

Sprawozdanie z przeprowadzonych lekcji projektu „Co w nas siedzi...” kl. IV a

Cel projektu:

Celem projektu było zapoznanie uczniów z tematyką emocji w życiu człowieka oraz rozwijanie umiejętności rozpoznawania i regulowania własnych emocji. Projekt miał na celu również zwiększenie świadomości dzieci o tym, jak emocje wpływają na ich codzienne życie, relacje z innymi oraz sposób reagowania na różne sytuacje.

Zakres tematyczny:

Projekt oparty był na czterech książkach:

1. **„Co robią uczucia?”** – książka wyjaśniająca, czym są emocje i jak wpływają na zachowanie człowieka.
2. **„Self-Regulation” Opowieści dla dzieci** – książka oferująca bajki o emocjach i radzeniu sobie z trudnymi uczuciami.
3. **„Self-Regulation” Nie ma niegrzecznych dzieci** – tekst, który koncentruje się na rozumieniu emocji i pomaganiu dzieciom w radzeniu sobie z negatywnymi uczuciami, które mogą prowadzić do niepożądanych zachowań.
4. **Bajki z sensem** – zbiór bajek, które pomagają dzieciom zrozumieć, jak kontrolować emocje w trudnych sytuacjach i jak reagować na stres.

Przebieg realizacji projektu:

1. Wstęp – Rozpoznawanie emocji:

W pierwszej lekcji omówiliśmy, czym są emocje. Uczniowie zostali zapoznani z podstawowymi emocjami: radością, smutkiem, złością, strachem, wstydem, zaskoczeniem i obrzydzeniem. Zajęcia zaczęły się od krótkiej prezentacji, która wyjaśniała różne emocje oraz ich znaczenie. Na podstawie książki „Co robią uczucia?” dzieci miały możliwość poszukiwania przykładów emocji w swoim życiu, a także nauczyły się je rozpoznawać i nazywać. Do ćwiczeń włączono karty emocji, które pomagają w wizualizacji różnych stanów uczuciowych.

2. Zarządzanie emocjami – Książki „Self-Regulation”:

W dalszej części lekcji omówiliśmy pojęcie samoregulacji i jak dzieci mogą kontrolować swoje emocje w trudnych momentach. Wykorzystaliśmy fragmenty książki „Self-Regulation” *Opowieści dla dzieci*, w których bohaterowie uczyli się zarządzać swoimi emocjami. Dzieci rozmawiały o tym, jak rozpoznać, że ich emocje stają się zbyt silne i co mogą zrobić, by je uspokoić. Tematyka rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z niepowodzeniami i opóźnianiem gratyfikacji była bardzo angażująca. Dzieci pracowały w grupach, odgrywając scenki i rozwiązując problemy emocjonalne swoich bohaterów.

3. Zrozumienie siebie i innych – „Nie ma niegrzecznych dzieci”:

Na kolejnej lekcji ważnym aspektem projektu było zrozumienie, że nie ma "złych" emocji, a każda emocja jest naturalna i ma swoje miejsce w naszym życiu. Na podstawie książki „Self-Regulation” *Nie ma niegrzecznych dzieci* uczniowie dowiedzieli się, dlaczego dzieci czasem zachowują się w sposób, który może być uważany za niegrzeczny lub nieakceptowany przez

innych. Dyskutowaliśmy o tym, jak negatywne emocje, takie jak złość czy frustracja, mogą prowadzić do takich zachowań i jak można je kontrolować, aby nie ranić innych.

4. Podsumowanie i zastosowanie w codziennym życiu – „Bajki z sensem”:

Ostatnia część projektu była poświęcona refleksji nad tym, jak emocje wpływają na nasze życie. Uczniowie po przeczytaniu fragmentów książki „Bajki z sensem” zastanawiali się, jak w praktyce mogą zastosować to, czego się nauczyli. Przygotowali własne opowiadania o emocjach, w których bohaterowie stawali przed trudnymi wyborami, a ich decyzje wpływały na dalszy przebieg wydarzeń. Zajęcia kończyły się rozmową na temat tego, jakie emocje są najbardziej obecne w życiu dzieci i jak najlepiej z nimi sobie radzić.

Metody pracy:

- Dyskusje grupowe i indywidualne.
- Praca z tekstami literackimi i fragmentami książek.
- Tworzenie opowieści i scenek teatralnych.
- Praca z kartami emocji i rysunkami.
- Ćwiczenia praktyczne związane z radzeniem sobie z emocjami (np. „jak uspokoić złość”).
- Refleksja indywidualna i w grupach.

Podsumowanie: Projekt „Ciekawy projekt o emocjach w życiu człowieka” pozwolił uczniom na głębsze zrozumienie roli emocji w ich życiu, a także na naukę skutecznych metod radzenia sobie z nimi. Dzięki zastosowaniu różnorodnych metod, takich jak opowiadania, bajki oraz ćwiczenia praktyczne, dzieci mogły lepiej poznać siebie i swoje reakcje emocjonalne. Projekt wpłynął na rozwój inteligencji emocjonalnej uczniów, co przełożyło się na ich zdolność rozwiązywania problemów emocjonalnych oraz budowania zdrowszych relacji interpersonalnych.

