MŁODE GŁOWY.

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

Opis programu dla dzieci i młodzieży
informacje dla nauczyciela

SCENARIUSZ LEKCJI 1: POCZUJ EMOCJE

1

Autorki:

Angelika Friedrich
Marta Jagodzińska
Aleksandra Kuberska
Weronika Snoch
Justyna Żukowska–Gołębiewska

LEKCJA 1
Temat: Poczuj emocje

Drogi Nauczycielu, Droga Nauczycielko,

Bardzo się cieszymy, że możemy Ci towarzyszyć w tej cudownej podróży, jaką jest projekt MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym, realizowany przez Fundację UNAWEZA. Oddajemy w Twoje ręce cztery scenariusze, które stworzyłyśmy z myślą o uczniach i uczennicach edukacji wczesnoszkolnej, a które są częścią Programu Profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW". Zajęcia, które będziesz miał/-ła okazję przeprowadzić, zostały starannie przemyślane i dostosowane do tej właśnie grupy wiekowej. Może się zdarzyć, że jakieś ćwiczenie przypadnie Ci do gustu mniej lub bardziej, dlatego po ostatniej – czwartej – lekcji wypełnisz ankietę ewaluacyjną. Twoi uczniowie i uczennice też ją wypełnią. To będzie dla nas ważna informacja zwrotna, pozwoli nam ulepszyć zajęcia w kolejnym roku szkolnym. Każdy scenariusz będzie opatrzony kilkoma słowami, które wyjaśnią Ci cel przygotowanej lekcji i przygotują Cię do przeprowadzenia jej krok po kroku.

Raport sporządzony przez Fundację UNAWEZA z badania MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym nie pozostawił nam złudzeń. Wiemy, że to Ty każdego dnia spędzasz wiele godzin z uczniami, dziećmi, młodzieżą, młodymi dorosłymi, którzy przeżywają różne trudności w życiu. Jesteśmy tu dzisiaj po to, żeby Cię wesprzeć w pracy, w byciu nie tylko przedmiotowcem, ale także wychowawcą/-czynią/-czynią.

Przygotowany przez nasz zespół program profilaktyczny „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW" w pierwszym półroczu będzie skupiał się na pierwszej pomocy psychologicznej. Na pewno zastanawiasz się, co to w ogóle oznacza. Według Sphere (2011) i IASC (2007) psychologiczna pierwsza pomoc (PPP) opisuje humanitarną, wspierającą reakcję na drugiego człowieka, który cierpi i może potrzebować wsparcia.

Pierwsza pomoc psychologiczna, która może być udzielona przez każdego, kto znalazł się w sytuacji, gdy jest ona potrzebna według WHO to:

- zapewnienie praktycznej opieki i wsparcia, które nie jest natarczywe;
- ocena potrzeb i obaw;
- pomoc ludziom w zaspokojeniu podstawowych potrzeb;
- wysłuchanie potrzebujących wsparcia, ale nie naciskanie na nich, aby mówili;
- podniesienie ludzi na duchu i pomoc w uzyskaniu informacji, usług i wsparcia społecznego;
- ochrona ludzi przed dalszą krzywdą

Ważne jest, aby zrozumieć, czym PPP nie jest:

- Nie jest to coś, co mogą robić tylko profesjonaliści.
- Nie jest to doradztwo zawodowe.
- Nie jest to „debriefing psychologiczny", ponieważ PPP nie musi kon iecznie obejmować szczegółowej dyskusji na temat wydarzenia, które spowodowało niepokój.
- Nie jest to prośba o analizę tego, co danej osobie się przydarzyło, ani o uporządkowanie chronologii i wydarzeń.
- Choć PPP wiąże się z gotowością do wysłuchania historii ludzi, nie polega ona na wywieraniu presji, by opowiadali o swoich uczuciach i reakcjach na dane zdarzenie.

Bazując na definicji UNICEF: kiedy chcesz udzielić PPP, miej w głowie trzy kroki: LOOK, LISTEN, LINK, a więc POPATRZ, POSŁUCHAJ, POŁĄCZ. W oryginalnej wersji rozwinięcie tych trzech kroków wygląda następująco:

→ LOOK / POPATRZ

Konieczna jest najpierw ocena sytuacji oraz zagrożeń dla bezpieczeństwa i ochrony, a następnie uzyskanie informacji o zdarzeniu, które ma/miało miejsce, oraz o osobach potrzebujących pomocy i ich podstawowych potrzebach, a także ich reakcjach emocjonalnych.

→ LISTEN / POSŁUCHAJ

1. Podejdź do osoby potrzebującej pomocy.
2. Przedstaw się.
3. Uważaj i słuchaj aktywnie.
4. Zrozum uczucia drugiej osoby.
5. Uspokój osobę w kryzysie.
6. Zapytaj o jej potrzeby i obawy.
7. Pomóż osobie w kryzysie zaspokoić jej najpilniejsze potrzeby i spróbuj rozwiązać jej problem (problemy).

→ LINK / POŁĄCZ

1. Udostępnij odpowiednie informacje, usługi i inne źródła pomocy.
2. Pomóż osobie nawiązać kontakt lub połączyć się z krewnymi.
3. Zapewnij pomoc socjalną.
4. Aktywnie staraj się pomóc rozwiązać problemy.

Bazując na pierwszej pomocy psychologicznej UNICEF, chcemy przygotować dzieci do skorzystania z pierwszej pomocy psychologicznej w wyjątkowy sposób. Chcemy, żeby nauczyły się i rozwijały dojrzałość do tego, aby:

- czuć
- nazywać
- sprawdzać, jakie to dla nich jest
- informować / mówić komuś

Chciałybyśmy poprosić Cię, byś to właśnie Ty był ich nauczycielem/-lką podczas tej drogi do zdrowia psychicznego i profilaktyki.

Przygotowałyśmy cykl czterech spotkań z wychowankami, podczas których dzieci: poznają podstawowe emocje;

- poznają podstawowe emocje;
- poznają ich ekspresję w ciele, myślach i zachowaniach;
- będą mogły zrobić ćwiczenia pogłębiające łączenie tego, co czują, z sytuacją, niespełnioną potrzebą, przekroczoną granicą;
- będą rozwijać umiejętności nazywania/diagnozowania emocji, tego, co czują w danej sytuacji;
- będą rozumieć, co to znaczy, gdy dochodzi do przekroczenia granic, nadużyć;
- nauczą się, jak formułować komunikat do dorosłego;
- poznają sposoby na mówienie dorosłym o swoich emocjach i potrzebach;
- będą mogły formułować te trzy kroki w ćwiczeniach dramowych/rysunkach i ilustracjach, które Wam zaproponujemy;
- otrzymają listę z numerami wsparcia psychologicznego i miejsc, gdzie można otrzymać pomoc.

Na Twoje ręce składamy :

- cztery nagrania (webinary szkoleniowe)
- cztery scenariusze
- materiały do druku i online

Kluczowa jest dla nas Twoja postawa. Sytuacja uczniów w szkole jest różna. Czasami doskwiera im poczucie niezrozumienia, brak wiary we własne siły itd.

Dlatego chcemy Ci przekazać kilka zasad budowania relacji w ramach pierwszej pomocy psychologicznej:

1. **AKCEPTUJ** – na te zajęcia każdy wnosi wyjątkową i niepowtarzalną informację o temacie, w którym jest jedynym ekspertem wiedzy o sobie.

2. **STWÓRZ PRZYJAZNĄ ATMOSFERĘ** – wywietrzona sala, brak pośpiechu, zakończenie zajęć przed dzwonkiem, dostosowanie tempa pracy do aktualnej formy uczniów, a także zabezpieczenie czasu po zajęciach na ewentualne rozmowy czy dyżur – ma to wpływ na przebieg zajęć.

3. **DOPYTUJ I SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ.**

4. Jeśli zostaniesz poproszony/-na o pomoc, skorzystaj z dołączonych do scenariuszy materiałów, m.in. naklejki z numerami telefonów zaufania.

Co na dziś?

Celem lekcji nr 1 jest rozwijanie umiejętności rozpoznawania i odczuwania emocji, zauważenia ich w momencie powstawania, ponieważ łatwiej radzić sobie z emocjami, gdy są one mniej nasilone. Dobrze również wiedzieć, jaka jest rola emocji, po co je w ogóle czujemy, oraz znać konstruktywne metody poradzenia sobie w emocjonalnie obciążającej sytuacji – często nadal dzięki wsparciu i pomocy innych. Zanim przystąpisz do realizacji zajęć w ramach naszego programu profilaktycznego, koniecznie obejrzyj przygotowane przez naszych ekspertów webinary szkoleniowe. Do lekcji nr 1 dopasowany jest webinar pt. „O emocjach".

To co? Zaczynamy?

Co nauczyciel/-lka powinien/-nna wiedzieć przed zajęciami?

Załóż, proszę, że Twoi uczniowie mają prawo nadal nie wiedzieć, co to są emocje. Mogą nie zrozumieć związku przyczynowo-skutkowego między odczuwaniem emocji, zaspokojeniem potrzeb, a zdrowiem psychicznym. Mogą również nie potrafić zinterpretować tego co aktualnie czują i mają do tego prawo. Emocje są naszym sposobem informowania nas i otoczenia o tym, że nasze potrzeby są zaspokojone lub nie. Emocje są naszym sposobem informowania nas i otoczenia o tym, że nasze potrzeby są zaspokojone lub nie. Każda z emocji ma swoją funkcję, a jedną z nich jest funkcja interpersonalna, czyli zbliżanie się lub unikanie niektórych osób, miejsc lub sytuacji. Emocja informuje nas o tym, czego potrzebujemy, niesie też ważną sugestię dla otoczenia: np. smutek mówi innym o mojej stracie, a złość o tym, że być może ktoś przekracza nasze granice. Bo czasami pojawia się złość i obwinianie i czepianie się, a tak naprawde w ogóle chodzi o coś innego. Z kolei strach przekazuje informacje o niezaspokojonych potrzebach bezpieczeństwa, zaś spokój czy radość wskazują, że ważne dla nas potrzeby mamy zaspokojone.

Wszystkie emocje są nam bardzo potrzebne! My, dorośli, nie możemy oczekiwać, że dzieci będą odczuwać tylko te przyjemne emocje. Nauka rozpoznawania emocji (u siebie i innych), a następnie zwiększenie świadomości, jak ta emocja objawia się w myślach, ciele czy zachowaniu, pozwoli dzieciom zrozumieć, że każda z emocji, nawet ta nieprzyjemna, jest dla dziecka ważnym sygnałem, który należy jedynie właściwie przeczytać. Wszystkie emocje warto akceptować, ponieważ mówią nam o czymś ważnym, są dla nas i innych drogowskazem. Co istotne i co warto zapamiętać: to nie emocje ranią, a zachowania. To zrozumiałe, że nie wszystkie zachowania pod wpływem emocji (np. złości) są akceptowalne. Natomiast zanim zaczniemy od dziecka oczekiwać, że nauczy się samoregulacji emocjonalnej, najpierw warto nauczyć je rozpoznawania potrzeb i adaptacyjnych strategii ich zaspokajania.

W świat emocji podstawowych poprowadzi uczniów i uczennice grupka bohaterów, którzy będą reprezentacją czterech podstawowych emocji: złości, strachu, radości i smutku. Tymi emocjami zajmiemy się w trakcie pierwszych zajęć.

Ważne!
Obserwuj uważnie reakcje uczniów i uczennic. Jeśli będziesz mieć wrażenie, że zaczynają się wygłupiać, może to być sygnał, że rozmowa o emocjach może być dla nich trudna i właśnie w taki sposób próbują sobie z tym tematem poradzić. Nie krytykuj tego zachowania, nie osądzaj i nie oceniaj dzieci. W zamian zauważ i nazwij dane zachowania np.: „Zauważyłem/-łam, że gdy zaczęliśmy rozmowę o emocjach, to część z was zaczęła gadać ze sobą, inna część się śmiała. Czego potrzebujecie, żeby porozmawiać o emocjach w komfortowy dla was sposób?". Jeśli podczas lekcji jakieś dziecko ujawni, że od jakiegoś czasu np. nic nie czuje, nie potrafi czuć emocji i nie wie, czy to dobrze, czy nie, postaraj się to sparafrazować, np.: „Czy dobrze zrozumiałem/-łam? Mówisz, że od jakiegoś czasu nie czujesz żadnej emocji? I czy dobrze rozumiem, że to cię jakoś martwi? Tak?". Zauważ to dziecko, ale nie podążaj za tym, co powiedziało, dalej na forum klasy. Po lekcjach możesz zapytać, czy czegoś potrzebuje, i zaproponować mu rozmowę z kimś dorosłym, komu ufa (np. szkolnym psychologiem lub rodzicem). Podobnie zareaguj na sytuację, w której uczeń ujawnia na lekcji, że ostatnio dominuje w jego odczuwaniu jedna emocja, jak smutek, strach lub złość.

Jak zareagować, gdy uczeń/-nnica będzie potrzebować wsparcia w trakcie lub po zajęciach?

Pamiętaj, że każda sytuacja jest unikatowa, dlatego ważne jest, aby dostosować podejście do indywidualnych potrzeb. Najważniejsze jest, by pokazać uczniowi/uczennicy, że jesteś tam dla niego/niej i jesteś gotowy/-owa jego/ją wspierać.

1. Specjalistyczne wsparcie
Jeśli sytuacja wymaga dalszej pomocy, skonsultuj się z innymi specjalistami, takimi jak pedagog szkolny czy psycholog, aby znaleźć odpowiednie wsparcie dla ucznia/uczennicy. Jeśli nie czujesz się na siłach, by porozmawiać z dzieckiem – nie musisz tego robić, ale nie zostawiaj go/jej samego/samej; przekieruj go/ją do specjalistów dostępnych w szkole. Pamiętaj, że nie jesteś sam/sama w trosce o dobro ucznia. Co istotne, Ty również możesz się zgłosić po pomoc.

2. Pokaż, że się interesujesz
Gdy uczeń/uczennica wydaje się smutny/-na lub przygnębiony/-na – zauważaj to. Zadaj mu pytanie, zapytaj, jak się czuje, i słuchaj uważnie jego odpowiedzi. Nie kwestionuj jego emocji, nie bagatelizuj i nie umniejszaj. Nie używaj komunikatów takich, jak:
- To nie koniec świata.
- Na świecie są gorsze problemy.
- Inni mają gorzej.
- Przecież nic się takiego nie stało.
- Głowa do góry, nie wymyślaj.
- Nie maż się tak, bo wstyd.
- Musisz być silniejszy/-sza.
- Musisz wziąć się w garść i sobie z tym poradzić, bo nikt za ciebie tego nie zrobi.

Pomocne za to mogą być sformułowania takie, jak:
- To, co czujesz, jest w porządku, masz prawo do tego.
- Jestem tu dla ciebie.
- Przykro mi, że tak cierpisz.
- Zasługujesz na pomoc.
- Akceptuję cię.
- Jesteś dla mnie ważny/-na i wartościowy/-wa.
- Jeśli ci to pomoże, możemy porozmawiać o tym później.

Okazanie zainteresowania może pomóc uczniowi/uczennicy poczuć się mniej samotnym/-ną oraz bardziej zauważonym/-ną, dostrzeganym/-ną.

3. Empatia to pierwszy krok
Wyraź empatię i zrozumienie wobec ucznia/uczennicy, okazując współczucie i akceptację. Upewnij się, że rozumiesz, że każdy człowiek czasami doświadcza różnych uczuć i jest to normalna część życia.

4. Zapewnij prywatność
Jeśli uczeń/uczennica wyrazi chęć porozmawiania o swoich uczuciach, zaproponuj mu/jej ustronne miejsce, gdzie będzie mógł/mogła się otworzyć. Daj mu/jej do zrozumienia, że jesteś dostępny/-na w dniu... o godzinie..., jeśli będzie potrzebować rozmowy; lub możecie wspólnie sprawdzić, czy jest w szkole pan/pani psycholog, i tam pójść.

5. Pozytywna atmosfera
Twórz na co dzień przyjazne i wspierające środowisko klasowe, w którym uczniowie i uczennice mogą czuć się bezpiecznie. Wzmacniaj relacje między nimi, aby uczucie samotności i izolacji było mniej prawdopodobne. Zadbaj o integrację klasową, wspieraj na bieżąco w rozwiązywaniu konfliktów klasowych, stwarzaj okazje do komunikacji i wspólnego spędzania czasu, a także włączaj tryb zabawy - działanie poprzez żart, wygłupy itd. Możesz to zrobić poprzez empatyczną postawę. Staraj się być otwarty/-ta na różne punkty widzenia, nie osądzaj, nie przypisuj uczniom złych intencji, w zamian za to dopytuj, co mają na myśli; zauważaj zachowanie, ale pytaj, co ono oznacza. Warto czasami przyjmować w relacji z dziećmi postawę niewiedzy, uznać, że to uczeń/-nnica jest największym/-szą ekspertem/-tką od siebie: od tego, co czuje i myśli.

6. Konstruktywne metody
Jeśli uczeń/-nnica wyrazi gotowość, pomóż mu/jej zidentyfikować zdrowe sposoby radzenia sobie ze smutkiem czy innymi trudnymi emocjami. Może to obejmować angażowanie się w hobby, szukanie wsparcia u bliskich lub skorzystanie z dostępnych usług wsparcia psychologicznego. Więcej o tym dowiesz się z naszych szkoleń.

7. Uważnie monitoruj
Bądź czujny/-na zmiany w zachowaniu ucznia i obserwuj sytuację. Jeśli dana emocja utrzymuje się lub pogłębia, skonsultuj się z innymi specjalistami, aby znaleźć długoterminowe rozwiązanie dla ucznia/uczennicy. Nie ignoruj symptomów, które na pozór mogą wydawać się błahe, np. jeśli młody człowiek jest apatyczny, izoluje się, nie jest sobą, ma dużą absencję na zajęciach, jego zachowanie różni się znacznie od tego, jak zachowywał się wcześniej, zauważasz więcej zachowań nieadaptacyjnych (nie tylko agresja/autoagresja ale także wycofanie).

Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Odsłuchaj szkolenie pt. „O emocjach", które przygotowałyśmy w formie webinaru. https://www.youtube.com/watch?v=ilAySt7n6e4&list=PLis-PCGSkDgMqcV1mlbAknuV4un-peeow&index=2

2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą powyżej).

3. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je.

4. Do przeprowadzenia dzisiejszej lekcji będziesz potrzebować również materiałów plastycznych (kredek i mazaków).

5. Prosimy: zapisuj swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co ci się szczególnie przydało i było pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi są dla nas bardzo istotne, pozwolą nam udoskonalać scenariusze w przyszłości oraz przydadzą się podczas ewaluacji programu.

6. Przygotuj salę lekcyjną:
   - wywietrz ją,
   - ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali.

7. Poproś uczniów i uczennice, aby założyli zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW i zabierali go zawsze na lekcję wychowawczą, gdy będą planowane zajęcia w ramach programu. Będą mogli wklejać do nich otrzymane materiały.

Życzymy udanej lekcji i osiągnięcia celów dydaktycznych!

SCENARIUSZ LEKCJI 1

Cele ogólne:
- poznanie roli zdrowia psychicznego
- poznanie roli emocji
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji u siebie i innych
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji w ciele, myślach i zachowaniu.

Cele szczegółowe:
- uczeń/-ennica wie, co to zdrowie psychiczne
- uczeń/-ennica potrafi rozpoznać po mimice podstawowe emocje, jak złość, smutek, radość, lęk
- uczeń/-ennica wie, jaka jest rola emocji podstawowych
- uczeń/-ennica rozumie, że wszystkie emocje są potrzebne
- uczeń/-ennica potrafi połączyć występowanie emocji z poszczególnymi odczuciami z ciała, myślami, zachowaniami.

Metody:
- pogadanka
- wykład informacyjny
- wyjaśnienie/objaśnienie
- opowiadanie
- dyskusja
- metoda przypadków
- praca własna
- drama
- metoda eksponująca (film)

Materiały:
- narzędziownik dla nauczyciela/-lki (załącznik nr 1)
- bajka o zdrowiu psychicznym (załącznik nr 2)
- tabela nr 1 (załącznik nr 3)
- koniczyna emocji (załącznik nr 4)
- materiał wideo

Droga Nauczycielko, Drogi Nauczycielu,
zanim zaczniesz lekcję, proponujemy krótkie nagranie od Zet Kacpra, który wprowadzi uczniów w temat emocji.
https://youtu.be/obm5iZg2GTg

Przebieg:

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
1.	**ROZGRZEWKA** Nauczyciel/-ka przekazuje uczniom informacje, że zajęcia będą prowadzone w ramach projektu „MŁODE GŁOWY". Podaje im temat lekcji: „Poczuj emocje". Następnie pyta uczniów, jakie znają emocje. Wypisuje je na tablicy, dzieląc na dwie kolumny. W pierwszej umieszcza emocje podstawowe (te, które wymienią uczniowie i uczennice), w drugiej emocje złożone (wymieniane przez dzieci). Następnie wyjaśnia uczniom: *Jak widzicie, wpisałem/-łam wasze propozycje emocji w dwóch kolumnach. Posegregowałem/-łam je. W pierwszej są emocje podstawowe: to takie emocje, które charakteryzują się uniwersalnymi wyrazami mimicznymi i z których każda utożsamiana jest z odmiennym wyrazem twarzy. Rozróżniamy tutaj sześć emocji podstawowych: radość, smutek, wstręt, zaskoczenie, strach, złość (to te, które są powszechne wśród wszystkich kultur, płci itp.). W drugiej kolumnie wypisałem/-łam emocje złożone. To takie emocje, które powstały wskutek połączenia dwóch lub więcej emocji podstawowych (np. nienawiść, która jest kombinacją złości, strachu i wstrętu, lub emocje „wyższe", jak miłość jako akceptacja + radość). Dziś zajmiemy się emocjami podstawowymi takimi, jak: złość, smutek, radość, lęk.*	5 min	Załącznik nr 1: narzędziownik dla nauczyciela/-lki
2.	**BAJKA O ZDROWIU PSYCHICZNYM** a. Nauczyciel/-lka prosi o chwilę uważności. Może użyć do tego ćwiczenia: Uwaga! Wszyscy teraz patrzą na okno, sufit, podłogę, drzwi, swój stolik, krzesło osoby siedzącej po prawej stronie, znowu sufit, a teraz na mnie. b. Gdy uwaga uczniów i uczennic zostanie przywrócona, przekazuje im wydrukowaną bajkę o zdrowiu psychicznym. Po przeczytaniu zadaje dzieciom pytania z instrukcji do bajki (załącznik nr 3). **UWAGA!** Bajka o zdrowiu psychicznym jest materiałem graficznym przygotowanym dla osób uczących się w każdym wieku, natomiast uczniowie klas VII-VIII ze względu na naturalne procesy dorastania typowe dla tego wieku, mogą uznać, że jest ona dla nich zbyt infantylna (młodzi ludzie w tym wieku czasami uważają, że są za duzi na bajki). Nie neguj tego, postaraj się dowiedzieć, jak inaczej chcieliby, aby opisać zdrowie psychiczne, w jaki sposób oni by to zrobili. Zbierz informacje i przekaż liderowi programu. Natomiast jeśli takie uwagi się nie pojawią, nie zachęcaj do oceniania poziomu graficznego tej bajki. Tak naprawdę nigdy nie wiemy, co dla osób w tym wieku okaże się atrakcyjne, a co nie.	8 min	Załącznik nr 2: bajka o zdrowiu psychicznym Tablica i kreda/ tablica multimedialna Załącznik nr 3: instrukcja do bajki

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
3.	**KONICZYNA** Nauczyciel/-ka wprowadza do tematu emocji: *Oznaką zdrowia psychicznego jest nie tylko odczuwanie szczęścia i radości, ale także zdolność do odczuwania i adekwatnego nazywania wszystkich emocji, które w życiu człowieka mogą się pojawić. Jeśli nauczycie się rozpoznawać i nazywać emocje swoje i innych, opisywać myśli, jakie się pojawiają, gdy czujecie daną emocję, oraz lokalizować tę emocję w odczuciach z ciała; i będziecie bardziej świadomi zachowań swoich i innych osób, które w wyniku tych emocji się pojawiają, to łatwiej będzie wam zadbać o swoje zdrowie psychiczne, ale też o zdrowie psychiczne osób w waszym otoczeniu. Gdy odczuwacie na przykład złość, to zapewne pojawiają się wówczas w waszych głowach różne myśli, wcześniej lub później pewne odczucia z ciała, a następnie pokazujecie to konkretnymi zachowaniami. Za chwilę rozdam wam kartę pracy, na której będzie narysowana koniczyna z poszczególnymi oznaczeniami. Nauczyciel/-lka rozdaje kartę pracy.* Uczniowie i uczennice otrzymują kartę pracy z narysowaną koniczyną. Nauczyciel/-lka wyjaśnia, że każdy z listków jest oznaczony jako: myśl, emocja, ciało, zachowanie. Zadaniem uczniów i uczennic jest: • Wersja nr 1: wybranie dowolnej emocji podstawowej i wypisanie tego, co młodzi ludzie najczęściej myślą, odczuwają w ciele i pokazują w zachowaniu, gdy czują daną emocję. • Wersja nr 2: nauczyciel/-lka dzieli klasę na cztery grupy i każda z grup ma opisać inną emocję podstawową z grupy: złość, smutek, radość, strach. **DYSKUSJA** • Wersja nr 1: uczniowie opisują sposoby odczuwania danej emocji (nie muszą być to ich sposoby), opowiadając o tym, co napisali w listkach koniczyny. • Wersja nr 2: każda z grup wyznacza jedną osobę referującą, która opowie, co grupa opisała w każdym z listków koniczyny w przyporządkowanej do grupy emocji. Nauczyciel/-lka wyjaśnia: *Naukowcy nie są zgodni, co powstaje najpierw: czy emocja, czy myśl, czy reakcja z ciała. Ponadto każdy człowiek jest zbiorem indywidualnych cech i zachowań, wobec tego każdy może daną emocję odczuwać inaczej, manifestować ją inaczej, a także inaczej myśleć. To okej czuć lub zachowywać się różnie, odczuwając tę samą emocję co kolega lub koleżanka. Nie ma jednego uniwersalnego dla wszystkich sposobu odczuwania emocji i każdy sposób jest dobry, pod warunkiem że nie krzywdzi osoby odczuwającej emocje lub jej otoczenia. Natomiast zauważyliście, że każda osoba/grupa wypisała podobne reakcje przypisane tej samej emocji. To są właśnie te uniwersalne wyrazy, które pozwalają wszystkim ludziom na świecie rozpoznawać emocje u innych osób.*	10 min	Załącznik nr 4: Koniczyna emocji

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
4.	**KOMUNIKACJA** Wprowadzenie Nauczyciel/-lka przywraca uważność u uczniów i uczennic i w tym celu prosi ich, aby wstali i przez chwilę chodzili po sali, pokazując innym wyraz twarzy wybranej przez siebie emocji podstawowej (nie używając słów). Uczniowie i uczennice mogą „odpowiadać" sobie jedynie wyrazem mimicznym, np. jeśli ktoś pokazuje im smutek, to mijająca osoba może swoim wyrazem mimicznym okazać „współczucie"; jeśli któraś z mijających osób pokazuje uśmiechem radość, mijająca osoba może uśmiech odwzajemnić itp. **Uwaga!** Drogi/-ga nauczycielu/-lko, zwróć uwagę na zachowania dzieci, gdyż podczas tego ćwiczenia mogą się np. wygłupiać lub pokazywać język czy przedrzeźniać, mijając osobę mniej lubianą. Warto przed tym ćwiczeniem poinformować uczniów i uczennice, by starali się wykazać empatią. Następnie nauczyciel/-lka prosi uczniów i uczennice, by wrócili do ławek. Zadaje im pytania: *Czy okazywanie emocji twarzą to wystarczająco jasny komunikat? Czy było wam łatwo czy trudno odczytać to, co czuje druga osoba? Co oprócz mimiki może być dobrym sposobem na zakomunikowanie tego, jaką emocję odczuwa właśnie dana osoba? Nauczyciel/-lka zapisuje na tablicy podawane przez uczniów i uczennice sposoby na zakomunikowanie swoich emocji, a następnie zadaje im pytanie: Które z podanych przez was sposobów są użyteczne, zdrowe i bezpieczne, a które nie?* Dzieci wymieniają, nauczyciel/-lka podkreśla na tablicy użyteczne, zdrowe i bezpieczne sposoby wyrażania emocji.	12 min	Tablica i kreda/ tablica interaktywna
5.	**KILKA SŁÓW OD BOHATERA** Nauczyciel przekazuje uczniom i uczennicom informację, że specjalnie dla nich, ktoś (Angelika Friedrich, Nastoletni Azyl) chciałby opowiedzieć o swojej drodze do uczenia się czucia emocji i właściwego ich interpretowania. Włącza materiał wideo. https://www.youtube.com/watch?v=zYVpaCvO-ZQ	3 min	Materiał wideo

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
6.	**NARZĘDZIOWNIK PIERWSZEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ** Nauczyciel informuje, że to naturalne, że po dzisiejszej lekcji uczniowie i uczennice mogą być bardziej uważni na swoje emocje. Mogą też uświadomić sobie, że od jakiegoś czasu dana emocja towarzyszy im ciągle lub w większym nasileniu, np. smutek. Przekazuje informacje, gdzie i z kim mogą o tym porozmawiać: zapisuje na tablicy imię i nazwisko psychologa/pedagoga, numer gabinetu, w którym przyjmuje, i godziny jego/ich dyżurów. Wręcza dzieciom wlepki do zeszytu z numerami telefonów zaufania oraz zapisuje na tablicy np. dwa z nich **116 111** i **800 12 12 12**. Dziękuje za zajęcia i zaangażowanie.	2 min	Załącznik nr 5: wlepka z numerami telefonu zaufania
!	**UWAGA!** Może tak się zdarzyć, że uczniowie będą potrzebować więcej czasu na wykonanie poszczególnych ćwiczeń. Warto, aby nauczyciel monitorował przebieg lekcji i jeśli okaże się, że nie ma możliwości zrealizować danego ćwiczenia, zapisał o tym notatkę i przekazał informację liderowi w szkole. Zależy nam, aby nie pospieszać uczniów, jeśli są zaangażowani w wykonywanie danego ćwiczenia. Dzięki Państwa uwagom, będziemy mogli dokonać efektywnej ewaluacji programu w przyszłości i wprowadzić niezbędne zmiany.		

Narzędziownik nauczyciela/-lki

EMOCJE
Emocje to przyjemne lub nieprzyjemne, świadome lub nieświadome odczucia. Pojawiają się w reakcji na różne bodźce, np. na wydarzenia, w których bierze się udział, zaobserwowane sytuacje i zjawiska czy też odczucia fizyczne, jak ból oraz myśli czy oceny sytuacji. Chociaż bywają bardzo intensywne, są też stosunkowo krótkotrwałe.

EMOCJE PODSTAWOWE
- Według Ekmana sześć emocji podstawowych to radość, smutek, wstręt, zaskoczenie, strach, złość (to te, które są powszechne wśród wszystkich kultur, płci, orientacji etc.).
- Według Plutchika powyższe + zaciekawienie, akceptacja.

EMOCJE POCHODNE (Plutchnik 1980): Inaczej nazywane emocjami złożonymi, powstają wskutek połączenia dwóch lub więcej emocji podstawowych (np. nienawiść, która jest kombinacją złości strachu i wstrętu, lub emocji „wyższych", jak miłość jako akceptacja + radość).

Przykładowa lista emocji złożonych:
- miłość = radość + zaufanie
- poczucie winy = radość + strach
- zachwyt = radość + zaskoczenie
- duma = złość + radość
- lęk = oczekiwanie + strach
- wyrzuty sumienia = smutek + obrzydzenie
- rozpacz = strach + smutek
- wstyd = strach + niesmak/obrzydzenie
- ciekawość = zaskoczenie + zaufanie
- oburzenie = zaskoczenie + złość
- nadzieja = oczekiwanie + zaufanie
- optymizm = nadzieja + radość.

UCZUCIA (Kaitlin Robbs)
Uczucia są wywołane przez emocje i zabarwione myślami, wspomnieniami i obrazami, które stały się dla nas podświadomie związane z tą szczególną emocją. Ale działa też na odwrót. Emocje charakteryzują się tym, że są dość bezpośrednie. Reprezentują system alarmowania i przetrwania naszego organizmu. Pochodzą z układu limbicznego. Kiedy zrozumiemy, co się stało i dlaczego czujemy się w taki czy inny sposób, odnosimy się do uczuć, które tworzą się w korze przedczołowej. Aby mieć uczucie, trzeba myśleć o tym, co się wydarzyło (docenić emocje), zastanowić się nad tym, jak się zachowaliśmy, i tym samym zacząć się nad tym zastanawiać psychicznie.

FUNKCJE EMOCJI

1. Wzbudzanie zmian fizjologicznych

Levenson – różne zachowania (tj. wycofanie, ucieczka, atak, walka, opieka) stawiają przed organizmem wyzwania fizjologiczne; emocje wspierają organizm w osiągnięciu pożądanego stanu.

Clark i Watson – emocje wzbudzają zmiany fizjologiczne wspierające określone zachowania; wynik adaptacyjny dla danej sytuacji zagrożenia w ewolucyjnej przeszłości gatunku.

2. Funkcje interpersonalne

Levenson – emocje wpływają na tendencje zbliżania się oraz unikania określonych osób; wyrażanie emocji poprzez mimikę, pantomimikę, ton głosu oraz gesty pełni ważną funkcję w komunikowaniu naszych stanów emocjonalnych.

Frijda, Scherer, Clark i Watson – ekspresja emocji informuje o różnych intencjach i motywach osoby; motywuje różne działania odbiorców.

Clore – dzięki ekspresji mimicznej i wokalnej emocje dostarczają informacji innym; dzięki myślom i odczuciom dostarczają informacje jednostce je przeżywającej.

3. Gotowość do określonych działań

Clore – odrzuca tę ideę; uważa, że emocje zmieniają motywacje i cele, ale nie konkretne zachowania; strach wzbudza motywację do uniknięcia straty bądź szkody.

Frijda – każda emocja owocuje wzrostem gotowości do określonych działań; funkcją emocji jest sygnalizowanie zdarzeń istotnych dla interesów jednostki i motywowanie wysiłków ukierunkowanych na osiągnięcie celu.

Clark i Watson – emocje służą jako wyraziste bodźce wewnętrzne, wzbudzone wydarzeniami zewnętrznymi, uwrażliwiające organizm na potrzebę dalszego działania/zbierania informacji; specyficzne rodzaje zdarzeń/zachowań są uwarunkowane określonymi emocjami (odczuwając strach, zacznę uciekać).

4. Zmiany w aktywności poznawczej

Levenson – emocje umożliwiają „drogę na skróty" w przetwarzaniu informacji (sposób na prostsze przystosowanie, bez planowania i rozmyślania).

Clore – emocje to podstawa do formułowania sądów i ocen (pozytywna – wzrost oceny obiektu; lęk – przecenianie ryzyka), przetwarzania informacji (afekt pozytywny – bardziej pobieżne, heurystyczne przetwarzanie informacji, posługiwanie się skryptami; afekt negatywny – bardziej systematyczne i analityczne przetwarzanie informacji), zmiany hierarchii celów poznawczych (emocje ukierunkowują jednostkę na obiekty związane z celami, jednakże kompletne pochłonięcie uwagi przez czynniki afektywne może doprowadzić do zatracenia perspektywy).

Chociaż na co dzień mnie
nie widzisz, to nie znaczy,
że mnie nie ma.
Mieszkam w Tobie
i jestem SUPERBOHATEREM
Twojego życia.

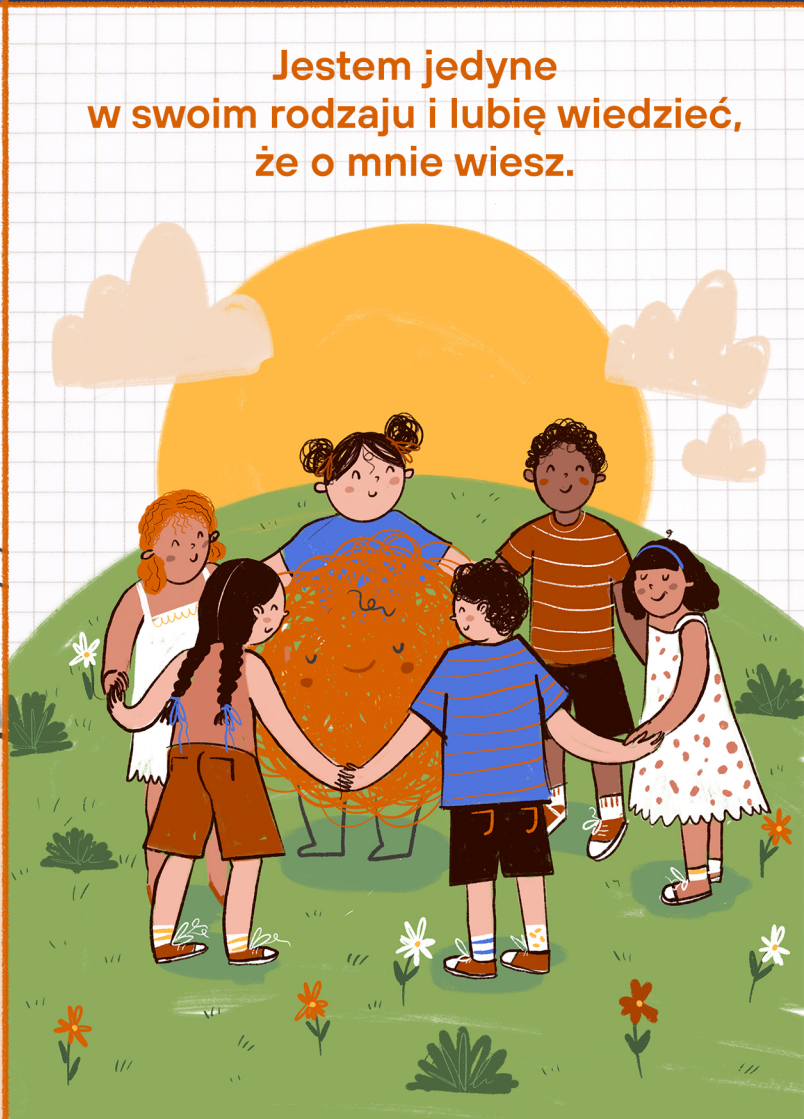
Mam siłę,
chociaż
nie jestem
atletą.

I jestem delikatne
jak porcelanowa filiżanka.

Lubię myśleć o sobie,
że jestem kapitanem
statku.

Potrafię pływać po tafli spokojnego
jeziora i po wzburzonym
przez sztorm oceanie.
Ze mną możesz pokonać
wszystkie przeszkody.
Jestem elastyczne.

Czasami wydaje mi się,
że jestem elektrykiem. Dlaczego?
Bo jestem źródłem Twojej siły
i energii. Z prądem nie mam jednak
nic wspólnego, za to mocy
nikt mi odmówić nie może.


Jestem jedyne
w swoim rodzaju i lubię wiedzieć,
że o mnie wiesz.

Przykładowe pytania do bajki

1. Co to jest zdrowie psychiczne?

2. Jakie jest zdrowie psychiczne?

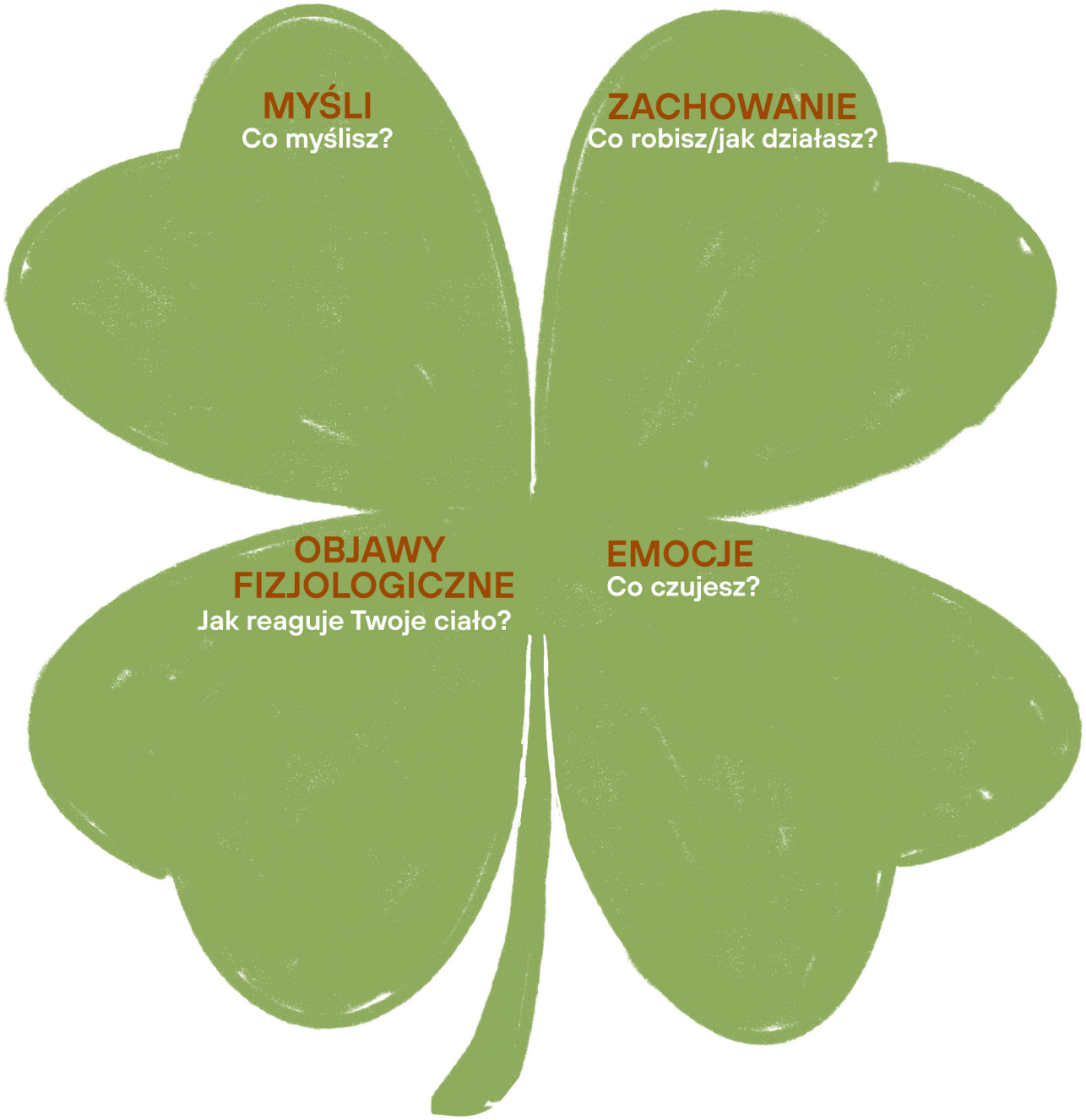
3. Jakie nie jest zdrowie psychiczne?

4. Jak myślisz, co służy zdrowiu psychicznemu?

5. Jak myślisz, co nie służy zdrowiu psychicznemu?

SYTUACJA

Co się wydarzyło?



Lista Telefonów Zaufania

116 111	**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę czynny: 7 dni w tygodniu / 24 h
22 594 91 00	**Antydepresyjny Telefon FORUM PRZECIW DEPRESJI** czynny: środa–czwartek od 17.00 do 19.00
22 425 98 48	**Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna** czynny: poniedziałek–piątek od 17.00 do 20.00
19288	**Młodzieżowy Telefon Zaufania** czynny: poniedziałek–piątek od 15.00 do 19.00
22 635 93 92	**Młodzieżowy Telefon Zaufania do rozmów o seksie** – Piątkowe Pogotowie Pontonowe czynny: piątki od 16.00 do 20.00
22 27 61 72	**Telefon Dla Dzieci i Nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją.** Telefon Zaufania Stowarzyszenia OPTA czynny: poniedziałek–piątek od 15.00 do 18.00
800 120 002	**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie** Stowarzyszenia Niebieska Linia czynny: 7 dni w tygodniu / 24 h
800 12 12 12	**Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** czynny: poniedziałek–piątek od 8.15 do 20.00
800 119 119	Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci czynny: 7 dni w tygodniu od 14.00 do 22.00
112	Telefon Alarmowy
999	Pogotowie
997	Policja
998	Straż Pożarna