

Plecak emocji

Opracowanie: Justyna Nosorowska

Informacje o bajce „Plecak emocji”

Cel bajki:

- pokazanie dzieciom, że emocje są naturalne i każdy je „nosi”,
- uświadomienie, że niewyrażane emocje mogą obciążać,
- zachęcenie do rozmowy i dzielenia się uczuciami z zaufaną osobą,
- rozwijanie wdzięczności i umiejętności dostrzegania małych radości.

Dla kogo:

- dzieci w wieku 7–12 lat,
- do wykorzystania w pracy pedagoga, psychologa, wychowawcy lub rodzica.

Co można osiągnąć za pomocą bajki:

- rozwój umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji,
- przełamywanie bariery w mówieniu o uczuciach,
- wzmacnianie poczucia, że rozmowa o trudnościach pomaga,
- kształtowanie postawy wdzięczności i dostrzegania pozytywnych doświadczeń,
- tworzenie przestrzeni do rozmowy w grupie i indywidualnie.

Kuba miał plecak, który nosił wszędzie. Nie był to jednak zwykły plecak – nie krył książek, zeszytów czy piórnika. Kuba wkładał do niego swoje emocje.

Kiedy ktoś go pochwalił, w plecaku pojawiał się żółty, leciutki kamyczek – radość.

Gdy spędzał czas z przyjaciółmi, dodawał tam zielony kamyczek – spokój.

Ale kiedy się zdenerwował, do plecaka wpadał ciężki, czerwony kamień – złość.

A gdy ktoś go wyśmiał, trafiała tam szara kula – smutek.

Na początku Kuba nie zwracał na to uwagi. Plecak był wygodny, łatwy do noszenia. Ale z każdym dniem kamieni było coraz więcej. Plecak stawał się cięższy i cięższy.

Pewnego dnia Kuba poczuł, że nie ma już siły iść dalej. Usiadł na ławce w parku i spojrzał w dół. Plecak prawie przygniatał go do ziemi.

Obok usiadła pani Basia – szkolna pedagog.

– Wyglądasz, jakbyś niósł coś bardzo ciężkiego – powiedziała cicho.

– To tylko mój plecak – mruknął Kuba.

– A co w nim masz?

– Emocje – odpowiedział niepewnie.

Pani Basia uśmiechnęła się łagodnie.

– Wiesz, nie wszystkie musisz nosić sam. Niektóre można wyjąć i pokazać innym. Kamienie stają się lżejsze, gdy ktoś je zobaczy i pomoże ci je unieść.

Kuba spojrzał na nią zdziwiony.

– Naprawdę?

– Spróbuj. Opowiedz mi o jednym kamieniu.

Chłopiec się zawahał, ale w końcu wyjął szarą kulę.

– To smutek. Koledzy śmieją się ze mnie, kiedy nie znam odpowiedzi na lekcji...

Kiedy to powiedział, kula zrobiła się odrobinę mniejsza.

– Widzisz? – pani Basia skinęła głową. – Tak właśnie działa dzielenie się emocjami.

Po chwili spojrzała na plecak jeszcze raz.

- A co kryje ta mała kieszonka z boku? - zapytała.

Kuba zarumienił się lekko.

- Tam trzymam radości... ale jest ich mało. I trochę wstydzę się je pokazywać.

- Dlaczego? - zdziwiła się pedagog.

- Bo w środku mam więcej smutków i złości niż tych radości.

Pani Basia uśmiechnęła się ciepło.

- Pokaż mi choć jeden kamyczek.

Kuba wyjął maleńki, żółty kamyczek.

- To radość z mojego psa. Kiedy jest mi źle, mogę się do niego przytulić... ale wtedy zaraz dokładam do plecaka też smutek.

- A widzisz - powiedziała pani Basia - a przecież możesz ten kamyczek podlewać. Cieszyć się, że pies cię kocha, że zawsze macha ogonem, że biega za patykiem, że jest zdrowy. Wtedy ta mała radość rośnie, a kieszonka nie będzie już taka pusta.

Kuba spojrzał na swój plecak i zauważył, że żółty kamyczek naprawdę zrobił się większy i jaśniejszy.

Po raz pierwszy od dawna poczuł, że plecak wcale nie musi być tylko ciężarem. Że w środku mogą być też skarby, które dodają siły.

Morał: „Nie musisz nosić wszystkich emocji sam. Smutki i złości dziel z innymi, a małe radości pielęgnuj - wtedy plecak będzie lżejszy i pełen kolorów.”

Karta pracy – Plecak emocji

1. Mój plecak emocji

Narysuj plecak i wpisz w nim albo narysuj, jakie emocje najczęściej nosisz.

2. Kieszonka radości

- Co sprawia, że się uśmiechasz?
- Za co jesteś dziś wdzięczny/wdzięczna?

3. Ciężkie kamienie

- Co najbardziej obciąża Twój plecak?
- Komu możesz o tym powiedzieć, aby kamień stał się lżejszy?

4. Moja pomocna myśl

Dokończ zdanie: „Kiedy w moim plecaku jest ciężko, mogę...”

5. Ćwiczenie dodatkowe

Wypisz trzy drobne rzeczy, które dziś sprawiły Ci przyjemność. To Twoje „żółte kamyczki radości”!

Mini-scenariusz zajęć (45 minut)

Cel zajęć: rozwój umiejętności rozpoznawania emocji, uczenie się rozmowy o uczuciach, wzmacnianie postawy wdzięczności.

Przebieg:

1. Wprowadzenie (5 min) – nauczyciel/terapeuta pyta dzieci, czy czasem noszą coś „ciężkiego w środku”.
2. Czytanie bajki (10 min) – wspólne przeczytanie opowiadania „Plecak emocji”.
3. Rozmowa (10 min) – pytania: Jakie kamyczki ma Kuba? Co znajduje się w Twoim plecaku? Dlaczego warto mówić o emocjach?
4. Karta pracy (15 min) – dzieci rysują swój plecak emocji i kieszonkę radości.
5. Podsumowanie (5 min) – wspólne nazwanie kilku „żółtych kamyczków” wdzięczności, które dzieci chcą pielęgnować.

Materiały: kartki, kredki, kserokopie karty pracy.