

Dzieci wysoko wrażliwe w szkole

scenariusze zajęć profilaktycznych dla dzieci w wieku 7 -10 lat

Wprowadzenie

Wysoka wrażliwość to cecha temperamentu, która charakteryzuje około 20% społeczeństwa. Badania naukowe potwierdzają, że osoby wysoko wrażliwe przetwarzają informacje i bodźce płynące z otoczenia silniej (intensywniej) i głębiej niż inni. Osoby te są bardziej wrażliwe zarówno na pozytywne, jak i negatywne doświadczenia. W związku z tym szybciej mogą stać się zmęczone, rozdrażnione czy pobudzone.

Wysoko wrażliwe dzieci w sytuacjach doświadczania zbyt dużej ilości bodźców przyjmują zachowania mylone z nadpobudliwością, deficytami koncentracji uwagi, dezintegracją sensoryczną, zaburzeniami przetwarzania sensorycznego (ang. Sensory Processing Disorder). Zachowania dzieci wysoko wrażliwych określane są także jako nieśmiałość, wycofanie, czy bojaźliwość. Wysoko wrażliwe dzieci są uważne na nastroje innych osób, szybko się denerwują, zwłaszcza gdy mają do zrobienia wiele rzeczy na raz, są dokładne, zdyscyplinowane, starają się nie popełniać błędów, trudno im pracować, gdy są obserwowane lub gdy są pod presją. Dzieci wysoko wrażliwe odznaczają się kreatywnością, intuicją. Część z nich jest szczególnie uzdolniona.

Wysoka wrażliwość jest cechą temperamentu – nie zaburzeniem. Jednak praca z wrażliwymi dziećmi, zwłaszcza grupowa, może być wyzwaniem. Badania naukowe dowodzą, że szczególne znaczenie dla rozwoju dzieci ma jakość środowiska, w jakim się wychowują i rozwijają. Cechy dziecka wrażliwego mogą prowokować, bądź kształtować różne oddziaływania nauczycieli (często zależne od ich oczekiwań, np. żeby dziecko zachowywało się tak samo jak rówieśnicy).

Proponujemy Ci zestaw scenariuszy, które możesz wykorzystać w pracy z klasą. Są one szczególnie pomocne w tworzeniu warunków do rozwoju dzieci wysoko wrażliwych. Zostały jednak zaprojektowane tak, że każde dziecko ma szansę rozwinąć swoje umiejętności życiowe. Scenariusze zostały opracowane z uwzględnieniem prawidłowości rozwojowych dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Zestaw zawiera 12 pomysłów, do przeprowadzenia serii zajęć o charakterze profilaktycznym. Zgodnie z wiedzą na temat wiodących podejść do profilaktyki, podstawą dla konstrukcji scenariuszy było podejście poznawczo-afektywne, które zakłada, m.in. że odpowiednio wysoka i stabilna samoocena, umiejętność rozwiązywania problemów i umiejętności wychowawcze pomagają w unikaniu dysfunkcyjnych zachowań. Strategie podejmowane w ramach tego podejścia mają na celu doskonalenie umiejętności życiowych i wychowawczych oraz prowadzone są w formie inicjatyw edukacyjnych. Scenariusze łączą założenia strategii informacyjnych i edukacyjnych. W przygotowaniu wykorzystano założenia interwencji opartej na temperamencie (m.in. metody samoregulacji), rozwijania i stabilizowania samooceny, uważności, rozumienia innych i uczenia na temat różnorodności.

Ćwiczenia pokrywają sześć obszarów: wzmacnianie/stabilizowanie poczucia własnej wartości, samoregulacja, uważność - budowanie odporności psychicznej, redukovanie poczucia wstydu, umiejętność rozmawiania na temat wrażliwości oraz mądre dyscyplinowanie (funkcjonowanie w grupie,

ochrona granic osobistych). Zadania uwzględniają humanistyczne warunki dla rozwoju: empatię, autentyczność i akceptację.

Koncepcja całego programu i jego teoretyczne podstawy zostały opracowane przez psychologa, badacza, który zajmuje się badaniami obszaru wysokiej wrażliwości – dr Monikę Baryła-Matejczuk. Scenariusze zostały opracowane przez doświadczonych praktyków, terapeutów, psychologów Małgorzatę Bojanko i Aleksandrę Świdzikowską.

Zestaw składa się z 12 scenariuszy przeznaczonych do przeprowadzenia serii zajęć w grupie wczesnoszkolnej, z dziećmi w wieku 6/7 – 10 lat, ukierunkowanych na poprawę funkcjonowania osób wysoko wrażliwych w naturalnym środowisku. Każde zajęcia przewidziane zostały na 45 minut. Zaleca się utrzymanie wskazanej kolejności zajęć. Kolejność scenariuszy pozwala na stopniowe poszerzanie wiedzy i ćwiczenie nowych umiejętności w oparciu o to, co już dziecku znane.

Na początku dzieci poznają Grzesia, którego postać będzie towarzyszyła im przez wszystkie spotkania. Struktura scenariuszy jest taka, że na początku każdego zajęcia nauczyciel odczytuje list od Grzesia, który opowiada o sobie i swoich przeżyciach. Następnie dzieci wykonują powiązane z historią zadania. Każdy scenariusz zawiera przykładowe pytania, które można wykorzystać żeby naprowadzić dzieci na najważniejsze kwestie związane z omawianym tematem oraz załączniki ułatwiające przeprowadzenie ćwiczeń.

Ze względu na krótki czas skupienia uwagi przez dzieci w tym wieku można rozważyć podzielenia każdego zajęcia na dwie części:

1. Odczytanie listu od Grzesia i omówienie treści z wykorzystaniem pytań pomocniczych.
2. Wykonanie zadań związanych z tematem listu.

Powodzenia i sukcesów edukacyjnych i wychowawczych!

Monika Baryła-Matejczuk

Bibliografia:

Baryła-Matejczuk, M., Artymiak, M., Ferrer-Cascales, R., & Betancort, M. (2020). The Highly Sensitive Child as a challenge for education – introduction to the concept. *ISSUES IN EARLY EDUCATION*, 48(1), 51-62. <https://doi.org/10.26881/pwe.2020.48.05>

Baryła-Matejczuk, M., & Domańska, K. (2018). Profilaktyka wobec dzieci wysoko wrażliwych: Postawy rodzicielskie matek dzieci o różnym poziomie emocjonalności. W: Z. B. Gaś (red.). *Psychoprofilaktyka w świecie zagubionych wartości* (s. 95–113). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.

Scenariusz nr 1

Taki jestem

Obszar: wzmacnianie/stabilizowanie poczucia własnej wartości

Czas zajęć: 45 min.

Grupa docelowa: dzieci w wieku 7 – 10 lat

Wskazówki dla prowadzącego:

Te zajęcia to wprowadzenie do tematu różnorodności wśród ludzi. Na pierwszym spotkaniu dzieci poznają Grzesia - postać, która będzie im towarzyszyła przez kolejne zajęcia.

Prowadząc zajęcia zachęcamy dzieci do zastanowienia nad tym w jaki sposób tworzymy obraz swój oraz innych osób, stwarzamy okazję do budowania adekwatnej samooceny poprzez zwrócenie uwagi na umiejętności i zdolności, ale także na to, że każdy z nas ciągle czegoś się uczy, coś ćwiczy i w pewnych zadaniach potrzebuje pomocy.

Warto zaznaczyć, że duża część różnic między ludźmi wynika z temperamentu. Rodzimy się z pewnymi cechami, które sprawiają, że różnie reagujemy i inaczej radzimy sobie z trudnościami. To, czy spotkamy się z akceptacją naszej indywidualności wpływa na to, czy zbudujemy sobie wystarczające silne poczucie własnej wartości. Zachęcamy dzieci do tego, by zastanowiły się przez chwilę nad tym, co dobrego mogą powiedzieć o sobie oraz co w nich lubią rodzice, nauczyciele, koledzy.

Cel zajęć:

- Uwrażliwienie na naturalne różnice między ludźmi.
- Budowanie adekwatnej samooceny oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości.
- Integracja grupy.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że różnice między ludźmi są czymś naturalnym i w dużej mierze są wrodzone.
- Dziecko potrafi wskazać swoje mocne strony i umiejętności, oraz te, nad którymi jeszcze pracuje.
- Dziecko dowiaduje się jakie mocne strony mają jego koledzy i koleżanki oraz czego jeszcze się uczą.
- Dziecko doświadcza akceptacji i zrozumienia ze strony rówieśników i nauczyciela.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 1 – list Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 2 – rysunek Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 3 – karta pracy (w liczbie równej liczbie uczniów)
- Przybory do rysowania: kredki, ołówki, mazaki (do wyboru)

Ćwiczenie 1. (15 min.)

Nauczyciel wita dzieci. Informuje, że do ich klasy przyszedł list. Odczytuje głośno jego treść (załącznik nr 1).

“Cześć!

Mam na imię Grześ. Mam 9 lat i uwielbiam pisać listy. Moja mama powiedziała, że dzięki listom można poznać wiele ciekawych osób nawet z odległych krajów. Można do nich pisać, opowiadać o swoich przygodach, a nawet podzielić się swoim problemem.

Dziś postanowiłem napisać do Was, bo wydarzyło się coś bardzo ważnego w moim życiu i mam pewien problem. Może mi pomożecie?

Jeszcze do niedawna chodziłem do klasy, w której miałem dużo kolegów. Zналиśmy się od zerówki, a z niektórymi nawet od przedszkola! Najbardziej przyjaźniłem się z Kubą. Często spotykaliśmy się i graliśmy w piłkę nożną, ale najbardziej lubiliśmy chodzić do sklepu zoologicznego i oglądać ryby. O rybach wiemy chyba wszystko! Zrobiliśmy też super komiks o rybach. Obaj lubimy rysować i pomysły mamy super! Lubilem Kubę szczególnie za to, że czasami mogliśmy rozmawiać non stop i wariować na całego, ale też, gdy już byłem zmęczony, potrafiliśmy spokojnie posiedzieć i porysować w ciszy. Nie miał też nic przeciwko, gdy mówiłem, że chcę pobawić się w spokoju sam. Reszta klasy też wiedziała, że mimo, że zazwyczaj jestem cichy i spokojny, to fajny ze mnie kolega. Powiem Wam więcej - w ostatnim roku byłem nawet zastępcą przewodniczącego klasy! Pani wychowawczyni powiedziała, że to dzięki temu, że można na mnie polegać i że pomagam wszystkim dokoła.

Miesiąc temu przeprowadziłem się do innego miasta, bo moi rodzice znaleźli nową pracę. Niestety teraz moja stara szkoła jest za daleko, więc musiałem zapisać się do nowej klasy. Z jednej strony bardzo się cieszyłem, że będę mógł poznać nowych kolegów, a z drugiej... bardzo się bałem, czy inne dzieci mnie polubią. Oprócz mnie do klasy doszedł też Karol. Myślałem, że będzie nam rażniej razem zapoznawać się z resztą klasy. Ale wiecie co? Wcale tak łatwo nie jest. Dzieci z mojej klasy znają się od bardzo dawna. Chłopcy mają nawet swoją drużynę piłkarską, w której grają po lekcjach. Karol szybko do nich dołączył, a ja... Na razie obserwuję, bo nie mam na tyle odwagi, by pobawić się z nimi wszystkimi.

Pomyślałem sobie, że fajnie by było, gdyby klasa czegoś się o mnie dowiedziała. Mama mówi, że żeby kogoś polubić trzeba go trochę poznać. Jak już wiecie lubię rysować i pomyślałem, że zrobię taki rysunek, na którym pokażę kolegom w czym jestem dobry, ale też czego teraz się uczę lub w czym potrzebuję pomocy. Tylko trochę brakuje mi odwagi. Byłoby mi łatwiej gdybyście Wy też zrobili takie rysunki.

pozdrawiam
Grześ”

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania dotyczące przeczytanego listu:

- kim jest osoba, która do nas napisała list?
- z jaką trudnością musiał się zmierzyć?
- jak czuł się w starej klasie?
- jak czuje się w nowej klasie?

- co mogą o nim myśleć nowi koledzy?
- za co mogą go lubić uczniowie z jego klasy?

Ćwiczenie 2. (5 min.)

Prowadzący prezentuje dzieciom rysunek dołączony do listu (załącznik nr 2). Opisuje, że po jednej stronie kartki Grześ umieścił umiejętność, która jest mocną stroną chłopca (rysowanie), natomiast po drugiej taką, która według niego, wychodzi mu gorzej niż innym dzieciom (nawiązywanie znajomości).

Nauczyciel komentuje, że każdy z nas ma cechy i umiejętności, którymi pozytywnie wyróżniamy się na tle innych. Czynności które idą nam lepiej mogą być naszymi zdolnościami. Każdy ma też jakąś słabszą stronę. To, że różnimy się od siebie jest normalne, a różnice międzyludzkie powodują, że w grupie jest ciekawiej i weselej.

Ćwiczenie 3. (20 min.)

Prowadzący rozdaje dzieciom karty pracy (załącznik nr 3) przedstawiające tabelę. Zachęca ich do wykonania własnego rysunku, na którym umieszczą jedną cechę/umiejętność, która jest ich mocną stroną lub zdolnością, a na drugiej taką, nad którą chcieliby jeszcze popracować lub która wychodzi im gorzej niż innym rówieśnikom.

Po wykonaniu prac, dzieci mają okazję zaprezentować swój rysunek i opowiedzieć o tym, co na nim umieściły. Potem nauczyciel pyta, czy może je wysłać do Grzesia, by dodawały mu odwagi. Jeśli dzieci wyrażą zgodę zabiera je informując, że zostaną wysłane do kolegi.

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Omawiając zajęcia podkreślamy raz jeszcze, że niezależnie od tego jacy jesteśmy i ile mamy lat każdy z nas już coś potrafi oraz ma takie umiejętności, których jeszcze się uczy. Każdy z nas chce być lubiany niezależnie od tego jak bardzo różni się od innych. Tym bardziej, że często dopiero po pewnym czasie dowiadujemy się jak wiele mamy z kimś wspólnego.

Zagrożenia i zalecenia:

Podczas prezentacji prac uczniów warto pamiętać o tym, że zadanie polegało na symbolicznym przedstawieniu tego, co potrafimy i czego jeszcze się uczymy. Sposób wykonania rysunku nie powinien podlegać ocenie. Każdy uczeń powinien mieć możliwość powiedzenia o tym co miał na myśli wykonując swoją pracę.

Niektórzy uczniowie mogą nie chcieć opowiedzieć o swojej pracy przed całą grupą. To też jest w porządku. Możemy na koniec zwrócić się do nich ponownie z zapytaniem, czy może mają ochotę opowiedzieć o swoim rysunku. W przypadku odmowy nie nalegamy więcej. Doceniamy sam fakt wykonania pracy.

W przypadku osób wysoko wrażliwych lub z wyższym poziomem niepokoju w sytuacji wypowiadania się na tle grupy, ważna może okazać się zasada 5 sekund. Każdemu z uczniów dajemy szansę udzielenia

odpowiedzi, odczekujemy pięć sekund, a jeśli dziecko nie odpowiada przechodzimy dalej. Taka strategia pozwala dziecku doświadczyć niepokoju na poziomie możliwym do zniesienia oraz przełamać go w momencie gdy jest na to gotowe.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla nauczycieli:

Steinke - Kalembka, J. (2017). *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną*. Warszawa: Wydawnictwo Edgard.

Sunderland, M. (2019) *Niska samoocena u dzieci. Praktyczny poradnik dla specjalistów i rodziców*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Scenariusz nr 2

Wykorzystać to co trudne

Obszar: wzmacnianie/stabilizowanie poczucia własnej wartości

Czas zajęć: 45 min.

Grupa docelowa: dzieci w wieku 7 – 10 lat

Wskazówki dla prowadzącego:

Celem zajęć jest stworzenie dzieciom okazji do innego spojrzenia na cechy i zachowania, które potocznie uważane są za słabe strony. To kolejny krok do akceptacji siebie w całości, ze wszystkimi korzyściami i trudnościami jakie niesie ze sobą nasz temperament.

Prowadzący zajęcia zachęca dzieci do zmierzenia się z własnymi przekonaniem i pochopnymi opiniami jakie tworzymy o innych. Stwarza okazję do spojrzenia na różne niecodzienne zachowania i sposoby reagowania jako na potencjał, który w odpowiedniej sytuacji pozwala poradzić sobie z niejednym problemem.

Warto podkreślić, że różne sposoby zachowania, osobiste preferencje do spędzania czasu, zapotrzebowanie na kontakt z rówieśnikami, aktywność, siła reakcji emocjonalnych, czy łatwość akceptowania zmian w codziennym planie zajęć to obszary, w których możemy naturalnie się różnić. Nie powinniśmy ocenić ich w kategoriach dobre/złe, a próbować docenić i czerpać z tej różnorodności.

Cel zajęć:

- Kształtowanie postawy wzajemnej akceptacji wśród dzieci.
- Zapoznanie uczniów z podstawowymi wymiarami wysokiej wrażliwości.
- Nauka dostrzegania zasobów w różnorodności.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że każdy człowiek ma swoje indywidualne cechy i predyspozycje.
- Dziecko uczy się dostrzegać zasoby w różnorodności.
- Dziecko rozumie, że pierwsze wrażenie może być mylące.
- Dziecko doświadcza tego, że może znaleźć swoje miejsce w grupie niezależnie od tego jakie jest.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 4 – list Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 5 – charakterystyki uczniów
- Wydrukowany załącznik nr 6 – sytuacje trudne

Ćwiczenie 1. (5 min.)

Prowadzący wraca do treści poruszanych na ostatnich zajęciach. Przypomina dzieciom, że dostały list, w którym poznały Grzesia. Może zwrócić się do nich z pytaniami dotyczącymi treści ostatnich zajęć (np. Kim jest Grześ? Z jakim problemem musiał się zmierzyć? Jakie mocne i słabsze strony można zauważyć u chłopca? Czego o sobie i innych dowiedzieliśmy się na ostatnich zajęciach?).

Następnie odczytuje uczniom kolejny list wysłany przez Grzesia (załącznik nr 4).

“Cześć!

Tu ja - Grześ. Dziękuję Wam serdecznie za Wasze rysunki. Bardzo się ucieszyłem, gdy zobaczyłem wielką paczkę od Was w skrzynce na listy. Potraficie świetnie rysować! Obejrzałem Wasze prace z mamą. Swoją pracę powiesiłem w pokoju nad łóżkiem, by ciągle mi przypominała o moich mocnych i słabszych stronach. Dzięki Wam zobaczyłem, że każdy z nas jest w czymś dobry i każdy ma coś, nad czym może jeszcze pracować. Może nie jestem tak śmiały jak Karol, ale on nie potrafi wymyślać i rysować tak super komiksów jak ja! Moi koledzy już widzieli moje komiksy i czytają je sobie na przerwach. Janek nawet poprosił mnie, bym zrobił dla niego komiks o piłkarzach. W weekend spotykamy się u mnie w domu i będziemy razem rysować. Chyba będę miał nowego dobrego kolegę.

Wiecie, to fajne, że każdy jest inny. Dzięki temu w naszej klasie nie jest nudno! W Waszej na pewno też nie brakuje przygód.

W tym tygodniu bardzo dużo się działo w naszej klasie. Udało nam się rozwiązać kilka trudnych spraw. Ciekaw jestem, czy uda Wam się zgadnąć, który z moich kolegów z klasy tego dokonał.

pozdrawiam
Grześ”

Ćwiczenie 2. (10 min.)

Nauczyciel prezentuje uczniom charakterystyki dzieci z klasy Grzesia (załącznik nr 5). Mówi uczniom by słuchali uważnie i zapamiętali, co wyjątkowego można powiedzieć o każdym z nich. Dla lepszego zrozumienia i zapamiętania informacji możemy każdą charakterystykę podsumować pytaniami zamieszczonymi na końcu tabeli. Można też w ten sposób podsumować prezentację wszystkich charakterystyk.

Charakterystyki
Ania - dziewczynka, której nie widać Ania to cicha, mała blondynka. Czasami można zapomnieć, że jest w klasie. Zwykle siedzi z boku i patrzy jak się bawimy. Kiedy pani zadaje jej pytanie to musimy czekać i czekać zanim odpowie. Bywa to trochę denerwujące, szczególnie gdy Pani ciągle nas ucisza żeby usłyszeć, co Ania w końcu powie. Wiecie, Ania zwykle odpowiada dobrze, tylko zastanawiam się dlaczego to tyle trwa?
Tobiasz - wybuchowy chłopiec Tobiasz to chyba najwyższy chłopak w całej klasie. Ma tak długie nogi, że czasem sam się o nie potyka. Tobiasz lubi psy i gra w piłkę. W sumie jest spoko tylko on się strasznie często wkurza. Wiecie, nie chodzi o to, że on się wkurza wtedy co wszyscy. On się wkurza na wszystko i potem krzyczy, albo płacze, albo i jedno i drugie na raz. Czasem trudno to wytrzymać, bo on tak robi, gdy nie strzeli gola, gdy ktoś go niechcący popchnie na korytarzu, kiedy mu nie wyjdzie zadanie z matmy, albo gdy ktoś powie jakiś żart. Tobiasz miewa lepsze dni, wtedy śmieje się z nami z przegranego meczu, bawi się z nami w przepychanki i możemy żartować z siebie nawzajem. Tylko nigdy nie wiadomo czy to jest akurat ten lepszy dzień. I to jest trudne, bo można oberwać za nic. Pani mówi, że jemu czasem robi się takie zwarcie w głowie i tam iskrzy. Potem potrzebuje chwili żeby się uspokoić.
Jeremi - chłopiec, któremu wszystko przeszkadza Jeremiego w sumie trudno opisać. On jest taki jak wszyscy chłopcy. Lubi ganiać się z nami na przerwach, umie grać w piłkarzyki i zna się na żartach. Tylko jemu bardzo dużo rzeczy przeszkadza. Kiedy robimy zadania w książkach to o nic nie mogę go zapytać, bo mówi, że go rozpraszam. Zdarza się, że to on, zamiast pani, ucisza klasę. Nie muszę wam chyba mówić, że tego nie lubimy. Nie je obiadów w stołówce, bo mówi, że tam brzydko pachnie. Kiedy w klasie robimy sałatki lub kanapki to musimy otwierać okno bo Jeremi nie może znieść zapachu, a na koniec zwykle próbuje tylko tego co sam zrobił, a z sałatki wyjada tylko niektóre rzeczy. A najdziwniejsze jest to, że on zawsze musi mieć czyste ręce. Wiecie, niby spoko. Tylko gdy wszyscy malują palcami na plastyce to on maluje pędzlem. Kiedy robimy wyklejanki on co chwilę myje ręce bo mu się lepia. Masy solnej w ogóle nie dotyka i pani pozwala mu wtedy robić wycinanki. Czy wy rozumiecie co to za problem z tymi rękami?
Róża - strażniczka porządku Róża chyba najbardziej z nas wszystkich lubi chodzić do szkoły. Tak myślę, bo ona nigdy nie opuszcza lekcji i prawie zawsze jako pierwsza przychodzi do szkoły. Od pierwszego dnia zna plan lekcji i wie nawet, kto chodzi na dodatkowe zajęcia. Kiedy zdarza się, że niespodziewanie naszej pani nie ma w szkole to już wiadomo, że to nie będzie lekki dzień. Kiedy nauczyciel na zastępstwie zamiast matematyki chce nam zrobić inną lekcję to musi najpierw przekonać Różę. Ona zawsze kłóci się, że ma być tak jak jest na planie. Czasem tak się denerwuje, że wychodzi z klasy, albo na lekcji nie robi nic. Tak samo było, gdy do szkoły nie przyjechał zaplanowany

teatryk. Róża przeżywała to cały dzień i nie podobało jej się nawet to, że poszliśmy na plac zabaw. Kiedy chcemy przełożyć sprawdzian to jej się nigdy to nie podoba, bo ona zawsze jest przygotowana. Ma nawet specjalny zeszyt, w którym zapisuje sobie wszystko o co Pani prosi i co trzeba zrobić. Czasem jest taka poważna, że myślę sobie, że to ona mogłaby być naszą nauczycielką.

Po ich zaprezentowaniu zadaje uczniom pytania pomocnicze:

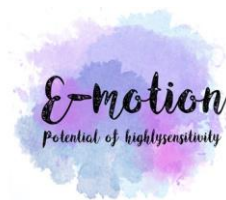
- co może przeszkadzać innym uczniom w dzieciach z opisów?
- z czym mają trudności?
- jakie pozytywne cechy mają te dzieci?
- w czym te dzieci mogą być lepsze od innych?
- które z nich jest najbardziej lubiane w klasie?

Ćwiczenie 3. (15 min.)

Nauczyciel odczytuje dzieciom sytuacje z załącznika nr 6. Prosi, by dzieci spróbowały odgadnąć, który z kolegów Grzesia mógł rozwiązać trudne szkolne sprawy. Może zadawać dodatkowe pytania:

- z jaką trudnością spotkały się dzieci?
- jaką umiejętność/cechę trzeba mieć, by rozwiązać tego typu sprawę?
- które z dzieci z klasy Grzesia, według was, posiada tę umiejętność/cechę?

Sytuacje trudne
1. W poniedziałek wszyscy opowiadaliśmy na pierwszej lekcji o tym, jak spędziliśmy weekend. Zawsze tak zaczynamy tydzień, Pani mówi, że lubi wiedzieć co u nas słychać. Dzieci mówiły o tym, co robiły z rodzicami, gdzie były, co miłego ich spotkało. W sumie było fajnie. Tylko kiedy Tobiasz opowiadał o tym jak bawił się ze swoim psem Kasia nagle poderwała się z miejsca i uciekła do łazienki. Potem w ogóle nie chciała wyjść. Nikt nie wiedział co się stało. Zaczęliśmy myśleć, że może boli ją brzuch albo coś. Pani próbowała coś poradzić, ale Kasia nie chciała powiedzieć ani słowa. Myśleliśmy, że już nigdy nie wyjdzie. Wtedy wstała jedna z dziewczynek, podeszła do Pani i coś powiedziała jej na ucho. Okazało się, że kilka dni temu Kasi zginął ukochany kotek. Nikt o tym nie pamiętał mimo, że Kasia mówiła o tym w tamtym tygodniu. - kim była dziewczynka, która zapamiętała historię Kasi? Odpowiedź: historię Kasi zapamiętała Ania dzięki umiejętności obserwowania i uważnego słuchania.
2. Było tak. Do naszej klasy przyczepiła się grupka starszych chłopaków. Dokuczali nam na przerwach, popychali, przezywali, czasem komuś zabrali picie, albo kanapkę i trzeba było za nimi biegać. To było okropne, bo nic z tym nie mogliśmy zrobić. Powiedzieli, że jak powiemy pani to nas dorwą w szatni. Umówiliśmy się, że nic nie powiemy, będziemy ich unikać i może im się znudzi, ale oni jakoś zawsze nas znaleźli, nawet w łazience. I w końcu jeden z nas nie wytrzymał. Kiedy zabrali mu picie wkurzył się, zaczął krzyczeć i pobiegł



powiedzieć naszej pani. Pomyśleliśmy, że teraz to dopiero mamy przechłapanie. Ale nie. Okazało się, że pani zrobiła zaraz zamieszanie na całą szkołę. Powiedziała wychowawcy tamtych chłopaków. Potem oni musieli się tłumaczyć i teraz trzymają się z daleka. Wiemy, że nadal nas nie lubią, ale mamy spokój.

- kim był chłopiec, który w końcu pobiegł po pomoc?

Odpowiedź: po pomoc pobiegł Tobiasz - złość dodała mu energii i odwagi do działania.

3. W środę mieliśmy w klasie dzień zwierzaka. Tobiasz, ten co lubi psy, przyszedł do szkoły ze swoim kundelkiem. Byliśmy zachwyceni bo Tobiasz bardzo dużo o nim opowiadał i miał nam pokazać różne sztuczki. Wszyscy chcieliśmy go głaskać i być blisko, a on się schował pod biurko i nawet do Tobiasza nie chciał wyjść. Wszyscy byliśmy rozczerowani. Pani kazała nam się odsunąć, ale to też nic nie pomogło. No i wtedy się okazało, że jest ktoś kto wie o co chodzi. Ktoś zaproponował, żebyśmy ubrali się i wyszli do parku obok szkoły. I to był strzał w dziesiątkę. Okazało się, że nasza klasa nie była dla psa dobrym miejscem. Było głośno, dużo ludzi, dużo kolorów i pełno nowych zapachów. Co innego park. To miejsce Tobiasz z psem odwiedzali codziennie i widać było, że tam czują się dobrze. Zobaczyliśmy obiecane sztuczki i każdy miał chwilę by pieska pogłaskać. Okazało się, że to nie my, ale miejsce, było dla psa problemem. Sam nigdy bym na to nie wpadł.

- kim była osoba, która zrozumiała co się dzieje z psem i jak mu pomóc?

Odpowiedź: Jeremi domyślił się, że psu przeszkadza nowe miejsce, obecność wielu osób, nowe zapachy i hałas. Sam też był wrażliwy na wiele podobnych czynników.

4. W tym tygodniu pani podzieliła nas na grupy i rozdała nam zadania. Każda grupa miała wyszukać w szkolnej bibliotece książki na określony temat i przygotować prezentację tak, żeby inni mogli wybrać coś ciekawego dla siebie. Nasza grupa liczyła pięć osób, a nasz temat to przyjaźń. Mieliśmy na to cztery dni więc uznaliśmy, że zdążymy. I tak jakoś wyszło, że trzeciego dnia nie mieliśmy jeszcze nic. Poszliśmy do szkolnej biblioteki i tam spotkaliśmy inną grupę, która już kończyła swoją prezentację. Okazało się, że oni wszystko zaplanowali jak tylko pani rozdała tematy. W tamtej grupie był ktoś kto lubił planować i to planowanie uratowało naszą grupę. Na szczęście mogliśmy zobaczyć co oni zrobili po kolei. My nie mieliśmy niestety tyle czasu, ale ich plan pozwolił nam w ogóle zacząć pracę. Potem okazało się, że prezentacja tamtej grupy była najciekawsza, bo oni zdążyli zrobić zdjęcia i znaleźli w Internecie fragmenty czytane przez aktorów. Dobrze się tego słuchało. My nie zdążyliśmy zrobić tego tak dobrze, ale dzięki pomocy koleżanki, która miała dobry plan uniknęliśmy jedynek.

- kto pomógł dzieciom zaplanować prezentację?

Odpowiedź: osobą, która potrafiła planować i pomogła grupie Grzesia była Róża. Dzięki jej radom dzieci wiedziały co mają robić.

Ćwiczenie 4. (10 min.)

Nauczyciel prosi uczniów, by przypomnieli sobie sytuację, w której udało im się rozwiązać trudną sprawę bądź wykorzystać swoją umiejętność do tego, by pomóc innym. Można skupić się na sytuacjach z domu, ze szkoły czy z podwórka. Pozwalamy dzieciom, by opowiadały o tym na forum klasy. Jeśli mają trudności z nazwaniem swojej cechy bądź umiejętności, prosimy resztę osób o pomoc. Możemy również nakierować je, by przytaczały tego typu sytuacje o innych kolegach z klasy. Każdego bohatera opowieści należy nagrodzić brawami.

Nauczyciel zachęca dzieci do obserwacji siebie nawzajem przez kolejne dni, tak, by móc zauważać w innych osobach ich pozytywne cechy i umiejętności.

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Omawiając zajęcia warto podkreślić, że to co bywa dla nas denerwujące lub niezrozumiałe w zachowaniu innych, w niektórych sytuacjach może okazać się ważne i potrzebne. Zależy nam na tym by dzieci wiedziały, że każdy z nas jest ważną częścią grupy i właśnie dzięki temu, że jesteśmy różni, możemy służyć sobie pomocą.

Zagrożenia i zalecenia:

Realizując zajęcia należy przypominać uczniom o tym, że omawiamy postacie kolegów Grzesia. Nie jest to czas na poszukiwanie w klasie osób z podobnymi trudnościami.

Tym co najmocniej powinno wybrzmieć podczas zajęć jest to, że nawet to, co wydaje nam się słabością czy trudnością, może okazać się przydatne i potrzebne. To, że różnimy się między sobą sprawia, że możemy się uzupełniać.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla nauczycieli:

Aron, E. (2019). *Wysoko wrażliwe dziecko*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Steinke – Kalembka, J. (2017). *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną*. Warszawa: Wydawnictwo Edgard.

Scenariusz nr 3

Uważność na siebie**Obszar:** uważność - budowanie odporności psychicznej**Czas zajęć:** 45 min.**Grupa docelowa:** dzieci w wieku 7 – 10 lat**Wskazówki dla prowadzącego:**

Celem zajęć jest zwrócenie uwagi na biologiczne symptomy przeżywania emocji oraz zachęcenie uczniów do przyjrzenia się ich reakcjom na różne sytuacje. Przedmiotem zajęć są emocje podstawowe, w podobny sposób przeżywane przez wszystkich ludzi na całym świecie: radość, złość, strach, smutek, wstręt (odraza).

Prowadzący zajęcia zachęca dzieci do ćwiczenia rozpoznawania emocji u siebie i innych na podstawie wyrazu twarzy oraz postawy ciała mając na uwadze symptomy charakterystyczne dla poszczególnych emocji.

Radość - uśmiech na twarzy, rozluźnione ciało, dużo energii itp.

Złość - szybkie bicie serca, napięcie mięśni, zaczerwienienie twarzy, zmarszczone brwi, zaciśnięte pięści i szczęki itp.

Strach - szeroko otwarte oczy, szybki oddech, przyspieszone bicie serca, bladość twarzy, ból brzucha, suchość w ustach, zaciśnięte gardło, drżenie ciała, gęsia skórka, jękanie itp.

Smutek - spadek energii, płacz, usta "w podkówkę", opuszczone ramiona, zgarbiona sylwetka, opadające powieki, wzdychanie itp.

Wstręt - grymas na twarzy, mdłości, odruch wymiotny, zmarszczony nos itp.

Warto podkreślić, że intensywność przeżywania emocji, sposób ich wyrażania jak też wyrazistość reakcji to cechy indywidualne. Zależnie od rodzaju temperamentu niektóre osoby intensywniej przeżywają emocje, a inne są bardziej zrównoważone. U niektórych nastrojów od razu maluje się do twarzy, u innych w tej samej sytuacji dostrzeżemy jedynie delikatne przejawy przeżywanych emocji.

Cel zajęć:

- Kształtowanie świadomości emocji własnych oraz innych osób.
- Zapoznanie uczniów z fizjologicznymi objawami emocji.
- Budowanie postawy zrozumienia i akceptacji wobec różnych sposobów przeżywania.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że każdy człowiek przeżywa podobne emocje, choć sposób ich doświadczania i okazywania może być różny.
- Dziecko rozpoznaje fizjologiczne przejawy podstawowych emocji.

- Dziecko doświadcza tego, że może znaleźć swoje miejsce w grupie niezależnie od tego jak przeżywa emocje.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 7 – list Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 8 - symptomy emocji (w liczbie równej liczbie uczniów)
- Wydrukowany załącznik nr 9 – sylwetki postaci (w liczbie równej liczbie uczniów)
- Nożyczki i klej
- Przybory do rysowania: ołówki, kredki, mazaki (do wyboru)

Ćwiczenie 1. (15 min.)

Nauczyciel nawiązuje do tematyki ostatnich zajęć. Pyta, czy któreś z dzieci miało okazję przez ostatnie dni zaobserwować pozytywne zachowania u swoich kolegów. Grupa słucha wypowiedzi, pomaga w nazywaniu umiejętności lub cech, które charakteryzują osoby z opowieści. Nagradzamy brawami, zarówno bohatera zdarzenia, jak również osobę, która to zdarzenie zaobserwowała i o nim opowiedziała klasie.

Następnie nauczyciel odczytuje kolejny list od Grzesia (załącznik nr 7).

“Cześć koledzy!

Chcę Wam dziś opowiedzieć o ciekawym doświadczeniu, jakie miałem w tym tygodniu. W poniedziałek, na lekcję przyszła do nas pani pedagog. Rozdała każdemu lusterko i powiedziała, że będziemy się dzisiaj obserwować. Na początku pomyślałem, że to strasznie głupie, bo przecież wiem jak wyglądam: mam ciemne włosy, brązowe oczy i okrągłą twarz. Widzę siebie codziennie chociażby w lustrze w łazience. Ale okazało się, że nie o to chodzi. Lusterko mieliśmy sobie zatrzymać i przez tydzień obserwować siebie w różnych sytuacjach. Pani pedagog chciała, byśmy zobaczyli jak zmienia się nasze ciało gdy jesteśmy weseli, smutni, rozgniewani, przestraszeni lub gdy czujemy wstręt. Mieliśmy patrzeć na to, jaki jest kolor naszej skóry, jak wykrzywia się nasza twarz lub jak zmienia się napięcie naszego ciała. Pomyślałem, że to będzie ciekawe doświadczenie, więc nawet do tego celu założyłem sobie zeszyt, w którym umieściłem swoje notatki. Oto moje obserwacje:

Poniedziałek: Tata daje mi książkę do nauki rysowania z nowymi super flamastrami. Moje kąciki ust tak się podnoszą, że aż mi widać zęby.

Wtorek: Dowiaduję się, że mojej babci zdechł kotek. Moje kąciki ust są skierowane do dołu, mam mało energii, a w oczach pojawiają się łzy.

Środa: Tobiasz zaczął się na mnie w szatni i chcąc mnie wystraszyć wyskoczył na mnie zza szafki. Moje serce mocno bije, jestem blady, cały się trzęsę, a moje oczy są wielkie jak denka od butelek.

Czwartek: Zapominam do szkoły zeszytu z pracą domową, przez co dostaję uwagę. Moje ciało jest napięte, brwi zmarszczone, pięści zaciśnięte (przynajmniej mam też ochotę zbić moje lusterko ze złości).

Piątek: Na obiad w stołówce szkolnej podana jest ryba ze szpinakiem. Moja twarz dziwnie się wykręca, czoło marszczy, a język chce wyrzucić jedzenie z ust. Mam wrażenie, że trochę boli mnie brzuch.

Sobota: Z rodzicami idziemy na trampoliny. Mam dużo energii, moje ciało chce się ruszać, a usta są ciągle uśmiechnięte.

Dziś jest niedziela i mam do odrobienia masę zadań do szkoły. Mam mało energii, jestem blady, a moje ciało ma ochotę tylko leżeć. Ale jestem też strasznie ciekawy, co jutro powie nam pani pedagog na kolejnej lekcji. Obserwowanie siebie to było interesujące doświadczenie ale ciekaw jestem, po co właściwie mieliśmy to robić? Jak myślicie?

pozdrawiam
Grześ

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania dotyczące przeczytanego listu:

- co działo się na lekcji, o której opowiada Grześ?
- jakie zadanie miała klasa Grzesia do wykonania po lekcji z pedagogiem?
- co zaobserwował Grześ w trakcie całego tygodnia?

Ćwiczenie 2 (25 min.).

Nauczyciel zachęca dzieci do przyjrzenia się temu, jak oni przeżywają emocje. Rozdaje uczniom kartę z symptomami emocji (załącznik nr 8) oraz sylwetki postaci z nazwami emocji (załącznik nr 9). Zadaniem dzieci jest określenie, co dzieje się z ich ciałem gdy przeżywają różne emocje. Wycięte "objawy emocji" przyklejają wokół kolejnych postaci. W sytuacji gdy przeżywając daną emocję doświadczają czegoś co nie zostało ujęte w załączniku mogą to zaznaczyć na sylwetce rysując lub dopisując ich indywidualne przeżycia.

Po wykonaniu prac przez dzieci nauczyciel zachęca do porównania sylwetek przedstawiających te same emocje. Zachęca dzieci do dyskusji zadając pytania:

- czy wszyscy przeżywamy te same emocje w ten sam sposób?
- czy wszyscy obserwują u siebie te same przejawy emocji?
- jak wiedza zdobyta na zajęciach może przydać im się w codziennym życiu?

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Podstawą akceptacji i regulacji emocji jest umiejętność ich rozpoznania i nazwania. Korzystając z wiedzy na temat tego, co dzieje się z ciałem pod wpływem naszych przeżyć zyskujemy umiejętność rozpoznawania ich u siebie i u innych. Wiedząc z jakimi emocjami mamy do czynienia możemy adekwatnie reagować. Poszukiwać wsparcia dla siebie lub pomagać innym radzić sobie w trudnych sytuacjach. Warto zauważyć, że każdy człowiek przeżywa emocje na swój sposób. Nie ma jednego słusznego modelu. Jedni złoścą się szybko i widowiskowo, inni jedynie zaciskają szczęki. Ktoś kto jest smutny może płakać, może też po prostu siedzieć z boku i wzdychać. Mamy na to ograniczony wpływ, możemy to jednak zaakceptować i udzielić każdemu wsparcia na miarę jego potrzeb.

Zagrożenia i zalecenia:

Ważne, by omawiając prace dzieci zwrócić uwagę na to, że każdy z nas może inaczej odczuwać emocje w ciele. Nie dążymy do tego by każdy wykonał zadanie w ten sam sposób. Chcemy, by dzieci nauczyły się zauważać i akceptować zmiany w ciele, które są oznakami określonych emocji.

To zadanie może być trudne dla dzieci, z którymi dorośli rzadko (albo wcale) rozmawiają o emocjach. To nie szkodzi. Prosimy wtedy by uczniowie wspomogli się obserwacjami, które u siebie poczynił Grześ. Możemy też w kolejnych dniach znaleźć chwilę czasu w trakcie dnia w szkole, by zapytać dzieci co teraz czują i jakie zmiany w ciele obserwują. Praktyka czyni mistrza.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla nauczycieli:

Aron, E. (2019). *Wysoko wrażliwe dziecko*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Goleman, D. (2015). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

Filliozat, I. (2015). *W sercu emocji dziecka*. Kraków: Wydawnictwo Esprit.

Świdzikowska, A. *Czego o emocjach warto uczyć dzieci?*. Pobrane z:

<https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/07/czego-o-emocjach-warto-uczyc-dzieci.html> (dostęp: 02.01.2020).

Literatura polecana dla dzieci:

Isern, S. (2018). *Uczuciometr inspektora krokodyla*. Warszawa: Wydawnictwo Dwukropek.

Scenariusz nr 4

Emocje są potrzebne

Obszar: redukowanie poczucia wstydu

Czas zajęć: 45 min.

Grupa docelowa: dzieci w wieku 7-10 lat

Wskazówki dla prowadzącego:

Celem zajęć jest przybliżenie dzieciom tematu emocji w kontekście ich funkcji. Wiedza na temat emocji, umiejętność ich nazywania i rozpoznawania to wstęp do samoregulacji. Świadomość tego, że wszystkie emocje są potrzebne (niezależnie od tego czy są przyjemne, czy nie) pozwala z łagodnością spojrzeć na nawet silne ich przejawy.

Prowadzący zajęcia zachęca dzieci do zastanowienia się nad tym, po co emocje są nam potrzebne. Pokazuje, że można traktować je jak informacje o tym, jak odnajdujemy się w danej sytuacji. Zwraca uwagę na to, że emocje popychają nas do działania, które pozwala nam zadbać o siebie w danym momencie albo poprzez konkretne zachowanie, albo poprzez wycofanie się z danej sytuacji.

Warto podkreślić, że nie ma emocji dobrych i złych. One wszystkie są nam potrzebne by radzić sobie z codziennymi wyzwaniami i móc o siebie dbać. Emocje są i zawsze będą obecne w naszym życiu. Różnimy się tym, jak silnie je przeżywamy, których doświadczamy częściej, jak je okazujemy i jak sobie z nimi radzimy. Najważniejsze jest jednak to, by pamiętać, że wszystkie emocje są dobre i potrzebne, nawet jeśli ich doświadczanie jest trudne.

Cel zajęć:

- Nauka nazywania i rozpoznawania podstawowych emocji.
- Dostarczenie wiedzy na temat funkcji emocji w życiu człowieka.
- Kształtowanie postawy akceptacji wobec wszystkich emocji jakie przeżywa dziecko.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że wszystkie emocje są dobre i potrzebne.
- Dziecko potrafi rozpoznać i nazwać podstawowe emocje.
- Dziecko rozumie, że emocje niosą ze sobą cenne informacje o nim samym (o tym, co dla niego dobre/złe, przyjemne/nieprzyjemne, bezpieczne/niebezpieczne)
- Dziecko potrafi wskazać funkcje kilku podstawowych emocji.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 10 – list Grzesia
- Wydrukowany i porozcinany załącznik nr 11 – puzzle (w liczbie odpowiadającej liczbie grup)

- nożyczki

Ćwiczenie 1. (10 min)

Nauczyciel odczytuje kolejny list od Grzesia (załącznik nr 10).

“Hej!

Pisze do Was niezwykle radosny Grześ. Po pierwsze radosny dlatego, że piszę do Was list. A po drugie ponieważ przydarzyła mi się ostatnio ciekawa przygoda. Wziąłem udział w szkolnym konkursie plastycznym organizowanym przez panią pedagog. Tematem konkursu były emocje. Wymyśliłem, że zrobię to, co mi najlepiej wychodzi, czyli komiks. A że dodatkowo wyobraźnię mam bogatą, to wymyśliłem komiks o chłopcu, który jest ciągle radosny. Bo po co nam smutek, gniew czy strach? Nie byłoby fajnie, gdyby tego nie było? Wszyscy byliby weseli i pogodni. Tak właśnie myślałem, dopóki nie zacząłem rysować. Wszystko było w porządku, dopóki mojego bohatera spotykały same przyjemne rzeczy. Kłopot miałem, gdy uśmiechał się i cieszył, gdy ktoś zniszczył mu budowlę, którą bardzo długo budował; gdy szedł sam przez ciemny las i słyszał przeraźliwe głosy zwierząt lub gdy zdechł mu jego ukochany piesek. Przypomnijcie, że zupełnie radość do tych sytuacji nie pasuje? Zrozumiałem, że inne emocje też są nam potrzebne.

Mój komiks niestety nie wygrał w konkursie, ale mimo to jestem z niego bardzo zadowolony. Nawet pani pedagog przyszła do mnie na przerwie i mi pogratulowała pomysłu. Powiedziała, że przyjdzie do mnie do klasy i na lekcji porozmawiamy o tym, po co nam są różne emocje. Czy Wy wiecie po co one są? Dowiecie się, jeśli ułożycie puzzle, które dla Was przygotowałem. Powodzenia!

*pozdrawiam
niezwykle wesoły Grześ”*

Nauczyciel zadaje uczniom pytania:

- jakie znacie emocje?
- które emocje są przyjemne, a które nieprzyjemne?
- co by było, gdybyśmy w ogóle nie odczuwali emocji?
- co by było gdybyśmy odczuwali tylko jedną emocję (np. radość)?
- po co nam są emocje?

Ćwiczenie 2. (15 min.)

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy 5 - 6 osobowe. Przekazuje każdej z nich zestaw puzzli, uprzednio przez niego porozcinany i pomieszany (Załącznik nr 11). Każda grupa ma za zadanie ułożyć puzzle, tak aby każda z emocji miała przyporządkowane korzyści, jakie nam daje w codziennym funkcjonowaniu.

Propozycje uczniów są następnie omawiane na forum, dzięki czemu możliwe jest na bieżąco sprawdzenie poprawności wykonania zadania i zrobienie ewentualnej korekty. Prowadzący, możliwie jak najczęściej, stara się pytać uczniów o przykłady sytuacji, w których korzystamy z informacyjnej roli emocji.

Na przykład:

- Kiedy wyjmujesz z plecaka kanapkę, która leży tam od tygodnia to wstręt powstrzymuje cię przed zjedzeniem zepsutego jedzenia.
- Kiedy złościsz się gdy ktoś zabiera Ci twoje rzeczy masz energię by je chronić.
- Kiedy smucisz się bo twoja koleżanka poważnie choruje wiesz, że jest dla ciebie ważna, masz ochotę ją pocieszyć.
- Kiedy boisz się obcej osoby, która wyciąga do ciebie rękę w supermarkecie, możesz wycofać się i uniknąć niebezpieczeństwa.
- Kiedy czujesz radość jeżdżąc na rowerze wiesz, że to jest właśnie to co lubisz robić.
- Kiedy czujesz niepokój przed sprawdzianem, wiesz, że oceny są dla ciebie ważne.

Ćwiczenie 3. (15 min.).

Nauczyciel prosi, by każda z grup zaprezentowała za pomocą wymyślonej przez siebie scenki sytuację, w której bohater przeżywa wybraną przez nich emocję.

Reszta klasy odpowiada na pytania prowadzącego:

- jaką emocję przeżywa bohater?
- co się wydarzyło, że pojawiła się akurat ta emocja?
- o czym nas informuje pojawienie się tej emocji?
- co może zrobić bohater, by poradzić sobie w tej sytuacji?

Nagradzamy brawami wszystkich aktorów biorących udział w scenie.

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Podsumowując prowadzący podkreśla, że wszystkie emocje są ważne i potrzebne. Przypomina, że bez nich bylibyśmy bezradni, a to co się z nami dzieje byłoby nam obojętne. Także przebywanie w grupie może być źródłem emocji np. stojąc przed koniecznością zaprezentowania się przed innymi możemy odczuwać wstyd. On także jest potrzebny, bo sprawia, że opinia innych jest dla nas ważna i staramy się dobrze wypaść w ich oczach. Nie warto jednak mu się poddawać, bo gdy będzie zbyt duży, może odbierać nam odwagę do podejmowania wyzwań. Podobnie jest z lękiem. Czasem nasz mózg płata nam figle i powoduje, że boimy się rzeczy, które tak naprawdę nie są straszne np. ciemności, poznawania nowych osób, spania w obcym miejscu czy występowania na scenie. Warto zapytać uczniów, co mogą zrobić, gdy emocje stają się zbyt silne i przeszkadzają im w robieniu tego na co mają ochotę?

Zagrożenia i zalecenia:

Dokonując podziału na grupy warto zadbać o to, by w każdej grupie znalazły się dzieci, które sprawnie czytają. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci najmłodszych.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla nauczycieli:

Aron, E. (2019). *Wysoko wrażliwe dziecko*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Świdzikowska, A. *Docenić emocje...* Pobrań z: <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2018/08/docenic-emocje.html> (dostęp: 02.01.2020).

Literatura polecana dla dzieci:

Isern, S. (2018). *Uczuciometr inspektora krokodyla*. Warszawa: Wydawnictwo Dwukropek.

Potter, M. (2019). *Co się dzieje w mojej głowie?* Warszawa: Wydawnictwo Tadam.

Scenariusz nr 5

Każdy inny, wszyscy ważni**Obszar:** umiejętność rozmawiania na temat wrażliwości**Czas zajęć:** 45 min.**Grupa docelowa:** dzieci w wieku 7-10 lat**Wskazówki dla prowadzącego:**

Celem zajęć jest zwrócenie uwagi na indywidualne różnice w zakresie reaktywności na stresory w różnych obszarach, odmienne strategie radzenia sobie z nimi oraz pokazanie, że poszczególne osoby mogą potrzebować innego poziomu stymulacji i wyzwań, by czuć się dobrze i móc się rozwijać.

Prowadzący zachęca dzieci do uważnego, empatycznego przyjrzenia się zachowaniu swoich rówieśników tak, by zobaczyć ich trudne zachowania z perspektywy wrażliwości na pewne bodźce i poszukiwania strategii radzenia sobie z napięciem.

Ważne, by poszukując tego, co wyprowadza nas z równowagi, rozejrzeć się w różnych obszarach: biologicznym (poziom zaspokożenia głodu i pragnienia, senność, poziom energii, wrażliwość na hałas, dotyk, zimno/gorąco, zapotrzebowanie na ruch); emocjonalnym (szybkość i gwałtowność reagowania, tempo powracania do równowagi, ilość i jakość dostępnych strategii radzenia sobie z emocjami); poznawczym (zdolność radzenia sobie z pracą intelektualną, sprawność uwagi i pamięci, gotowość do nabywania wiedzy i umiejętności, poziom wysiłku wkładanego w pracę, sprawność komunikowania - wyrażanie siebie i rozumienie innych) oraz społecznym (zapotrzebowanie na towarzystwo innych osób, poziom otwartości, łatwość nawiązywania relacji, umiejętność współpracy).

Cel zajęć:

- Kształtowanie postawy empatii wobec trudności osobistych oraz innych osób.
- Dostarczenie wiedzy na temat różnic indywidualnych w podatności na stres oraz wrażliwości na stresory.
- Zachęcenie dzieci do odejścia od nawyku oceniania na rzecz próby zrozumienia zachowania swoich rówieśników.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że ludzie różnią się podatnością na stres oraz wrażliwością na stresory.
- Dziecko zna czynniki, które mogą wytrącać jego i innych z równowagi.
- Dziecko rozumie, że różne osoby mogą w różny sposób reagować na te same sytuacje i bodźce.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 12 – list Grzesia

- Wydrukowany załącznik nr 13 – postać ludzka (w liczbie równej liczbie uczniów)
- Wydrukowany załącznik nr 14 – preferencje (w liczbie równej liczbie uczniów)
- Nożyczki i klej
- Przybory do rysowania: kredki, ołówki, mazaki (do wyboru)

Ćwiczenie 1 (15 min).

Nauczyciel odczytuje list (załącznik nr 12):

“Hej!

Tu Grześ. W jakim jesteście dziś nastroju? Bo ja jestem niezwykle podekscytowany! Ostatnio przygotowaliśmy z klasą przedstawienie w szkole. Szykowaliśmy się do niego przez cały miesiąc. Mielśmy próby z naszą panią wychowawczynią. Uczyliśmy się długich tekstów, zrobiliśmy stroje i dekoracje. Pracy było przy tym bardzo dużo. Wszystko szło dobrze, aż do próby generalnej. Pobawiłem się trochę w detektywa i poobserwowałem moich kolegów. Chcecie posłuchać co zauważyłem?

Kasia, nasza narratorka, tak się zestresowała, że nie chciała w ogóle wyjść na scenę. A gdy już wyszła, głos jej się tak dziwnie trząsł, a ręce dygotały jakby było jej bardzo zimno. Natalia natomiast, która odgrywa główną rolę w naszym przedstawieniu, w ogóle się nie stresowała i pięknie powiedziała swój tekst. Zgłosiła się nawet jako chętna, by wręczyć kwiaty po przedstawieniu pani dyrektor. Jeremi stwierdził, że nie wytrzyma w swoim kostiumie, bo go wszystko drapie. Przez to parę razy pomylił swój tekst i wiercił się przez całą próbę. Kornel, który był w takim samym kostiumie, stwierdził, że jest tak super, że mógłby w nim chodzić na co dzień. Gdy pani puściła muzykę, przy której tańczymy, Julka i Patrycja zatkały uszy i szybko uciekły jak najdalej, a Zuzia, Hania i Kasia tańczyły tuż przy głośniku. Za to Tobiasz zaczął nagle krzyczeć, płakać i zupełnie nie chciał z nikim rozmawiać. Nawet z panią. Ale przyznam, że nie wiem o co chodziło, bo akurat byłem zajęty nakładaniem swojego kostiumu.

Możecie mi powiedzieć o co tu chodzi? Dlaczego moi koledzy zachowują się w tak różny sposób?

A może chcecie też się pobawić w detektywa i odgadnąć jak ja się zachowywałem w trakcie próby? Ciekaw jestem, czy zgadniecie.

A Wy jak zwykle zachowujecie się, gdy występujecie przed publicznością?

*pozdrawiam
niezwykle podekscytowany Grześ”*

Nauczyciel zadaje pytania dzieciom:

- jak myślicie, jak Grześ zachowywał się w trakcie próby do przedstawienia?
- jak myślicie, dlaczego dzieci z klasy Grzesia w tak różny sposób zachowywały się na próbie?
- jak wy zachowujecie się, gdy musicie występować przed innymi osobami?

Ćwiczenie 2. (25 min.)

Każde dziecko otrzymuje kartę pracy (załącznik nr 13) przedstawiającą sylwetkę ludzką, którą może pokolorować tak, by przypominała jego samego. Oprócz tego dostaje tabelę (załącznik nr 14) z różnymi stwierdzeniami opisującymi ludzi. Ma za zadanie powycinać z tabeli i nakleić wokół swojej podobizny te treści, z którymi najbardziej się zgadza i które w największym stopniu je charakteryzują.

lubię, gdy jest zimno	lubię, gdy jest ciepło	lubię, gdy jest gorąco
lubię wstawać bardzo wcześnie rano przed innymi domownikami	wstaję zazwyczaj wtedy, gdy reszta moich domowników	lubię bardzo długo spać, dłużej niż moi domownicy
nie lubię się przytulać	lubię, gdy ktoś mnie lekko przytula	lubię, gdy ktoś mnie mocno przytula
lubię spokojne zabawy, przy których nie trzeba się dużo ruszać (np. zabawy przy stoliku)	lubię zarówno zabawy ruchowe i stolikowe	lubię zabawy, przy których trzeba się bardzo szybko ruszać
lubię bawić się sam	lubię bawić się z 1-2 osobami	lubię bawić się w dużej grupie
najlepiej czuję się w zupełnie cichym i spokojnym miejscu	lubię, gdy wokół mnie dźwięki są niezbyt głośne	najlepiej czuję się, gdy wokół mnie jest głośno i dużo się dzieje
lubię pracować sam	lubię pracować w parze	lubię pracować w dużej grupie
często potrzebuję przerwy i odpoczynku po pracy lub zabawie	odpoczywam zazwyczaj po bardzo długim i wyczerpującym zajęciu	zazwyczaj nigdy się nie męczę
bardzo stresuję się, gdy mam występować przed innymi osobami	występowanie przed innymi nie stwarza mi problemu	uwielbiam występować przed innymi osobami
bardzo krępuję się i stresuję, gdy poznaję nowe osoby	nieco krępuję się i stresuję, gdy poznaję inne osoby	czuję się swobodnie poznając nowe osoby
zanim przyjdzie mi do głowy pomysł, lubię długo nad nim pomyśleć	zazwyczaj chwilę muszę pomyśleć, zanim przyjdzie mi do głowy pomysł	zanim zdążę pomyśleć, w głowie mam już kilka nowych pomysłów

Nauczyciel zachęca dzieci do znalezienia kogoś:

- kto jest najbardziej podobny do ciebie w reagowaniu?

- kto się najbardziej różni od ciebie?

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Prowadzący podkreśla, że to, że różnimy się tym co lubimy i czego potrzebujemy to coś naturalnego. Zależnie od sytuacji różne osoby mogą czuć się w niej lepiej a inne gorzej. Tak samo z różnymi zadaniami możemy radzić sobie albo łatwiej albo trudniej. Ważne jest, byśmy potrafili określić czego potrzebujemy i rozumieli, że potrzeby innych mogą być różne od naszych.

Zagrożenia i zalecenia:

Zdarza się, że dzieci niechętnie przyznają się, że coś jest dla nich trudne, coś je krępuje lub, że myślą inaczej niż ich koledzy. Często też dzieci chcą podglądać co robią inni. To naturalne. Jeśli nauczyciel zauważy takie zachowania warto podkreślić, że wyniki ćwiczenia będą najciekawsze gdy każdy zastanowi się jak to jest u niego, a czas na porównania będzie potem. W tym ćwiczeniu nie ma lepszych i gorszych odpowiedzi. Nasze preferencje wynikają po prostu z tego jacy jesteśmy i czego potrzebujemy, by czuć się dobrze.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla nauczycieli:

Shanker, S. (2019). *Samoregulacja w szkole*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania.

Literatura polecana dla dzieci:

Desbordes, A., Martin, P. (2019). *Przyjaźń*. Warszawa: Wydawnictwo Entliczek.

Stażka – Gawrysiak, A. (2019). *Self – Reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*. Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.

Scenariusz nr 6

Pomocna dłoń**Obszar:** redukowanie poczucia wstydu**Czas zajęć:** 45 min.**Grupa docelowa:** dzieci w wieku 7 – 10 lat**Wskazówki dla prowadzącego:**

Celem zajęć jest wyjście z perspektywy przyglądania się i rozumienia zachowania rówieśników, by zająć się poszukiwaniem strategii mogących stanowić pomoc w sytuacji przeżywania trudności.

Prowadzący zachęca dzieci do zastanowienia się co pomaga im, kiedy jest im trudno oraz nad tym, co może pomóc ich kolegom.

Warto podkreślić, że to jakiej pomocy i wsparcia potrzebujemy w obliczu trudności i silnych emocji zależy od tego jacy jesteśmy. Nawet jeśli mamy w grupie dwie smutne osoby, to wsparcie jakiego potrzebują (i jakie są w stanie zaakceptować) może być różne. Komuś pomoże czas na bycie w samotności, ktoś inny będzie potrzebował rozmowy. Tak samo jest z wystąpieniami publicznymi. Są osoby, które zyskują pewność i odwagę ćwicząc swoją rolę do perfekcji oraz takie, które korzystają najbardziej słysząc słowa zachęty od innych. Warto zwrócić uwagę na to, czy to jak reagujemy na emocje innych osób jest dla nich wspierające i mobilizujące, czy raczej powoduje narastanie napięcia. Zachęcamy dzieci do posługiwania się pytaniem “co mogę dla ciebie zrobić? lub “czy masz pomysł co w tej sytuacji mogłoby ci pomóc?”, zarówno w odniesieniu do innych jak i do siebie samych.

Cel zajęć:

- Kształtowanie postawy empatii wobec przeżyć rówieśników.
- Dostarczenie wiedzy na temat różnic indywidualnych w preferowanych strategiach radzenia sobie z trudnościami oraz w zapotrzebowaniu na wsparcie społeczne.
- Poszerzenie repertuaru dostępnych strategii radzenia sobie w stresujących sytuacjach.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że ludzie podejmują różne działania by radzić sobie z trudnościami.
- Dziecko rozumie, że różne osoby mogą radzić sobie na różne sposoby.
- Dziecko potrafi wskazać wybrane strategie radzenia sobie i wspierania innych.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 15 – list Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 16 – tabela (w liczbie równej liczbie uczniów)
- Przybory do rysowania: kredki (zielona i czerwona)

Ćwiczenie 1. (10 min.)

Nauczyciel odczytuje list (załącznik nr 15)

“Cześć!

Śpieszę z przekazaniem Wam rozwiązania mojej zagadki. Bardzo nie lubię występować przed publicznością. Na początku chciałem w ogóle zrezygnować i wymigać się od tego, ale przypomniałem sobie Wasze rysunki z pierwszego listu (pamiętacie, te na których rysowaliście swoje mocniejsze i słabsze strony). Postanowiłem podjąć to wyzwanie. Powiedziałem o tym pani i ona to zrozumiała. Dała mi rolę, która polegała na początku na powitaniu gości, a na końcu na wyczytaniu wszystkich występujących. Byłem zdenerwowany, ale poszło mi bardzo dobrze. Pani przydzieliła mi dodatkowe, równie ważne zadanie: mogłem stworzyć całą dekorację, która znalazła się na scenie. Choć było z tym naprawdę dużo pracy, wszyscy mówili mi, że wyszło pięknie!

Po przedstawieniu podeszła do nas pani dyrektor i powiedziała, że chce byśmy naszą sztukę pokazali również innym szkołom. W pierwszym momencie wszyscy bardzo się ucieszyli, ale potem pomyślałem, że to naprawdę duże wyzwanie. Pamiętacie jak się zachowywaliśmy na próbie generalnej? Co będzie, jeśli to się znowu powtórzy? Pomyślałem, że dobrze by było gdybym miał kilka pomysłów jak pomóc sobie i kolegom. Pomyślałem, że ktoś dorosły mógłby mi pomóc i zapytałem mojego wujka Tadeusza co mogłoby nam pomóc. Tylko on chyba nie jest do końca poważny. Pomóżcie mi zdecydować, które z tych pomysłów są dobre.

pozdrawiam
pomocny Grześ”

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania dotyczące przeczytanego listu:

- jaką swoją trudność pokonał Grześ w czasie szkolnego przedstawienia?
- jakie zadanie postawiła przed klasą Grzesia pani dyrektor?
- do kogo Grześ zwrócił się po poradę, chcąc pomóc swoim kolegom w występie?

Ćwiczenie 2 (30 min.)

Nauczyciel przypomina dzieciom postaci aktorów biorących udział w przedstawieniu oraz prezentuje pomysły wujka na wspieranie ich przed kolejnym występem (załącznik nr 16). Zadaniem uczniów jest podzielenie na te rady, które mogą okazać się skuteczne oraz te, które mogą tylko pogorszyć sytuację. Uczniowie otrzymują kartę pracy i kolorują dobre pomysły na zielono, a te kiepskie na czerwono.

Rady dla Kasi, która trzęsła się ze strachu:

- Przynajmniej raz dziennie wyobrażaj sobie jak robisz to, co Cię stresuje np. występujesz na scenie, oddychaj przy tym głęboko.
- Kiedy masz zrobić coś, czego się boisz np. wystąpić na scenie udawaj, że boli Cię brzuch. Zostaniesz w domu i po kłopotcie.
- Powiedz o tym, czego się boisz koledze lub koleżance. Poproś, by był blisko i dodawał Ci otuchy.
- Znajdź kogoś, kto boi się tak jak ty i śmiej się z niego z kolegami. Wtedy nikt nie zwróci uwagi na ciebie.

Rady dla Jeremiego, który nie mógł wytrzymać w kostiumie:

- Wyrzucić kostium do kosza i udawaj, że nie wiesz co się z nim stało.
- Powiedz komuś dorosłemu co Ci przeszkadza. Pomyślcie razem co można zmienić żeby było lepiej.
- Zakładaj swój kostium codziennie na chwilę. Spróbuj wytrzymać jak najdłużej. W końcu przestanie Ci tak przeszkadzać bo twoje ciało się przyzwyczai.
- Zrezygnuj ze swojej roli.

Rady dla Julki i Patrycji, które nie mogły znieść głośnej muzyki:

- Powiedzcie nauczycielowi, że trudno wam wytrzymać w hałasie. Poproście, by muzyka grała trochę ciszej, a wasze miejsce było z dala od głośnika.
- Krzyczcie głośno za każdym razem, gdy robi się zbyt głośno. Podobno własny hałas znosi się łatwiej.
- Porozmawiajcie z nauczycielem o możliwości używania zatyczek do uszu lub słuchawek wyciszających. Niektórym to pomaga.
- Schowajcie się w łazience i poczekajcie aż będzie zupełnie cicho.

Rady dla Tobiasza, który z emocji zaczął krzyczeć i płakać, a potem uciekł:

- Pomyśl spokojnie, co wyprowadza Cię z równowagi. Wyobraź sobie jak poradzisz sobie z tym następnym razem.

• Powiedz dobremu koledze lub koleżance co cię uspokaja, kiedy krzyczysz i płaczesz. Poproś by zrobili to następnym razem.
• Pomyśl po czym możesz poznać, że zaraz wybuchniesz. Następnym razem podejdź w tym momencie do nauczyciela lub kolegi, którego lubisz.
• Powiedz wszystkim, że jak będą Cię denerwować to wyjdiesz i nie wrócisz.
Rady dla Natalii, której wszystko świetnie wychodzi:
• Wytykaj innym ich błędy i niedociągnięcia. Dzięki temu szybciej się nauczą.
• Zapytaj, czy ktoś ma ochotę powtórzyć swoją rolę razem z tobą. Opowiedz jak ty radzisz sobie ze stresem.
• Kiedy inni zwlekają z wykonaniem swojego zadania głośno wzdychaj i rób miny.
• Uśmiechnij się do osoby, która jest zdenerwowana. Zapytaj co by jej pomogło, albo spróbuj ją rozbawić.

Nauczyciel omawia z dziećmi ich wybory.

Przy zielonych pyta:

- w czym to może pomóc?
- w jakich innych sytuacjach ta rada może też być skuteczna?

Przy czerwonych:

- dlaczego to nie jest dobry pomysł?

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Prowadzący podkreśla, że radzenie sobie z trudnościami zaczyna się od zrozumienia, co tak naprawdę stanowi problem. Kolejnym krokiem jest poszukiwanie różnych rozwiązań oraz sprawdzanie, które z nich będzie najbardziej pomocne. Nie zawsze wiemy od razu co pomoże nam lub komuś bliskiemu. Nic nie szkodzi. Ważne jest wspólne poszukiwanie wyjścia z trudnej sytuacji bez przypisywania komuś złej woli.

Zagrożenia i zalecenia:

Jeśli nauczyciel uzna, że zadanie będzie zbyt trudne by uczniowie wykonali je indywidualnie może dokonać podziału na 3 - 4 osobowe grupy, tak by w każdej grupie był uczeń, który płynnie czyta. Można także posłużyć się uproszczoną wersją ćwiczenia ze scenariusza dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla dzieci:

Yamada, K., Besom, M. (2018). *Co robisz z problemem?*. Olsztyn: Wydawnictwo LEVYZ.

Yamada, K., Besom, M. (2018). *Co robisz z pomysłem?*. Olsztyn: Wydawnictwo LEVYZ.

Scenariusz nr 7

Wędrowki po strefach regulacji

Obszar: samoregulacja

Czas zajęć: 45 min.

Grupa docelowa: dzieci w wieku 7 – 10 lat

Wskazówki dla prowadzącego:

Celem zajęć jest przybliżenie dzieciom koncepcji samoregulacji jako świadomości swojego samopoczucia - rozróżnianie stanu równowagi i nierównowagi oraz świadomego dążenia do dbania o swoje zasoby (energię i pozytywne emocje). Punktem wyjścia jest koncepcja trzech stref regulacji w jakich może znajdować się człowiek:

- **strefa zielona**, czyli strefa spokoju i zadowolenia. Dzieci (oraz dorośli) w strefie zielonej panują nad emocjami i ciałem, zachowują się dobrze i są nastawione na budowanie relacji społecznych i rozwój (ich mózg jest w równowadze, a podstawowe potrzeby zaspokojone).

W sytuacji gdy człowiek doświadcza stresu na poziomie wyczerpującym jego zasoby - jego mózg przestaje działać jako całość. Piętro odpowiedzialne za regulację emocji i kontrolę zachowań oraz empatię przestaje być dostępne, a kontrolę przejmuje ewolucyjnie starszy mózg gadzi. Zależnie od sytuacji, poziomu energii, minionych doświadczeń i temperamentu ludzie w takiej sytuacji działają różnie - łatwiej wchodzi w strefę czerwoną lub niebieską.

- **strefa czerwona**, to stan wytrącenia z równowagi na skutek przeżywania silnych emocji, niezaspokojenia podstawowych potrzeb lub nadmiernej stymulacji (układ nerwowy znajduje się w stanie silnej reakcji stresowej). Typowe przejawy przebywania w strefie czerwonej przez dziecko to krzyki, piski, agresja fizyczna i słowna, obrażanie się, ataki hysterii, płacz, drżenie, niekontrolowany śmiech, działanie impulsywne, trudności ze słuchaniem, dążenie do wygranej za wszelką cenę itp.
- **strefa niebieska**, czyli stan, w którym dziecko reaguje na zbytne przeciążenie nie nadmiernym pobudzeniem, a wycofaniem (emocjonalnym lub fizycznym). To typowa reakcja w sytuacji, w której dziecko czuje się bezradne, pozbawione kontroli (przestraszone, zawstydzone). Młody człowiek przyjmuje postawę pozornie obojętną, a tak na prawdę stara się przetrwać niekorzystne okoliczności. Typowe zachowania dla strefy niebieskiej to zniechęcenie, bezsilność, obniżony nastrój, nudności, brak energii, senność itp.

Prowadzący zwraca uwagę, że codziennie wszyscy wędrujemy pomiędzy różnymi strefami regulacji. Czynniki, które powodują wyjście ze strefy równowagi mogą być inne dla każdego z nas podobnie jak strategie, które pomagają odzyskiwać dobre samopoczucie. Jednocześnie podpowiada dzieciom, gdzie mogą poszukiwać czynników, które wpływają na nasze samopoczucie - zaczynając od stresorów biologicznych (głód, pragnienie, niedostateczna ilość snu, brak ruchu, gorąco, zimno, duszno, hałas,

choroba itp.); emocjonalnych (silne lub nieprzyjemne emocje); poznawczych (zbyt trudne lub zbyt monotonne zadania, konieczność długotrwałego skupienia, problemy w komunikacji), kończąc na stresorach społecznych (sytuacje konfliktowe, niezrozumiałe sytuacje społeczne, doświadczanie lub bycie świadkiem przemocy, kontakt z osobami przeżywającymi silne, nieprzyjemne emocje, poczucie niesprawiedliwości itp.).

Warto podkreślić, że umiejętność znajdowania zarówno tego, co nas wytrąca z równowagi, jak i tego, co pomaga nam do tej równowagi wracać jest podstawą samoregulacji i dbania o swoje dobre samopoczucie, mimo zmieniających się okoliczności.

Cel zajęć:

- Dostarczenie wiedzy na temat stref regulacji.
- Podniesienie samoświadomości dotyczącej indywidualnej reaktywności na czynniki stresujące.
- Poszerzenie repertuaru dostępnych strategii powracania do równowagi.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że każdy człowiek w ciągu dnia wędruje pomiędzy różnymi strefami regulacji.
- Dziecko potrafi przedstawić siebie w stanie równowagi i jej braku.
- Dziecko wymienia sytuacje i czynniki wytrącające je ze strefy równowagi.
- Dziecko potrafi wskazać wybrane strategie pomocne w odzyskiwaniu równowagi psychicznej.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 17 – list Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 18 – rysunek Grzesia (przykład wypełnionej karty pracy)
- Wydrukowany załącznik nr 19 – karta pracy (w liczbie równej liczbie uczniów)
- Przybory do rysowania: kredki, ołówki, mazaki (do wyboru)

Ćwiczenie 1. (15 min.)

Nauczyciel odczytuje list (załącznik nr 17).

“Drodzy koledzy,

potrzebuję Waszej pomocy. Jestem tak zdenerwowany, że zaraz chyba wybuchnę! Dziś po lekcjach byłem w świetlicy i czekałem na dodatkowy angielski. Moja klasa dzieli salę z trzecią klasą, do której chodzi Franek. Powiem Wam, że ile razy go widzę, staram się być z dala od niego. Franek jest zazwyczaj bardzo głośny i zdarza mu się zaczepiać innych. Ale to, co zrobił dziś, to już przesada! Siedziałem sobie przy stoliku i rysowałem komiks. Usłyszałem, że wchodzi do sali klasa Franka. Myślałem, że tak jak zwykle Franek będzie się bawić z dala ode mnie ze swoimi kolegami. Niestety nie tym razem. Franek usiadł tuż przy mnie. Był zezłoszczony, bo pani kazała mu odrabiać lekcje. Oczywiście zupełnie nie miał zamiaru robić zadań zadanych przez panią. Zamiast tego, zaczął śmiać się z mojego komiksu. Mówił, że rysuję jak trzylatek, a poza tym tylko dziewczyny rysują. Starałem się na początku na niego nie zwracać uwagi, ale do

32

tęgo wszystkiego zaczął się tak wiercić, że wylał na moją pracę swój sok. Cała moja praca poszła na marne! Gdy podeszła do nas pani, skłamał, że to ja go zaczepiam, robię bałagan i nie dam odrabiać lekcji! Ukradkiem, by pani nie widziała, pokazał mi też język. To już było za wiele! Nie zdążyłem wyjaśnić sprawy z panią, bo już musiałem iść na angielski. A tam kolejne nieszczęścia! Byłem już na tyle zdenerwowany, że ile razy pani spytała się mnie o coś po angielsku, ja nie potrafiłem odpowiedzieć. Totalna masakra. Wnerwiony wróciłem do domu.

Teraz siedzę w pokoju. Mama pytała, co mi się stało, ale nie mam ochoty z nikim na razie rozmawiać. Powiedzcie mi, czy tylko ja się tak mocno denerwuję? Zdarza się Wam, że ktoś lub coś aż tak wytrąci Was z równowagi? Co robicie, by znowu normalnie się czuć, bo mi nic jak na razie nie pomaga.

pozdrawiam
Grześ”

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania dotyczące przeczytanego listu:

- z jakim problemem zwrócił się do was Grześ?
- jaki był Grześ zanim Franek przyszedł na świetlicę?
- co sprawiło, że Grześ się zdenerwował?
- co mogłoby pomóc Grzesiowi poradzić sobie ze zdenerwowaniem?

Ćwiczenie 2 (25 min).

Nauczyciel odwołuje się do koncepcji trzech stref regulacji. Mówi dzieciom, że każdy z nas ma takie chwile, kiedy czuje się spokojny i pełen energii oraz takie, kiedy czuje się wytrącony z równowagi (zezłoszczony, zawstydzony, przestraszony lub wyczerpany itp.). Ilustracją do wyjaśnienia tego tematu może być rysunek przygotowany przez Grzesia (załącznik nr 18).

Zachęca dzieci do udziału w ćwiczeniu, które pomoże im bardziej świadomie wędrować pomiędzy tymi obszarami.

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy (załącznik nr 19). Zachęca ich do przypomnienia sobie sytuacji, w których czuli się dobrze i narysowanie siebie takich w zielonej ramce oraz przypomnienie sobie sytuacji, kiedy byli zdenerwowani, zmęczeni, zestresowani i narysowanie siebie takich w ramce niebiesko - czerwonej. Prosi uczniów, by w miejscu strzałek wypisali to co sprawia, że tracą równowagę, oraz to, co pomaga im ją odzyskać.

Po wykonaniu pracy nauczyciel zachęca dzieci do dyskusji. Pytania pomocnicze:

- jak wyglądacie i czujecie się, gdy jesteście w strefie równowagi?
- jak czujecie się i wyglądacie, gdy jesteście wytrąceni z równowagi?
- co sprawia, że przenosimy się ze strefy zielonej do czerwonej lub niebieskiej?
- co pomaga nam wrócić ze strefy czerwonej/ niebieskiej do zielonej?
- czy wszyscy równie łatwo tracimy równowagę?
- czy wszystkim pomaga to samo?

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Prowadzący podkreśla, że w dbaniu o siebie niezwykle ważna jest umiejętność odnajdywania i nazywania tych czynników, które pogarszają nasze samopoczucie jak i tych, które pozwalają nam je poprawić. Każdy z nas ma swoją odporność na codzienne trudności jak też własne sposoby na odzyskiwanie sił. To naturalne i nie powinno podlegać ocenie.

Zagrożenia i zalecenia:

Rozmawiając z dziećmi o tym co wytrąca je z równowagi dbamy o to, by mówić o konkretnych zdarzeniach, zachowaniach, warunkach, w których przebywają, a unikać uwag kierowanych w stronę konkretnych kolegów i koleżanek. Jeśli dzieci używają uogólnień np. *gdy ktoś mi dokucza*, dopytujemy co konkretnie robi osoba, która dokucza itp.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla nauczycieli:

Siegel, D.J., Bryson, T.P. (2019). *Mózg na tak*. Warszawa: Wydawnictwo Harper Collins.

Świdzikowska, A. *Jak rozmawiać z dziećmi o równowadze?* Pobrane z:

<https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/09/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-rownowadze.html>
(dostęp: 02.01.2020).

Scenariusz nr 8

Ładowanie wewnętrznych baterii

Obszar: samoregulacja**Czas zajęć:** 45 min.**Grupa docelowa:** dzieci w wieku 7 – 10 lat**Wskazówki dla prowadzącego:**

Celem zajęć jest przekazanie dzieciom wiedzy na temat tego jak ważne jest dbanie o dobry odpoczynek - ładowanie wewnętrznych baterii. Dbając o siebie mamy więcej energii, lepszy humor, ale też szybciej się uczymy. Trudniej też wytrącić nas z równowagi.

Dla dobrego samopoczucia ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy różnymi aktywnościami w ciągu dnia:

- czas na sen (rekomendowane dla dzieci w wieku 6-12 lat jest 9-12 godz. na dobę)
- czas na naukę (zwykle czas spędzony w szkole i na nauce samodzielnej)
- czas na zabawę i odpoczynek (swobodny czas poświęcony na spontaniczne zajęcia wykonywane jedynie dla przyjemności, czas na nicnierobienie, bycie bez celu)
- czas aktywności fizycznej (intensywny ruch podnoszący wydolność oddechową)
- czas dla relacji (kontakt z rówieśnikami i rodziną)
- czas namysłu (zatrzymanie się na swoich odczuciach, emocjach i potrzebach - jak się czuję? co przeżywam? czego potrzebuję?)

Ładowanie wewnętrznych baterii to umiejętność takiego gospodarowania czasem, by w ciągu dnia znaleźć chwilę na każdą (albo chociaż większość) tych aktywności. Tak jak w ciągu tygodnia szkoła zapewnia nam czas na naukę, tak o czas na dobry odpoczynek musimy zadbać sami.

Prowadzący zachęca dzieci do zastanowienia się nad tym, w jaki sposób oni odpoczywają, nabierają sił, dbają o siebie. Podkreśla, że każdy z nas w inny sposób gospodaruje swoim czasem. Dla jednych ulubiona aktywność fizyczna to wyjście na rower, ktoś inny woli zabawy w berka lub szybki spacer z psem. Podobnie czas spędzany w relacji z innymi to może być wspólne zjedzenie obiadu, pogawędka z rodzicem przed snem lub wspólne porządkowanie zabawek.

Warto podkreślić, że dla dobrego samopoczucia ważne jest też zdrowe odżywianie, odpowiednie nawodnienie oraz możliwość korzystania ze świeżego powietrza. Nie bez znaczenia są także różnice indywidualne dotyczące zapotrzebowania na odpoczynek. Są osoby, które potrzebują tego czasu więcej oraz takie, które mogą długi czas pracować bez przerwy. W dużej mierze są to różnice wrodzone. Ważne żeby znać siebie i potrafić o siebie zadbać.

Cel zajęć:

- Dostarczenie wiedzy na temat czynników wpływających na dobre samopoczucie.
- Podniesienie samoświadomości dotyczącej indywidualnych różnic dotyczących dbania o siebie i odpoczywania.
- Poszerzenie repertuaru dostępnych strategii na regenerację.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że każdy człowiek potrzebuje czasu na odpoczynek - ładowanie wewnętrznych baterii.
- Dziecko rozumie, że dobry odpoczynek pozwala zachować równowagę na dłużej.
- Dziecko potrafi wskazać wybrane sposoby na dbanie o siebie.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 20 – list Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 21 – bateria (w liczbie równej liczbie uczniów)
- Przybory do rysowania: kredki, ołówki, mazaki (do wyboru)

Ćwiczenie 1. (15 min.)

Nauczyciel odczytuje list (załącznik nr 20).

“Witajcie koledzy!

Mój dzisiejszy list do Was piszę w niezwykłym pędzie ponieważ ostatnio mam bardzo mało czasu na cokolwiek! Pewnie dziwicie się, co się takiego stało. Już Wam śpieszę z odpowiedzią. Oczywiście, chodzę do szkoły i odrabiam lekcje, co zajmuje mi sporo czasu. Po lekcjach zazwyczaj spotykamy się z naszą panią i robimy próby do naszego przedstawienia. Niedługo występ, a chcemy wypaść jak najlepiej. Dodatkowo z rodzicami wpadliśmy na pomysł, że warto rozwijać mój talent plastyczny, więc zapisałem się na lekcję rysunku. No i oczywiście jeszcze na angielski. Wiecie, jak już będę sławnym ilustratorem i będę jeździł po świecie, muszę się dogadać z innymi ludźmi. Po zajęciach zazwyczaj spotykam się z Jankiem. Pamiętacie go? To ten chłopiec, który poprosił mnie, by stworzyć komiks o piłkarzach - nieźle się w to wkręciliśmy. Każdego dnia pomagam też w obowiązkach domowych: wyrzucam śmieci i sprzątam mój pokój. Tyle tego wszystkiego, że czasami padam na nos ze zmęczenia.

Mój tata mówi wtedy, że bateria mi się wyczerpała. Na początku śmiałem się, gdy to usłyszałem. Przecież nie jestem zabawką na baterie. O czym ten tata mówi? Ale szybko mi wytłumaczył. Tata twierdzi, że każdy z nas ma w sobie taką jakby baterijkę, która po trochu wyczerpuje się, gdy coś robimy. To ona daje nam energię do zabawy, nauki, biegania, rysowania czy nawet do wygłupiania się. Gdy się wyczerpie - nie mamy na nic siły i często łatwiej gniewamy się lub złościśmy. Tata mówi, że trzeba dbać o to, by od czasu do czasu baterijka mogła się z powrotem naładować. Myślałem, że akurat mistrzem odpoczywania to ja jestem jak mało kto! Przecież lubię długo spać, a potem leżę w łóżku do góry brzuchem. Znajduję nawet czas przed snem na granie przed komputerem. Wiecie co w tym najdziwniejsze? Tata mówi, że to żadne odpoczywanie! Podpowiecie mi o co mu chodzi? To jak ja powinienem odpoczywać, by moja bateria się naładowała? Pomóżcie mi!

pozdrawiam

93

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania dotyczące przeczytanego listu:

- w jakim nastroju jest Grześ?
- co spowodowało, że się tak czuje?
- o jaką poradę prosi Grześ?

Ćwiczenie 2. (25 min.)

Prowadzący odwołuje się do umiejętności gospodarowania własnym czasem tak, by znaleźć czas zarówno na zdobywanie wiedzy i umiejętności, jak też na przyjemności i odpoczynek. Omawia z dziećmi na co warto znaleźć czas każdego dnia, by czuć się dobrze (patrz: wskazówki dla prowadzącego).

Zachęca dzieci do wykonania zadania (załącznik nr 21). Dzieci uzupełniają swoją kartę rysując lub wypisując takie zajęcia, które pozwalają im odpoczywać, wracać do równowagi, nabierać sił. Ważną częścią karty pracy jest miejsce na opisanie rytuałów związanych ze zdrowym snem i odpowiednim żywieniem. Zachęcamy dzieci, by w tych miejscach zaznaczyły takie zasady, które ich zdaniem sprzyjają zdrowiu.

Po wykonaniu pracy nauczyciel zachęca dzieci do dyskusji. Pytania pomocnicze:

- w jaki sposób najchętniej odpoczywacie po całym dniu w szkole?
- o czym warto pamiętać by czuć się dobrze?
- czy odpoczynek przed ekranem telefonu/tabletu/komputera/tv to dobry sposób na regenerację?
- czy wszyscy potrzebujemy tyle samo czasu na odpoczynek?

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Prowadzący podkreśla, że odpoczywanie to umiejętność, którą można ćwiczyć. Warto codziennie znaleźć chwilę na zastanowienie się nad tym, co wyczerpuje nasze wewnętrzne baterie, a co pomaga je naładować. Ważne, by każdego dnia znaleźć czas zarówno na aktywność/naukę, jak też na odpoczynek. Dzięki temu nasze życie będzie spokojniejsze, zachowamy dobry humor i zdrowie oraz będziemy lepiej radzić sobie w szkole.

Zagrożenia i zalecenia:

Zachęcamy nauczyciela do wypełnienia karty pracy, w trakcie pracy uczniów lub wcześniej jeśli grupa wymaga dużo uwagi. Prezentując swój rysunek może zachęcić uczniów do uważnego wykonania zadania i potraktowanie tematu poważnie.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla nauczycieli:

Shanker, S. (2019). *Samoregulacja w szkole*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania.

Siegel, D.J., Bryson, T.P. (2019). *Mózg na tak*. Warszawa: Wydawnictwo Harper Collins.

Literatura polecana dla dzieci:

Potter, M. (2019). *Co się dzieje w mojej głowie?*. Warszawa: Wydawnictwo Tadam.

Stążka – Gawrysiak, A. (2019). *Self – Reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*. Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.

Scenariusz nr 9

Doświadczam, czuję, potrzebuję

Obszar: umiejętność rozmawiania na temat wrażliwości

Czas zajęć: 45 min.

Grupa docelowa: dzieci w wieku 7 – 10 lat

Wskazówki dla prowadzącego:

Celem zajęć jest przeniesienie uwagi dzieci z oceniania innych na nazywanie swoich emocji, potrzeb oraz umiejętne formułowanie próśb wobec innych osób. Podstawową umiejętnością, jaką dzieci mają wynieść z zajęć, jest komunikowanie tego co dla nich ważne bez wzajemnego oskarżania się i obrażania.

Prowadzący zachęca dzieci do przyjrzenia się temu jak na co dzień odzywają się do swoich rówieśników oraz co od nich słyszą. Zwraca uwagę na to, że zamiast oceniania i etykietowania innych możemy mówić o sobie, o tym co przeżywamy w danej sytuacji, czego potrzebujemy i o co chcemy poprosić. Dzięki temu zwiększamy szansę, że zostaniemy usłyszani, możemy też uniknąć wielu konfliktów.

Nauczyciel zapoznaje dzieci ze schematem komunikatu JA, który zawiera:

1. Moje emocje, uczucia
2. Opis sytuacji
3. Moje potrzeby
4. Osobistą prośbę

Np. *“Czuję złość, kiedy słyszę, że mój rysunek jest brzydki, chcę móc rysować w spokoju, proszę odejść od mojej ławki.”*

Warto podkreślić, że celem zajęć nie jest nauka konkretnego schematu budowania komunikatów, ale zwrócenie uwagi dzieci na to, że to jak się wyrażamy, jakich używamy słów, jakie mamy intencję wpływa na to, czy zostaniemy dobrze zrozumiani, czy zyskamy sobie przyjaciół, czy raczej przeciwników. Chodzi o kształtowanie takiego podejścia do komunikacji, które opiera się na mówieniu o sobie, zamiast na ocenianiu innych i ich zachowań. Kiedy słyszymy, że ktoś mówi o sobie, mamy większą ochotę by słuchać bo nie czujemy się atakowani.

Cel zajęć:

- Dostarczenie wiedzy na temat ogólnych zasad konstruowania komunikatów JA.
- Podniesienie samoświadomości w zakresie własnych emocji i potrzeb w różnych sytuacjach.
- Poszerzenie repertuaru dostępnych strategii komunikacyjnych.

Efekty:

- Dziecko wie, że komunikat ja to sposób budowania wypowiedzi, która zawiera informacje na temat osobistych odczuć/potrzeb/preferencji i/lub osobistą prośbę.

- Dziecko rozumie, że sposób komunikowania wpływa na to jak jesteśmy odbierani przez innych.
- Dziecko potrafi nazwać swoje emocje i potrzeby w różnych sytuacjach.
- Dziecko potrafi mówić o tym co się dzieje w sposób nieoceniający.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 22 – list Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 23 – schemat budowania komunikatu JA

Ćwiczenie 1.(10 min.)

Nauczyciel odczytuje list (załącznik nr 22).

“Cześć dzieciaki!

Powiedzcie, jak tam Wasze wewnętrzne baterie? Naładowane? Macie dużo energii? Bo ja moją potrzebuję trochę naładować! To był dzień pełen wrażeń! Byłem dziś trochę jak strażnik dobrego zachowania na bardzo wymagającej służbie. Już Wam opowiadam o co chodzi.

Wyobraźcie sobie, że byłem dziś na urodzinach mojego najlepszego kolegi z klasy - Janka. Zostałem zaproszony, tak jak reszta mojej klasy, do sali zabaw.

Już na początku, przy rozpakowywaniu prezentów, miałem swoją pierwszą misję. Stojący obok mnie Tobiasz zobaczył grę, którą dostał Janek. Powiedział do mnie, że jest beznadziejna, bo można ją przejść zaledwie w jeden dzień. Uciszyłem go szybko, bo nie chciałem, by to usłyszał Janek.

Gdy jedliśmy tort, Marcelina niechcący wybrudziła swoim kawałkiem bluzkę Natalii. Gdy Natka to zobaczyła, od razu nazwała Marcelę głupią, wybiegła z płaczem do łazienki i do końca imprezy nie chciała się do nikogo odzywać. Na szczęście trochę się rozchmurzyła, gdy przyniosłem jej ulubione cukierki.

Na koniec jeszcze Jeremi, tak zmęczony hałasem, jaki był w sali, powiedział, że to głupia impreza. Chciał już dzwonić po rodziców, by po niego przyjechali. Na szczęście udało mi się go zaprowadzić w cichsze miejsce, gdzie mógł trochę odpocząć.

I wiecie co? Ja też byłem zmęczony hałasem. Też bym się zdenerwował, gdyby ktoś wybrudził mnie tortem. I też uważam, że gra, którą dostał Janek nie była najlepsza. Tylko myślę, że moi koledzy nieco przegięli mówiąc takie rzeczy. Gdyby Janek to wszystko usłyszał, na pewno byłoby mu bardzo przykro. Jak według Was mogli to powiedzieć lepiej? Czy Wam też się zdarza powiedzieć coś za ostro lub usłyszeć od kogoś zbyt mocne słowa?

pozdrawiam
Grześ”

Ćwiczenie 2 (15 min.)

Nauczyciel pyta dzieci, czy zdarza im się, że na co dzień ktoś odzywa się do nich w sposób którego nie lubią lub robi coś, co je drażni. Zachęca do przypomnienia sobie konkretnych sytuacji, przykładowych zdań, ale bez wzajemnego oskarżania, po to by razem zastanowić się potem, w jaki inny sposób można to powiedzieć.

Dla ułatwienia można posłużyć się przykładem:

- Czasem, tak jak Tobiasz (jeden z bohaterów listu) myślimy sobie, że coś jest beznadziejne. Żeby jednak nikomu nie sprawić przykrości zamiast oceny może powiedzieć o swoich upodobaniach *“widzę, że podoba Ci się ta gra, ja wolę trochę inne”*.
- Czasem jesteśmy na kogoś bardzo źli, bo zrobił coś co jest dla nas przykre, ale zamiast mówić mu, że jest głupi, jak zrobiła Natalia, możemy powiedzieć co nam się nie podoba *“jestem strasznie zła, gdy ktoś brudzi moje ubranie, proszę uważaj kiedy przechodzisz obok mnie z jedzeniem”* (w ten sposób dajemy komuś wskazówkę, co może zrobić w przyszłości).

Omawiając różne sytuacje z dziećmi można posłużyć się schematem (załącznik nr 23):



Inne sytuacje, które można omówić z dziećmi:

- ktoś mówi ci, że jesteś tchórzem bo nie chcesz wystąpić w przedstawieniu;
- ktoś namawia cię na grę w piłkę podczas gdy ty chcesz posiedzieć sam;
- ktoś mówi ci, że jesteś sztywniakiem, bo nie śmiesz cię jego żarty np. zabieranie twoich rzeczy;
- ktoś wyśmiewa się z tego, że nie radzisz sobie na lekcji w-f, mówi, że jesteś słaby;
- ktoś krytykuje cię, bo nie bierzesz udziału w głośnych zabawach;
- ktoś śmieje się z ciebie, bo przy odpowiedzi potrzebujesz więcej czasu na zastanowienie;
- ktoś mówi, że jesteś chory, bo złościsz się częściej niż inni;
- ktoś mówi, że jesteś beksą gdy płaczesz, bo coś ci nie wyszło.

Ćwiczenie 3. (15 min.)

Jeśli nauczycielowi wystarczy czasu, może zaproponować uczniom drugą wersję ćwiczenia opartą na takich doświadczeniach, które są dla dzieci miłe. Zaprasza wtedy dzieci do przypomnienia sobie takich słów lub zachowań kolegów, które sprawiają, że czują się dobrze, jest im miło i podzielenia się tym z innymi korzystając z podobnego schematu.

Dla ułatwienia można posłużyć się przykładem:

- Tobiasz był wdzięczny Grzesiowi, że powstrzymał go przed powiedzeniem krytycznych słów o grze kolegi, postanowił podziękować mu za szybką reakcję *“cieszę się, że powstrzymałeś mnie przed powiedzeniem, że ta gra jest głupia, chcę nadal kolegować się z Jankiem, a mój niewyparzony język mógł nas skłócić, chciałbym, żebyś nadal zwracał mi uwagę kiedy znowu się zapomnę i będę chciał powiedzieć coś przykrego”*.

Podsumowanie zajęć:

Prowadzący podkreśla, że emocje często sprawiają, że mówimy rzeczy, których potem żałujemy. Zdarza nam się obrażać innych, wyśmiewać lub przezywać. To nie zmienia nic na lepsze. Powoduje dodatkową złość i narastanie napięcia. Mówienie o sobie, własnych odczuciach i potrzebach nie jest łatwe i wymaga ćwiczeń. Używając komunikatu JA na początku czujemy się śmiesznie, nienaturalnie. Często boimy się przyznać do naszych uczuć, wstydzimy się lub boimy odrzucenia. W klasie każda osoba wpływa na to czy atmosfera sprzyja szczerości. Aby ktoś był gotowy mówić, inni muszą być gotowi słuchać ze zrozumieniem i akceptacją.

Zagrożenia i zalecenia:

Te zajęcia wymagają od uczniów odwagi w mówieniu o swoich uczuciach i potrzebach oraz bazowania na osobistym doświadczeniu lub doświadczeniu grupy. To może nie być łatwe. Nie zmuszamy by każdy wypowiedział się na forum klasy. Jeśli dzieci będą miały trudność z podaniem własnych przykładów możemy zacząć od tych podanych w scenariuszu. Możemy też wyposażyć dzieci w kartki i przybory do pisania i poprosić by zadanie wykonały w parach. Tak czasem bywa łatwiej, szczególnie dla dzieci, które potrzebują dłuższej chwili do namysłu.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla nauczycieli:

Rosenberg, M. B. (2017). *Porozumienie Bez Przemocy*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Świdzikowska, A. *Sygnalizator emocji i potrzeb*. Pobrane z:

<https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/11/sygnalizator-emocji-i-potrzeb-karta.html> (dostęp: 02.01.2020).

Scenariusz nr 10

Ja w grupie

Obszar: mądre dyscyplinowanie (funkcjonowanie w grupie, ochrona granic osobistych)

Czas zajęć: 45 min.

Grupa docelowa: dzieci w wieku 7 – 10 lat

Wskazówki dla prowadzącego:

Celem zajęć jest zapoznanie uczniów z pojęciem granic osobistych jako świadomości własnych preferencji, potrzeb i pragnień oraz umiejętności zadbania o nie, aktywnego dążenia do dobrego samopoczucia, ale też umiejętności reagowania, gdy ktoś robi rzeczy dla nas przykre, trudne, niechciane. Najprostszym sygnałem, który mówi nam o tym, że nasze granice zostały naruszone są emocje. Te nieprzyjemne (złość, irytacja, niepokój, strach, gniew, napięcie) mówią nam o tym, że to co się dzieje stanowi zagrożenie dla naszej równowagi i prawdopodobnie nasze granice zostały naruszone.

Nasze granice mogą naruszać inni robiąc rzeczy, których my nie chcemy. Nie zawsze jest to zamierzone. Często inni ludzie nie wiedzą, że coś jest dla nas przykre. Robią różne rzeczy pod wpływem emocji, bez zastanowienia. Naszym zadaniem jest jasne pokazywanie co nam się podoba, a co nie. Jednym z narzędzi jakie może być pomocne w jasnym komunikowaniu granic jest, znany już dzieciom, komunikat JA.

Prowadzący zachęca dzieci do zastanowienia się nad tym, jakie zachowania innych osób są dla nich trudne do zaakceptowania. Co sprawia, że czują się źle. Jak mogą w jasny sposób powiedzieć o tym, co czują i czego potrzebują oraz w jakich sytuacjach potrzebują wsparcia innych osób.

Warto podkreślić, że nie tylko przekraczanie naszych granic może wywoływać w nas nieprzyjemne emocje. Bywa też tak, że będąc w sytuacji gdy ktoś inny doświadcza trudności i lub przemocy, my sami czujemy dyskomfort. Tak właśnie działa empatia. Dzięki niej wiemy co czują inni i możemy wspierać ich w dbaniu o ich granice, dostosowując swoje zachowanie lub też stając w obronie.

Cel zajęć:

- Dostarczenie wiedzy na temat granic osobistych i ich znaczenia.
- Podniesienie samoświadomości w zakresie własnych emocji i potrzeb w różnych sytuacjach.
- Poszerzenie repertuaru dostępnych strategii dbania o własne granice.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i szanowania granic innych osób.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że każdy człowiek powinien znać i chronić swoje osobiste granice.
- Dziecko rozumie, że emocje nieprzyjemne to sygnały przekroczenia granic.
- Dziecko potrafi poradzić sobie w sytuacji przekroczenia granic osobistych.

- Dziecko rozumie, że inne osoby też mają swoje granice, których nie należy przekraczać.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 24 – list Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 25 – sytuacje
- Nożyczki

Ćwiczenie 1 (15 min.).

Nauczyciel odczytuje list (załącznik nr 24).

„Cześć!

Właśnie wróciłem z wycieczki szkolnej i od razu postanowiłem do Was napisać. Byliśmy dziś w teatrze na przedstawieniu pt. „Jaś i Małgosia”. Cała moja klasa cieszyła się na ten wyjazd, przede wszystkim dlatego, że mieliśmy jechać autokarem i wrócić do domu późnym wieczorem. Z samego rana zapakowałem plecak i pełen energii pobiegłem na zbiórkę pod szkołę. Stałem jak wryty, gdy zobaczyłem, że pod naszym autokarem zbiera się też klasa Franka. Franek to chłopiec, który często zaczepia inne dzieci i jest bardzo głośny. Pamiętacie, jak ostatnio w świetlicy miałem przez niego problemy? Od tamtej pory nie wspominam go zbyt dobrze.

Tak jak podejrzewałem, już od samego początku były same kłopoty z Frankiem. A to dla zabawy popychał innych w kolejce do szatni, a potem tłumaczył się, że to przez przypadek. Innym razem zajął komuś miejsce w autokarze i mówił, że przecież on tu siedział od początku. Albo dla żartu schował dziewczynom czapki, przez co rozplakały się i chciały dzwonić do rodziców, by wracać do domu.

Gdy tak to wszystko obserwowałem, przypominałem sobie, czego ostatnio się od Was nauczyłem. Gdy coś nam przeszkadza, warto nazwać, to co się dzieje i powiedzieć o tym, co czujemy i czego potrzebujemy od innej osoby. Od razu powiedziałem do Franka: „Jestem zły, gdy chowasz dziewczynom czapki. Chcę, byś im je oddał”. Franek na początku nic sobie nie zrobił z tego, co mówiłem. Ale przyznam, że byłem na tyle zestresowany, że mówiłem to bardzo cicho i z trzęsącym się głosem. Po chwili jednak powtórzyłem głośniej i pewniej. Franek znieruchomiał i się tylko na mnie patrzył. Byłem bardzo zaskoczony, bo po chwili dołączyli się do mnie moi koledzy: Janek i Tobiasz. I też mu stanowczo powiedzieli, co o tym myślą. Wtedy Franek już nie miał wyboru i oddał dziewczynom to, co zabrał. Bardzo się trząśłem ze strachu, ale po wszystkim byłem z siebie bardzo dumny. I oczywiście z moich kolegów!

To nie znaczy oczywiście, że Franek był do końca wycieczki aniołkiem. Jeszcze kilka razy dokuczał innym i przeszkadzał. Nawet mi kopał w siedzenie podczas przedstawienia. Ale już nie miałem kłopotu z tym, by mu zwrócić uwagę. I wiecie co? Przestał to robić. Słowa jednak mają wielką moc.

pozdrawiam
Grześ”

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania dotyczące przeczytanego listu:

- o jakiej swojej przygodzie opowiada Grześ?
- co było dla niego najtrudniejsze w czasie wycieczki szkolnej?
- co zrobił Grześ, by przerwać złe zachowanie kolegi?

- jaka była reakcja Janka i Tobiasza na to, co zrobił Grześ?
- jak Grześ się czuł po zwróceniu uwagi koledze?

Ćwiczenie 2. (25 min.)

Nauczyciel zaprasza uczniów do praktycznego przećwiczenia umiejętności ochrony własnych granic z wykorzystaniem komunikatu JA oraz zwraca uwagę na to, że jako świadkowie możemy stanowić wsparcie dla kogoś.

Prowadzący dzieli uczniów na czteroosobowe grupy. Informuje, że ich zadaniem będzie odegranie reakcji na trudne zachowania rówieśników w dwóch wersjach:

1. W scenkę zaangażowane są dwie osoby. Jedna przekracza granice (robi coś nieodpowiedniego), a druga próbuje o siebie zadbać.
2. W scenkę zaangażowane są cztery osoby. Jedna przekracza granice (robi coś nieodpowiedniego), druga broni się, a pozostałe dwie odgrywają rolę świadków służących wsparciem.

Zależnie od liczebności klasy i ilości grup wykorzystujemy odpowiednią ilość sytuacji problemowych (załącznik nr 25).

Sytuacja nr 1

Ania potrzebuje czasu by zastanowić się zanim odpowie na pytanie zadane przez nauczyciela. Za każdym razem, kiedy jest już gotowa przerywa jej Tobiasz, kolega siedzący z przodu, odpowiadając za nią. Ania wtedy zapomina co miała powiedzieć i nawet gdy nauczyciel uciszy Tobiasza nie jest już w stanie nic powiedzieć.

Scenka nr 1 - jak Ania może zadbać o siebie?

Scenka nr 2 - jakiego wsparcia mogą Ani udzielić koledzy/koleżanki?

Sytuacja nr 2

Tobiasz szybko się denerwuje. Dzisiaj idąc do szkoły pokłócił się z bratem. Teraz jest tak zdenerwowany, że gdy tylko ktoś go dotknie lub na niego spojrzy wydaje mu się, że robi to złośliwie. Niestety pierwsza lekcja to w-f. Mają być rozgrywki sportowe z równoległą klasą. Idąc do sali wpadł na chłopca z przeciwnej klasy. Od razu wytrąciło go to z równowagi i miał ochotę go przezwąć.

Scenka nr 1 - co może zrobić Tobiasz, żeby wrócić do równowagi, a co kolega, który niechcący potrącił Tobiasza?

Scenka nr 2 - jakiego wsparcia mogą udzielić Tobiaszowi koledzy/koleżanki?

Sytuacja nr 3

Basia bardzo dba o swoje przybory. Równo układa wszystkie kredki, zawsze ma zastrugane ołówki, a obok nich ulubiony długopis. Siedzi w ławce z Asią, która często bez pytania pożycza jej rzeczy. Basi to nie przeszkadzało, ale od pewnego czasu Asia odkłada do piórnika połamane kredki, a ostatnio pożyczyła długopis Basi i dała go innej koleżance, która go zgubiła. Basia chce żeby jej przybory wracały do piórnika w dobrym stanie i na czas, ale nie

chce urazić Asi.

Scenka nr 1 - co może zrobić Basia żeby zadbać o siebie?

Scenka nr 2 - jakiego wsparcia mogą udzielić Basi koledzy/koleżanki?

Sytuacja nr 4

Natalia się martwi. Czy dobrze napisze sprawdzian? Czy rodzice będą z niej zadowoleni? Czy dobrze wypadnie na konkursie matematycznym? Czy dobrze odrobi pracę domową? Martwi się też wieloma innymi sprawami. Kolega z klasy naśmiewa się z Natalii. Za każdym razem, gdy dziewczynka martwi się swoimi ocenami, wynikami w konkursach lub stresuje przed odpowiedzią, przeżywa ją kujonką, pokazuje palcem i śmieje się z jej zmartwień. To dodatkowo wytrąca Natalię z równowagi.

Scenka nr 1 - co może zrobić Natalia żeby zadbać o siebie?

Scenka nr 2 - jakiego wsparcia mogą udzielić Natalii koledzy/koleżanki?

Sytuacja nr 5

Jeremiemu wiele rzeczy przeszkadza. Rozprasza go gdy Piotrek stuka długopisem w ławkę. Drażni go, gdy z zza okna dobiega dźwięk kosiarki do trawy oraz gdy ktoś mówi do niego podczas gdy czyta czytankę. Dzisiaj jest taki dzień, że Piotrek wyjątkowo nie może usiedzieć w miejscu. Nie dość, że stuka w ławkę, to jeszcze szura krzesłem i co chwilę odwraca się do Jeremiego zadając mu różne pytania. Jeremi jest bliski wybuchu. Jeszcze nie rozwiązał żadnego zadania z matematyki, bo w tym hałasie ciągle zapomina co miał napisać.

Scenka nr 1 - co może zrobić Jeremi żeby zadbać o siebie?

Scenka nr 2 - jakiego wsparcia mogą udzielić Jeremiemu (a może Piotrkowi?) koledzy/koleżanki?

Sytuacja nr 6

Kasia najbardziej na świecie lubi czytać książki. Czyta dużo także podczas przerw w szkole. Po prostu nie lubi biegać po korytarzu jak inne dzieci, męczą ją głośne rozmowy i przepychanki. Ma ulubioną koleżankę Iłę, z którą lubi rozmawiać i z którą siedzi w ławce. Ostatnio Ila zachęca ją, żeby podczas przerw grały z innymi dziewczynami w gumę. Często ciągnie Kasię za rękę, zupełnie nie przejmując się jej protestami. Kasia woli podczas przerw być w bibliotece, nie chce jednak urazić koleżanki. Spędza więc przerwy na korytarzu razem z Iłą i innymi koleżankami. Niestety potem w domu jest tak zmęczona, że nie może skupić się na odrabianiu lekcji.

Scenka nr 1 - co może zrobić Kasia żeby zadbać o siebie?

Scenka nr 2 - jakiego wsparcia mogą udzielić Kasi koledzy/koleżanki?

Podsumowując scenki odegrane przez uczniów możemy zadać im dodatkowe pytania:

- jak czuliście się, gdy zwracaliście komuś uwagę bez wsparcia?
- jak czuliście się, gdy koledzy pomagali wam poradzić sobie z problemem?
- jak reagowaliście, gdy jedna osoba zwracała wam uwagę?
- jak reagowaliście, gdy uwagę zwracało wam więcej osób?

- jak czuliście się przyglądając się trudnościom innych?
- jak czuliście się pomagając komuś?

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Prowadzący podkreśla, że będąc członkami grupy warto być uważnym nie tylko na swoje potrzeby, ale także na potrzeby innych osób. Mimo, że różnimy się między sobą każdy może odnaleźć swoje miejsce w grupie, czasem potrzebujemy tylko nieco więcej zrozumienia, życzliwości i wsparcia.

Zagrożenia i zalecenia:

Podział na grupy może być losowy. Jeśli jednak nauczyciel wie, że w grupie są osoby, między którymi jest żywy konflikt, może celowo rozdzielić je do różnych zespołów. Podobnie jeśli nauczyciel uzna, że któraś sytuacja opisuje trudność, która w istotny sposób dotyczy jednego z uczniów może zadbać, by znalazł się on w grupie zajmującej się innym problemem.

Warto zadbać, by w zadanie zaangażowali się wszyscy uczniowie. Jeśli jednak wiemy, że ktoś nie lubi występować można tak pokierować pracą grupy, by dziecko skłonne do wycofywania się otrzymało rolę osoby wspierającej np. z wykorzystaniem gestu – poklepanie po plecach, podanie czegoś itp.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla dzieci:

Sell, J., Mierzyńska – Iwanowska, E., Belter, A. (red.). (2017). *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci*. Poznań: Wydawnictwo CED.

Scenariusz nr 11

Ja w świecie

Obszar: mądre dyscyplinowanie (funkcjonowanie w grupie, ochrona granic osobistych)

Czas zajęć: 45 min.

Grupa docelowa: dzieci w wieku 7 – 10 lat

Wskazówki dla prowadzącego:

Celem zajęć jest osadzenie tematu ochrony granic osobistych w szerszym kontekście społecznym. Przeniesienie uwagi dzieci z relacji z rówieśnikami na relacje z dorosłymi. Przekazanie informacji na temat możliwości wyrażania sprzeciwu wobec takich zachowań osób dorosłych, które są dla nas krępujące, nieprzyjemne lub krzywdzące.

Prowadzący zachęca dzieci do przypomnienia sobie pojęcia granic osobistych jako świadomości własnych preferencji, potrzeb i pragnień oraz umiejętności zadbania o nie, aktywnego dążenia do dobrego samopoczucia, ale też umiejętności reagowania, gdy ktoś robi rzeczy dla nas przykre, trudne, niechciane. Przypomina, że prawo do dbania o własne granice mamy nie tylko w relacji z rówieśnikami, ale też osobami dorosłymi. To dziecko decyduje o tym, jak bliską relację chce mieć z członkami rodziny, znajomymi, sąsiadami oraz, że ma prawo do intymności, ochrony przed krzywdzeniem oraz posiadania własnego zdania.

Warto podkreślić, że dzieci wychowują się w rodzinach o różnych tradycjach, różnych stylach wychowania. Tradycyjnie w naszej kulturze dziecko zachęca się do bycia miłym i grzecznym wobec starszych, nawet jeśli sposób w jaki próbują wejść oni w relację z dzieckiem jest dla niego trudny.

Celem zajęć jest zachęcenie dzieci do dbania o swoje granice w relacjach z osobami dorosłymi z poszanowaniem ich uczuć i często dobrych intencji.

Cel zajęć:

- Dostarczenie wiedzy na temat granic osobistych i ich ochrony w relacjach z osobami dorosłymi.
- Podniesienie samoświadomości w zakresie własnych emocji i potrzeb w różnych sytuacjach.
- Poszerzenie repertuaru dostępnych strategii dbania o własne granice w relacjach z osobami dorosłymi.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i szanowania granic osób dorosłych.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że każdy człowiek powinien znać i chronić swoje osobiste granice.
- Dziecko potrafi poradzić sobie w sytuacji przekroczenia granic osobistych przez osoby dorosłe.
- Dziecko wie, do kogo może zgłosić się po pomoc w sytuacji przekroczenia swoich granic.

- Dziecko rozumie, że inne osoby, w tym osoby dorosłe, też mają swoje granice, których nie należy przekraczać.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 26 – list Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 27 – sytuacje i rady (w liczbie równej liczbie grup)
- Nożyczki

Ćwiczenie 1. (10 min.)

Nauczyciel odczytuje list (załącznik nr 26).

“Hej!

Jestem właśnie po wizycie cioci Basi i wujka Tadka. Pamiętacie, wujek Tadek to ten żartowniś, który doradzał mi, gdy chciałem pomóc moim kolegom z klasy podczas przedstawienia. Wujek i ciocia przyjechali do nas na weekend z Krakowa i zatrzymali się u nas w domu. Bardzo lubię wizyty gości. Może nie jestem wtedy duszą towarzystwa (ale wiecie, że ja nią w ogóle nie jestem), ale za to lubię sobie posiedzieć ze wszystkimi i posłuchać o czym rozmawiają.

Ta wizyta była specyficzna i przyznam szczerze, że dość męcząca. Już od samego progu wujek, dla żartu, bardzo mocno ścisnął mi dłoń na powitanie. Ciocia za to domagała się, bym ją pocałował w policzek, na co zupełnie nie miałem ochoty. Potem nalegała, bym siedział jej na kolanach. Wspominała, że jak byłem mały, to zawsze tak robiłem. Tylko że ja już mały nie jestem! Gdy rodzice wspomnieli, że mam dobre oceny w szkole, wujek chciał żebym przy wszystkich powiedział wierszyk, a sami wiecie jak bardzo nie lubię występować przed innymi, gdy wszyscy na mnie patrzą. Jakoś udało mi się z tego wymigać i wymknąć do mojego pokoju. Na koniec jeszcze, gdy byłem w łazience, weszła przez przypadek ciocia. Nic sobie nie zrobiła z tego, że właśnie się przebieram. Powiedziała, że jak byłem mały, to zmieniała mi pieluszki, więc nie mam co się wstydzić. Na szczęście usłyszał to tata i poprosił ciocię, by poczekała, aż wyjdę z łazienki.

Wiecie co, lubię gdy wujek opowiada żarty, uwielbiam się z nim wygłupiać i słuchać jego śmiesznych przygód. Ciocia za to zawsze pomaga mojej mamie, i jak nikt inny, potrafi mi wytłumaczyć trudne zadania z matematyki. Robi też najpyszniejsze pączki na świecie! Ale niestety wujek i ciocia czasami przeginają i ja nie wiem jak wtedy reagować. Podpowiedzcie, co Wy robicie w takich sytuacjach?

pozdrawiam
Grześ”

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania dotyczące przeczytanego listu:

- kto odwiedził Grzesia w domu?
- jakie zachowanie wujka i cioci najbardziej przeszkadzało Grzesiowi?
- kto udzielił Grzesiowi wsparcia?

Ćwiczenie 2. (30 min.)

Nauczyciel omawia z dziećmi temat obrony granic osobistych w relacji z dorosłymi. Mówi o tym, że każdy ma prawo wyrażania sprzeciwu w sytuacji gdy ktoś dorosły robi coś, co jest dla nas nieprzyjemne, krępujące lub krzywdzące.

Mówi o tym, że czasem zachowanie dorosłych wynika z tego jak oni sami byli traktowani jako dzieci i nie ma w tych złych intencji. Często jest też tak, że osoby dorosłe nie zdają sobie sprawy z tego, że nie wszystkie dzieci lubią witać się i bawić w ten sam sposób oraz, że mogą mieć różne potrzeby dotyczące relacji. O tym, co nam się nie podoba możemy mówić w sposób łagodzący, a często zabawny np. używając komunikatu JA lub obracając wszystko w żart.

Prowadzący dzieli dzieci na 3 - 4 osobowe zespoły. Każdej z nich rozdaje karteczki z opisami kilku trudnych sytuacji z udziałem osób dorosłych oraz serię porad (sposobów radzenia sobie, krótkich odpowiedzi) prosząc o przyporządkowanie ich do wybranych sytuacji (załącznik nr 27 – pocięty tak, by każda sytuacja i każda rada była osobno). Wśród porad znajdują się też takie, które należy odrzucić, gdyż mogą prowadzić do konfliktu lub są po prostu naruszeniem czyichś granic.

Przykładowa sytuacja	Sposoby radzenia sobie
Ciocia uparcie ściska cię i całuje przy każdym powitaniu, a ty tego bardzo nie lubisz.	Witając się mówisz <i>“cześć ciociu, miło Cię widzieć”</i> , a gdy chce cię przytulić mówisz <i>“przytulam tylko pluszaki”</i> .
	Mówisz <i>“czuję się nieswojo kiedy przytulasz mnie i całujesz, wolę witać się na odległość, witajmy się proszę mówiąc sobie cześć”</i> (możesz poprosić o wsparcie rodziców).
	Schowaj się za kimś i powiedz cioci, że jej nie lubisz. Wtedy da Ci spokój na zawsze.
Dziadek chce żebyś siedział mu na kolanach kiedy rozmawiacie, a ty już z tego wyrosłeś.	Mówisz <i>“usiadę na przeciwko, żeby patrzeć Ci w oczy”</i> .
	Mówisz <i>“myślę, że jestem już za duży, żeby siadać na kolanach, nie chcę żebyś mnie namawiał, porozmawiajmy jak dorośli”</i> .
	Siedząc na kolanach dziadka wierć się i podskakuj tak żeby było mu niewygodnie. Może sam da ci spokój.
W każde święta ciocie i wujkowie zadają ci mnóstwo pytań np. czy masz dziewczynę?, jak ci idzie w szkole? itp. Domagają się byś odpowiadał na nie przy wszystkich, a ty szczerze tego nie znosisz.	Mówisz <i>“nie chcę teraz o tym rozmawiać, może przy innej okazji”</i> i odchodzisz spokojnie do swoich zajęć.
	Mówisz <i>“Nie wiem jak to powiedzieć, lepiej narysuję”</i> i odchodzisz zająć się rysowaniem.

	Mówisz <i>"to nie wasza sprawa"</i> i uciekasz do swojego pokoju.
Mama pokazuje gościom zdjęcia, na których jesteś gołym niemowlakiem, a ciebie to bardzo krępuje.	Mówisz <i>"Przejdźmy dalej mamo, chciałbym żeby te zdjęcia były prywatne"</i> .
	Mówisz z uśmiechem <i>"możecie oglądać moje gołe zdjęcia jeśli pokażecie mi swoje"</i> . Liczysz, że dorośli zrozumieją, o co ci chodzi.
	Zabierasz album i uciekasz za drzwi. W nerwach niszczysz wszystkie zdjęcia.
Spotykasz przed domem sąsiada. Zadaje ci dużo pytań na temat twojej rodziny, a ty nie chcesz na nie odpowiadać (myślisz, że to nie jego sprawa).	Mówisz <i>"nie mam czasu teraz rozmawiać"</i> , żegnasz się grzecznie i odchodzisz.
	Po każdym jego pytaniu zamiast odpowiedzi pytasz: <i>"czemu pan pyta?", "a jak u pana?", "a jak pan myśli?"</i> . W końcu mu się znudzi.
	Mówisz sąsiadowi, że jest wścibski i odchodzisz.
Bardzo boisz się ciemności i dlatego śpisz przy włączonej lampce. Ostatnio dowiedział się o tym wujek i wyśmiewa się z ciebie mówiąc, że jesteś tchórzem.	Mówisz z uśmiechem <i>"każdy ma jakieś słabsze strony, moją znasz, opowiesz mi o swoich?"</i> .
	Mówisz <i>"dla mnie to nie jest zabawne, tak po prostu mam, nie rozmawiajmy już o tym proszę"</i> .
	Nic nie mówisz. Myślisz sobie, że wujek ma rację.

Nauczyciel omawia z dziećmi wykonane zadanie. Porównuje odpowiedzi grup w razie wątpliwości może zadać uczniom pytania pomocnicze:

- które z reakcji mówią o emocjach dzieci i ich potrzebach?
- czy obrażając innych przekraczamy jakieś granice?
- co możemy zrobić, gdy dorośli nie reagują na nasze prośby?
- kto może nam pomóc zadbać o siebie?
- jakie jeszcze sytuacje bywają trudne dla dzieci? Jak mogą wtedy zareagować?

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Prowadzący podkreśla, że w kontaktach z osobami dorosłymi bywa nam trudno bronić własnych granic. Warto poprosić o wsparcie bliskie osoby dorosłe (rodziców, dziadków, ciotce, starsze rodzeństwo itp.), którzy wiedząc o naszych trudnościach i w razie potrzeby będą dla nas wsparciem w trudnych sytuacjach. Warto zapytać dzieci, kto w ich otoczeniu może służyć im wsparciem, komu można zaufać i powierzyć własne problemy. To ważne, żeby każdy wiedział, że są takie sytuacje, w których wsparcie bliskiego dorosłego może okazać się konieczne oraz, że mogą się zdarzyć takie sytuacje, w których osoba poproszona o wsparcie nie potraktuje nas poważnie. Wtedy należy po prostu szukać dalej.

Zagrożenia i zalecenia:

Podział do grup może być losowy gdyż nie dotyczy bezpośrednio relacji między dziećmi. Warto zadbać jednak, by w każdej grupie byli uczniowie, którzy płynnie czytają. W razie trudności można posłużyć się uproszczoną wersją ćwiczenia dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Ponieważ temat zajęć może motywować uczniów do mówienia o sytuacjach trudnych z relacji z osobami dorosłymi istnieje ryzyko ujawnienia sytuacji krzywdzenia. Ponieważ na lekcji nie ma możliwości zaopiekowanie się dzieckiem w takiej sytuacji, ale też nie należy zostawić tego bez reakcji można powiedzieć „to ważne o czym mówisz, porozmawiajmy proszę o tym po lekcji” i przejść dalej do omawiania ćwiczenia. Po zajęciach należy rozmawiać z dzieckiem o tym co ujawniło.

Rekomendacje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla dzieci:

Potter, M. (2019). *Co się dzieje w mojej głowie?*. Warszawa: Wydawnictwo Tadam.

Sell, J., Mierzyńska – Iwanowska, E., Belter, A. (red.). (2017). *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci*. Poznań: Wydawnictwo CED.

Scenariusz nr 12

Pozytywny mózg

Obszar: uważność - budowanie odporności psychicznej

Czas zajęć: 45 min.

Grupa docelowa: dzieci w wieku 7 -10 lat

Wskazówki dla prowadzącego:

Celem zajęć jest zachęcenie uczniów do udziału w praktyce wdzięczności, pobudzenie ich do aktywnego poszukiwania pozytywów u swoich rówieśników w obrębie klasy/grupy. Umiejętność dostrzegania tego, co dobre, piękne, wartościowe w innych ludziach, docenianie ich starań i pozytywnych cech kształtuje pozytywny stosunek do świata i ludzi co jest jednym z elementów odporności psychicznej.

Prowadzący zachęca dzieci do wzajemnego obdarowywania się pozytywnymi informacjami na swój temat, wyrazami docenienia oraz podziękowaniami.

Warto podkreślić, że pozytywna informacja zwrotna, bardziej niż krytyka, motywuje innych do pracy nad sobą i budowania coraz lepszych relacji z ludźmi. To, co możemy docenić u kolegów to m.in. umiejętności, które rozwinęli w ostatnim czasie, szczególne zdolności, wytrwałość w dążeniu do jakiegoś celu, sposób bycia wpływający pozytywnie na atmosferę w grupie. Możemy też podziękować kolegom za miłe słowa i pomocne gesty podkreślając jakie to miało dla nas znaczenie.

Warto dbać by praktyka wdzięczności i pozytywnych informacji zwrotnych była codziennością grupy. Daje to szansę zmiany perspektywy z oceniania i wzajemnych oskarżeń na dostrzeganie pozytywnych zmian, małych sukcesów oraz indywidualnego wysiłku każdej osoby w dbanie o dobrą atmosferę w klasie.

Cel zajęć:

- Dostarczenie wiedzy na temat znaczenia pozytywnych informacji zwrotnych w budowaniu dobrych relacji.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości.
- Podsumowanie pracy grupy, dostrzeżenie pozytywnych zmian.

Efekty zajęć:

- Dziecko wie, że w każdej osobie jest coś wartego docenienia.
- Dziecko potrafi sformułować pozytywną informację zwrotną wobec kolegi.
- Dziecko jest odbiorcą pozytywnych informacji od swoich kolegów.
- Dziecko rozumie, że to co i jak mówimy o innych i do innych wpływa na atmosferę wzajemnych relacji.

Materiały i pomoce:

- Wydrukowany załącznik nr 28 – list Grzesia
- Wydrukowany załącznik nr 29 – liściki Grzesia (przykład wypełnienia karty pracy)
- Wydrukowany załącznik nr 30 – liściki wdzięczności (w liczbie równej liczbie dzieci)
- Nożyczki
- Przybory do rysowania: kredki, ołówki, mazaki (do wyboru)

Ćwiczenie 1 (15 min.).

Nauczyciel odczytuje list (załącznik nr 28).

“Cześć koledzy!

Jestem niezwykle szczęśliwy, bo ostatnio wydarzyło się bardzo dużo pozytywnych rzeczy. Przede wszystkim: w tę sobotę były moje urodziny! Pewnie tak jak każdy, uwielbiam ten dzień. Ale nie tylko dlatego, że mogę jeść tyle słodczy na ile mam ochotę czy dlatego, że dostaję super prezenty. Przede wszystkim dlatego, że mogę zaprosić na nie wszystkie bliskie mi osoby. Oczywiście na mojej imprezie urodzinowej byli moi rodzice. Zaprosiłem też wujka Tadeusza (pamiętacie, to ten żartowniś co podpowiadał mi jak wspierać kolegów na przedstawieniu) i ciocię Basię (tę, która zawsze chce, bym ją całował w policzek na przywitanie). No i oczywiście nie zabrakło moich kolegów z klasy - zaprosiłem wszystkich! Nawet Tobiasza, choć nie za bardzo za nim przepadam, bo jest bardzo głośny i wszystkich zaczepia. Ale nie zgadniecie kto jeszcze przyszedł - mój kumpel ze starej szkoły - Kuba. Myślałem, że z krzesła spadną jak go zobaczylem!

Impreza urodzinowa była świetna. Wiecie, że nie lubię być w centrum uwagi i nie przepadam za głośnymi miejscami. Ale postarałem się zadbać o siebie. Przemyślałem wszystko przed imprezą i wymyśliłem takie zabawy, w których wszyscy bawili się na równi i które były przy cichej muzyce. Ale przyznam szczerze, że i tak byłem po niej nieźle zmęczony.

Za to pozytywny nastrój nie opuszcza mnie nawet do dzisiaj. I gdy tak sobie o tym wszystkim myślę, uważam, że świetną sprawą jest dostawanie prezentów, ale jeszcze lepszą jest obdarowywanie innych. Jestem świetnym obserwatorem, więc widziałem jak wszyscy byli zadowoleni i szczęśliwi, gdy otwierałem od nich prezenty. Postanowiłem, że teraz ja zrobię prezenty dla nich. Każdej osobie, która była na moich urodzinach stworzyłem karteczkę z napisem: za co ją lubię lub za co jej dziękuję. Napisanie karteczki dla mamy, taty, Janka czy Kuby to była prościzna! Więcej musiałem się nagłówekować przy cioci Basi czy Tobiaszu. Ale dzięki temu zrozumiałem, że nawet jeżeli widzę w innej osobie same denerwujące zachowania, to mimo wszystko da się u niej znaleźć też pozytywne cechy.

Na koniec stworzyłem też karteczkę dla Was. Chcecie zobaczyć?

pozdrawiam
Grześ”

Nauczyciel prezentuje uczniom liściki przygotowane przez Grzesia (załącznik nr 29). Wspólnie odczytują ich treść na forum. Może zadać uczniom dodatkowe pytania:

- dla kogo Grześ przygotował wiadomości?
- jakie informacje zawierały jego liściki?
- dla kogo było mu najłatwiej stworzyć wiadomości? Dlaczego?
- dla kogo było najtrudniej stworzyć wiadomości? Dlaczego?

Ćwiczenie 2. (25 min.)

Nauczyciel dzieli w sposób losowy uczniów na grupy sześciuosobowe, które usadza razem przy stoliku. Każdy uczeń dostaje kartę pracy (załącznik nr 30). Ma za zadanie napisać liścik do każdej osoby ze swojej grupy z informacją mówiącą o tym, za co konkretnej osobie dziękuje, co dostrzega w niej cennego, dobrego bądź za co ją lubi lub podziwia. Po ukończeniu prac dzieci wręczają liściki adresatom.

Szósty liścik, każdy może wręczyć dowolnej osobie z klasy, lub zostawić dla kogoś innego, kogo chciałby w ten sposób docenić (np. kogoś z rodziny lub spoza klasy).

Nauczyciel zadaje pytania:

- jakie uczucia towarzyszyły tworzeniu i wręczaniu liścików?
- jakie uczucia towarzyszyły w momencie czytania liścików od innych osób?

Podsumowanie zajęć (5 min.):

Prowadzący podkreśla, że podobnie jak otrzymywanie prezentów, czy słuchanie miłych słów na własny temat, przyjemne jest także obdarowywanie innych. Przyjemność innym możemy sprawić miłym słowem, podziękowaniem, czy drobnym upominkiem. Gesty życzliwości na co dzień są tym co buduje dobrą atmosferę, sprzyja bliskim relacjom i wzajemnemu zaufaniu.

Zagrożenia i zalecenia:

Podczas pracy nad zadaniem nauczyciel przemieszcza się między uczniami i zwraca uwagę, czy wszyscy uczniowie koncentrują się na pozytywnych cechach i umiejętnościach kolegów. Może zaznaczyć, że każda wiadomość powinna być miła. Przed zapisaniem zdania każde dziecko powinno się zastanowić, czy chciałoby dostać taki liścik? Czy byłoby to dla niego przyjemne? Warto też zachęcać dzieci do unikania uogólnień np. „jesteś miły, fajny”, a raczej poszukiwały konkretów np. odpowiadając na pytanie „co robi/ jak się zachowuje osoba, którą uważamy za miłą/fajną?”.

Ćwiczenia zaproponowane w tym scenariuszu warto praktykować wielokrotnie i powtarzać tak by każdy, od czasu do czasu, został za coś doceniony. Warto również by nauczyciel włączył się w praktykę wdzięczności, zauważając u każdego to, co w nim najlepsze, doceniając wysiłki i postępy. Pamiętajmy, że przykład idzie z góry.

Referencje związane z zadaniem:

Literatura polecana dla nauczycieli:

Siegel, D.J., Bryson, T.P. (2019). *Mózg na tak*. Warszawa: Wydawnictwo Harper Collins.