

„Biblioteka pełna emocji – kolorowa apteczka emocji”

Gdy emocje mają kolory – scenariusz zajęć dla dzieci

Scenariusz opracowała i przetestowała w praktyce na grupie młodych odbiorców: Katarzyna Filipczuk instruktorka do spraw kultury w Gminnej Bibliotece Publicznej w Bogdańcu, arteterapeuta.

Cele zajęć

Cel główny:

Kształtowanie kompetencji emocjonalnych dzieci poprzez rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania oraz wyrażania emocji, a także poznanie sposobów radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.

Cele szczegółowe:

- rozpoznawanie i nazywanie podstawowych emocji
- uświadomienie roli emocji w życiu człowieka
- poznanie prostych technik regulacji emocji (oddech, działania manualne, aktywności wyciszające)
- rozwijanie kreatywności i ekspresji twórczej
- wzmacnianie poczucia sprawczości („wiem, co mogę zrobić, gdy coś czuję”)

Warunki techniczne

- liczba uczestników ok 20 osób (dzieci w wieku 6-12 lat)
- czas trwania: 2 panele po 1,5 godziny, 1 panel 45 minut
- sala umożliwiająca pracę w grupie oraz działania plastyczne
- dostęp do stołów i miejsc siedzących dla dzieci
- możliwość zabezpieczenia powierzchni (np. podkładki, tacki)
- dostęp do wody (przy przygotowaniu masy solnej i pracach plastycznych)
- miejsce do suszenia prac (figurki z masy solnej)

Treści przekazywane

- pojęcie emocji i ich znaczenie w życiu człowieka
- rodzaje emocji (m.in. radość, smutek, złość, strach, spokój)
- sposoby rozpoznawania emocji (mimika, zachowanie, odczucia w ciele)
- akceptacja wszystkich emocji jako naturalnych i potrzebnych

- sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami
- znaczenie samoregulacji i dbania o własny dobrostan emocjonalny

Metody pracy

- głośne czytanie tekstu literackiego
- rozmowa kierowana
- burza mózgów
- metoda działań praktycznych (tworzenie prac plastycznych)
- ćwiczenia sensoryczne i manualne (slime, masa solna)
- zabawy aktywizujące i ruchowe

Formy pracy

- praca indywidualna (projekt, apteczka emocji)
- praca grupowa (dyskusja, burza mózgów)
- praca zbiorowa (czytanie, podsumowanie zajęć)

Środki dydaktyczne

- książka „Kolorowy potwór. Doktor od emocji” , „ Kolorowy potwór” autorka: Anna Llenas
- flipchart / tablica i mazaki
- karty pracy
- kartki, kredki, flamastry, farby
- pudełko na „apteczki emocji”
- materiały plastyczne do ozdabiania
- składniki do masy solnej (mąka, sól, woda, olej)
- tacki i podkładki
- bańki mydlane
- składniki do wykonania slime (klej, aktywator, barwnik spożywczy, brokat)
- kolorowanki
- plastry

Przebieg zajęć:

PIERWSZY PANEL – „Poznajemy emocje i tworzymy kolorowego potwora”

Czas trwania: 1 godzina 30 minut

Cele szczegółowe

- dzieci nazywają podstawowe emocje
- uczą się, że każda emocja jest potrzebna
- rozwijają kreatywność i motorykę małą
- uczą się wyrażania emocji poprzez sztukę

1. Powitanie i wprowadzenie (10 min)

Przebieg:

- krótka zabawa integracyjna: „Pokaż emocję”
 - prowadząca mówi emocję (radość, złość, strach, spokój)
 - dzieci pokazują ją mimiką i ciałem

Pytania na start:

- Jak się dziś czujesz?
- Czy emocje widać na twarzy?
- Czy emocje mogą się zmieniać w ciągu dnia?

2. Czytanie książki (20 min)

- czytanie fragmentami
- po każdym fragmencie krótkie pytania:
 - Co teraz czuł potwór?
 - Po czym to poznaliście?
 - Czy ktoś tak kiedyś miał?

3. Rozmowa o emocjach + flipchart (15 min)

Na środku zapis: „**Jakie znamy emocje?**”

Dzieci podają emocje – prowadząca zapisuje.

Można podzielić flipchart na kolory:

- żółty – radość
- niebieski – smutek
- czerwony – złość
- zielony – spokój
- czarny – strach

Dyskusja:

- Czy emocje są dobre czy złe?
- Czy można mieć kilka emocji naraz?
- Co nam mówią emocje?

Wniosek: **emocje są informacją – wszystkie są potrzebne.**

4. Projekt „Mój potwór emocji” – rysunek (15 min)

Instrukcja:

- Jak wygląda Twoja emocja?
- Jaki ma kolor?
- Czy ma skrzydła? rogi? ogon?
- Czy jest spokojny czy ruchliwy?

Dzieci:

- rysują projekt
- nadają potworowi imię

5. Lepienie potwora z masy solnej (30 min)

Etapy:

1. pokaz przygotowania masy
2. omówienie zasad:
 - nie wkładamy do buzi
 - pracujemy na tackach
3. dzieci formują potwory na podstawie projektu

Można puścić spokojną muzykę w tle.

Na koniec:

- podpisanie prac

- odkładamy do suszenia

DRUGI PANEL – „Moja apteczka emocji”

Czas: 1 godzina 30 minut

Cele

- dzieci poznają strategie regulacji emocji
- uczą się samopomocy
- wzmacniają poczucie sprawczości

1. Wprowadzenie – czym jest apteczka emocji? (10–15 min)

Prowadząca pokazuje swoją apteczkę i mówi:

- co pomaga jej w smutku
- co w złości
- co w stresie

Przykłady:

- gumka antystresowa
- kartka z afirmacją
- zdjęcie bliskiej osoby
- bańki mydlane
- muzyka

2. Burza mózgów (10 min)

Na tablicy:

„Co pomaga gdy...”

- jestem smutny
- jestem zły
- się boję
- jestem zmęczony

3. Przygotowanie slime (20 minut)

Omówienie sposobu przygotowania, podanie „przepisu” na idealnego slime

4. Tworzenie apteczki (30 min)

Dzieci:

- dostają pudełka
- malują i ozdabiają
- podpisują swoje apteczki

Pakiet startowy:

- plastry
- bańki mydlane
- kolorowanki

Dodatkowe pomysły:

- kartka „oddech spokoju”
- rysunek ulubionego miejsca
- lista rzeczy które mnie uspokajają

5. Prezentacja apteczek (15 min)

Każde dziecko mówi:

- jedną rzecz z apteczki
- kiedy jej użyje

TRZECI PANEL – „Malujemy emocje – kolorowanie potwora z masy solnej”

Czas: 45 minut

Cele

- kończenie pracy twórczej
- utrwalenie wiedzy o emocjach

Przebieg

1. krótkie przypomnienie emocji (15 min)
2. stworzenie listy ratunkowej (10 minut)
3. malowanie potworów (15 min)
4. mini galeria prac (5 min)

Wskazówki metodyczne (bardzo praktyczne)

- dla młodszych dzieci więcej ruchu i pokazów
- dla starszych – więcej rozmów i refleksji
- nie oceniaj emocji („to normalne czuć złość”)
- dawaj wybór – nie każde dziecko chce mówić na forum
- miej plan B: szybka zabawa ruchowa „strząsamy emocje”

Karta 1 – „Moja lista ratunkowa”

Tytuł: **5 rzeczy które mnie uspokajają**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5.

Na dole miejsce na rysunek:
„Tak wygląda mój spokój”.