

# EduCube

kostka edukacyjna

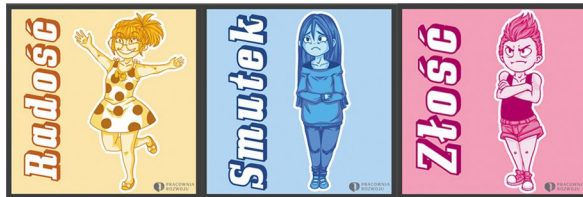
## INSTRUKCJA



## Po co nam emocje?

Emocje powstają najczęściej pod wpływem silnych bodźców zewnętrznych, zwłaszcza działających nagle. Dzięki emocjom wiemy, co ma dla nas znaczenie, bo nasz organizm reaguje odpowiednio wobec tych zdarzeń. Im jest coś dla nas ważniejsze, tym silniejsze wyzwala emocje.

Emocje są narzędziem, w które wyposażyła nas natura, jednym z ich zadań jest umożliwianie przetrwania. Przykładowo strach może motywować do zatrzymania się lub ucieczki, gdyż człowiek stający oko w oko z zagrożeniem nie ma czasu na myślenie, musi działać natychmiast. Z kolei odczuwanie radości pozwala nam kontynuować rozpoczęte zadanie. Jeśli coś jest przyjemne, to chcemy to robić dalej - prawda?



## Kierowanie emocjami - czy można się tego nauczyć?



Do najbardziej typowych emocji zaliczamy: radość, smutek, złość, wstęś, wstyd, strach - każda z nich ma swoją funkcję. Gdybyśmy ich nie odczuwali, podejmowanie decyzji byłoby mocno utrudnione. Wszystkie emocje są funkcjonalne w przypadku umiarkowanego ich natężenia, zaś szkodliwe w przypadku natężenia krańcowego lub w pewnych szczególnych kontekstach. Możemy nauczyć się zarządzać własnymi emocjami tak, aby one nam pomagały, a nie przeszkadzały. Pierwszym krokiem jest umiejętność ich rozpoznawania i nazywania. Dlatego proponujemy zabawy z wykorzystaniem kostki edukacyjnej EduCube i zestawu obrazków, które mają w tym pomóc.



## Scenariusz 1: „Rozpoznawanie emocji”

### **Potrzebne materiały:**

Kostka edukacyjna EduCube i zestaw obrazków „Emocje”, przedstawiających emocje podstawowe.

### **Przebieg gry:**

Jedna osoba podrzuca kostkę do góry. Wszyscy członkowie zespołu pokazują całym ciałem, jak zachowuje się człowiek, gdy odczuwa emocję wskazaną przez kostkę. Każdy z grupy opowiada w jakich sytuacjach najczęściej odczuwa daną emocję, a grupa dyskutuje nad tym, jak można sobie z tą emocją poradzić.

W dużej grupie można zastosować metodę kalamburów, czyli jedna osoba odgrywa emocję wskazaną przez kostkę, bez użycia słów, a reszta grupy zgaduje o jakie uczucie chodzi.





## Wskazówki dla prowadzącego

### Przykładowe pytania, które może zadać prowadzący:

- Kiedy emocje nam pomagają, a kiedy przeszkadzają?
- W jakich sytuacjach czujemy np. złość, smutek, strach itp.?
- Jak odczuwamy poszczególne emocje, gdzie je odczuwamy, w jakich miejscach w ciele?
- Co złość nasila, a co osłabia?
- Jak można rozładować napięcie w ciele, które powstaje w wyniku złości, aby nie krzywdzić przy tym innych i nie niszczyć niczego dookoła?

Omawiamy uniwersalność ekspresji emocji podstawowych oraz trudności związane z ich rozpoznawaniem. Nazywamy konstruktywne i destrukcyjne sposoby wyrażania emocji, np. rozładowywania złości. Rysujemy lub zapisujemy pomysły na dużej kartce. Mogą to być np. oddychanie, słuchanie muzyki, przytulanie się, skierowanie myśli na coś pozytywnego, liczenie do 10 itp. Trenujemy techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami proponowane przez dzieci.



# PRACOWNIA ROZWOJU

**Zapraszamy do kontaktu**



[www.pracowniarozwoju.pl](http://www.pracowniarozwoju.pl)  
[biuro@pracowniarozwoju.pl](mailto:biuro@pracowniarozwoju.pl)  
tel. +48 607 231 870