

**Paulina Daniluk** - ilustratorka, projektantka, graficzka. Współpracuje z wydawnictwami, magazynami, markami odzieżowymi oraz studiami projektowymi.

**Grupa wiekowa:** 5-10 lat

**Liczba uczestników:** maksymalnie 25 osób

**Czas trwania:** do 1,5 godz.

**Cele:** zadaniem uczestników warsztatów będzie stworzenie pięciu „emocjonalnych buziek” oddających różne stany uczuciowe: radość, smutek, gniew, strach, wstyd; przy pomocy wycinanek z kolorowych papierów oraz wydrukowanych elementów twarzy z szablonu do pobrania (oczy, usta, nosy, rumieńce itp.).

Praca kreatywna będzie wstępem do pogadanki na temat emocji, zapoznaniem się z ich rodzajami i funkcją, oswojeniem ich i nazwaniem. Ponadto, celem warsztatów jest doskonalenie umiejętności plastycznych, podejmowanie twórczych i samodzielnych decyzji artystycznych oraz wykorzystanie zdobytej wiedzy na temat emocji w pracy twórczej.

**Materiały dla grupy 25 osób:**

- kolorowe papiery (format A4, sztywne kartki) – może być 25 sztuk, ale może być też mniejsza ilość, wtedy dzieci mogą dzielić się papierami,
- nożyczki 25 sztuk,
- klej w sztyfcie 25 sztuk,
- wydrukowane na sztywnym papierze „główki”: po 5 dla każdej z osób; w formacie A4 (POBIERZ) lub A3 (POBIERZ),
- wydrukowane szablony z elementami twarzy do wycięcia: 5 kartek A4 dla formatu „główek” A4 (POBIERZ), albo 5 kartek A3 (POBIERZ) dla formatu „główek” A3, sztywny papier. Młodsze dzieci powinny dostać już wycięte wcześniej elementy twarzy, aby mogły je tylko dopasowywać, układać i przyklejać na „główkach”, starsze same będą je wycinały,
- kolorowe flamastry + czarny,
- opcjonalnie: książka Grzegorza Kasdepke „Tylko bez całowania, czyli jak sobie radzić z niektórymi emocjami”.



**Podstawa programowa:**

Rozwijanie umiejętności poznawania, rozumienia i nazywania emocji.

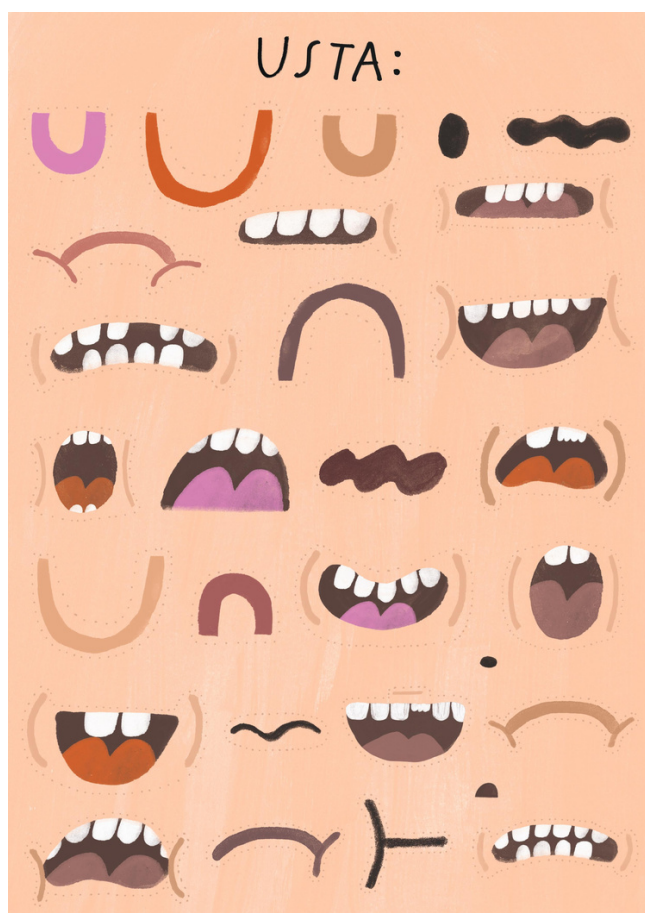
# JAKA TO EMOCJA?

Pomysłodawca: Paulina Daniluk

Podgląd „główek” do wydruku:



Podgląd kilku „elementów twarzy” do wydruku:



### Organizacja sali:

Uczestnicy będą pracować na zsuniętych ze sobą ławkach, będą się dzielić niektórymi przyborami plastycznymi, takimi jak flamastry czy kolorowe papiery. Praca indywidualna.

### Przed zajęciami:

- przygotowanie teoretyczne na temat pięciu emocji omawianych na warsztatach (funkcje, sposoby radzenia sobie z nimi, itp),
- należy wydrukować główki, po 5 sztuk na uczestnika,
- należy wydrukować szablon z elementami twarzy do wycięcia po (5 różnych arkuszy na osobę),
- przygotuj materiały plastyczne niezbędne do przeprowadzenia warsztatów i rozłóż je na stolikach.

### Dodatkowe informacje:

Na temat emocji:

**Emocje** są nimi zarówno radość, strach, gniew czy złość. Z całą mocą można stwierdzić, że emocje odgrywają bardzo ważną rolę w ludzkim życiu – wskazują nam choćby to, co jest dla nas dobre, a co już niekoniecznie.

Każda emocja jest dla nas cenna i ma określoną funkcję. Emocje są wskazówkami, dotyczącymi tego jak odbieramy świat. **Nie ma złych czy negatywnych emocji.** Czasami staramy się sami przed sobą ukrywać smutek czy żal, prawda jest jednak taka, że lepiej na chwilę się na nich skupić i postarać znaleźć ich źródła, a potem je przezwyciężyć. Ukrywane emocje niejednokrotnie wracają ze wzmożoną siłą i wtedy bolą zdecydowanie bardziej.

Tęsknota czy nostalgia, które są pewnego rodzaju smutkiem, wcale nie muszą być nieprzyjemne ani trudne. Złość może dawać dużo energii do działania, z kolei strach ma bardzo ważną funkcję ostrzegania przed niebezpieczeństwem. Dzieci lubią różne straszne opowieści, a strach przeżywany w bezpiecznych warunkach jest ważnym doświadczeniem rozwojowym.

emocje związane z **radością**: szczęście, satysfakcja czy duma,

emocje związane ze **smutkiem**: przygnębienie, żal,

emocje związane ze **złością**: gniew, wściekłość, irytacja,

emocje związane ze **strachem**: niepokój, przerażenie, onieśmienie,

emocje związane ze **wstydem**: zażenowanie, wyrzuty sumienia.

## **Dlaczego ważna jest rozmowa z dzieckiem na temat emocji?**

- bo pomaga dzieciom przyglądać się własnym uczuciom i wiązać je z konkretną sytuacją –
- to wzbogaca doświadczenie,
- pozwala rozumieć rzeczywistość: „podejmujesz jakąś decyzję, która ma określone konsekwencje”,
- rozwija świadomość siebie,
- poszerza słownik emocji (lepiej, trafniej nazywamy emocje),
- dzięki dzieleniu się swoimi emocjami z innymi (np. rodzicami, rówieśnikami) tworzymy więź, zawieramy przyjaźnie,
- uczymy się zasad, które rządzą relacjami międzyludzkimi,
- poznajemy własny charakter, porównujemy go z innymi,
- dowiadujemy się, że nie wszyscy myślą i czują tak jak ja, że inaczej reagują – pokazuje to odmienność w zachowaniach i reakcjach ludzi oraz ich różnicach w pragnieniach i marzeniach,
- dzięki rozmowie o emocjach odkrywamy, że każdy posiada swój wewnętrzny świat uczuć i myśli, niezależny, niepowtarzalny.

### **Informacje praktyczne:**

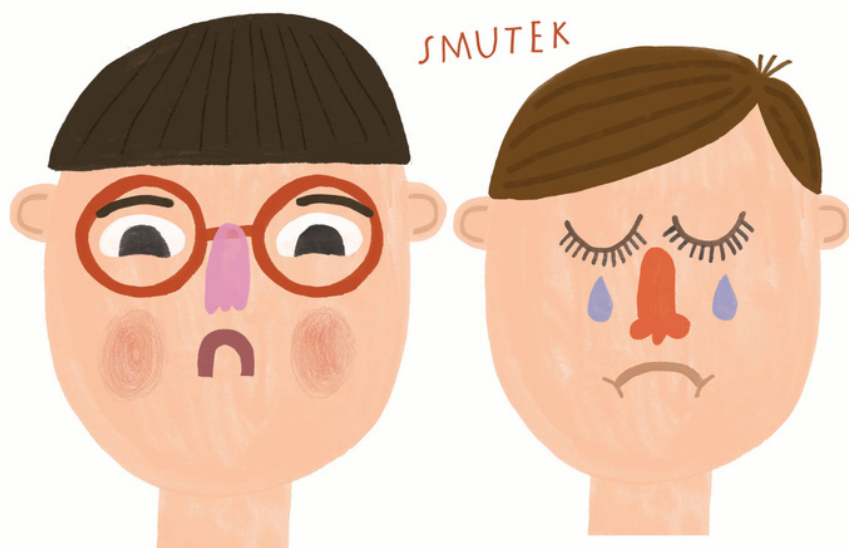
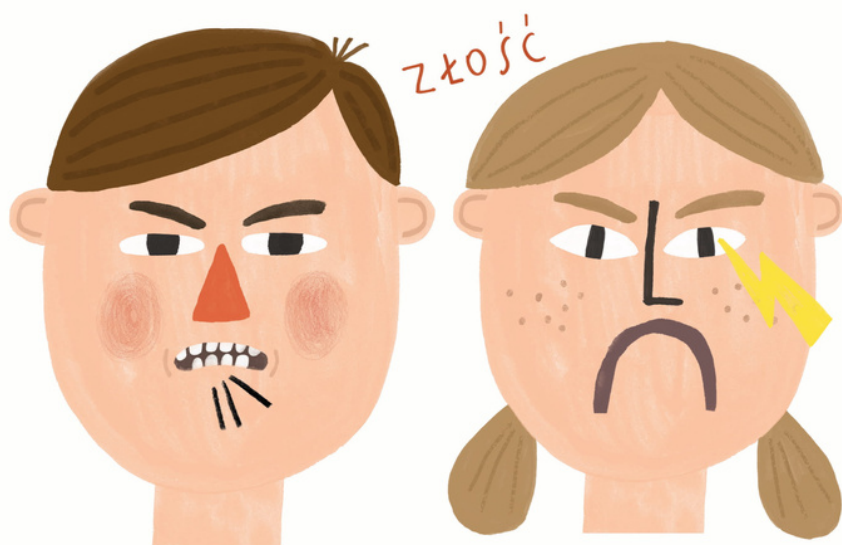
- emocje nie są przyporządkowane do „główek”. Dziecko może dowolnie wybierać na jakiej „główce” chce oddać daną emocję,
- uczestnicy nie wycinają najpierw wszystkich elementów twarzy, tylko te, których chcą użyć. Może się zdarzyć, że dziecko będzie chciało „przymierzyć” różne oczy / usta / nosy / itp, wtedy wycina ich więcej, ale należy pilnować, aby nie zaczęło wycinać wszystkiego najpierw (zajmie mu to zbyt dużo czasu i wszystko będzie się mieszało),
- mniejsze dzieci dostają wcześniej wycięte elementy posegregowane w pięciu kopertach,
- nie wycinamy główek,
- WAŻNE: nie istnieje jedno rozwiązanie na wyrażenie określonej emocji, żaden określony dobór elementów. Detali twarzy jest znacznie więcej niż główek i emocji do wykreowania. Można je łączyć na różne sposoby. Niektóre elementy twarzy pasują do kilku emocji jednocześnie,
- prawdopodobnie będzie potrzebna twoja pomoc przy dopasowaniu odpowiednich brwi do określonej emocji. Nie tyle kształtu, co ich umiejscowienia na twarzy (smutek – brwi opuszczone, złość – zmarszczone/zbliżone do siebie, strach – podniesione, itp.),

# JAKA TO EMOCJA?

Pomysłodawca: Paulina Daniluk

- na początku zaprezentuj jak mniej więcej powinien wyglądać efekt końcowy warsztatów, ale staraj się pilnować, aby dzieci nie powiełały 1:1 zaprezentowanego przykładowego rozwiązania,
- opcjonalnie: kiedy praca nad wszystkimi pięcioma emocjami zostaje zakończona, podchodź do każdego z uczestników i przyklej nazwę emocji na odpowiednim arkuszu. Możesz sam spróbować zgadywać „jaka to emocja”, aby wejść w interakcję z uczestnikiem, albo pytać go, żeby sam je nazwał. Wersja skrócona: dzieci dostają już wcześniej wydrukowane arkusze z nazwami emocji i same je przyklejają na swoje prace.

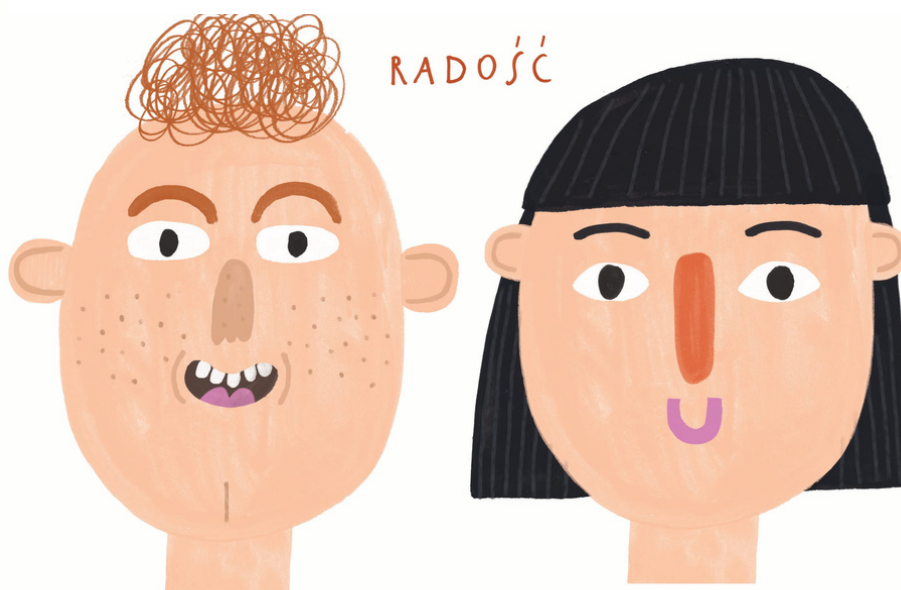
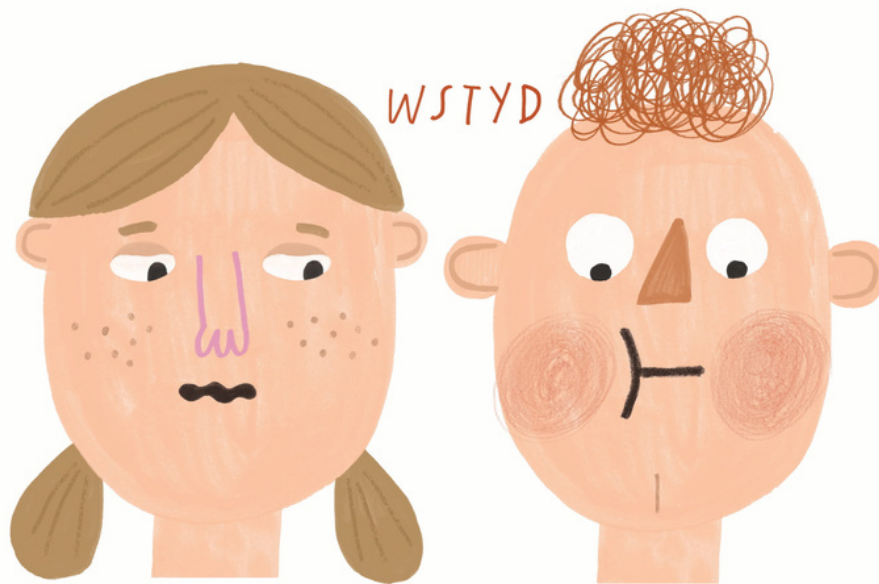
## Przykłady prac:





# JAKA TO EMOCJA?

Pomysłodawca: Paulina Daniluk



### Przebieg zajęć:

Zajęcia rozpocznij od krótkiego przedstawienia tematu warsztatów: tworzenie „emocjonalnych buziek” z kolorowych papierów na uprzednio przygotowanych szablonach.

Przejdź do ogólnego wstępu na temat emocji. Jakie są rodzaje emocji, ich funkcje, dla czego poznanie własnych emocji jest ważne. Spróbuj dowiedzieć się jakie emocje znają i co o nich wiedzą uczestnicy warsztatów.

Rozdaj uczestnikom materiały: po 5 buziek (format A4, albo A3) oraz szablon z elementami twarzy do wycięcia (2 kartki A4 dla formatu buziek A4, albo 2 kartki A3, dla formatu buziek A3).

Każdy uczestnik bierze dla siebie również 1 klej w sztyfcie oraz 1 nożyczki (wszystkie materiały plastyczne powinny znaleźć się na stolikach przed rozpoczęciem warsztatów), opcjonalnie, w późniejszym etapie pracy, będą sięgali również po kolorowe papiery oraz flamastry, które również powinny się znajdować w tym momencie na stolikach.

Rozdaj uczestnikom materiały: po 5 buziek (format A4, albo A3) oraz szablon z elementami twarzy do wycięcia (2 kartki A4 dla formatu buziek A4, albo 2 kartki A3, dla formatu buziek A3).

Każdy uczestnik bierze dla siebie również 1 klej w sztyfcie oraz 1 nożyczki (wszystkie materiały plastyczne powinny znaleźć się na stolikach przed rozpoczęciem warsztatów), opcjonalnie, w późniejszym etapie pracy, będą sięgali również po kolorowe papiery oraz flamastry, które również powinny się znajdować w tym momencie na stolikach.

W czasie trwania warsztatów, podchodź do każdego z uczestników, aby sprawdzić, czy sobie radzą, czy wiedzą jak odpowiednio dobrać elementy twarzy tak, aby uzyskać pożądaną emocję, podpowiedz w razie problemów.

Uczestnicy pracują po kolei nad opracowaniem poszczególnych emocji. Zaczynają np. od radości. W trakcie ich pracy opowiadasz o emocji nad którą pracujecie, próbujesz włączyć dzieci do rozmowy. Robisz miny, pokazujesz jak zmienia się twarz poddana określonej emocji, opisujesz co dzieje się wtedy z ustami, oczami, brwiami albo pytasz o to dzieci. Opowiadasz o funkcji tej emocji i sposobach na poradzenie sobie z nią, jeśli jest np. trudna, nieprzyjemna.

# JAKA TO EMOCJA?

## Pomysłodawca: Paulina Daniluk

Jeśli uczestnicy warsztatów mają swój pomysł na stworzenie nosa/oczu/ust/innych elementów, według własnego pomysłu, zachęcaj ich do tego, proponując kolorowe papiery (do tego właśnie są, aby dzieciaki mogły zrealizować również swój pomysł, jeśli taki będą miały, a nie tylko korzystać z gotowych szablonów).

**Opcjonalnie:** kiedy praca nad wszystkimi pięcioma emocjami zostaje zakończona, podchodź do każdego z uczestników i przyklej nazwę emocji na odpowiednim arkuszu. Możesz sam spróbować zgadywać „jaka to emocja”, aby wejść w interakcję z uczestnikiem, albo pytać go, żeby sam je nazwał.

Na zakończenie warsztatów uczestnicy prezentują stworzone przez siebie „emocjonalne buźki”, mogą opowiedzieć jakąś sytuację w której dana emocja może wystąpić, możecie zrobić grupowe lub indywidualne zdjęcia, na których każdy z uczestników poza prezentowaną „buźką”, robi też minę nawiązującą do niej.