 - o **Cel:** Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej i autorefleksji.
5. **Plansza edukacyjna: „Moje sposoby na smutek”**
 - o **Numer ćwiczenia:** EM_1_10
 - o **Cel:** Graficzne zestawienie dobrych praktyk – nadaje się na wspólne podsumowanie zajęć na tablicy multimedialnej.
6. **Ćwiczenie z wyborem: „Kto może mi pomóc, gdy jestem smutny?”**
 - o **Numer ćwiczenia:** EM_1_12
 - o **Cel:** Uczeń wskazuje osoby i miejsca, w których może szukać pomocy (rodzic, nauczyciel, kolega, psycholog).
7. **Ćwiczenie kreatywne: „Narysuj swój smutek – a potem dodaj coś, co ci pomaga”**
 - o **Numer ćwiczenia:** EM_1_14
 - o **Cel:** Integracja emocjonalna i twórcza forma ekspresji. Można zrealizować w wersji papierowej lub cyfrowej (np. na tablicy interaktywnej).

Wskazówki do realizacji:

- Można realizować ćwiczenia w dowolnej kolejności, zależnie od dostępnego czasu i poziomu klasy.
- Najlepiej połączyć **film + 1–2 ćwiczenia interaktywne + ćwiczenie refleksyjne lub kreatywne**.
- W przypadku pracy indywidualnej przy komputerach/tabletach uczniowie mogą pracować samodzielnie z ćwiczeniami 3, 4 i 6.