



Publikacja
Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju i Pomocy
Q Zmianom



wsparcie nauczycieli w tworzeniu programów wychowawczych klasy

Warszawa, 2014

Autorka: Emilia Grabowska

Współpraca: Paulina Kiliańczyk

WSTĘP

Szkola pełni ważną rolę w rozwijaniu się dzieci – poszerza kompetencje społeczno-emocjonalne, socjalizuje z innymi ludźmi, a także edukuje poprzez przekazywanie elementarnej wiedzy o świecie. Jednak dzieci w szkole mają różne potrzeby i często spotykamy się z tym, że stosowane na lekcjach metody nie działają tak samo na wszystkich uczniach. Nauczyciel zadaje sobie pytanie czy robi coś źle, skąd biorą się te trudności – otóż źródłem może być środowisko rodzinne, indywidualne predyspozycje czy intensywnie się zmieniająca kultura. Najmłodsze pokolenie spotyka się od urodzenia z dużą stymulacją ze strony zabawek, programów telewizyjnych, sprzętów multimedialnych oraz wszechobecnych głośnych dźwięków i wibrujących jaskrawych kolorów – to wszystko ciągnie za sobą różne konsekwencje, jak chociażby problemy ze skupieniem uwagi czy nawet zaciekawieniem dzieci treściami przekazywanymi na lekcji.

Naprzeciw tym i innym trudnościom postanowiło wyjść Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Pomocy Q Zmianom. Powstał projekt „Innowacyjne Programy Wychowawcze”, którego celem było odnalezienie rozwiązań „szytych na miarę” trudności występujących w konkretnej klasie. Niniejsza publikacja powstała na bazie wiedzy trenerek Stowarzyszenia Q Zmianom oraz doświadczenia zebranego w trakcie działań w ramach „Innowacyjnych Programów Wychowawczych” i innych projektów. Treść została podzielona na poszczególne problemy, z jakimi nauczyciele, a przede wszystkim wychowawcy mogą się spotkać w klasie – są one opatrzone krótkim opisem oraz przykładami przydatnych ćwiczeń. Zapraszamy do zapoznania się z publikacją i mamy nadzieję, że przykłady ćwiczeń zainspirują Państwa do wcielania w życie „Innowacyjnych Programów Wychowawczych”.

Zespół Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju i Pomocy Q Zmianom

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	2
SPIS TREŚCI	3
PROBLEM: nieprzestrzeganie ustalonych zasad	4
Kontrakt klasowy – nieco inna wersja	4
PROBLEM: wysoki poziom pobudzenia grupy, kłopoty z wyciszeniem uczniów, ze skupieniem uwagi, niesłuchanie siebie nawzajem.....	5
Mucha.....	5
PROBLEM: niski poziom współpracy, wzajemnego zaufania, integracji wśród uczniów.	6
Lustra.....	6
"Cebula"	6
Wspólna postać.....	7
Rysowany głuchy telefon.....	7
PROBLEM: niski poziom zaangażowania uczestników w ćwiczenia.	8
Spacer w chmurach.....	8
Krasnoludki, czarodzieje i olbrzymy.....	9
PROBLEM: niski poziom życzliwości dla innych osób.	10
Cztery kąty.....	11
Bajka z bazgrołów	12
PROBLEM: trudność z wyrażaniem emocji	13
Kalambury emocjonalne.....	13
Album Emocji	13
Co robić gdy pojawia się złość?	14
Kosz złości.....	14

PROBLEM: nieprzestrzeganie ustalonych zasad

Funkcjonując wśród ludzi każdy z nas jest zobowiązany do przestrzegania pewnych (często niepisanych) zasad społecznych. Nikt nie otrzymuje świadomości tych zasad wraz z narodzinami, nabieramy ją stopniowo – najpierw dzięki naszym rodzinom, później w środowisku blisko naszego domu (na przykład na placu zabaw czy odwiedzając inne rodziny) oraz funkcjonując wewnątrz takich instytucji jak szkoła. Tak jak my dawniej, teraz inne dzieci tak samo uczą się właściwego funkcjonowania w grupie innych osób – zarówno rówieśników, jak i dorosłych. Aby to funkcjonowanie było uporządkowane, dobrze jest na samym początku wprowadzić określone zasady, których każdy w klasie zobowiązuje się przestrzegać. Poniżej podajemy przykład na nieco inny sposób na wprowadzenie kontraktu do klasy:

Kontrakt klasowy – nieco inna wersja



Materiały: obrazki przyniesione przez uczniów, magnesy, widoczne miejsce w klasie, kartka i długopis/flamaster

Przebieg ćwiczenia: poprośmy uczniów, aby na następną godzinę wychowawczą przynieśli obrazek, który będzie symbolizował zasadę, którą chcieliby, aby była przestrzegana przez koleżanki i kolegów. Mają to być zasady, które sprawią, że lepiej będzie im ze sobą pracować. Zachęcamy, aby wybrali zasadę/y, która jest/są dla nich szczególnie ważna/e. Podczas wybranej godziny wychowawczej uczniowie mogą zaprezentować swoje propozycje oraz wspólnie wybrać te, na które wszyscy się zgadzają. Ważne, żeby były one konkretne (np. Co oznacza „szanujemy się nawzajem”? – dzieci często podają tę zasadę nie wiedząc, co dokładnie oznacza). Wybrane zasady przywieszają w widocznym miejscu oraz podpisują się na kartce pod spodem na znak, że obiecują ich przestrzegać. Wspólnie z uczniami ustalamy również konsekwencje nieprzestrzegania zasad (np. dodatkowe prace, obniżone zachowanie itp.). Dobrym rozwiązaniem jest wyznaczenie Strażnika Zasad, który stałby na straży kontraktu i przypominał o jego przestrzeganiu. Strażnik Zasad może być wybierany codziennie lub raz na tydzień, a po zakończonym dyżurze może zdawać klasie sprawozdania opowiadając, jak przez czas jego urzędowania klasa stosowała się do wspólnie ustalonych zasad.

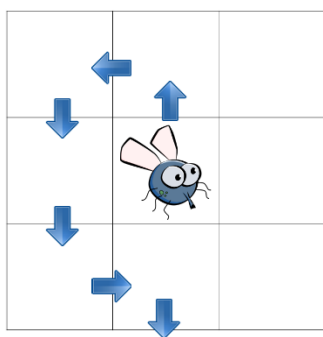
Ważne przy ćwiczeniu: kontrakt warto ustalić wspólnie i każdy z uczniów musi się na niego zgodzić. Jeśli ktoś nie zgadza się na jakiś punkt, spróbujmy dojść do consensusu. Dobrze sprawdza się zapisanie kontraktu dużymi literami i zawieszenie w klasie w widocznym miejscu (czy przywieszenie obrazków w widocznym miejscu sali, w zależności od wybranego sposobu ustalania kontraktu). Należy też ustalić, co się stanie, jeśli ktoś notorycznie będzie łamał reguły i konsekwentnie tego przestrzegać.

PROBLEM: wysoki poziom pobudzenia grupy, kłopoty z wyciszeniem uczniów, ze skupieniem uwagi, niesłuchanie siebie nawzajem.

W ciągu doby pobudzenie organizmu ludzkiego jest zmienne – zależy ono od aktualnej pogody (lub nadchodzących zmian atmosferycznych), indywidualnego chronotypu, a także najbardziej oczywistego czynnika: czy jesteśmy zmęczeni i niewyspani, czy wypoczęci i ze świeżym umysłem. Nie znaczy to, że pobudzenie grupy dzieci, to że są niezdolni do skoncentrowania uwagi na jednym zagadnieniu przez dwie minuty, jest spowodowane wyłącznie biologicznymi procesami i zjawiskami pogodowymi. Często jest to również wynikiem indywidualnych potrzeb czy znużenia jednostajnymi zadaniami. W takich sytuacjach sprawdzają się tak zwane „energizery”, czyli ćwiczenia aktywizujące umysł i wspomagające koncentrację. Przydatne mogą się też okazać ćwiczenia wyciszające, które są w stanie ukoić przestymulowane mózgi uczniów. Poniżej wymieniliśmy ćwiczenia przydatne w takich sytuacjach:

Mucha

Przebieg: Prosimy dzieci, żeby wyobraziły sobie kwadrat składający się z 9 pól – jeśli będą miały z tym problem, możemy go narysować. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu. Mówimy powoli, gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice, np.: słowami: „Mucha wyszła!/Wyszła!” Przykładowa trasa muchy może wyglądać następująco: „Mucha idzie w lewo... mucha idzie w dół... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w lewo... mucha idzie w lewo... mucha idzie w górę. WYSZŁA!”



Gdy uczniowie nie będą mieli problemu z wykonaniem ćwiczenia, kiedy patrząc na kwadrat, spróbujcie zrobić je z zamkniętymi oczami. Jeśli poruszanie się po polu 3x3 jest łatwe można „podnieść poprzeczkę” wykonując ćwiczenie na kwadracie 4x4 itd. Wtedy mucha zaczyna swoją podróż od dowolnego miejsca. Im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji, a więc i trudniejsze ćwiczenie.

Modyfikacje: zamiast „góra-dół, prawo-lewo” można kierować ruchem muchy mówiąc „na południe – na północ, na wschód – na zachód” lub przeprowadzić zabawę po angielsku.

PROBLEM: niski poziom współpracy, wzajemnego zaufania, integracji wśród uczniów.

Szkoła podstawowa jako pierwsza odgrywa w życiu dziecka rolę instytucji, w której działanie może ono mieć swój własny wkład i w której ma swoją grupę rówieśniczą, w której będzie tworzyło i utrzymywało bliskie relacje przez całe sześć lat. Ważne jest, aby klasa była dobrze zintegrowana i darzyła się sympatią – ułatwia to funkcjonowanie uczniów na lekcjach i umożliwia rozwinięcie kompetencji społecznych oraz umiejętności współpracy, która jest współcześnie bardzo ceniona przez przyszłych pracodawców. Poniżej zamieściliśmy ćwiczenia, które zwiększą integrację, zaufanie i wspomogą współpracę w klasie:

Lustra

Przebieg: Klasę dzielimy na pary. Jedna osoba w parze ma zadanie wykonywać dowolne ruchy, robić miny, gesty itd., które druga osoba z pary powtarza jednocześnie – odzwierciedla, tak, jakby była lustrem, w którym przegląda się pierwsza osoba. Ważne – ćwiczenie odbywa się bez słów! A osoby mają poruszać się w rytm muzyki. Później – osoby w parze zamieniają się rolami.

Omówienie: Jak się czuliście w tym ćwiczeniu? Udawało Wam się świetnie odzwierciedlać siebie nawzajem dzięki temu, że uważnie się obserwowaliście. Byliście na siebie uważni. Jedna osoba pokazywała ruch – tak jakby coś mówiła swoim ciałem, a druga „słuchała” i oddawała ten sam ruch, pokazując tym, że słucha. Tak samo powinno być, gdy ze sobą rozmawiamy – zwracamy na siebie jak największą uwagę, by się dobrze porozumieć.

"Cebula"

Przebieg ćwiczenia: siedząc na przeciwko siebie (w dwóch kręgach) uczniowie mają porozmawiać ze swoimi kolegami na tematy zadane przez prowadzącą, np.:

- 🕒 co ostatnio robiłem przyjemnego / co w weekend robiłem fajnego?
- 🕒 jaką super moc chciałbym/chciałabym mieć i dlaczego?
- 🕒 jakbyś mógł wprowadzić w szkole jakiś przedmiot, dowolny, to co by to było?
- 🕒 w jaki sposób lubisz odpoczywać, w jakim miejscu?
- 🕒 najsmaczniejsza rzecz, jaką jadłem i gdzie to jadłem?
- 🕒 gdybyś mógł się wybrać w podróż do jakiejś bajki, to do jakiej bajki chciałbyś się przenieść i co robić?
- 🕒 z jakimi osobami lubisz się przyjaźnić?

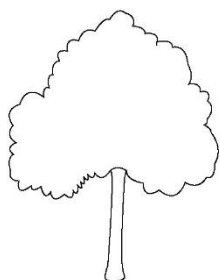
Wspólna postać

Materiały: Kartki papieru, kredki, flamastry, nożyczki, klej, duża kartka flipchart lub brystol

Przebieg ćwiczenia: Prosimy uczniów aby zastanowili się jaka część ciała może symbolizować ich umiejętności, zalety np. jak ktoś lubi robić zdjęcia, to jaką część ciała mógłby wybrać, by go symbolizowała? (więcej tego typu przykładów) i następnie każdy rysuje a potem wycina z papieru część ciała, która jest symbolem jego umiejętności, zalet, upodobań. Gdy wszyscy skończą, uczniowie przedstawiają siebie za pomocą narysowanego przez siebie symbolu, a następnie układamy z tych części jedną wspólną postać.

Omówienie: Popatrzcie na symbol naszej klasy - co tu widzicie? Co ta postać mówi o nas? Zwracamy uwagę, że razem tworzymy tego stworza, że jest jedną postacią złożoną z elementów od każdego z nas - że każdy jest tu ważny i każdy ma swoje miejsce (dla każdego jest tu przestrzeń). Wspólne zasoby i jak się dopełniają - które elementy się powtarzają - to nas łączy, które się dopełniają - co dzięki temu możemy wspólnie zrobić. Odnosimy się do wypowiedzi dzieci, kiedy przedstawiały siebie, znajdujemy powiązania.

Rysowany głuchy telefon



Materiały: dwa lub trzy proste schematyczne rysunki (np. drzewo i nad nim słońce), dwie lub trzy czyste kartki, flamastry

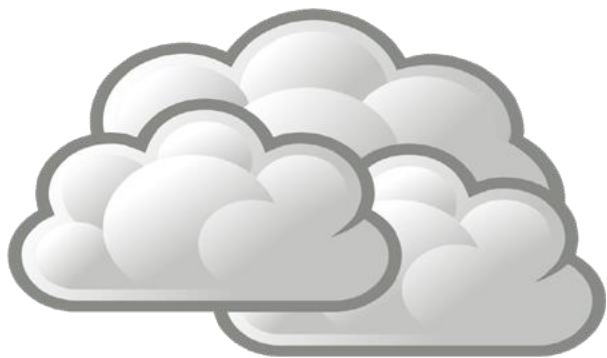
Przebieg: klasę dzielimy na dwie lub trzy drużyny. Osoby z każdej drużyny siadają w jednym rzędzie – po turecku, jeden za drugim. Osoba, która znajduje się na końcu rzędu (nie ma nikogo za plecami) dostaje rysunek, nie może go nikomu pokazać. Pozostałe osoby nie mogą się odwracać – patrzą przed siebie lub zamykają oczy. W czasie ćwiczenia nikt nie może nic mówić. Osoba z rysunkiem „rysuje” go palcem na plecach osoby siedzącej przed nią. Ta ma się skoncentrować i spróbować zgadnąć, wyczuć co jest „rysowane” na jej plecach. Następnie ma przekazać ten „rysunek” dalej, „rysując” go palcem na plecach kolejnej osoby w rzędzie. W ten sposób „rysunek” przekazywany „głuchym telefonem” dociera do osoby na początku rzędu. Ta ma go narysować na kartce. Porównujemy rysunek, jaki był wzorem z rysunkiem, który powstał na koniec.

Omówienie: Porównajcie rysunki. Jakie widzicie różnice? Z czego to wynika? Czy to było łatwe czy trudne dla Was przekazać sobie treść rysunku poprzez dotyk? Jak Wam się podobało? Co pomogło Wam zrobić to ćwiczenie?

PROBLEM: niski poziom zaangażowania uczestników w ćwiczenia.

Podobnie jak w problemach ze skoncentrowaniem uwagi i zbytym pobudzeniem grupy, niski poziom zaangażowania w ćwiczenia zależy od różnych czynników: aktualnej pogody (lub nadchodzących zmian atmosferycznych), indywidualnego chronotypu, a także najbardziej oczywistego czynnika: czy jesteśmy zmęczeni i niewyspani, czy wypoczęci i ze świeżym umysłem. Niezależnie od tego, co jest przyczyną trudności w klasie, dobrze jest zorganizować małą przerwę w zajęciach i przeznaczyć ją na rozruszanie mózgu. Poniżej zamieściliśmy kilka przydatnych ćwiczeń, które są zabawne i zajmują stosunkowo niewiele czasu, a dodają energii i poprawiają nastrój wszystkich uczestników zajęć:

Spacer w chmurach



Instrukcja: Wstańcie. Rozejdźcie się po sali, możecie sobie chodzić w różnych kierunkach, byle tylko na siebie nie wpadać. Niech każdy chodzi w swoim ulubionym tempie. A teraz... Wyobraźcie sobie, że trafiliście do powietrznego królestwa, chodzicie teraz tak, jakbyście skakali po chmurach! A teraz z kolei przedzieracie się przez bagna! Teraz goni Was tygrys! Teraz musicie iść bardzo ostrożnie, by przejść niepostrzeżenie obok

legowiska niedźwiedzia... Teraz trafiliście do podwodnego świata, płyniecie między rafami koralowymi! Teraz znów znajdujecie się w drodze pod górę, idziecie leśną dróżką i chcecie sobie pozbiierać trochę jagód na deser... (itd.)

Przebieg: Grupa chodzi po sali w sposób, jaki podaje prowadzący. Prowadzący demonstruje pierwsze sposoby chodzenia, póki grupa nie zorientuje się, na czym polega zabawa. W razie problemów, tłumaczy dokładniej.

Krasnoludki, czarodzieje i olbrzymy



Materiały: przydatna jest tablica, kreda/mazak

Instrukcja: *Znacie taką grę jak „kamień, papier, nożyce”? Jeśli tak, to wspaniale – zabawimy się teraz w grę, której zasady są takie same, ale nazywa się „krasnoludki, czarodzieje i olbrzymy” oraz różni się tym, że gra się w nią zespołowo. Najpierw podzielimy się na dwie drużyny, później wewnątrz swojej grupy, będziecie musieli ustalić, jaką figurę wszyscy pokażecie na mój znak. Figury są następujące:*

- ☉ *Krasnoludki są małe, chodzą w kucki i mówią „gili gili gili” – laskoczą w stopy czarodziejów, którzy uciekają. Czyli krasnoludki wygrywają z czarodziejami.*
- ☉ *Czarodzieje czarują – mówią zaklęcia i rzucają je przy pomocy dłoni, dzięki temu zaczarowują olbrzymy w kamień. Czyli czarodzieje wygrywają z olbrzymami.*
- ☉ *Olbrzymy są gigantyczne, chodzą robiąc wielkie kroki i tupiąc – rozdeptują krasnoludki. Czyli olbrzymy wygrywają z krasnoludkami.*

Przebieg: należy podzielić uczestników na dwie grupy (np. odliczaniem do dwóch), następnie grupy w odległości szeptem ustalają, jaką figurę pokażą na sygnał prowadzącego. Po ok. 20 sekundach wołamy obie grupy, które stają naprzeciw siebie i na „trzy, cztery” pokazują swoje figury. Należy ustalić „granicę”, żeby dzieci np. naprawdę nie rozdeptywały przeciwnej drużyny. Jeśli w grupie nie wszyscy pokażą tę samą figurę, wówczas przeciwna drużyna dostaje punkt.

Omówienie: Podsumowanie wyników. Można też zapytać, jak im się pracowało w grupie, czy łatwo było im ustalić figurę i czy mieli opracowaną jakąś strategię.

PROBLEM: niski poziom życzliwości dla innych osób.

Dobra atmosfera w klasie jest bardzo ważnym elementem, który niestety jest stosunkowo zmienny – kłótnie, plotki i złośliwości są bardzo powszechnym zjawiskiem wśród dzieci i młodzieży. To, jak czują się poszczególne osoby w klasie, jak są traktowane przez rówieśników i one same traktują inne osoby jest bardzo ważne i warto poświęcić na ten temat lekcje godzin wychowawczych. Poniżej wymieniliśmy kilka ćwiczeń, które umożliwią okazywanie życzliwości swoim kolegom i koleżankom z klasy oraz bardziej zintegrują grupę:

Bajka o Ciepłym i Puchatym



Przebieg: Czytamy uczniom bajkę. Następnie rozmawiamy o tym co to mogłoby być „ciepłe i puchate” a co „zimne i kolczaste”. Jak to „ciepłe i puchate” możemy sobie rozdawać? Jak czujemy się jako obdarowywani? Jak czujemy się jako obdarowujący „ciepłym i puchatym”?

„W pewnym mieście wszyscy byli zdrowi i szczęśliwi. Każdy z jego mieszkańców, kiedy się urodził, dostawał woreczek z Ciepłym i Puchatym, które miało to do siebie, że im więcej rozdawało się go innym, tym więcej przybywało. Dlatego wszyscy swobodnie obdarowywali się nawzajem Ciepłym i Puchatym wiedząc, że nigdy go nie zabraknie.

Matki dawały Ciepłe i Puchate dzieciom, kiedy wracały do domu; żony i mężowie wręczali je sobie na powitanie, po powrocie z pracy, przed snem; nauczyciele rozdawali w szkole, sąsiedzi na ulicy i w sklepie, znajomi przy każdym spotkaniu; nawet groźny szef w pracy nierzadko sięgał do swojego woreczka z Ciepłym i Puchatym. Jak już mówiłem, nikt tam nie chorował i nie umierał, a szczęście i radość mieszkali we wszystkich rodzinach.

Pewnego dnia do miasta sprowadziła się zła czarownica, która żyła ze sprzedaży ludziom leków i zaklęć przeciw różnym chorobom i nieszczęściom. Szybko zrozumiała, że nic tu nie zarobi, więc postanowiła działać. Poszła do jednej młodej kobiety i w najgłębszej tajemnicy powiedziała jej, żeby nie szafowała zbyt wiele Ciepłym i Puchatym, bo się skończy, i żeby uprzedziła o tym swoich bliskich.

Kobieta schowała swój woreczek na dno szafy i do tego samego namówiła męża i dzieci. Stopniowo wiadomość rozeszła się po całym mieście, ludzie poukrywali Ciepłe i Puchate, gdzie kto mógł. Wkrótce zaczęły się tam szerzyć choroby i nieszczęścia, coraz więcej ludzi zaczęło umierać.

Czarownica z początku cieszyła się bardzo: drzwi jej domu na dalekim przedmieściu nie zamykały się. Lecz wkrótce wyszło na jaw, że jej specyfiki nie pomagają i ludzie przychodzili coraz rzadziej. Zaczęła więc sprzedawać Zimne i Kolczaste, co trochę pomagało, bo przecież był to – wprawdzie nie najlepszy – ale zawsze jakiś kontakt. Już nie umierali tak szybko, jednak ich życie toczyło się wśród chorób i nieszczęść.

I byłoby tak może i do dziś, gdyby do miasta nie przyjechała pewna kobieta, która nie знаła argumentów czarownicy. Zgodnie ze swoimi zwyczajami zaczęła całymi garściami obdzielać Ciepłym i Puchatym dzieci i sąsiadów. Z początku ludzie dziwili się i nawet nie bardzo chcieli przyjmować – bali się, że będą musieli oddać. Ale kto by tam upilnował dzieci! Brały, cieszyły się i kiedyś jedno z drugim powyciągały ze schowków swoje woreczki i znów jak dawniej zaczęły rozdawać.

Jeszcze nie wiemy, czym się skończyła ta bajka. Jak będzie dalej zależy od Ciebie.”

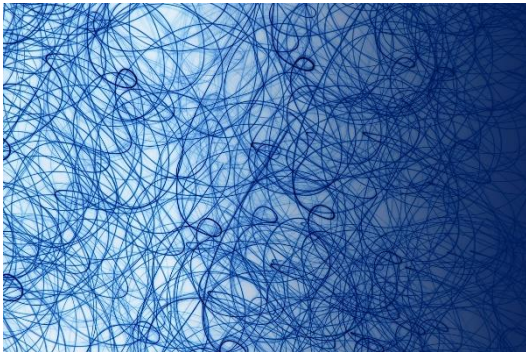
Cztery kąty

Materiały: obrazki symbolizujące zainteresowania, rzeczy do jedzenia, zwierzęta

Przebieg ćwiczenia: W różnych miejscach sali prowadzący rozkłada obrazki symbolizujące różne zainteresowania, potem różne rzeczy do jedzenia, różne zwierzęta itd. Uczniowie mają wybrać jeden z obrazków i stanąć przy nim, a jak już zbierze się grupka, to porozmawiać dlaczego wybrali akurat ten obrazek. W ten sposób rozmawiają o rzeczach, które są dla nich wspólne. Prowadzący dba o to, by uczniowie rzeczywiście ze sobą rozmawiali.

Omówienie: Jak Wam się podobało to ćwiczenie? Czego się dowiedzieliście nowego o sobie nawzajem? Czy coś Was zaskoczyło? To ćwiczenie pokazało jakie zainteresowania Was łączą w klasie, co macie wspólnego. Kolejne ćwiczenie będzie rozwinięciem tego, być może dowiedziecie się o sobie jeszcze więcej nowych, ciekawych rzeczy.

Bajka z bazgrołów



Materiały: kartki, ołówki, flamastry

Instrukcja: Pierwsza część instrukcji: Teraz dam każdemu z Was kartkę i ołówek. Weźcie ołówek do ręki, zamknijcie oczy i kreślcie na kartce linie w różnym kierunku, zupełnie nieokreślone, zróbcie tam po prostu „bazgroły”. (Czas na pracę)

Druga część instrukcji: A teraz przyjrzyjcie się dokładnie tym swoim „bazgrołom” i spróbujcie tam coś odnaleźć – uruchomcie swoją wyobraźnię – czy widzicie tam jakąś postać, przedmiot, czy cokolwiek, co da się określić i nazwać? Zakreślcie to flamastrem. (Czas na pracę)

Trzecia część instrukcji: Teraz pomyślcie chwilę o tym, co powstało na waszych kartkach: czym się to zajmuje? Co lubi? Jak się nazywa? (Czas na pracę)

Czwarta część instrukcji: A teraz będziemy opowiadać bajkę, którą sami stworzymy. Ja zacznę, a każdy z Was dopowie dalszy kawałek bajki, wplatając w swoją część opowieści postać/przedmiot ze swojej kartki. Pamiętajcie, że bajka powinna mieć rozpoczęcie, część środkową i zakończenie, a więc ostatnia osoba musi jakoś tę bajkę zakończyć. Później wspólnie zastanowimy się, jaki morał ma nasza bajka. Zaczynam: To jest nietypowa bajka. Nie rozgrywa się dawno, dawno temu, tylko w przyszłości – w roku 2093, czyli za 81 lat. Pewnego dnia w średniej wielkości mieście wydarzyła się taka oto historia:....

Przebieg: Zadaniem prowadzącego jest moderowanie przebiegu ćwiczenia i reagowanie na ewentualne agresywne treści bajki (np. pamiętajcie, że to bajka, a bajki opowiada się małym dzieciom – czy taką bajkę opowiedzielibyście małemu dziecku?). Należy też przypominać o kompozycji bajki (szczególnie o posiadaniu przez nią zakończenia). Na koniec wspólnie zastanawiamy się, jaki morał wynika z naszej wspólnie stworzonej bajki (może być ich kilka).

Omówienie: Jak Wam się podobała bajka? Jakie macie wrażenia po tym ćwiczeniu? Jak widzicie, na początku każdy z nas pracował sam i miał jakiś pomysł na swoją postać, a kiedy zaczęliśmy powoli „dokładać” nasze indywidualne osiągnięcia do wspólnego dzieła – wszystko stworzyło ciekawą całość i z pewnością zupełnie inną, niż na początku zakładaliście. Czy podoba się Wam to? Jak korzystanie ze wspólnej pracy, łączenie swoich pomysłów z propozycjami innych osób można wykorzystać w codziennym życiu?

PROBLEM: trudność z wyrażaniem emocji

Warto rozmawiać z uczniami o emocjach, o tym co przeżywają w danych sytuacjach, jak rozpoznają swoje emocje i po czym mogą poznać, że ktoś inny je przeżywa. Zauważyliśmy podczas warsztatów, że część uczniów ma trudność zarówno z mówieniem o tym, co czują w danej sytuacji, jak i z uświadamianiem sobie, po czym mogą poznać, że przeżywają daną emocję. Warto rozwijać kompetencje emocjonalne dzieci, np. poprzez następujące ćwiczenia:

Kalambury emocjonalne

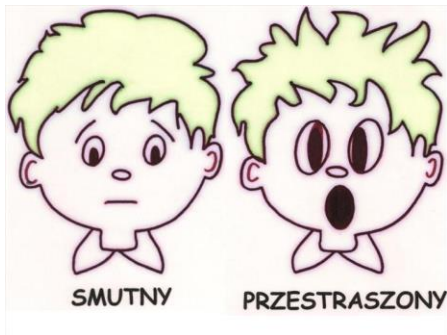


Materiały: karteczki z nazwami emocji

Przebieg: Chętna osoba losuje hasło do pokazania – emocję. Grupa zgaduje, o jaką emocję chodzi.

Omówienie: Po czym rozpoznawaliście emocje? Które udało się pokazać i odgadnąć najłatwiej, a z którymi były problemy? Jak myślicie dlaczego? Trener wskazuje na to, że czasem możemy nietrafnie rozpoznać u kogoś emocję, że zawsze warto się upewnić i spytać, jak się ktoś czuje, by uniknąć nieporozumień.

Album Emocji



Materiały: materiały oraz technika wykonania albumu dowolna

Przebieg ćwiczenia: Na lekcji np. plastyki poprosić uczniów o wykonanie swojego własnego albumu emocji, w którym znajdzie się sześć podstawowych emocji, jakimi są: strach, złość, smutek, radość, wstręt, zaskoczenie. Zadaniem uczniów będzie w dowolny graficzny sposób przedstawienie tych emocji oraz sytuacji, w których odczuwali konkretną emocję. Następnie na godzinie wychowawczej

każdy z uczniów przedstawi swój album, w parach uczniowie mogą postarać się rozszyfrować przedstawione emocję w albumie koleżanki/kolegi.

Ważne przy omówieniu: Podkreślenie, że każde emocję są ważne i dobrze, że je odczuwamy. Można porozmawiać z klasą o sposobach radzenia i wyrażania emocji.

Co robić gdy pojawia się złość?



Przebieg ćwiczenia: Rozdajemy karteczki post – it i flamastry, na tablicy wieszamy czystą kartę z napisem „Co robić, gdy pojawia się złość?”. Zachęcamy dzieci do pisania na karteczkach (jeden sposób na jednej kartce) sposobów na to jak ktoś, mógłby poradzić sobie z ogromną złością, którą teraz czuje. Możemy podać przykład takiej sytuacji bliskiej uczniom. Wprowadzamy zasadę „zielonego światła”, to znaczy, że możemy pisać wszystko to, co nam przyjdzie do głowy. Staramy się nie powtarzać tego co zostało już napisane. Dajemy na to 5 minut. Następnie wybrana osoba wybiera jedną z kartek, czyta ją i jeśli cała grupa uzna to za konstruktywny sposób, przyklejamy go do drugiej kartki z napisem „Jak sobie radzić ze złością?”. Przyklejamy jedynie te sposoby, które nie raniąc innych, pomogą tej osobie poradzić sobie ze złością oraz są „do szybkiego zastosowania” – może je zastosować od razu i zajmują tylko chwilę. Sposoby dłuższe (np. słuchanie muzyki, ćwiczenia sportowe itp.) przyklejamy na kolejnej kartce flipchart np. „W domu”. Prowadzący może dopisać swoje konstruktywne sposoby.

Omówienie: Pytamy dzieci, czy stosują któryś z tych sposobów? Które są efektywne? Podkreślamy, że warto jest próbować różnych rzeczy i znaleźć te sposoby, które są dla nas dobre.

Kosz złości

Przebieg ćwiczenia: Zachęcamy uczniów aby przypomnieli sobie sytuację, w której byli ostatnio zezłoszczeni na coś. Na środku stawiamy pudełko, które określamy mianem „kosza złości” a obok kładziemy zużyte kartki papieru, gazety itp. Każdy uczeń podchodzi po kolei do kosza i może pozbyć się swojej złości, którą się w nim kumuluje przy wykorzystaniu kartki papieru, z którą może zrobić co tylko zechce: podeptać, zgnieść, podrzeć itp. Instrukcja (należy ją powtarzać przy każdym dziecku) „Przypomnij sobie, kiedy czuleś ostatnio złość, kiedy byłeś zły? Wyładuj swoją złość na tej kartce”

Omówienie: Rozmawiamy o tym co czuli wrzucając złość do kosza? Czy im to pomogło? Możemy wspólnie z uczniami przyozdobić pudełko.

STOWARZYSZENIE Q ZMIANOM

Od 2004 roku zajmujemy się pomocą psychologiczną oraz rozwojem umiejętności miękkich w polskiej oświacie. Współpracujemy z profesjonalną kadrą trenerów i psychologów. Nasi współpracownicy to osoby z wykształceniem psychologicznym, posiadające doświadczenie w pracy z dziećmi oraz w prowadzeniu zajęć metodami aktywnymi.

Prowadzimy także warsztaty dla nauczycieli, którzy chcieliby udoskonalić swój warsztat pracy. Są one prowadzone metodami aktywizującymi i skupiają się na rozwoju umiejętności pracy z grupą. Wyposażają pedagogów w wiedzę na temat asertywności, wzmacniając ich pewność siebie. Ich długość i zakres są dostosowywane do potrzeb danej placówki.

Większość zajęć prowadzimy dla stałych, zadowolonych z naszej pomocy placówek oświatowych.

Pracujemy z dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym. Pomagamy im rozwinąć skrzydła poprzez:

- indywidualne podejście;
- autorskie programy edukacyjne ;
- gry edukacyjne;
- ćwiczenia ruchowe;
- pobudzanie do myślenia;
- wzmacnianie osobistych zdolności;
- zachęcanie do wspólnego działania;

Pracujemy w obszarach:

- komunikacja interpersonalna;
- inteligencja emocjonalna;
- samodzielne myślenie i kreatywność;
- radzenie sobie ze stresem;
- motywacja do nauki i sposoby uczenia się;
- rozwiązywanie konfliktów;
- wzmacnianie samooceny;
- aktywizacja obywatelska;

Zapraszamy do współpracy!

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Pomocy Q Zmianom

ul. Wileńska 13, lok. 41

03-409 Warszawa

biuro@qzmianom.org

www.qzmianom.org



Powyższa publikacja powstała w ramach projektu „Innowacyjne Programy Wychowawcze”, współfinansowanego przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawa