**Scenariusz zajęć bibliotecznych**

**I**

**Co z nami robią emocje?**

**Cele:**

- integracja i poznanie grupy

- opisywanie uczuć, takich jak: radość, smutek, złość, strach, spokój w różnych językach, wyrażanie ich w różnych kulturach

- rozumienie emocji w sobie wywołanych obrazem, tekstem

- wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych, pomagających zapanować nad trudnymi emocjami

**Uczestnicy:**

- dzieci w wieku 7-12 lat

**Czas trwania:**

- 45-60 minut

**Metody i techniki:**

głośne czytanie, burza mózgów, dyskusja, ćwiczenia relaksacyjne słowno-ruchowe

Jeśli jest dostępna: chusta animacyjna Klanzy.

**Literatura:**

*Mavka i strażnicy lasu*.

Książka i film kinowy. Także w wersji ukraińskiej.

**Przebieg zajęć**

1. Przedstawienie się i zapoznanie dzieci.

2. Zawarcie kontraktu z dziećmi

3. Zabawa integracyjna

Dzieci trzymają rozciągniętą chustę animacyjną, na niej umieszczona jest piłeczka. Zadaniem dzieci jest naprowadzenie małej piłeczki tak, żeby wpadła do otworu w środku chusty. Zabawę tę powtarzamy.

2. Burza mózgów

Czym są emocje, uczucia?

3. Rozmowa kierowana

- Jakie uczucia towarzyszą nam najczęściej podczas dnia i w jakich sytuacjach? Jakie uczucia towarzyszyły dzieciom podczas wspólnej zabawy?

- Co czujemy, kiedy się cieszymy?

- Co czujemy, kiedy się smucimy?

- Co czujemy, kiedy się złościmy?

- Co czujemy, kiedy się boimy?

- Co czujemy, kiedy jesteśmy spokojni?

4. Prezentacja multimedialna

- Dzieci zapoznają się z fragmentem Mavki i strażników lasu - można przeczytać lub włączyć wybrany fragment filmu

- Jakie emocje towarzyszą bohaterom?

- Co się wydarzyło w omawianym fragmencie?

- Próbują przypisać uczuciom bohaterów odpowiednie kolory: żółty to radość, błękitny to smutek, czerwony to złość, czarny to strach, zielony to spokój.

- Jeśli dzieci nie zgadzają się z powyższym uporządkowaniem, podają własne propozycje i uzasadniają je.

Być może pojawi się informacja, że w innym kraju inne kolory odpowiadają emocjom niż te, które my znamy.

5. Ćwiczenia relaksacyjne słowno- ruchowe

Prowadząca prosi, by dzieci stanęły swobodnie. Dzieci zamykają oczy i wyobrażają sobie, że mają w swoim wnętrzu radość. Otwierają oczy i zaczynają się ruszać w miejscu lub po sali tak, by pokazać tę emocję.

Następnie wyobrażają sobie smutek i znów się poruszają tak, by go pokazać innym.

Kolejna emocja to złość, tylko tutaj osoba prowadząca prosi, by wyobraziły sobie w swoim wnętrzu ryczącego lwa, który wystawia pazury i krąży w miejscu. Prowadząca czyta tekst, który pobudza wyobraźnię dzieci:

„W moim wnętrzu mieszka lew. Mój lew.

To król zwierząt. Jest bardzo silny,

a jednocześnie miękki jak aksamit.

Czasem jednak, kiedy wpadam w złość, trochę się go boję.

Bo co, jeśli pożre wszystkich dookoła?

Kiedy czuję złość, mój lew krąży mi w brzuchu i w głowie jak po klatce.

Chciałby wyjść. Więc wystawiam pazury i jestem gotowy do ataku.

Robię wymach i krzyżuję lewą rękę z prawą nogą.

A potem odwrotnie. Raz i dwa i trzy.

Kiedy czuję złość, mój lew warczy.

Więc nabieram powietrza do brzucha i ryczę

GRRRAAARRR!

Raz, drugi raz i trzeci.

A jeśli czuję naprawdę wielką złość,

mogę jednocześnie wystawić pazury i ryczeć. Grrraaarrr!

I robić wymachy ręką i nogą. Raz i dwa i trzy.

Teraz, kiedy otworzyłem klatkę, jak się czuje mój lew?

Aby go posłuchać, przystawiam wskazujący i środkowy palec

każdej ręki do czoła ponad brwiami.

Zamykam oczy, oddycham, odprężam się.

Czy czuję, jak moje serce bije pod opuszkami palców?

Mój lew mieszka we mnie.

Kiedy odczuwam złość, pomaga mi ryczeć

i wspólnie przechodzimy przez tę potężną emocję.

Biorę go w ramiona i mocno przytulam.

Razem jesteśmy bardzo silni i bardzo mięciutcy”.

W kolejnym ćwiczeniu obrazującym, jak działa złość, dzieci wyobrażają sobie, że nad ich głowami pojawia się chmura burzowa. Prowadząca czyta tekst:

„Czasami chmura nadciąga tak po prostu, bez ostrzeżenia.

Rozsadza mi głowę i wywraca myśli do góry nogami.

Widzę wszystko w kolorach burzy.

Chmura wypełnia całe moje ciało i całą głowę.

Już siebie nie poznaję.

Czasami się boję.

Kto chciałby kochać chmurę złości,

wypełnioną wiatrem i burzą z piorunami?

Więc pada ze mnie deszcz.

Jak smakuje ten deszcz?

Czy smakuje smutkiem, rozczarowaniem, niepokojem?

Za każdą chmurą jest błękitne niebo.

Więc krzyżuję nogi i sięgam do słońca.

Przyciągam słońce do siebie.

Wyobrażam sobie jego przyjemne ciepło.

Robię wdech i dmucham lekkim wiatrem.

Moja chmura powoli się oddala.

Wdech i wydech, niebo się rozpogadza.

Wdech i wydech, moje niebo jest jasne i błękitne.

Moje słońce świeci.

Przykładam obie ręce do brzucha.

W przestrzeni między rękami mogę odczuwać ciepło.

Przytulam sam siebie, bo byłem bardzo dzielny.

Trudno było przejść przez tę burzę.

Wdech, wydech.

Wdech, wydech.

Wdech, wydech.

Moje wewnętrzne słońce świeci.

6. Zakończenie

Dzieci opowiadają, jak się czują w tym momencie i określają swoje emocje.

Dyskusja o tym, jak one radzą sobie ze złością, jakie mają swoje sprawdzone sposoby.

Zwrócić uwagę, czy pojawiają się sposoby, których inne dzieci nie znają.

Wybrać wspólnie jedno lub dwa sposoby i wspólnie je zrobić na zakończenie.

Podziękujmy sobie wszyscy za spotkanie.

Autorka: Agnieszka Szczepanik