

FESTIWAL EMOCJONALNYCH ODKRYWCÓW - TAJNE MISJE NA KOLE UCZUĆ

SCENARIUSZ ZABAWY

URZĄDZENIE

Koło edukacyjne - Emocje



● CEL ZABAWY

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej, empatii, przełamywanie nieśmiałości oraz doskonalenie umiejętności rozpoznawania i wyrażania uczuć poprzez mowę ciała, mimikę i współpracę w grupie.

● MIEJSCE

Plac zabaw (przy zamontowanym Kole Emocji)

2. GRUPA WIEKOWA

~ 5-10 lat

● CZAS TRWANIA

60-75 min

✦ WPROWADZENIE

▲ NARRACJA DLA DZIECI

"Cześć Odkrywcy!"

Wyobraźcie sobie, że wylądowaliśmy dziś na nowej planecie - Planecie Niemych Uczuć. Jej mieszkańcy stracili głos i porozumiewają się wyłącznie za pomocą gestów, min i ruchu ciała. Naszym jedynym tłumaczem jest to Magiczne Koło Emocji.

Zanim wrócimy na Ziemię, musimy przejść specjalny trening tajnych agentów. Nauczymy się dzisiaj, jak odczytywać to, co czują inni, nawet gdy z ich ust nie pada ani jedno słowo.

Gotowi na tajną misję pełną zagadek, śmiechu i niespodzianek?"

▲ PRZYGOTOWANIE STANOWISKA

- ☐ **Urządzenie Koło edukacyjne - Emocje:** Zapewnienie swobodnego dostępu do Koła (tarcza z polami: Złość, Podekscytowanie, Przeróżenie, Radość, Smutek, Spokój, Duma, Zawstyżenie).
- ☐ **Strefy:** Wyznaczenie bezpiecznej strefy "sceny" (do pokazywania) oraz "widowni" (do zgadywania).
- ☐ **Pomoce:** Zgromadzenie wszystkich akcesoriów w jednym koszyku/pudełku obok animatora - lista na str. 4



AKTYWNOŚCI I EKSPERYMENTY

1

EKSPERYMENT

KLASYCZNE KALAMBURY EMOCJI (ROZGRZEWKA)

15 min

SKŁADNIKI / MATERIAŁY

- ☐ Koło emocji.
- ☐ Tablica z punktacją/kartka.

INSTRUKCJA

1. Podzielcie grupę na dwie drużyny i ustalcie kolejność kręcenia.
2. Drużyna zgadująca odwraca się tyłem, by nie widzieć wyniku losowania.
3. Reprezentant losuje emocję (np. Dumę lub Złość). Wykonuje zadanie z tarczy i stara się je zinterpretować ciałem bez użycia dźwięków.
4. W wersji "Pro" aktor nie korzysta z zadań z tarczy, lecz musi sam wymyślić ruch lub mikro-scenkę oddającą wylosowane uczucie.
5. Drużyna, która zgadnie - punktuje. Brawa dla aktora! Role się zamieniają.

CEL EDUKACYJNY

Doskonalenie umiejętności odczytywania podstawowej mowy ciała oraz ekspresji mimicznej w zdrowej rywalizacji.

2

EKSPERYMENT

GALERIA OŻYWIONYCH RZEźB (RZEźBIARZ I GLINA)

10 min

SKŁADNIKI / MATERIAŁY

- ☐ Koło emocji.

INSTRUKCJA

1. Dzieci dobierają się w pary (Jedno to "Rzeźbiarz", drugie to wiotka "Glina").
2. Rzeźbiarz losuje emocję na Kole (Glina ma w tym czasie zamknięte oczy).
3. Zadaniem Rzeźbiarza jest delikatnie "ulepić" pozę Gliny (ustawić jej ręce, nogi, pochylenie tułowia), aby oddawała np. "Przerażenie" (np. skurczona pozycja, ręce przy twarzy).
4. Na komendę "Ożyj!", wyrzeźbiona Glina zastyga w pozie, a reszta grupy zgaduje z postawy, o jaką emocję chodziło. Następuje zamiana ról.

CEL EDUKACYJNY

Budowanie zaufania w grupie oraz kształtowanie głębokiej świadomości ułożenia własnego ciała w kontekście przeżywanych uczuć.

3

EKSPERYMENT

EMOCJONALNY TOR PRZESZKÓD

15 min

SKŁADNIKI / MATERIAŁY

- ☐ Koło emocji,
- ☐ 4 pachołki,
- ☐ 2 hula-hop,
- ☐ skakanka (jako lina na ziemi).

INSTRUKCJA

1. Rozkładamy krótki tor przeszkód (slalom między pachołkami, skok w hula-hop, przejście "po linie").
2. Zawodnik przed startem mocno kręci Kołem Emocji.
3. Dziecko musi pokonać cały tor w stylu wylosowanej emocji. Jeśli wylosuje "Smutek" - pokonuje go z opuszczoną głową, ciężkimi krokami i wolno. Jeśli "Radość" - ze skowronkowymi podskokami. "Zawstydzenie" - idzie przemykając ukradkiem.
4. Grupa kibicuje, nazywając zachowanie uczestnika.

CEL EDUKACYJNY

Połączenie motoryki dużej, koordynacji ruchowej z aktywną, fizyczną ekspresją emocji (somatyzacja uczuć).



AKTYWNOŚCI I EKSPERYMENTY

4 EKSPERYMENT · LUSTRO PEŁNE UCZUĆ 10 min	
SKŁADNIKI / MATERIAŁY ☐ Koło emocji, ☐ relaksacyjna muzyka w tle.	INSTRUKCJA 1. Dzieci stają w parach naprzeciwko siebie. Ustalają, kto jest osobą, a kto odbiciem lustrzanym. 2. Osoba kręci kołem. Następnie w zwolnionym tempie zaczyna wykonywać ruchy, mimikę i gesty odpowiadające wylosowanej emocji (np. "Spokój" – powolne wdechy, płynne ruchy rąk). 3. Zadaniem "Lustra" jest idealne, synchroniczne naśladowanie ruchów partnera – od ułożenia dłoni po najmniejsze zmarszczenie brwi. 4. Po 30 sekundach zamiana ról i ponowne losowanie.
CEL EDUKACYJNY Rozwijanie potężnej empatii i koncentracji poprzez dosłowne, fizyczne "wczuwanie się" w drugiego człowieka.	

5 EKSPERYMENT · TAJNY KOD KOSMITÓW (PODWÓJNE ZADANIE) 10 min	
SKŁADNIKI / MATERIAŁY ☐ Koło emocji, ☐ woreczek z przygotowanymi karteczkami (proste czynności: jedzenie zupy, wiązanie buta, czytanie książki, mycie zębów).	INSTRUKCJA 1. Ochotnik ("Kosmita") losuje czynność z woreczka, a następnie emocję z Koła Emocji (np. "Złość"). 2. Zadaniem aktora jest odegrać na scenie tę codzienną czynność pod wpływem silnego uczucia (np. potwornie rozszoszczone wiązanie buta, albo mocno podekscytowane jedzenie zupy). 3. Drużyna musi zgadnąć OBA elementy, by zdobyć punkt (Co robi? I jak się przy tym czuje?).
CEL EDUKACYJNY Uzmysłowienie dzieciom, że emocje towarzyszą nam we wszystkich, nawet najnudniejszych codziennych czynnościach i diametralnie zmieniają nasze zachowanie.	

6 EKSPERYMENT · EMOCJONALNY DYRYGENT (AUDIODESKRYPCJA) 7 min	
SKŁADNIKI / MATERIAŁY ☐ Koło emocji, ☐ zestaw prostych instrumentów (bębenek, tamburyn, trójkąt lub dwa drewniane klocki).	INSTRUKCJA 1. Dziecko ("Dyrygent") losuje emocję, zasłaniając wynik przed grupą. 2. Sięga po instrument (np. bębenek). Jego zadaniem jest "zagrać" wylosowane uczucie za pomocą rytmu, tempa i głośności, bez używania głosu. (Narzędzia uderzane szybko i głośno mogą oznaczać złość lub przerażenie; powoli i miarowo - spokój; chaotycznie i wesoło - podekscytowanie). 3. Grupa zamyka oczy, wsłuchuje się w dźwięk, a następnie zgaduje, co Dyrygent wylosował na Kole.
CEL EDUKACYJNY Uwrażliwienie zmysłu słuchu na nośniki ładunku emocjonalnego i zrozumienie, że emocje to też "rytm" i "głośność" w naszym ciele.	



PODSUMOWANIE I REFLEKSJA

PYTANIA DLA DZIECI

- Którą emocję było Wam dzisiaj najłatwiej odgadnąć bez słów, a która była największą zagadką? Dlaczego?
- Kiedy byliście "Ożywioną Rzeźbą" albo "Lustrem" – czy czuliście w swoim ciele to samo, co partner?
- Zauważyliście, jak zmieniał się Wasz chód i postawa, gdy musieliście przejść tor przeszkód ze "Smutkiem", a jak przy "Podekscytowaniu"?
- Jak myślicie, czy w prawdziwym życiu można poznać, że nasz kolega lub koleżanka czuje smutek albo złość, nawet jeśli mówi nam, że "wszystko jest dobrze"? Po czym to poznacie?

PODKREŚLENIE WARTOŚCI

- ✦ **Praktyczny trening empatii:** nauka aktywnego współodczuwania i wchodzenia w czyjeś buty.
- ✦ **Rozwój somatyki emocji:** zrozumienie, że emocje "mieszkają" w ciele (napięcie mięśni, postawa).
- ✦ **Szlifowanie komunikacji niewerbalnej:** biegłe odczytywanie mowy ciała.
- ✦ **Rozbijanie barier i nieśmiałości:** poprzez zabawę i wygłupy sceniczne dzieci uczą się dystansu do siebie.
- ✦ **Rozwój kreatywności:** poszukiwanie nieszablonowych rozwiązań do wyrażenia abstrakcyjnych pojęć.

POTRZEBNE AKCESORIA I DODATKI

- **Produkt główny:** Koło edukacyjne „Emocje”.
- **Tablica suchościeralna** / kartka A4 z podkładką + marker (do punktacji)
- **Sprzęt sportowy:** 4 pachołki, 2 hula-hop, skakanka lub lina
- **Woreczek** nieprzezroczysty z karteczkami (codzienne czynności)
- **Instrumenty** (np. mały bębenek, tamburyn)
- **Opcjonalnie:** głośnik z muzyką relaksacyjną w tle, opaski na oczy (apaszki).

CIEKAWOSTKA

o uniwersalnym języku twarzy i
"Mikroekspresjach"

Czy wiecie, że twarze ludzi na całym świecie mówią dokładnie tym samym językiem?

Słynny badacz, Paul Ekman, podróżował do dżungli w Nowej Gwinei, do plemion całkowicie odciętych od cywilizacji i telewizji. Odkrył tam niesamowitą rzecz! Tamtejsi ludzie śmiali się z radości, marszczyli brwi w złości i wybałuszali oczy ze strachu DOKŁADNIE TAK SAMO, jak my w Europie. Co więcej, każdy z nas ma wbudowany 'radar'. Czasami, gdy próbujemy ukryć emocję, na naszej twarzy pojawia się tzw. mikroekspresja. To szczerzy, niekontrolowany skurcz mięśni twarzy, który trwa krócej niż mrugnięcie oka (zaledwie 1/25 sekundy!), zanim zdążymy przybrać 'sztuczną' minę. Jesteśmy jak niesamowite, emocjonalne maszyny zaprogramowane przez samą naturę!