

QFEREK



ZESTAW ĆWICZEŃ

DLA WYCHOWAWCÓW PRACUJĄCYCH
W PRZEDSZKOLU I KLASACH 1-3

SPIS TREŚCI

Wstęp

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. O PUBLIKACJI "QFEREK Q ZMIANOM" | 1 |
| 2. O PROJEKCIE "OSWOIĆ KONFLIKT!" | 1 |

Część 1.

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE WSPÓŁPRACĘ I INTEGRACJĘ 2

- | | |
|------------------|---|
| 1.4 KĄTY | 3 |
| 2. KONSTRUKTORZY | 4 |
| 3. PIRAT PATRZY! | 5 |
| 4. SPEED MEETING | 6 |

Część 2.

ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI 7

- | | |
|-------------------------|----|
| 1. PORTRET EMOCJI | 8 |
| 2. EMOCJONALNY MIKROFON | 9 |
| 3. ŚCIEŻKA EMOCJI | 10 |
| 4. ĆWICZENIA ODDECHOWE | 11 |

Część 3.

ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI I WYCISZENIE 12

- | | |
|---------------------------|----|
| 1. BURZA | 13 |
| 2. CHODZIMY - STOIMY | 14 |
| 3. MUCHA | 15 |
| 4. LICZENIE DO 3 W PARACH | 16 |

AUTORZY PUBLIKACJI:

TEKST:

Anna Mystkowska

GRAFIKA, SKŁAD PUBLIKACJI:

Mateusz Chmielewski

PRZYGOTOWANIE MERYTORYCZNE:

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i
Pomocy Q Zmianom

WARSZAWA, 2023



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

O PUBLIKACJI "QFEREK Q ZMIANOM":

Nauczycielko, Nauczycielu!

Poniżej znajdziesz krótki zestaw ćwiczeń i zabaw, których często używamy podczas naszej pracy warsztatowej z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Mają one na celu rozwijanie współpracy i integracji między dziećmi, a także wspieranie ich umiejętności radzenia sobie z emocjami oraz koncentracji uwagi i wyciszenia.

To zbiór zadań gromadzony w Zespole Q Zmianom od kilkunastu lat istnienia Stowarzyszenia, tworzony na podstawie własnych pomysłów, szkoleń, w których uczestniczyliśmy, a także wymiany doświadczeń trenerów Stowarzyszenia z innymi specjalistami, w tym także nauczycielami.

Zależy nam na tym, aby praca, którą rozpoczęliśmy z Twoją grupą/klasą podczas warsztatów "Oswoić Konflikt!" była kontynuowana również po zakończeniu projektu. Jesteśmy przekonani, że zamieszczone poniżej ćwiczenia mogą być z powodzeniem przeprowadzone przez Ciebie podczas Twoich zajęć z dziećmi.

Mamy nadzieję, że będziesz korzystał/a z naszego Qferka Q Zmianom i wyciągał/a z niego to, czego potrzebujesz Ty i Twoje dzieci.

O PROJEKCIE "OSWOIĆ KONFLIKT!":



Publikacja powstała w ramach projektu "Oswoić Konflikt!" prowadzonego przez Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Pomocy Q Zmianom i współfinansowanego przez Biuro Edukacji m.st. Warszawa. Projekt ma na celu nie tylko przekazywać dzieciom wiedzę na temat konfliktów, ale i uczyć je, jak konflikty rozwiązywać za pomocą odpowiedniej komunikacji oraz konstruktywnego wyrażania emocji. Dzięki temu buduje w dzieciach poczucie bezpieczeństwa, wzmacnia prawidłowe relacje i współpracę w grupie rówieśniczej. Projekt obejmuje także rodziców i wychowawców, przez co umiejętności zdobyte przez dzieci w trakcie warsztatów mogą być utrwalane także po zakończeniu projektu.

CZĘŚĆ I



ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE WSPÓŁPRACĘ I INTEGRACJĘ



4 KĄTY

3



KONSTRUKTORZY

4



PIRAT PATRZY!

5



SPEED MEETING

6



20 min.

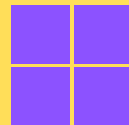


przedszkole/klasy 1-3



- zapoznanie
- integracja
- wprowadzenie nowego tematu

4 KĄTY



PRZEBIEG

Prowadzący podaje dzieciom kategorię oraz 4 odpowiedzi do tej kategorii przedstawione na 4 obrazkach. Każdą odpowiedź rozkłada w 4 różnych kątach sali. Zadaniem dzieci jest wybrać w myślach odpowiedź najbardziej zbliżoną do ich preferencji.

Na przykład:

- Ulubiona pora roku (kategoria): Wiosna, Lato, Jesień, Zima (obrazkowe odpowiedzi do kategorii);
- Ulubiony kolor: zielony, czerwony, różowy, niebieski;
- Jak lubisz spędzać deszczowe dni? zabawa klockami, czytanie książek, oglądanie bajek, gry planszowe.

Gdy obrazki są już rozłożone, na dźwięk dzwonka dzieci stają przy obrazku (odpowiedzi) w danym kącie sali, który najbardziej do nich pasuje. Przy kolejnej kategorii dzieci wracają na środek sali i czekają aż prowadzący rozłoży następne obrazki.

ZASADY

- Dzieci stają tylko przy jednym obrazku. Może się zdarzyć, że dziecko chce wybrać dwie odpowiedzi - prosimy jednak by wybrało jedną, tę najbardziej aktualnie pasującą.
- Można wprowadzić urozmaicenie w postaci zaproponowania sposobu, w jaki dzieci mają przemieszczać się do wybranej odpowiedzi, na przykład: skaczemy jak żabki, skaczemy na jednej nodze jak bociany, lecimy jak motylki, itp.



- obrazki do danych kategorii
- dzwonek

- Po wybraniu odpowiedzi przyglądamy się, kto wybrał, jaką odpowiedź i witamy poszczególne "kąty" wybranym gestem- machamy ręką do osób, które wybrały kolor zielony, klaszczemy dla osób, które najbardziej lubią grać w gry planszowe, itd.
- To zadanie bez używania słów.

OMÓWIENIE

- Czego dowiedzieliście się o swoich kolegach/koleżankach?
- Co was zaskoczyło?



WSKAZÓWKI



- Ćwiczenie to można przeprowadzić na początku pracy z grupą/klasą w celu zapoznania się dzieci, znalezienia tego, w czym są do siebie podobne, a w czym różnią się od siebie. Jest to także okazja do zwiększenia samoświadomości dziecka (Co ja lubię robić?/ Jaki kolor lubię najbardziej?) oraz nauki podejmowania decyzji i wyboru jednej opcji z kilku (Dziecko musi zdecydować, jaką odpowiedź wybiera i przy niej stanąć).
- Forma ćwiczenia 4 kątów może być także przydatna w trakcie roku szkolnego przy okazji wprowadzania/omawiania różnych aktualnych tematów (szczególnie w klasach 1-3), na przykład szukania rozwiązań, jak można się zachować podczas konfliktu/ jak można zareagować widząc przemoc w szkole. Może to stanowić punkt wyjścia do dyskusji (Dlaczego wybrałeś/aś tę odpowiedź? Jakie są plusy i minusy wybranego przez ciebie/was rozwiązania tej sytuacji?).



20 min.

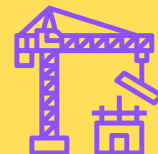


przedszkole/klasy 1-3



- integracja
- ćwiczenie współpracy w małych grupkach
- rozwój kreatywności
- podniesienie poziomu energii

KONSTRUKTORZY



PRZEBIEG

Prowadzący dzieli klasę na 3-5 osobowe grupy, które szukają sobie miejsca w sali tak, aby każda grupa miała przestrzeń dla siebie. Na dany sygnał grupy mają za zadanie jak najszybciej ułożyć ze swoich ciał różne konstrukcje, takie jak: trójkąt, koło, pojazd, przedmiot kuchenny.

Nauczyciel odmierza czas, na przykład 2 minuty (czas jest zależny od predyspozycji grupy i stopnia trudności podanej kategorii).

Ważne, aby konstrukcje, które tworzą dzieci miały stopniowalny poziom trudności - zaczynamy od łatwiejszych, konkretnych figur (trójkąt, koło), a następnie przechodzimy do trudniejszych wyzwań - podajemy ogólną kategorię (przedmiot kuchenny, pojazd drogowy), a grupa sama musi zdecydować, jaką konstrukcję wykona.

ZASADY

- Wszyscy członkowie grupy muszą brać udział w konstruowaniu figury.
- Na dźwięk dzwonka drużyny kończą pracę i zastygają bez ruchu.
- Drużyny nie zdradzają, jaką figurę ułożyli, tak aby pozostali uczniowie mogli odgadnąć, co stworzyła grupa.



OMÓWIENIE

- Jak wam się ze sobą pracowało?
- Jak wyglądała wasza współpraca? Co się udało? Nad czym warto popracować?
- Co było najtrudniejsze w tym ćwiczeniu?
- Z czego jesteście dumni?

- karteczki z zaproponowanymi figurami, np. koło, kwadrat, trójkąt, pojazd drogowy, sprzęt kuchenny
- dzwonek

WSKAZÓWKI



- Do podziału grupy/klasy na mniejsze, losowe zespoły można użyć zabawy z bezgłośną linią, w której prosimy dzieci, by ustawiły się w kolejności od największego do najmniejszego/od najstarszego do najmłodszego (przy klasach 1-3) bez używania słów. Po ustawieniu w linii dzielimy grupę/klasę na zespoły stojących obok siebie 3-5 osób.
- Ćwiczenie to warto wykorzystać przed dłuższymi ćwiczeniami wymagającymi współpracy.
- Ograniczenie czasowe- działa motywująco, ale czas na figurę nie może być zbyt długi, aby nie zniechęcił dzieci.
- Należy zadbać o odpowiednią przestrzeń do wykonywania zadania. Warto zmieniać skład grupy, aby uczniowie mieli możliwość popracowania z różnymi osobami. Każdy ma prawo do pracy na swoje 100%, kontakt fizyczny może być trudny dla niektórych uczestników, toteż warto dbać o komfort wspólnej zabawy, proponować różne formy zaangażowania.
- Po omówieniu ćwiczenia i wyciągnięciu wniosków, można spróbować zrobić ostatnią figurę, wykorzystując omówione wskazówki.



30 min.



klasy 1-3



- podniesienie poziomu energii
- nauka hamowania reakcji
- ćwiczenie współpracy

PIRAT PATRZY!



PRZEBIEG

Zadanie to jest inspirowane znaną większości dzieci (i dorosłych) zabawą "1,2,3 Baba Jaga patrzy", jednak jest to wersja zaawansowana- Pirat otwiera oczy (budzi się) bez ostrzeżenia w postaci mówienia 1,2,3....

Prowadzący zamienia się w Pirata, który rzuca wyzwanie grupie. Jej zadaniem będzie dostanie się na wyspę Pirata i wykradnięcie mu skarbu, gdy ten będzie spał.

Prowadzący taśmą malarską zaznacza linię, za którą klasa będzie miała swój domek-wyspę, a także wyznacza taśmą swoją wyspę, na której umieszcza skarb (skrzyneczkę). Uczniowie wygrywają dopiero wtedy, gdy uda im się wykraść skarb Piratowi i wrócić z nim do swojego domu - na wyspę.

ZASADY

Zasady zabawy będą podobne do gry „1,2,3 Baba Jaga patrzy”.

- Pirat zasypia i budzi się, gdy jest głośno- otwiera oczy bez uprzedzenia słownego w postaci 1,2,3... - wtedy dzieci zastygają.
- Jak grupa wykradnie skarb, to można go trzymać tylko i wyłącznie w dłoniach.
- Pirat ma prawo 1 raz za każdym obudzeniem się spytać konkretną osobę, czy ma jego skarb; jeśli trafi, to odbiera skarb i cała grupa zaczyna grę od nowa, jeśli wytypowana osoba nie ma skarbu, grupa kontynuuje grę i przy kolejnym zaśnięciu pirata wznawia powrót do domku ze skrzynką.
- Uczniowie wygrywają dopiero wtedy, gdy do ich domku wróci skarb i wszystkie osoby biorące udział w zabawie.



- skrzynka zamykana na kod
- cukierki/ czekoladowe monety
- wskazówka z kodem/wskazówki ukryte w sali
- taśma malarska
- chustka/rekwizyty do przebrania dla prowadzącego
- list od Pirata

- Po wykradnięciu skarbu uczniowie mogą poszukać kodu ukrytego przez prowadzącą w sali przed rozpoczęciem zajęć.
- Po otwarciu skrzynki prowadzący rozdaje dzieciom wcześniej przygotowane i ukryte w niej cukierki/złote monety i czyta list od Pirata.

OMÓWIENIE

- Jak wam się ze sobą pracowało?
- Jak wyglądała wasza współpraca? Co się udało? Nad czym warto popracować?
- Co było najtrudniejsze w tym ćwiczeniu?
- Z czego jesteście dumni?



WSKAZÓWKI



- Warto po kilku próbach odebrania piratowi skarbu dać czas, by dzieci ustaliły wspólną strategię działania.
- Ważnym elementem jest omówienie ćwiczenia. Podczas gry pojawiają się w dzieciach różne emocje, często trudne (złość, smutek, frustracja), dlatego przy podsumowaniu warto nawiązać do obszaru emocjonalnego: Co czuliście? Co było dla was najtrudniejsze w tym ćwiczeniu? Z czego jesteście dumni?
- Zabawa ta i treść listu znalezionego w skarbie może być też wprowadzeniem do kolejnego ćwiczenia, na przykład w skrzynce mogą znaleźć się puzzle/rozsypanka, będące instrukcją do kolejnego zadania, itd.
- Przykładowy tekst, który można umieścić w liście od Pirata: Gratulacje! Udało się Wam skraść mój skarb, odnaleźć wskazówki i otworzyć skrzynię. Dzięki czemu Wam się to udało? A teraz czas na słodki odpoczynek/ kolejne wyzwania! Powodzenia! Pirat/Piratka



30 min.



Klasy 1-3



- zapoznanie
- integracja
- ćwiczenie komunikacji
- podniesienie poziomu energii

SPEED MEETING



PRZEBIEG

Prowadzący ustawia krzesła w dwóch kołach, jedno w środku, drugie na zewnątrz, tak, aby uczniowie, gdy na nich usiądą mieli naprzeciwko drugą osobę. Prosi, by uczniowie zajęli miejsca bez przestawiania krzesel.

W przypadku braku krzesel: prowadzący dzieli grupę na pół, tworzy dwa koła (jedno w drugim) – uczniowie ustawiają się twarzami do siebie.

Prowadzący mówi dzieciom, że teraz ich zadaniem będzie porozmawiać ze sobą na różne tematy. Na sygnał dzwonka uczniowie zaczynają ze sobą rozmawiać na zadany przez prowadzącego temat. Po 2 minutach prowadzący daje dzwonkiem sygnał do zmiany: zewnętrzne koło przesuwa się o jedną osobę w prawo i w tych nowo powstałych parach osoby siedzące naprzeciwko siebie będą ze sobą rozmawiać. W czasie kolejnych rund robimy zmiany, aż osoby z zewnętrznego koła wrócą do pierwszej osoby, z którą zaczynały zabawę.

Przykładowe tematy do rozmów:

- Co ostatnio robiłem/robiłam przyjemnego w weekend?
- Jaką supermoc chciałbym/chciałabym mieć i dlaczego?
- Jakbyś mógł/mogła wprowadzić w szkole jakiś dowolny przedmiot, to co by to było?
- W jaki sposób lubisz odpoczywać, w jakim miejscu?
- Najsmaczniejsza/ najdziwniejsza rzecz, jaką jadłem/łam i gdzie to jadłem/łam?
- Gdybyś mógł/mogła wybrać się w podróż do jakiejś bajki- jaka byłaby to bajka i co byś w niej robił/a?
- Z jakimi osobami lubisz się przyjaźnić (jakie cechy ma twój przyjaciel/twoja przyjaciółka)?

Można też dodać rundę z patrzeniem sobie w oczy, bez mówienia.



- krzesła
- dzwonek
- lista tematów do rozmów

ZASADY

- Uczniowie rozmawiają jedynie z osobą, które siedzi aktualnie naprzeciwko ich.
- Prowadzący wskazuje, która strona zaczyna odpowiadać na zadane pytanie - wewnętrzny rząd, czy zewnętrzny, odmierza czas na rozmowę na dany temat (na przykład 2 minuty), po upływie połowy czasu daje sygnał, że następuje wymiana- druga ze stron ma odpowiedzieć na zadane pytanie. Po dźwięku dzwonka rozmowy ustają.
- Przed rozpoczęciem rozmowy witamy się z rozmówcą, a po zakończeniu- dziękujemy za rozmowę.

OMÓWIENIE

- Co was zaskoczyło?
- Jak wam się ze sobą rozmawiało?
- Czego nowego dowiedzieliście się o osobach z klasy?



WSKAZÓWKI



- Na zakończenie tego ćwiczenia prowadzący może zaproponować rundkę wdzięczności- zachęcić osoby, które rzadko ze sobą na co dzień utrzymują kontakt, a dobrze im się ze sobą rozmawiało, aby podziękowały sobie w bezpośrednim komunikacie, na przykład: Tomku, dziękuję Ci za rozmowę. Dobrze mi się z tobą rozmawiało, bo mnie słuchałeś i mi nie przerywałeś.
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia warto zebrać z grupą zasady uważnego słuchania i dobrej rozmowy: Jak można pokazać komuś, że go słuchamy?
- Forma tego ćwiczenia jest bardzo uniwersalna i można ją wykorzystać do rozmowy na różne tematy, do wprowadzania nowych treści zajęć, dyskusji.

ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI



PORTRET EMOCJI

8



EMOCJONALNY MIKROFON

9



ŚCIEŻKA EMOCJI

10



ĆWICZENIA ODDECHOWE

11



15 min.



przedszkole/klasy 1-3



- zwiększanie umiejętności nazywania i rozpoznawania emocji

PORTRET EMOCJI



PRZEBIEG

Prowadzący zaprasza dzieci do zabawy w kalambury. Nie będą to jednak zwykłe kalambury, ponieważ do pokazywania wylosowanych haseł potrzebna będzie rama. Chętna osoba będzie mogła wylosować z woreczka/pojemnika karteczkę z nazwą emocji, a następnie, umieszczając głowę na wysokości ramy, musi pokazać za pomocą mimiki twarzy, bez używania słów, wylosowaną emocję i zastygnąć (stopklatka), tak by stworzyć portret emocji. Zadaniem pozostałych uczestników ćwiczenia jest odgadnięcie, jaką emocję przedstawia portret.

Przykładowe nazwy emocji do umieszczenia na karteczkach:

- radość
- smutek
- gniew
- wstręt/obrzydzenie
- strach
- zaskoczenie
- wściekłość
- wstyd
- żal
- ekscytacja
- znudzenie



- karteczki z nazwami emocji (ewentualnie buźki z narysowanymi emocjami)
- woreczek /pojemnik na karteczki
- duża rama

ZASADY

- Kiedy ktoś z widowni będzie miał pomysł, jaką emocję przedstawia portret, wtedy podnosi rękę i czeka aż prowadzący udzieli mu głosu.

OMÓWIENIE

- Co czułeś/czułaś pokazując emocje?
- Co teraz czujesz?



WSKAZÓWKI



- Ćwiczenie to można przeprowadzić na początku nauki nazywania i rozpoznawania emocji jako wprowadzenie do tematu, ale także w ramach przypomnienia słownika emocjonalnego.
- W przypadku prowadzenia ćwiczenia dla dzieci, które nie potrafią czytać, mogą one losować buźki/miny z emocjami lub prowadzący może pomóc dziecku odczytać nazwę emocji.



20 min.



przedszkole/klasy 1-3



- zwiększanie świadomości emocjonalnej dzieci
- ćwiczenie umiejętności słuchania i koncentracji uwagi

EMOCJONALNY MIKROFON



PRZEBIEG

Na początku zajęć prowadzący prosi, by dzieci usiadły w kole na dywanie/na krzeselkach. Wyjmuje przedmiot - grzechotkę, która będzie pełniła rolę mikrofonu głosu. Każde dziecko, które trzyma mikrofon będzie miało okazję opowiedzieć grupie/klasie, z czym zaczyna zajęcia/dzień - jaką emocję czuje i dlaczego. By uruchomić mikrofon (grzechotkę) trzeba potrząsnąć nim dwa razy nad głową.

Po wyłumaczeniu polecenia, prowadzący zaczyna ćwiczenie, kończąc zdanie:

Czuję dziś....., ponieważ.....

Na przykład:

Czuję dziś smutek, ponieważ boli mnie głowa.

Czuję dziś radość, ponieważ wieczorem spotykam się z przyjaciółmi.

Mikrofon głosu przekazywany jest kolejnym osobom w kole.

ZASADY

- Mówi tylko ta osoba, która ma mikrofon głosu - pozostałe słuchają.
- Jeśli dziecko nie chce opowiedzieć o sobie, warto dopytać, czy potrzebuje więcej czasu na zastanowienie się i wrócić do niego na końcu ćwiczenia.
- Kolejność odpowiadania może być dowolna - mikrofon może być przekazywany po kolei w kole lub raz z jednej strony prowadzącego, raz z drugiej. Ważne, aby każdy miał szansę na wypowiedzenie się.



- mikrofon- przedmiot, który będzie przekazywany z rąk do rąk i będzie pełnił funkcję "mikrofonu" głosu; może to być na przykład grzechotka

OMÓWIENIE

- Co czułeś/czułaś trzymając mikrofon i opowiadając o sobie?
- Co teraz czujesz?



WSKAZÓWKI



- Ćwiczenie to warto wprowadzić po wcześniejszym omówieniu tematu emocji - ich nazw, sytuacji, kiedy się je przeżywa. Można też przed rozpoczęciem zadania przypomnieć dzieciom, jakie znają podstawowe emocje i w jakiej sytuacji można je czuć.
- Pracując z dziećmi, często zauważamy, że mają one dużą potrzebę podzielenia się z innymi tym, co aktualnie przeżywają. Czasem ta potrzeba jest tak silna, że trudno jest im się skupić na omawianym temacie, a ich odpowiedzi na pytania są związane z ich codziennym życiem. Warto zatem na początku zajęć dać dzieciom swobodną przestrzeń do opowiedzenia o sobie.
- Ćwiczenie to wymaga od dzieci umiejętności dość długiego skupiania uwagi- zanim cała grupa/klasa wypowie się, zajmuje to koło 15-20 minut. Nie należy się zniechęcać, jeśli przy pierwszym przeprowadzeniu ćwiczenia widoczne będą oznaki zniecierpliwienia u dzieci. Z każdym kolejnym razem odcinki skupienia uwagi będą coraz dłuższe. Warto wprowadzić to ćwiczenie jako rytuał, od którego zaczyna się lekcję/dzień.



20 min.



przedszkole/ klasy 1-3



- zwiększanie świadomości emocjonalnej dzieci

ŚCIEŻKA EMOCJI



PRZEBIEG

Na środku sali prowadzący robi ścieżkę (z liny lub taśmy malarskiej). Wszystkie dzieci siadają po jednej strony ścieżki i słuchają polecenia. Prowadzący tłumaczy, że za chwilę każdy uczeń będzie mógł stanąć na początku tej ścieżki i opowiedzieć o tym, w jakich sytuacjach odczuwa daną emocję, na przykład złość. Zadaniem dziecka jest powtórzyć zdanie: "Czuję złość, gdy..." i idąc przez ścieżkę opowiedzieć, w jakich sytuacjach się ona pojawia.

Na końcu ścieżki każdy ma możliwość powiedzieć, czego w tych sytuacjach potrzebuje. Ćwiczenie to można wykorzystać także do omówienia innych emocji, na przykład:

- "Czuję smutek, gdy..."
- "Czuję radość, gdy..."
- "Jestem z siebie dumny, gdy..."
- "Czuję strach, gdy..."

I wtedy potrzebuję...

ZASADY

- Osoba, która przeszła już ścieżkę, opowiedziała o sytuacjach, w których czuje daną emocję i czego wtedy potrzebuje, siada po drugiej stronie ścieżki.
- Dzieci w ciszy (i bez komentowania) wysłuchują osoby, która przechodzi przez ścieżkę, mówiąc rzeczy, które często są dla niej trudne.



OMÓWIENIE

- Co czułeś/czułaś przechodząc przez ścieżkę?
- Co teraz czujesz?
- Czy łatwo było ci określić, czego potrzebujesz w danych sytuacjach, by poradzić sobie z omawianą emocją?

WSKAZÓWKI



- taśma malarska/
lina
- flipchart/ kartka
papieru, mazak do
zapisywania
odpowiedzi dzieci

- Ćwiczenie to warto wprowadzić po wcześniejszym omówieniu tematu emocji - ich nazw, sytuacji, kiedy się je przeżywa, sposobów, które pomagają nam się uspokoić.
- Ważne, aby dopilnować, by dziecko powtórzyło po prowadzącym głośno i wyraźnie początek zdania, na przykład "Czuję złość, gdy.... I wtedy potrzebuję..."- czasem jest to jedna z niewielu sytuacji, w których dziecko ma odwagę i możliwość wyrazić na głos swoje emocje i jest wtedy wysłuchane.
- Warto zapisać w widocznym miejscu (tablica, flipchart) zarówno sytuacje, które dzieci wymieniają mówiąc o swoich emocjach np. złości, jak i sposoby na poradzenie sobie z nimi (odpowiedzi na pytanie, czego wtedy potrzebuję).
- Jeśli jakieś dziecko nie będzie chciało brać udziału w tym ćwiczeniu, warto zapytać je, czy może chce opowiedzieć o swojej emocji z miejsca, w którym siedzi, bez przechodzenia przez ścieżkę.
- Planując to ćwiczenie z dziećmi, należy wziąć pod uwagę, że mówienie o swoich emocjach (szczególnie tych nieprzyjemnych) może wywołać u nich wysoki poziom napięcia. Dlatego po zakończeniu tego zadania warto zaplanować jakieś ćwiczenie ruchowe, na przykład wspólny taniec do muzyki, w którym każde dziecko będzie mogło pokazać jakiś ruch taneczny, a pozostali będą go naśladować.



20 min.



przedszkole/klasy 1-3



- zwiększanie świadomości emocjonalnej dzieci
- nauka sposobów radzenia sobie z emocjami

ĆWICZENIA ODDECHOWE



PRZEBIEG

Prowadzący mówi dzieciom, że poznają teraz sposób, który pomoże im się uspokoić, gdy przeżywają silne emocje, szczególnie złość - uważny oddech.

Skupienie się na swoim oddechu pomaga wyciszyć pędzące myśli, uspokaja bicie serca i pozwala skoncentrować się na tym, co dzieje się z nami tu i teraz. Regularnie wykonywane ćwiczenia oddechowe (codziennie przez około 5 minut) wzmacniają nie tylko umiejętności związane z regulacją emocji, ale również uważność i koncentrację uwagi.

ODDYCHANIE Z TULIPANKAMI

Siedzimy wygodnie trzymając ręce przed sobą (oparte na stole lub na własnych kolanach). Palce u obu dłoni są ze sobą połączone i swoim kształtem teraz przypominają zwinięte tulipany (jedna dłoń to jeden tulipan). Gdy robimy wdech – tulipan rozwija się, gdy robimy wydech – zwija się. Czas rozwijania i zwijania tulipanów powinien być tak samo długi, co czas brania wdechu i robienia wydechu.

ODDYCHANIE Z PIÓRKIEM

Prowadzący rozdaje każdemu dziecku piórko. Mówi dzieciom, że będą przechodzić przez 4 etapy ćwiczeń z piórkami:

1. Trzymamy piórko w dłoni i delikatnie na nie dmuchamy, tak, by tylko końce piórka się poruszały.
2. Kładziemy piórko przed sobą na płaskiej dłoni, dmuchamy na nie tak, by przez 10 sekund przemieszczało się po dłoni, ale z niej nie spadło.



3. Kładziemy piórko przed sobą na płaskiej dłoni, dmuchamy na nie tak, by je zdmuchnąć z jednej dłoni i złapać drugą.
4. Dmuchamy na piórko tak, by jak najdłużej utrzymało się ono w powietrzu nad naszą głową i nie upadło.

• piórka

WSKAZÓWKI







- Podczas ćwiczenia uważnego oddychania każdy oddech powinien być spokojny i wolny. Wdech bierzemy nosem, a wydech ustami, przy czym wydech powinien być dłuższy od wdechu. Kiedy dziecko oddycha gwałtownie, bardzo szybko wciąga powietrze, to ćwiczenia są nieefektywne. Istotne jest także to, aby oddechy były ciche, niesłyszalne. Ważne jest również, aby w ćwiczeniach oddechowych uczestniczył nauczyciel/rodzic.
- Warto zachęcić dzieci, by zabrały piórka ze sobą do domu i ćwiczyły umiejętność spokojnego, uważnego oddechu również poza szkołą.
- Aby powyższe sposoby były skuteczne w sytuacji, w której dziecko się złości, powinny zostać dziecku zaproponowane wcześniej, gdy dziecko nie przeżywa silnych emocji. W złości reagujemy szybko, mechanicznie, nawykowo i w tym czasie w naszej głowie nie ma miejsca na naukę nowego sposobu radzenia ze złością. Dlatego jest ważne, aby nowe sposoby były pokazywane i ćwiczone w spokojnych warunkach, by miały one szansę stać się nowym nawykiem.

CZĘŚĆ III



ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI I WYCISZENIE

	BURZA	13
	CHODZIMY- STOIMY	14
	MUCHA	15
	LICZENIE DO 3 W PARACH	16



15 min.



przedszkole/klasy 1-3



- wyciszenie grupy
- nauka koncentracji

BURZA



PRZEBIEG

Dzieci siadają w kole na krzesłach lub podłodze. Prowadzący podaje różne dźwięki burzy, które grupa ma zapamiętać:

- deszcz – klaskanie w dłonie
- grad – uderzanie piąstkami w kolana
- grzmoty – tupanie stopami o podłogę
- wiatr – szumy wydawane ustnie

wersja 1.

Następnie dzieci zamykają oczy, prowadzący inicjuje jakiś dźwięk, a grupa powtarza za nim. Wszyscy muszą być uważni na zmianę dźwięku.

wersja 2. (szczególnie dla klas 1-3)

Następnie dzieci zamykają oczy, prowadzący rozpoczyna pierwszy dźwięk, a grupa powtarza za nim. Potem każde dziecko może być inicjatorem zmieniających się odgłosów burzy - prowadzący chodzi za plecami dzieci i dotyka flamastrem ramienia wybranych osób, których zadaniem jest zmienić dotychczasowy odgłos burzy. Wszyscy muszą być uważni na zmianę dźwięku.



- flamaster z zatyczką

ZASADY

- Podczas zadania można wykorzystywać tylko odgłosy burzy wskazane przez prowadzącego na początku: deszcz, grad, grzmoty, wiatr.

OMÓWIENIE

- Jak podobało się wam to ćwiczenie?
- Co było najtrudniejsze w tym ćwiczeniu?



WSKAZÓWKI

- Warto wykorzystać to ćwiczenie, gdy w grupie/klasie jest wysoki poziom pobudzenia, a kolejne zadanie, które prowadzący chce przeprowadzić, wymaga koncentracji i skupienia, na przykład po powrocie grupy/klasy z przerwy.
- Oprócz tego ćwiczenia, by przekierować uwagę dzieci na to, co mówi prowadzący (bycie „tu i teraz”), można zastosować krótkie przerywniki, na przykład:
 - „Kto mnie słyszy, niech dotknie.....(kolana)”
 - „Kto mnie słyszy, niech zrobi..... (5 pajacyków)”
 - „Kto mnie słyszy, niech wskaże palcem w sali.... (zegar/osobę, która mówi)”



15 min.



przedszkole/klasy 1-3



- wyciszenie grupy
- nauka koncentracji
- ćwiczenie pamięci

CHODZIMY- STOIMY



PRZEBIEG

Dzieci mają za zadanie wykonywać dokładnie to, co mówi prowadzący grę. Najpierw prowadzący mówi tylko na zmianę „chodzimy” i „stoimy” - dzieci wykonują te polecenia.

Po chwili prowadzący tłumaczy, że kiedy mówi „chodzimy”, to dzieci mają stać, a kiedy mówi „stoimy”, to wszyscy chodzą.

Po przećwiczeniu "odwróconych poleceń", prowadzący dodaje kolejne komendy (najpierw tak, jak brzmią, potem na opak):

- chodzimy – stoimy
- kucamy – skaczemy
- przybijamy piątki – klaszczemy
- obracamy się – stoimy na jednej nodze itp.

W ostatnim etapie wszystkie polecenia są odwrócone.

ZASADY

- Podczas wykonywania ćwiczenia zachowujemy ciszę i nie dotykamy innych osób (oprócz momentów przybicia piątki).



brak

OMÓWIENIE

- Jak podobało się wam to ćwiczenie?
- Co było najtrudniejsze w tym ćwiczeniu?



WSKAZÓWKI



- Warto wykorzystać to ćwiczenie, gdy w grupie/klasie jest wysoki poziom pobudzenia, a kolejne zadanie, które prowadzący chce przeprowadzić, wymaga koncentracji i skupienia, na przykład po powrocie grupy/klasy z przerwy.
- Prowadząc to ćwiczenie z przedszkolakami należy dostosować poziom trudności i ilości komunikatów do możliwości grupy - można ograniczyć się do 4 poleceń: chodzimy - stoimy, kucamy - skaczemy.



10 min.



klasy 1-3



- wyciszenie grupy
- nauka koncentracji
- ćwiczenie pamięci

MUCHA



PRZEBIEG

Prowadzący rysuje na tablicy/papierze kwadrat składający się z 9 równych pól. W środkowym polu umieszcza rysunek muchy. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu. Prowadzący mówi powoli, gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dzieci jest śledzenie jej ruchów w polach kwadratu i zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice 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!

ZASADY

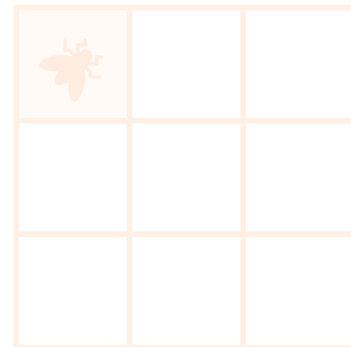
- Prowadzący prosi, by wybrana osoba podeszła do tablicy i wskazała, w którym miejscu mucha wyszła poza planszę.
- Gdy uczniowie nie będą mieli problemu z wykonaniem ćwiczenia patrząc na kwadrat, mogą spróbować zrobić je z zamkniętymi oczami/z zasłoniętą przez prowadzącego planszą.



- narysowana na tablicy/papierze plansza dla muchy- kwadrat podzielony na 9 mniejszych, równych kwadratów, a w środkowym umieszczona jest mucha

OMÓWIENIE

- Jak podobało się wam to ćwiczenie?
- Co było najtrudniejsze w tym ćwiczeniu?



WSKAZÓWKI



- Jeśli poruszanie się po polu 3x3 jest zbyt łatwe dla dzieci, można „podnieść poprzeczkę”, wykonując ćwiczenie na kwadracie 4x4, 5x5, itd. Wtedy mucha zaczyna swoją podróż od dowolnego miejsca. Im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji, a więc i trudniejsze ćwiczenie.
- Dostosowanie ćwiczenie do młodszych dzieci: Dzieciom można rozdać kartki z narysowanym kwadratem, który jest złożony z 9 mniejszych kwadratów (bez obrazka muchy), wytłumaczyć im, na czym polega ćwiczenia i dodać, że za chwilę będziemy mówić, w jaki sposób mucha się porusza, a dzieci mają rysować (ołówkiem lub palcem) trasę jej przejścia i krzyknąć, kiedy mucha wyjdzie z kwadratu.



20 min.



klasy 1-3



- ćwiczenie koncentracji
- integracja
- podniesienie poziomu energii

LICZENIE DO 3 W PARACH



PRZEBIEG

Prowadzący dzieli klasę na pary. Osoby w parach stoją naprzeciwko siebie, tak, aby mieć kawałek przestrzeni dla siebie. W parach dzieci będą liczyły na głos do 3:

- Osoba 1: 1
- Osoba 2: 2
- Osoba 1: 3
- Osoba 2: 1 itd.

Po chwili prowadzący mówi STOP i tłumaczy, że teraz zamiast mówić „1” dzieci mają za zadanie podskoczyć, pozostałe liczby wymawiają jak do tej pory:

- Osoba 1: dziecko robi podskok
- Osoba 2: 2
- Osoba 1: 3
- Osoba 2: dziecko robi podskok itd.

Po chwili prowadzący mówi STOP i tłumaczy, że teraz zamiast mówić „1” dzieci mają za zadanie podskoczyć, a zamiast mówić „2” mają za zadanie podnieść rękę do góry, liczbę „3” wymawiać jak do tej pory:

- Osoba 1: dziecko robi podskok
- Osoba 2: dziecko podnosi rękę do góry
- Osoba 1: 3
- Osoba 2: dziecko robi podskok itd.

Po chwili prowadzący mówi STOP i tłumaczy, że teraz zamiast mówić „1” dzieci mają za zadanie podskoczyć, a zamiast mówić „2” mają za zadanie podnieść rękę do góry, a zamiast mówić „3” przybić sobie „piątkę”:



brak

- Osoba 1: dziecko robi podskok
- Osoba 2: dziecko podnosi rękę do góry
- Osoba 1: przybija „piątkę” partnerowi
- Osoba 2: dziecko robi podskok itd.

ZASADY

- Skupiamy się tylko na swojej parze.
- Warto, aby prowadzący po wytłumaczeniu polecenia zademonstrował z ochotnikami na forum każdy z etapów, aby sprawdzić, czy wszyscy dobrze zrozumieli zasady zabawy.

OMÓWIENIE

- Jak wam się ze sobą pracowało?
- Co było najtrudniejsze w tym ćwiczeniu?
- Z czego jesteście dumni?



WSKAZÓWKI



- Można modyfikować polecenia, które dzieci mają wykonywać zamiast mówienia konkretnych cyfr, na przykład 1- wybrane słowo (wakacje), 2- wybrany okrzyk (ole!), 3- wybrany gest (kłaśnięcie pod kolanem). Warto zaangażować dzieci w wymyślanie słów/okrzyków/gestów.
- Kiedy prowadzący nie ma zbyt dużo czasu i przestrzeni na podział dzieci na pary, można przeprowadzić to ćwiczenie w wersji zbiorowej - nauczyciel będzie na zmianę z klasą liczył od 1 do 3. Pozostałe etapy zamiany poszczególnych cyfr na słowa/okrzyki/gest pozostają bez zmian.

STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU I POMOCY "Q ZMIANOM"



- PSYCHOEDUKACJA, TRENINGI
- PSYCHOTERAPIA
- COACHING
- KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE



ul. Kawęczyńska 16, lok. 40/41/42, 03-772 Warszawa



www.qzmianom.org



www.facebook.com/QZmianom



biuro@qzmianom.org



Stowarzyszenie Q Zmianom to organizacja pożytku publicznego, której celem jest wspieranie procesów uczenia się i rozwoju osobowości dzieci, młodzieży i dorosłych. W swoich działaniach stawia na wyrównywanie szans edukacyjnych osób o różnym statusie społeczno-ekonomicznym.

Działa poprzez organizację szkoleń, warsztatów psychoedukacyjnych, a także psychoterapii i konsultacji psychologicznych. Aktywnie włącza się w budowanie lokalnych systemów wsparcia. Q Zmianom istnieje od 2004 roku i współpracuje z instytucjami w całej Warszawie, a także na terenie Polski.

Więcej na naszej stronie internetowej
<https://qzmianom.org>
i na naszym Facebooku.

