

# POGADAJMY O EMOCJACH

Dla kogo: zastęp w drużynie starszoharcerskiej (5-8 członków)

## Cele i zamierzenia zbiórki:

- Harcerz/harcerska ma okazję do porozmawiania o obecnym samopoczuciu.
- Harcerz/harcerska nauczy się rozróżniać i nazywać emocje oraz uświadamia sobie ich znaczenie z życia.
- Harcerz/harcerska zrozumie, że każdy ma prawo do odczuwania różnych emocji oraz jak różni się w reakcjach emocjonalnych.

Czas trwania zbiórki: 1h

## PRZEBIEG ZBIÓRKI

### 1. Nazwa elementu: Jak się czujesz?

Czas: 5 minut

**Forma i opis:** Zastępowy pokazuje uczestnikom grafikę. Każdy wybiera jedną postać z obrazka, która jego zdaniem najlepiej odzwierciedla jego obecny nastrój.

**Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:**

Nie wszyscy uczestnicy mogą mieć swobodę mówienia o tym, jak się czują. Być może część otworzy się bardziej. Jeśli sytuacja wydaje Ci się być bardziej złożona i skomplikowana, poproś o pomoc drużynowego.

### 2. Nazwa elementu: Emocjonalna prawda czy fałsz?

Czas: 10 minut

**Forma i opis:** Zastępowy czyta po kolei 4 zdania, dotyczące emocji. Uczestnicy decydują czy są one prawdziwe czy fałszywe. Odpowiedzi można udzielać na konwersacji lub przy użyciu kamerki podnosząc do góry zielony (prawda) lub czerwony (fałsz) przedmiot, znajdujący pod ręką.

**Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:**

#### Zdanie 1: EMOCJE SĄ ALBO DOBRE ALBO ZŁE

Odpowiedź: FAŁSZ – wszystkie emocje są dobre, bo są nam potrzebne i pełnią określone funkcje – informują nas o tym, jaki mamy stosunek do danego wydarzenia, chronią nas albo pozwalają na chwilę się zatrzymać, dając okazję do



przemyslenia tego, co nam się wydarzyło. Można natomiast powiedzieć, że są emocje przyjemne i nieprzyjemne.

**Zdanie 2: KAŻDY Z NAS TAK SAMO OKAZUJE EMOCJE**

Odpowiedź: FAŁSZ – każdy z nas inaczej reaguje na różne bodźce oraz inaczej okazuje emocje i to jest jak najbardziej w porządku.

**Zdanie 3: EMOCJE TOWARZYSZĄ NAM CAŁY CZAS**

Odpowiedź: PRAWDA – czasem ich nie odczuwamy albo sobie nie uświadamiamy, bo ich natężenie nie jest wysokie, ale towarzyszą nam cały czas, nawet kiedy śpimy często mamy sny, które również są niepozbawione emocji.

**Zdanie 4: PRZEŻYWANIE I OKAZYWANIE EMOCJI TO SŁABOŚĆ**

Odpowiedź: FAŁSZ – czasami wydaje nam się, że jeśli pokażemy swoje emocje to będzie to przejaw naszej słabości, ale tak naprawdę emocje są czymś tak naturalnym i każdy z nas ich doświadcza. Zdecydowanie nie świadczy to o naszej słabości.

**3. Nazwa elementu: Zgaduj zgadula**

**Czas:** 5 minut

**Forma:** Każdy uczestnik robi sobie selfie, próbując odwzorować swoją mimiką dowolną emocję i wysyła je reszcie zastępu. Wszyscy próbują odgadnąć jakie emocje pokazują fotografie.

**Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:**

Zadanie można podsumować ciekawostką:

*Paul Ekman, amerykański psycholog, wyróżnił sześć podstawowych emocji - radość, zaskoczenie, złość, smutek, strach i wstręt. Zgodnie z jego teorią wyrazy mimiczne, charakterystyczne dla tych emocji są uniwersalne kulturowo. Czyli na całym świecie ludzie w taki sam sposób wyrażają te emocje poprzez aktywność mięśni twarzy. Poza tym Paul Ekman wykazał, że ludzka twarz może wyrazić ponad 10 tysięcy typów ekspresji mimicznych, używając do tego 43 mięśni.*

**4. Nazwa elementu: Kalejdoskop emocji Czas: 10 min**

**Forma:** refleksja nad sytuacją

**Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:**

Prowadzący opowiada po kolei historie, które mogłyby się wydarzyć nastolatkowi. Każdy uczestnik zastanawia się jak mogłaby się zachować osoba, będąca w takiej sytuacji:



- Najbliższa przyjaciółka Kingi nie odezwała się do niej ani razu przez ostatni tydzień.
- Kuba wylał sok na swój laptop i teraz sprzęt nie działa, dlatego nie może zrobić zadanych przez nauczycieli zadań.
- Młodsza siostra Ani zbyt głośno bawi się we wspólnym pokoju i dziewczyna nie może skupić się na nauce. Ania wykorzystuje tę sytuację, by odłożyć na bok lekturę i sięga po telefon, by sprawdzić Facebooka.
- Hubert właśnie dowiedział się, że przebywająca w ostatnich dniach w szpitalu babcia, właśnie wróciła do swojego domu.
- Klaudia uświadamia sobie, że za tydzień odbywałby się turniej tańca, do którego przygotowywała się ostatnie pół roku. Turniej z powodu pandemii został odwołany.

Warto zauważyć, że odpowiedzi przy każdej historii mogą być podobne, ale też bardzo się od siebie różnić. Prowadzący powinien podkreślić, że każdy z nas inaczej reaguje na sytuacje, a najczęściej nasze stany emocjonalne to mieszanka kilku różnych emocji, o różnym nasileniu.

## 5. Nazwa elementu: Emocjonalne wsparcie

Czas: 10 min

Forma: Wykreślana przy pomocy aplikacji.

**Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:**

Prowadzący przesyła link do wykreślanki. Zadaniem każdego jest znalezienie 10 słów/sposobów, które mogą pomóc nam poczuć się lepiej, spokojniej (słowa w wykreślanke to: rozmowa, przytulenie, pasje, lektura, muzyka, modlitwa, medytacja, sport, pomaganie, optymizm). Aplikacja odmierza 5 minut na zadanie, w przypadku odkrywania nieprawidłowych liter zabierane są „życia” (jest ich 5 na start). Hasła ukryte są pionowo, poziomo oraz ukośnie. Gdy już minie czas na grę, podsumowujemy co udało nam się odczytać w wykreślanke. Warto chwilę porozmawiać, które sposoby na uspokojenie się, są według uczestników najbardziej skuteczne. A może ktoś posiada jakiś inny sposób na poprawę nastroju, którym chciałby się podzielić z innymi?

Linki, aplikacje, załączniki: <https://wordwall.net/resource/1615017>


## 6. Nazwa elementu: Harcerska relaksacja

Czas: 5 min

Forma: wizualizacja relaksacyjna

**Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:** Ostatnim elementem zbiórki będzie relaksacja, z której można korzystać za każdym razem, gdy odczuwamy napięcie wynikające z nieprzyjemnych emocji, chcemy się rozluźnić. Wystuchajcie wspólnie





nagrania i spróbujcie się zrelaksować. Czy pomogło? Po wysłuchaniu możecie podzielić się krótko tym, jak się czuliście. To także czas, by podziękować sobie nawzajem za spotkanie i umówić się na kolejne!

Linki, aplikacje, załączniki: [http://cbp.zhp.pl/harcerska-relaksacja\\_zdalneharce/](http://cbp.zhp.pl/harcerska-relaksacja_zdalneharce/)

Spis załączników:

Grafika pt. „Drzewo emocji” [źródło: <https://www.blobtree.com/>]

Konspekt przygotowano w ramach akcji Zdalne Harce, zaktualizowano w 2022 roku.

Autorzy konspektu:

phm. Anna Kobalczyk, Hufiec Łódź-Polesie, Chorągiew Łódzka  
hm. Katarzyna Kraska, Hufiec Konstantynów Łódzki, Chorągiew Łódzka



Załącznik 1

