

Scenariusz lekcji otwartej

Imię i nazwisko prowadzącego : Ewelina Tokarska

Miejsce prowadzenie zajęć : Biblioteka pedagogiczna w Piotrkowie Trybunalskim /filia w Opcznie

Temat: Jak rozmawiać o emocjach? Zabawy i ćwiczenia wspierające rozwój emocjonalny w przedszkolu.

Grupa wiekowa: Dzieci w wieku przedszkolnym (3–6 lat)

Cel główny: Rozpoznawanie, nazywanie i akceptowanie emocji własnych oraz innych osób, ze szczególnym uwzględnieniem radzenia sobie ze złością.

Cele szczegółowe:

- Dziecko potrafi zidentyfikować swój aktualny stan emocjonalny.
- Dziecko zna treść bajki terapeutycznej i potrafi wyciągnąć z niej wnioski.
- Dziecko poznaje konstruktywne sposoby rozładowywania napięcia (złości).
- Dziecko rozwija empatię i umiejętność słuchania innych.

Metody pracy:

- **Słowne:** bajka terapeutyczna, rozmowa kierowana, burza mózgów.
- **Oglądowe:** karty pracy z emotikonami, ilustracje do bajki.
- **Czynne (aktywizujące):** zabawy ruchowe, techniki relaksacyjne, ekspresja plastyczna.

Formy pracy:

- Indywidualna.
- Zbiorowa (z całą grupą).

Środki dydaktyczne:

- Karty pracy z buźkami, przybory do pisania.
- Balon, latarka, rolki z ilustracjami.
- Słoiki z wodą, brokat w płynie/kleje brokatowe.
- Sznureczki i kolorowe koraliki.
- Odtwarzacz z muzyką relaksacyjną

Przebieg zajęć

1. Wstęp: Autorefleksja na start

Nauczyciel rozdaje karty pracy z ilustracjami różnych min (emotikon).

- **Zadanie:** Dzieci zaznaczają buźkę, która najlepiej oddaje ich obecny nastrój.
- **Cel:** Budowanie świadomości „tu i teraz”.



2. Demonstracja: „Złość jak balon”

Nauczyciel pokazuje dzieciom balon.

- **Działanie:** Podczas omawiania złości, nauczyciel nadmucha balon, aż staje się napięty i duży.
- **Przekaz:** „Gdy się złościmy, czujemy się w środku jak ten balon – nadmuchani i napięci. Musimy uważać, żeby nie pęknąć!”. Następnie powolne wypuszczenie powietrza (nauka oddechu).



3. Bajkoterapia: „Złość, która lubi się nadymać”

- Wspólne wysłuchanie bajki z serii „Bajki - wspierajki”.
- Wprowadzenie do tematu trudnych emocji poprzez literaturę.
- **Czytanie:** Nauczyciel czyta bajkę „Bajki wspierajki – Złość, która lubi się nadymać „
- **Omówienie:** Krótka rozmowa o tym, co czuła bohaterka i co pomogło jej odzyskać spokój.
- **Analiza treści:** Krótka rozmowa po wysłuchaniu tekstu:
 - *Jak wyglądała złość w bajce?*
 - *Co sprawiło, że złość „urosla”?*
 - *Jak bohater poradził sobie z tym uczuciem?*
 - *Czy złość jest nam potrzebna? (Ważne: podkreślenie, że każda emocja jest dobra, ale nie każdy sposób jej wyrażania jest bezpieczny).*



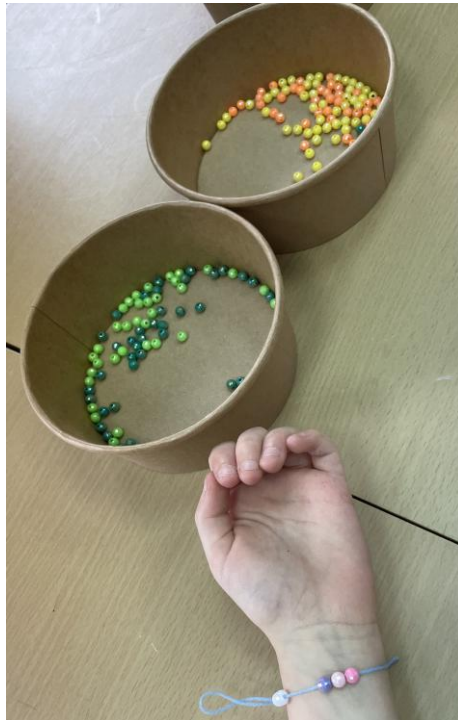
4. Eksperyment sensoryczny: „Słoiki Emocji”

- **Działanie:** Dzieci otrzymują słoiki z wodą. Nauczyciel podaje kleje żelowe z brokatem w różnych kolorach (np. czerwony – złość, żółty – radość, niebieski – smutek).
- **Zadanie:** Dzieci wlewają kolory i mocno mieszają słoikiem. Obserwują „burzę emocji”.
- **Kluczowy moment:** Postawienie słoików i wspólna obserwacja, jak brokat powoli opada na dno.
- **Wniosek:** „Nawet gdy w naszych emocjach dzieje się dużo i jest chaos, jeśli damy sobie chwilę spokoju, wszystko powoli opadnie i znów będziemy widzieć jasno”.



5. Działanie twórcze: „Bransoletki Emocji”

- **Zadanie:** Dzieci nawlekają na sznurek koraliki w kolorach odpowiadających różnym uczuciom.
- **Cel:** Stworzenie osobistego talizmanu, który przypomina, że każda emocja jest ważna i ma swoje miejsce w naszym życiu.



6. Relaksacja: „Magiczne Cienie”

Nauczyciel przygotowuje rolki po papierze toaletowym z naklejonymi ilustracjami (np. gwiazdki, serca, spokojne postacie).

- **Działanie:** Dzieci kładą się na dywanie. Przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej nauczyciel podświetla latarką rolki, wyświetlając obrazy na suficie/ścianie.

- **Narracja:** Spokojne opowiadanie o tym, co widzą dzieci, wyciszanie organizmu po emocjonujących ćwiczeniach.



7. Zakończenie: Ponowna ewaluacja nastroju

Powrót do kart pracy z początku zajęć.

- **Zadanie:** Dzieci ponownie zaznaczają swój nastrój.
- **Podsumowanie:** Krótka rozmowa o tym, czy ich samopoczucie się zmieniło i co najbardziej podobało im się w „oswajaniu” emocji.



Zakończenie i ewaluacja

- **Rytuał pożegnania:** Dzieci stają w kręgu i przesyłają sobie „iskierkę uśmiechu”.
- **Podsumowanie:** Nauczyciel dziękuje dzieciom za szczerość i przypomina, że w przedszkolu jest miejsce na każdą emocję – zarówno tę wesołą, jak i tę „nadymaną”.

Wskazówka dla nauczyciela: Warto po zajęciach zostawić w sali „Kącik Emocji” z kartami buziek, aby dzieci mogły w ciągu dnia samodzielnie wskazywać, jak się czują, bez konieczności przerywania zabawy.