



**ZESTAW NARZĘDZI  
do życia i nauki  
pełen nadziei, zdrowia**

# **i szczęścia**

**Przewodnik dla nauczycieli**

## ZESTAW NARZĘDZI DO ŻYCIA I NAUKI PEŁEN NADZIEI, ZDROWIA I SZCZĘŚCIA – PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

Zestaw narzędzi do życia i nauki pełen nadziei, zdrowia i szczęścia został opracowany przez REPSSI i Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC (Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca) przy wsparciu MHPSS.net i dofinansowaniu ze strony Education Cannot Wait. W zestawie tym znajdują się trzy narzędzia. Są to: (1) Przewodnik dla nauczycieli, (2) Przewodnik dla rodziców i opiekunów oraz (3) Przewodnik z ćwiczeniami dla nauczycieli, rodziców i dzieci. Zestaw narzędzi został zaprojektowany tak, aby dać wsparcie każdej osobie dotkniętej pandemią COVID-19, jednak może on być przydatny dla każdego, w dowolnym miejscu i czasie.

---

**Autor:** Ea Suzanne Akasha

**Redaktor:** Wendy Ager

**Układ graficzny:** Jesper Guhle

**Zdjęcia:** Strona 8: Filipiński Czerwony Krzyż. Strona 16: Noemi Monu, Duński Czerwony Krzyż. Strona 29: Filipiński Czerwony Krzyż. Strona 38: Roberto Marquez, Społeczność Salwadorskiego Czerwonego Krzyża. Strona 44: Noemi Monu, Duński Czerwony Krzyż.

Z podziękowaniami dla wszystkich recenzentów za ich cenny wkład w Zestaw narzędzi do życia i nauki pełen nadziei, zdrowia i szczęścia. Przewodnik dla nauczycieli.

---

Prosimy o kontakt z Centrum PS w przypadku planów przetłumaczenia lub zaadaptowania jakiegokolwiek części Zestawu narzędzi do życia i nauki pełnego nadziei, zdrowia i szczęścia. Przewodnik dla nauczycieli.

Sugerowane źródła: Zestaw narzędzi do życia i nauki pełen nadziei, zdrowia i szczęścia. Przewodnik dla nauczycieli. Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC, Kopenhaga, 2021.

---

### Tłumaczenia i adaptacje

Prosimy o kontakt z Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC w celu uzyskania tłumaczeń i formatów Zestawu narzędzi do życia i nauki pełnego nadziei, zdrowia i szczęścia. Przewodnik dla nauczycieli. Wszystkie zatwierdzone tłumaczenia i wersje zostaną umieszczone na stronie internetowej Centrum Wsparcia Psychospołecznego. Podczas przygotowywania tłumaczenia lub adaptacji należy pamiętać, że w przypadku planów dodania logo do produktu należy skontaktować się z Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC w celu uzyskania zgody. Korzystanie z podręcznika nie jest jednoznaczne z sugestią, że Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC popiera jakąkolwiek konkretną organizację, produkt lub usługę. Należy dodać następujące zastrzeżenie w języku tłumaczenia: „Niniejsze tłumaczenie/adaptacja nie zostało opracowane przez Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC. Centrum Wsparcia Psychospołecznego nie ponosi odpowiedzialności za treść lub dokładność tego tłumaczenia.”

Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC jest zarządzane przez Duński Czerwony Krzyż.

---

### Zespół realizacyjny

Ea Suzanne Akasha, Ahlem Cheffi, Marcio Gagliato, Carmel Gaillard, Ananda Galappatti, Mark Kluckow, Jonathan Morgan, Pia Tingsted Blum.





**ZESTAW NARZĘDZI**  
**do życia i nauki**  
**pełen nadziei, zdrowia**  
**i szczęścia**

Przewodnik dla nauczycieli

## Przedmowa

Pandemia COVID-19 znacząco utrudniła życie rodzinom i społecznościom szkolnym na całym świecie. W wielu krajach szkoły zostały zamknięte na krótki lub dłuższy czas, wiele szkół wprowadziło też naukę zdalną dla swoich uczniów. Ograniczenia w przemieszczaniu się i lockdowny miały również wpływ na dzieci, uniemożliwiając im przebywanie na świeżym powietrzu i uprawianie sportu oraz inne formy spędzania wolnego czasu. Oprócz pracowników pierwszego kontaktu, wszyscy zostali zamknięci w domu, a rodzicom i opiekunom doszedł dodatkowy obowiązek w postaci pomocy dzieciom w nauce. Dla znaczącej liczby dzieci pandemia miała poważny wpływ na ich własny dobrostan psychospołeczny, oraz ten ich rodzin. Niektóre z nich mają rodziców, opiekunów, rodzeństwo lub bliskich krewnych, którzy stracili pracę i dom. Niektóre dzieci były świadkami zachorowań członków rodziny na COVID-19, a nawet mogły stracić swoich bliskich. Był to czas wielkiej niepewności.

**Zestaw narzędzi do życia i nauki pełen nadziei, zdrowia i szczęścia** został opracowany przez REPSSI i Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC, przy wsparciu MHPSS.net, w odpowiedzi na pandemię. Zebraliśmy zestaw materiałów skierowanych do dzieci, rodziców, opiekunów i nauczycieli w różnych środowiskach, które wspierają dobrostan psychospołeczny i łączą go z kluczowymi życiowymi umiejętnościami w celu wspierania edukacji społecznej i emocjonalnej.

W niniejszym zestawie znajdują się trzy narzędzia, w tym „Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia **przewodnik dla nauczycieli**”, „Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia **przewodnik dla rodziców i opiekunów**” i „Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia przewodnik wsparcia psychospołecznego z ćwiczeniami dla nauczycieli, rodziców i dzieci”.

„**Przewodnik dla nauczycieli**” został opracowany dla nauczycieli w celu wspierania dzieci w ich powrocie do szkoły po pandemii. Podręcznik ten rozpoczyna się zestawem ogólnych ćwiczeń integracyjnych, po których następują zajęcia tematyczne, koncentrujące się na 16 kluczowych umiejętnościach życiowych wspierających rozwój poznawczy, społeczny i emocjonalny dzieci. Ćwiczenia są dostosowane do szerokiego spektrum grup wiekowych, od przedszkola do szkoły średniej. Ćwiczenia te można połączyć z zajęciami sportowymi i rekreacyjnymi w klubach lub domach kultury, a także

w bezpiecznych placówkach dla dzieci w warunkach humanitarnych.

„**Przewodnik dla rodziców i opiekunów**” przedstawia sześć fikcyjnych rodzin z różnych zakątków świata, które w trakcie pandemii COVID-19 stawiają czoła wyzwaniom obecnym w ich życiu. Zawarte są tu również pozytywne przekazy, mające na celu dodanie rodzicom i opiekunom otuchy w opiece nad dziećmi w tym trudnym czasie, takie jak: organizacja dnia, poświęcanie czasu na wzajemne sprawdzanie samopoczucia innych domowników, używanie metody pozytywnej dyscypliny, rozmowy o stracie, radzenie sobie ze stygmatyzacją oraz ochrona dzieci w internecie. Na końcu podręcznika znajduje się przydatna lista dla całego gospodarstwa domowego, aby pomóc wszystkim w refleksji nad tym, jak radzą sobie jako rodzina. Znajduje się tam również zestaw podpowiedzi dla rodzin, które chciałyby stworzyć książkę bohatera COVID-19.

„**Przewodnik wsparcia psychospołecznego z ćwiczeniami dla nauczycieli, rodziców i dzieci**” zawiera ciekawe ćwiczenia dla dzieci do wykonywania w domu, w szkole lub zdalnie. W przypadku nauczania w domu aktywności te mogą być wykonywane np. z rodzeństwem. Każda aktywność oznaczona jest jako przeznaczona do wykonania w grupie lub jako możliwa do dostosowania do pracy z jednym dzieckiem. Aktywności zostały starannie zaprojektowane tak, aby przybliżyć dzieciom temat edukacji społeczno-emocjonalnej w zakresie samoświadomości, odpowiedzialności za siebie, świadomości społecznej, budowania relacji oraz podejmowania decyzji.

Mamy nadzieję, że **Zestaw narzędzi do życia i nauki pełen nadziei, zdrowia i szczęścia** dostarczy przydatnych informacji rodzinom i społecznościom szkolnym żyjących w obecnych czasach, w obliczu pandemii COVID-19. Uważamy, że jest on uniwersalny i może być równie użyteczny w obliczu każdego innego rodzaju kryzysu lub nagłej sytuacji w zakresie wspierania zdrowia, szczęścia oraz nadziei w społecznościach, gdziekolwiek się one znajdują. Jesteśmy szczególnie wdzięczni organizacji Education Cannot Wait za ufundowanie opracowania tego poradnika.

**REPSSI**  
**Centrum Wsparcia Psychospołecznego**  
**MHPSS.net**

# Wstęp

---

Na całym świecie COVID-19 znacznie utrudnił życie rodzicom, opiekunom oraz dzieciom będącym pod ich opieką. Wielu nauczycieli przestawiło się na nauczanie przez internet, telewizję lub radio. Wraz z zamknięciem szkół zatarły się granice pomiędzy szkołą i domem, a także pomiędzy nauczycielem a rodzicem. Uczniowie stanęli przed wieloma wyzwaniami, wiele doświadczyli, a ich codzienne życie i nauka zmieniły się w bezprecedensowy sposób.

W wielu krajach szkoły zostały zamknięte na krótsze lub dłuższe okresy, a wiele szkół przeszło na nauczanie zdalne dla wszystkich swoich uczniów, którzy musieli uczyć się z domu. Niemal ogólnoswiatowy eksperyment bycia społecznie odizolowanym od nauczycieli, kolegów z klasy i przyjaciół ma niewątpliwie poważne konsekwencje dla wielu dzieci, wpływając na ich postępy w nauce i rozwój. Sala lekcyjna jest jedną z najważniejszych przestrzeni dla rozwoju poznawczych, osobistych i interpersonalnych umiejętności życiowych dzieci. W szkole dzieci uczą się lepiej rozumieć siebie, radzić sobie ze swoimi uczuciami oraz rozwijają swoje umiejętności społeczne. Takie umiejętności posłużą każdemu dziecku przez całe życie.

Ograniczenia w przemieszczaniu się i lockdowny miały również wpływ na dzieci, uniemożliwiając im przebywanie na świeżym powietrzu i uprawianie sportu oraz inne formy spędzania wolnego czasu. W wielu miejscach dzieci zostały zmuszone do pozostania w domu przez dłuższy czas. W związku z tym, dzieci były mniej aktywne fizycznie, mniej bawiły się z innymi, a to mogło negatywnie wpłynąć na rozwój ich umiejętności motorycznych. Nawet codzienne czynności, takie jak wychodzenie na zakupy z rodzicami lub opiekunami, zostały miejscowo ograniczone, co jest kolejnym przykładem na to, jak ograniczono naukę dzieci w tematyce zachowania w miejscach publicznych.

Czas spędzony w domu z powodu zamknięcia szkół jest bardzo trudny dla dużej liczby dzieci. Niektóre z nich mają rodziców, opiekunów, rodzeństwo lub bliskich krewnych, którzy stracili pracę i dom. Mogły również nie mieć dostępu do niezbędnych usług. Mogły także

doświadczać trudności w rodzinie w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego. Niektóre dzieci były świadkami zachorowań członków rodziny na COVID-19, a nawet mogły stracić bliskich. Mogły nie mieć możliwości pożegnania się czy uczestniczenia w pogrzebach czy ceremoniach pochówku.

Niektórzy uczniowie doświadczyli również przemocy. Badania dowodzą, że przemoc wzrasta w każdej sytuacji kryzysowej, gdy poziom stresu jest wysoki, a zasoby wszelkiego rodzaju stają się ograniczone. Niepokojące doniesienia o wzroście liczby przypadków przemocy i znęcania się nad dziećmi pojawiły się na całym świecie podczas pandemii COVID-19.

Każde dziecko przeżywa pandemię na swój sposób, który zależy od różnorodnych czynników. Zalicza się do nich ich wiek, dojrzałość, osobowość, wsparcie dostępne w środowisku, umiejętności poznawcze, osobiste i interpersonalne oraz to, jak bardzo są i czują się bezpiecznie. Niektóre dzieci mogły się lepiej rozwijać, będąc poza szkołą. Być może podobało im się zdalne nauczanie i konieczność uczenia się z domu. Z kolei inne dzieci tęskniły za przebywaniem w środowisku, które sprzyja ich nauce. Co najważniejsze, dzieci bardzo tęskniły za swoimi przyjaciółmi i rówieśnikami. Badania pokazują, że im dłużej szkoły są zamknięte, tym bardziej cierpią na tym dzieci.

Kiedy szkoły zostaną ponownie otwarte, nauczyciele powinni spodziewać się, że uczniowie doświadczyli wielu różnych sytuacji i różnie reagowali na pandemię. Większość dzieci i młodych ludzi jest odporna i może pokonać przeciwności losu dzięki stosownemu wsparciu w troskliwym środowisku. Jednak istnieje prawdopodobieństwo, że niektórzy uczniowie będą mieli problemy ze zdrowiem psychicznym – obserwuje się na przykład niepokojący wzrost poziomu lęku i depresji. Ważne jest, aby szkoły i nauczyciele, po konsultacji z rodzicami i opiekunami oraz samymi dziećmi, byli gotowi skierować dzieci, które potrzebują więcej wsparcia, do odpowiednich służb.

## Korzystanie z przewodnika

Zestaw narzędzi do życia i nauki pełen nadziei, zdrowia i szczęścia. „Przewodnik dla nauczycieli” został opracowany dla nauczycieli w celu wspierania dzieci w ich powrocie do szkoły po pandemii. Dosty często szkoły były zamykane, otwierane ponownie z nowymi procedurami bezpieczeństwa, a potem znowu zamykane. Dla nauczycieli, uczniów oraz rodziców i opiekunów był to bardzo trudny czas. Obecnie, gdy szkoły są ponownie otwarte – a nawet tam, gdzie nie są, a dzieci muszą pozostać w domu i odrabiać wirtualne lekcje – przewodnik zapewnia materiały dla nauczycieli, które pomogą dzieciom w refleksji nad ich doświadczeniami związanymi z pandemią. Ćwiczenia zawarte w poradniku mają na celu nauczenie dzieci kluczowych umiejętności, które pozwolą im radzić sobie ze zmianami, których doświadczyły i będą doświadczać.

Ćwiczenia w przewodniku są usystematyzowane według różnych zagadnień wspierających nabywanie wiedzy i umiejętności, których dzieci potrzebują do budowania odporności. Ponadto, poprawiają one dobrostan psychospołeczny, zdolności komunikacyjne, zdolność współpracy, umiejętności analityczne i wyznaczanie celów. Ćwiczenia są dostosowane do szerokiego spektrum grup wiekowych, od przedszkola do szkoły średniej. Niektóre ćwiczenia są oznaczone jako bardziej odpowiednie dla młodszych lub starszych uczniów.

Ćwiczenia te można połączyć z zajęciami sportowymi i rekreacyjnymi w klubach lub domach kultury, a także w bezpiecznych przestrzeniach dla dzieci w warunkach humanitarnych. Mogą być one stosowane w każdego rodzaju sytuacji kryzysowej, nadzwyczajnej, epidemii czy pandemii.

## Ćwiczenia zawarte w przewodniku

Podręcznik ten rozpoczyna się zestawem ogólnych ćwiczeń integracyjnych, po których następują zajęcia tematyczne, koncentrujące się na 16 kluczowych umiejętnościach życiowych wspierających rozwój poznawczy, społeczny i emocjonalny dzieci. Te konkretne umiejętności życiowe zostały wybrane, aby umożliwić dzieciom radzenie sobie z wyzwaniami i zmianami, z którymi się zetknęły, i przygotować je do późniejszego przebiegu pandemii COVID-19 i dalszej przyszłości.

### A. Ćwiczenia ogólne

Materiały te zawierają zestaw ćwiczeń wprowadzających, kilka ćwiczeń dodających energii i kilka uspokajających. Ćwiczenia wprowadzające są przeznaczone do wykorzystania przed przejściem do zajęć tematycznych. Ćwiczenia wprowadzające mogą być zbędne, jeśli uczniowie znają już te podstawowe ćwiczenia integracyjne. Ćwiczenia dodające energii i uspokajające mogą być stosowane zawsze, gdy nauczyciele uznają, że są potrzebne w klasie, np. aby pomóc uczniom w skupieniu się i koncentracji lub w byciu mentalnie obecnym i w umiejętności regulowania swoich stanów emocjonalnych. Ma to kluczowe znaczenie dla umożliwienia dzieciom uczenia się i regulowania swoich uczuć.

### B. Ćwiczenia tematyczne

16 tematów zawartych w podręczniku to:

- Moja szkoła po COVID-19
- Posiadam wiedzę na temat uczuć
- Pomagam innym
- Rozumiem innych
- Słucham innych
- Słucham siebie
- Umiem się wyciszyć
- Potrafię być asertywny(-a)
- Potrafię rozwiązywać konflikty
- Potrafię sobie radzić ze zmianą
- Posiadam wiedzę na temat płci
- Tak, potrafię powiedzieć „nie”
- Jestem wdzięczny(-a)
- Jestem pełny(-a) nadziei
- Potrafię się poruszać
- Potrafię się relaksować

Przy każdym temacie znajduje się kilka ćwiczeń wprowadzających. Następne są podstawowe ćwiczenia, które pomagają studentom zagłębić się w temat i zrozumieć go. Takie ćwiczenia można połączyć z niektórymi ćwiczeniami dodającymi energii, do wykorzystania kiedy uczniowie mają jej mało, jak również z ćwiczeniami uspokajającymi na zakończenie sesji.

Nauczyciele mogą planować lekcje w klasie w oparciu o ww. tematy na różne sposoby, w zależności od potrzeb uczniów, kontekstu i dostępnego czasu. Można na przykład wykonać wszystkie ćwiczenia z danego tematu w ramach jednej pełnej sesji. Zajęłoby to od 60 do 90 minut. Zagadnienia mogą być realizowane raz w tygodniu. Ewentualnie można też wykonywać osobno po jednym ćwiczeniu. Wszystko to zależy od decyzji nauczyciela.

Nie podano konkretnego przedziału wiekowego dla poszczególnych ćwiczeń, ponieważ możliwości i rozumienie uczniów są bardzo zróżnicowane. Jednak, jak uprzednio wspomniano, niektóre ćwiczenia są oznaczone jako bardziej odpowiednie dla młodszych lub starszych uczniów. Nauczyciele znają swoich uczniów i są w stanie najlepiej ocenić, które ćwiczenia i tematy będą odpowiadały potrzebom ich klas. Systemy nauczania i systemy szkolne różnią się na całym świecie, również oczekiwania co do możliwości i umiejętności uczniów są różne. Decyzję o tym, które z nich zastosować w swoich szkołach, pozostawia się nauczycielom.

Tematem numer 11 jest kwestia płci, temat ten opiera się na zrozumieniu, że w wielu regionach świata płęć

jest rozpatrywana na zasadzie spektrum i uznaje się istnienie wielu płci. Gdy uznajemy wyłącznie płęć męską i żeńską, możemy wykluczyć ludzi, którzy się do nich nie wpasowują. Materiały ćwiczeniowe zawierają definicje płci jako uwarunkowania biologicznego i jako uwarunkowania kulturowego oraz dają uczniom możliwość zastanowienia się nad oczekiwaniami dotyczącymi płci. W zależności od tego, jak bardzo zróżnicowana pod względem płci kulturowej jest dana grupa, w ćwiczeniach, w których mowa jest tylko o dwóch płciach, można uwzględnić więcej płci lub kategorii dla tych, którzy nie uważają, że należą do płci typowo męskiej lub żeńskiej.

Większość ćwiczeń została przetestowana z osobami dorosłymi i spotkała się z dobrym przyjęciem.

# Spis treści

---

<b>Bezpieczne środowisko w czasie COVID-19 .....</b>	<b>9</b>
<b>Reakcje dzieci na pandemię COVID-19 i inne sytuacje kryzysowe .....</b>	<b>10</b>
<b>Nauka u dzieci.....</b>	<b>12</b>
<b>A. Ćwiczenia ogólne .....</b>	<b>13</b>
1. Ćwiczenia wprowadzające.....	13
2. Ćwiczenia dodające energii i uspokajające.....	15
<b>B. Ćwiczenia tematyczne .....</b>	<b>20</b>
Zagadnienie nr 1: Moja szkoła po COVID-19 .....	20
Zagadnienie nr 2: Posiadam wiedzę na temat uczuć .....	23
Zagadnienie nr 3: Pomagam innym .....	27
Zagadnienie nr 4: Rozumiem innych.....	30
Zagadnienie nr 5: Słucham innych.....	34
Zagadnienie nr 6: Słucham siebie.....	37
Zagadnienie nr 7: Umiem się wyciszyć.....	44
Zagadnienie nr 8: Potrafię być asertywny(-a).....	50
Zagadnienie nr 9: Potrafię rozwiązywać konflikty .....	53
Zagadnienie nr 10: Potrafię sobie radzić ze zmianą.....	58
Zagadnienie nr 11: Posiadam wiedzę na temat płci.....	60
Zagadnienie nr 12: Tak, potrafię powiedzieć „nie” .....	64
Zagadnienie nr 13: Jestem wdzięczny(-a).....	67
Zagadnienie nr 14: Jestem pełny(-a) nadziei.....	71
Zagadnienie nr 15: Potrafię się poruszać .....	73
Zagadnienie nr 16: Potrafię się relaksować.....	77
<b>Materiały.....</b>	<b>82</b>



## Bezpieczne środowisko w czasie COVID-19

---



Szkoły powinny być miejscem zapewniającym dzieciom bezpieczeństwo od COVID-19. Nauczyciele powinni znać obowiązujące przepisy dla szkół i dołożyć wszelkich starań, by stosować się do zalecanych porad dotyczących bezpiecznego dystansu fizycznego, stosowania masek ochronnych, mycia rąk itp.

Informacje na temat COVID-19 są często aktualizowane i zaleca się, aby nauczyciele przekazywali swoim uczniom dokładne informacje na temat wirusa, kiedy jest to wskazane.

Wszystkie ćwiczenia mogą być przeprowadzone bezpiecznie, pod warunkiem zachowania

naależytej ostrożności w przestrzeganiu przepisów obowiązujących w szkole i na zajęciach. Nie podano tu konkretnych wskazówek dotyczących zachowania środków bezpieczeństwa w zakresie COVID-19, gdyż różnią się one na całym świecie. Wytyczne dot. ponownego otwarcia szkół zawarte w dokumencie Framework for Reopening Schools autorstwa UNESCO, UNICEF-u, Banku Światowego, Światowego Programu Żywnościowego i UNHCR zawierają wskazówki, jak zapewnić bezpieczny powrót do szkoły w celu zapewnienia dostępu do edukacji uczniom na całym świecie.<sup>1</sup>

1 <https://www.unicef.org/media/68366/file/Framework-for-reopening-schools-2020.pdf>

# Reakcje dzieci na pandemię COVID-19 i inne sytuacje kryzysowe

---

Zarówno w trakcie, jak i po krótkotrwałym lub długotrwałym okresie kryzysu, dzieci mogą zareagować silnymi emocjami. Takich uczuć należy się spodziewać i są one naturalną reakcją na trudne sytuacje i ich wpływ na codzienne życie. Świadomość, że reakcje na kryzys są normalne, jest pomocna w edukacji społeczno-emocjonalnej dzieci w każdym wieku. Część ćwiczeń tematycznych ma pomóc uczniom w rozpoznawaniu i rozumieniu swoich uczuć. Uczniowie poznają podstawowe strategie pomagające regulować uczucia, które stworzone zostały na podstawie badań podkreślających korzyści płynące z umiejętności rozwiązywania problemów, pozytywnej rozmowy z samym sobą, aktywności fizycznej, głębokiego oddychania i relaksacji.

Negatywny wpływ na rozwój poznawczy dzieci może mieć również długotrwały stres związany z życiem w czasie pandemii COVID-19, bez dostępu do odpowiednich warunków do nauki. Długotrwały stres może wpływać na zdolność dzieci do koncentracji, przyswajania nowych informacji lub przypominania sobie tego, czego już się nauczyły.

Klasa powinna być bezpiecznym miejscem dla każdego. Podczas wykonywania czynności przedstawionych w tym przewodniku ważne jest, aby nauczyciele i dzieci słuchali siebie wzajemnie, i aby wszyscy byli traktowani z szacunkiem. Z tego względu w szkołach powinien panować zakaz kar cielesnych.

Dzieci nauczą się, że inni mogą myśleć, czuć i reagować inaczej. Sesje mają na celu umożliwienie dzieciom rozmowy o swoich doświadczeniach i wykorzystanie zdobytej wiedzy. Będzie to okazja do refleksji nad tym, przez co przeszli, i do zastosowania umiejętności poznawczych, społecznych i emocjonalnych w codziennym życiu. Zastosowane ćwiczenia są bezpieczne, ponieważ nie wymagają od dziecka, aby pamiętało i mówiło o swoich trudnych doświadczeniach. Znajdują się w nich natomiast informacje i strategie dotyczące reakcji i sposobów radzenia sobie z nimi.

Sposób, w jaki dorośli i opiekunowie komunikują się z dziećmi na temat trudnych wydarzeń, różni się w zależności od norm i oczekiwań kulturowych. Mogą się one zmieniać wraz ze zmianami w danej kulturze. Zdaniem niektórych dorosłych rozmawianie z dziećmi o trudnościach, których doświadczyły w przeszłości, jest szkodliwe. Niektórzy uważają, że dzieci zapomną o tym, co przeżyły. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że dzieci myślą o tym, co się stało, i że wspomnienia są przechowywane w taki sam sposób, w jaki dorośli myślą o przeciwnościach losu i je pamiętają. Dzieci będą pochłonięte myślami, wspomnieniami i emocjonalnymi reakcjami na to, co im się przydarzyło. Może być im potrzebna pomoc w tym, jak najlepiej poradzić sobie z wyzwaniami i wydarzeniami kryzysowymi, oraz bezpieczne środowisko, w którym będą mogły to zrobić. (Więcej informacji na temat tego, co rodzice i opiekunowie mogą zrobić, aby pomóc dzieciom w radzeniu sobie z trudnościami, znajduje się w „Przewodniku dla rodziców i opiekunów” zamieszczonym w tym zestawie narzędzi).

Umiejętności opisane w niniejszym podręczniku można podzielić na poznawcze, społeczne i emocjonalne.

UNICEF posługuje się tymi praktycznymi definicjami w Globalnej strukturze umiejętności zbywalnych.<sup>2</sup>

**Umiejętności poznawcze** mają związek z myśleniem, do którego zalicza się zdolność koncentracji, umiejętność rozwiązywania problemów, dokonywania świadomych wyborów oraz ustalania planów i celów.

**Umiejętności społeczne** dotyczą interakcji z innymi, w tym umiejętności komunikacji, współpracy, rozwiązywania konfliktów i negocjacji.

**Umiejętności emocjonalne** dotyczą rozumienia i regulowania swoich emocji, radzenia sobie ze stresem, rozumienia emocji innych osób oraz zdolności do odczuwania empatii wobec innych.

---

2 Globalna struktura umiejętności zbywalnych. UNICEF. 2019.

## Nauka u dzieci

Z przeprowadzonych badań na temat skutków lockdownu wynika, że więcej dzieci, niż się spodziewano, nie rozwinęło się w odpowiedni sposób. Pojawiło się u nich poczucie osamotnienia, demotywacji i smutku, a także problem z zaległościami w formalnej edukacji. Konsekwencje są dalekosiężne i mogą wpływać na wyniki uczniów jeśli chodzi o umiejętność uczenia się, jak również negatywny wpływ na ich samoocenę. Naukowcy zwracają uwagę na to, że środowisko społeczne i edukacja społeczna mają ogromne znaczenie dla młodszych uczniów, oraz że dobrostan społeczny w klasie jest warunkiem koniecznym do nauki.<sup>3</sup> W jednym z badań ponad 90% ankietowanych uczniów w różnym wieku stwierdziło, że brakuje im przyjaciół, a 70%, że szkoła. Po ponownym otwarciu szkoły zaleca się, by nauczyciele skupili się na tym, jak ich podopieczni poradzą sobie z sytuacją, i zadbali o to, by każdy uczeń czuł się zauważony i wysłuchany, gdy będzie opowiadał o swoich doświadczeniach z okresu zamknięcia szkoły. Przeczytaj *Powrót do szkoły po COVID-19*. Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC, 2020 i „*Porozmawiajmy o tym*”. *Witamy z powrotem – poradnik wsparcia*. Więcej materiałów dostępnych jest w The MHPSS Collaborative, 2020.

Dzieci naprawdę się uczą, gdy łączą wiedzę i zrozumienie tematu z refleksją nad nim. Nazywa się to uczeniem głębokim. Zrozumienie przez ucznia, jak dany temat jest powiązany z innymi tematami oraz możliwość zastosowania go w konkretnych sytuacjach obecnie i w przyszłości, sprawi, że uczeń będzie w stanie poradzić sobie ze zmianami, wyzwaniem i przeciwnościami losu. Również zmiany w postawach i przekonaniach są możliwe wtedy, gdy ma miejsce głębokie uczenie się. Dzieci wykazują się większą kreatywnością i innowacyjnością, ponieważ wywołuje się w nich ciekawość. Głębokie uczenie tym właśnie różni się od powierzchownego uczenia się lub uczenia się na pamięć, kiedy to uczniowie zazwyczaj zapamiętują materiał i odtwarzają go, niekoniecznie rozumiejąc wiele z jego treści lub jego związku z innymi tematami.

Niniejszy przewodnik dla nauczycieli opiera się na założeniu, że uczniowie muszą doświadczyć każdej umiejętności życiowej, która jest przedmiotem sesji.

Potrzebują oni czasu na refleksję nad nauką, formalną i społeczną, a także na zrozumienie, kiedy można wykorzystać dane umiejętności w życiu codziennym. Wszystko to gwarantuje, że uczniowie nauczą się prezentowanych tu umiejętności życiowych i będą mogli je zastosować w przyszłości, gdy będzie to potrzebne. Styl nauczania oparty na dialogu – według którego nauczyciel rozmawia z klasą na tematy związane z ich samopoczuciem – jest pomocny w nabywaniu przez uczniów umiejętności życiowych. Dzięki wsparciu nauczyciela uczniowie mają możliwość bycia bardziej samodzielnymi, poznawania siebie i uświadamiania sobie własnych potrzeb. Z czasem uczniowie rozumieją, że błędy są częścią nauki i rozwoju, kiedy uczymy się przez doświadczenie. Skorzystaj z ćwiczenia „*Tak, popełniłem błąd*”, które znajduje się w ćwiczeniach wprowadzających, aby zaprezentować tę koncepcję.

Nie oznacza to, że uczniowie mają robić, co im się podoba. Zajęcia w klasie funkcjonują najlepiej, gdy mamy jasne oczekiwania co do sposobu zachowania. Wykorzystując takie pozytywne podejście do dyscypliny, dzieci uczą się, że za zachowywanie się niezgodnie z ustaleniami grożą konsekwencje. Zaleca się, aby nauczyciele wraz z uczniami sporządzili listę konstruktywnych działań, z których uczniowie będą mogli wybrać dowolne, jeśli złamią ustalone zasady obowiązujące w ich klasie. Może to być np. podawanie materiałów dydaktycznych z szafy, pomoc w sprzątnięciu po zajęciach lub inne zadania. Przeprowadzone badania wykazały, że dzieci, które same decydują o konsekwencjach, na ogół lepiej radzą sobie w późniejszym życiu.

Niektórzy nauczyciele mogą uważać, że sesje skupiające się na ćwiczeniu tego typu umiejętności zabierają cenny czas, który mógłby zostać wykorzystany na inny rodzaj nauki. Tymczasem badania wykazały, że kiedy uczniowie uczą się słuchać, współpracować i patrzeć na sprawy z perspektywy innych, klasa ma więcej czasu na naukę, uczniowie uzyskują lepsze wyniki, w klasie jest mniej agresji i mniej uczniów jest nieobecnych w szkole.

3 Zapraszamy na stronę Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC, na której znajdziesz podcasty i materiały wideo dotyczące badań nad zdrowiem psychicznym i wsparciem psychospołecznym podczas COVID-19.

## A. Ćwiczenia ogólne

### 1. Ćwiczenia wprowadzające

Niniejsze ćwiczenia wprowadzające nadają ton wspólnej pracy w grupie. Nauczyciele mogą z nich korzystać w pracy z nowymi klasami, zanim przejdą do wprowadzania ćwiczeń tematycznych z sekcji B.

REGULAMIN	
<b>Cel:</b>	Ustalenie zasad pozytywnych zachowań społecznych
<b>Materiały:</b>	Tablica i marker

Należy poprosić uczniów, aby wymyślili przydatne dla ich klasy zasady, które pomogą im dobrze współpracować w grupie. Zaproś uczniów do podawania propozycji. Pomóż im sformułować zasady w sposób pozytywny, a nie negatywny. Oznacza to, że zasady nie powinny zaczynać się od słowa „NIE”...!

Oto kilka przykładów:

- Telefony komórkowe mają być przechowywane w kieszeni lub torbie
- Niech tylko jedna osoba zabiera głos w danym momencie
- Chłopcy i dziewczęta są sobie równi
- Należy szanować zdanie innych
- Należy być życzliwym dla innych i dla samych siebie
- Popełniając błędy, uczymy się
- Można wyrażać różne opinie, jeśli robi się to z szacunkiem
- Uczciwa walka – bez przemocy, zastraszania i zawstydzania

Kiedy regulamin zostanie ustalony, wyjaśnij związek między zasadami a wartościami. Zbiór zasad jest w istocie przykładem wartości wyznawanych przez grupę. Poszczególne zasady są konkretnym przykładem wartości, które klasa chce podtrzymywać. Na przykład, trzymanie telefonów komórkowych w kieszeni lub torbie jest przykładem wartości, jaką jest poszanowanie prawa innych osób poprzez nieprzeszkadzanie, nierozprasanie i niebycie rozpraszanym.

Umów z klasą wartości, z których wynikają inne zasady.

Uzgodnijcie teraz konstruktywne konsekwencje za złamanie którejś z zasad. Jeśli w klasie pojawią się konflikty, można zapytać uczniów, jak konflikt odnosi się do wartości tworzących regulamin. Może zdarzyć się, że uczniowie pomyślą o aspektach wartości, które nie są jasne dla obserwatora, i może to mieć związek z konfliktem.

Uwaga dla nauczycieli: Bądź gotowym na zweryfikowanie zasad obowiązujących w regulaminie. Należy od czasu do czasu przeanalizować go z klasą, aby sprawdzić, jak się sprawy mają, i czy nie trzeba wprowadzić zmian.

**Dla starszych uczniów:**

Dopytaj o zachowania związane z każdą zasadą, prosząc o konkretne przykłady, np. „Co to znaczy...” czy „Powiedz coś więcej o tym, co to znaczy...” lub „Czy możesz podać mi konkretne przykłady na...”

Przedstaw pojęcie konsekwencji naprawczych starszym uczniom. Jeżeli ktoś złamie zasadę, która narusza prawa innych, można uzgodnić pewnego rodzaju konsekwencje naprawcze. Przykładem może być sytuacja, w której uczeń, który przeszkadzał innemu uczniowi w klasie, zgadza się na przyniesienie mu obiadu następnego dnia.

**WSPÓLNY CZAS W KRĘGU**

**Cel:** Umożliwienie każdemu uczniowi zabrania głosu i bycia wysłuchanym, i wzmocnienie poczucia przynależności do klasy

**Materiały:** Brak

**Uwaga dla nauczycieli:**

Regularnie poświęcaj czas na zabawę w kręgu w celu ćwiczenia umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz poprawy dobrostanu psychospołecznego grupy. Czas spędzony w kręgu pozwala nauczycielom zorientować się, jak radzą sobie uczniowie, i jest miejscem rozwiązywania konfliktów. Należenie do grupy, w której szanuje się różnice, wzmacnia współpracę w tej grupie i asertywność jednostki.

Zaproś dzieci do siedzenia w kręgu na podłodze lub na krzesłach. Wszyscy powinni móc się widzieć.

Zacznij od przypomnienia dzieciom zasad zawartych w regulaminie (lub, w razie potrzeby, dostosuj je do dzieci).

Wykorzystaj czas w kręgu na rozmowę na tematy interesujące dla klasy.

**PROSZĘ O SPOKÓJ**

**Cel:** Uciszenie klasy

**Materiały:** Kawałek tektury z napisem PROSZĘ O SPOKÓJ

Uzgodnij z klasą znak nakazujący zachowanie ciszy. Można to zrobić przy omawianiu zasad ogólnie obowiązujących w klasie lub tych obowiązujących na sesjach.

Jest wiele opcji znaków, w tym:

- Uniesienie ręki (jako nauczyciel), bez słowa, z dłonią skierowaną do uczniów. Gdy tylko uczniowie zobaczą ten znak, powinni również podnieść rękę i przestać rozmawiać, co spowoduje, że klasa zacznie słuchać w ciszy.
- Pokaż lub przejdź się z tabliczką z napisem PROSZĘ O SPOKÓJ. Gdy tylko uczniowie zobaczą ten znak, powinni przestać rozmawiać i zachować ciszę.
- Wydaj niski, syczący dźwięk (sssssss) i jak tylko uczniowie go usłyszą, powinni się przyłączyć, mówiąc „ssssss”!

**ZACHOWAJ SPOKÓJ I UŚMIECHNIJ SIĘ**

**Cel:** Uciszenie klasy i poprawa nastroju

**Materiały:** Długopis lub ołówek dla każdego dziecka

**Uwaga dla nauczycieli:**

Dzięki tej metodzie można poradzić sobie z jednym lub większą ilością uczniów – lub całą klasą – gdy mają oni trudności z zachowaniem ciszy. Nie wszystkie dzieci są świadome tego, że mają impuls mówienia, zanim faktycznie się odezwą, dlatego to ćwiczenie może im pomóc. Powszechnie znanym faktem jest również to, że nasz nastrój poprawia się, kiedy się uśmiechamy i kiedy utrzymujemy ten uśmiech, nawet przez krótki czas.

Jeśli ktoś za dużo mówi, poproś go o włożenie ołówka między wargi i, uśmiechając się, trzymanie go tam, dopóki nie poprosisz o jego wyjęcie. Wyjaśnij, że to utrudnia mówienie, ale kiedy uczniowie próbują mówić, przypominają sobie o swoim bodźcu mówienia, bo ich usta zaczynają się ruszać.

**TAK! POPEŁNIŁEM(-AM) BŁĄD**

**Cel:** Zabawa, wykorzystanie umiejętności poznawczych i ćwiczenie nieprzejmowania się popełnianiem błędów

**Materiały:** Brak

Podziel uczniów losowo na pary. Osoby w parach mają stać naprzeciwko siebie. Każda para będzie liczyła do trzech, robiąc to na zmianę w następujący sposób: A powie jeden, B powie dwa i A powie trzy, kontynuując bez przerywania, B powie jeden, A powie dwa i B powie trzy.

Za każdym razem, gdy popełniony zostanie błąd, para powinna powiedzieć „tak!”, jednocześnie podnosząc ręce do góry, aby uczcić popełnienie błędu.

Kiedy klasa opanuje tę podstawową wersję, dodawaj po kolei kolejne instrukcje. Skorzystaj z poniższego przykładu i wraz z klasą wymyśl kolejne:

- Ten, kto odlicza jeden, klaszcze w dłonie
- Ten, kto odlicza dwa, zgina nogi w kolanach
- Ten, kto odlicza trzy, skacze

Pod koniec zabawy należy porozmawiać na temat tego, że popełnianie błędów prowadzi do uczenia się. Jeśli ktoś boi się popełnić błąd, ciężko jest go przekonać do spróbowania czegoś nowego. Niejednokrotnie z powodu tej obawy ludzie tracą szansę na naukę i doświadczenie czegoś nowego. Na przykład każdy, kto uczy się nowego języka, nieustannie popełnia błędy, a jak mówi przysłowie: praktyka czyni mistrza. Eksperymentowanie w nauce często prowadzi do zaskakujących wyników, mimo że naukowcy początkowo sądzą, że popełnili błąd. Zachęć uczniów do podania przykładów błędów, które popełnili, a które w końcu doprowadziły ich do tego, że nauczyli się robić coś dobrze.

## 2. Ćwiczenia dodające energii i uspokajające

Te ćwiczenia dodające energii i uspokajające mogą być wykorzystywane w klasie podczas którychkolwiek zajęć tematycznych, gdy zajdzie taka potrzeba. Używaj normalnego, neutralnego tonu głosu do ćwiczeń uspokajających i daj uczniom wystarczająco dużo czasu pomiędzy każdym poleceniem.

**ROZGRZEWKĄ**

**Cel:** Dodanie energii, fizyczne rozgrzanie, jeśli jest zimno, przedstawienie tematu lub zagadnienia

**Materiały:** Wyraźnie określona przestrzeń

Poproś uczniów, aby wstali i zaczęli chodzić we wszystkich kierunkach, starając się zająć całą przestrzeń, jednak zachowując wymagany dystans od pozostałych osób. Na początku poproś uczniów, aby chodzili powoli, a gdy zaczną wykonywać ćwiczenie prawidłowo, zachowując dystans, poproś ich o zwiększenie tempa.

W trakcie ćwiczenia poproś uczniów, aby:

- zwrócili uwagę, w jaki sposób poruszają się ich ciała, prosząc by odpowiedzieli na pytanie: „w jaki sposób poruszacie stopami, podudziami, kolanami?” itp...
- zwrócili uwagę na sposób oddychania, gdy tempo rośnie i maleje
- witali się na różne (bezpieczne w kontekście COVID-19) sposoby
- zatrzymywali się co pewien czas, aby się porzuciąć
- utworzyli pary ze stojącym(-ą) blisko kolegą/koleżanką i porozmawiali o zagadnieniu związanym z tematem sesji
- przeprowadzili wywiad z kolegą/koleżanką z klasy na dany temat (dla starszych uczniów).

**SPADOCHRON ENERGETYCZNY I WYCISZAJĄCY**

**Cel:** Dostarczenie energii, zabawa, współpraca i nauczanie techniki wyciszania

**Materiały:** Prawdziwy lekki spadochron do zabawy lub wyimaginowany spadochron

**Uwaga dla nauczycieli:**

To ćwiczenie uczy uczniów modulować podekscytowanie.

Poproś uczniów, aby stanęli w kole, zachowując bezpieczny dystans, i trzymali się obiema rękoma prawdziwego lub wyimaginowanego spadochronu. Wyjaśnij, że twoja ręka ustali prędkość i zakres ruchu spadochronu. Niezależnie od zastosowanej przez nauczyciela prędkości lub zakresu ruchu (w górę i w dół lub na boki), uczniowie powinni je naśladować.

Powoli rozpocznij ruch i pozwól uczniom naśladować tempo i kierunek. Zmieniaj prędkość i zakres ruchu, zawsze jednak kończ ruchami powolnymi i delikatnymi. Jedną z wersji powolnych i delikatnych ruchów polega na robieniu przez uczniów wspólnie powolnej fali wokół spadochronu.

**USPOKAJANIE DŹWIĘKIEM**

**Cel:** Opanowanie sposobu wyciszania się

**Materiały:** Brak

Wydaj następujące instrukcje:

- Usiądźcie lub stańcie przy swoich ławkach albo usiądźcie lub stańcie w kręgu.
- Teraz wydajcie głośny dźwięk, wydając przy zamkniętych ustach twarde, gardłowe „MMMMMM”.
- Teraz powoli pozwólcie, aby dźwięk przeszedł w łagodny i otwarty dźwięk „mmm”.
- Pozwólcie, aby dźwięk zaniknął, i przez chwilę spokojnie siedźcie z resztą klasy.

Na koniec zapytaj uczniów, do jakich wniosków doszli na temat efektów ćwiczenia. Niektórzy mogą zaobserwować mrowienie w ustach, a także uczucie odprężenia.

**USPOKAJANIE POPRZEZ ROZBUDZENIE ZMYŚLÓW**

**Cel:** Stymulacja zmysłów odczuwanych przez skórę

**Materiały:** Ołówek lub bambusowa pałeczka dla każdego dziecka

**Uwaga dla nauczycieli:**

Ten rodzaj dotyku uwalnia oksytocynę, substancję chemiczną produkowaną przez mózg, która jest hormonem poprawiającym samopoczucie. To ćwiczenie stymuluje skórę – coś, czego dzieci mogły nie doświadczać zbyt często podczas pandemii COVID-19. Uczniowie mogą wykonywać to samo ćwiczenie w okolicach ramienia, twarzy lub szyi.

Wydaj następujące instrukcje:

- Trzymajcie ołówek lub bambusową pałeczkę w jednej dłoni.
- Bardzo powoli i dokładnie obrysujcie nim kontur drugiej ręki. Pozwólcie narzędziu ślizgać się po palcach, po wewnętrznej części i wierzchu dłoni, dookoła, do wnętrza i na zewnątrz dłoni oraz wokół nadgarstka.
- Po kilku minutach zwróćcie uwagę na odczucia w tej ręce. Jakie ją odczuwacie w porównaniu z drugą ręką?
- Teraz zamieńcie ręce i chwycie ołówek drugą ręką.
- Teraz bardzo powoli obrysujcie kontur drugiej ręki, tak jak poprzednio.

Na koniec zapytaj uczniów, do jakich wniosków doszli na temat efektów ćwiczenia. Uczniowie mogą mówić o uczuciu mrowienia w dłoniach, ich barki mogą być rozluźnione, a po pewnym czasie niektórzy mogą westchnąć z ulgą.



**ŚWIADOME ODDYCHANIE****Cel:** Świadomość oddychania**Materiały:** Brak**Uwaga dla nauczycieli:**

To podstawowe ćwiczenie oddechowe można wykonywać siedząc, stojąc lub leżąc. Między kolejnymi krokami instrukcji należy zapewnić uczniom dużo czasu.

Wydaj następujące instrukcje:

- Skierujcie swoją uwagę do wnętrza, z delikatnie zamkniętymi lub otwartymi oczami.
- Teraz zwróćcie uwagę na swój oddech...
- Weźcie wdech i wydech we własnym tempie...
- Oddychajcie równomiernie, głęboko i spokojnie...
- Zwróćcie uwagę, jak zmienia się odczuwanie, gdy zwracacie szczególną uwagę na każdy wdech i wydech...
- Zwróćcie uwagę, w jaki sposób oddech powoduje rozszerzenie się klatki piersiowej, brzucha, boków ciała i grzbietu...
- Pozwólcie sobie rozluźnić się bardziej wraz z każdym oddechem....
- Teraz otwórzcie oczy.
- Ziewnijcie lub rozciągnijcie się, jeśli macie na to ochotę...
- Na końcu sprowadźcie swoją świadomość z powrotem do klasy.

Zakończ, pytając klasę (lub poproś uczniów, aby porozmawiali o tym z kolegą/koleżanką z klasy), jak się czują po ćwiczeniu świadomego oddychania.

**Uwaga dla nauczycieli:** Uczniowie mogą być zdenerwowani lub niespokojni z różnych powodów, a poznanie różnych sposobów na uspokojenie się może być dla nich pomocne. Poniższe trzy ćwiczenia uczniowie mogą opanować, a następnie stosować, gdy poczują zdenerwowanie lub niepokój. Więcej uspokajających ćwiczeń znajduje się w sekcji **Potrafię się relaksować** na str. 77.

**GUMA DO ŻUCIA****Cel:** Poczucie spokoju i opanowania**Materiały:** Wyimaginowana guma do żucia

Wydaj następujące instrukcje:

- Włóż do ust wyimaginowaną gumę do żucia.
- Żuj ją tak, jakby była prawdziwa. Zwróć uwagę na ślinę zbierającą się w ustach.
- Wyobraź sobie, że guma rośnie lub twardnieje. Poruszaj trochę mocnej szczękami, aby przeżuć gumę. Kontynuuj przez pewien czas.

Zakończ, prosząc uczniów, aby zwrócili uwagę, jak się czują po wykonaniu ćwiczenia.

**OBEJMOWANIE SIĘ****Cel:** Poczucie spokoju i opanowania**Materiały:** Brak

Wydaj następujące instrukcje:

- Usiądźcie lub stańcie prosto z obiema stopami na podłodze.
- Połóżcie prawą rękę, dłońią zwróconą do wewnątrz, na górnej części lewego ramienia poniżej linii barku lub pod lewą pachą.
- Połóżcie lewą rękę na ramieniu poniżej linii barku.
- Stosując mocny uścisk, dociśnijcie obie ręce do wewnątrz, i utrzymujcie mocny uścisk przez pięć sekund. Zwolnijcie uścisk po około pięciu sekundach i wykonajcie jeszcze dwa powtórzenia.

Zakończ, prosząc uczniów, aby zwrócili uwagę, jak się czują po wykonaniu ćwiczenia.

Uczniowie mogą również wykonać to ćwiczenie, stojąc naprzeciwko siebie i symulując powitanie.

**UZIEMIENIE****Cel:** Poczucie spokoju i solidnego zakorzenienia**Materiały:** Brak

Wydaj następujące instrukcje:

- Nie zmieniając pozycji, usiądźcie na chwilę w ciszy i zwróćcie uwagę na to, jak siedzicie.
- Postawcie stopy na podłodze.
- Usiądźcie bezpośrednio na kościach kulszowych.
- Wciśnijcie się w siedzenie tak, aby ciało się wyprostowało, a głowa uniosła się w kierunku sufitu.
- Skupcie się na kontakcie swoich pośladków z siedzeniem i na stopach opartych na podłożu.
- Następnie, podobnie jak drzewa i krzewy z korzeniami wnিকającymi w podłoże, sprawiającymi, że stoją w miejscu podczas burzy, wyobraźcie sobie, że korzenie wyrastają z podeszew waszych stóp i pośladków.
- Usiądźcie na chwilę w ciszy i zwróćcie uwagę na to, jak czujecie się będąc „zakorzenionymi” i na to, jak obecnie siedzicie.
- Jak opisalibyście różnicę, porównując to uczucie z początkiem ćwiczenia sprzed kilku minut?

Omów sytuacje, w których uczniowie mogliby skorzystać z tego krótkiego ćwiczenia uziemiającego.



## B. Ćwiczenia tematyczne

### Zagadnienie nr 1

## Moja szkoła po COVID-19

### Wprowadzenie do zagadnienia

Ćwiczenia w tym zagadnieniu dają uczniom możliwość rozmowy o tym, jak czują się, będąc z powrotem w szkole, i jak wyglądało ich doświadczenie przebywania z dala od niej i nauki zdalnej. Istnieje kilka ćwiczeń, które można dostosować do lokalnej sytuacji. Dodatkowe ćwiczenia dla różnych grup wiekowych są dostępne w „Powrocie do szkoły podczas COVID-19” opracowanym przez Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC i w „Porozmawiajmy o tym”. „Witamy z powrotem – poradnik wsparcia” przygotowany przez Save the Children i MHPSS Collaborative.

Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

### JAK PRZYPOMNIEĆ KOLEGOM Z KLASY, ABY ZADBALI O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO W OBLICZU COVID-19?

**Cel:** Zwiększenie świadomości na temat zasad dotyczących zachowań społecznych oraz tego, że zasady można omawiać i dostosowywać

**Materiały:** Tablica lub flipchart, pisaki

#### Uwaga dla nauczycieli:

Jest to ćwiczenie dla młodszych uczniów.

Przedstaw ćwiczenie: W czasach pandemii musimy poznać nowe sposoby na przebywanie razem w szkole, aby móc się uczyć. Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa, bardzo przydatne są podstawowe zasady.

Zapytaj klasę, jakie zmiany dotyczące zachowań zostały wprowadzone w związku z pandemią. Zbierz od uczniów odpowiedzi i zapisz je na tablicy.

## ZESTAW NARZĘDZI DO ŻYCIA I NAUKI PEŁEN NADZIEI, ZDROWIA I SZCZĘŚCIA – PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

Wyjaśnij, że strach i niepokój to normalne reakcje na pandemię. Często też trudno jest pamiętać wszystkie zasady. Wszyscy możemy czasami zapomnieć o kasłaniu w zgięcie ramienia lub używając chusteczki i zamiast tego zakaszać w dłoń. To może przydarzyć się każdemu. Zapytaj, czy ktoś zapomniał ostatnio o zasadach dotyczących COVID-19. Jak poczuła się ta osoba, gdy popełniła błąd naruszający zasady bezpieczeństwa w obliczu COVID-19 lub gdy inna osoba zwróciła jej na to uwagę?

Wyjaśnij, że zapomnienie o zasadach ochrony przed COVID-19 może sprawić, że czujemy się trochę zawstydzeni, a być może również zaniepokojeni. Jednak w rzeczywistości popełnienie błędu i doświadczenie uczuć z tym związanych często pomaga ludziom pamiętać o zasadach. Zapytaj, czy ktoś pamięta, że poczuł się w taki sposób? Czy to zdarzenie pomogło mu/jej pamiętać o tej konkretnej zasadzie następnym razem?

Poproś uczniów, aby przedstawili kilka sugestii, jak pomóc sobie nawzajem chronić się przed COVID-19. Na przykład, zapytaj ich, co by zrobili, gdyby jeden z nich zobaczył, że kolega z klasy zapomniał o umyciu rąk przez 20 sekund po skorzystaniu z łazienki. Poproś klasę, aby zasugerowała, jak mogłoby w miły sposób przypomnieć koledze o umyciu rąk.

Podaj kilka innych przykładów, nad którymi może popracować klasa (w parach lub grupach), a następnie poproś o ich opinie. Zapisz ich sugestie na tablicy. Poprowadź dyskusję na temat przypomnienia koledze z klasy konieczności czegoś w uprzejmy sposób.

### ILE PLECAKÓW SZKOLNYCH NALEŻY ZESTAWIĆ, ABY UZYSKAĆ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ W OBLICZU COVID-19?

**Cel:** Uzyskanie realistycznej reprezentacji odległości bezpiecznych w czasach COVID-19 i ich odpowiedników

**Materiały:** Miarka, tornistry, podręczniki itp.

Zapytaj uczniów, jaka jest odległość bezpieczna w czasach COVID-19 w ich lokalizacji. Teraz wybierz przedmiot, taki jak standardowych rozmiarów torba szkolna lub podręcznik, zmierz go i poproś uczniów, aby obliczyli, ile takich przedmiotów trzeba będzie ustawić obok siebie, aby stworzyć zalecaną bezpieczną odległość.

Teraz poproś małe grupy uczniów, aby ustawili swoje torby lub książki w celu uzyskania wymaganej odległości, nie dając im miarki. Sprawdź, która grupa uzyskała odległość najbliższą zalecanej odległości.

### ILU UCZNIÓW MOGŁOBY STAĆ W BEZPIECZNYCH ODSTĘPACH OD SIEBIE MIĘDZY TYM A TYM MIEJSCEM?

**Cel:** Zwiększenie orientacji przestrzennej w zakresie bezpiecznej odległości w obliczu COVID-19

**Materiały:** Brak

Poproś uczniów o oszacowanie wielkości istotnych przestrzeni w szkole, takich jak klasa, plac zabaw, aula lub sala gimnastyczna oraz obszary poza szkołą. Teraz poproś ich, aby oszacowali, ile dzieci może znajdować się w danej przestrzeni, z zachowaniem wymaganych odstępów bezpieczeństwa w obliczu COVID-19.

To ćwiczenie uczniowie mogą wykonywać w domu z członkami rodziny, aby wypracować orientację przestrzenną.

#### Uwaga dla nauczycieli:

W tym ćwiczeniu nauczyciele muszą być świadomi pomiarów przestrzennych, aby móc skutecznie zweryfikować, czy szacunki uczniów są poprawne.

### UCZENIE SIĘ POZA SZKOŁĄ

**Cel:** Refleksja nad aspektami sytuacji przebywania poza szkołą

**Materiały:** Tablica lub flipchart z pytaniami do przedyskutowania

Powiedz, że COVID-19 jest już od dawna faktem, i że uczniowie byli nieobecni w szkole przez okres xx (określ, przez ile miesięcy szkoła była dla uczniów zamknięta). Podkreśl, że doświadczenia każdego z uczniów nie będą identyczne, i że każdy nauczył się o sobie nowych rzeczy. Nawet w najtrudniejszych sytuacjach można zdać sobie sprawę, że posiada się zdolności i umiejętności, które mogą zadziwić nawet nas samych.

#### Dla młodszych uczniów:

Omów na forum klasy dobre strony przebywania poza szkołą i nauki w domu.

#### Dla starszych uczniów:

Poproś uczniów, aby utworzyli czteroosobowe grupy i przeprowadzili spiralną dyskusję w grupie. Zaczyna się od pierwszej osoby, mówiącej przez dwie minuty o tym, czego nauczyła się o sobie w wyniku przebywania poza szkołą i konieczności nauki w domu. Kolejna osoba (idąc zgodnie z ruchem wskazówek zegara) mówi przez dwie minuty na ten sam temat, następnie trzecia osoba, a potem czwarta.

## ZESTAW NARZĘDZI DO ŻYCIA I NAUKI PEŁEN NADZIEI, ZDROWIA I SZCZĘŚCIA – PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

W tym momencie zakończono pierwszą spiralę. Teraz każdy członek grupy dostanie w drugiej rundzie spirali minutę na kontynuowanie rozmowy, dodając na ten sam temat inne przemyślenia, które prawdopodobnie będą zainspirowane opowieściami pozostałych.

Zapytaj grupy o to, jakie wrażenie zrobiła na nich spiralna dyskusja. Przedyskutujcie na forum klasy, czego każdy z nas mógł się potencjalnie nauczyć dzięki życiu w trudnych czasach.

### TRZY NAJWAŻNIEJSZE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE NAUKI W DOMU

**Cel:** Wykorzystanie wiedzy uczniów na temat nauki w domu

**Materiały:** Karteczki samoprzylepne i długopisy dla każdej grupy (do ćwiczenia ze starszymi uczniami)

Podziel klasę na grupy. Poproś grupy, aby wyobraziły sobie, że muszą poradzić coś uczniowi, który po raz pierwszy musiał uczyć się w domu. Jakie byłyby trzy najważniejsze wskazówki dla tej osoby?

Zaproponuj uczniom użycie następujących pytań, które mogą pomóc w wymyśleniu tych wskazówek:

- Co sprawdziło się w twoim doświadczeniu związanym z nauką w domu?
- Co byś zrobił(a), aby ten proces był lepszy, gdyby trzeba było znowu uczyć się w domu?
- Kogo możesz poprosić o pomoc, gdy jej potrzebujesz?

#### Dla młodszych uczniów:

Scenariusz może być inny. Poproś ich, aby wyobrazili sobie, że pełen entuzjazmu uczeń w ich wieku przybywa z kraju wolnego od COVID-19 do miejsca, w którym wszystkie szkoły są zamknięte, a więc wszystkie dzieci muszą uczyć się w domu. Poproś uczniów, aby wyjaśnili nowicjuszowi, jak zrobić najlepszy pożytek z takiej sytuacji. Posłuchaj, co grupy mają do powiedzenia, i podsumuj kluczowe wskazówki dotyczące nauki w domu. Tyimi wskazówkami można podzielić się z rodzicami, jeśli wydaje się to przydatne.

#### Dla starszych uczniów:

Poproś grupy o zapisanie swoich wskazówek – jedna wskazówka na karteczkę samoprzylepną – a następnie przedstaw je pozostałym podczas dyskusji. Zakończ dyskusję na wskazówce, która byłaby najbardziej korzystna dla uczniów, gdyby w przyszłości musieli ponownie uczyć się w domu.

### DOCENIANIE

**Cel:** Skupienie się na docenianych cechach, wartościach i zachowaniach innych

**Materiały:** Tablica lub flipchart, pisaki

#### Uwaga dla nauczycieli:

Podczas pandemii programy informacyjne i media społecznościowe zdawały obszerne relacje z pozytywnych i negatywnych wydarzeń. Nauka koncentrowania się na cechach, które ludzie w sobie doceniają, stanowi doskonałą życiową umiejętność w stresujących sytuacjach. To ćwiczenie służy również jako punkt przejścia do następnego zagadnienia.

W zależności od rocznika i dojrzałości klasy, poproś uczniów o zidentyfikowanie cech, wartości i zachowań, które cenią u innych. Mogą się one odnosić na przykład do cech o charakterze praktycznym, społecznym, fizycznym, kreatywnym, naukowym lub artystycznym. Mogą istnieć również inne kategorie, z których uczniowie chcieliby skorzystać – niech wymyślą własne, jeśli chcą.

Podziel klasę na mniejsze lub większe grupy. Poproś grupy o przeprowadzenie burzy mózgów na temat cech, wartości i zachowań, które cenią i podziwiają u innych.

Poproś każdą grupę po kolei, aby podczas dyskusji zgłosiła ich trzy.. Zanotuj je na tablicy, grupując różne określenia dla tych samych właściwości. Ukaże to, że często występuje wiele różnych aspektów cech, wartości i zachowań, które zauważamy u ludzi.

Powieś listę na ścianie w sali lekcyjnej. Będzie ona przypominać uczniom, aby koncentrowali się na tym, co cenią w innych ludziach. Może to zmniejszyć poziom irytacji, gdy stale znajdują się w sytuacjach społecznych.

## Podsumowanie zagadnienia „Moja szkoła po COVID-19”

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

## Zagadnienie nr 2

## Posiadam wiedzę na temat uczuć

## Wprowadzenie do zagadnienia

W ramach tego zagadnienia poznajemy i uczymy się o różnych uczuciach i o tym, dlaczego ich doświadczamy. Umiejętność rozpoznawania uczuć ułatwia nam ich akceptację, a także zrozumienie tego, co się z nami dzieje. Zagadnienie wprowadza koncepcję uniwersalnych i nieodłącznych podstawowych uczuć, których doświadczają ludzie na całym świecie, niezależnie od ich pochodzenia kulturowego i społecznego. Ćwiczenia w tym zagadnieniu pomogą nam nauczyć się społecznych umiejętności identyfikowania i rozpoznawania własnych uczuć oraz rozumienia uczuć innych. Przyjrzymy się również sposobom radzenia sobie z trudnymi uczuciami i wspierania przyjaciela, który zmagają się z takimi uczuciami. Należy zauważyć, że niektórym uczniom może być trudniej rozpoznawać uczucia, i że mogą być oni przyzwyczajeni do interpretowania danego uczucia (np. zmartwienia lub strachu) jako na przykład bólu lub głodu.

## Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

## UCZUCIA, I DLACZEGO JE ODCZUWAMY

**Cel:** Zrozumienie przydatności uczuć

**Materiały:** Narysuj na tablicy lub flipcharcie dwie kolumny, jedną z uśmiechniętą buźką u góry, a drugą ze smutną buzią u góry.

## Uwaga dla nauczycieli:

Uczucia mogą obejmować poniższe przykłady (w zależności od wieku i dojrzałości klasy): Szczęśliwy, smutny, zadowolony, nieszczęśliwy, zaskoczony, zmartwiony, zły, przestraszony, zdezorientowany, zakochany, odprężony, pewny siebie, zawistny, samotny, dumny, zrelaksowany, niespokojny, przestraszony, zawstydzony, winny, zazdrosny, zdenerwowany, pogardliwy, podekscytowany, zestresowany. Wspomnij, że uczucia mogą się łączyć, dzięki czemu możliwe jest odczuwanie na przykład dwóch uczuć jednocześnie.

## Dla młodszych uczniów:

- Poproś uczniów, aby przyłączyli się do innych, spacerując w wyznaczonym obszarze. Poinstruuuj ich, że gdy nauczyciel powie: „Łączcie się, łączcie się”, a następnie poda liczbę od jednego do maksymalnej liczby uczniów w klasie, mają oni stworzyć grupy o wielkości wyrażonej przez tę liczbę.
- Kontynuuj łączenie się i tworzenie grup, a następnie zawołaj: „Łączcie się, łączcie się – trzy!” Kiedy uczniowie utworzą trzyosobowe grupy, poproś ich, aby przedyskutowali pytanie: „Dlaczego mamy uczucia?”
- Poproś uczniów, aby ponownie zaczęli spacerować i zawołaj: „Łączcie się, łączcie się – pięć!” Kiedy utworzone zostaną pięcioosobowe grupy, poproś je o przedyskutowanie pytania: „Jakie uczucia znacie lub o jakich uczuciach słyszeliście?”
- Zakończ ćwiczenie łączenia się i poproś uczniów, aby usiedli lub wstali.
- Teraz poproś grupy, aby wymieniły trzy z uczuć, które omówiły podczas grupowej dyskusji. Poproś ich, aby zdecydowali, czy uczucie powinno znajdować się na liście pozytywnej z uśmiechniętą buźką, czy na liście negatywnej z buzią smutną. Obejdź wszystkie grupy po kolei, aby upewnić się, że wszyscy wzięli udział w zadaniu.
- Zakończ ćwiczenie dyskusją na temat tego, dlaczego niektóre uczucia uznajemy za negatywne, a inne za pozytywne. Czy w uczuciach uważanych za negatywne może kryć się coś istotnego?

**Dla starszych uczniów:**

Poproś uczniów, aby przyłączyli się do innych, spacerując w wyznaczonym obszarze. Wyjaśnij, że kiedy wypowiesz słowo, będzie to znak dla uczniów do utworzenia małych grup. Grupy powinny składać się z tylu dzieci, ile liter znajduje się w słowie. Na przykład, jeśli powiesz „co”, wszystkie grupy powinny składać się z dwóch uczniów. Oznacza to, że czasami ktoś znajdzie się poza grupą, ale jedna z grup powinna natychmiast zaprosić do siebie osobę, która została sama. Wyjaśnij, że po wypowiedzeniu każdego specjalnego słowa, i kiedy wszyscy znajdą się w małych grupach, wygłoszone zostanie pytanie, które należy przedyskutować w grupach.

Oto słowa, których powinni użyć nauczyciele:

- **Dlaczego (osiem liter)** Uczniowie powinni utworzyć ośmioosobowe grupy i przedyskutować następującą kwestię: Dlaczego żywimy uczucia?
- **Które (pięć liter)** Uczniowie powinni utworzyć pięcioosobowe grupy i przedyskutować poniższą kwestię: Które uczucia znaczą?
- **Czym (cztery litery)** Uczniowie powinni utworzyć czteroosobowe grupy i przedyskutować poniższą kwestię: Czym są uczucia?
- **Kieruj (sześć liter)** Uczniowie powinni utworzyć sześcioosobowe grupy i przedyskutować poniższą kwestię: Czy niektórymi uczuciami łatwiej jest kierować niż innymi?
- **Wszyscy (siedem liter)** Uczniowie powinni utworzyć siedmioosobowe grupy i przedyskutować poniższą kwestię: Czy wszyscy mają takie same uczucia?

Zakończ ćwiczenie polegające na łączeniu się w grupy i przeprowadź z klasą dyskusję dotyczącą uczuć. Następnie poproś uczniów, aby utworzyli pięć grup. Przydziel każdej grupie pytanie z powyższej listy, na które mają odpowiedzieć. Daj grupom czas na omówienie swojego pytania, a następnie poproś każdą grupę o przedstawienie odpowiedzi. Podsumuj uczucia wymienione przez każdą grupę po ich prezentacji i poproś inne grupy, aby dodały inne uczucia, które mogły nie zostać wymienione. Upewnij się, że zostaną wymienione następujące określenia: Szczęśliwy, smutny, zadowolony, nieszczęśliwy, zaskoczony, zmartwiony, zły, przestraszony, zdezorientowany, zakochany, odprężony, pewny siebie, zawistny, samotny, dumny, zrelaksowany, niespokojny, przestraszony, zawstydzony, winny, zazdrosny, zdenerwowany, pogardliwy, podekscytowany, zestresowany.

Jeśli czas na to pozwoli, omów z klasą:

- Które uczucia uważacie za pozytywne, a które za negatywne?
- Czy listy pozytywnych i negatywnych uczuć są takie same dla dziewcząt i chłopców?
- Omów, dlaczego tak jest, bądź nie jest.

## ROZPOZNAWANIE PODSTAWOWYCH UCZUĆ

**Cel:** Pomoc uczniom w identyfikowaniu podstawowych uczuć

**Materiały:** Szereg karteczek samoprzylepnych z zapisanym jednym uczuciem, na podstawie uczuć zidentyfikowanych przez klasę w poprzednim ćwiczeniu lub wybranych z poniższej listy: Szczęśliwy, smutny, zadowolony, nieszczęśliwy, zaskoczony, zmartwiony, zły, przestraszony, zdezorientowany, pewny siebie, samotny, dumny, zrelaksowany, zawstydzony i winny. W zależności od liczby uczniów w klasie nauczyciele mogą również dodać dwie dodatkowe karteczki z zapisanymi na nich wybranymi uczuciami

**Dla młodszych uczniów:**

Złóż karteczki i poproś uczniów, aby podchodzili kolejno i wybierali po jednej. Możesz też włożyć karteczki do czapki i podać ją dalej, aby każdy mógł jedną wyciągnąć. Poproś kolejno uczniów, aby po cichu pokazali postawę i wyraz twarzy charakterystyczny dla swojego uczucia kolegom z klasy, którzy następnie będą naśladować jego postawę i wyraz twarzy. Teraz poproś jedną osobę, aby powiedziała, czym według niej jest to uczucie i czy łatwo było je rozpoznać.

Przedyskutuj z uczniami kwestię tego, które uczucia są łatwiejsze do rozpoznania niż inne.

**Dla starszych uczniów:**

Zasugeruj kilka krótkich scenariuszy, odpowiednich dla wieku i sytuacji, które będą punktem wyjścia do ćwiczenia odgrywania ról. Na przykład jednym ze scenariuszy może być zbyt późny powrót młodej osoby do domu. Innym scenariuszem może być sytuacja, w której młoda osoba prosi rodziców o pozwolenie na wyjście itp.

Poproś klasę, aby utworzyła trzyosobowe grupy, i wręcz każdemu uczniowi kartkę, aby każda grupa miała do omówienia trzy uczucia. Poproś grupę, aby przedyskutowała otrzymane uczucia. Następnie powinni przygotować krótką scenkę obrazującą te uczucia w odniesieniu do jednego ze scenariuszy.

Aby wzbogacić ćwiczenie o element gry z płcią, można poprosić grupy o ponowne odegranie ról, ale tym razem każda osoba odegra rolę płci przeciwnej. Można też dodać symbol płci do karteczek samoprzylepnych z nazwą uczucia do odegrania.



**ŚCIANA UCZUĆ****Cel:** Zdolność rozpoznawania uczuć**Materiały:** Papier, kolorowe kredki lub długopisy

W tym ćwiczeniu uczniowie mogą wykonać wszystkie trzy kroki lub przejść bezpośrednio do kroku trzeciego.

**Krok pierwszy:** Zapytaj uczniów, jakie podstawowe uczucia pamiętają z ćwiczenia *Rozpoznawanie podstawowych uczuć*. Za każdym razem, gdy jest mowa o uczuciu, poproś klasę o inne jego nazwy i kolory, które charakteryzują to uczucie.

**Krok drugi:** Podziel klasę na tyle grup, ile jest podstawowych uczuć. Podaj każdej grupie podstawowe uczucie i poproś o zaprojektowanie lub stworzenie dla niego plakatu. Plakat powinien zawierać inne nazwy tego uczucia i kolory z nim związane.

**Krok trzeci:** Zawieś plakaty na ścianie. Poproś uczniów, aby podeszli i stanęli przed plakatem, który odpowiada ich samopoczuciu. Jeśli czas na to pozwoli, poproś kilkoro uczniów, aby powiedzieli kilka słów o tym, dlaczego czują się w określony sposób. W innych sytuacjach – kiedy uczniowie przychodzą do szkoły lub po przerwach w ciągu dnia – poproś uczniów, aby wykorzystali plakaty, żeby opowiedzieć o tym, jak się czują.

**ZABAWA Z MOWĄ CIAŁA****Cel:** Dodanie energii i zabawa z mową ciała**Materiały:** Brak (lub podstawowe uczucia zapisane na tablicy)

Poproś dwoje ochotników, aby stanęli przed klasą:

- Jeden będzie pełnił rolę mówcy i zostanie poproszony o opowiedzenie o czymś, co lubi robić lub o czymś, co go pasjonuje. Podczas przemawiania ma mieć złożone ręce lub trzymać je w kieszeniach.
- Drugi ochotnik nie odzywa się. Ma użyć swoich rąk lub ciała do reprezentowania przemawiającego (wybierz, co jest odpowiednie w danej sytuacji). ALE ma użyć swoich rąk, aby wyrazić PRZECIWIENSTWO tego, co mówi przemawiający.

Poproś kolejną parę ochotników o powtórzenie ćwiczenia.

Następnie podziel klasę na grupy i poproś o omówienie i przećwiczenie gestów dłoni, które służą do wyrażania różnych uczuć. Upewnij się, że obejmują one następujące kluczowe uczucia – radość, złość, smutek, wstyd, wstręt, strach.

Poproś jedną z grup, aby bez słowa pokazała gest dłonią, a pozostałe grupy poproś, aby odgadły, jakie uczucie zostało zademonstrowane. Grupa, która ma rację, pokazuje kolejny gest dłonią.

**X I Y CZUJĄ SIĘ ŻLI, SMUTNI, ZDENERWOWANI I ZŁĘKNIENI****Cel:** Uświadomienie sobie przyczyn pewnych uczuć**Materiały:** Tablica lub flipchart, pisaki**Uwaga dla nauczycieli:**

To ćwiczenie zaprezentuje uczniom szereg sytuacji, w których osoba doświadcza uczucia związanego z danym zdarzeniem. Aby się na to przygotować, wybierz imię żeńskie i męskie dla „X” i „Y” oraz wyjaśnij, że osoby te są mniej więcej w tym samym wieku, co uczniowie. Wybierz kilka sytuacji, z którymi uczniowie w Twojej klasie mogą się identyfikować. Oto kilka przykładów:

- X/Y szedł/szła po szkole chodnikiem i po drodze stało się coś, co go/ją rozzłościło.
- Y rozmawiał przez telefon z dobrym przyjacielem i stało się coś, co go zasmuciło.
- X rozmawiała z koleżanką po szkole i wydarzyło się coś, co ją zasmuciło.
- X/Y wybiera się na spotkanie rodzinne/festiwal/wycieczkę szkolną/film i jest trochę zdenerwowany.
- X/Y spotyka przyjaciela po raz pierwszy od dłuższego czasu i odrobinę się obawia.

Upewnij się, że scenariusze nie są zbyt przygnębiające lub zbyt podobne do faktycznych sytuacji, z którymi zmagają się Twoi uczniowie. W zależności od tego, ile macie czasu, klasa może pracować nad jednym lub kilkoma zidentyfikowanymi uczuciami. Możesz wybrać uczucia, które chciał(a)być, aby zgłębili Twoi uczniowie.

Podziel klasę na pary lub grupy lub pozostaw wszystkich razem jako jedną grupę. Wyjaśnij, że uczniowie otrzymają do omówienia kolejno kilka różnych sytuacji na temat X i/lub Y.

Rozpocznij ćwiczenie od przeczytania jednego ze scenariuszy. Następnie poproś uczniów, aby zastanowili się, jakie mogły być różne powody, dla których X lub Y odczuwają uczucia opisane w scenariuszu. Zapisz to uczucie na tablicy lub flipcharcie, a następnie zanotuj wszystkie możliwe podane przyczyny zaistnienia tego uczucia. Przedyskutuj z klasą, dlaczego zrozumienie przyczyn uczuć jest ważne w ich życiu. Teraz przejdź do innego scenariusza i powtórz ćwiczenie kilka razy.

Omów z uczniami, dlaczego zrozumienie, że może istnieć wiele powodów, dla których ludzie odczuwają różne uczucia, może być przydatne.

### ZMIANA NASTROJU

**Cel:** Zrozumienie, co można zrobić, aby zmienić uczucia, które uczniowie zidentyfikowali jako negatywne w sekcji *Uczucia, i dlaczego je odczuwamy*

**Materiały:** Flipchart i długopisy

#### Dla młodszych uczniów:

Podziel klasę na liczbę grup równą liczbie uczuć, nad którymi będą pracować. Daj każdej grupie uczucie, którym może się zająć. Poproś grupy, aby zastanowiły się, co doradziłyby przyjacielowi, gdyby doświadczył jednego z tych uczuć i chciał zmienić swój nastrój. Rada może uwzględniać kwestie, o których ich przyjaciel mógłby pomyśleć, słowa, które mógłby wypowiedzieć i czynności, które mógłby wykonać.

Poproś kolejno każdą grupę, aby opowiedziała klasie o swoich trzech najważniejszych pomysłach na zmianę uczucia. Następnie porozmawiaj o tym, co ludzie mogą zrobić, aby zmienić swoje uczucia, jeśli chcą lub jeśli jest to z jakiegoś powodu konieczne.

#### Dla starszych uczniów:

Podziel klasę na liczbę grup równą liczbie uczuć, nad którymi będą pracować. Daj każdej grupie uczucie, którym może się zająć. Poproś grupy, aby określiły jak najwięcej opcji zmiany uczucia. Zanotujcie je na flipcharcie w kolumnach z nagłówkami „robie”, „myślę” i „mówię”. Zawieś flipcharty na ścianie i poproś reprezentanta każdej z grup o przedstawienie swoich propozycji reszcie klasy.

### RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI UCZUCIAMI (DLA STARSZYCH UCZNIÓW)

**Cel:** Wprowadzenie pojęcia radzenia sobie z trudnymi uczuciami

**Materiały:** Papier i długopisy

Sprawdź, czy uczniowie wiedzą, co oznacza pojęcie radzenia sobie. Radzenie sobie dotyczy sposobów rozwiązywania problemów, kierowania zmianami i radzenia sobie z trudną sytuacją, sytuacją życiową lub przeciwnościami losu, takimi jak COVID-19. Radzenie sobie jest zależne od czynników indywidualnych i ma na nie wpływ środowisko, w którym dana osoba żyje. Wyjaśnij, że strategie radzenia sobie mogą być zdrowe lub niezdrowe.

Poproś uczniów o samodzielną pracę nad tym ćwiczeniem. Poproś, aby pomyśleli o uczuciu, które stanowi dla nich największą trudność.

Teraz poproś ich o podzielenie kartki na dwie części i napisanie po jednej stronie pozytywnego sposobu poradzenia sobie z nim, a po drugiej – negatywnego. Poproś, aby zapisali strategie radzenia sobie, które obecnie stosują odnośnie tego uczucia. Następnie poproś ich o zastanowienie się nad innymi, zdrowszymi i być może lepszymi strategiami, które mogą zastosować w przyszłości, aby poradzić sobie z tym trudnym uczuciem.

Poproś klasę o kilka przykładów po wykonaniu ćwiczenia. Opierając się na konkretnych przykładach zdrowego radzenia sobie, podkreśl, że strategie radzenia sobie pomagają ludziom w walce z trudnościami poprzez na przykład:

- przyznanie, że stało się coś przykrego
- znalezienie równowagi między uczuciami a myślami/wiedzą na temat zdarzenia
- wyrażanie uczuć i myśli
- szukanie wsparcia i więzi z innymi (znaczącymi) osobami
- znajdowanie odpowiednich słów na myślenie lub mówienie o wydarzeniach
- poświęcenie czasu na przetworzenie lub przemyślenie tego, co się stało
- uznanie doświadczeń za część swojej historii życia
- aktywne rozwiązywanie problemów
- w końcu pogodzenie się z tym, co się stało, i patrzenie w przyszłość.<sup>4</sup>

## Zakończenie zagadnienia **Posiadam wiedzę na temat uczuć**

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

### Zagadnienie nr 3

## **Pomagam innym**

### Wprowadzenie do zagadnienia

Oferowanie pomocy komuś, kto jej potrzebuje, jest naturalne i jest elementem tego, co czyni nas ludźmi. Niektórzy uczniowie mogą nie wiedzieć, co zrobić, gdy ktoś przechodzi przez trudny czas, dlatego w temacie tym znajdują się ćwiczenia dotyczące udzielania i otrzymywania pomocy. Podczas pandemii pojawiło się wiele inicjatyw mających na celu pomoc innym. Kiedy czasy są trudne lub sami mamy trudności, potrzebujemy pomocy od innych, a koledzy z klasy, rodzeństwo, dobrzy przyjaciele lub zaufani dorośli są osobami, do których można się o nią zwrócić. Poproś uczniów, aby podali dowolny przykład, kiedy zaoferowali komuś pomoc lub kiedy sami ją otrzymali, dzisiaj lub wczoraj – może to być drobna lub duża pomoc.

### Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

### DZIŚ POMOŻĘ POPRZEZ...

**Cel:** Zastanowienie się nad tym, jak pomagać innym

**Materiały:** Papier, długopisy, tablica lub flipchart i markery

Poproś uczniów, aby pomyśleli o swoim dniu (lub dniu poprzednim) i podali dowolny przykład, kiedy zaoferowali komuś pomoc lub ją otrzymali – drobną lub dużą. Wysłuchaj odpowiedzi i podkreśl, że bycie pomocnym może oznaczać wiele rzeczy – od ustąpienia komuś miejsca do poświęcenia dużej ilości czasu, aby zrobić komuś miłą niespodziankę.

Następnie poproś klasę o zastanowienie się przez kilka minut nad małymi lub dużymi sposobami, w jakie mogą pomóc innym w klasie, w domu lub w ich lokalnej społeczności. Zaproponuj, aby podczas rozmyślenia nad odpowiedziami na to pytanie uczniowie robili notatki.

Zachęć uczniów, aby podnosili ręce, kiedy wpadną na pomysły, jak pomóc innym. Pozwól jednemu uczniowi odpowiedzieć, a następnie zapytaj klasę, czy ktoś jeszcze wyobraża sobie udzielenie pomocy w ten sam sposób. Poproś klasę o podniesienie ręki i policz, ilu uczniów byłoby w stanie zrobić to samo.

Teraz zachęć innych uczniów do podzielenia się swoimi pomysłami na to, jak pomóc innym w klasie lub poza nią, i powtórz ćwiczenie zgodnie z powyższymi wskazówkami. Wszystkie pomysły zapisz na tablicy lub na flipcharcie.

Pomysłów na pomoc prawdopodobnie będzie wiele. Po spisaniu ich można je rozwinąć w klasie. Jeśli czas pozwoli, uczniowie mogą ozdobić te listy i zrobić z nich plakaty do umieszczenia na ścianie jako inspiracja na najbliższe dni.

Zakończ rozmowę, mówiąc klasie o korzyściach płynących z pomagania i okazywania życzliwości:

- Sprawia, że czujemy się dobrze.
- Może nawet sprawić, że pocujemy się szczęśliwi.
- Działa zdrowo na organizm.
- Pomaga nam poczuć się lepiej i uspokaja, kiedy jesteśmy zdenerwowani.
- Może poprawić nasz nastrój, kiedy mamy zły humor<sup>5</sup>.

### POMAGANIE INNYM JEST...

**Cel:** Refleksja nad oferowaniem i otrzymywaniem pomocy

**Materiały:** Wyimaginowana piłka lub prawdziwa miękka piłka

Poproś uczniów, aby stanęli w kręgu.

Wyjaśnij, że jedna osoba zaczyna od rzucenia piłki (prawdziwej lub wyimaginowanej) do innej osoby w kręgu i jednocześnie woła ją po imieniu.

Uczeń łapiący piłkę musi następnie dokończyć wypowiedź, którą rozpoczyna nauczyciel. Niech uzupełni myśl pierwszą rzeczą, która przyjdzie mu/jej do głowy.

Wypowiedzi mogą zaczynać się następująco: „Pomaganie innym to...”, „Mogę pomagać innym poprzez...”, „Kiedy ktoś mi pomaga, jestem...” Oto kilka innych zdań, których można użyć:

- Proszę o pomoc, kiedy...
- Lubię, gdy ktoś pomaga mi w...
- Nie lubię, gdy ktoś mi pomaga, bo...
- Kiedy ktoś mi pomaga, jestem...

Zadbaj o to, aby każdy miał swoją kolej przed zakończeniem ćwiczenia. Następnie podsumuj to, co powiedzieli uczniowie, włączając wszelkie nieoczekiwane kwestie, które wydają się być istotne dla wszystkich.

### ĆWICZENIE POLEGAJĄCE NA UZUPEŁNIANIU ZDAŃ

„Pomaganie innym” to ćwiczenie, w którym uczniowie uzupełniają zdania. Uczniowie powinni uzupełniać zdania pierwszą rzeczą, która przyjdzie im do głowy.

Zdania lub zwroty do uzupełnienia są początkowo wybierane przez nauczyciela, aby zilustrować niektóre aspekty zagadnienia, nad którym pracuje klasa. Można poprosić uczniów, aby wymyślili dodatkowe zdania na interesujące ich tematy.

Tego typu ćwiczenia można wykonywać ustnie lub pisemnie. Odpowiedź można w parach, grupach lub na forum klasy.

<sup>5</sup> Efekty pomagania i okazywania życzliwości związane są z uwalnianiem oksytocyny – substancji chemicznej i hormonu produkowanego przez mózg. Oksytocyna uwalnia się również pod wpływem dotyku, jak w części *Uspokajanie poprzez rozbudzenie zmysłów* na str. 16. Oksytocyna jest często nazywana hormonem dobrego samopoczucia.

## JAK POMAGAĆ PRZYJACIÓŁOM

**Cel:** Zastanowienie się nad tym, jak pomagać przyjaciołom

**Materiały:** Tablica lub flipchart, pisaki

Poproś uczniów, aby usiedli cicho i skupili się na swoich myślach.

Powiedz: *Pomyśl o swoim przyjaciołku/przyjaciółce lub o kimś znajomym w twoim wieku. Podnieś rękę, gdy będziesz mieć już kogoś na myśli, żebym wiedział(a), kiedy każdy będzie już gotowy. Teraz wyobraź sobie, że ten przyjaciel lub przyjaciółka pewnego dnia nie czuje się dobrze. Twój przyjaciel/przyjaciółka wydaje się być przygnębiony(-a), a Ty nie wiesz, o co chodzi i co się stało. Pomyśl o kilku sposobach, w jakich możesz pomóc swojemu przyjacielowi/przyjaciółce i pokażać, że ci na nim/niej zależy. Podchodzisz do swojego przyjaciela/przyjaciółki z zamiarem okazania życzliwości i wsparcia. Co możesz powiedzieć i zrobić, aby pokazać przyjacielowi/przyjaciółce, że Ci zależy i chcesz pomóc? Otwórz oczy i usiądź na chwilę. Następnie powiedz mi, co możesz powiedzieć i zrobić, aby pokazać, że chcesz pomóc.*

Zachęć kilku uczniów po kolei do podania przykładu tego, co powiedzieliby, aby pokazać, że chcą pomóc. Zapytaj klasę, czy to, co powiedzieli, byłoby pomocne. Zapytaj ich, dlaczego byłoby to pomocne lub dlaczego nie.

Napisz na tablicy lub flipcharcie kilka najbardziej przydatnych zdań.

Następnie poproś paru ochotników, aby pokazali za pomocą języka ciała, w jaki sposób potraktowaliby przyjaciela/przyjaciółkę, który/która nie czuje się dobrze. Poproś klasę o komentarz na temat użytej mowy ciała. Czy byłoby to pomocne (i dlaczego lub dlaczego nie)?

Zakończ ćwiczenie, zbierając propozycje, jak można okazywać troskę o innych w klasie. Kiedy ktoś coś zaproponuje, zapytaj, czy inni nie woleliby, aby zatroszczono się o nich w inny sposób. Ważne jest, aby uczniowie wiedzieli, że różni ludzie w różny sposób chcą otrzymać pomoc.

## KTO MOŻE POMÓC?

**Cel:** Ustalenie, kto może pomóc, jeśli uczniowie mają problemy

**Materiały:** Flipchart z rysunkami osoby dorosłej, rówieśnika i dziecka, tablica lub flipchart, pisaki

### Uwaga dla nauczycieli:

Każdy potrzebuje pomocy, jeśli ma jakiś problem. Ważne jest, aby uczniowie wiedzieli, gdzie mogą znaleźć zaufaną pomocną osobę, jeśli mają problem i potrzebują pomocy. Zaufaną pomocną osobą może być kolega/koleżanka z klasy, przyjaciel/przyjaciółka, członek rodziny, nauczyciel/nauczycielka, sąsiad/sąsiadka, pracownicy socjalni, pielęgniarz szkolny/pielęgniarka szkolna lub lekarz/lekarzka.

### Dla młodszych uczniów:

Wywieś rysunki na ścianie w klasie. Powiedz uczniom, że rysunki przedstawiają różne zaufane pomocne osoby. Ćwiczenie polega na ustaleniu, do kogo młoda osoba poniżej 18 roku życia mogłaby się zwrócić o radę i pomoc, gdyby zmagająca się z jakimś problemem.

Wyjaśnij, że klasa zapozna się z różnymi sytuacjami przedstawiającymi pewną trudność, z którą może spotkać się dziecko. Następnie będą musieli zdecydować, do kogo dziecko miało się udać po pomoc w związku z tym konkretnym problemem. Oto przykłady:

- Przyjaciółka jest smutna, ponieważ jej przyjaciółka ma się daleko przeprowadzić.
- Przyjaciel jest prześladowany.
- Inni dokuczają przyjaciółce.
- Koleżanka uczestniczy w czatach internetowych z osobami dużo starszymi od siebie.
- Kolega jest zmartwiony, bo jego rodzice się kłócą, gdyż jedno z nich straciło pracę.
- Znajomy stracił swojego kochanego wujka przez COVID-19.
- Koleżanka tak bardzo boi się COVID-19, że ma trudności z koncentracją i spokojnym snem.
- Grupa osób brzydko wyzywa (z podtekstem seksualnym) kolegę lub koleżankę w drodze do szkoły.

Przy tym ćwiczeniu dzieci mogą siedzieć przy biurkach lub stać w kręgu, w zależności od tego, co najlepiej się sprawdzi. Zaczni od przeczytania jednej z sytuacji. W ramach odpowiedzi dzieci mogą wskazać na rysunek (dorosłego, rówieśnika lub dziecka), który najlepiej przedstawia osobę, którą uznałyby za zaufane źródło pomocy w danej sytuacji. Poproś dzieci o wyjaśnienie, dlaczego wybrały dany rysunek. Jeśli to możliwe, dzieci mogą podbiec do rysunku i stanąć obok niego, aby wyjaśnić, dlaczego go wybrały.

### Dla starszych uczniów:

#### Część A

Poproś uczniów, aby pomyśleli o osobach ze swojej wsi/miasta/wspólnoty, do których mogliby się udać, gdyby mieli problem i potrzebowali pomocy. Wypisz najważniejsze kategorie pomocnych osób, które wymienią uczniowie. Zidentyfikuj około pięciu do sześciu kategorii pomocnych osób, takich jak nauczyciele, pracownicy socjalni, pielęgniarze/pielęgniarki w szkole, opiekunowie, policja, opieka społeczna itp.

Teraz poproś uczniów o pracę w małych grupach i odpowiedź na jeden lub więcej z poniższych scenariuszy – w razie potrzeby dostosuj je do sytuacji uczniów w klasie:

- Kolega jest prześladowany w sieci przez kogoś z innej klasy.
- Koleżanka jest szykanowana z powodu płci, klasy lub pochodzenia etnicznego.
- Koleżanka uczestniczy w czatach internetowych z osobami dużo starszymi od siebie.
- Kolega jest zmartwiony, bo jego rodzice się kłócą, gdyż jedno z nich straciło pracę.
- Znajomy stracił swojego kochanego wujka przez COVID-19.
- Koleżanka tak bardzo boi się COVID-19, że ma trudności z koncentracją i spokojnym snem.
- Grupa osób brzydko wyzywa (z podtekstem seksualnym) kolegę lub koleżankę w drodze do szkoły.
- Kolega bije młodszego rodzeństwo. Potrzebujesz pomocy, by dowiedzieć się, jak porozmawiać z przyjacielem o zmianie jego zachowania wobec młodszego rodzeństwa.

Przeczytaj każdy scenariusz po kolei i daj uczniom czas na omówienie każdego z nich. Poproś, aby zastanowili się, do kogo młody człowiek mógłby się zwrócić o pomoc w tej konkretnej sytuacji. Poproś, aby do każdego scenariusza wymienili dwie zaufane osoby, które mogłyby pomóc – pierwszego i drugiego wyboru.

Zachęć grupy do podzielenia się po kolei swoimi odpowiedziami. Kiedy każda grupa udzieli odpowiedzi, poproś inne grupy o komentarz, czy zgadzają się z wyborem.

Jeśli we wsi/miasteczku/wspólnocie nie ma osoby, która byłaby w stanie pomóc w przypadku danego scenariusza, nauczyciele powinni zbadać sytuację i przekazać klasie informacje o innych dostępnych źródłach pomocy.

### Część B

Rozdaj każdej grupie jeden ze scenariuszy i poproś o omówienie, w jaki sposób osoba pomagająca i dziecko mogłyby współpracować, aby rozwiązać problem. Poproś grupy o zaprezentowanie wyników na forum.

## Zakończenie tematu Pomagam innym

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

### Zagadnienie nr 4

## Rozumiem innych

### Wprowadzenie do zagadnienia

Dla większości z nas ważne jest, by mieć przyjaciół i być dobrym przyjacielem/dobłą przyjaciółką. Jedną z kluczowych rzeczy, które charakteryzują przyjaźń, jest to, że mamy coś wspólnego, czujemy się rozumiani i rozumiemy naszych przyjaciół. Zrozumienie tego, jak myślą, czują i zachowują się inni, jest ważne dla wspólnej nauki, życia i zabawy. Kiedy rozumiemy innych, mamy większą skłonność do ich akceptacji, a także mniejszą skłonność do wytykania palcami, odwracania się od innych, a nawet mówienia o innych za ich plecami i wyśmiewania się z nich. Czasami zrozumienie, dlaczego ktoś zrobił lub powiedział coś w określony sposób, może wymagać trochę wysiłku. Jedną z rzeczy, które możemy zrobić, to spróbować spojrzeć na sprawy z perspektywy kogoś innego. Jeśli wiemy więcej o czyimś pochodzeniu i uważnie słuchamy tego, co ma do powiedzenia, istnieje większe prawdopodobieństwo, że pozostaniemy w dobrych stosunkach i będziemy postępować z szacunkiem wobec innych.

### Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.

## ZESTAW NARZĘDZI DO ŻYCIA I NAUKI PEŁEN NADZIEI, ZDROWIA I SZCZĘŚCIA – PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

### BYCIE DOBRYM PRZYJACIELEM/DOBRA PRZYJACIÓŁKĄ

**Cel:** Zastanowienie się nad cechami dobrego przyjaciela/dobrej przyjaciółki i sposobami nawiązywania nowych przyjaźni

**Materiały:** Tablica lub flipchart, pisaki

Poproś każdego ucznia o dokończenie zdania *Dobry przyjaciel to ktoś, kto...* Zapisz ich odpowiedzi na tablicy lub flipcharcie. Uczniowie mogą podawać odpowiedzi w przypadkowej kolejności, bez czekania na udzielenie głosu, lub mogą zgłaszać się i czekać na swoją kolej, w zależności od sytuacji.

Uczniowie prawdopodobnie wymienią kluczowe cechy dobrego przyjaciela, takie jak: ktoś, kto lubi się ze mną bawić; ktoś, kto mi pomaga; ktoś, kto mnie słucha; ktoś, kto stara się mnie zrozumieć; ktoś, kto sprawia, że jestem szczęśliwy(-a); ktoś, kto wysyła mi pozytywne wiadomości; ktoś, kto lubi chodzić ze mną na zakupy; ktoś, kto lubi czytać itp. Dopytaj, co oznaczają niektóre z tych stwierdzeń.

Podsumuj główne punkty i podkreśl kluczowe cechy. Stwierdzenie, że dobry przyjaciel stara się nas zrozumieć, najprawdopodobniej zostanie wymienione, a jeśli nie, zapytaj klasę:

- Ilu z was zgadza się, że zrozumienie jest ważną cechą dobrego przyjaciela i dobrej przyjaciółki?
- Czy każdy ma dobrego przyjaciela lub dobrą przyjaciółkę?
- Dlaczego twój przyjaciel to dobry przyjaciel?
- Co może czasem sprawiać trudności w byciu dobrym przyjacielem i dobrą przyjaciółką?

Zapytaj uczniów, jak można nawiązać nowe przyjaźnie. Dzięki temu będą świadomi, co trzeba zrobić, aby nawiązać przyjaźń. Zadaj następujące pytania:

- Co byś zrobił(a), żeby nawiązać nową przyjaźń?
- Jakie są dobre sposoby na nawiązanie przyjaźni?

### MAGICZNA DŁOŃ

**Cel:** Ćwiczenie niewerbalnego czytania innych

**Materiały:** Brak

#### Uwaga dla nauczycieli:

Ćwiczenie to rozwija u uczniów umiejętność rozumienia innych.

Podziel klasę na pary – jedna osoba odegra rolę magicznej dłoni, a druga będzie jej partnerem/partnerką. Magiczna dłoń rozpoczyna od trzymania dłoni na wysokości twarzy partnera/partnerki, zachowując bezpieczną odległość. Poruszając dłonią powoli lub szybko w górę, w dół, na boki i do tyłu, magiczna dłoń daje niewerbalne instrukcje partnerowi, jak ma się poruszać. Na początku magiczna dłoń powinna wykonać ruchy łatwe dla partnera, a po pewnym czasie poproś magiczną dłoń, aby stawiała partnerowi wyzwanie, robiąc bardziej skomplikowane ruchy. Na koniec poproś magiczną dłoń, aby na podstawie dotychczasowych obserwacji kierowała ruchami partnera/partnerki w sposób, jaki będzie dla niego/niej przyjemny.

Zamiana ról: niech magiczną dłonią kieruje teraz partner(ka).

#### Wariant:

Magiczna dłoń, używając obu rąk, może jednocześnie wykonywać takie same lub różne ruchy, kierując dwóch partnerów.

Po wykonaniu ćwiczenia poproś klasę, aby porozmawiała o tym, jak magiczna dłoń wprowadza ich w ruch na różne sposoby. Odgrywając rolę magicznej dłoni, na ile trafnie udało ci się odgadywać, co będzie miłe dla partnera/partnerki? Jak dobrze magiczna dłoń odczytała swojego partnera/swoją partnerkę?

**MÓJ ROZMÓWCA UWAŻA, ŻE****Cel:** Przygotowanie się do wywiadu i przeprowadzenie go**Materiały:** Tablica lub flipchart, pisaki**Uwaga dla nauczycieli:**

Jest to zadanie domowe dla uczniów.

Powiedz uczniom, aby wyobrazili sobie, że mają przeprowadzić wywiad. Poproś, aby wybrali kogoś do wywiadu, aby poznać perspektywę innej osoby na temat jej sytuacji, pracy, spędzania wolnego czasu, zainteresowań itp. Rozmówcą powinna być osoba spoza szkoły, na przykład babcia, pracownik sklepu, dorosły przyjaciel rodziny, pracownik sektora publicznego, pracownik służby zdrowia itp.

Zanim uczniowie przeprowadzą wywiad, przygotujcie w klasie listę pytań, które może zadać osoba przeprowadzająca wywiad, aby dowiedzieć się czegoś o kimś, o jego życiu i poglądach na różne sprawy. Dla starszych uczniów ciekawa może być możliwość zadania kontrowersyjnych pytań w czasie wywiadu.

Po przeprowadzeniu przez uczniów wywiadów, istnieją różne warianty zrelacjonowania ich w klasie. W zależności od wieku i dojrzałości uczniów, mogą oni zrobić prezentację w klasie na temat wywiadu lub napisać esej o swoim rozmówcy, mający na celu próbę zrozumienia go. Mogą też zaprezentować rozmówcę w klasie, tak jakby to oni byli tą osobą, która przyszła do klasy, aby opowiedzieć o swoim życiu i poglądach.

**INNY PUNKT WIDZENIA****Cel:** Ćwiczenie refleksyjnego myślenia i słuchania przy podejmowaniu decyzji**Materiały:** Znaki oznaczające TAK i NIE**Uwaga dla nauczycieli:**

Pamiętaj, aby zachęcić uczniów do akceptacji wobec wszystkich opinii i przekonań w tym ćwiczeniu. Żadne dziecko nie powinno cierpieć z powodu tego, co myśli lub w co wierzy, przez bycie szykanowanym przez kolegów z klasy.

Podziel salę na dwie części – jedną oznaczoną słowem TAK i drugą oznaczoną słowem NIE. Wyjaśnij uczniom, że usłyszą serię pytań, i że powinni odpowiadać na pytania, przechodząc na stronę TAK lub NIE, w zależności od tego, co myślą na dany temat.

Teraz zadaj klasie pytanie zamknięte (tzn. takie, na które można odpowiedzieć tylko tak lub nie), upewniając się, że pytania są dostosowane do wieku, płci i kultury. W przypadku starszych i dojrzalszych uczniów, pytania mogą dotyczyć kwestii kontrowersyjnych dla danej grupy wiekowej. Przykładowe pytania mogą brzmieć następująco:

- Czy dawanie dzieciom klapsów przez rodziców lub starsze rodzeństwo, aby zmusić je do określonego zachowania, jest właściwe?
- Czy dzieci w xx klasie mogą samodzielnie decydować o tym, co jeść?
- Czy udawanie bólu głowy, aby nie odrabiać lekcji lub nie wykonywać swoich obowiązków domowych, jest w porządku?
- Czy zawsze należy poinformować nauczyciela, jeśli ktoś w klasie oszukuje przy wykonywaniu zadania na lekcji?
- Czy rodzice powinni decydować za ucznia o wyborze kierunku kształcenia lub zawodu?

Uczniowie przechodzą na stronę TAK lub NIE, zgodnie ze swoimi odpowiedziami. Daj uczniom kilka minut na omówienie z innymi po tej samej stronie sali, dlaczego wybrali akurat tę odpowiedź. Przeprowadź wywiad z jedną do trzech osób po każdej stronie na temat ich punktu widzenia.

Następnie poproś uczniów o zmianę zdania poprzez zmianę stron. Daj im kilka minut na przedyskutowanie swojego nowego punktu widzenia i tego, dlaczego jest on rozsądny, i jak mogliby argumentować swoje zdanie. Zachęć każdą grupę do przedstawienia swojego nowego punktu widzenia drugiej grupie.

Zapytaj, czy któryś z uczniów zmienił zdanie, czy nadal trzyma się swojego początkowego punktu widzenia. Zadaj następujące pytania:

- Jak się czułeś(-aś), gdy musiałeś(-aś) zmienić zdanie?
- Czy pomogło ci to zrozumieć, dlaczego inni mają inny punkt widzenia niż twój?
- Czy podważyło to Twoje przekonania lub wartości?

**Zakończenie tematu Rozumiem innych**

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejs z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.





## Zagadnienie nr 5

## Słucham innych

## Wprowadzenie do zagadnienia

W tym zagadnieniu uczniowie zgłębią temat słuchania innych. Słuchanie nie zawsze jest łatwe, gdyż wiele rzeczy może przeszkadzać w uważnym słuchaniu drugiej osoby, dlatego pomocne są ćwiczenia w tym zakresie. Kiedy rozmawiamy ze sobą, w grę wchodzi wiele czynników werbalnych i niewerbalnych: same słowa, ton głosu, melodia głosu, przerwy, tempo mówienia, kontakt wzrokowy, wyraz twarzy i mowa ciała. Słuchacz będzie jednocześnie słuchał i myślał o tym, o czym mówisz!

Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

## SŁUCHAJ UWAGAŻNIE

**Cel:** Uważne słuchanie i szybkie reagowanie

**Materiały:** Brak

To ćwiczenie może być wykonane w parach, tak aby uczniowie zmieniali się. Może być wykonane z całą klasą, jak opisano poniżej:

Poproś uczniów, aby stanęli w kręgu, a jeśli siedzą w ławkach, by odpowiadali kolejno rzędami. Wyjaśnij, że pierwsza osoba zaczyna od wypowiedzenia jednego słowa. Następna osoba mówi słowo zaczynające się na literę, na którą kończyło się słowo osoby poprzedniej. Na przykład, jeśli pierwszym słowem jest „korona”, następnym może być „automat”. Kolejny uczeń może wtedy powiedzieć np. „tata”. Słowa nie muszą mieć nic wspólnego z poprzednim słowem. Najważniejsze jest to, aby uczniowie uważnie słuchali wypowiadanego słowa, aby mogli kontynuować grę.

Grajcie tak długo, aż każdy będzie miał szansę powiedzieć słowo. Jeśli zadanie okaże się dla kogoś trudne, może poprosić o wsparcie kogoś z klasy – pamiętaj, by pochwalić za prośbę o wsparcie!

## UDZIELANIE PRECYZYJNYCH INSTRUKCJI

**Cel:** Ćwiczenie bycia bardzo precyzyjnym przy dawaniu instrukcji

**Materiały:** Brak

## Uwaga dla nauczycieli:

Ćwiczenie może być wykonane przez podawanie instrukcji do wykonywania różnych ruchów lub serii ruchów.

Podziel klasę na pary i poproś, aby osoby w parach stanęły naprzeciwko siebie. Każda para decyduje, kto na początku będzie instruował drugą. Osoba podająca instrukcje jako pierwsza ma za zadanie precyzyjnie instruować słownie drugą osobę co do siadania na krześle lub podłodze. Osoba wydająca instrukcje ma to robić jedynie za pomocą języka werbalnego, nie wolno jej używać mowy ciała, np. poruszać rękoma. Osoba instruująca ma pozostać w pozycji stojącej – porusza się wyłącznie druga osoba z pary, na podstawie podanych instrukcji.

Następnie następuje zamiana ról i nowa osoba instruująca wykonuje dokładnie to samo zadanie, wydając dokładne instrukcje słowne odnośnie każdego ruchu prowadzącego do tego, by druga osoba usiadła.

Po wykonaniu ćwiczenia omów z klasą, jak każda osoba w parach czuła się, gdy instruowała i była instruowana wyłącznie za pomocą słów.

**SPOSOBY NIESŁUCHANIA (MOWA CIAŁA)**

**Cel:** Umiejętność odczytywania mowy ciała kogoś, kto nie słucha

**Materiały:** Piłka (prawdziwa lub wymaglinowana)

Poproś uczniów, aby stanęli w kręgu, i wyjaśnij, że będą rzucać do siebie piłkę. Każdy, kto złapie piłkę, ma za zadanie zademonstrować mowę ciała świadczącą o niesłuchaniu. Poproś uczniów, aby wywoływali imię osoby, do której rzucają piłkę i mówili: *Pokaż nam, co robisz, gdy nie słuchasz kogoś, kto do Ciebie mówi!*

Oto kilka przykładów mowy ciała oznaczającej niesłuchanie: krzyżowanie rąk, odwracanie wzroku, przewracanie oczami, patrzenie w dół, wzdychanie, wiercenie się, stukanie palcami lub stopami, przerywanie lub wykonywanie rozpraszających ruchów.

Ze starszymi uczniami kontynuuj grę, dodając kolejne zadania: Pokaż nam, jak wyglądasz, gdy tylko udajesz, że słuchasz, ale wcale tak nie jest. Przykładowo, czasami, gdy rozmawiamy z kimś, widzimy, że myślimi ta osoba jest daleko stąd, ponieważ patrzy się nieobecny wzrokiem.

Zakończ, podsumowując typowe oznaki mowy ciała świadczące o tym, że ktoś nie słucha. W przypadku starszych uczniów przedyskutujcie również, w jaki sposób mogą stwierdzić, czy ktoś naprawdę nas słucha, a jego język ciała, taki jak patrzenie na nas i kiwanie głową, to wyraża, czy też nie jest naprawdę obecny i nie słucha nas.

**WIĘCEJ SPOSOBÓW NIESŁUCHANIA (WSKAZÓWKI SŁOWNNE)**

**Cel:** Umiejętność rozpoznania, kiedy ktoś nas nie słucha, na podstawie tego, co mówi

**Materiały:** Brak

Podziel uczniów na czteroosobowe grupy. Zachęć grupy do przygotowania się do krótkiego, dwuminutowego odgrywania ról na podstawie przeprowadzonej rozmowy. Tematem rozmowy może być coś, czym interesuje się jedna z grup, np. sport, muzyka, aktywność na świeżym powietrzu, seriale, audycje radiowe, książki czy inne hobby. Gdy uczeń zacznie mówić na temat swojego ulubionego zajęcia, pozostali członkowie grupy odegrają różne sposoby ignorowania mówiącego.

Oto kilka przykładów werbalnych przejawów niesłuchania: słuchacze zaczynają mówić o czymś innym; zadają mówcy pytanie niezwiązane z tematem; mówią o sobie; mówią coś negatywnego o mówcy lub temacie.

Na zakończenie omów z klasą następujące pytania.

- Czy rozpoznajecie te różne sposoby zachowania z innych sytuacji?
- Czy sami stosujecie takie sposoby?
- Czy ktoś ma ulubiony sposób ignorowania kogoś, kto do niego mówi?
- Kiedy te sposoby są pomocne w codziennym życiu?

**POSTAWA DOBREGO SŁUCHACZA**

**Cel:** Zrozumienie, jak być dobrym słuchaczem

**Materiały:** Tablica, flipchart z nagłówkiem „Umiem słuchać”, markery

Podziel klasę na małe grupy. Poproś grupy o omówienie tego, co sprawia, że jest się dobrym słuchaczem. Daj klasie trochę czasu na wykonanie tego zadania, a następnie poproś o sporządzenie listy zachowań dobrego słuchacza.

Poproś grupy o zaprezentowanie odpowiedzi na forum klasy. Jeśli grupa przedstawi jakieś zachowanie w sposób negatywny, poproś, aby nadała wypowiedzi pozytywny charakter. Na przykład, zamiast mówić: „*Nie dokuczaj osobie, która mówi*”, pomóż grupie wymyślić pozytywną wersję, np: „*Bądź uprzejmy wobec osoby, która mówi*”. Wypisz wszystkie przykłady postawy osoby słuchającej wypracowane przez klasę.

Oto przykładowa lista cech dobrego słuchacza:

- Słucham, aby upewnić się, że rozumiem, co dana osoba mówi.
- Pytam, jeśli nie rozumiem, co dana osoba mówi.
- Patrę na osobę, która mówi, w sposób naturalny.
- Jestem uprzejmy/uprzejma wobec osoby, która mówi.
- Nie myślę tylko o tym, co ja zamierzam powiedzieć.
- Mam świadomość fizycznej odległości między nami.

## ZESTAW NARZĘDZI DO ŻYCIA I NAUKI PEŁEN NADZIEI, ZDROWIA I SZCZĘŚCIA – PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

Teraz zróbcie plakat zatytułowany „*Umiem słuchać*”, na którym znajdzie się pięć najważniejszych wskazówek dotyczących dobrego słuchania z całej listy przygotowanej przez klasę. Wybierzcie pięć najlepszych wskazówek, ustalając z uczniami system głosowania. Na przykład, każdy może otrzymać trzy gwiazdki i przyznać po jednej z tych gwiazdek trzem preferowanym postawom słuchacza. Powieś plakat na ścianie w klasie. (Uczniowie mogą głosować, rysując gwiazdki na liście wszystkich wymienionych przez klasę postaw słuchacza).

W niedalekiej przyszłości sprawdź, jak klasa radzi sobie z postawą dobrego słuchacza.

### „TAK, TO WŁAŚNIE POWIEDZIAŁEM(-AM)!” LUB „NIE, NIE POWIEDZIAŁEM(-AM) CZEGOŚ TAKIEGO!”

**Cel:** Ćwiczenie aktywnego słuchania

**Materiały:** Brak

Dobierz uczniów losowo w pary i poproś, aby każda z nich stanęła w dużej odległości od innych, tak aby uczniowie w każdej z par mogli skoncentrować się na tym, co mówią do siebie nawzajem. Poproś, aby każda z par zdecydowała, kto będzie osobą A, a kto B. A będzie mówić najpierw, a B będzie wtedy słuchać, a potem zamienią się rolami. A będzie mówić przez kilka minut, a B będzie słuchać i powtórzy to, co powiedział(a) A. Poinstruuj pary, aby używały odpowiedniej mowy ciała podczas tego ćwiczenia.

#### A ma dwa zadania:

1. Mówić na jeden z poniższych tematów:

- coś co lubi, i nie może się tego doczekać, lub ulubione zajęcie pozaszkolne
- wyzwania lub problemy, jakie A ma w związku z inną osobą (w przypadku młodszych dzieci)
- coś co trapi A, i o czym A chciał(a)by porozmawiać (dla starszych uczniów).

2. Wyjaśnić w jasny sposób i poprawiać B za każdym razem, gdy ten/ta powie coś, co jest niezupełnie zgodne z tym, co powiedział(a) A.

#### B ma następujące zadania:

- odpowiednio wykorzystać umiejętności odbioru komunikatu na poziomie werbalnym i niewerbalnym podczas słuchania, co mówi A
- powtórzyć, co powiedział(a) A, upewniając się, że A został(a) dobrze zrozumiany(-a). Może to wymagać kilkakrotnego powtórzenia tego, co powiedział(a) A, zanim B powtórzy komunikat, używając niemalże takich samych słów jak A.

Na przykład, A może powiedzieć: *Tak się cieszę, bo za dwa tygodnie są moje urodziny, a mama obiecała, że mogą wziąć poczęstunek dla całej klasy, i że przygotujemy smaczną kolację, a ciocia i wujek powiedzieli, że przyniosą mi prezenty. Oni zazwyczaj dają nam super prezenty.*

B może powiedzieć: *Cieszysz się na swoje nadchodzące za kilka tygodni urodziny, twoja mama obiecała ugotować kolację, a twoja ciocia z wujkiem także przyjdą.*

A może wtedy poprawić B, mówiąc: *Tak, prawie dobrze – moje urodziny są za dwa tygodnie, moja mama powiedziała też, że mogą wziąć poczęstunek dla całej klasy, a moja ciocia i wujek zwykle dają nam wspaniałe prezenty.* Po zakończeniu ćwiczenia:

- Poproś uczniów, aby zastanowili się, jak się czuli, kiedy mogli rozmawiać w taki sposób.
- Zapytaj A, jak czuł(a) się będąc słuchanym(-ną) w taki sposób, że słuchacz upewniał się, iż w pełni zrozumiał, o czym mówił(a).
- Zapytaj B, jak czuł(a) się, kiedy musiał(a) tak uważnie słuchać i powtarzać dokładnie to, co zostało powiedziane.
- Zapytaj uczniów, czy sądzą, że po tym ćwiczeniu zmienią sposób, w jaki słuchają innych.

### BĘDĄC NA CZYMŚ MIEJSCU

**Cel:** Kształcenia zdolności aktywnego słuchania u dojrzałych, starszych uczniów

**Materiały:** Brak

Podziel klasę na pary. Wyjaśnij, że osoba z każdej z par, której imię zaczyna się na literę występującą wcześniej w alfabecie, będzie oznaczona jako osoba A, a druga osoba z pary będzie osobą B. W pierwszej kolejności A będzie mówić, a B słuchać. Daj A od trzech do pięciu minut na opowiedzenie B o niedawnym przeżyciu, wyzwaniu, dylemacie czy marzeniu. B aktywnie słucha, nic nie mówiąc. B właściwie wykorzystuje umiejętność niewerbalnego odbioru komunikatu oraz odpowiednią postawę.

Następnie daj B tyle samo czasu, by opowiedzieć o niedawnym przeżyciu, wyzwaniu, dylemacie czy marzeniu. A słucha aktywnie, nic nie mówiąc, i właściwie wykorzystuje umiejętność niewerbalnego odbioru komunikatu oraz odpowiednią postawę.

Teraz poproś każdą z par, by przyłączyła się do innej pary. Daj każdemu uczniowi B od dwóch do trzech minut na powtórzenie grupie, co powiedział(a) mu A. Wszyscy uczniowie B powinni być tak dokładni, jak to tylko możliwe. A zgodzą się lub poprawią wersje, które zostały przekazane przez uczniów B. Następnie daj każdemu uczniowi A od dwóch do trzech minut na powtórzenie grupie, co powiedział(a) mu B, tak dokładnie, jak to tylko możliwe. B zgodzą się lub poprawią wersje, które zostały przekazane przez uczniów A.

Przedyskutuj z klasą, dlaczego tak trudno jest aktywnie słuchać i przekazać dokładną wersję tego, co kto inny powiedział. Niektóre z powodów, dla których trudno jest słuchać, które mogą podać uczniowie:

- coś ich rozprasza
- mogą być poruszeni czymś, co powiedziała druga osoba
- zastanawiają się nad tym, co rozmówca za chwilę powie
- rozmyślają nad tym, co zostało powiedziane
- przypomniały im się ich własne zdarzenia związane z danym tematem
- reagują emocjonalnie na to, co powiedziała druga osoba
- osądzają rozmówcę lub to, co on mówi
- chcieliby rozwiązać problemy opisane przez rozmówcę.

## Podsumowanie zagadnienia "Słucham innych"

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

### Zagadnienie nr 6

## Słucham siebie

### Wprowadzenie do zagadnienia

Słuchanie siebie oznacza zwracanie uwagi na to, jak się czujesz fizycznie, emocjonalnie i psychicznie. Wsłuchując się w sygnały od swojego ciała, można zauważyć, co chce nam ono przekazać. Wsłuchując się w swoje uczucia, można nauczyć się reagować w pożyteczny sposób. Zwracając uwagę lub wsłuchując się w swoje myśli, można stać się bardziej świadomym tego, o czym myślimy. Czasami myśli mogą podsunąć nam dobre pomysły na to, co powinniśmy zrobić. Na przykład, jeśli myślisz o czymś, co chciał(a)byś robić zamiast odrabiania lekcji, możesz zdecydować, żeby skupić się na odrabianiu lekcji!

**Uwaga dla nauczycieli:** Na początku tego nowego zagadnienia dobrze jest wyjaśnić uczniom, że jeśli mają niepokojące myśli, mogą porozmawiać o tym z tobą po zakończeniu lekcji, żebyście mogli wspólnie postanowić, co zrobić.

### Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

**SŁUCHAJ SIEBIE**

**Cel:** Uświadomienie, co oznacza słuchanie siebie

**Materiały:** Papier i długopisy

**Uwaga dla nauczycieli:**

Upewnij się, że dzieci będą używać przykładów odpowiednich do ich wieku podczas opisywania swoich odczuć cielesnych, uczuć oraz myśli. W niektórych kulturach głos wewnętrzny jest rozumiany jako intuicja i uczniowie mogą o to zapytać.

By rozpocząć ćwiczenie, poproś uczniów o podanie przykładów, czym może być *słuchanie siebie*. Upewnij się, że uczniowie są świadomi trzech filarów *słuchania siebie* – (1) odczuć cielesnych, (2) uczuć oraz (3) myśli. Wyjaśnij, że w przypadku każdej z tych kategorii można podjąć jakieś działanie, kiedy słucha się swojego ciała i jest się go świadomym. Na przykład:

- Fizyczne odczuwanie zmęczenia: *Kiedy czuję zmęczenie, mogę odpocząć*
- Uświadomienie sobie uczucia złości: *Kiedy się złościę, mogę poczekać, aż się uspokoję, zanim zacznę rozmawiać z kolegą/koleżanką*
- Zastanawianie się nad sytuacją: *Kiedy zauważam, że osoby z grupy, w której pracuję, pomagają mi, mogę im za to podziękować.*

**Dla młodszych uczniów:**

Przepisz niektóre z poniższych zdań i wykorzystaj je, by określić różnice pomiędzy trzema kategoriami: odczuć cielesnych, uczuć oraz myśli.

**Dla starszych uczniów:**

Poproś uczniów, żeby pracowali w parach, i podaj im pierwszą część niektórych zdań z każdej z trzech poniższych kategorii. Poproś ich o dokończenie razem tych zdań. Zgromadź wszystkie pary i poproś każdą z nich o odczytanie, jak dokończyły zdania, a następnie podzielcie się radami, co zrobić w każdej z sytuacji.

**Stwierdzenia na temat odczuć cielesnych**

Kiedy odczuwam coś w swoim ciele:

- Kiedy odczuwam zmęczenie, mogę się położyć.
- Kiedy odczuwam napięcie w mięśniach, mogę zmienić pozycję ciała.
- Kiedy odczuwam ból w mięśniach, mogę zrobić ćwiczenie odprężające.
- Kiedy nie mogę utrzymać nóg w bezruchu, mogę iść się pobawić na zewnątrz.
- Kiedy czuję się, jakbym miał(a) piasek w oczach, mogę zrobić sobie przerwę od patrzenia w ekran.
- Kiedy odczuwam głód na godzinę przed kolacją, mogę poprosić o przekąskę.

**Stwierdzenia na temat uczuć**

Kiedy dostrzegam swoje uczucia:

- Kiedy odczuwam zaniepokojenie, mogę policzyć do dziesięciu.
- Kiedy odczuwam smutek, mogę porozmawiać z przyjacielem.
- Kiedy odczuwam poirytowanie, mogę poczekać, aż przeminie.
- Kiedy odczuwam tęsknotę za moim kolegą/moją koleżanką, mogę do nich zadzwonić.
- Kiedy odczuwam zmęczenie, a muszę jeszcze odrobić zadanie z matematyki, mogę pójść na spacer, zanim zasiądę do pracy domowej.

**Stwierdzenia na temat myśli**

Kiedy zauważam swoje myśli:

- Kiedy myślę o tym, że praca domowa jest zbyt trudna, mogę porozmawiać z kimś dorosłym, kto będzie w stanie mi w tym pomóc.
- Kiedy myślę o zrobieniu sobie przerwy w szkole i bardzo chcę wyjść na zewnątrz, mogę zdecydować, że poczekam jeszcze dziesięć minut.
- Kiedy myślę o tym, że mój przyjaciel wygląda na zaniepokojonego, mogę zapytać, jak się ma.
- Kiedy myślę o tym, że inni zawsze znają odpowiedź na wszystkie pytania, mogę zdecydować się pomyśleć też o tym, że ja też czasami znam odpowiedź na różne pytania.
- Jeśli myślę, że nie mogę się skoncentrować, bo w klasie jest zbyt głośno, mogę poprosić kolegów, żeby byli ciszej.

Zakończ ćwiczenie dyskusją o tym, kiedy jest najlepszy moment dla uczniów na wsłuchanie się w siebie.

## TO JESTEM JA, CZY NIE JA

**Cel:** Określenie, co się lubi, a czego nie

**Materiały:** Brak

**Uwaga dla nauczycieli:**

Poniższe ćwiczenie może być wykorzystane w celu ustalenia zagadnień, o których uczniowie chcieliby dowiedzieć się więcej i byliby zainteresowani ich zgłębieniem. Zanotuj tematy, które się pojawiają, i zaplanuj na ich podstawie inne zajęcia.

Rozpocznij ćwiczenie, wyjaśniając, że w trudnych czasach wielu ludzi się zmienia i uczy nowych rzeczy o samych sobie. Powiedz: *Zabawmy się i zrobmy wykaz tego, jacy jesteśmy, co lubimy robić i czego nie lubimy robić.*

Poproś klasę, by usiadła lub stanęła w kole. Wyjaśnij, że za każdym razem, gdy jest wypowiedziane stwierdzenie, uczniowie mogą wstać lub zrobić krok naprzód, jeśli to zdanie ich dotyczy. Jeśli dana wypowiedź nie dotyczy ucznia lub nie chce on na nią zareagować, może pozostać na miejscu lub pochylić się. Można poprosić starszych uczniów o to, by sami wymyślili swoje własne stwierdzenia; także w tym przypadku należy podkreślić możliwość braku reakcji na nie.

Wykorzystaj wypowiedzi, które są odpowiednie do wieku i dojrzałości uczniów oraz do ich stylu życia. Wykorzystaj tylko takie zdania, na które uczniowie mogą odpowiedzieć bez skrępowania. Poniższe stwierdzenia można odpowiednio dostosować:

- Wskakuję z łóżka każdego ranka.
- Lubię pizzę/inne popularne regionalne danie.
- Jem to, co zostało podane, nawet jeśli tego nie lubię.
- Lubię sport/piłkę nożną/krykieta/pływanie itd.
- Uwielbiam oglądać telewizję/siedzieć w internecie/gry komputerowe/moją komórkę.
- Spędzam zbyt wiele czasu przed telewizorem/w sieci/na grach komputerowych/z telefonem komórkowym.
- Czasami kłócę się z moimi rodzicami.
- Czasami boję się próbować nowych rzeczy.
- Wiem, do kogo się zwrócić, jeśli ktoś napastuje mnie seksualnie.
- Lubię spacerować a przyjaciółmi.
- Lubię plotkować/chodzić na zakupy/chodzić do galerii handlowej.
- Nie mówię moim przyjaciołom, kiedy jestem smutny.
- Czasami czuję zazdrość/zawiść wobec innych.
- Mogę zwierzyć się moim przyjaciołom.
- Potrafię dochować tajemnicy.
- Czasami czuję się samotny/samotna.
- Czasami besztam samego/samą siebie.
- Mam kogoś, na kim mogę się wzorować.
- Znam kogoś, komu mogę zaufać.
- Zazwyczaj wiem, czego chcę.
- Wiem, co jest złe, nawet jeśli tego nie okazuję/i okazuję to.

Zakończ, mówiąc coś takiego jak: *Świadomość tego kim jesteś, jakie są Twoje upodobania oraz wartości, jest bardzo ważna, ponieważ jest wtedy łatwiej zaakceptować swoje granice i potrzeby. Świadomość tego kim są inni, jakie są ich upodobania oraz wartości, jest tak samo ważna, ponieważ pozwala łatwiej zaakceptować granice i potrzeby innych.*

**W CZYM JESTEM DOBRY/DOBRA**

**Cel:** Nabycie przez uczniów umiejętności rozpoznawania ich własnych możliwości i umiejętności, i przyjmowania pochwał od innych

**Materiały:** Papier i długopisy

Rozpocznij ćwiczenie, wyjaśniając uczniom, że mają spisać listę rzeczy, w których są dobrzy. Poproś ich, by pisali wyraźnie, ponieważ pokażą swoje listy innej osobie w klasie, która z kolei doda do niej umiejętności, możliwości, wiedzę i zachowania kolegi/koleżanki, o którym/której jest lista.

Teraz poproś uczniów o sporządzenie swojej listy. Uczniowie powinni uwzględnić wszystko, co przyjdzie im do głowy, bez względu na to, czy są to rzeczy bardziej czy mniej ważne, na przykład: Jestem cierpliwy, pomagam innym, dużo czytam, często chodzę na spacer, jestem dobrym kolegą, jestem dobry w piłce nożnej i matematyce.

Wyjaśnij, że dawanie pochwał jest bardzo ważne. Oznacza to uznanie i docenianie umiejętności i talentów drugiej osoby. Pochwała jest rodzajem szczerzej informacji zwrotnej, która może pomóc drugiej osobie w dalszym rozwoju i uświadomieniu sobie, co inni o niej myślą i co w niej cenią. Czasami może być trudno zauważyć swoje własne mocne strony. Teraz uczniowie mogą wymienić się listami z innym uczniem/uczennicą, z którymi dość dobrze się znają. Poproś uczniów o dodanie do listy innych rzeczy, które wiedzą o swoim koleźce/koleżance. Powinni oni zanotować je po drugiej stronie kartki i zwrócić listę. Teraz poproś, aby każdy spojrzął na to, co zostało dodane.

Zakończ ćwiczenie, pytając o wrażenia po przeczytaniu tego, co zostało dodane. Zbierz kilka odpowiedzi od uczniów.

**W CZYM CHCĘ BYĆ LEPSZY/LEPSZA**

**Cel:** Ustalanie realistycznych celów i świadomość tego, co należy zrobić, żeby je osiągnąć

**Materiały:** Papier i długopisy

Poproś uczniów o to, by pomyśleli przez chwilę po cichu, w czym chcieliby być lepsi. Może chcieliby poprawić oceny z niektórych przedmiotów, być lepszymi w sporcie, zajęciach rekreacyjnych, hobby, grach; poprawić umiejętności osobiste, takie jak koncentracja na lekcjach lub gospodarowanie czasem, czy też częściej rozmawiać z innymi na temat swoich zainteresowań.

Młodszych uczniów można poprosić o narysowanie jednej rzeczy, w której chcieliby stać się lepsi, a starszych o listę trzech najważniejszych dla nich celów.

Podziel klasę na pary. Zapewnij tyle samo czasu wszystkim uczniom na przedstawienie tego, co jest dla nich motywacją do stania się w czymś lepszym. Dlaczego chcą być lepsi w X? Czy pragnienie, by stać się w tym lepszym, jest możliwe do wykonania? Jak postępować, krok po kroku, by stać się lepszym w X?

Jako dodatkowy element w tym ćwiczeniu można poprosić starszych uczniów o przedyskutowanie, w jaki sposób można sabotować własne plany. Poproś ich, by pomyśleli o sytuacjach, w których nie zdołali zrobić tego, co zaplanowali. Co zrobili, co utrudniło osiągnięcie ich celu? Na przykład, ich plany mogły nie być realistyczne lub woleli zająć się czymś łatwiejszym, zamiast tym, nad czym mieli nadzieję pracować.

Zakończ ćwiczenie, dyskutując z klasą o tym, co mogą zrobić, by nie zbroczyć z toru, wprowadzając w życie swoje plany.

**MOC MYŚLI**

**Cel:** Nauka o rozmowie z samym sobą i mocy naszych myśli

**Materiały:** Tablica lub flipchart, pisaki

Wprowadź pojęcie „rozmowy ze sobą”. Powiedz: *Prawie każdy z nas mówi do siebie. Często ludzie mówią do siebie, kiedy uczą się nowych rzeczy. Zapewne złapaliście się na mówieniu do siebie, kiedy po raz pierwszy uczyliście się zawiązywać sznurowadła, jeździć na rowerze, dodawać czy robić inne ćwiczenia w szkole, a może kiedy uczyliście się nowych kroków tanecznych lub ćwiczeń fizycznych.*

Zbierz przykłady tego rodzaju rozmowy z samym sobą wśród uczniów.

Podaj kolejny przykład mówienia do siebie w przypadku podejmowania decyzji. Powiedz: *Być może zauważyliście już, że to robicie, na przykład: Jeśli odrobisz zadanie domowe teraz, to będzie już gotowe, ale jeśli pójdę się teraz pobawić na podwórku lub pójdę na spacer, to mogę odrobić je później – ale wtedy mogę go w ogóle nie odrobić!*

Zbierz przykłady tego rodzaju rozmowy z samym sobą wśród uczniów.

Wyjaśnij, że istnieje trzeci rodzaj rozmowy z samym sobą, który wiąże się z pozytywnym lub negatywnym mówieniem do siebie. Następne ćwiczenie odnosi się do negatywnej rozmowy ze sobą. Powiedz: *Mogliście tak zrobić, kiedy coś wam nie wyszło lub pomyliliście się w czymś, i powiedzieliście do siebie: „To moja wina” albo „nigdy nie jestem wystarczająco dobry(-a)” lub „no nie, znów to zrobiłem(-am)”*

Zapytaj uczniów, czy rozpoznają taki rodzaj mówienia do siebie.



Podziel klasę na pary lub małe grupy i poproś o podanie kilku przykładów typowego negatywnego myślenia i omówienie ich. Poproś o podanie przykładów na forum klasy i zbierz od sześciu do dziesięciu typowych przykładów negatywnej rozmowy z samym sobą. Zapisz je na tablicy lub flipcharcie, pozostawiając miejsce na dodanie pozytywnych wersji, które mogą zastąpić negatywne stwierdzenia. Zajmij się po kolei każdym z negatywnych przykładów mówienia do siebie i poproś uczniów o sugestie, jak je zmienić w pozytywną rozmowę ze sobą. Pomaga to zachęcić uczniów do myślenia w sposób pozytywny, kiedy są czymś zasmuceni, martwią się, niepokoją czymś lub nie wiedzą, co zrobić w danej sytuacji.

Oto kilka przykładów:

**Negatywna rozmowa ze sobą Pozytywna rozmowa ze sobą**

Nigdy się nie nauczę, jak robić X	Może mogę się nauczyć, jak robić X, jeśli bardziej nad tym popracuję
Nie potrafię tego zrobić	Mogę spróbować to zrobić
Nie wiem, jak to zrobić	Poproszę o pomoc w zrobieniu tego
Zawsze przegrywam	Nic się nie stanie, jak przegram – w końcu to tylko zabawa
Jestem wściekły(-a)	Wiem, jak się uspokoić

Zakończ, sugerując uczniom, by spróbowali techniki pozytywnego myślenia i sprawdzili, czy na nich zadziała.

**LIST DO SAMEGO SIEBIE (DLA STARSZYCH UCZNIÓW)**

**Cel:** Nauka refleksji poprzez pisanie

**Materiały:** Papier, długopisy, tablica lub flipchart z listą pytań (zobacz wypunktowane pytania poniżej)

**Uwaga dla nauczycieli:**

W niektórych kulturach preferuje się komunikację ustną zamiast pisemnej. Jeśli tak jest w tym przypadku, zaadaptuj to ćwiczenie tak, by jak najlepiej odpowiadało danej kulturze i tradycji.

Rozpocznij ćwiczenie od wyjaśnienia, że pisanie jest jednym ze sposobów słuchania siebie. Wielu ludzi lubi prowadzić pamiętnik lub robić notatki, kiedy muszą podjąć decyzję lub napotkają trudności czy dylematy, które muszą rozstrzygnąć.

Pisanie o doświadczeniach i myślach może pomóc nam nabrać dystansu i zobaczyć daną sytuację bardziej klarownie, a także pomóc nam w znalezieniu pomysłów na to, co robić. Pisanie pozwala przetworzyć to, co się dzieje. Prowadzenie pamiętnika jest doskonałym sposobem na rejestrowanie tego, jak sobie radzisz i co zrobisz(-aś), by poradzić sobie z przeszkodami i pokonać je, oraz na świętowanie sukcesów.

Poproś uczniów, aby pomyśleli o niedawnym doświadczeniu, o którym wciąż nie mogą zapomnieć. Następnie poproś ich o to, by spędzili nieco czasu na zapoznaniu się samodzielnie z pytaniami na tablicy lub flipcharcie, a następnie napisali swoje odpowiedzi na nie.

- Co się stało?
- Jakie mam odczucia po tym, co się stało?
- Co pomyślałem(-am) o tym zdarzeniu?
- Jak zareagowałem(-am) na to, co się stało?
- Czego się nauczyłem(-am) dzięki temu zdarzeniu?
- Jeśli coś podobnego przydarzyłoby się mojemu koledze/mojej koleżance, co radził(a)bym mu/jej zrobić?

Przedyskutuj z klasą, czy pisanie o tym doświadczeniu zmieniło sposób, w jaki o nim myślą i ich uczucia z nim związane. Czy dzięki ćwiczeniu uczniowie zauważyli jakieś zmiany?

Jeśli niektórzy z uczniów zauważyli, że taki sposób pisania jest dla nich pomocny, zasugeruj, by zrobili to od dwóch do trzech razy w następnym tygodniu, by sprawdzić, czy im to pomaga. Mogą oni wykorzystać te same pytania lub poszukać innego sposobu, który będzie dla nich lepszy.

**ENERGIA I ZAPAŁ W ŻYCIU (DLA STARSZYCH UCZNIÓW)****Cel:** Zidentyfikowanie źródeł energii i sposobów na ich wykorzystanie**Materiały:** Brak**Uwaga dla nauczycieli:**

To ćwiczenie jest przeznaczone dla starszych uczniów i służy temu, by dać im możliwość zastanowienia się nad posiadanymi zdolnościami i umiejętnościami, które dają im energię i zapał w życiu.

Poproś uczniów o dobranie się w pary złożone z osób A i B. Pozwól każdej z par zdecydować, kto będzie A, a kto B. Wyjaśnij, że będą musieli odpowiedzieć na trzy pytania, i że będą mogli zapisać odpowiedzi lub wspólnie je przedyskutować.

Poproś A o zadanie po kolei każdego pytania B. B odpowiada, mówiąc „wtedy, gdy...” i dopowiada resztę zdania na podstawie jego/jej własnych przeżyć. Można podać trzy odpowiedzi na każde pytanie.

Kiedy jesteś najbardziej energiczna(-y) i kreatywny(-a)?

Wtedy, gdy..., Wtedy, gdy..., Wtedy, gdy...

Jakie wartości wcielasz w życie, kiedy czujesz się energiczny(-a) i kreatywny(-a)?

Kiedy..., Kiedy..., Kiedy...

W jaki sposób możesz wykorzystać te zasady lub wartości w innych obszarach swojego życia?

Wtedy, gdy..., Wtedy, gdy..., Wtedy, gdy...

Poproś pary, by porozmawiały o tym, jakie mają wrażenia po tym ćwiczeniu, i podzieliły się nimi z resztą klasy.

**Podsumowanie zagadnienia „Słucham siebie”**

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.



## Zagadnienie nr 7

## Umiem się wyciszyć

## Wprowadzenie do zagadnienia

Umiejętność wyciszenia się jest bardzo przydatna w życiu dla każdej grupy wiekowej. To zagadnienie skupia się na tym, jak radzić sobie ze stresem i zredukować napięcie. Uczniowie, którzy potrafią zachować spokój w trudnych sytuacjach, są w korzystniejszym położeniu. Potrafią oni lepiej przeanalizować sytuację i podjąć decyzję o najlepszym sposobie postępowania. Jeśli poddadzą się stresowi lub napięciu, ich zdolność logicznego myślenia zostaje ograniczona. Najprościej można to wyjaśnić uczniom w ten sposób, że kiedy ich poziom stresu jest wysoki, proces myślowy ulega zakłóceniu. W tym momencie mogą oni nie zdawać sobie sprawy z tego, że nie są w stanie jasno myśleć. Technika radzenia sobie z niepokojem zaprezentowana w tych ćwiczeniach może być przydatna dla starszych uczniów, umożliwiając im czerpanie większych korzyści z systemu edukacji.

## Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

## MIŁE ZDARZENIE

**Cel:** Nauka skupiania się na miłych wspomnieniach

**Materiały:** Brak, ewentualnie piłka (prawdziwa lub wyobrażona)

Rozpocznij, prosząc uczniów, by pomyśleli o miłym zdarzeniu, jakie miało niedawno miejsce. Może to być coś, co wydarzyło się w minionym tygodniu, wczoraj lub nawet dzisiaj, w zależności od tego, jak często to ćwiczenie jest wykonywane.

Poproś uczniów, by stanęli w kole, a jedną z osób poproś o rzucenie piłki, prawdziwej lub wyobrażonej, do innego ucznia. Po złapaniu piłki uczniowie opowiadają innym o jakimś niedawnym pozytywnym przeżyciu. Ewentualnie przejdź się po klasie i poproś każdego z uczniów o związane opowiadanie klasie o swoim doświadczeniu, w dwóch zdaniach.

Zapytaj uczniów, jakie mają odczucia, kiedy przypomina im się jakieś miłe zdarzenie.

Zakończ, podsumowując, to co zostało poruszone w dyskusji. Zasugeruj uczniom, że mogą stosować tę technikę myślenia o miłych wspomnieniach na przykład kiedy są czymś zasmuceni, ale także w każdym innym momencie.

## MUSZĘ COŚ... CHCĘ/MOGĘ COŚ

**Cel:** Ujmowanie spraw w uspokajający sposób

**Materiały:** Papier i długopisy, jeśli będą potrzebne

Rozpocznij ćwiczenie od wyjaśnienia, że kiedy ma się wiele rzeczy do zrobienia, można czuć się przytłoczonym i zestresowanym. Powiedz: *Istnieją sposoby zredukowania napięcia poprzez zmianę niektórych słów, kiedy mówimy do siebie. Zmiana sposobu, w jaki o czymś mówimy, może pomóc zmienić nasz stosunek do tego, czego się obawiamy.* Wykorzystaj niektóre z przykładów, by zademonstrować uczniom, jak to może wyglądać:

- Zamiast myśleć i mówić: „Muszę odrobić zadanie z matematyki”, powiedz: „Chcę/mogę odrobić zadanie z matematyki”.
- Zamiast myśleć i mówić: „Muszę pozamiatać”, powiedz: „Chcę/mogę pozamiatać”.

## Dla młodszych uczniów:

Poproś klasę, by stanęła w kole. Teraz poproś uczniów, by po kolei powiedzieli jedną rzecz, którą muszą zrobić w tym tygodniu. „Muszę”... Uczeń wraz z resztą klasy powiedzą: „Chcesz/„możesz” ... i tak dalej.

**Dla starszych uczniów:**

Poproś klasę o napisanie „Muszę” i wypisanie od trzech do pięciu rzeczy, obowiązków czy zadań, jakie muszą wykonać. Poproś ich, by przyjrzeni się liście i zaobserwowali, jakie są ich odczucia, kiedy patrzą na wypisane zadania i obowiązki. Następnie poproś, by zmienili to co napisali na: „Chcę”, „Mogę” i wypisanie od trzech do pięciu rzeczy, które chcą/mogą zrobić. Poproś ich, by ponownie przyjrzeni się liście i zaobserwowali, jakie mają odczucia, kiedy patrzą na wypisane zadania i obowiązki do zrobienia.

**ZWRÓCENIE SIĘ DO PRZYJACIELA/PRZYJACIÓŁKI, KIEDY POTRZEBUJESZ ICH POMOCY, BY SIĘ USPOKOIĆ**

**Cel:** Przybliżenie uczniom sposobów proszenia o pomoc w wyciszeniu się

**Materiały:** Brak

Poproś uczniów o dobranie się w pary. Poproś każdą z par o pomyślenie o typowej sytuacji z ich życia, która może w jakiś sposób wywoływać w nich niepokój – ale takiej, która nie jest zbyt poważna. Ćwiczenie polega na przemyśleniu, co pomaga im wyciszyć się w takiej sytuacji.

Kiedy cała klasa jest gotowa, poproś uczniów o podzielenie się w parach tym, co wywołało w nich niepokój oraz co pomogło im się uspokoić. Teraz poproś ich, by na przemian wyobrazili sobie, że są czymś zaniepokojeni, i poprosili partnera/partnerkę, by pomogli im się uspokoić.

Zakończ ćwiczenie, omawiając z klasą, w jaki sposób można poprosić kogoś o pomoc, kiedy jesteśmy zaniepokojeni.

**RADZENIE SOBIE Z NIEPOKOJEM (DLA STARSZYCH UCZNIÓW)**

**Cel:** Nauka konstruktywnego radzenia sobie z obawami

**Materiały:** Papier i długopisy

Wyjaśnij uczniom, że podczas pandemii i po jej zakończeniu pojawiło się wiele powodów do zmartwień. To zupełnie normalne, martwić się w takich sytuacjach jak pandemia, kiedy tak wiele rzeczy jest niepewnych. Skupianie się na problemach, które mogą, ale nie muszą się przytrafić w przyszłości, może zwiększyć nasz niepokój i lęk. Może to utrudnić uczenie się, ponieważ nasz umysł jest nieustannie zajęty roztrząsaniem zmartwień.

Wyjaśnij, że jednym ze sposobów radzenia sobie ze zmartwieniami jest ustalenie, kiedy się martwić, wykorzystując „zaplanowany czas na martwienie się”. Wyłutnac, że uczniowie mogą przeznaczyć na przykład 15 minut dziennie na skupienie się na swoich zmartwieniach. Jeśli obawy pojawiają się o innej porze w ciągu dnia, mogą oni przypomnieć sobie, że zajmą się tym zmartwieniem później.

Następnie wyjaśnij tę technikę. Powiedz: *Podczas tego ćwiczenia zidentyfikujemy niektóre z waszych zmartwień i zdecydujemy, co z nimi zrobić. Oznacza to, że musimy określić, które z nich jesteśmy w stanie opanować. Pomyślimy także o tym, na jaką porę dnia najlepiej zaplanować czas na martwienie się.*

Poproś uczniów, by wzięli kartkę papieru i podzielili ją na trzy kolumny (zobacz przykład poniżej). Poproś, by w pierwszej kolumnie wpisali trzy mniejsze zmartwienia, z którymi mogą sobie poradzić. Następnie poproś, by w drugiej kolumnie wpisali, co mogliby w kwestii tych zmartwień zrobić i kiedy. Jeśli uczniowie uważają, że potrzebują więcej czasu, by pomyśleć o jakimś zapisanym zmartwieniu, poproś, by w trzeciej kolumnie zanotowali, na kiedy najlepiej byłoby zaplanować czas na martwienie się tą sprawą.

Przykład obawy	Przykład tego, co możemy zrobić i kiedy	Przykład tego, na kiedy mogą zaplanować i wykorzystać czas na martwienie się
Z pewnością nie dostanę dobrych ocen na egzaminach, bo opuściłem(-am) tak wiele zajęć w szkole	Poprosić nauczyciela/nauczycielkę o poświęcenie trochę czasu na omówienie w klasie, z których dokładnie rozdziałów mamy uczyć do egzaminu, i czy zakres materiału może być zredukowany.	
Nie mam wystarczająco czasu, żeby przygotować się do egzaminu, który jest w przyszłym tygodniu	Przez kolejne trzy dni nie oglądać telewizji czy YouTube'a i wykorzystać ten czas na naukę.	Mógłbym/mogłabym zaplanować dziesięć minut czasu na martwienie się po kolacji.
Jaki kierunek nauki obrać po egzaminie		

Po tym ćwiczeniu poproś kilkoro uczniów, by podzielili się swoimi zmartwieniami oraz tym, w jaki sposób i kiedy się nimi zajmą. Zapytaj, jakie mają odczucia w związku z podjęciem decyzji, co i kiedy zrobić ze zmartwieniem. Czy ten plan jest to możliwy do wykonania?

Zapytaj, czy ktoś musiał odłożyć na później zrobienie czegoś w sprawie swojego zmartwienia na czas zaplanowany na martwienie się.

Zasugeruj, że kiedy uczniowie zauważą, że myślą o zmartwieniach, dobrze jest je zapisać i zastanowić się, co i kiedy można w ich sprawie zrobić, żeby sobie z nimi poradzić. Jeśli istnieje taka potrzeba, dobrze jest zaplanować sobie czas na to, by się nad tym głębiej zastanowić.

**WYCISZENIE SIĘ...****Cel:** Wypracowanie sposobów na wyciszenie się**Materiały:** Tablica, flipchart lub kartki i długopisy**Uwaga dla nauczycieli:**

To ćwiczenie ma na celu zachęcić uczniów do znalezienia sposobów na uspokojenie się, gdy są zdenerwowani. Upewnij się, że uczniowie wykorzystają techniki fizyczne, społeczne i poznawcze.

Zacznij od wyjaśnienia uczniom, że jest to ćwiczenie uspokajające, które będzie odbywało się w ciszy.

Rozpocznij ćwiczenie, prosząc uczniów o zwrócenie uwagi na ich własne samopoczucie w danym momencie. Następnie poproś ich, aby rozejrzeli się po sali i przyjrzyli się wszystkiemu dokładnie, na przykład ławkom, ścianom, tablicy lub kolorom ubrań, które mają na sobie. Poproś, aby zwrócili uwagę na trzy różne rzeczy w sali.

Następnie poproś ich, żeby przysłuchali się dźwiękom i zidentyfikowali, co dokładnie słyszą. Poproś, aby zwrócili uwagę na trzy różne dźwięki w swoim otoczeniu.

Na koniec poproś ich o zwrócenie uwagi na trzy konkretne rzeczy, które w danym momencie mogą odczuwać swym ciałem w kontakcie ze światem zewnętrznym. Może to być opieranie się ramieniem o ławkę, trzymanie długopisu, dotykanie kartki papieru czy klawiatury lub zwrócenie uwagi na to, że ich stopy dotykają podłogi albo włosy opadają im na twarz. Poświęć minutę lub dwie na zakończenie czasu ciszy i powiedz uczniom, żeby pomyśleli chwilę nad tym, co właśnie robili.

Zapytaj, jak się poczuli dzięki temu ćwiczeniu. Czy zauważyli jakąś zmianę w sobie w porównaniu z tym, jak czuli się przed tym ćwiczeniem?

Zapytaj, czy ktokolwiek zdenerwował się kiedyś, gdy kazano mu się uspokoić. Poproś kilkoro uczniów o to, aby podzielili się swoimi historiami na temat tego, jak kazano im się uspokoić. Czy to pomogło? Czy wiedzieli wtedy, co powinni zrobić, żeby się uspokoić? Wyjaśnij, że każdy z nas od czasu do czasu może doświadczyć uczucia zdenerwowania i ważne jest, aby wiedzieć, co można wtedy zrobić, żeby się uspokoić.

Poproś uczniów, aby podzielili się pomysłami na sposoby na uspokojenie się. Poproś uczniów, aby stworzyli swoją własną, osobistą listę sposobów na uspokojenie się lub zrobili to wspólnie z resztą klasy. Upewnij się, że uczniowie uwzględniają następujące metody:

- Myślenie o czymś innym
- Użycie techniki STOP
- Liczenie do dziesięciu
- Odliczanie wstecz od 1000, odejmując siedem lub 17 i kontynuując odliczanie
- Napisanie o tym, co spowodowało zdenerwowanie i jak sobie z nim poradzić
- Wzięcie kilku głębokich oddechów
- Oddalenie się od denerwującej sytuacji
- Zrobienie sobie przerwy
- Pójście na spacer z przyjacielem
- Słuchanie muzyki i taniec
- Poproszenie przyjaciela, żeby pomógł nam się uspokoić przez potrzymanie nas za rękę

Wspomnij także o następujących metodach, jeśli uczniowie ich nie wymieniają:

- Zwrócenie uwagi na otaczające nas przedmioty i nazwanie wszystkiego, co się w danej chwili widzi, słyszy lub czego się dotyka
- Trzymanie w buzi kostki lodu, jeśli jest taka możliwość
- Ugryzienie papryczki chilli – choć nie zaleca się tej metody w przypadku młodszych uczniów
- Wykorzystaj metody opisane we wstępie:
  - Ćwiczenie z żuciem gumy
  - Ćwiczenie utulenia siebie
  - Uziemienie

## TECHNIKA STOP

Technika STOP może pomóc odwrócić uwagę od niepokojących myśli na jakiś czas i dać nam przerwę od nieustannego myślenia o zmartwieniach. Osoba, która jest strapiona, może często doświadczać niepokojących myśli, które nie dają jej spokoju. Technika STOP pozwala nam zrobić sobie od tego przerwę przez wyciszenie myśli i odwrócenie od nich uwagi na jakiś czas. Pomaga to uczniom zmienić negatywne myślenie czy negatywny głos wewnętrzny na pozytywny.

### Instrukcje:

1. Kiedy uświadamiasz sobie niepokojącą myśl, powiedz STOP na głos albo w ciszy.
2. Jeśli wciąż myślisz o tym samym, powiedz STOP raz jeszcze. Na początku prawdopodobnie będziecie musieli powtórzyć to przynajmniej kilka razy, z coraz większymi odstępami.
3. Jeśli uznacie to za pomocne, wyobraźcie sobie znak drogowy STOP, kiedy mówicie STOP myślom.

## PUDEŁKO NA ZMARTWIENIA

**Cel:** Nauczenie się sposobu na zostawienie zmartwień za sobą

**Materiały:** Ładne pudełko (zrobione z dowolnego materiału wybranego przez klasę), karteczki samoprzylepne i ołówki

Pokaż uczniom pudełko i powiedz, że to pudełko na zmartwienia. Wyłumacz, że takie pudełko to dobre miejsce na odkładanie swoich zmartwień i zostawienie ich tam na jakiś czas, jeśli ma się taką potrzebę.

Poproś klasę o rozpoczęcie tego ćwiczenia poprzez zapisanie jakiegoś małego zmartwienia na karteczce i złożenie jej. Zmartwienie powinno dotyczyć ich samych lub przyjaciela w podobnym do nich wieku. Poproś klasę o podanie przykładów zmartwień, które mogą budzić niepokój. Następnie daj każdemu uczniowi czas na zastanowienie się nad jakimś małym zmartwieniem, które mają w danym momencie. Poproś ich o zapisanie go na karteczce. Kiedy wszystkie karteczki zostaną złożone, przejdź się po klasie i poproś uczniów, żeby wrzucili je do pudełka.

Dobierz uczniów w pary lub małe grupki albo pracujcie wspólnie, w zależności od klasy.

Wyciągnij jedną karteczkę i przeczytaj klasie, co zostało na niej napisane. Upewnij się, że nie widać pisma ucznia i nie czytaj niczego, co mogłoby zdradzić, kto jest jej autorem, tak aby danego zmartwienia nie można było skojarzyć z konkretnym uczniem. Poproś pary, grupy lub całą klasę o przedyskutowanie następujących kwestii:

- Jakie to musi być uczucie, zmagać się z tym zmartwieniem?
- Co może pomóc przyjacielowi, który ma takie zmartwienie?
- Kto mógłby pomóc?
- Czy ktokolwiek w klasie też doświadczył podobnego zmartwienia i co pomogło tej osobie je pokonać lub poradzić sobie z nim?

Zamknij pudełko na zmartwienia i wyjaśnij, że zmartwienia mogą tam zostać do czasu, aż klasa zechce znów o nich porozmawiać i przedyskutować sposoby radzenia sobie z nimi. Powiedz uczniom, że mogą skorzystać z pudełka, jeśli mają jakiegokolwiek zmartwienia. Kiedy rano przychodzą do klasy, mogą dosłownie albo w myślach umieścić w pudełku swoje zmartwienia, zostawić je tam do końca dnia i wyjąć przed wyjściem. Jeśli w domu, kiedy jest czas na sen, będą o czymś rozmyślać zamiast spać, mogą w myślach umieścić dane zmartwienie w wyobrażonym pudełku za drzwiami pokoju, w którym śpią.

**ZMIANA KANAŁU****Cel:** Nauczenie się, jak uspokoić swój umysł**Materiały:** Brak

Wydaj następujące instrukcje:

- Wyobraź sobie, że patrzysz na ekran telefonu, laptopa lub telewizora.
- Wyobraź sobie, że widzisz na nim swojego ulubionego zwierzaka.
- Czy możesz sprawić, aby wyobrażony zwierzak stał się większy?
- Czy możesz sprawić, aby wyobrażony zwierzak stał się mniejszy?
- Czy możesz sprawić, aby kolory były bardziej wyraziste?
- Czy możesz przytłumić kolory?
- Czy możesz zmienić obraz na inny kanał i zacząć oglądać ulubiony program telewizyjny?

Jeśli klasie spodoba się to krótkie ćwiczenie, podaj im inne przykłady do przećwiczenia. Można zapytać uczniów, aby pomyśleli o swoich zmartwieniach w następujący sposób:

- Wyobraź sobie swoje zmartwienie widoczne na ekranie.
- Czy możesz sprawić, aby wyobrażone zmartwienie stało się większe?
- Czy możesz sprawić, aby wyobrażone zmartwienie stało się mniejsze?
- Czy możesz sprawić, aby kolory były bardziej wyraziste?
- Czy możesz przytłumić kolory?
- Czy możesz zmienić obraz na inny kanał i zacząć oglądać coś innego?

Wytłumacz, że uczniowie mogą korzystać z tej metody, gdy przychodzi im na myśl coś niepokojącego. Mogą po prostu wyobrazić sobie, że dana myśl jest na ekranie lub kanale radiowym. Mogą przełączyć ją na inny dowolny kanał lub stację. Mogą ćwiczyć w ten sposób, dopóki niepokojąca myśl się nie oddali.

**LICZENIE ODDECHÓW OD PIĘCIU DO ZERA****Cel:** Nauczenie się uspokajającej techniki oddechowej**Materiały:** Brak

Daj klasie następujące polecenia:

- *Usiądźcie w zrelaksowanej, wyprostowanej pozycji. Zamknijcie lekko oczy lub, mając je otwarte, nie skupiajcie wzorku na niczym konkretnym. Postawcie stopy na podłodze. Zwróćcie uwagę na oparcie, jakie daje wam podłoga i krzesła, na których siedzicie.*
- *Skierujcie uwagę na swój oddech. Skupcie się na każdym wdechu i wydechu. Pozwólcie, aby wasze usta były lekko otwarte i zrelaksujcie język i szczękę.*
- *Liczcie, wypuszczając powietrze z płuc przy wydechu. Weźcie wdech i, przy pierwszym wydechu, zacznijcie liczyć od pięciu w dół. Przy następnym wydechu odliczajcie od czterech do zera. Każdy pewnie pogubi się przy takim odliczaniu, a gdy tak się stanie, należy wrócić do liczenia od pięciu w dół i zacząć od nowa.*
- *Daję wam dwie minuty na to, aby oddychać świadomie, w pełnej ciszy, jednocześnie licząc od pięciu do zera.*
- *Czas na zakończenie ćwiczenia i zwrócenie się do klasy.*
- *Ziewnijcie i rozciągnijcie się, jeśli macie na to ochotę.*

Zapytaj uczniów, jak się czuli podczas tego krótkiego ćwiczenia relaksacyjnego. Wytłumacz, że mogą czuć się bardzo zrelaksowani ze względu na uaktywnienie się ich systemu odpoczynku, odnowy i relaksacji. To ćwiczenie jest dobre na sen, nawet dla młodszych uczniów.

**Podsumowanie zagadnienia „Umiem się wyciszyć”**

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.





## Zagadnienie nr 8

**Potrafię być asertywny(-a)****Wprowadzenie do zagadnienia**

Nauka bycia asertywnym pomaga uczniom dowiedzieć się, czego chcą, jak o to prosić, okazując szacunek innym, i jak spokojnie negocjować. Zachowanie asertywne pomaga uczniom unikać agresji wobec innych i zachowania pasywnego lub uległego. Asertywność oznacza też umiejętność domagania się swoich praw przy jednoczesnym poszanowaniu praw innych.

**Uwaga dla nauczycieli:** W niektórych kulturach bycie asertywnym nie jest postrzegane jako pozytywna cecha u wszystkich płci i grup wiekowych. Ćwiczenia w tej części powinny być dostosowane do lokalnej kultury i tradycji. Nauczyciele powinni mieć na uwadze aktualnie obowiązujące obostrzenia dotyczące zachowania bezpiecznej odległości między uczniami z powodu COVID-19 podczas wykonywania ćwiczeń.

**Proszę pamiętać:**

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

**BYCIE ASERTYWNYM, PASYWNYM LUB AGRESYWNYM****ZACHOWANIE ASERTYWNE**

Komunikowanie myśli, uczuć i przekonań w otwarty, szczerzy sposób, z poszanowaniem innych osób i ich praw. Asertywne zachowanie sygnalizuje, że dana osoba szanuje swoje prawa, jak również prawa innych osób.

**ZACHOWANIE ULEGŁE/PASYWNE**

Komunikowanie myśli, uczuć i przekonań w sposób skryty, przeproszający lub umniejszający samemu sobie, tak, że inni łatwo je lekceważą. Zachowanie uległe sygnalizuje, że dana osoba nie szanuje swoich praw, ale szanuje prawa innych.

**ZACHOWANIA AGRESYWNE**

Przekazywanie myśli, uczuć i przekonań w sposób agresywny, umniejszający innym, często niewłaściwy i naruszający prawa innych. Agresywne zachowanie sygnalizuje, że dana osoba szanuje swoje prawa, ale nie prawa innych osób.

**CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ?****Cel:** Wprowadzenie do pojęcia asertywności**Materiały:** Tablica lub flipchart, pisaki**Uwaga dla nauczycieli:**

Nauczyciele mogą przedstawić pojęcie asertywności na różne sposoby, w zależności od wieku i dojrzałości uczniów w klasie.

Przedstaw to zagadnienie, wykorzystując przykłady z życia codziennego, na przykład pytając klasę: *Zapomniałem(-am) dziś długopisu, jak mogę asertywnie poprosić kogoś o długopis?* lub *Potrzebuję pomocy w zanieśieniu książek do biblioteki. Jaki sposób poproszenia o pomoc w tych sytuacjach byłby odpowiedni i asertywny?* czy *W jaki sposób uczeń może asertywnie powiedzieć nauczycielowi o tym, że nie mógł odrobić pracy domowej z powodu choroby w rodzinie?*

Sprawdź, czy uczniowie rozumieją, co to znaczy być asertywnym i zachowywać się asertywnie. Przedyskutujcie wspólnie pomysły i zapiszcie sugestie na tablicy lub flipcharcie.

Streść to, co zostało powiedziane i dopytaj, czy ktoś chciałby jeszcze coś dodać. Podkreśl, że to, o czym wspomnieli uczniowie, to bardzo ważne aspekty asertywnego zachowania i podaj niektóre z zapisanych przykładów.

**PORUSZANIE SIĘ W SPOSÓB ASERTYWNY, AGRESYWNY I PASYWNY****Cel:** Doświadczenie różnych fizycznych sposobów zachowywania się asertywnie, agresywnie i ulegle.**Materiały:** Brak

Poproś klasę o powstanie i przejście się po sali w dowolny sposób. Następnie poproś uczniów, aby poruszali się tak, jakby ich głównym celem było ustępowanie przejścia innym. Powinni być uważni na innych i starać się nie wchodzić nikomu w drogę. Podczas gdy uczniowie kontynuują poruszanie się w ten sposób, zapytaj ich, jak takie ustępowanie innym, zamiast wyznaczania przestrzeni dla samych siebie, wpływa na ich samopoczucie.

Teraz poproś klasę o poruszanie się w sposób odważny i agresywny. Powinni poruszać się po sali, myśląc wyłącznie o sobie, nie mając na uwadze potrzeb innych. Zwróć ich uwagę na to, jak się z tym czują.

Następnie poinstruuuj uczniów, aby poruszali się w sposób pozwalający zachować odpowiednią odległość od innych, aby na nikogo nie wpaść i dać innym przestrzeń i swobodę poruszania się. Zwróć ich uwagę na to, jak się czują, kiedy poruszają się w ten sposób.

Zakończ ćwiczenie, prosząc uczniów o zatrzymanie się i utworzenie par z dowolną osobą znajdującą się w pobliżu. Poproś ich o przedyskutowanie rodzajów zachowania, które wypróbowali. Poproś kilka osób o skomentowanie tego ćwiczenia na forum klasy.

**PRZESTRZEŃ OSOBISTA****Cel:** Definiowanie przestrzeni osobistej i identyfikacja granic**Materiały:** Przygotowane wcześniej kartki z poniższymi instrukcjami

Przedstaw pojęcie przestrzeni osobistej, pytając klasę o ich spostrzeżenia na temat odległości pomiędzy różnymi stojącymi lub siedzącymi osobami w klasie.

Zadaj pytania w kontekście przestrzeni osobistej, na przykład:

- Jeśli rozmawiał(a)byś z kolegą/koleżanką z klasy, jak blisko siebie byście stali?
- Jeśli rozmawiał(a)byś z nauczycielem, w jakiej odległości od siebie byście stali?
- Będąc u pielęgniarki szkolnej, jak blisko siebie byście stali?
- Jeśli rozmawiał(a)byś z rodzeństwem, w jakiej odległości od siebie byście stali?
- Rozmawiając z kimś bliskim z rodziny, w jakiej odległości od siebie byście stali?

Poproś uczniów, aby wstali i wyciągnęli przed siebie ręce na wysokości ramion, z zaciśniętymi lub otwartymi dłońmi. Powiedz uczniom, że w wielu krajach to jest właśnie przestrzeń osobista, której inni przestrzegają, kiedy zbliżają się do kogoś, kogo nie znają zbyt dobrze. Zapytaj, jak wygląda przestrzeń osobista w ich rejonie.

Bliscy przyjaciele i rodzina zazwyczaj mogą wkroczyć w przestrzeń osobistą danej osoby. Chłopcy i dziewczyny, jak i mężczyźni i kobiety, zazwyczaj zachowują większą przestrzeń między sobą.

Zaproś uczniów do poeksperymentowania z granicami osobistymi. Utwórz pary i poleć każdej z nich zdecydować, kto będzie osobą A, a kto B. A i B wstaną, a A zajmie miejsce naprzeciw B w odległości między 6 a 10 metrów. B podeszże w stronę A, a A powie „stop”, gdy B wejdzie w jej/jego przestrzeń osobistą.

B cofnie się do punktu wyjścia i będzie ponownie podchodzić do A w różnych rolach, na przykład:

- Kolegi/koleżanki ze szkoły, tej samej płci
- Kogoś płci przeciwnej, o pięć lat starszego
- Dyrektora szkoły
- Rodzica
- Rodzeństwa

Poproś A o podniesienie ręki jako znaku stop albo powiedzenie „stop” za każdym razem, kiedy zbliżająca się osoba dotrze do granicy przestrzeni osobistej A.

Zamień role, aby osoba B też mogła przetestować różne odległości i ich wpływ na jej przestrzeń osobistą.

Zakończ ćwiczenie dyskusją na temat tego, jak uczniowie mogą zachować swoją przestrzeń osobistą i co robić, gdy zostanie ona naruszona. Jakie są sposoby na zachowanie swojej przestrzeni osobistej? Co można powiedzieć, gdy ktoś narusza naszą przestrzeń osobistą?

To ćwiczenie można również wykonać, łącząc kwestie przestrzeni osobistej i podstawowych uczuć. W ten sposób, podchodząc do kogoś, uczniowie mogą eksperymentować z wyrażaniem różnych podstawowych uczuć i zobaczyć, jak wpływają one na przestrzeń osobistą.

### NARUSZENIE CZYJEJŚ PRZESTRZENI OSOBISTEJ

**Cel:** Wiedzieć, kto może nam pomóc, gdy ktoś naruszy naszą przestrzeń osobistą

**Materiały:** Brak

Niektóre formy naruszenia przestrzeni osobistej mogą być bardzo ciężkim i niepokojącym doświadczeniem. Przedyskutuj z klasą, jakie formy naruszenia mogą być odczuwane jako inwazyjne. Miej świadomość tego, że naruszenia mogą mieć formę cyfrową, w telefonie czy komputerze, na przykład otrzymywanie niechcianych e-maili z nieprzyzwoitymi treściami.

Wymień szereg możliwych sposobów, w jaki uczniowie mogą doświadczyć naruszenia ich przestrzeni osobistej i wskaż osoby, do których mogą zgłosić się po pomoc w takich sytuacjach.

Wytłumacz, że to trudna sytuacja, gdy niepełnoletni uczeń doświadczy tego rodzaju naruszenia. Może to spowodować u uczniów poczucie wstydu, choć nie są niczemu winni. Omówcie sposoby na to, jak wesprzeć przyjaciela, który doświadczył podobnego naruszenia, aby pomóc mu zareagować asertywnie.

### MÓWIENIE PRZYJACIELOWI „NIE”

**Cel:** Przećwiczenie asertywnych sposobów odmawiania

**Materiały:** Tablica lub flipchart, pisaki

Poproś klasę o wymienienie przykładów sytuacji, w których może być ciężko odmówić przyjacielowi. Uszereguj z klasą sugestie, od najłatwiejszych do najtrudniejszych, na tablicy lub flipcharcie.

Poproś dwóch ochotników o odegranie krótkiej scenki przed klasą o najłatwiejszej sytuacji. Zanim zaczną, weź osobę proszącą na bok i poinstruuuj ją, aby nalegała na spełnienie swojej prośby i zachowywała się agresywnie. Druga strona ma odmówić prośbie, robiąc to w sposób agresywny, asertywny lub pasywny/uległy. Po odegraniu ról poproś uczniów, aby podnieśli kciuki za najbardziej asertywne odpowiedzi i dali kciuki w dół za najbardziej uległe lub pasywne odpowiedzi. Podziękuj odtwórcom ról i krótko omów dobre sposoby odpowiedzi na prośbę odegraną podczas scenki.

Jeśli czas na to pozwoli, zagrajcie jeszcze kilka ról w ten sam sposób lub w parach. Jeśli klasa nie wspomniała o kwestii płci i wieku, po każdej scenie można zapytać: Gdyby przyjaciel był płci męskiej i był starszy o pięć lat, jak wpłynęłoby to na reakcję drugiej osoby? Poprowadź dyskusję na temat tego, co grupa zrobiła dobrze, prosząc lub negocjując swoją potrzebę lub prawo. Jeśli to możliwe, odnieś sytuację do głównych problemów życia codziennego uczniów w klasie.

## Podsumowanie zagadnienia „Potrafię być asertywny(-a)”

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat któreś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

## Zagadnienie nr 9

## Potrafię rozwiązywać konflikty

## Wprowadzenie do zagadnienia

Konflikt może dla każdego oznaczać coś innego. Może to być niewielka różnica zdań między dwoma przyjaciółmi, z której jeden nic sobie nie robi, a drugi uważa, że jest to nieprzyjemny konflikt. Konflikty są częścią codziennego życia każdego człowieka. Konflikty są powszechne i nie można ich uniknąć. Dlatego bardzo przydatne jest dla nas wszystkich zapoznanie się z pojęciem konfliktów i ze sposobami radzenia sobie z nimi. Czasami najlepszym wyborem jest uniknięcie konfliktu, innym razem lepiej przełożyć rozwiązanie go na później, a w niektórych wypadkach konfliktu nie da się uniknąć.

## Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

## SZYMON MÓWI „PROSZĘ”

**Cel:** Zrozumienie, jak ważna jest koncentracja i bycie uprzejmym

**Materiały:** Brak

Niech nauczyciel lub inna osoba wyznaczona jako instruktor stanie przed klasą. Instruktor poprowadzi ćwiczenie, wydając po jednym poleceniu, w tempie dogodnym dla klasy.

Wyjaśnij, że uczniowie powinni naśladować ruchy instruktora, jeśli usłyszą, że: Szymon mówi „proszę”, ale nie powinni się ruszać, jeśli usłyszą, że: Szymon mówi ..... Na przykład, *Szymon mówi: „proszę pomachać ręką”, a nie „pomachaj ręką”.*

W następnej części instruktor wykonuje ruch w tym samym czasie, kiedy instruuje klasę. Uczniowie powinni uważnie słuchać i poruszać się tylko wtedy, gdy słyszą instruktora mówiącego „proszę”...

Po ćwiczeniu omów z klasą:

- jak być uprzejmym, prosząc o pomoc innych lub prosząc o przysługę w domu
- jak czuje się i reaguje osoba, którą ładnie lub nieładnie o coś poproszono
- czy uczniowie mogą podać jakieś przykłady tego, kiedy bycie uprzejmym ociepliło relacje społeczne
- czy uważają, że można być uprzejmym, gdy inni są nieuprzejmi.

Podsumuj temat i uwzględnij następujące punkty, o ile klasa o nich wcześniej nie wspomniała:

- uprzejme zachowania wpływają na samopoczucie w klasie i w życiu codziennym
- uprzejme traktowanie sprawia, że dana osoba czuje się szanowana
- grzeczność ułatwia ludziom wykonywanie poleceń
- korzystanie z dobrych manier i uprzejmego sposobu mówienia może uspokoić sytuację i poprawić nastrój innych.

**PROSZENIE I ODMAWIANIE**

**Cel:** Rozpoznawanie różnych sposobów proszenia o coś i odmawiania innym

**Materiały:** Tablica lub flipchart, mazaki, długopis, książka lub inny dowolny przedmiot

Przedstaw ćwiczenie, wyjaśniając: *Proszenie przyjaciela o pomoc lub o przysługę może być trudne, podobnie jak odmawianie prośbom o pomoc lub przysługę. To ćwiczenie pozwala wypróbować różne sposoby proszenia i odmawiania, aby dowiedzieć się, co najlepiej działa.*

Poproś uczniów, aby dobrali się w pary. Poinstruuuj pary, aby zdecydowały, kto będzie osobą A, a kto B. A wybiera mały przedmiot, taki jak długopis lub książka, który reprezentuje coś, co chce zachować, ale jest czymś, czego B naprawdę bardzo chce. Wyjaśnij, że A musi zatrzymać przedmiot, odmawiając prośbom B, chyba że B jest w stanie przekonać A do oddania go. B ma użyć wszystkich możliwych sposobów, aby zdobyć przedmiot.

Celem ćwiczenia dla A jest wypróbowanie różnych sposobów odmawiania prośbie, a także ewentualne doświadczenie oddania przedmiotu B, jeśli B uda się to osiągnąć. Celem B jest wypróbowanie różnych sposobów przekonania A do przekazania przedmiotu i ewentualnie znalezienie skutecznego sposobu na osiągnięcie tego celu.

Zanim uczniowie rozpoczną ćwiczenie, daj im czas na zastanowienie się nad tym, jak A zamierza wielokrotnie odmówić B i jak B zamierza przedłożyć swoje prośby. Co mogłoby przekonać A do oddania przedmiotu? Teraz poproś pary, aby wykonały ćwiczenie.

Zakończ, omawiając ćwiczenie na forum klasy lub poproś pary, aby omówiły swoje doświadczenia między sobą, korzystając z poniższych pytań:

- W jaki sposób B prosił o przedmiot?
- Czy są to te same sposoby, których B używa w codziennym życiu, gdy chce coś dostać od innej osoby?
- Jak czuł się A, odmawiając za każdym razem, gdy B prosił o przedmiot?
- Jeśli A oddał przedmiot B, co skłoniło A do oddania przedmiotu?

Zakończ ćwiczenie, prosząc klasę o zastanowienie się nad przydatnymi strategiami proszenia i negocjacji. Jakie strategie są najlepsze, aby uzyskać coś, czego potrzebujesz, z poszanowaniem praw innych? Zanonuj strategię na tablicy lub flipcharcie i upewnij się, że zostały uwzględnione następujące elementy:

- zachowanie spokoju
- przedstawienie swojej prośby z szacunkiem
- wyjaśnienie powodów, dla których zależy nam na danej rzeczy
- zrozumienie powodów, dla których druga osoba może chcieć zatrzymać przedmiot.

**JĘZYK CIAŁA I SŁOWA, GDY POJAWIA SIĘ KONFLIKT**

**Cel:** Rozpoznanie roli mowy ciała i języka werbalnego w sytuacji, gdy zaczyna się konflikt

**Materiały:** Tablica lub flipchart podzielony na dwie kolumny, jedna zatytułowana „Schody nieprzyjaźni” dla młodszych uczniów lub „Jak eskalować konflikt” dla starszych uczniów

Podziel uczniów na trzyosobowe grupy. Poproś grupy, aby wyobraziły sobie, że znajdują się w sytuacji, która może przerodzić się w konflikt. Podpowiedz grupom sytuacje, które mogą odnosić się do ich życia lub wykorzystaj i dostosuj następujące sytuacje:

- Wasza trójka jest na boisku i bawi się piłką, a ktoś, kogo bardzo nie lubisz, bierze piłkę i zaczyna się nią bawić z innym uczniem.
- Kolega z klasy nazywa waszą trójkę głupkami i idiotami podczas przerwy. Kiedy wracasz do klasy, spotykasz winowajcę przy drzwiach.
- Dowiadujesz się, że przyjaciel obrażał ciebie i twoich przyjaciół w obecności innych, gdy cię tam nie było. Wszyscy spotykacie się w czasie wolnym po szkole.
- Powiedziałeś przyjacielowi coś w tajemnicy i dowiedziałeś się, że przyjaciel opowiedział o tym różnym innym osobom, które teraz się z ciebie śmieją. Przyjaciel przychodzi do ciebie z wizytą i masz zamiar powiedzieć mu, co myślisz o tym, co zrobił.
- Twoja grupa pracowała po zajęciach, aby zaoszczędzić pieniądze na szkolną wycieczkę. Przyniosłeś pieniądze na zajęcia, aby zapłacić za wycieczkę pod koniec dnia. Przychodzisz do klasy po przerwie i widzisz dwóch kolegów z klasy, którzy zostali. Zauważasz, że w torbie brakuje pieniędzy i zwracasz się do dwóch kolegów z klasy.

Poproś grupy, aby szybko ustawiły się tak, jakby znajdowały się w opisanej sytuacji. Nie powinni nic mówić, ale powinni być świadomi swojej mimiki i tego, jak układają swoje ciała w stosunku do siebie. Teraz poproś grupy, aby zwróciły uwagę na swoją mowę ciała, aby zobaczyć, jak wygląda, gdy zaczyna się konflikt. Poproś grupy, aby podzieliły się swoimi przemyśleniami i zanotowały je na tablicy lub flipcharcie pod nagłówkiem „Schody nieprzyjaźni” lub „Jak eskalować konflikt” dla starszych uczniów.

Następnie poproś grupy, aby pozostały w tej samej sytuacji, ale tym razem omówcie, jakie słowa doprowadzą do eskalacji konfliktu. Poproś grupy, aby podzieliły się swoimi przemyśleniami i zanotuj je na tablicy lub flipcharcie pod nagłówkiem „Jak eskalować konflikt”.

Poproś grupy, aby wyobraziły sobie, że sytuacja jeszcze bardziej się nasila. Poproś, aby omówiły rodzaj mowy ciała i zakres słów, które mogą przyczynić się do pogorszenia konfliktu. Poproś każdą grupę po kolei, aby zdała relację z dyskusji i zanotuj je u góry tablicy lub flipchartu.

**JĘZYK CIAŁA I SŁOWA POMAGAJĄCE ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY**

**Cel:** Zrozumienie roli mowa ciała i języka werbalnego w rozwiązywaniu konfliktów

**Materiały:** Tablica lub flipchart podzielony na dwie kolumny, jedna zatytułowana „Schody przyjaźni” dla młodszych uczniów lub „Jak rozwiązać konflikt” dla starszych uczniów

Podziel klasę na trzyosobowe grupy, dając każdej grupie przykład sytuacji do przepracowania, jak w poprzednim ćwiczeniu. Daj uczniom kilka minut na wyobrażenie sobie sytuacji, w jakiej się znajdują, a następnie na wyobrażenie sobie, że sytuacja jeszcze się pogorszyła. Co może się dzieć teraz, gdy napięcie rośnie, a przeciwne strony konfliktu są coraz bardziej zdenerwowane?

**Następnie poproś ich, aby wyobrazili sobie, że sytuacja się uspokaja, a konflikt ulega deeskalacji.**

Poproś grupy, aby szybko ustawiły się tak, jakby znajdowały się w momencie, gdy konflikt jest rozwiązywany. Nie powinni nic mówić, ale być świadomymi swojej mimiki i tego, jak układają swoje ciała w stosunku do siebie. Teraz poproś grupy, aby zwróciły uwagę na swoją mowę ciała, aby zobaczyć, jak wygląda, gdy konflikt się rozwiązuje. Poproś grupy, aby podzieliły się swoimi przemyśleniami i zanotuj je na tablicy lub flipcharcie pod nagłówkiem „Schody przyjaźni” lub „Jak rozwiązać konflikt”.

Następnie poproś grupy, aby pozostały w tej samej sytuacji, ale tym razem omów, jakie słowa mogą zostać użyte do deeskalacji konfliktu. Przedyskutuj z klasą, jakie typowe słowa i zdania zostaną użyte, i zanotuj je na tablicy.

**PORADY DOTYCZĄCE TEGO, JAK ZACHOWAĆ SPOKÓJ I ROZWIĄZAĆ SYTUACJĘ KONFLIKTOWĄ**

**Cel:** Streszczenie przydatnych sposobów rozwiązywania konfliktów

**Materiały:** Flipchart z nagłówkiem „Co zrobić, aby rozwiązać konflikt”

Porozmawiaj z klasą o tym, jakich rad udzieliliby przyjacielowi, który mieszka w okolicy, gdzie jest wiele konfliktów w szkole, domu i lokalnej społeczności. Co przydałoby się, żeby przyjaciel zrobił, powiedział i wiedział w takich sytuacjach? Zapisz ich pomysły i porady na flipcharcie.

W zależności od klasy i okoliczności, przydatne porady mogą obejmować:

- Użycie otwartego języka ciała
- Otwarte dłonie w stosunku do strony przeciwnej
- Jeśli ktoś jest agresywny, nie patrz mu/jej prosto w oczy Patrz bardziej w okolice boku jego/jej głowy
- Mówiąc, nie snuj przypuszczeń, ani nie oskarżaj nikogo
- Zadaj pytanie o coś zupełnie innego
- Zrób sobie przerwę

**ROZWIĄZANIA KORZYSTNE DLA OBU STRON**

**Cel:** Rozróżnianie różnych skutków konfliktu

**Materiały:** Papier i długopisy

Podaj klasie przykład sytuacji konfliktowej, która odnosi się do ich codziennego życia, ale upewnij się, że jest to przykład drobnego konfliktu, takiego jak dwoje uczniów kłócących się o coś w klasie. Wyjaśnij, na czym polega dany konflikt i jak wygląda stanowisko obu uczniów. Jeden z uczniów wyjął książkę z torby kolegi bez pytania o pozwolenie, a ten bardzo się zdenerwował. Pierwszy uczeń nie myślał, że robi coś złego, ponieważ sam nie miałby nic przeciwko temu, gdyby koledzy z klasy wyjęli książki z jego torby. Inną opcją jest zaproszenie ochotników do stworzenia „rzeźby” ze swojego ciała poprzez przybranie pozycji ciała stron konfliktu. Następnie poproś klasę, aby wyjaśniła własnymi słowami stanowisko każdej ze stron.

Podziel klasę na trzy lub sześć grup, w zależności od wielkości klasy. Daj każdej grupie jeden z tych trzech rysunków:

- **Rysunek nr 1** przedstawiający dwie uśmiechnięte buźki oraz nagłówek „Obie strony zwyciężają”.
- **Rysunek nr 2** z jedną uśmiechniętą i jedną smutną buźką oraz nagłówkiem „Jedna strona wygrywa, druga strona przegrywa”.
- **Rysunek nr 3** przedstawiający dwie smutne buźki oraz nagłówek: „Obie strony przegrywają”.

Niech grupy zaprezentują swoje prace i przedyskutują, jak obie strony konfliktu mogą wyjść zwycięsko z sytuacji.

**ZMIANA PERSPEKTYWY W DEBACIE****Cel:** Ćwiczenie postrzegania konfliktu z perspektywy innej osoby**Materiały:** Brak**Uwaga dla nauczycieli:**

Ten rodzaj debaty może być przeprowadzony z dziećmi od lat 10 wzwyż, w zależności od ich poziomu dojrzałości oraz okoliczności. Składa się z trzech faz: *uszeregowania punktów widzenia, refleksji i wspólnych rozwiązań*. Ten format prowadzi do ciekawych wyników, ponieważ wszystkie zaangażowane strony zyskują lepszy wgląd w sytuację oraz szacunek dla poglądów swoich przeciwników. Słuchacze odgrywają aktywną rolę w tej formie debaty, zadając osobiste pytania, jak również sugerując rozwiązania problemu omawianego w dyskusji.

Przykłady najlepszych tematów do debaty z młodszymi uczniami:

- Czy zmiana zdania na temat umówionego wcześniej spotkania jest w porządku?
- Czy można popchnąć kolegę/koleżankę z klasy, który(-a) popchnął/popchnęła cię pierwsza?
- Jeśli podejrzewasz, że ktoś kradnie zabawki z klasy, to czy należy to zgłosić nauczycielowi?
- Jeśli twój najlepszy przyjaciel/przyjaciółka ma zakaz wyjścia razem z całą klasą, to czy ty też nie powinieneś/powinnaś iść?

Przykłady najlepszych tematów do debaty ze starszymi uczniami:

- Czy wybór ścieżki edukacji powinien należeć wyłącznie do ucznia?
- Czy chłopcy i dziewczęta mają te same możliwości w naszym społeczeństwie?
- Czy od chłopców i dziewcząt oczekuje się innych rzeczy?
- Czy dzieci mogą podejmować własne decyzje odnośnie x/y/z?

Rozpocznij od wybrania tematu debaty dla klasy. Może to być np. rzeczywista debata, którą aktualnie prowadzą niektórzy uczniowie, w której wywiązały się dwa przeciwne i różne od siebie punkty widzenia. Ewentualnie mogą to być powszechne tematy debaty, który często prowadzi jej uczestników do wskazywania błędnych wyobrażeń w punkcie widzenia drugiej strony. Gdy zapadnie decyzja o wyborze tematu, zaprosz dwóch uczniów na przód klasy, gdzie każdy z nich stanie po przeciwnej stronie pomieszczenia, reprezentując w ten sposób inne stanowisko w debacie.

Faza pierwsza – uszeregowanie punktów widzenia: Każdy z uczniów przedstawi teraz swój pogląd na sprawę. Powinno być jasne, w czym ich punkty widzenia się różnią.

Faza druga – refleksja: Dwie strony fizycznie zamieniają się miejscami w klasie. Teraz każdy z uczniów powie coś na temat celnych argumentów zaprezentowanych przez stronę przeciwną. Każdy uczeń powinien odnieść się do tych aspektów, które mają dla niego sens. Na tym etapie klasa może zadawać obu uczniom pytania na temat tego, dlaczego prezentują taki, a nie inny punkt widzenia.

Faza trzecia – wspólne rozwiązania: Uczniowie, którzy reprezentują każdą ze stron debaty, oraz reszta klasy, mają teraz ustalić jedną lub więcej propozycji, które pozwolą znaleźć wspólne rozwiązanie dla omawianego problemu.

Na koniec przedyskutuj z uczniami, czy taka forma debaty im odpowiada. Zapytaj ich, czy uważają, że może być ona stosowana w klasie lub poza nią, w dyskusjach, w których uczestnicy przyjmują argumenty strony przeciwnej.

**POMAGANIE INNYM W ROZWIĄZYWANIU KONFLIKTÓW****Cel:** Kształcenie umiejętności zgodnego rozwiązywania konfliktów**Materiały:** Brak

Zapytaj klasę, jakie typowe, niepoważne sytuacje prowadzą do konfliktów pomiędzy nimi. Starszych uczniów zapytaj, co doprowadza do konfliktów w ich życiu codziennym. Uzgodnij parę sytuacji, na których mogliby eksperymentować, które są odpowiednie dla ich wieku, dojrzałości i sytuacji osobistej, w której obecnie się znajdują. Inną opcją może być wymyślenie scenariuszy przed rozpoczęciem zajęć, opartych na incydentach zaobserwowanych w klasie.

Poproś uczniów, aby połączyli się w pary i wykorzystali przykłady incydentów, które zidentyfikowali, lub użyli scenariuszy do wykonania ćwiczenia. Ćwiczenie to dotyczy pomagania innym w rozwiązywaniu konfliktów.

Wytłumacz trzy etapy ćwiczenia:

- Wytłumacz, co się stało
- Wytłumacz, co chciał(a)byś, aby się wydarzyło
- Wytłumacz, co można zrobić, aby tak się stało.

Najpierw jeden uczeń wyjaśnia, co się stało, i jak postrzega daną sytuację, podczas gdy inni słuchają go, nie przerywając. Następnie drugi uczeń powtarza to, o czym mówi pierwszy, aby upewnić się, że dobrze go zrozumiał. Zamień role.

Następnie uczniowie na zmianę mówią o tym, co chcieliby, aby się wydarzyło.

Na końcu każdy z uczniów mówi o tym, co mogliby zrobić osobno i wspólnie, aby sprawić dobro w zaistniałej sytuacji.



**KONFLIKTY: WCHODZENIE I SCHODZENIE PO DRABINIE**

**Cel:** Bycie świadomym kroków prowadzących zazwyczaj do nasilania się i rozwiązywania konfliktów

**Materiały:** Brak

Poproś klasę, aby zidentyfikowali sytuację z życia swoich rówieśników, które mogą powodować konflikty z innymi. Na tablicy lub flipcharcie narysuj drabinę i po jednej stronie narysuj symbol wchodzenia po drabinie, a po drugiej schodzenia z niej.

Poproś klasę, aby wzięła udział w burzy mózgów i określiła typowy konflikt, którego mogą doświadczyć, biorąc najpierw pod uwagę:

Jakie są wczesne kroki w sekwencji wydarzeń, które rozpoczynają spór pomiędzy dwojgiem przyjaciół, który może przeobrazić się w duży konflikt? Zdefiniuj, jakie to mogą być kroki, na przykład:

**Rozpowiadanie nieprawdziwych historii o drugiej osobie**

**Plotkowanie lub wyrażanie się w sposób obraźliwy na temat kogoś za jego plecami**

**Zaprzestanie rozmawiania z drugą osobą lub patrzenia na nią**

**Zerwanie przyjaźni z drugą osobą**

**Bycie zranionym lub wściekłym na to, jak reaguje druga osoba**

**Kłócenie się**

Teraz poproś klasę, aby zidentyfikowali kroki, które mogą zaprowadzić obie strony na dół drabiny, z powrotem do stanu, jaki był przed konfliktem, na przykład:

**Uspokojenie się oraz odpoczęcie od siebie**

**Spojrzenie na sprawę z perspektywy drugiej osoby**

**Porozmawianie z dorosłym lub przyjacielem, prosząc ich o radę**

**Uzyskanie pomocy w słuchaniu siebie nawzajem i ustaleniu, co rzeczywiście się wydarzyło**

**Zastanowienie się nad wspólnymi rozwiązaniami**

**Ponowne zaczęcie rozmowy**

## Podsumowanie zagadnienia „Potrafię rozwiązywać konflikty”

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

## Zagadnienie nr 10

## Potrafię sobie radzić ze zmianą

Wprowadzenie do zagadnienia<sup>6</sup>

To zagadnienie pozwala uczniom zastanowić się nad zmianami, dowiedzieć, jakie są naturalne reakcje na zmiany i co można zrobić, aby lepiej sobie z nimi radzić. Uczniowie zdobędą również doświadczenie w sytuacjach, kiedy inni zmieniają to, co stworzyli, lub wpływają na to. Rozpocznij zagadnienie, mówiąc o tym, jak wszyscy musieli mierzyć się ze zmianami podczas pandemii. Z nieoczekiwanymi i nagłymi zmianami zawsze znacznie trudniej jest sobie poradzić ze względu na brak czasu potrzebnego, aby się na nie przygotować oraz na skutki, jakie powodują w naszym życiu.

## Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

## CO SIĘ ZMIENIŁO?

**Cel:** Ćwiczenie obserwacji zmian

**Materiały:** Brak

Wyjaśnij klasie, że to ćwiczenie niewerbalne, które polega na użyciu umiejętności obserwacji.

Poproś uczniów, aby dobrali się w pary i ustawili się zwróceniem do siebie twarzami. Poproś starszych uczniów, aby użyli komunikacji niewerbalnej do ustalenia, kto będzie osobą A.

Osoby A i B odwracają się do siebie plecami. Osoba A zmienia jedną małą rzecz w swoim wyglądzie. Może na przykład zdjąć okulary, zmienić ułożenie kołnierzyka, usunąć plakietkę lub rozwiązać sznurowadło. Poproś A i B, aby zwrócili się ponownie twarzami do siebie. Niech B spojrzy na A w milczeniu. B ma dziesięć sekund na znalezienie zmiany w wyglądzie A. Teraz poproś A i B, aby odwrócili się do siebie plecami, jednak tym razem to B ma coś zmienić w swoim wyglądzie. Powtórz to jeszcze parę razy.

Zakończ ćwiczenie, pytając:

- Czy było wam łatwo czy trudno dostrzec zmiany, jakich dokonał partner?
- Jakie podstawowe umiejętności są potrzebne, aby móc dostrzec zmiany u innych?

## ZMIANA W UCZUCIACH

**Cel:** Zrozumienie zmiennej natury uczuć

**Materiały:** Tablica lub flipchart z trzema narysowanymi kolumnami i markery

Przypomnij klasie o ćwiczeniach dotyczących podstawowych uczuć na stronie 24. Poproś uczniów, aby zastanowili się, jak się czują w danym momencie. Poproś, aby powiedzieli o tym na głos, zanotowali to na papierze lub pomyśleli o tym w ciszy.

Teraz poproś uczniów, aby zidentyfikowali cztery podstawowe uczucia, które odczuwali przez ostatnie parę dni. Zaprosz ich do dobrania się w pary i poproś jedną osobę z każdej pary, aby pokazała drugiej cztery uczucia, nic nie mówiąc. Prezentacja może np. przyjąć formę krótkiego tańca, jeśli klasa zaznajomiona jest ze sztuką ekspresywną. Druga osoba w parze rozpoznaje cztery uczucia, a jeśli ma z tym problem, może poprosić o pomoc. Następnie druga osoba prezentuje swoją sekwencję uczuć.

<sup>6</sup> Prosimy zapoznać się z poradnikiem *Strata i żaloba podczas COVID-19* Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC przed rozpoczęciem ćwiczeń z tego zagadnienia.

Następnie poproś pary, aby omówiły, jak każde z uczuć się zmieniło.

- Jak długo zajęła zmiana uczuć?
- Czy w przypadku niektórych uczuć czas ten był dłuższy niż w innych?
- Co sprawiło, że uczucia się zmieniły?
- Czy byłoby przydatne, aby czasami przypomnieć sobie, że uczucia nie trwają wiecznie, zmieniają się?

### REAKCJE NA ZMIANY

**Cel:** Zauważanie reakcji na zmiany

**Materiały:** Kartka papieru dla każdego ucznia lub długi rulon papieru rozłożony na rzędzie stołów lub podłozde; kolorowe długopisy lub kredki dla każdego ucznia.

Wyjaśnij klasie, że jest to niewerbalne ćwiczenie, w którym wszyscy siedzą lub stoją naprzeciw swoich ławek, z kartką papieru przed sobą. Jeśli użyty został rulon papieru, uczniowie mogą nad nim stać. Każdy z uczniów zabiera ze sobą swoje długopisy/kredki, gdy zmienia miejsce podczas ćwiczenia.

Poproś uczniów, aby wykonali rysunek. Mogą narysować, co tylko zechcą. Mają dwie minuty na wykonanie rysunku. Kiedy czas minie, poproś ich, aby przesunęli się o dwa miejsca w prawą stronę. (Jeśli siedzą w rzędach przy swoich ławkach, sprecyzuj instrukcje, w jaki sposób mają się przesunąć o dwa miejsca).

Teraz każdy z uczniów powinien stać lub siedzieć naprzeciwko rysunków wykonanych przez kogoś innego. Daj im chwilę na przyjrzenie się rysunkowi i zastanowienie się, co do niego dodać. Mają na to dwie minuty.

Powtórz instrukcje, aby uczniowie zmienili swoje miejsce jeszcze dwa razy.

Powiedz klasie, że czas upłynął, i poproś uczniów, aby wrócili na swoje miejsce i do swoich rysunków. Poproś ich, aby spojrzeli na zmiany naniesione na ich rysunek i je wyłapali.

Przeprowadź ogólną dyskusję na jedną lub więcej następujących kwestii:

- Jakie to uczucie, gdy ktoś zmienia twój pierwotny plan lub projekt?
- Co sprawia, że zmiany te są łatwe, a co powoduje, że są trudne?
- Jakie są twoje ogólne odczucia w stosunku do zmian w twoim życiu?
- Jak reagujesz na zmiany?
- Jak radzisz sobie ze zmianami?
- Jaka jest najlepsza strategia na radzenie sobie ze zmianami?

Podziel uczniów na pary lub czteroosobowe grupy. Poproś ich, aby przedyskutowali, jakie mają sugestie dla innych w radzeniu sobie ze zmianami w ich życiu, na przykład podobnymi do tych, jakich doświadczyli podczas pandemii COVID-19.

### POTRAFIĘ RADZIĆ SOBIE ZE STRATĄ

**Cel:** Zrozumienie reakcji na stratę i jak sobie radzić ze stratą.

**Materiały:** Tablica lub flipchart z trzema narysowanymi kolumnami i markery

Wyjaśnij, że każda większa zmiana w życiu powoduje zarówno zyski, jak i straty. Pandemia COVID-19 spowodowała znaczne zmiany w życiu wielu dzieci, nastolatków i dorosłych.

Poproś klasę o przykłady strat w ich życiu spowodowanych pandemią. Zapisz przykłady w pierwszej kolumnie, streszczając, jakiego rodzaju jest to strata. Na przykład: jeśli komuś umarł kot, byłaby to *Strata zwierzaka*. Upewnij się, że uczniowie zdają sobie sprawę, że nie wszyscy muszą mieć takie same odczucia na temat wspomnianych przykładów straty.

Teraz poproś uczniów, aby powiedzieli, jakich naturalnych reakcji mogą się spodziewać po osobie, która doświadczyła straty. Zapisz przykłady reakcji na straty na tablicy w drugiej kolumnie. Kontynuuj ćwiczenie, dając uczniom szansę na wymyślenie swojej listy rodzajów strat i reakcji na nie, których mogą się spodziewać.

Następnie zapytaj klasę o przykłady na to, co mogłoby im pomóc w przezwyciężeniu, akceptacji lub pogodzeniu się z każdym rodzajem straty. Zapisz strategie radzenia sobie ze stratą w trzeciej kolumnie.

Jeśli nie wynika to jasno z podanych przykładów, wyjaśnij klasie, że niektóre ze strat są cięższe do zaakceptowania niż inne, i że każdy reaguje na stratę inaczej. Ogólnie rzecz biorąc, straty będą miały większy wpływ na osobę i będą wymagały dłuższego czasu na poradzenie sobie z nimi, gdy:

- są nagłe lub niespodziewane,
- osoba była blisko związana z podmiotem straty
- osoba doświadczyła wielu strat na raz.

Zakończ ćwiczenie, podsumowując różne rodzaje strat, zakres naturalnych reakcji na nie i strategie radzenia sobie z tymi zmianami. Strategie radzenia sobie ze stratą:

- Prośba o pomoc
- Rozmowa z przyjacielem/przyjaciółką
- Pójście na spacer

### POMOST OD STRATY

**Cel:** Zrozumienie reakcji na stratę i jak sobie z nią radzić

**Materiały:** Papier i długopisy

Poinstruuuj klasę, aby każdy z uczniów wziął kartkę papieru i złożył ją na pół. Poproś ich, aby narysowali coś po jednej stronie kartki. Powinien to być rysunek ilustrujący jakiś rodzaj drobnej straty, której doświadczyli i nadal są z jej powodu trochę smutni. Poproś ich, aby na drugiej stronie kartki wykonali rysunek czegoś z ich życia, za co są wdzięczni i z czego powodu są szczęśliwi.

Następnie poproś klasę, aby otworzyła kartkę, tak aby oba rysunki były widoczne. Poproś ich, aby pomyśleli o czymś, co mogliby narysować, tak aby połączyć lub zbudować most od straty do rzeczy, która sprawia, że są szczęśliwi. Mogą na przykład narysować pojazd, most, statek, drabinę, zegar lub coś innego, co może być pomocne w pogodzeniu się ze stratą. Mogą podzielić się historiami o sposobach, które pomogły im przejść od straty do ich obecnego lub przyszłego życia.

Przeprowadź ogólną dyskusję o sposobach na przejście od straty do przyszłości.

## Podsumowanie zagadnienia „Potrafię radzić sobie ze zmianą”

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

### Zagadnienie nr 11

## Posiadam wiedzę na temat płci

### Wprowadzenie do zagadnienia

Zagadnienie płci oparte jest na zrozumieniu, że w wielu regionach świata płeć jest rozpatrywana na spektrum i uznaje się występowanie wielu płci. Gdy uznajemy wyłącznie płeć męską i żeńską, możemy wykluczyć ludzi, którzy się do nich nie wpasowują. W niektórych regionach pewne ćwiczenia na temat tego zagadnienia mogą być pominięte, jeśli są kulturowo nie stosowne. Materiały ćwiczeniowe zawierają definicje płci jako uwarunkowania biologicznego i jako uwarunkowania kulturowego oraz dają uczniom możliwość zastanowienia się nad oczekiwaniami dotyczącymi płci. W zależności od tego, jak bardzo zróżnicowana pod względem płci kulturowej jest dana grupa, w ćwiczeniach, w których mowa jest tylko o dwóch płciach, można uwzględnić więcej płci lub kategorii dla tych, którzy nie uważają, że należą do płci typowo męskiej lub żeńskiej.

Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.

- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

## RÓŻNICE POMIĘDZY PŁCIĄ BIOLOGICZNĄ A PŁCIĄ KULTUROWĄ

**PŁEĆ BIOLOGICZNA** Płeć biologiczna określa fizyczne i biologiczne różnice pomiędzy mężczyznami i kobietami. Jest określona biologicznie, zatem nie może być zmieniona bez interwencji medycznej.

**PŁEĆ KULTUROWA** Płeć kulturowa odnosi się do wyuczonych różnic społecznych pomiędzy płciami, takimi jak różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami uwarunkowane życiem w społeczeństwie. Mimo że różnice te są głęboko zakorzenione w kulturach, mogą się one zmieniać na przestrzeni lat i mają wiele odmian w kulturze; różnią się też w zależności od kultury. Różnice te są odzwierciedlone w rolach, obowiązkach, szansach, dostępie do zasobów i zarządzaniu zasobami, oczekiwaniach, przywilejach i ograniczeniach dotyczących kobiet i mężczyzn. Oznacza to, że płeć kulturowa jest konstruktem społecznym i kulturowym i może się zmieniać.

### PŁEĆ KULTUROWA I PŁEĆ BIOLOGICZNA

**Cel:** Wprowadzenie do pojęcia płci biologicznej i płci kulturowej oraz wyjaśnienie oczekiwań wobec płci kulturowej

**Materiały:** Brak

#### Uwaga dla nauczycieli:

Jeżeli w danej grupie istnieje więcej rodzajów płci kulturowej, proszę uwzględnić to w ćwiczeniu.

Zapytaj klasę, jakie są różnice pomiędzy pojęciami płci biologicznej i kulturowej. Jeśli jest to bardziej odpowiednie w danych okolicznościach, zapytaj klasę, czy słyszeli o różnicy pomiędzy tymi dwoma pojęciami.

Utwórz sześć grup i każdej z nich przydziel różne grupy wiekowe do dyskusji (dziewczęta, chłopcy, mężczyźni, kobiety, starsi mężczyźni i starsze kobiety). Poproś ich o przedyskutowanie oczekiwań, które mają inni ludzie wobec tej konkretnej grupy. Z czego wynikają różnice w oczekiwaniach?

Poproś każdą z grup, aby podała innej grupie jakieś stwierdzenie na temat danej płci i ustaliła, czy dotyczy ono płci biologicznej czy kulturowej. Przykładowe stwierdzenia:

- Kobiety rodzą dzieci (płeć biologiczna)
- Mężczyźni nie płaczą (płeć kulturowa)

### MOJE IMIĘ I MÓJ ZAIMEK

**Cel:** Uwrażliwienie na temat tożsamości płciowej

**Materiały:** Brak

Poproś klasę, aby wyobraziła sobie podróż do miejsca, w którym istnieje wiele odmian tożsamości płciowej. Poproś ich, aby rozważyli, w jaki sposób się przedstawia, zaczynając od swojego imienia, i jakiego zaimka chcieliby, aby inni używali wobec nich.

Daj uczniom kilka minut na przećwiczenie tego w parach.

**RUCHOME KRZESŁA****Cel:** Przedyskutowanie norm płciowych**Materiały:** Jedno krzesło dla każdej osoby**Uwaga dla nauczycieli:**

Zanim zaczniesz, zrób listę stwierdzeń, które wykorzystasz w ćwiczeniu, np. na wzór poniższych przykładów. Pamiętaj, że nie wszystkie stwierdzenia powinny odnosić się do ról płciowych. Te, które się do nich odnoszą, powinny być odpowiednie do wieku i dojrzałości klasy.

- Dziś wyszło słońce/pada.
- Uczniowie cieszą się z powrotu do szkoły.
- Uczniowie opanowali przydatne umiejętności podczas życia w pandemii.
- Chłopcy i dziewczęta opanowali te same umiejętności podczas życia w pandemii.
- Chłopcy mieli więcej swobody niż dziewczęta podczas pandemii.
- Dziewczęta i chłopcy są traktowani na równi w szkole.
- Mamy te same oczekiwania wobec naukowych osiągnięć dziewcząt i chłopców.
- Dokuczanie dziewczętom jest w porządku.
- Uczniowie uważają, że naśmiewanie się z płaczących chłopców jest w porządku.

Poproś klasę, aby usiadła w kręgu, równocześnie robiąc miejsce na krzesło przeznaczone dla nauczyciela.

Zacznij ćwiczenie od wyjaśnienia jego zasad: Nauczyciel przeczyta stwierdzenia na siedząco. Wszyscy uczniowie, którzy zgadzają się z danym stwierdzeniem, mają zamienić się miejscami. Uczniowie, którzy nie zgadzają się ze stwierdzeniem, zostają na swoich miejscach.

W kolejnej rundzie uczniowie mają zmienić miejsce, jeśli uważają, że stwierdzenie dotyczy ogólnie ich grupy wiekowej. Zgodzenie się ze stwierdzeniem niekoniecznie oznacza, że uczeń ma taką opinię na dany temat.

Po skończonej grze zadaj uczniom pytania otwarte na temat tego, czy różne płcie postrzegają te sprawy odmiennie.

Przedyskutuj, dlaczego różni ludzie mogą udzielać innych odpowiedzi na to samo pytanie.

**SIEDZENIE, STANIE, CHODZENIE JAKO...****Cel:** Uwrażliwienie na język ciała utożsamiany z płcią kulturową i grupą wiekową**Materiały:** Duża ilość kartek samoprzylepnych z jedną rolą zapisaną na każdej z nich: dziewczyna, chłopak, kobieta, mężczyzna, starsza kobieta i starszy mężczyzna.

Złóż kartkę samoprzylepną i rozdaj każdemu z uczniów. Poproś uczniów, aby przeczytali swoją kartkę w ciszy i odłożyli na bok, tak aby nikt inny nie mógł jej podejrzeć. Wyjaśnij, że słowo na niej zapisane to rola, jaką powinni odegrać w tym ćwiczeniu.

Gdy każdy pozna swoją rolę, poinstruuuj uczniów, aby usiedli gdzieś w klasie w taki sposób, w jaki osoba w ich roli usiadłaby w przestrzeni publicznej. Poproś uczniów, aby bez słowa rozejrzeli się dookoła i zobaczyli, czy są w stanie zidentyfikować inne osoby odgrywające tę samą rolę co oni i czy potrafią odgadnąć, jakie role odgrywają inni.

Teraz poproś uczniów, aby stanęli gdzieś w pomieszczeniu w taki sposób, w jaki osoba w ich roli stanęłaby w przestrzeni publicznej. Ponownie poproś uczniów, aby bez słowa rozejrzeli się dookoła i zobaczyli, czy są w stanie zidentyfikować osoby odgrywające te same role co oni i czy potrafią odgadnąć, jakie role odgrywają inni.

Następnie poproś uczniów, aby przeszli się po pomieszczeniu w taki sposób, w jaki osoba w ich roli chodzi w przestrzeni publicznej. Poproś ich, aby nadal nic nie mówiąc, utworzyli grupy z osobami, które odgrywają te same role co oni sami. Pomóż uczniom, którzy mają trudności w odnalezieniu swojej grupy.

Poproś grupy, aby przedyskutowały rodzaje mowy ciała, które mogli zauważyć podczas wykonywania ćwiczenia oraz ich znaczenie lub następstwa.

Jeśli czas pozwoli, poprowadź dyskusję na temat tego, czy mowa ciała utożsamiana z płcią kulturową i wiekiem jest wyuczona czy wrodzona. Zapytaj, czy ktokolwiek zna kulturę, w której normy płciowe są inne lub podaj kilka przykładów.

**COŚ O MNIE I PŁCI KULTUROWEJ****Cel:** Refleksja na temat oczekiwań wobec płci kulturowej**Materiały:** Przygotowany wcześniej flipchart z pytaniami, jeśli ćwiczenie przeprowadzane jest w grupach

Poproś klasę, aby ustawiła się w kręgu lub pracowała w małych grupach. Jeśli utworzony został krąg, przejdź się dookoła grupy, zadając uczniom pytania. Jeśli praca będzie odbywać się w małych grupach, poproś uczniów, aby odpowiedzieli na pytania w swojej grupie.

Użyj następujących pytań:

- Określ rzecz, którą lubisz robić, którą uznaje się za typową dla twojej płci kulturowej.
- Określ rzecz, którą lubisz robić lub którą chciał(a)byś robić, którą uznaje się za typową dla innej płci kulturowej.
- Określ rzecz, którą lubisz robić, którą uznaje się za nietypową dla twojej płci kulturowej.

Przedyskutuj z klasą, jak zintegrować się i zaakceptować kogoś, kto nie chce dostosowywać się do obecnych norm płciowych.

**WYWIAD NA TEMAT RÓL PŁCIOWYCH****Cel:** Uwrażliwienie na to, jak role płciowe zmieniają się z upływem czasu**Materiały:** Brak**Uwaga dla nauczycieli:**

To ćwiczenie zawiera pracę domową, a następnie raport do zdania w klasie lub esej. Zadanie domowe obejmuje przeprowadzenie wywiadu z kimś ze starszego pokolenia na temat ról płciowych. Osoba, z którą przeprowadzą wywiad, może być np. ich babcią, dziadkiem lub starszą ciotką lub wujkiem. Daj starszym uczniom czas na wcześniejsze przećwiczenie w klasie umiejętności prowadzenia wywiadu, tak aby nauczyli się, jak pokierować rozmową, aby uzyskać odpowiedzi na zadane pytania.

Wyjaśnij uczniom zadanie domowe. Poświęć trochę czasu w klasie, aby uczniowie zastanowili się, czego chcą dowiedzieć się od swoich rozmówców na temat ról płciowych i tego, jak zmieniły się one na przestrzeni czasu. W razie potrzeby można użyć tych pytań:

- Ile masz lat i gdzie dorastałeś(-aś)?
- Opisz proszę, jak działały role płciowe, kiedy ty dorastałeś(-aś).
- Czy role płciowe zmieniły się w przeciągu twojego życia? Jeśli tak, to w jaki sposób?
- Czy kwestionowałeś(-aś) role płciowe, kiedy byłeś(-aś) młody(-a)? Jeśli tak, dlaczego?
- Czy zmieniło się twoje myślenie na temat ról płciowych, odkąd byłeś(-aś) młody(-a)? Dlaczego lub dlaczego nie?

Wyjaśnij uczniom, że mogą zaprezentować raport w klasie lub napisać esej na temat wywiadu. Zorganizuj prezentację wywiadów przez uczniów w klasie.

Następnie wykorzystaj następujące pytania, aby zainicjować dyskusję o rolach płciowych:

- Jakie ogólne zmiany w rolach płciowych miały miejsce przez ostatnie pokolenia?
- Jakich zmian uczniowie oczekują za swojego życia?
- Czy mężczyźni, kobiety i osoby o innych płciach kulturowych mają te same poglądy na role płciowe i zmiany, które miały miejsce?

**DZIEŃ Z ŻYCIA WYZNACZONEGO PŁCIĄ****Cel:** Uwrażliwienie na role i obowiązki różnych płci kulturowych**Materiały:** Brak

Wyjaśnij uczniom, że będą brać udział w wymyślonej podróży, a następnie będą opowiadać, czego podczas niej doświadczyli.

*Powiedz: Usiądź w wygodnej, wyprostowanej pozycji. Umieść stopy na podłodze i zamknij oczy, jakbyś chciał(a) pójść spać. Oprzyj dłonie na kolanach lub stole w sposób, który jest dla ciebie najwygodniejszy, aby zrelaksować dłonie, ramiona i barki. Poczuj swoje pośladki spoczywające na krześle i ciężar swoich stóp na podłodze. Oddychaj głęboko i powoli wypuszczaj powietrze.*

*Wyobraź sobie, że leżysz w łóżku, będąc gotowym/gotową do wstania rano. Tylko ty zauważyłeś(-aś), że twoja płeć się zmieniła. Wyruszasz w wymyśloną podróż do dnia w roli osoby innej płci. Zaczynij wyobrażać sobie, co się dzieje. Jest poranek, obudziłeś(-aś) się i szykujesz się do szkoły.*

*Wyobraź sobie, co się dzieje w drodze do szkoły.*

*Wyobraź sobie, co się dzieje, gdy jesteś już w szkole. Jakie to uczucie, być w klasie i na przerwie w ciele osoby innej płci?*

*Wyobraź sobie, co się dzieje, kiedy opuszczasz szkołę i spędzasz popołudnie w domu.*

*Wyobraź sobie, co dzieje się w czasie kolacji i przez resztę wieczoru, gdy jesteś w ciele innej płci.*

*Wyobraź sobie, co się dzieje, kiedy nastaje czas, by szykować się do spania.*

*Wyobraź sobie, że leżysz w łóżku i myślisz o tym, jak ten dzień różnił się od innych.*

*Wyimaginowana podróż dobiega końca i możesz powoli skupić swoją uwagę na otoczeniu w klasie. Otwórz oczy, ziewnij i przeciągnij się, jeśli chcesz. Poświęć chwilę na refleksję.*

*Teraz posłucham, jak wam minął dzień. Czy coś was zaskoczyło, czy było jak zwykle?*

## Podsumowanie zagadnienia „Posiadam wiedzę na temat płci”

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

### Zagadnienie nr 12

## Tak, potrafię powiedzieć „nie”

### Wprowadzenie do zagadnienia

W ciągu zwyczajnego dnia wiele razy używamy słów „tak” i „nie”. Ludzie mogą zapytać: „Czy jesteś spragniony(-a)” lub „Czy chcesz szklankę wody”? Czy odrobiłeś(-aś) pracę domową? Czy jesteś gotowy(-wa) usiąść do kolacji? Czy umyłeś(-aś) ręce? Czy chcesz zagrać w grę? Kilka razy dziennie słyszymy prośby, którym trudno może być nam odmówić. W tym zagadnieniu dowiemy się, jakim prośbom stosownie byłoby odmówić, np. kiedy rówieśnicy próbują wyrzucić na nas presję i poznamy sposoby mówienia „nie” z szacunkiem.

Zagadnienie na temat umiejętności mówienia „nie” nawiązuje do pojęcia granic osobistych i do ogólnego zagadnienia ochrony. W zależności od okoliczności można rozważyć uświadomienie uczniom, że przemoc wobec dzieci jest częsta w sytuacjach kryzysowych. Ważnym jest, aby dzieci wiedziały, kiedy powiedzieć „nie” innym i nauczyły się różnych sposobów mówienia „nie”.

Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.



**TAK/NIE**

**Cel:** Świadomość istnienia wielu sposobów na mówienie „tak” i „nie”

**Materiały:** Brak

Przedstaw ćwiczenie, wyjaśniając: Musimy mówić „tak” i „nie” wiele razy w ciągu dnia. Często łapiemy się na tym, że odpowiadamy automatycznie, nie zastanawiając się nad tym, czy szczerze chcemy powiedzieć „tak” albo „nie”. Zagrajmy w mówienie „tak” i „nie” na jak najwięcej sposobów. Pomoże nam to zastanowić się nad tym, co akceptujemy, czego chcemy i na co się zgadzamy i czego nie akceptujemy, nie chcemy i na co się nie zgadzamy.

Poproś uczniów, aby ustawili się w dwóch liniach w taki sposób, aby uczniowie stali naprzeciwko siebie, zwrócenie do siebie twarzami, ze sporym odstępem pomiędzy sobą.

Poproś jedną linię, aby rozpoczęła, mówiąc „tak” na tak wiele sposobów, na ile to możliwe. Druga linia musi spróbować zmienić zdanie swojego partnera przez mówienie „nie” w jak najbardziej przekonujący sposób. W odpowiednim czasie zamieńcie się rolami, powtarzając instrukcje. Obie osoby powinny mieć tyle samo czasu, żeby powiedzieć „tak” i „nie”.

Omówcie następujące zagadnienia:

- Co zauważyliście, mówiąc „tak” i „nie”?
- Co było łatwiejsze, powiedzieć „tak” czy „nie”?
- Jak się czuliście, mówiąc „tak” i „nie” tyle razy? Czy poczuliście się wyczerpani i daliście sobie spokój?
- Czy macie ulubione sposoby mówienia „tak” i „nie”, z których często korzystacie, używając specyficznego tonu głosu i mowy ciała?
- Czy są ogólne różnice między płciami, jeśli chodzi o umiejętność mówienia „nie”?

**PRZEMOC WOBEC DZIECI PODCZAS PANDEMII I JAK SIĘ PRZED NIĄ CHRONIĆ**

**Cel:** Zwiększenie świadomości na temat różnych rodzajów przemocy stosowanej wobec dzieci w czasie pandemii oraz sposobów, w jaki dzieci mogą się przed nią chronić

**Materiały:** Papier i długopisy, tablica albo flipchart

**Uwaga dla nauczycieli:**

Zastanów się, czy właściwy byłby podział na małe grupy chłopców i dziewcząt podczas tego ćwiczenia.

Podziel klasę na małe grupy. Zapytaj się grup o różne typy przemocy, które mogą mieć miejsce wobec dzieci podczas pandemii. Wyjaśnij, że może to być coś, o czym słyszeli, że rzeczywiście się wydarzyło lub coś, co jest możliwe.

Poproś każdą grupę o zaprezentowanie swoich odpowiedzi na forum i zanotuj kluczowe punkty ich wypowiedzi na tablicy lub flipcharcie. Przedyskutuj z klasą, czy chłopcy i dziewczęta są w taki sam sposób dotknięci przemocą podczas pandemii.

Potem poproś uczniów, aby wrócili do swoich grup. Poproś każdą z grup o omówienie jednego z rodzajów przemocy, tak aby każdy przykład został omówiony przez klasę. Tym razem poproś grupy o rozważenie, jak dzieci mogą się chronić przed tym konkretnym rodzajem przemocy.

Ponownie zaproś każdą grupę do omówienia przykładów na forum i zanotuj kluczowe punkty ich wypowiedzi na tablicy lub flipcharcie. Przedyskutuj najważniejsze rzeczy, jakie chłopcy i dziewczęta mogą zrobić, żeby chronić się przed ryzykiem doświadczenia przemocy.

Zakończ, prosząc uczniów o zaproponowanie, kto mógłby pomóc dzieciom narażonym na przemoc. Zanotuj na tablicy lub flipcharcie odpowiednie informacje kontaktowe i powieś je w klasie.

**KIEDY POWIEDZIEĆ „NIE”**

**Cel:** Wymienienie przykładów sytuacji, w których dzieci powinny powiedzieć „nie”

**Materiały:** Papier i długopisy, tablica albo flipchart

Podziel klasę na grupy od czterech do pięciu osób. Poproś grupy, aby wymieniły przykłady zdarzeń, w których ktoś w ich wieku powinien powiedzieć „nie”. Mogą wymienić wszystko, co przyjdzie im do głowy, od drobnych incydentów po poważne zdarzenia. Może to być na przykład sytuacja, w której dorosły, którego dopiero co poznali, prosi o ich numer telefonu.

Zaproś każdą grupę po kolei do podzielenia się swoją listą. Kiedy będą to robić, istnieje prawdopodobieństwo, że grupy zaczną powtarzać to, co już zostało powiedziane. W tym wypadku poproś późniejsze grupy o wymienienie wyłącznie przykładów, które nie zostały wspomniane wcześniej.

Zakończ podsumowaniem podstawowych rzeczy, którym osoby w ich wieku powinny powiedzieć „nie”. Zapisz je na tablicy albo flipcharcie.

**MÓWIENIE „NIE” PRESJI****Cel:** Ćwiczenie radzenia sobie z presją w obliczu dylematu**Materiały:** Trzy plakaty: jeden z napisem TAK, drugi z napisem NIE WIEM i trzeci z napisem NIE**Uwaga dla nauczycieli:**

To ćwiczenie przedstawia różne rodzaje dylematów. Ważne jest, aby podane przykłady były realistyczne dla uczniów w klasie, a także odpowiednie do ich wieku i poziomu. Oto kilka przykładów:

- Przyjaciół mówi, że chce się bawić, mimo że jest już po godzinie, o której musisz być w domu. Powiesz tak czy nie?
- Bawisz się z przyjacielem na zewnątrz szkoły, kiedy podchodzi inny kolega z klasy i pyta, czy może się przyłączyć do zabawy. Twój przyjaciel mówi, że nie. Czy kolega z klasy może się przyłączyć do zabawy?
- Idziesz z przyjacielem do sklepu. Widzisz, że kradnie on cukierki. Czy powiesz mu, żeby je odłożył na miejsce?
- Przyjaciół prosi cię o kupienie jakichś przekąsek, kiedy robisz zakupy dla rodziny. Wręczasz mu przekąski, ale twój przyjaciel nie oddaje ci za nie pieniędzy. Czy powiesz mu, żeby oddał ci pieniądze?
- Przyjaciół chce pożyczyć twoje zadanie domowe z matematyki, żeby je przepisać, bo jesteś dobry z matematyki. Powiesz tak czy nie?
- Starszy uczeń prosi cię o zakup papierosów i przyniesienie ich później do szkoły. Powiesz tak czy nie?

Zacznij ćwiczenie od wyjaśnienia zasad. Powiedz: *Dylematy to sytuacje, które stawiają nas w niekomfortowym położeniu, w którym musimy dokonać wyboru między różnymi opcjami. Mieć dylemat to często nic przyjemnego, jako że niełatwo jest wiedzieć, co jest właściwe i jak zachować się właściwie. To ćwiczenie, w którym możecie ćwiczyć radzenie sobie z presją, dotyczy różnych typów dylematów.* Poproś uczniów, żeby wstali i pokaż im trzy plakaty z napisami TAK, NIE WIEM i NIE, które znajdują się na ścianach w różnych częściach klasy. Wyjaśnij, że kiedy odczytasz dylemat, powinni stanąć obok plakatu, który przedstawia, jak zareagowałiby na daną sytuację.

Odczytaj pierwszy dylemat i daj uczniom chwilę na zastanowienie się, co by zrobili. Teraz poproś ich o przemieszczenie się do reakcji, którą wybrali. Zapytaj uczniów z każdej grupy (TAK, NIE WIEM i NIE), dlaczego w niej są, i jakie są zalety i wady ich wyboru. Kontynuuj ćwiczenie, prezentując więcej dylematów i prosząc klasę o reakcję.

**MÓWIENIE „NIE”, NIE MÓWIĄC „NIE” – TECHNIKA FOGGINGU****Cel:** Ćwiczenie techniki foggingu, żeby pomóc studentom radzić sobie z krytyką**Materiały:** Długopisy i papier

Wyjaśnij uczniom pojęcie techniki foggingu. Powiedz: *Fogging to prosta technika, którą można zastosować, aby uniknąć sporu. Działa w ten sposób, że pozornie zgadzamy się z tym, co inna osoba mówi, nawet jeżeli to, co mówi, jest bardzo krytyczne lub raniące. Fogging jest zatem sposobem mówienia „nie”, nie mówiąc tego wprost. Technika ta jest przydatna, gdy ktoś was krytykuje i potrzebujecie czasu, aby zastanowić się, co myślicie o tym, co mówi druga osoba. Nazwa „fogging” (od ang. słowa „fog” – mgła; w dosłownym tłumaczeniu „zamglenie”) wywodzi się z koncepcji zgubienia drogi w gęstej mgłę, co oznacza, że osoba próbująca nas krytykować traci orientację, ponieważ nie spodziewa się takiej reakcji.*

Poproś każdego ucznia, aby pomyślał o trzech do pięciu rzeczach, które robi, a za które mógłby być słusznie skrytykowany. Przykładem może być to, że uczeń często spóźnia się na lekcje, prawie zawsze zapomina przynieść do szkoły zeszyt ćwiczeń i długopisy lub zwykle siedzi z tyłu i rozmawia z kolegami, gdy klasa proszona jest o zachowanie ciszy. Daj uczniom kilka minut na sporządzenie listy.

Gdy wszyscy skończą swoje listy, poproś klasę o dobranie się w pary i zdecydowanie, kto będzie osobą A, a kto B. Wyjaśnij, że za chwilę A wręczą swoje kartki B. Wtedy B zaczyna krytykować A na podstawie ich listy. W odpowiedzi, A powinni znaleźć sposoby, by zgodzić się z krytyką. Daj przykład, jak A mogą odpowiedzieć. Mogą powiedzieć: „Tak, może masz rację, może coś w tym jest” albo „Pozwól mi się nad tym zastanowić” albo „Och, rzeczywiście, słyszałem(-am) to już wcześniej”. albo „To jest bardzo słuszna uwaga”. Upewnij się, że wszyscy zrozumieli, że A nie powinni angażować się w krytykę, a jedynie powiedzieć, że się z nią zgadzają w sposób, który nie zdradza, co A naprawdę myślą.

Poproś pary o zaczęcie, zaczynając od B krytykujących A, którzy odpowiadają na krytykę, a następnie przechodząc do A krytykujących B. Niech ćwiczenie trwa przez kilka minut w obu kombinacjach.

Zapytaj klasę, czy łatwo było im wymyślić przykłady na to, jak kogoś „zamglić”, gdy jest się krytykowanym.

Ze starszymi uczniami przejdź do omówienia przykładów, kiedy technika foggingu może być przydatna jako niebezpośredni sposób odpowiedzi „nie” na niechcianą prośbę.

## Podsumowanie zagadnienia „Tak, potrafię powiedzieć „<nie>”

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

### Zagadnienie nr 13

## Jestem wdzięczny(-a)

### Wprowadzenie do zagadnienia

Ćwiczenia w zagadnieniu nr 13 pomagają uczniom skupić się na dobrych stronach ich życia. Wdzięczność oraz okazywanie i otrzymywanie uznania mogą pomóc stworzyć pozytywną atmosferę w klasie. Wprowadź zagadnienie, wyjaśniając, że wdzięczność jest bardzo silną emocją, która wpływa na to, jak reagujemy na innych i pomaga nam radzić sobie w trudnych chwilach. Kiedy czujemy się wdzięczni, jesteśmy w stanie poczuć więcej empatii w stosunku do innych ludzi. Pomaga nam to radzić sobie z wyzwaniami i trudnościami, wnosząc promyk nadziei do naszego życia. Wykazano, że bycie wdzięcznym ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Przez skupianie się na tym, za co jesteśmy w naszym życiu wdzięczni, możemy zmienić nasze spojrzenie na świat, spojrzeć na różne sprawy z innej perspektywy i znaleźć nowe możliwości. Nawet jeśli przechodzimy przez trudny okres w życiu, jeżeli jesteśmy w stanie znaleźć jakąś małą rzecz, która wynikała z tego okresu, a za którą jesteśmy wdzięczni, może to pomóc nam skupić się na czymś pozytywnym w naszym życiu.

### Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

#### DOCENIANIE

**Cel:** Ćwiczenie okazywania i otrzymywania uznania

**Materiały:** Brak

Podziel klasę na grupy od czterech do pięciu osób. Najwyżsi lub najmłodszy w każdej grupie mogą zacząć ćwiczenie. Poproś ucznia, aby obszedł grupę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, i po kolei powiedział coś o tym, dlaczego docenia każdą osobę z grupy. Może powiedzieć: „Doceniam cię, ponieważ...”, a następnie dodać coś, na przykład o osobowości kolegi/koleżanki z klasy, jego/jej umiejętnościach lub zachowaniu, i co one dla niego znaczą.

Może powiedzieć na przykład: „Doceniam cię, bo zawsze witasz się ze mną, gdy się spotykamy, i to sprawia, że czuję się mile widziany(-a)” albo „Cenię Cię, bo często chcesz się ze mną bawić, a ja lubię się bawić” albo „Cenię cię za twój uroczy uśmiech, który rozjaśnia mój dzień i sprawia, że czuję się szczęśliwy(-a)”.

Osoba, która otrzymuje miłe komentarze, mówi po prostu „dziękuję”.

Upewnij się, że wszyscy uczniowie w grupach mają szansę okazać uznanie swoich kolegom i koleżankom.

Poproś grupę, żeby przedyskutowała następujące kwestie:

- Jak się czujeś(-aś), doceniając inną osobę?
- Czy jest to coś, co robisz na co dzień?
- Jak się czujeś(-aś), będąc docenionym(-ną)?
- Jak czuje się osoba, której okazuje się uznanie?
- Dlaczego ważne jest, aby wyrażać nasze uznanie dla innych?

### WYMYŚLONY PREZENT

**Cel:** Wymyślenie prezentu, który doceni kolega/koleżanka z klasy

**Materiały:** Brak

Podziel klasę na grupy od czterech do pięciu osób. Jeśli już zrobiono poprzednie ćwiczenie „Docenianie”, grupy mogą zostać razem.

Poproś wszystkich, aby stanęli w ciszy w kółku. Wyjaśnij, że pierwsza część ćwiczenia powinna być wykonana bez użycia słów. Poproś, żeby wszyscy przez chwilę zastanowili się nad prezentem, który mogliby dać osobie stojącej obok. Może być on tak drogi lub zabawny, jak chcą, ponieważ prezent będzie wymyślony. Ale musi być taki, żeby spodobał się tej osobie.

Jedna osoba w grupie rozpoczyna ćwiczenie, odwracając się w prawą stronę i wręczając uczniowi po tej stronie swój wymyślony prezent. Obdarowujący nic nie mówi – wręcza prezent koledze/koleżance z klasy, starając się pokazać, co nim jest, gestykulując. Obdarowany dziękuje i „daje” prezent następnej osobie w kolejce.

Kiedy wszyscy skończą dawać i otrzymywać prezenty, zaproś ich do rozmowy o swoich prezentach i o tym, czy innym udało się zgadnąć, czym one były.

Zakończ ćwiczenie rozmową z klasą na temat dawania i otrzymywania prezentów.

- Skąd wiedzieliście, co druga osoba doceni?
- Czy znasz kogoś, kto zawsze daje prezenty, które są idealne dla obdarowanego? Dlaczego tak jest?
- Jak to jest otrzymać prezent, którego tak naprawdę nie chcesz?
- Czy kiedykolwiek daliście prezent komuś innemu, bo sami bardzo chcielibyście dostać taki prezent?

### SZCZĘŚLIWI I WDZIĘCZNI

**Cel:** Przywołanie szczęśliwego wspomnienia

**Materiały:** Papier, ołówki i kolorowe długopisy lub kredki

Poproś uczniów, żeby położyli przed sobą na ławce papier, ołówki i kolorowe długopisy.

Niech usiądą w wygodnej pozycji i wyciszą się, gotowi do słuchania. Powiedz: *Chcę, żebyście pomyśleli o wspomnieniu, szczęśliwym wspomnieniu, czymś, co sprawia, że czujecie ciepło w środku. Poświęćcie trochę czasu, aby przypomnieć sobie jeden bardzo szczególny moment, który sprawił, że poczuliście ciepło i radość w środku. Naprawdę skupcie się na tym wspomnieniu. Uczynicie je tak intensywnym w swoim umyśle, żebyście mogli niemal je zobaczyć i poczuć. Pomyślcie o tym, gdzie jesteście. Kto z wami jest i co sprawiło, że poczuliście się tak szczęśliwi i zadowoleni. Zauważcie, że możecie uczynić obraz bardziej żywym poprzez nadanie intensywności kolorom...*

*Teraz w ciszy otwórzcie oczy i narysujcie swoje wspomnienie.*

Poproś uczniów, żeby porozmawiali o swoim szczęśliwym wspomnieniu w parach lub na forum. W zależności od wieku i dojrzałości klasy można poprosić uczniów o podzielenie się swoim wspomnieniem z całą klasą. Zaproponuj, aby zabrali swoje rysunki do domu i opowiedzieli rodzinie o swoim szczęśliwym wspomnieniu.

Następnie powiedz o swoich obserwacjach z pracy uczniów nad zadaniem. Powiedz na przykład: *Zauważyłem(-am), że wielu z was było bardzo zaangażowanych w malowanie rysunków i większość z was była uśmiechnięta. Zastanawiam się, jak się czuliście, wspominając. Jeśli z jakiegos powodu będziecie zdenerwowani i nieszczęśliwi, możecie przypomnieć sobie dzisiejsze dobre wspomnienie lub spojrzeć na swój rysunek, żeby poczuć się lepiej.*

Myślenie o szczęśliwych wspomnieniach często czyni nas wdzięcznymi za to, czego doświadczyliśmy. Zapytaj się klasy: *Czy znacie uczucie wdzięczności? Jak odczuwacie je w swoim ciele? Gdzie zauważacie uczucie wdzięczności w swoim ciele?*

**JEDNOLINIOWY RYSUNEK WSPOMNIENI****Cel:** Przechowywanie dobrych wspomnień**Materiały:** Papier i długopisy lub ołówki**Uwaga dla nauczycieli:**

To ćwiczenie można wykonać na wiele sposobów, zmieniając instrukcje. Jeśli chcesz skupić się na okresie, który uczniowie spędzili poza szkołą z powodu pandemii, poproś uczniów o wykonanie rysunku dotyczącego dobrego wspomnienia z tego czasu.

Poproś klasę o położenie ołówka/długopisu i papieru przed sobą na ławce.

*Powiedz: Zamierzam poprosić was o przywołanie jakiegoś wspomnienia. Wyciszcie się, przygotujcie do słuchania, niech wasze oczy będą rozluźnione lub zamknięte. Pomyślcie o naprawdę przyjemnym miejscu. Miejscu, w którym byliście, gdy wydarzyło się coś dobrego, co docenicie. Pomyślcie o tym miejscu. Przypomnijcie sobie, gdzie ono było, z kim tam byliście i co sprawiło, że jest to dobre wspomnienie. Poświęćcie trochę czasu na przypomnienie sobie jak najwięcej szczegółów. Dam wam trochę czasu, żebyście mogli sobie przypomnieć tak dużo, jak tylko potraficie.*

*Teraz proszę was o wykonanie rysunku zawierającego wszystkie najlepsze rzeczy, których doświadczyliście w tym szczególnym momencie. Weźcie ołówek/długopis i wykonajcie rysunek za pomocą jednej długiej linii, bez odrywania go. Możecie obracać kartkę, wychytując wszystkie dobre wrażenia, jakie towarzyszyły wam w waszym miłym miejscu. Wasze ołówki wybiorą się w podróż po papierze, docierając do wszystkich przeżyć, które sprawiły wam przyjemność, zawierając tyle szczegółów, ile chcecie.*

Zakończ ćwiczenie, prosząc uczniów o podzielenie się swoim jednoliniowym rysunkiem i zaprosz ich do opowiedzenia o swoim wspomnieniu. Jeśli ćwiczenie jest w jakikolwiek sposób związane z pandemią COVID-19, wykorzystaj tę okazję do omówienia rzeczy, które uczniowie docenili w tym czasie.

**MOJE POWODY DO WDZIĘCZNOŚCI****Cel:** Nauczenie rozpoznawania powodów do wdzięczności**Materiały:** Papier i długopisy

Poproś klasę, żeby wzięła kawałek papieru i podzieliła go pośrodku tak, żeby powstały dwie kolumny. Powiedz, żeby pierwszą nazwali „Jestem wdzięczny(-a) tym osobom”, a drugą „Powody, dla których jestem wdzięczny(-a)”. Teraz poproś uczniów, aby w pierwszej kolumnie wpisali imiona wszystkich tych, którym są wdzięczni, a w drugiej kolumnie wszystkie powody ich wdzięczności.

Kiedy skończą swoje listy, poproś ich o przeczytanie tego, co napisali i na zwrócenie uwagi, jakie wywołało to w nich uczucia.

Teraz poproś wszystkich o opowiedzenie o czymś, czego się nauczyli podczas pandemii i za co są wdzięczni, mimo że pandemia nie jest czymś, czego ktokolwiek by sobie życzył.

Zakończ, odwołując się do powiedzenia „*ciesz się tym, co masz*” lub innego podobnego powiedzenia znanego w Twojej kulturze. W powiedzeniu tym jest trochę prawdy, gdyż osoby odczuwające wdzięczność za to, co mają, są w lepszym nastroju niż inni. Powiedz, że czasem pomaga pomyślenie o tym przed zaśnięciem.

**LISTA WDZIĘCZNOŚCI (DLA MŁODSZYCH UCZNIÓW)****Cel:** Praktykowanie bycia wdzięcznym**Materiały:** Brak

Raz w tygodniu, przez okres dwóch lub trzech tygodni, poproś wszystkich uczniów w klasie o wymienienie trzech rzeczy, za które są wdzięczni. Jest to metoda praktykowania bycia wdzięcznym. Usłyszenie, za co koledzy z klasy są wdzięczni, może być także inspirujące.

Przedyskutuj z klasą, dlaczego ludzie są wdzięczni za różne rzeczy.

**PAMIĘTNIK WDZIĘCZNOŚCI (DLA STARSZYCH UCZNIÓW)****Cel:** Praktykowanie prowadzenia pamiętnika wdzięczności**Materiały:** Kopie pamiętnika wdzięczności**Uwaga dla nauczycieli:**

Zrób wiele kopii pamiętnika wdzięczności z poniższego wzoru. Zrób ich wystarczająco dużo, żeby wręczyć jedną lub więcej kopii każdemu uczniowi.

Zachęć starszych studentów do prowadzenia pamiętnika wdzięczności przez parę tygodni. Mogą pisać w nim tyle razy, ile tylko chcą – zasugeruj robienie tego przynajmniej dwa razy w tygodniu. Poproś ich o zwrócenie uwagi, jak się wtedy czują, i czy zauważą zmianę swojego nastroju w czasie prowadzenia pamiętnika.

**WZÓR PAMIĘTNIKA WDZIĘCZNOŚCI****Dzisiejsza data to.....**

Za co jesteś dzisiaj wdzięczny(-a)? Zanotuj, co powoduje, że jesteś wdzięczny(-a). Może to być cokolwiek: pogoda, Twoje ciało, Twoi przyjaciele, Twoje silne strony lub silne strony kogoś, kogo znasz. Pomyśl o trzech rzeczach, które napełniają twoje serce wdzięcznością, i zapisz je tutaj.

Dzisiaj czuję się wdzięczny(-a) za:

1. ...., a powodem tego jest.....
2. ...., a powodem tego jest.....
3. ...., a powodem tego jest.....

Jak się dzisiaj czujesz? Zanotuj swój nastrój i pokoloruj serca. Jedno serce oznacza, że czujesz się bardzo przygnębiony(-a), dziesięć serc oznacza, że czujesz się bardzo dobrze.

**Mój nastrój jest.....**

Jeśli zdecydowałeś(-aś) się pokazać swoją listą wdzięczności członkom rodziny lub przyjaciołom, zastanów się, jak wpływa na Ciebie słuchanie opowieści innych o ich uczuciu wdzięczności. Jesteś wdzięczny(-a) za te same rzeczy co oni, czy za inne rzeczy? Czy ich historie mogą zainspirować Cię do bycia jeszcze bardziej wdzięcznym(-ną)? Zapisz swoje przemyślenia tutaj:

.....

.....

.....

.....

## Podsumowanie zagadnienia „Jestem wdzięczny(-a)”

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

### Zagadnienie nr 14

## Jestem pełny(-a) nadziei

### Wprowadzenie do zagadnienia

Ten temat dotyczy nadziei na przyszłość dla każdego z nas, a także dla innych uczniów. Nadzieja może dotyczyć najbliższej przyszłości lub nadchodzących lat. Nadzieja jest niezbędna w naszym życiu, ponieważ inspiruje nas i daje nam wizję tego, co chcemy tworzyć i robić. Bycie pełnym nadziei pomaga nam wyznaczać cele i działać zgodnie z nimi. Pamiętanie o celu, który daje nam nadzieję, pomaga nam również w dążeniu do stania się najlepszą wersją nas samych. Nadzieja daje inspirację na przyszłość i jest silnym czynnikiem motywującym do bycia zdrowym i szczęśliwym.

### Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

### NADZIEJA JEST...

**Cel:** Zainspirowanie uczniów do zrozumienia, czym jest nadzieja

**Materiały:** Piłka (prawdziwa lub wyimaginowana)

Poproś uczniów, aby stworzyli okrąg. Poproś jednego z uczniów, aby rzucił piłkę, mówiąc imię kolegi/koleżanki z klasy, a gdy ta osoba złapie piłkę, niech powie pierwsze słowo, które przychodzi jej do głowy, gdy słyszy słowo „nadzieja”. Kontynuuj, dopóki każdy z uczniów tego nie zrobi.

Podsumuj lub poproś któregoś z uczniów o podsumowanie tego, co usłyszeli. Upewnij się, że omówione zostały następujące rzeczy:

- Nadzieja jest przeciwieństwem poczucia beznadziei, kiedy wszystko wydaje się nie tak, a sytuacja jest postrzegana jako negatywna.
- Nadzieja jest uczuciem, które sprawia, że działamy i coś robimy.
- Nadzieja sprawia, że robimy rzeczy wspólnie.
- Nadzieja sprawia, że czujemy się dobrze i optymistycznie w obliczu danej sytuacji.
- Odczuwanie nadziei daje ludziom energię i kierunek.
- O wiele łatwiej jest mieć nadzieję, gdy wiesz, że innym ludziom na tobie zależy, lub że ktoś w ciebie wierzy.

**NADZIEJA I ŻYCZENIA DLA DZIECI****Cel:** Nadzieja w stosunku do innych**Materiały:** Papier, kolorowe kredki lub długopisy, karteczki samoprzylepne i kapelusz**Uwaga dla nauczycieli:**

To ćwiczenie może zostać wykonane na kilka różnych sposobów, zależnie od wieku i możliwości klasy. Instrukcje są dla młodszych i starszych uczniów.

Zacznij od poproszenia wszystkich o narysowanie lub zapisanie nadziei i życzenia. Mogą skupić się na czymś z tej listy:

- wszystkie dzieci w ich lokalnej społeczności
- wszystkie dzieci na świecie
- od trzech do dziesięciu rzeczy, na które mają nadzieję w niedalekiej przyszłości
- od trzech do dziesięciu rzeczy, na które mają nadzieję w dalszej przyszłości

**Dla młodszych uczniów:**

Poproś uczniów, aby powiedzieli o czymś, na co czekają i na co mają nadzieję w swoim życiu. Mogą wspomnieć o takich rzeczach jak przyjęcia urodzinowe, spotkania z przyjaciółmi lub o czymś, co robią w wolnym czasie.

Teraz poproś, aby powiedzieli o nadziei dla dzieci, które znają w swojej lokalnej społeczności. Poproś ich, aby narysowali tę nadzieję. Gdy będą to robić, poproś, by zapisali tytuł rysunku, jeśli to możliwe. Powieś rysunki na ścianach lub na sznurku jako przypomnienie o nadziei, którą mamy dla innych.

Pochwal rysunki i skomentuj nadzieje, jakie klasa żywi dla innych w swojej lokalnej społeczności, i jak to świadczy o ich życzliwości i troskliwości.

**Dla starszych uczniów:**

Daj każdemu uczniowi karteczkę samoprzylepną i poproś, aby zapisał jedną lub więcej nadziei i życzeń dotyczących któregoś z poniższych:

- wszystkie dzieci w ich lokalnej społeczności
- wszystkie dzieci na świecie
- od trzech do dziesięciu rzeczy, na które mają nadzieję w niedalekiej przyszłości
- od trzech do dziesięciu rzeczy, na które mają nadzieję w dalszej przyszłości

Poproś ich o złożenie karteczki samoprzylepnej i włożenie jej do kapelusza. Kiedy już każdy włożył swoją karteczkę, obejdź klasę ponownie i zachęć każdego ucznia, aby wybrał jedną i przeczytał ją na głos. Może to być jego własna karteczka, ale nie musi!

Docień nadzieje, jakie klasa wyraziła dla innych i skomentuj, co te życzenia i nadzieje mówią o wartościach wyznawanych przez uczniów w klasie. Przedyskutuj, jak te nadzieje mogłyby zostać zrealizowane w lokalnej społeczności lub na świecie. Zapytaj, w jaki sposób uczniowie sami mogliby przyczynić się do realizacji tych nadziei i kto mógłby w tym pomóc.

**TRZY RZECZY, KTÓRE MAM NADZIEJĘ ZREALIZOWAĆ****Cel:** Zainspirowanie uczniów do zrozumienia, czym jest nadzieja**Materiały:** Papier i długopis oraz kreda lub taśma maskująca

Poproś klasę, aby usiedli w ciszy, kierując swoją uwagę do wewnątrz siebie, i zamknęli na kilka chwil oczy, głęboko oddychając. Kiedy wszyscy siedzą w ciszy, poproś ich, aby pomyśleli o trzech rzeczach, na które mają nadzieję lub które chcą być w stanie zrobić do końca semestru lub do następnych urodzin (lub innego odpowiedniego przedziału czasowego). Poproś, aby podnieśli rękę, otworzyli oczy i opuścili rękę, gdy coś wymyślą.

**Dla młodszych uczniów:**

Następnie poproś klasę, aby ułożyła swoje nadzieje w kolejności od tej, która wymaga najmniejszego wysiłku, do tej, która wymaga największego wysiłku w jej zrealizowaniu. Teraz zachęć każdego ucznia po kolei do wstania i zagrania w klasy. Poproś, aby przeskakiwali z kwadratu na kwadrat i przy każdym skoku wypowiadali swoje nadzieje po cichu lub tak głośno, jak chcą.

Zakończ, komentując nadzieje, jakie mają uczniowie.

**Dla starszych uczniów:**

Następnie poproś klasę, aby ułożyła swoje nadzieje w kolejności od tej, która wymaga najmniejszego wysiłku, do tej, która wymaga największego wysiłku w jej zrealizowaniu. Teraz poproś ich o stworzenie osi czasu z oznaczeniem, kiedy chcieliby zrealizować swoją nadzieję.

Zakończ, prosząc każdego ucznia, aby usiadł na chwilę i pomyślał, jak czułoby się jego ciało, gdyby osiągnął swoją nadzieję.

Zakończ ćwiczenie pytaniem, jak by się czuli, nie prosząc nikogo o ujawnienie, jakie mają nadzieje.



**MAM MARZENIE****Cel:** Uświadomienie sobie marzeń jako źródła aspiracji**Materiały:** Papier, długopisy i kolorowe kredki/pisaki

Poproś uczniów o zamknięcie oczu i swobodne oddychanie przez kilka chwil. Powiedz: *Kontynuujcie spokojne oddychanie, myśląc o marzeniu, które macie na przyszłość, lub o nowej przygodzie. Stwórzcie obraz w swojej głowie lub znajdźcie słowa, aby opisać sobie to marzenie. Pozwólcie, aby marzenie stało się tak wyraźne w obrazach lub słowach, jak tylko możliwe. Za chwilę poproszę was o otwarcie oczu, więc przygotujcie się. Teraz otwórzcie oczy i rozejrzyjcie się po klasie. Poruszajcie swoim ciałem, jeśli macie taką potrzebę. Teraz weźcie swój papier i długopis i zróbcie rysunek lub napiszcie wiersz o swoim marzeniu.*

W tym momencie nauczyciel może zaproponować, aby pary podzieliły się swoimi marzeniami na przyszłość.

Następnie zapytaj klasę, jak mogą spełnić swoje marzenia, używając tych pytań:

- Czy potrzebujecie pomocy, żeby spełnić marzenie?
- Czy musicie zdobyć nowe umiejętności, aby spełnić marzenie?
- Jakie są wasze mocne strony, które możecie wykorzystać, aby wasze marzenia stały się rzeczywistością?

Zakończ ćwiczenie, podsumowując to, co zostało powiedziane przez uczniów na temat marzeń i ich spełniania.

## Podsumowanie zagadnienia „Jestem pełny(-a) nadziei”

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

### Zagadnienie nr 15

## Potrafię się poruszać

### Wprowadzenie do zagadnienia

Ruch, rozciąganie i relaks na zajęciach to sposób na to, by każdy dobrze funkcjonował psychicznie i fizycznie. Ćwiczenia tutaj zawarte mogą być wykorzystane do pomocy uczniom w rozgrzewce, zwiększeniu skupienia, poprawieniu koncentracji, rozładowaniu energii lub uspokojeniu się. Badania wykazały, że uczniowie, którzy wykonują ćwiczenia fizyczne w ciągu dnia w szkole, lepiej radzą sobie z nauką.

Dostosuj te ćwiczenia dla uczniów, którzy są niepełnosprawni fizycznie, tak aby nie byli wykluczeni z zadania. Jeśli uczeń nie jest w stanie chodzić, część ćwiczeń może być wykonywana w pozycji siedzącej, tak jak np. parada zwierząt.

### Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

**ROZGRZEWKĄ****Cel:** Rozruszanie głównych mięśni i stawów w ciele**Materiały:** Brak**Uwaga dla nauczycieli:**

Ta rozgrzewka może być stosowana codziennie na zajęciach, żeby zmobilizować mięśnie i stawy. To ćwiczenie poprawia świadomość ciała i przygotowuje uczniów do nauki i skupienia się w klasie.

Poproś klasę, aby stanęła obok swoich ławek lub w kole, w zależności od tego, na co pozwala Wam przestrzeń. Wydad następujące instrukcje:

- Obróćcie nadgarstki pięć razy w każdym kierunku.
- Zróbcie łokciami jak największe koła. Pięć razy w każdym kierunku.
- Poruszanie barkami – podczas tego ćwiczenia niech ręce zwisają luźno po bokach. Pięć razy w każdym kierunku.
- Wyobraźcie sobie, że jesteście posągami od pasa w dół, i obracajcie górną część ciała w kółko, pięć razy w każdym kierunku, bez poruszania miednicą.
- Zróbcie kółka miednicą pięć razy w każdym kierunku.
- Podnieście jedną nogę. Obróćcie staw biodrowy, tak aby noga zatoczyła pięć razy koło w każdym kierunku. Zróbcie to samo drugą nogą.
- Zegnijcie się w stawie biodrowym i połóżcie dłonie na kolanach. Zróbcie kółka kolanami pięć razy w każdym kierunku.
- Unieście piętę utrzymując duży palec u nogi nieruchomo na ziemi. Obróćcie piętę pięć razy w każdym kierunku. Zróbcie to samo drugą nogą.
- Stojąc, wyobraźcie sobie, że czubek waszej głowy unosi się w kierunku sufitu.
- Patrzcie prosto przed siebie i uważnie, powoli obracajcie głowę w każdą stronę. Pięć powtórzeń na każdą stronę.
- Spójrzcie w górę i w dół, żeby poruszać szyją. Pięć razy w każdym kierunku.
- Zakończcie, biorąc kilka głębokich oddechów.
- Zwróćcie uwagę, jak wasze ciało się teraz czuje.

**LENIWY KOT****Cel:** Mobilizacja i rozciągnięcie głównych mięśni grzbietu i przodu**Materiały:** Brak

Zaproś uczniów do rozciągania się jak leniwy kot, który obudził się po drzemce. Zapytaj, czy widzieli kiedyś, jak przeciąga się kot. Koty i inne ssaki utrzymują elastyczność swoich mięśni przez rozciąganie się wiele razy dziennie.

Wydad następujące instrukcje:

- *Usiądźcie z dłońmi na stole i rozłożonymi palcami. (Jeśli przestrzeń i ubranie na to pozwalają, mogą być na czworakach na ziemi).*
- *Rozciągajcie plecy, tak jak kot rozciąga swój grzbiet, dokładnie i leniwie. Wypchnijcie plecy, tak aby utworzyły kształt litery C. Poczujecie rozciąganie w mięśniach wzdłuż kręgosłupa. Spójrzcie na okolice pępka.*
- *Teraz rozciągnijcie się w drugą stronę, do pozycji wyjściowej – od kości ogonowej do podstawy czaszki. Spójrzcie w górę.*
- *Powtórzcie jeszcze kilka razy.*
- *Ewentualnie możesz poprosić, aby podczas rozciągania miauczeły i mruczeły jak koty.*

**OD PALCÓW U NÓG DO OPUSZKÓW PALCÓW U RĄK – ROZCIĄGANIE, ROZCIĄGANIE I JESZCZE RAZ ROZCIĄGANIE****Cel:** Rozciągnięcie ciała od stóp po koniuszki palców**Materiały:** Brak

Wyjaśnij uczniom, że jest to kolejne ćwiczenie rozciągające. Wydad następujące instrukcje:

- *Zacznijmy się rozciągać. Wykorzystajcie swój oddech i westchnijcie podczas rozluźniania mięśni, jeśli macie taką potrzebę.*
- *Unieście prawe ramię w kierunku sufitu.*

## ZESTAW NARZĘDZI DO ŻYCIA I NAUKI PEŁEN NADZIEI, ZDROWIA I SZCZĘŚCIA – PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

- Rozciągnijcie ramię, dłoń, a teraz palce. Zaczynajcie relaksować mięśnie, utrzymując ramię w powietrzu.
- Unieście lewe ramię w kierunku sufitu.
- Rozciągnijcie ramiona, dłonie, a teraz palce. Zaczynajcie relaksować mięśnie, utrzymując ramię w powietrzu.
- Trzymajcie ręce w górze. Wyobraźcie sobie, że do opuszków palców przywiązany jest sznurek zwisający z sufitu, który trzyma je w górze.
- Teraz PRZETNIJCIE ten sznurek i opuśćcie ramiona.

### PARADA ZWIERZĄT

**Cel:** Ćwiczenie poruszania się z różną prędkością i nauka zmiany stanów pobudzenia

**Materiały:** Tablica lub flipchart, pisaki

Poproś klasę o nazwanie zwierząt wolno poruszających się, takich jak ślimak czy żółw, oraz szybko poruszających się, takich jak koń wyścigowy czy lampart. Następnie wymieńcie kilka zwierząt poruszających się ze średnią szybkością, takich jak kurczak, owca, koza, kot, małpa, wielbłąd itp. Zapisz zwierzęta na tablicy lub flipcharcie w kolejności od najwolniejszego do najszybszego.

Teraz poproś uczniów, żeby chodzili po klasie – upewniając się, że nie wpadają na siebie nawzajem – ale poruszając się w tempie zwierzęcia, które zostanie wywołane.

- Zaczynaj od polecenia klasie, żeby poruszała się stopniowo od najwolniejszego do najszybszego zwierzęcia, a potem na odwrót do najwolniejszego.
- Następnie stwórz paradę zwierząt, gdzie wolniejsze i szybsze zwierzęta są wywoływane losowo.
- Na zmianę wywołuj najwolniejsze i najszybsze zwierzęta. Niech klasa przećwiczy kilkakrotnie zmianę biegów ciała.
- Dodaj do ćwiczenia polecenie STOP, przy którym klasa musi zatrzymać się w momencie wydania polecenia STOP.

Omów z klasą, kiedy przydaje się umiejętność zmiany swojego wewnętrznego tempa. Czy są inne sposoby na naukę tej umiejętności?

Zaadaptowano z *The Children's Resilience Programme (Programu odporności dla dzieci)*. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support (centrum referencyjne wsparcia psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy).

### PAJACYKI I INNE

**Cel:** Danie uczniom możliwości bycia aktywnymi fizycznie, dzielenie się pomysłami na ćwiczenia i ćwiczenie wydawania zwięzłych instrukcji.

**Materiały:** Brak

Poproś ochotnika o bycie osobą odmierzającą czas – ochotnik ma śledzić czas i mówić „koniec czasu!”, kiedy upłyne 30 sekund.

Poproś klasę o dobranie się w pary lub stanięcie w kręgu. W parach uczniowie na zmianę uczą drugą osobę, jak wykonać jakieś ćwiczenie, przez 30 sekund. Wyjaśnij uczniom, że wybierając ćwiczenie do pokazania kolegom z klasy, powinni być pewni, że jest to ćwiczenie, które będą mogli oni wykonać.

Kontynuuj do dziesięciu minut, a następnie poproś klasę o rozciągnięcie mięśni lub potrząśnięcie całym ciałem od stóp do głów.

Ćwiczenia mogą obejmować: pajacyki, bieg w miejscu, podskoki w górę i w dół, udawanie, że zbierasz owoce z wysokiego drzewa lub podnosisz ubrania z podłogi, wchodzenie po schodach, siadanie na krześle i wstawanie z niego, skakanie z boku na bok, chodzenie w miejscu, klaskanie dłońmi w jedno kolano, a potem w drugie.

Zaadaptowano z Child Friendly Space at Home Cards (kart z aktywnościami „Przyjazna dzieciom przestrzeń w domu”) World Vision i Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC.

### DRZEWO NA WIETRZE

**Cel:** Poznanie techniki uziemienia

**Materiały:** Brak

Zaproś klasę do wykonania ćwiczenia z wykorzystaniem ruchu i wyobraźni. Wydaj następujące instrukcje:

- Wstańcie i ustawcie stopy, tak aby były ułożone równolegle do siebie, w wygodnej odległości.
- Zwróćcie uwagę, jak wasze stopy spoczywają na ziemi. Poczujcie, jak są podtrzymywane przez podłogę.

## ZESTAW NARZĘDZI DO ŻYCIA I NAUKI PEŁEN NADZIEI, ZDROWIA I SZCZĘŚCIA – PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

- Skierujcie swoją uwagę do wnętrza, z delikatnie zamkniętymi lub zrelaksowanymi oczami.
- Teraz wyobraźcie sobie, że jesteście drzewem, którego korzenie wyrastają z podeszew waszych stóp i wrastają w ziemię.
- Wyobraźcie sobie, że wasze nogi i tułów są pniem drzewa.
- Powoli podnieście swoje ramiona, które są teraz gałęziami drzewa.
- Zwróćcie uwagę na delikatny powiew wiatru. Trzymajcie stopy mocno przytwierdzone do podłoża. Wyobraźcie sobie, że powiew wiatru lekko kołysze drzewem z boku na bok i z przodu do tyłu. Powiew wiatru porusza też gałęziami z boku na bok i z przodu do tyłu.
- Kontynuujcie delikatne ruchy ciała tak, jakbyście byli drzewem, które jest mocno zakorzenione w ziemi.
- Wyobraźcie sobie, że wiatr staje się nieco silniejszy, przez co drzewo porusza się nieco bardziej.
- Teraz pozwólcie uciszyć się wiatrowi i wróćcie do pozycji stojącej, bez kołysania.
- Powoli opuść ramiona
- Zwróćcie uwagę, jak czuje się wasze ciało.
- Powoli skierujcie uwagę z powrotem do klasy.
- Otwórzcie oczy i rozejrzyjcie się wokół.

Zapytaj uczniów, jakie to było uczucie, być mocno zakorzenionym drzewem w porywach wiatru. Czy byliby skłonni skorzystać z tego ćwiczenia uziemiającego, aby się uspokoić lub zrelaksować?

### SPACER SENSORYCZNY

**Cel:** Poznanie techniki uziemienia

**Materiały:** Opaski na oczy, przedmioty do dotykania, wąchania i smakowania, takie jak piłki, przybory kuchenne, perfumy, przyprawy, herbatniki, cukier, chipsy i kawałki owoców

#### Uwaga dla nauczycieli:

Spacer sensoryczny może być stosowany tam, gdzie uczniowie nie muszą zachowywać dystansu fizycznego lub po końcu pandemii. Ułóż przedmioty do spaceru sensorycznego po klasie.

Podziel klasę na pary. Wyjaśnij, że każdy z nich będzie na zmianę prowadził drugą osobę na spacerze sensorycznym. Poproś, aby zdecydowali, kto będzie A (osobą oprowadzaną) i B (przewodnikiem). Daj przewodnikom jasne instrukcje: nie pozwól A wpadać na nic, 2) niech chodzą powoli i 3) niech nie wykonują żadnych gwałtownych ruchów.

A zakłada opaskę na oczy lub, jeśli nie ma dostępnych opasek, zamyka oczy. B zaczyna ostrożnie oprowadzać A po trasie, która skupia się na zmysłach: dotyku, zapachu, słuchu, smaku i wzroku. B bierze A za rękę i prowadzi A na spacer.

- Przewodnik prowadzi A do różnych przedmiotów, których A będzie dotykał(-a). Przewodnik może umieścić w dłoni A przedmioty, których będzie mógł/mogła dotknąć.
- Następnie B prowadzi A na spacer, prosząc A o skupienie się na zapachach. Przewodnik może podsuwać przyprawy lub perfumy i inne ładnie pachnące rzeczy pod nos A.
- B kontynuuje prowadzenie A, podczas gdy A skupia się na wszystkich dźwiękach, które słyszy.
- Następnie przewodnik prowadzi A do miejsc, w których umieszczone są różne rzeczy do degustacji. B daje A różne rzeczy do spróbowania.
- Teraz przewodnik zdejmuje opaskę z oczu A. A jest proszony o rozejrzenie się dookoła i wskazanie B bez słowa rzeczy, które są czerwone, zielone, niebieskie, brązowe, czarne itd.

Teraz pary zamieniają się miejscami i wykonują spacer sensoryczny.

Po spacerze sensorycznym zapytaj:

- Co mogliście wyczuć palcami? (kształt, powierzchnia, temperatura, opór przy użyciu siły itp.)
- Jakie zapachy zauważyliście?
- Jak wiele różnych dźwięków byliście w stanie usłyszeć?
- Co posmakowaliście?
- Jakie kolory zauważyliście?

## Podsumowanie zagadnienia „Potrafię się poruszać”

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze, i zadaj następujące pytania:

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub o ćwiczeniach z innymi osobami? Osoba, która ma ochotę, może nam o tym opowiedzieć.

### Zagadnienie nr 16

## Potrafię się relaksować

### Wprowadzenie do zagadnienia

Ćwiczenia świadomości i koncentracji mają relaksujący wpływ na dzieci i dorosłych w każdym wieku. Relaks zwalnia akcję serca, obniża ciśnienie krwi i poprawia trawienie, nastrój i jakość snu. Obniżenie poziomu pobudzenia ma dobry wpływ na uczniów, a z czasem mogą nauczyć się oni wykorzystywać te ćwiczenia do pomocy w uzyskiwaniu wewnętrznego spokoju. Nauczyciele powinni używać normalnego tonu głosu do ćwiczeń relaksacyjnych i wydawać polecenia powoli, dając uczniom czas na skupienie się i wycucie obszarów wymagających relaksacji.

### Proszę pamiętać:

- Ćwiczenia w każdym z zagadnień mogą być wykonywane w formie jednej pełnej sesji lub pojedynczych ćwiczeń, w zależności od kontekstu, dostępnego czasu i celów nauczania.
- Nauczyciele powinni dostosować ćwiczenia do różnych grup wiekowych według własnego uznania. Są oni bowiem osobami najbardziej świadomymi potrzeb i możliwości swoich uczniów.
- Nauczyciele mogą dostosować ćwiczenia do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, aby wspierać integrację.
- Wiele z ćwiczeń można wykonywać w plenerze lub dostosować je do nauczania zdalnego.
- W przypadku ograniczonych zasobów (brak tablicy, flipchartu, markerów, karteczek samoprzylepnych itp.), użyj papieru i ołówków do robienia notatek podczas ćwiczeń.

### WSŁUCHAJ SIĘ W OTOCZENIE

**Cel:** Koncentracja i mentalna obecność tu i teraz

**Materiały:** Brak

#### Uwaga dla nauczycieli:

To ćwiczenie, zwiększające świadomość otoczenia u uczniów, poprawi ich zdolność koncentracji i bycia mentalnie obecnym tu i teraz.

Poproś klasę, aby przez kilka chwil posiedziała wygodnie w ciszy. Wyłumacz, że będą wykonywać ćwiczenie na koncentrację.

Powiedz: *Zamknijcie delikatnie oczy i skierujcie swoją uwagę do wewnątrz.*

Kiedy wszyscy wydają się być gotowi, powiedz: *Wysłuchajcie się w dźwięki, które słyszycie.*

- *Czy słyszycie dźwięk swoich wdechów i wydechów?*
- *Czy słyszycie inne dźwięki w klasie?*
- *Może słyhać kogoś poruszającego się po klasie? Czy słyhać innego rodzaju dźwięki w pomieszczeniu?*
- *Teraz zwróćcie uwagę na dźwięki poza pomieszczeniem. Jak wiele różnych dźwięków słyszycie?*

Zaproponuj starszym uczniom, aby po prostu słuchali dźwięków, nie skupiając się na tym, co jest ich źródłem. Pozwólcie swojej uwadze wędrować pomiędzy różnymi dźwiękami, które możecie usłyszeć.

Po kilku minutach poproś uczniów, aby powoli otworzyli oczy i delikatnie się rozciągnęli, jeśli mają na to ochotę. Zadaj im następujące pytania:

- Jak się czuliście, koncentrując się na dźwiękach?
- W jakich sytuacjach taka technika byłaby dla was przydatna?
- Kiedy zamierzacie ją wypróbować?

### KONCENTRACJA NA OBIEKcie

**Cel:** Ćwiczenie koncentracji

**Materiały:** Mały przedmiot, taki jak kawałek szkła, kwiat, kamień lub liść

#### Uwaga dla nauczycieli:

Poproś uczniów, aby przynieśli na zajęcia jakiś przedmiot z domu lub poszukali czegoś na zewnątrz. Może to być obiekt stworzony przez człowieka lub naturalny.

Wprowadź ćwiczenie, mówiąc, że jest to eksperyment w widzeniu i zapamiętywaniu. Poproś uczniów, aby położyli swój przedmiot na biurku przed sobą. Poproś ich o przyjrzenie się mu, mówiąc:

- *Spójrzcie na przedmiot, który macie na biurku przed sobą.*
- *Wyobraźcie sobie, że widzicie go po raz pierwszy.*
- *Poruszajcie głową, aby spojrzeć na niego pod różnymi kątami.*
- *Poświęćcie parę chwil, aby przyjrzeć się każdemu szczegółowi i dostrzec kolory, kształty, formę, powierzchnię i gęstość przedmiotu.*
- *Teraz zamknijcie oczy i weźcie głęboki wdech.*
- *Postarajcie się przywołać obiekt w swoim umyśle z jak największą ilością szczegółów i dokładnością.*
- *Jak wygląda, jakie szczegóły sobie przypominacie? Czy przypominacie sobie jego kolory, kształty, formę, powierzchnię i gęstość?*
- *Teraz otwórzcie ponownie oczy i spójrzcie jeszcze raz na ten przedmiot.*
- *Czy byliście w stanie zapamiętać wszystkie jego szczegóły, czy były rzeczy, których nie mogliście sobie przypomnieć?*
- *Czas na zakończenie ćwiczenia.*

Zapytaj uczniów, co sądzą o tym ćwiczeniu.

### ROZLUŻNIENIE BARKÓW

**Cel:** Rozładowanie napięcia w barkach

**Materiały:** Brak

#### Uwaga dla nauczycieli:

Kiedy odczuwamy stres lub niepokój, barki i szyja się napinają. Uwalnianie napięcia w barkach i szyi można połączyć z westchnieniem i uśmiechem, aby zwiększyć przepływ endorfin, które często nazywane są „hormonami szczęścia”.

Zaproś klasę do wykonania krótkiego ćwiczenia, aby uwolnić napięcie w barkach:

- *Usiądźcie w pozycji wyprostowanej, z rękami opartymi na kolanach. Jeśli stoicie, niech ramiona zwisają luźno po bokach ciała.*
- *Powoli unieście ramiona do góry, biorąc głęboki wdech.*
- *Powoli wypuszczajcie powietrze, delikatnie opuszczając ramiona, pozwalając ramionom zejść na sam dół, aż będą całkowicie zrelaksowane. Powtórzcie jeszcze raz.*
- *Unieście ramiona i w pełni je uwolnijcie, z głośnym westchnieniem. (Poproś klasę o powtórzenie, jeśli westchnienie nie jest wystarczająco głośne!)*
- *Unieście ramiona i opuście je z uśmiechem. Powtórzcie i uśmiechnijcie się jeszcze szerzej.*

Zapytaj uczniów:

- Jak czuliście się, relaksując barki?
- Czy ktoś z was zauważył napięcie w barkach, z którego wcześniej nie zdawał sobie sprawy?

Przypomnij uczniom, że to ćwiczenie można stosować w każdej chwili – również bez głośnego oddychania – gdy zauważą napięcie w barkach lub poczują się zestresowani.

**BOLAĆCA GŁOWA****Cel:** Rozluźnienie napięcia w obszarze głowy**Materiały:** Brak**Uwaga dla nauczycieli:**

Wielu uczniów doświadcza bólu głowy, który może być spowodowany napięciem mięśni w głowie. Koncentracja i myślenie wymagają napięcia mięśni. Tego typu napięcie może być zlokalizowane w czole, skórze głowy, języku czy szczęce lub w barkach, szyi albo oczach.

Poinstruuuj uczniów, mówiąc:

- Usiądźcie prosto w wygodnej pozycji i zamknijcie delikatnie oczy.
- Weźcie kilka głębokich, uspokajających oddechów w swoim własnym tempie.
- Zaczynajcie od zwrócenia uwagi na skórę głowy i wyobraźcie sobie, że między każdym pasmem włosów jest teraz więcej miejsca.
- Wyobraźcie sobie, że czoło jest gładkie, szerokie i całkowicie pozbawione zmarszczek.
- Rozluźnijcie mięśnie wokół oczu i za nimi.
- Pozwólcie, aby odległość między brwiami wzrosła.
- Niech szczęka opadnie tak, że usta delikatnie się otworzą.
- Powoli rozluźnijcie mięśnie szczęki jeszcze bardziej, żeby usta otworzyły się na jeszcze większą szerokość.
- Niech język leży w dolnej części ust niczym mała łódka, a jego czubek dotyka zębów.
- Na zakończenie weźcie duży, orzeźwiający oddech, wyobrażając sobie, że wasze gardła są szerokie i rozległe, co pozwala wam oddychać z łatwością...

**CHWILA WYTCHNIENIA...****Cel:** Ćwiczenie spokojnego i uspokajającego oddychania**Materiały:** Brak**Uwaga dla nauczycieli:**

Ilość oddechów w ciągu minuty jest bardzo różna i zależy od budowy ciała, typów napięcia mięśniowego i stanu emocjonalnego danej osoby. Dlatego nie zaleca się proszenia uczniów o oddychanie w tym samym rytmie i tempie (np. poprzez liczenie do czterech na wdechu i wydechu). W przeciwnym razie uczniowie będą próbowali kontrolować swój oddech, zamiast pozwolić mu płynąć w sposób naturalny.

Wyjaśnij uczniom, że to ćwiczenie jest najprostszym sposobem na uspokojenie się i zadbanie o siebie poprzez wzięcie kilku głębokich oddechów.

Poproś uczniów, aby usiedli w wygodnej, wyprostowanej pozycji, ze stopami umieszczonymi na podłodze. Powiedz:

- *Połóżcie dłonie na kolanach.*
- *Wdychajcie powietrze aż do dolnej części płuc, upewniając się, że nie podnosicie barków.*
- *Powoli wypuszczajcie powietrze przez zaciśnięte usta.*
- *Po kilku oddebach przenieście ręce na brzuch i klatkę piersiową.*
- *Weźcie kilka głębokich wdechów, zauważając, jak rozszerza się przód ciała.*
- *Po kilku oddebach przenieście dłonie i ramiona na tył ciała, na wysokość talii.*
- *Weźcie kilka głębokich wdechów, zauważając, jak rozszerzają się też boki i tył ciała.*

Zapytaj uczniów:

- Jakie to uczucie, głęboko oddychać?

## ODDYCHANIE I RYSOWANIE

**Cel:** Ćwiczenie głębokiego, odnawiającego oddechu

**Materiały:** Papier i długopisy lub ołówki

### Uwaga dla nauczycieli:

Warto zademonstrować to ćwiczenie na tablicy przed wykonaniem go przez klasę. W zależności od wieku, zdolności motorycznych i dojrzałości dzieci, mogą one narysować kwiat o czterech, pięciu, sześciu, siedmiu lub ośmiu płatkach.

Wprowadź ćwiczenie wyjaśniając, że często ludzie potrzebują zwolnić tempo, aby dowiedzieć się, jak się ma ich ciało, jak się czują i co myślą.

Wydadaj następujące instrukcje:

*Połóżcie kartkę papieru i ołówek lub długopis na stole naprzeciwko siebie. Dostosujcie swoją pozycję, tak abyście siedzieli wygodnie, i poświęćcie chwilę na to, aby zauważyć, jak się teraz czujecie. Jak się czujecie i co się dzieje w waszym ciele? Zwróćcie na to uwagę, żebyście mogli zauważyć, czy coś się zmieniło po ćwiczeniach oddechu.*

*Za chwilę poproszę was o wzięcie ołówka i narysowanie punktu na środku kartki. Od tego momentu zaczniecie rysować kwiat z ośmioma płatkami (dostosuj ich liczbę do umiejętności uczniów), robiąc wdech, rysując jedną stronę płatka od środka na zewnątrz, zatrzymując się na czubku płatka, i robiąc wydech, rysując drugą stronę płatka z powrotem do środka. Niektórzy z nas będą oddychać szybciej, a niektórzy wolniej niż inni, więc nie skończycie w tym samym czasie. Oddychajcie zatem w swoim tempie.*

*Zacznijcie rysować teraz, a kiedy skończycie, siedźcie w ciszy i poczekajcie, aż reszta klasy skończy.*

Kiedy każdy skończył:

- Jeszcze raz poświęćcie chwilę na to, żeby zwrócić uwagę na to, jak się teraz czujecie.
- Jak się czujecie i co się dzieje w waszym ciele?
- Czy wasze ciało czuje się tak samo czy inaczej?

## MOJE WSPANIAŁE CIAŁO <sup>7</sup>

**Cel:** Doświadczenie pełnego relaksu ciała

**Materiały:** Przestrzeń dla uczniów, żeby mogli się położyć

### Dla młodszych uczniów:

Poproś uczniów, aby położyli się na plecach na podłodze. Podaj następujące instrukcje, zostawiając kilka chwil pomiędzy każdą częścią:

- *Powoli zamknij oczy.*
- *Czy nie jest niesamowite, że mamy tylko jedno ciało, a jednak mamy po dwie z wielu jego części?*
- *Macie jedno ciało, ale dwoje uszu, dwie ręce, jeden nos, ale dwa nozdrza, jedno usta, ale dwie wargi – górną i dolną.*
- *Macie dwie ręce... dwa łokcie... dwie dłonie... dwa kciuki... dwa palce wskazujące... dwa palce środkowe... dwa palce serdeczne i dwa małe.*
- *Macie jedną klatkę piersiową, ale macie też dwa płuca, które wypełniają się powietrzem przy każdym oddechu, powodując, że klatka piersiowa się nadyma. Czy czujecie, jak klatka piersiowa rozszerza się przy wdechu? A przy wydechu znów się zmniejsza. Czujecie to?*
- *Macie tylko jedno plecy, ale mają one dwie strony. Macie jedną miednicę, od której odchodzą dwie nogi. Dwa uda... dwa kolana... dwa podudzia... dwie stopy... dwie pięty... i po dwa ze wszystkich palców u nóg...*
- *Czy to nie niesamowite, że to wszystko mieści się w jednym ciele?*

### Dla starszych uczniów:

Poproś uczniów, aby położyli się na plecach na podłodze.

- *Zamknijcie oczy i zwróćcie uwagę na to, w których miejscach wasze ciało dotyka podłogi.*
- *Jaka jest odległość od waszych dużych palców u stóp do czubka głowy?*
- *Poruszcie dużymi palcami u stóp, żeby je poczuć... zwróćcie uwagę na odległość od nich do czubka głowy.*
- *Jaka jest odległość od waszych stóp do bioder?*
- *Poruszajcie kostkami, aby je poczuć.*
- *Jaka jest odległość od opuszków waszych palców u rąk do czubka głowy?*

<sup>7</sup> Porządny odpoczynek. Akasha, E. S., Rasmussen H. N. i Poulsen, B. H. Afspænding & Psykomotorik. Kopenhaga. 2002.



- *Poruszcie palcami u rąk, żeby je poczuć... zwróćcie uwagę na odległość od ich opuszków do czubka głowy.*
- *Jaka jest odległość od opuszków waszych palców do ramion?*
- *Poruszcie palcami, żeby je poczuć... zwróciliście uwagę na odległość od koniuszków palców do ramion?*
- *Czy czujecie odległość od pępka do pleców, leżąc na podłodze?*
- *Jaka jest odległość od pleców do kości klatki piersiowej przy wdechu... i przy wydechu?*
- *Jaka jest odległość od ucha do ucha?*
- *I od ust do nosa?*
- *Czy czujecie odległość od czubka nosa do tyłu głowy spoczywającej na ziemi/podłodze?*
- *Ćwiczenie relaksacyjne dobiega końca i teraz poproszę was o przewrócenie się na bok.*
- *Zróbcie się tacy mali, jak to tylko możliwe. Teraz rozciągnijcie się tak, abyś stali się jak najwięksi. Powtórzcie jeszcze dwa razy.*

Zapytaj się klasy:

- Jakie podobało wam się to ćwiczenie relaksacyjne?
- Czego doświadczyliście?

### ODDYCHAJ W ULUBIONYM KOLORZE

**Cel:** Ćwiczenie głębokiego, odnawiającego oddechu

**Materiały:** Papier i długopisy lub ołówki

#### Uwaga dla nauczycieli:

Jeśli dzieci są zaniepokojone, jest to dla nich łatwy sposób na uspokojenie się. Mogą to robić dzieci powyżej szóstego roku życia, ale im młodsze dziecko, tym mniej oddechów naraz powinno robić.

Wydaj następujące instrukcje:

- *Znajdź wygodną pozycję. Pozwól, aby krzesło lub podłoga podtrzymały twoje ciało. Powoli zamknij oczy.*
- *Zacznij od wzięcia głębokiego wdechu, a następnie wypuść powietrze.*
- *Niech dolna część płuc wypełnia się i opróżnia z każdym wdechem i wydechem.*
- *A teraz wyobraźcie sobie oddychanie w ulubionym kolorze.*
- *Wypełnijcie płuca pięknym kolorem.*
- *Teraz wyobraźcie sobie wydychanie najmniej lubianego koloru.*
- *Kontynuujcie wdychanie pięknego koloru i wydychanie powietrza, wyobrażając sobie, że wasz najmniej ulubiony kolor opuszcza wasze ciało.*
- *Pozwólcie, aby oddech wrócił do normy i otwórzcie oczy.*

Po ćwiczeniu zapytaj uczniów:

- Czy byliście w stanie wyobrazić sobie robienie wdechów w waszym ulubionym kolorze?
- Czy robienie wdechów w ulubionym kolorze sprawiło, że poczuliście się lepiej lub w jakiś sposób inaczej?

## Podsumowanie zagadnienia **Potrafię się relaksować**

Przedyskutuj z klasą, co było w tym zagadnieniu dla nich najważniejsze.

- Jakie macie przemyślenia na temat tego zagadnienia?
- Co w tym zagadnieniu było przydatne?
- Czy rozmawialiście na temat którejś z poruszanych tu kwestii lub ćwiczeniach z innymi osobami?

## Materiały

---

### Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC

Materiały związane z COVID-19 i MHPSS (wsparciem w zakresie zdrowia psychicznego i psychospołecznego) dostępne są w różnych językach na stronie internetowej Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC. Na stronie dostępne jest adaptacyjne szkolenie PFA (pierwszej pomocy psychologicznej) w zakresie COVID-19, online oraz w wersji nagranej.

**Powrót do szkoły po COVID-19.** 2020.

**Psychologiczna pierwsza pomoc dla dzieci podczas COVID-19.** 2020.

**Poradnik pierwszej pomocy psychologicznej dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy.** 2018.

Psychologiczna pierwsza pomoc dla dzieci – moduł szkoleniowy 3. 2018.

**Inny, tak jak Ty. Podejście psychospołeczne promujące integrację osób niepełnosprawnych.** 2015.

**Ruszamy się razem. Promowanie dobrostanu psychospołecznego poprzez sport i aktywność fizyczną .** 2014.

**Umiejętności życiowe – umiejętności na całe życie: Podręcznik.** 2013.

**Program odporności dla młodych mężczyzn.** 2015

**Strata i żałoba podczas COVID-19.** 2020

### Save the Children, Dania

**Program odporności dla dzieci. Wsparcie psychospołeczne w szkole i poza nią.** 2012.

### Wraz z World Vision International

**Child Friendly Space at Home Activity Cards (karty z aktywnościami „Przyjazna dzieciom przestrzeń w domu”).** 2020.

**Operacyjne wskazówki dot. przyjaznych dzieciom przestrzeni w warunkach humanitarnych.** 2018.

**Katalog aktywności dot. przyjaznych dzieciom przestrzeni w warunkach humanitarnych.** 2018.

## Materiały IASC (Stałego Komitetu Międzyagencyjnego)

Moim bohaterem jesteś Ty – zdrowie psychiczne i potrzeby psychospołeczne dzieci podczas pandemii COVID-19. 2020.

Streszczenie dot. zdrowia psychicznego i aspektów psychospołecznych pandemii COVID-19, wersja 1.5.2020.

Podstawowe umiejętności psychospołeczne: Przewodnik dla udzielających pomocy podczas COVID-19.

Rozmawianie z dziećmi o śmierci i pomoc dzieciom w radzeniu sobie z żałobą. Child Protection Cluster i MHPSS Collaborative for Children and Families. 2020.

Porozmawiajmy o tym. Witamy z powrotem – poradnik wsparcia. Save the Children i The MHPSS Collaborative, 2020.

## Materiały ONZ

Globalna struktura umiejętności zbywalnych. UNICEF. 2019.

Struktura ponownego otwarcia szkół. UNESCO, UNICEF, Bank Światowy, Światowy Program Żywnościowy i UNHCR. 2020.



## Psychosocial Centre

**Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC**

Duński Czerwony Krzyż

Blegdamsvej 27

2100 Kopenhaga Ø

[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

Twitter: @IFRC\_PS\_Centre

Facebook: [www.facebook.com/Psychosocial.Center](https://www.facebook.com/Psychosocial.Center)