

O zeszycie

„W Królestwie Uczuć” to realizowany w podziale na dziesięć epizodów cykl zajęć, które angażując dzieci we współtworzenie historii wydarzeń w Królestwie Uczuć, rozwijają ich kompetencje emocjonalne – umiejętność rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć oraz stanów emocjonalnych ze szczególnym uwzględnieniem: radości, smutku, złości, tęsknoty, zawstydzenia, satysfakcji, poczucia sprawczości.

Cykl zainspirowany jest szkocką metodą *storyline*, która oddaje znaczną część decyzji za tworzenie narracji uczestnikom zajęć, rozwijając w nich poczucie sprawczości i zwiększając ich zaangażowanie. Dzięki zabiegowi tworzenia postaci, w które wcielają się dzieci, łatwiej jest im zrozumieć trudniejsze uczucia doświadczane przez bohaterów, jednocześnie mają możliwość zdystansowania się i przećwiczenia wyrażania uczuć. Narracja zasadnicza prowadzona jest przez Ciebie, nauczyciela, za pomocą odgrywania kolejnych scen z wykorzystaniem postaci pary królewskiej i ich psa. Ty, mając świadomość celów zajęć oraz kolejnych wydarzeń w historii, naprowadzasz uczestników na wskazane tematy, zostawiając im jednocześnie przestrzeń do kreatywnego działania i wzięcia odpowiedzialności za podejmowane decyzje oraz tworząc bezpieczne ramy do wyrażania wszystkiego, co pojawia się w umysłach i sercach dzieci przy okazji przygód bohaterów opowieści.

W trakcie zajęć dzieci razem tworzą wspólną dla wszystkich scenerię i uzupełniają swoje indywidualne Karty Mieszkańca Królestwa Uczuć.

W celu wsparcia dzieci w rozwoju kompetencji emocjonalnych w materiałach znajdziesz także specjalnie opracowane przez doświadczoną psychoterapeutkę rodzinną informacje dla rodziców i opiekunów. Informacje te możesz im przekazywać po każdym zajęciu, zachęcając do kontynuacji tematu i pracy z dzieckiem nad rozpoznawaniem, nazywaniem i wyrażaniem uczuć oraz emocji.

Zanim zaczniesz

CELE OGÓLNE ZAJĘĆ

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć oraz stanów emocjonalnych ze szczególnym uwzględnieniem: radości, smutku, złości, tęsknoty, zawstydzenia, satysfakcji, poczucia sprawczości.
- Budowanie świadomości w zakresie praw i obowiązków jako podstaw istnienia granic własnych i innych ludzi.
- Rozwijanie poczucia sprawczości.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania wysyłanych przez ciało sygnałów będących przejawami uczuć i stanów emocjonalnych.

WSKAZÓWKI PRZED ROZPOCZĘCIEM REALIZACJI CYKLU „W KRÓLESTWIE UCZUĆ”

Zachęcamy do wcześniejszego zapoznania się z wytycznymi dotyczącymi przygotowania potrzebnych do zajęć materiałów i wykorzystywanych szablonów: [planszy scenerii](#), [postaci mieszkańców Królestwa](#), [pary królewskiej i psa](#), [Karty Zasad Królestwa Uczuć](#), [Karty Mieszkańca Królestwa Uczuć](#), [chorągwi do oznaczania kolejnych gór uczuć](#).

W każdym scenariuszu znajdziesz: zapis do dziennika, szczegółową informację, jakie rekwizyty i materiały należy przygotować przed zajęciami oraz informację do przekazania rodzicom lub opiekunom dzieci – do wydrukowania lub wysłania e-mailem.

W scenariuszu zajęć znajdziesz opisowe przedstawienie narracji, działań oraz sugerowanych wypowiedzi bohaterów – królowej i króla. Jest to propozycja, która pomoże Ci przeprowadzić zajęcia i zrealizować ich cele, możesz ją jednak modyfikować zależnie od swojego pomysłu.

Bardzo ważnym elementem cyklu „W Królestwie Uczuć” jest plansza scenerii. Pomaga ona dzieciom w sposób widoczny i namacalny śledzić przebieg wydarzeń oraz jest przestrzenią, która dokumentuje podejmowane przez dzieci działania, co daje im poczucie ciągłości oraz docenienia efektów ich pracy. Zachęcamy do zapoznania się ze [szczegółową instrukcją dotyczącą przygotowania planszy scenerii](#).

Oznaczenia w tekście scenariuszy:

- Pytania kluczowe i pomocnicze nauczyciela
- ” Treść komunikatów i historii do odczytania wprost przez nauczyciela ”
- [Treść komunikatów i historii do przedstawienia przez nauczyciela]
- Komentarz dla nauczyciela

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRACY NAD KOMPETENCJAMI EMOCJONALNO-SPOŁECZNYMI W CZASIE ZAJĘĆ „W KRÓLESTWIE UCZUĆ”

Swoim zachowaniem i tym, co mówisz, jak reagujesz na wypowiedzi dzieci, daj wyraz temu, że mają prawo do przeżywania takich uczuć, o jakich mówią, oraz do swojej interpretacji tego, co odczuwają. Postaraj się więc nie komentować celności wypowiedzi dzieci i nie oceniać. Pomóc może w tym, np. parafrazowanie tego, co zostało powiedziane.

Za każdym razem przy wprowadzaniu jakiegoś wydarzenia mającego wpływ na bohaterów historii zapytaj dzieci:

- *Jak ... (tu imię postaci) może się czuć?*
- *Jak wygląda jego/jej ciało – co się z nim dzieje? O czym może myśleć?*
- *A co ty byś czuł/czuła, gdyby...?*
- *Jak byś wyglądał/wyglądała? Co by się działo z twoim ciałem?*

W czasie zajęć razem z dziećmi tworzyć będziesz zasady Królestwa Uczuć. Zachęcamy do omawiania ich w taki sposób, aby dzieci same mogły przedstawić czy doświadczyć tego, co oznacza przestrzeganie danej zasady, a jakie zachowania są jej łamaniem. Ta metoda pracy, choć wymaga więcej czasu, pozwala dzieciom zinternalizować zasady i poczuć się ich współtwórcami. W miarę możliwości korzystaj na co dzień z zasad, które współtworzysz z grupą, odwołuj się do nich w razie potrzeby, szczególnie w trakcie realizacji tego cyklu zajęć.

Proponujemy wprowadzenie w czasie realizacji zajęć, także poza proponowanym cyklem, metody stop zabawa. Jest to sposób umożliwiający dbanie o bezpieczeństwo emocjonalne wszystkich dzieci w grupie, rozwijanie na bieżąco ich umiejętności rozpoznawania i wyrażania swoich uczuć, a także umiejętność nazywania tego, co się wydarzyło i jakie miało konsekwencje zarówno w przypadku własnego zachowania, jak i działań oraz zachowań innych dzieci w grupie. Przykładowo: jeśli coś idzie niezgodnie z założeniami zabawy i któreś dziecko, na przykład nagle posmutniało albo wycofuje się z zabawy, mówimy „stop zabawa” i pytamy każdą ze stron zaangażowanych w daną sytuację, co się wydarzyło i co czuje dziecko, czy to, co czuje wynika z jakiejś jego potrzeby (tu sam interpretujesz i nazywasz potrzebę, która mogła spowodować taką reakcję emocjonalną dziecka). Ważne jest, aby rozmawiać, a nie oceniać i szukać winnego. Niepożądane zachowania należy określić i jasno wyrazić oczekiwanie zmiany tego zachowania, jednak nie krytykując i nie oceniając związanych z nim uczuć i potrzeb dziecka. Zasada ta jest również przydatna w do uczenia w grupie odraczania gratyfikacji i uważności na innych – dzieci niezaangażowane w sytuację muszą także nauczyć się czekać, aż sytuacja zostanie wyjaśniona.