

Ku dorosłości



CZ. 1 UCZUCIA

SCENARIUSZ ZAJĘĆ
DLA MŁODZIEŻY

SCENARIUSZ 1

TEMAT: UCZUCIA

CELE

- Zdobyć wiedzę na temat uczuć, czym są, po co są i do czego są na potrzebne.
- Rozpoznanie własnych przekonań na temat uczuć.
- Nazywanie uczuć, rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych.



POTRZEBNE MATERIAŁY

- Farby,
- pędzle,
- kartki A4



CZAS

- 45 min (w małej grupie);
- 90 minut w klasie 20-30 osobowej



TEMAT: UCZUCIA

ĆWICZENIE 1. DYSKUSJA.

Prowadzący zadają pytanie: po czym rozpoznamy że żyjemy? Członkowie grupy przedstawiają swoje propozycje, dyskutują. Warto tak pokierować dyskusją by padła odpowiedź dotycząca uczuć. Można naprowadzić młodzież zadając pytanie: Co by było, gdyby człowiek nie odczuwał bólu?

- Pytania, które warto zadać:
- Skąd się biorą uczucia?
- Po co są uczucia? Jaką funkcję pełnią w życiu człowieka?

ĆWICZENIE 2. PORTRETY UCZUĆ.

Prowadzący rozdają każdemu kartkę formatu A4 i proszą, by każdy z uczestników namalował na niej złość przy pomocy kolorowych plam, wzorów (warto zasugerować, że można wykorzystać całą kartkę, a praca najlepiej żeby była abstrakcyjna. Warto unikać napisów/ nie pisać, najlepiej nie malować przedmiotów, twarzy). Następnie każdy opowiada o swojej pracy.

Warto wymienić się uwagami na temat emocji, myśli jakie budzą prace.

Kolejne uczucia do namalowania: smutek, radość, lęk. Każde namalowane uczucie należy omówić.

WAŻNE! Należy podkreślić, że nie należy oceniać poziomu artystycznego prac. Każda praca jest dobrze wykonana, bo każdy ma prawo inaczej czuć i inaczej wyrażać swoje emocje.

TEMAT: UCZUCIA

ĆWICZENIE 3. MALOWANE ZAGADKI.

Prowadzący informują, że teraz każdy przygotowuje zagadkę dla grupy. Proszą, by każdy z uczestników namalował dowolne uczucie (można posłużyć się przygotowaną wcześniej listą uczuć. Można ograniczyć listę do 10-15 pozycji) i nie mówił co maluje. Gdy wszystkie prace są gotowe zaprasza pierwszą chętną osobę do zaprezentowania swojej pracy. Proszą, by pozostałe osoby zgadywały jakie uczucie zostało namalowane. Gdy padnie właściwa nazwa kolejna osoba prezentuje swoją pracę. Po odgadnięciu wszystkich zagadek należy omówić zadanie.

Pytania które warto zadać:

- Czy łatwo było odgadnąć co zostało namalowane?
- Co miało na to wpływ / naprowadziło was na właściwą odpowiedź?
- Jak się czułeś/ czułaś gdy uczestnicy nie mogli odgadnąć namalowanego przez ciebie uczucia?
- Jak się czujecie, gdy w życiu codziennym ludzie nie rozumieją tego, co czujesz?
- Co można zrobić by ludzie lepiej rozumieli nasze uczucia i żebyśmy my lepiej rozumieli to, co przeżywają inni?

PODSUMOWANIE.

Prowadzący zapraszają uczestników do rundki kończącej. Proszą, by każdy powiedział z jakimi uczuciami kończy zajęcia.