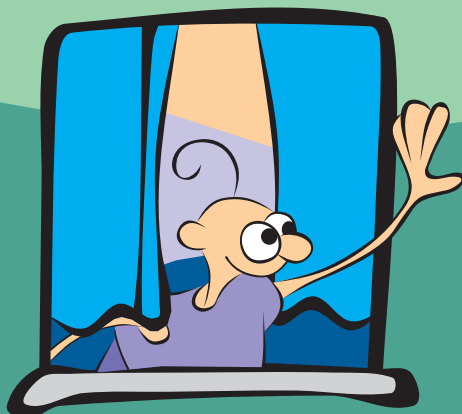




Zda(L)ni na Relacje

Podręcznik przeznaczony dla nauczycieli klas IV-VIII Sp.

Zestaw ćwiczeń z zakresu budowania
i trenowania umiejętności społecznych
dla dzieci w zdalnej formie edukacji.



publikacja bezpłatna

Spis treści

| | |
|---|-----------|
| Relacje i emocje | 2 |
| Ćwiczenie 1 Pokoje poznania | 3 |
| Ćwiczenie 2 Poznajmy się z relacjami | 7 |
| Ćwiczenie 3 | 10 |
| Ćwiczenie 4 | 12 |
| Stres | 13 |
| Ćwiczenie 5 Mapa stresu | 14 |
| Ćwiczenie 6 Rozładuj napięcie - trening autogenny Shultza | 17 |
| Ćwiczenie 7 Trening Jacobsona | 19 |
| Ćwiczenie 8 Pomocne i szkodliwe sytuacje, jak mogą wspierać relacje | 21 |
| Ćwiczenie 9 Asertywny, czyli jaki? | 23 |
| Ćwiczenie 10 Aktorzy asertywności | 26 |
| Ćwiczenie 11 Klasowe memy | 28 |
| Ćwiczenie 12 Daj się poznać! | 29 |
| Ćwiczenie 13 E-kalambury | 31 |
| Ćwiczenie 14 Prawda i fałsz | 33 |
| Ćwiczenie dodatkowe | 36 |
| Załącznik | 37 |
| Bibliografia | 38 |

Dzieci na tym etapie edukacji znacznie różnią się od swoich młodszych kolegów z klas I-III. Na tym szczeblu zmienia się zakres obowiązków edukacyjnych i oczekiwań społecznych. Mimo, że uczniowie ciągle są w szkole podstawowej znajdują się na innym etapie rozwoju, charakteryzują się innymi potrzebami, niż młodsi uczniowie. Mimo tych różnic w zakresie obowiązków szkolnych i poziomu rozwoju uczniów można zauważyć wspólne elementy dla obu grup wiekowych. Jednym z tych wspólnych elementów jest potrzeba relacji z innymi osobami.

Dzieci na tym etapie szkoły podstawowej potrzebują wsparcia w integracji i rozwoju umiejętności społecznych. Pandemia i przeniesienie edukacji do Internetu negatywnie wpłynęły na jakość relacji w grupach rówieśniczych, oraz między nauczycielami, a uczniami. W związku z ograniczeniem kontaktów społecznych sfera zdrowia psychicznego została zaburzona.

Ten zestaw ćwiczeń jest przeznaczony dla uczniów odbierających edukację w klasach IV – VIII szkoły podstawowej. Ćwiczenia stanowią wskazówkę jak można wprowadzić elementy integracyjno – relacyjne na lekcjach w zdalnej formie edukacji.

Relacje



Relacje są nieodłącznym elementem naszego życia. Już od narodzin odgrywają wielką rolę w procesie rozwojowym. To dzięki interakcji z innymi osobami kształtuje się nasza osobowość, czy styl przywiązania. Dzięki procesowi socjalizacji poznajemy normy, wzorce i systemy wartości. Izolacja i pandemia spowodowały, że wchodzenie w interakcję z drugim człowiekiem jest trudniejsze.

Dzieci dla prawidłowego rozwoju potrzebują nie tylko interakcji ze swoim środowiskiem domowym, ale także interakcji z rówieśnikami. To ćwiczenie zaprezentuje sposób wspierania najmłodszych uczniów w procesie dbania o relacje.

Dzieci w tym wieku zwykle posiadają już podstawy z zakresu umiejętności społecznych. Często potrafią też dbać o relacje we własnym zakresie, na przykład przy pomocy komunikatorów, social mediów i gier online. Należy mieć jednak na uwadze, że nie dotyczy to wszystkich dzieci. Dla części z nich pandemia i przeniesienie edukacji do internetu sprawiły, że ich relacje zostały znacznie ograniczone.

Zaproponowane ćwiczenia z zakresu dbania o relacje pomogą zintegrować klasę, podnieść poziom relacji w klasie i zwiększyć atrakcyjność zajęć.

Ćwiczenie 1

Pokoje poznania



Cel ćwiczenia

Głównym celem tego ćwiczenia jest zintegrowanie uczniów w klasie. Uczniowie często zawiązują relacje w podgrupach składających się z kilku tych samych osób. To ćwiczenie pozwoli uczniom rozszerzyć relacje na inne osoby z klasy, z którymi zwykle ten kontakt jest mniejszy.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to około 10 minut. Ćwiczenie może zostać zastosowane jako przerywnik w lekcji.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

To ćwiczenie może zostać przeprowadzone jedynie w podgrupach. Jego realizacja jest możliwa tylko w przypadku podzielenia uczestników lekcji na mniejsze „pokoje”. Więcej o tym można przeczytać w pliku INSTRUKCJA.

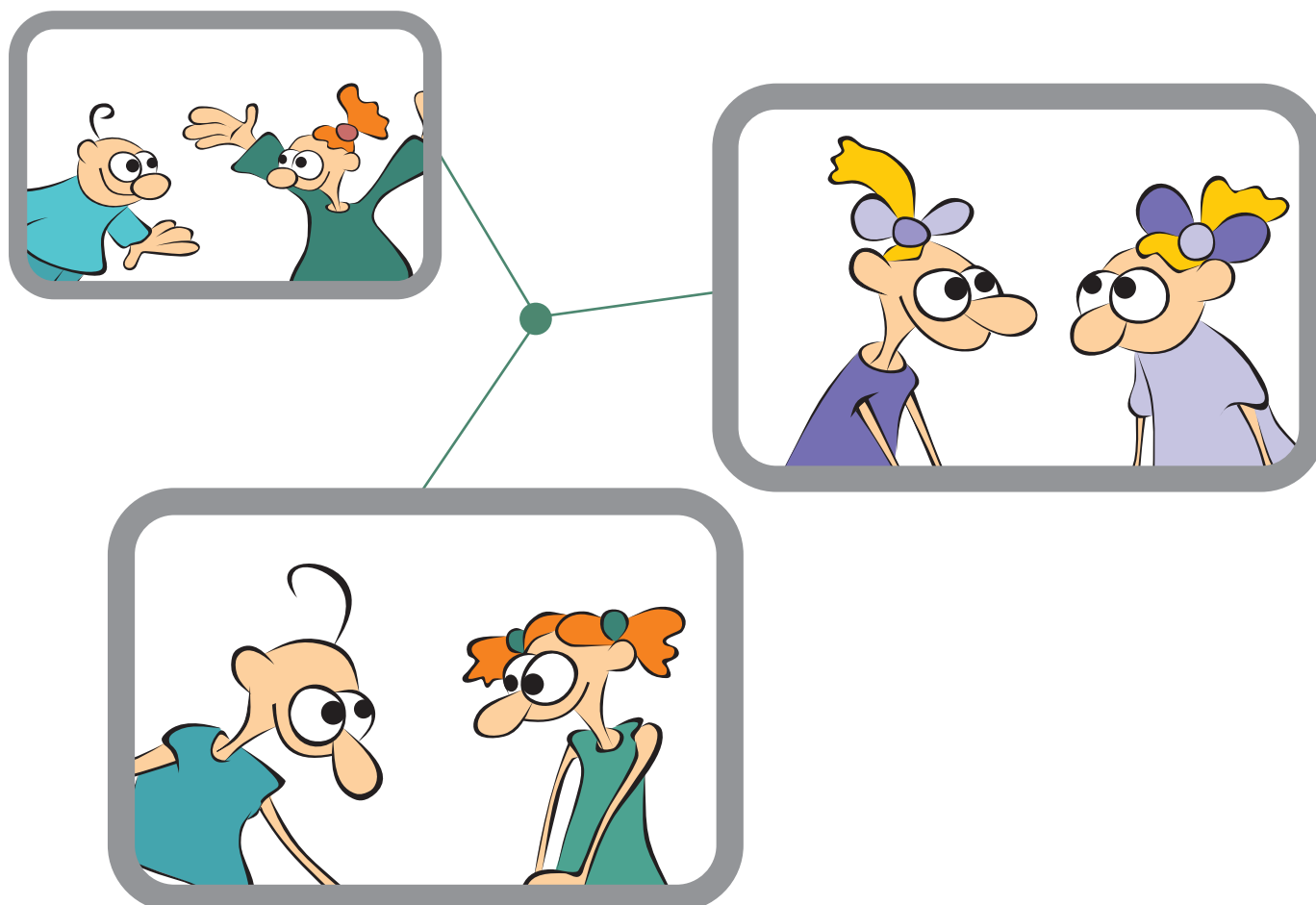
Kolejnym istotnym elementem ćwiczenia dla jego maksymalnej efektywności jest zaangażowanie uczestników poprzez włączone kamery. Więcej o tym jak motywować uczniów do pracy z włączoną kamerą w pliku INSTRUKCJA.

Ćwiczenie może zostać przeprowadzone w dowolnym momencie lekcji. Mimo to zaleca się zastosować je na początku zajęć. Ten element jako wprowadzenie do zajęć będzie działał stymulująco dla uczniów, pobudzi do aktywności w dalszej części lekcji i zwiększy poziom zaangażowania na lekcji.

Zaletą ćwiczenia jest to, że jest bardzo krótkie, można je stosować wielokrotnie. Przedstawiony scenariusz może być realizowany kilka razy z różnymi zestawami pytań.

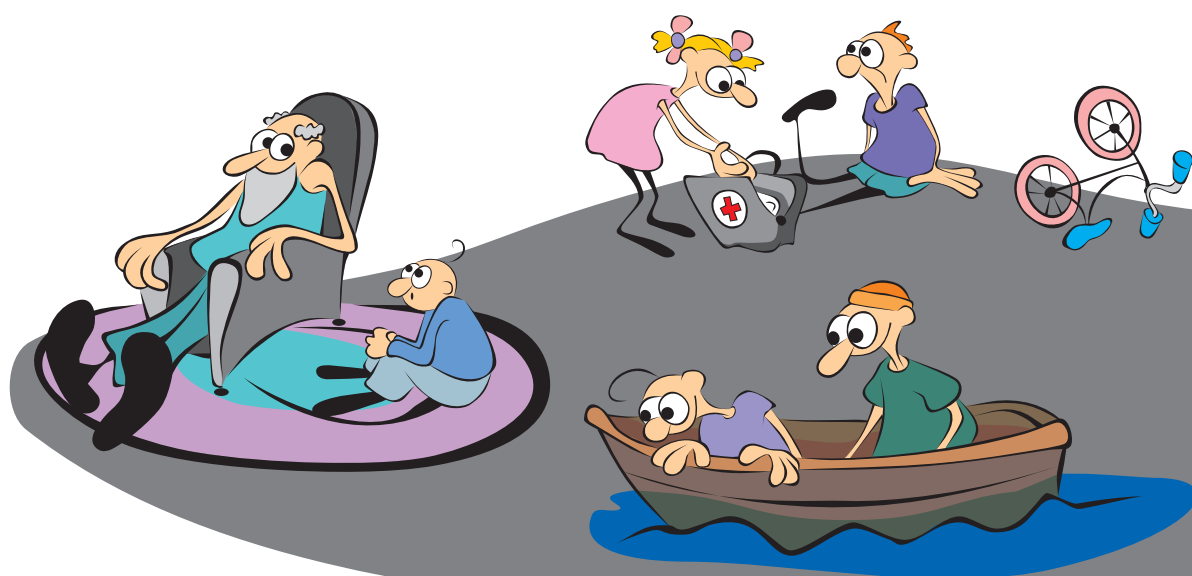
Sugeruje się, żeby jednorazowo uczniowie mieli po 3 pytania. To ćwiczenie z założenia jest krótkie. Nie chodzi tu o przeprowadzenie wywiadu, ale o wzajemne poznanie.

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Przekazuje, że zostaną losowo dopasowani w pary i otrzymają zestaw pytań, które mają sobie zadać. Warto powiedzieć uczniom, że ćwiczenie ma na celu wzajemne poznanie i być może trafią w parze na osobę, którą znają bardzo dobrze. To nie stanowi problemu, ponieważ dzięki ćwiczeniu może dowiedzą się czegoś nowego o znanych osobach. Jeśli trafią na osobę, której nie znają zbyt dobrze jest to okazja, żeby poznać się bardziej.
- Nauczyciel przekazuje uczniom 3 pytania, które mają sobie zadać. Niech porozmawiają na zaproponowane tematy.
- Nauczyciel dzieli uczniów losowo w pary i przydziela ich do osobnych pokoi pracy na platformie, na której prowadzi lekcje.
- Czas trwania ćwiczenia zależy od Ciebie. Jeśli możliwości lekcji na to pozwalają możesz dać uczniom więcej czasu. Na bazie zaproponowanych pytań mogą wywiązać się naprawdę Ciekawe dyskusje.
- Po rozmowach w parach uczniowie wracają do „wirtualnej klasy”. To czas na podsumowanie i dyskusję. Nauczyciel mówi uczniom, że mają okazję poznać się bardziej od nieoczywistej strony. Niech uczniowie podzielą się na forum swoimi odkryciami co do kolegów i koleżanek.



Przykłady pytań dla uczniów:

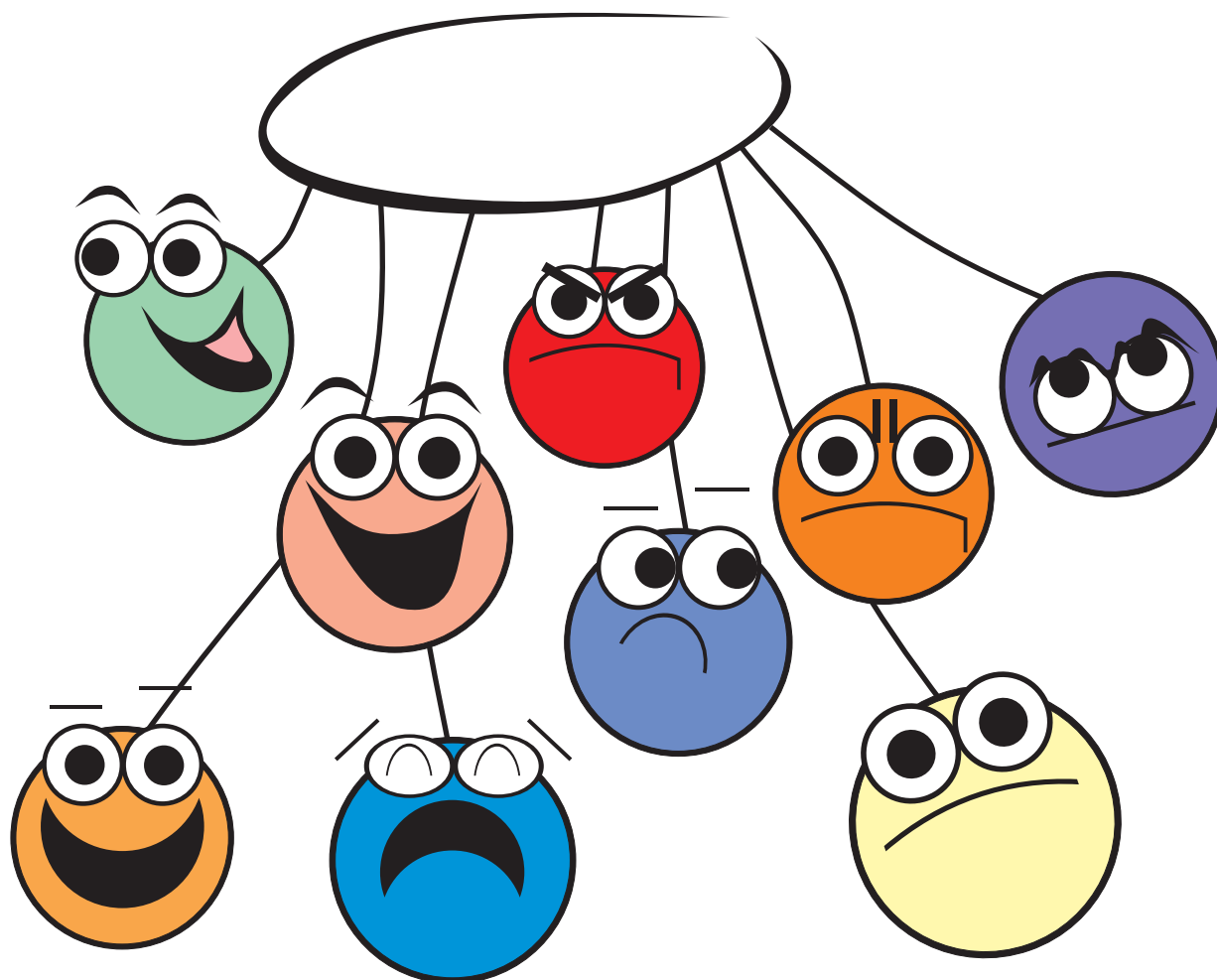
1. Czy jest coś czego się boisz?
2. Czego byś nie zrobił za żadne skarby świata?
3. Kim chcesz zostać w przyszłości?
4. Jakie jest twoje największe marzenie?
5. Jaki jest twój ulubiony film?
6. Gdybyś miał 5 minut, żeby się spakować i opuścić dom, to co byś zabrał?
7. Jakie jest twoje najprzyjemniejsze wspomnienie?
8. Kto jest dla Ciebie autorytetem?
9. Gdybyś miał złotą rybkę, jakie by były twoje 3 życzenia?
10. Czy miałeś kiedyś jakieś złamanie, albo wypadek?
11. Jaki jest twój idealny wieczór?
12. Co zwykle jesz na śniadanie?
13. Masz jakieś zwierzęta?
14. Wygrałeś coś kiedyś?
15. Gdybyś miał milion złotych, co byś kupił za te pieniądze?
16. Jaką byś chciał mieć super moc?
17. Z kim sławnym chciałby spędzić dzień?
18. Jakie jest twoje ulubione danie?
19. Gdybyś mógł przez jeden dzień rządzić krajem, to jakie byś wprowadził prawo?
20. Co byś robił gdyby nie było telewizji i internetu?
21. W jakich miejscach byłeś na wakacjach?



Emocje

Wszyscy doświadczamy całego spektrum emocji w naszych życiach. Emocje to stany doświadczenia, które dotyczą myśli, postaw, odczuć w ciele. Wyróżniamy tak zwane emocje podstawowe, są to: radość, złość, smutek, strach, zaskoczenie i wstręt. Mimo, że nie wszystkie emocje są przyjemne, to nie ma czegoś takiego jak dobre i złe emocje. Wszystkie z nich są ważne i mają swoją rolę. Młode osoby mogą czasami być nie w pełni świadome doświadczanych emocji. Ich rozumienie jest podstawą ku temu, żeby dobrze sobie z nimi radzić.

Ma to szczególne znaczenie w sytuacji zdalnej edukacji. Nauczyciel nie zawsze może poprawnie odczytać emocje, które towarzyszą uczniom. To zjawisko może prowadzić do nieporozumień i trudności w obszarze relacji. Można minimalizować to zjawisko nieprawidłowego odczytywania emocji, pod warunkiem, że będziemy potrafili trafnie je diagnozować i efektywnie je komunikować.



Ćwiczenie 2

Poznajmy się z emocjami



Cel ćwiczenia

Głównym celem tego ćwiczenia jest poszerzanie wiedzy dotyczącej emocji, oraz ich wpływu na funkcjonowanie.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to około 10-15 minut. Ćwiczenie może zostać zastosowane jako przerywnik w lekcji.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Zaleca się, żeby każdą emocję omawiać osobno. Ćwiczenie dzięki temu będzie miało krótką formę i nie będzie nużące dla uczniów. Omówienie jednej emocji powinno zająć kilka minut. Może to stanowić przerywnik w lekcji, lub jest ciekawym pomysłem na jej rozpoczęcie. Po omówieniu wszystkich 6 emocji podstawowych można na koniec omówić je wszystkie i podsumować wiedzę o emocjach.

Emocje są związane z różnymi odczuciami w ciele. Uczniowie powinni wiedzieć jak łączyć to co fizycznie czują ze stanami emocjonalnymi, które przeżywają. W tym celu do ćwiczenia dołączony jest [załącznik 1], który pomoże wskazać obszary ciała aktywne przy danych emocjach.

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Ćwiczenie będzie dotyczyło różnych stanów emocjonalnych, które doświadczamy. Zadaniem uczniów będzie burza mózgów i przytaczanie skojarzeń dotyczących danej emocji.
- Nauczyciel wybiera emocję, którą chce omawiać na danej lekcji.

Strach

– strach to stan silnego napięcia, który pojawia się w odpowiedzi na zagrożenie. Z punktu widzenia ewolucji to jedna z najważniejszych emocji podstawowych. Strach pomagał nam w ocenie bieżącej sytuacji – czy jest zagrażająca czy nie. W odpowiedzi na strach pojawia się reakcja walki lub ucieczki. Jedna i druga reakcja ma chronić nas przed niebezpieczeństwami. Psychologowie rozróżniają strach od lęku. Choć te stany są do siebie bardzo podobne, to strach pojawia się w odpowiedzi na realne zagrożenie, natomiast lęk dotyczy zagrożenia hipotetycznego. Strach ma swoje miejsce w ciele poprzez przyspieszony oddech i bicie serca, napięcie mięśni, może pojawić się gęsia skórka, a włosy stają dęba. Mimo, że kojarzymy płacz bardziej ze smutkiem to w przypadku strachu także jest naturalną reakcją.

Zaskoczenie

– ta emocja trwa zwykle bardzo krótko. Jest reakcją na coś nieoczekiwanego i niespodziewanego. Zaskoczenie charakteryzuje się podniesionymi brwiami, szeroko otwartymi oczyma i otwartymi ustami. Naturalną reakcją jest odskok, czy wzdrygnięcie. Czasem zaskoczeniu towarzyszy nawet krzyk. Ta emocja sprawia, że nasze ciało dostaje zastrzyk adrenaliny. Dzięki temu jesteśmy gotowi podjąć walkę, lub ucieczkę w odpowiedzi na coś co nas zaskoczyło.

Wstręt

- to poczucie może wynikać na przykład z doświadczenia nieprzyjemnego zapachu, smaku czy widoku. Jest to naturalna reakcja organizmu, która stanowi ostrzeżenie przed nieprzyjemnymi rzeczami, które mogą stanowić źródło chorób. Można odczuwać tą emocję także w odniesieniu do ludzi, którzy zachowują się w sposób obrzydliwy, czy zły. Kiedy odczuwamy wstręt naturalną reakcją naszego ciała jest odwrócenie się od źródła wstrętu, zmarszczenie nosa, podniesienie górnej wargi. Czasem emocja jest tak silna, że zbiera nam się nawet na wymioty.

■ Nauczyciel jest tutaj tylko moderatorem, inicjuje dyskusje wśród uczniów. Rolą uczniów jest opisanie z czym wiąże się omawiana emocja, w jakich sytuacjach w życiu ona występuje i z jakimi odczuciami w ciele się wiąże.

■ Nauczyciel wyświetla [załącznik 1] i dopisuje w różnych miejscach planszy pomysły z burzy mózgów.

■ Po zakończeniu ćwiczenia plansze można zapisać i przesłać uczniom.

Uczniowie czasami mogą niepoprawnie interpretować stany emocjonalne. Rolą nauczyciela jest wtedy wskazywać właściwe kierunki. Poniższy skrót może stanowić punkt odniesienia dla nauczyciela:

Radość

– stan całkowitego spełnienia, jest synonimem szczęścia. Towarzyszy zabawie, zadowoleniu i satysfakcji z przeżywanych doznań, wykonywanych czynności, lub wspomnień. Kiedy przeżywamy radość nasze ciała są rozluźnione. Na twarzy osoby, która przeżywa radość widzimy kąciaki ust skierowane ku górze. Oczy w tym momencie będą przymrużone. Choć radość jest bardzo przyjemną emocją zdarza się tak, że w toku socjalizacji jest tłumiona, bo na przykład „nie wypada” jej okazywać w niektórych sytuacjach czy w jakimś wieku. Dzieci potrafią odczuwać radość całym ciałem. Reagują spontanicznie śmiechem, bogatą gestykulacją, a nawet okrzykami.

Złość

– złość czasami może być związana ze strachem. Jest to reakcja emocjonalna, która pojawia się w momencie, w którym nie można zrealizować jakiejś potrzeby. Osoba odczuwająca złość reaguje w taki sposób, ponieważ ma poczucie utraty kontroli. Złość wyrażana spontanicznie ma postać krzyku, gestów i innych sygnałów z ciała. Podczas odczuwania tej emocji krew napływa do rąk, naturalne wydaje się wtedy przejście do rękoczynów. Czasami odczuwamy złość jako ucieczkę od odpowiedzialności. Człowiek zły może czasem reagować nieadekwatnie, w sposób nieakceptowalny społecznie, ale to jego reakcja na poradzenie sobie z przeżywanymi trudnościami. W ciele mogą pojawić się także pobudzenie i napięcie, czasami ma postać dynamicznych i mimowolnych ruchów rąk i nóg.

Smutek

– może mieć różną intensywność. Od przejściowego, krótkiego zasmucenia, przez dłuższe zdołowanie, aż do symptomu charakterystycznego dla depresji. Ta reakcja emocjonalna pojawia się jako odpowiedź na stratę. Jest ważną i potrzebną emocją. Smutek sprawia, że wiemy co jest dla nas ważne, nasza uwaga się na danej osobie, czy celu, które są obiektem tego smutku. W smutku pojawiają się różne myśli, na przykład wierzymy w to, że ten stan będzie trwał wiecznie, spada nasze poczucie wartości. Wydaje nam się, że nie ma żadnej nadziei i przyszłość będzie równie okropna co obecnie przeżywany stan. Jak każda emocja, smutek również jest ulokowany w ciele. Może przejawiać się poprzez odczuwanie zmęczenia, płacz, trudności w przełykaniu, trudności w oddechu.

Ćwiczenie 3



Cel ćwiczenia

- Zmotywowanie uczestników do zapoznania się.
- Integracja uczestników.
- Urozmaicenie zajęć.
- Zmotywowanie uczestników do podejmowania kontaktów między zajęciami.
- Rozwój umiejętności komunikacyjnych.



Czas trwania ćwiczenia

Okolo 10 minut podczas pierwszych zajęć na omówienie, tydzień na zbieranie danych, okolo 20 minut na omówienie ćwiczenia na kolejnych zajęciach.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Integracyjne bingo polega na zbieraniu informacji o innych graczach. Podczas pierwszych zajęć prowadzący omawia przebieg ćwiczenia. Zadaniem każdego uczestnika jest zebranie informacji o innych uczestnikach w ciągu tygodnia od rozpoczęcia gry. Mogą się między sobą dowolnie komunikować. Należy dopasować jeden kwadracik do jednej osoby. Osoby nie mogą się powtarzać (tzn. jedna osoba nie może widnieć w dwóch kwadracikach). Przed wpisaniem imienia należy upewnić się, że dana informacja pasuje do wybranej osoby. Osoby, które uzupełnią wszystkie pola mają „bingo”. Na kolejnych ćwiczeniach uczestnicy odczytują poszczególne informacje i imiona. Prowadzący pilnuje, aby dane zostały zweryfikowane. Wyczytana osoba musi potwierdzić, czy dana informacja do niej pasuje.

| | | |
|--|---|---|
| Znajdź osobę, która: | ma starsze rodzeństwo | lubi kolor niebieski |
| umie grać na jakimś instrumencie | uczęszcza na zajęcia dodatkowe | ma zwierzę domowe |
| lubi gry planszowe | lubi truskawki | lubi aktywność sportową |
| umie pływać | potrafi śpiewać | nosi okulary |
| której imię zaczyna się na literę B | lubi warzywa | której ulubionym przedmiotem jest przyroda |
| ma piegi | ma w grupie przyjaciela lub przyjaciółkę | ma kręcone włosy |
| potrafi rysować | przeczytała w wakacje książkę | jest leworęczna |

W każdej kratce wpisz jedno imię.

Jeśli uzupełniłeś/aś wszystkie kratki - masz

BINGO!

Ćwiczenie 4



Cel ćwiczenia

- Zachęcenie do dzielenia się informacjami o sobie.
- Integracja uczestników.
- Rozwój umiejętności komunikacyjnych.



Czas trwania ćwiczenia

Dwie minuty na osobę. Prowadzący może przeprowadzić ćwiczenie na jednej lekcji/zajęciach lub wracać do niego na kolejnych zajęciach prosząc wskazane osoby o odczytanie swojego akronimu.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Każdy z uczestników na kartce papieru po lewej stronie zapisuje pionowo swoje imię, po czym każdą literę rozwija przymiotnikiem lub innym określeniem pasującym do niego. Może to być cecha charakteru i/lub wyglądu. Następnie prowadzący prosi uczestników, żeby przeczytali akronim i przymiotniki i ewentualnie krótko o nich opowiedzieli.

A atrakcyjna
D doskonała
A ambitna



Stres

Stres jest naturalnym zjawiskiem w naszym życiu. Przeżywamy go wszyscy. Zdarza się tak, że dorośli mogą trywializować stres w życiu dzieci. Nie jest to właściwe podejście ponieważ każdy przeżywa go w odpowiedzi na doświadczane sytuacje życiowe. Może zmieniać się jego kontekst, ale wiek nie ma nic wspólnego ze stresem. Doświadczając stresu odczuwamy go w ciele poprzez przyspieszone bicie serca, pocenie, napięcie mięśniowe. Fizjologia organizmu dostosowuje się do przeżywanej sytuacji w taki sposób, że próbuje zredukować obecne napięcie. Kiedy stres jest krótkotrwały pomaga nam, mobilizuje do działania. Natomiast przewlekły stres może mieć destrukcyjny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Pandemia i izolacja bez wątpienia źródłem dużego stresu dla wielu dzieci. Atmosfera zagrożenia jest długotrwała, a dodatkowo jest jeszcze podsycana przez przekazy medialne. Stres może negatywnie rzutować nie tylko na nasze funkcjonowanie, ale także na nasze relacje. Higiena psychiczna i umiejętność regulacji napięcia stresowego w naszym organizmie jest kluczowa dla odpowiedniego, zdrowego funkcjonowania, również w obszarze społecznym.



➔ **CEL:** Głównym celem tych ćwiczeń jest psychoedukacja w obszarze wiedzy na temat stresu i rozwijanie umiejętności radzenia sobie z odczuwanym napięciem.

➔ **JAK STOSOWAĆ:** Zaleca się, żeby ćwiczenie 4 dotyczące metody relaksacyjnej było zastosowane po ćwiczeniu 3 dotyczącym części edukacyjnej. Ćwiczenie 4 dotyczące rozładowywania napięcia może zostać powtórzone wielokrotnie. Szczególnie warto zastosować je w momencie wysokiego poziomu stresu wśród uczniów.

Ćwiczenie 5

Mapa stresu



Cel ćwiczenia

To ćwiczenie ma głównie charakter psychoedukacyjny. Jego celem jest wymiana doświadczeń uczniów w kontekście stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Nauczyciel stanowi tu rolę moderatora, który będzie zbierał pomysły uczniów i zapisywał je na wirtualnej tablicy w formie mapy myśli. Po burzy mózgów należy przeprowadzić podsumowanie.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to około 10 minut. Ćwiczenie może zostać zastosowane jako przerywnik w lekcji.



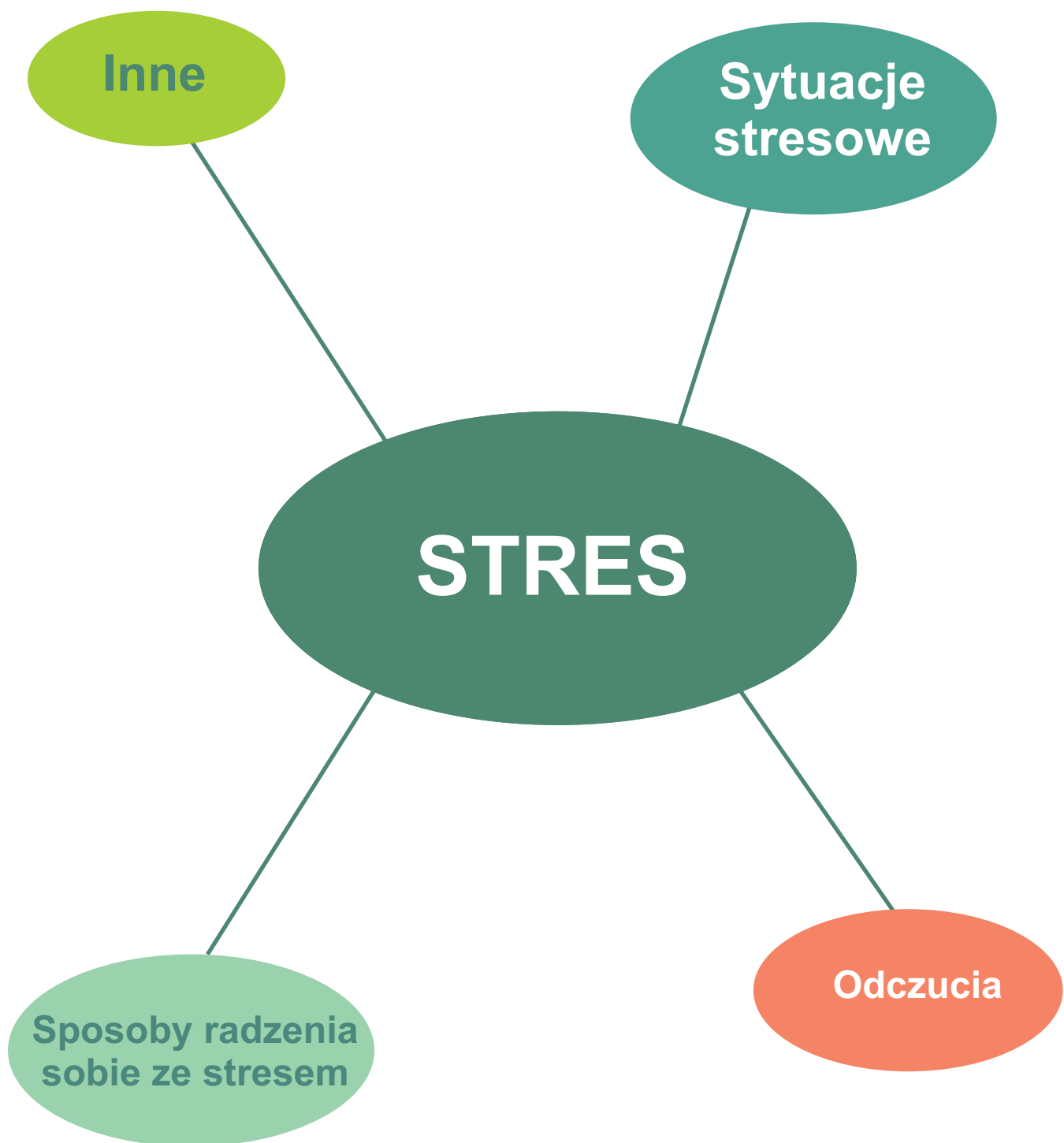
Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Nie sugeruje żadnych odpowiedzi, a jedynie mówi, że chciałby porozmawiać o stresie. Pyta czym dla uczniów jest stres, w jakich sytuacjach się pojawia, co czuje człowiek, który jest bardzo zestresowany i jak można radzić sobie ze stresem.
- Wyżej wymienione pytania warto zadawać w odstępach, a nie wszystkie na raz.
- Nauczyciel korzystając z wirtualnej tablicy rysuje mapę myśli ze słowem stres na środku. Każda odnoga dotyczy jednego obszaru:
 - Sytuacje stresowe
 - Odczucia związane ze stresem
 - Sposoby radzenia sobie ze stresem
 - Inne skojarzenia



■ Nauczyciel powinien mieć podstawową wiedzę dotyczącą stresu, żeby odpowiednio przeprowadzić podopiecznych przez proces. Skrót najważniejszych informacji z obszaru wiedzy o stresie:





- Nauczyciel moderuje burzę mózgów i dopisuje skojarzenia uczniów do każdego z obszarów.
- Po zakończeniu burzy mózgów i zapisaniu kluczowych haseł podanych przez uczniów następuje podsumowanie i dyskusja. Nauczyciel gotową mapę może zapisać i przesłać uczniom.

Ćwiczenie 6

Rozładuj napięcie - trening autogeny Shultza



Cel ćwiczenia

To ćwiczenie ma na celu nauczanie uczniów jak można zredukować poziom szkodliwego stresu w organizmie. Jedną z metod redukcji stresu jest wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych, lub oddechowych. Nauczyciel stanowi w tym ćwiczeniu rolę instruktora, który przeprowadzi uczniów przez proces relaksacyjny. Uczniowie będą mogli powtarzać ćwiczenie relaksacyjne we własnym zakresie w stresujących dla nich momentach.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to około 10 minut. Ćwiczenie może zostać zastosowane jako przerywnik w lekcji.



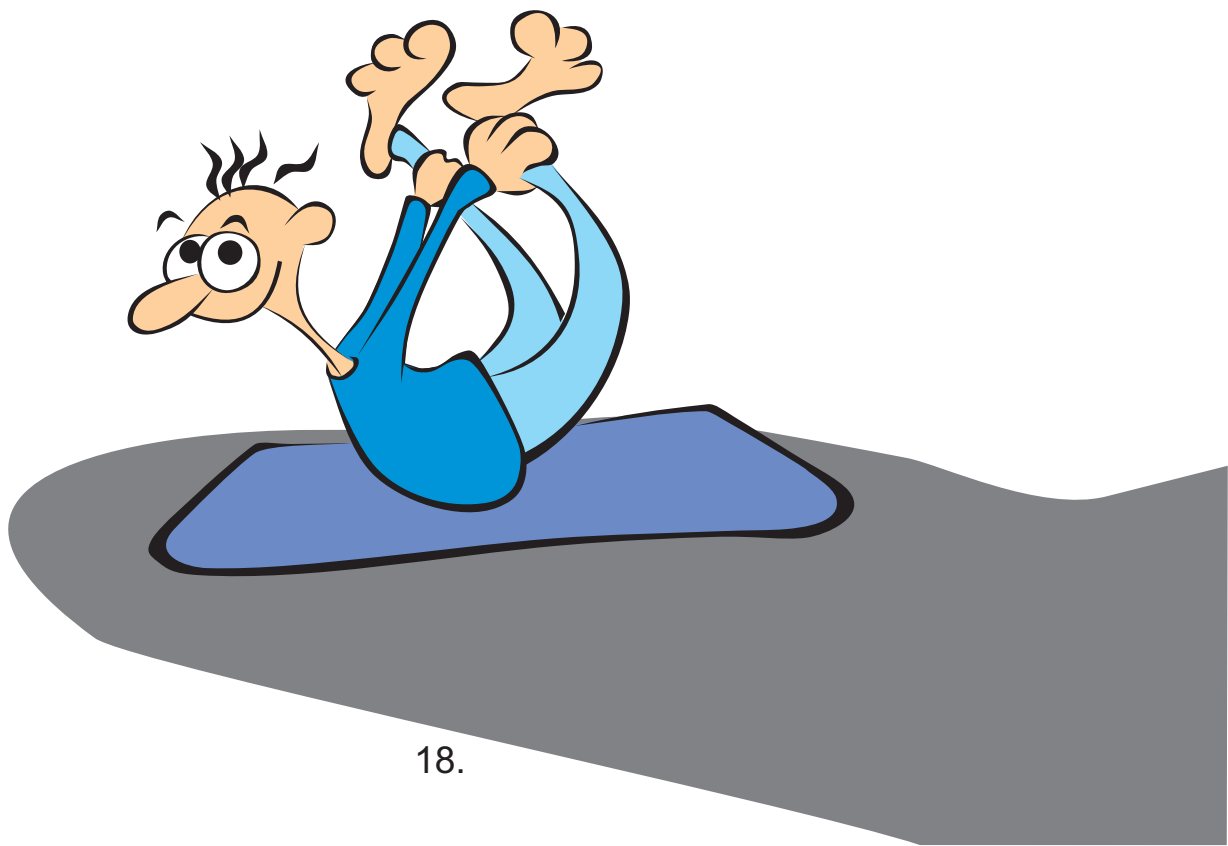
Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Prosi o uwagę, ponieważ uczniowie wezmą udział w ćwiczeniu relaksacyjnym.
- Nauczyciel prosi uczniów, żeby usiedli w wygodnej pozycji.
- Nauczyciel prosi, żeby uczniowie zamknęli oczy.
- Nauczyciel mówi do uczniów spokojnym głosem, bez pośpiechu:

„wszystkie twoje mięśnie rozluźniają się, oddychaj spokojnie. Staraj się wydłużać swój oddech. Całe twoje ciało stopniowo staje się ciężkie. Odczuj swoje ręce. Skup się na swojej prawej ręce. Poczuj jak staje się cięższa, twoja prawa ręka staje się coraz cięższa. Twoja prawa ręka jest teraz bardzo ciężka. Teraz skup się na swojej lewej ręce. Poczuj jak staje się cięższa, twoja lewa ręka staje się coraz cięższa. Twoja lewa ręka jest teraz bardzo ciężka. Odczuj swoje nogi. Skup się na swojej prawej nodze. Poczuj jak staje się cięższa, twoja prawa noga staje się coraz cięższa. Twoja prawa noga jest teraz bardzo ciężka. Teraz skup się na swojej lewej nodze. Poczuj jak staje się cięższa, twoja lewa noga staje się coraz cięższa. Twoja lewa noga jest teraz bardzo ciężka. Poczuj swoje serce, które pracuje równomiernie i spokojnie. Rozluźnij mięśnie szyi i twarzy. Poczuj jak twoja głowa staje się ciężka. Głowa staje się coraz cięższa. Twoja głowa jest teraz bardzo ciężka. Rozluźnij plecy i całe ciało.”

„Poczuj jak staje się przyjemnie ciężkie. Twoje ciało staje się coraz cięższe. Twoje całe ciało jest teraz bardzo ciężkie. Poczuj serce, które pracuje równomiernie. Skieruj uwagę na swoje ręce i poczuj jak przepływa przez nie ciepło. Skup się na swojej prawej ręce. Poczuj jak staje się cieplejsza, twoja prawa ręka staje się coraz bardziej ciepła. Twoja prawa ręka jest teraz bardzo ciepła. Teraz skup się na swojej lewej ręce. Poczuj jak staje się cieplejsza, twoja lewa ręka staje się coraz bardziej ciepła. Twoja lewa ręka jest teraz bardzo ciepła. Oddychaj spokojnie i bez wysiłku. Odczuj swoje nogi. Skup się na swojej prawej nodze. Poczuj jak staje się cieplejsza, twoja prawa noga staje się coraz bardziej ciepła. Twoja prawa noga jest teraz bardzo ciepła. Teraz skup się na swojej lewej nodze. Poczuj jak staje się cieplejsza, twoja lewa noga staje się coraz bardziej ciepła. Twoja lewa noga jest teraz bardzo ciepła. Oddychaj spokojnie i bez wysiłku. Poczuj swoje serce, które pracuje równomiernie i spokojnie. Rozluźnij mięśnie szyi i twarzy. Poczuj jak twoja głowa staje się ciepła. Głowa staje się coraz bardziej ciepła. Twoja głowa jest teraz bardzo ciepła. Rozluźnij plecy i całe ciało. Poczuj jak staje się przyjemnie ciepłe. Twoje ciało staje się coraz bardziej ciepłe. Twoje całe ciało jest teraz bardzo ciepłe. Tylko czoło pozostaje chłodne. Odczuj swoje chłodne czoło. Obserwuj swój oddech, obserwuj swój spokój. Oddychaj lekko, rozluźnij się. Poczuj wewnętrzny spokój. Całe twoje ciało odpoczywa. Teraz możesz powoli powrócić do normalnego stanu. Ciężar oddala się, wraca do ciebie energia i lekkość. Wyprostuj ręce i otwórz oczy. Możesz się przeciągnąć i rozejrzeć. Poczuj, jak ten spokój w tobie zostaje.”

- Po wszystkim warto omówić z uczniami jakie uczucia towarzyszyły im podczas tego ćwiczenia.
- Zachęć uczniów do praktykowania uważności i relaksacji, szczególnie w sytuacjach dla nich stresowych.



Ćwiczenie 7

Trening Jacobsona



Cel ćwiczenia

Trening Jacobsona to jedna z technik relaksacyjnych. Jego celem jest rozluźnienie napiętego ciała. Trening pozytywnie wpływa na samopoczucie i pomaga usunąć objawy stresu przez relaks ciała.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to około 10 minut. Ćwiczenie może zostać zastosowane jako przerywnik w lekcji.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Ćwiczenie sprawdza się szczególnie dobrze w okresach wzmożonego napięcia, stresu. Uczniowie zaznajomieni z procedurą treningu Jacobsona będą mogli powtarzać metodę we własnym zakresie w domu. Z uwagi na krótki czas trwania ćwiczenia, warto wracać do niego wielokrotnie na różnych lekcjach.

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Prosi o uwagę, ponieważ uczniowie wezmą udział w ćwiczeniu relaksacyjnym.
- Nauczyciel prosi uczniów, żeby usiedli w wygodnej pozycji.
- Nauczyciel przedstawia uczniom instrukcje do ćwiczenia, prosi uczniów o postępowanie zgodne ze wskazówkami.

1. Unieś wyprostowane ramiona. Zaciśnij mocno pięści, wolno policz do trzech. Puść. Rozewrzyj dłonie, opuść ramiona.
2. Unieś ramiona w górę w bok.
Dłonie skieruj grzbietem w górę, mocno zegnij w nadgarstkach. Palce skieruj w dół. Wytrzymaj 5 sek., opuść.
3. Ramiona jak poprzednio, dłonie grzbietami w dół. Napnij mięśnie ramion. Odpręż się.
4. Ściągnij łopatki mocno w tył. Mięśnie ramion winny być odprężone.
5. Skręć głowę mocno w prawo. Napnij mięśnie szyi, odpręż się, wytrzymaj 5 sek., powróć do poprzedniej pozycji.
6. Skręć głowę mocno w lewo. Napnij mięśnie szyi, odpręż się, wytrzymaj 5 sek., powróć do poprzedniej pozycji.
7. Skłoń głowę na piersi maksymalnie nisko. Wytrzymaj napięte mięśnie. Wróć do pozycji poprzedniej.
8. Otwórz tak szeroko jak potrafisz. Jeszcze szerzej.
Odpręż się, rozchyl lekko usta.
9. Napnij i zaciśnij wargi. Usta mocno zaciśnięte, zaciskaj! Odpręż się.
Pomyśl, jakie uczucie towarzyszy odprężaniu.
10. Naciskaj silnie językiem podniebienie, odpręż się.
11. Naciskaj językiem dół jamy ustnej. Mocno, odpręż się.
12. Zamknij oczy, naciskaj mocno powieki. Staraj się normalnie oddychać. Zaciskaj oczy. Odpręż się.
13. Otwórz oczy jak tylko możesz szeroko. Otwieraj. Odpręż się.
14. Zmarszcz czoło mocno jak tylko potrafisz. Zmarszcz! I rozluźnij się.
15. Ściągnij i napręż mięśnie brzucha. Napnij! Jeszcze silniej i odpręż się.
16. Wtłocz powietrze do brzucha. Napnij jego mięśnie. Brzuch musi być twardy. Wtłaczaj powietrze, odpręż się.
Poczuj, jak się coraz bardziej odprężasz.
17. Napnij mięśnie pośladków. Napnij i rozluźnij! Odpręż się.
18. W leżeniu zegnij stopy tak, aby palce stóp skierowane były ku twojej twarzy. Mocno zginaj! Później odpręż się.

Po wszystkim warto omówić z uczniami jakie uczucia towarzyszyły im podczas tego ćwiczenia.

Zachęć uczniów do praktykowania uważności i relaksacji, szczególnie w sytuacjach dla nich stresowych.

Ćwiczenie 8

Pomocne i szkodliwe sytuacje, jak mogą wspierać relacje?



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest omówienie tych elementów i sytuacji które dobrze działają na relacje i tych, które relacje utrudniają. Klasa zwiększy swoją świadomość co do zależności i mechanizmów zachodzących w klasie i będzie w stanie lepiej moderować swoim zachowaniem.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to pół jednostki lekcyjnej (około 20 minut).



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia.
W każdej klasie są takie sytuacje, które dobrze działają na relacje. Klasa czuje się wtedy jednością, jest dobrze zintegrowana, a samopoczucie uczniów jest na wysokim poziomie. Są też inne sytuacje, które stoją na drodze relacji. Utrudniają one komunikację i prowadzą do niepotrzebnych konfliktów.
Jakie to sytuacje? To najlepiej wiedzą sami uczniowie. Każda klasa jest inna i to co sprawdza się w jednej niekoniecznie może dobrze działać w drugiej klasie.
- Nauczyciel dzieli klasę na dwa zespoły. Najlepiej, żeby zespoły były dobrane losowo. Grupy będą pracowały nad zadaniem w osobnych pokojach.

■ Nauczyciel przedstawia instrukcję:
Każda grupa musi wybrać lidera – przewodniczącego grupy.

- grupa pierwsza ma za zadanie wypisać 10 elementów, które pomagają w relacjach w klasie

- grupa druga ma za zadanie wypisać 10 elementów, które utrudniają relacje w klasie

Uczniowie pracują w podgrupach przez 10 minut. Liderzy grup zapisują 10 elementów, najlepiej w taki sposób żeby przesłać je po zakończonym ćwiczeniu pozostałym uczniom.

■ Po zakończonym czasie wszyscy uczniowie wracają do jednej wirtualnej klasy lekcyjnej i przedstawiciele – liderzy poszczególnych grup przedstawiają efekty swoich dyskusji.

■ Po omówieniu elementów pomocnych i utrudniających następuje dyskusja uczniów. Powstałe elementy stanowią gotową instrukcję - co należy, a czego nie należy robić w celu dbania o relacje w klasie. Zapisane elementy mogą zostać przesłane do każdego ucznia przy użyciu czatu.



Asertywność

Potocznie asertywność rozumiana jest jako umiejętność mówienia „nie”. W tej potocznej definicji asertywności jest dużo racji, ale afektywność to także umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć i postaw. Można powiedzieć, że asertywna postawa pozwala zachować się z szacunkiem zarówno wobec siebie, jak i innych osób. W relacjach interpersonalnych wielokrotnie można spotkać sytuacje, które są niekomfortowe dla którejś ze stron. Konflikt jest częścią interakcji, a asertywność rozmówców sprzyja rozmowie. Dwie strony konfliktu mogą poznać swoje punkty widzenia i poszukać rozwiązania będącego kompromisem. Asertywność to umiejętność, a więc można ją trenować w cyklu całego życia. Osoby na tym etapie edukacji są w szczególnym wieku, który niesie za sobą wiele wyzwań. Umiejętność asertywności jest na wagę złota, nie tylko w relacjach interpersonalnych, ale w życiu, w ogóle.

Ćwiczenie 9

Asertywny, czyli jaki?



Cel ćwiczenia

Dzięki temu ćwiczeniu uczeń dowie się co to jest asertywność i będzie w stanie określić swój obecny poziom asertywności.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to pół jednostki lekcyjnej (około 20 minut).



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia, które będzie składało się z dwóch części i będzie dotyczyło asertywności. Na początku uczniowie wypełnią krótki kwestionariusz. Nauczyciel może wyświetlić go uczniom jako udostępniony ekran.
- Nauczyciel prosi uczniów o wypełnienie kwestionariusza przedstawiając następującą instrukcję: Przed Wami jest krótki kwestionariusz, który sprawdza na jakim poziomie jest wasza asertywność. Proszę, żebyście wypełnili kwestionariusz udzielając odpowiedzi jak najbliższych prawdy. Ważna jest wasza szczerść, ponieważ w tym kwestionariuszu nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Sprawdza on jedynie jaki poziom asertywności posiadacie. Wasz wynik nie będzie w żaden sposób oceniany. Posłuży tylko Wam. Proszę o zapisanie waszej odpowiedzi do każdego z pytań / twierdzeń. Nie musicie przepisywać pytań.

| PYTANIE | TAK | NIE |
|--|-----|-----|
| Jeśli ktoś przeszkadza ci podczas oglądania filmu w kinie (np. szeleści papierkami) - czy prosisz go, aby był cicho? | | |
| Jeśli przeszkadza ci, że ktoś pali papierosa w twojej obecności, czy potrafisz to powiedzieć? | | |
| Czy, jeśli sprzedawca poda ci przeterminowany towar, prosisz go o wymianę? | | |
| Czy upominasz się o grę, jeśli pożyczył ją od ciebie kolega i długo nie oddaje? | | |
| Gdy ktoś cię krytykuje - czy wiesz, jak się zachować? | | |
| Zazwyczaj biorę pod uwagę potrzeby i pragnienia innych. | | |
| Jeśli ktoś poprosił cie o przysługę, a nie masz akurat czasu, to czy odmówisz tej osobie? | | |
| Jeśli masz odmienne zdanie niż twoi koledzy - czy potrafisz im to powiedzieć ? | | |
| Gdy podejmuję decyzje dotyczące innych, zwykle pytam ich o zdanie. | | |
| Zwykle otwarcie wyrażam swoje uczucia w stosunku do innych. | | |

Sposób punktowania: Każda odpowiedź **TAK** oznacza jeden punkt. Łącznie można uzyskać **10 punktów**.

Wyniki

Osoby, które uzyskały:

0-3 punktów – oznacza to, że ich asertywność jest na niskim poziomie. Poćwicz jeszcze!

4-7 punktów – oznacza to, że ich asertywność jest na przeciętnym poziomie. Super!

8-10 punktów – brawo! Ten wynik oznacza, że jesteś bardzo asertywną osobą!

Po wypełnieniu kwestionariusza przez uczniów nauczyciel podaje Sposób punktowania oraz interpretację wyników. Prosi uczniów o obliczenie poziomu swojej asertywności. Uczniowie nie muszą chwalić się wynikami przed rówieśnikami. Wynik jest dla każdego prywatną sprawą.

Nauczyciel podsumowuje mówiąc, że asertywność to umiejętność, którą można rozwijać. Z pewnością nie wszyscy uczniowie osiągnęli maksymalny wynik, więc jeśli chcą, to mogą popracować jeszcze nad swoim poziomem asertywności.

Następuje przejście do etapu psychoedukacji, nauczyciel omawia z uczniami czym jest asertywność. Ten punkt to miejsce na dyskusję. Warto zapytać uczniów o to, czy asertywność zawsze jest potrzebna, jakie mają doświadczenia dotyczące asertywności oraz czy mają pomysły jak można uczyć się tej umiejętności.



Co to jest asertywność?

To umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. Mówiąc inaczej, asertywność to postawa szacunku wobec innych i wobec samego siebie. W sytuacjach konfliktowych pozwala ona osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości.

Ćwiczenie 10

Aktorzy asertywności



Cel ćwiczenia

Dzięki temu ćwiczeniu uczeń będzie mógł poćwiczyć i zwiększyć swój poziom asertywności. Dodatkowo, ćwiczenie pomaga zacieśniać więzy między uczniami i wpływa pozytywnie na poziom relacji w klasie.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to jedna, dedykowana lekcja (45 minut).



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Ćwiczenie najlepiej przeprowadzić w formie dedykowanej lekcji. Świetnie sprawdzi się jako forma lekcji wychowawczej. Przed tym ćwiczeniem warto przeprowadzić poprzednie (numer 7), które związane jest z ocenianiem własnego poziomu asertywności i zawiera elementy psychoedukacyjne dotyczące tej umiejętności. Te podstawy mogą być pomocne przy realizacji

- Nauczyciel wprowadza w temat ćwiczenia. Jeśli nie realizowano wcześniej ćwiczenia numer 7 i uczniowie nie są na bieżąco z terminem asertywności należy wprowadzić ich w temat. W tym celu proszę spojrzeć na definicję asertywności zaproponowaną w poprzednim ćwiczeniu i przedstawić uczniom, czym jest asertywność.
- Uczniowie zostaną podzieleni w pary i przydzieleni do osobnych pokoi. Uczniowie będą w pokojach 20 minut i w tym czasie mają za zadanie odegrać dwie scenki dotyczące asertywnej postawy. Najpierw pierwszy uczeń z pary będzie musiał wykazać się asertywnością w 10 minutowej scenie odtworzonej z kolegą. Później następuje zmiana i to drugi uczeń podczas swoich 10 minut będzie ćwiczył asertywność.

Nauczyciel przedstawia listę scenek, które stanowią inspirację dla uczniów. Mogą sami wybrać, które scenki chcą przećwiczyć, żeby ćwiczenie było dla nich atrakcyjne. Jeśli zaproponowane sytuacje nie odpowiadają uczniom, mogą oni użyć wyobraźni i zrealizować własny, wymyślony scenariusz.

Uczniów można podzielić w pary i przydzielić do osobnych wirtualnych sal przy użyciu większości platform do edukacji zdalnej. Więcej informacji możesz znaleźć w pliku INSTRUKCJA.

Przykładowe scenki dla uczniów:

1. Kolega pożyczył od ciebie 20 złotych. Obiecał, że odda jutro, jednak od tego czasu upłynął już tydzień. Postanawiasz się upomnieć o swoje pieniądze.
2. Kolega proponuje ci wspólne wypicie piwa. Ty jednak odmawiasz.
3. Koleżanka pożyczyła od ciebie dwie książki i żadnej nie oddała. Dziś chce pożyczyć jeszcze jedną. Postanawiasz przypomnieć jej o zwrocie poprzednich.
4. Odbierasz od fotografa swoje zdjęcia. Zauważasz, że na każdym zdjęciu są plamy. Postanawiasz ich nie odbierać i nie płacić.
5. Jesteś w sklepie i płacisz za zakupiony towar. Ekspedientka nie wydaje ci reszty. Postanawiasz upomnieć się o swoje pieniądze.
6. Koleżanka prosi cię o pożyczenie nowej bluzki. Ty nie masz ochoty jej pożyczać.
7. Klasa chce iść na wagary. Uważasz, że to pogorszy i tak złą sytuację klasy.
8. Siedzisz z grupą przyjaciół. W pewnej chwili dostrzegasz, że jesteś jedyną osobą, która nie pali. Ktoś proponuje ci papierosa, na którego nie masz ochoty.
9. Koledzy dowiedzieli się, że twoi rodzice wyjechali i chcą zorganizować u ciebie imprezę. Chcesz odmówić.

Niektóre scenki mogą przerodzić się w ciekawe rozmowy, które mogłyby mieć miejsce w rzeczywistości. Inne można przeprowadzić w bardzo krótkim czasie, nawet przy pomocy dwóch zdań! Jeśli uczniowie przepracowali 2 sytuacje mogą kontynuować ćwiczenie i omówić pozostałe sytuacje. Ważne jest to, żeby obie osoby z pary miały okazję poćwiczyć asertywną postawę.

Po zakończonym ćwiczeniu w parach wszyscy uczniowie wracają do jednej wirtualnej sali. Następuje omówienie ćwiczenia przez uczniów i nauczyciela. Uczniowie mogą podzielić się swoimi refleksjami.

Nauczyciel prosi uczniów o zaprezentowanie niektórych scenek na forum klasy. 20 minut powinno wystarczyć na zaprezentowanie kilku par. Mogą to zrobić chętne osoby. Jeśli nie będzie chętnych to scenkę mogą przedstawić osoby wyznaczone przez nauczyciela... chyba, że asertywnie mu odmówią ;)

Ćwiczenie 11

Klasowe memy



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest klasowa integracja, podniesienie poziomu własnej wartości oraz poszerzenie wiedzy o kolegach i koleżankach z klasy.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to około 15 minut



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel prosi uczniów o wypisanie 3 rzeczy. Każdy z uczniów wypisuje jaka jest jego super moc, cecha i coś na czym się zna.
- Kiedy uczniowie wypiszą te elementy nauczyciel prosi uczniów o przygotowanie mema, który będzie związany z tymi wypisanymi elementami. Każdy uczeń ma za zadanie stworzyć jednego mema z sobą samym, ze swoimi cechami, lub dotyczącego zainteresowań. Uczniowie mają na to zadanie 10 minut.
- Uczniowie mogą skorzystać z najprostszych programów graficznych na przykład Paint, lub przygotować obraz w programie tekstowym na przykład Word.
Ponadto możesz polecić uczniom jeden z darmowych generatorów memów na przykład: <https://www.iloveimg.com/pl/generator-memow>
- Uczniowie prezentują gotowe memy przed klasą. W zależności od czasu i chęci uczniów mogą to zrobić wszyscy, lub wybrane osoby. Jedna osoba prezentuje swoje dzieło, a reszta klasy próbuje odgadnąć o jaką cechę, czy umiejętność chodziło autorowi.

Ćwiczenie 12

Daj się poznać!



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest integracja uczniów. Ćwiczenie sprawi, że uczniowie zacieśnią więzi, poznają się z nowej strony i polepszą relacje biorąc udział w zabawie. Ćwiczenie szczególnie dobrze sprawdzi się w klasach, gdzie znajdują się nowi uczniowie przez integracyjną formę zabawy.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to pół jednostki lekcyjnej (około 20 minut).



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Polega ono na zabawie, która pozwoli uczniom lepiej się poznać w nieoczywisty sposób. Uczniowie będą mieli za zadanie odpowiedzieć na wylosowane pytanie.
- Do losowania nauczyciel może wykorzystać Generator liczb losowych, na przykład ze strony: https://generujemy.pl/losowa_liczba Należy podać tam zakres losowanych liczb od 1 do 30.
- Uczniowie po kolei mają losowane pytania z puli. Nauczyciel może udostępnić uczniom ekran z generatorem liczb, tak żeby losowanie było jawne. Kiedy uczeń wylosuje pytanie jest ono odczytywane, a uczeń udziela odpowiedzi.



Pula pytań:



1. Co pomaga Ci się uśmiechać i cieszyć?
2. Co lubisz robić kiedy jest Ci smutno?
3. Jakie masz sposoby na radzenie sobie ze strachem?
4. Po czym wiesz, że ufasz sobie?
5. W jakich sytuacjach ludzie mogą czuć bezsilność?
6. Jak sądzisz co może pomagać wychodzić z bezsilności?
7. Kiedy masz zaspokojoną potrzebę np. kontaktu z innymi?
8. Kiedy masz zaspokojoną potrzebę np. kontaktu ze sobą?
9. Kiedy masz niezaspokojoną potrzebę wolności?
10. Kiedy masz niezaspokojoną potrzebę zabawy?
11. Wymień trzy rzeczy za które możesz być dzisiaj wdzięczny/wdzięczna?
12. Wymień trzy fajne rzeczy, które wydarzyły się Tobie w ostatnich dniach?
13. Wymień trzy rzeczy, które Ciebie zaskoczyły w ostatnich dniach?
14. Gdzie czujesz złość w Twoim ciele?
15. Co robisz, kiedy się złościś?
16. Co robią Twoi domownicy kiedy się złością (zwierzęta również)?
17. Wyobraź sobie, że masz magiczną różdżkę, co byś teraz wyczarowała/ wyczarował, aby te dni były dla Ciebie i Twoich bliskich jak najlepsze?
18. Co robisz kiedy chcesz zaspokoić potrzebę humoru?
19. Jak się czujesz, kiedy nie masz zaspokojonej potrzeby kreatywności?
20. Jak pokazujesz, że się cieszysz z czegoś?
21. Jak okazują radość Twoi domownicy (zwierzęta również)?
22. Kiedy dostajesz informacje od nauczycieli o materiale do przerobienia, co czujesz?
23. Kiedy dostajesz od nauczycieli informacje o materiale do przerobienia, czego potrzebujesz?
24. Jak czułeś się, kiedy usłyszałeś o odwołanych lekcjach?
25. Co było dla Ciebie ważne, kiedy usłyszałeś o odwołanych lekcjach?
26. Co czujesz kiedy sam możesz wybrać, co będziesz robiła/ robił?
27. Jak zaspokajasz swoją potrzebę kreatywności?
28. Jak się czujesz, kiedy zmieniają się plany?
29. Jak się czujesz, kiedy robisz coś zupełnie nowego?
30. Kiedy czujesz się najbardziej szczęśliwa / szczęśliwy?

Ćwiczenie 13

E - kalambury



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest integracja uczniów i ocieplanie relacji poprzez wspólną zabawę. Ćwiczenie może zostać zastosowane w stresujących momentach w formie redukcji napięcia. Ponadto ćwiczenie dobrze sprawdzi się kiedy koncentracja uczniów spadnie do niskiego poziomu, ponieważ w skuteczny sposób skupia uwagę i podnosi poziom aktywności.



Czas trwania ćwiczenia

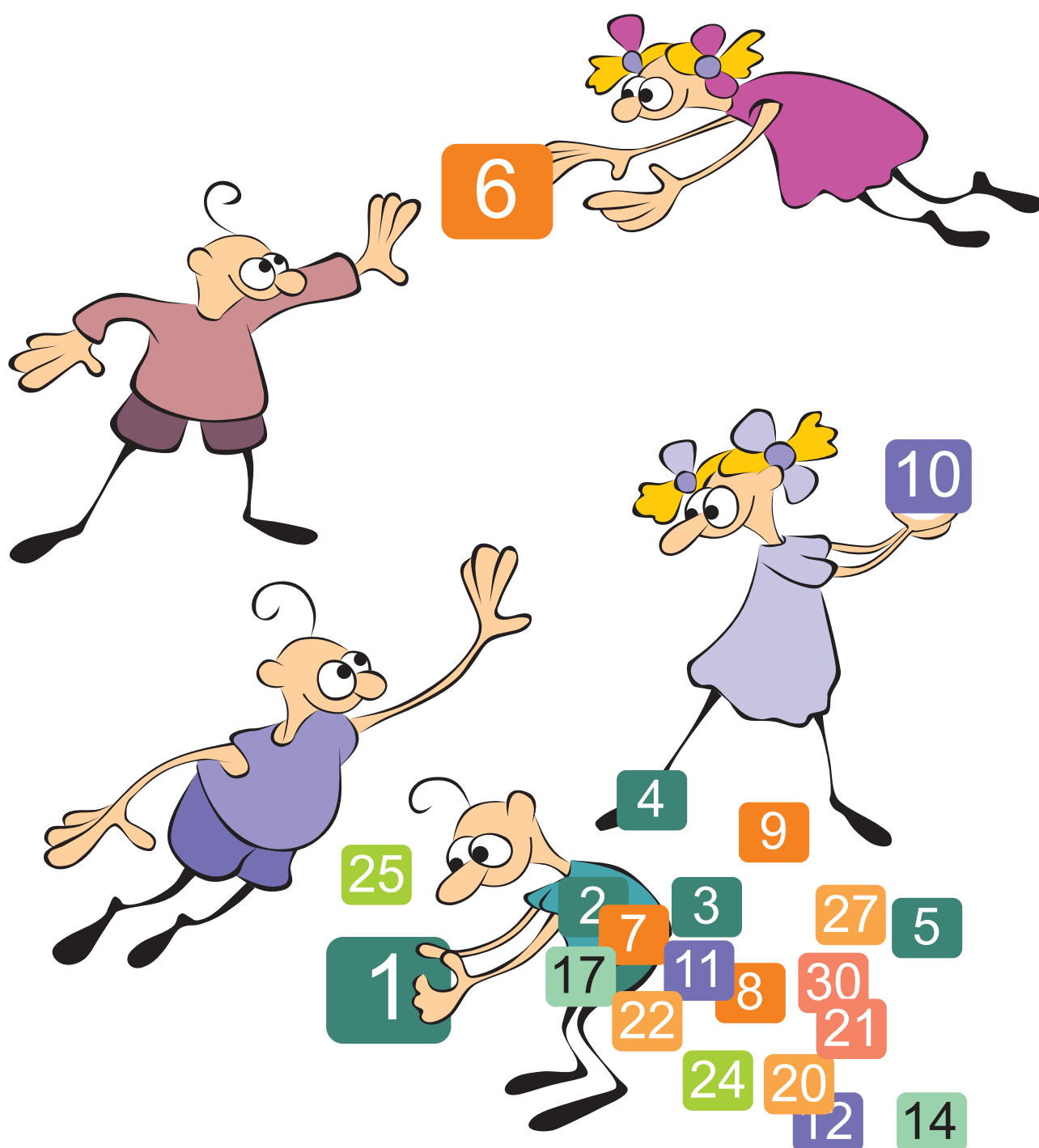
Sugerowany czas trwania ćwiczenia to około 10 minut.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel proponuje uczniom grę w E-Kalambury. Prosi wszystkich uczniów o uwagę i tłumaczy zasady zabawy.
- W kalamburach może wziąć udział każda chętna osoba, która ma sprawną kamerę. Osoba, która będzie przedstawiała zagadkę musi być widoczna dla innych uczniów i nauczyciela.
- Zagadka przedstawiana jest przez jednego ucznia dla reszty klasy. Uczeń przedstawiający zagadkę nie może nic mówić (może nawet wyłączyć mikrofon na czas trwania tego ćwiczenia). Uczeń przedstawia gestami i postawą ciała hasło, a zadaniem pozostałych uczniów i nauczyciela jest odgadnięcie co uczeń miał na myśli. HASŁO: Powinno być proste, tak, żeby każdy miał możliwość odgadnąć o co chodzi. Zabronione są hasła dotyczące specyficznych rzeczy, wiedzy, czy innych elementów, które mogą być nieznane dla większości uczniów w klasie. – To ma być zabawa, a nie konkurs.
- Uczniowie, których zadaniem jest odgadnąć hasło przedstawiają swoje propozycje. W momencie, w którym padnie prawidłowa odpowiedź uczeń przedstawiający hasło przerywa i wskazuje osobę, której udało się odgadnąć odpowiedź.
- Jeśli uczniowie nie mogą dojść do prawidłowej odpowiedzi dopuszczalne jest przerwanie.
- Hasła przedstawiają chętni uczniowie, najlepiej, żeby były to różne osoby. Jeśli ktoś chciałby przedstawić swoje hasła dwa razy, to jest to możliwe pod warunkiem, że nie ma innych chętnych osób.

Oczywiście należy pamiętać, że uczeń może nie chcieć odpowiedzieć na forum na wylosowane pytanie. Uczeń musi mieć prawo do odmowy odpowiedzi, albo możliwość wylosowanie innego pytania. Odpowiedzi na pytania to pretekst do rozmowy. Jeśli inni uczniowie chcą zabrać głos i odpowiedzieć na to samo pytanie, albo dopytać o coś kolegę / koleżankę, to dajmy im taką możliwość! W końcu uczniowie mają budować między sobą relacje!



Ćwiczenie 14

Prawda i fałsz



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest integracja uczniów. Ćwiczenie sprawi, że uczniowie zacieśnią więzi, poznają się z nowej strony i polepszą relacje biorąc udział w zabawie. Ćwiczenie szczególnie dobrze sprawdzi się w klasach, gdzie znajdują się nowi uczniowie przez integracyjną formę zabawy.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to około 5 – 10 minut, w zależności ile uczniów weźmie udział w zabawie.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Grę można przeprowadzić w dowolnym momencie lekcji. Najlepiej sprawdzi się kiedy uczniowie czują się przeciążeni obowiązkami i nauką w zdalnej formie jako przerywnik w lekcji. Jej krótka forma pozwala na przeprowadzenie zabawy wielokrotnie. Stanowi odskocznię od codziennych zadań i pozwala uczniom na lepsze poznanie siebie nawzajem, polepsza relacje między uczniami i pozytywnie wpływa na ich nastrój.

Gra może zostać zastosowana na dwa różne sposoby. Pierwszy to sposób wiązany z tematem bieżącej lekcji, lub drugi jako swobodna, spontaniczna forma.

- Nauczyciel zaprasza uczniów do zabawy. Polega ona na tym, że uczniowie przedstawiają dwie informacje. Jedna z nich musi być prawdziwa, druga musi być fałszywa. Zadaniem pozostałych uczniów jest zgadnąć, która z przedstawionych informacji jest fałszywa, a która prawdziwa.

■ Nauczyciel decyduje się na jedną z form ćwiczenia:

- uczniowie korzystają z zasobów lekcji do konstrukcji twierdzeń

Przykład – lekcja historii:

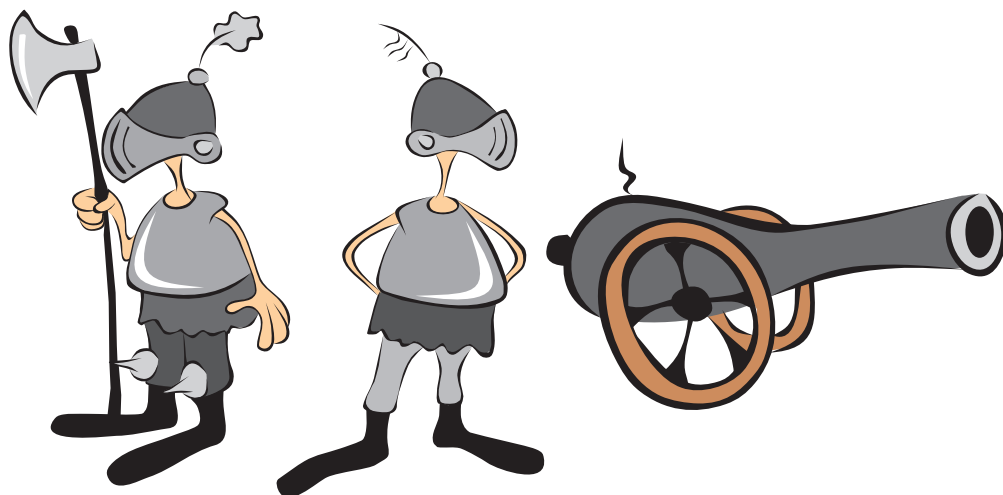
Uczeń przedstawia dwa twierdzenia:

A – Bitwa pod Grunwaldem była w 1492 roku

B – Bitwa pod Legnicą była w 1241 roku

Twierdzenie A jest tutaj błędne, natomiast twierdzenie B prawdziwe.

Zadaniem uczniów jest wskazać prawidłowe twierdzenie.



- uczniowie korzystają z własnych zasobów do konstrukcji twierdzeń

Przykład – dowolna lekcja :

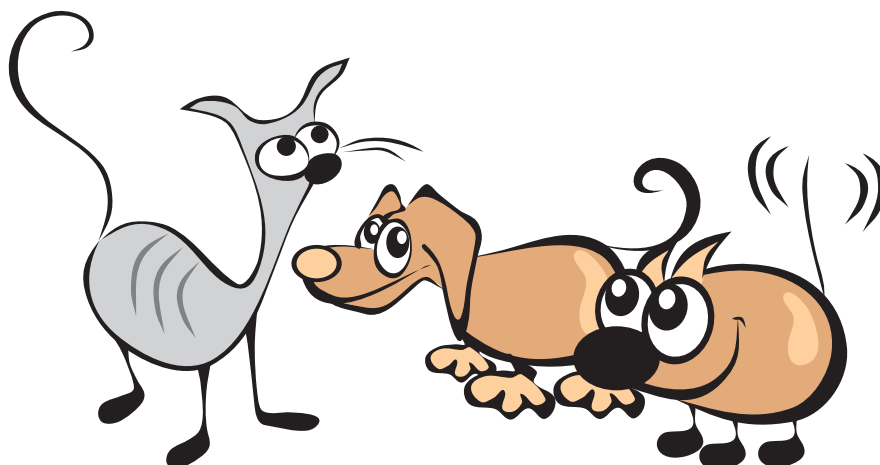
Uczeń przedstawia dwa twierdzenia:

A – Maciej ma 2 koty

B – Maciej ma 2 koty i psa

Twierdzenie A jest tutaj błędne, natomiast twierdzenie B prawdziwe.

Zadaniem uczniów jest wskazać prawidłowe twierdzenie.



■ Ćwiczenie jest krótkie, można stosować je spontanicznie w różnych momentach lekcji. Najlepiej, żeby swoje twierdzenia przedstawiło kilku z chętnych uczniów. Reszta klasy zgaduje, które twierdzenie jest prawdziwe.

■ Uczniowie mogą wyrażać swoje zdanie przy pomocy czatu, głosując na opcję A, lub opcję B, przy użyciu głosu, albo reakcji dostępnych na różnych platformach do prowadzenia spotkań online. Sposób głosowania jest ustalany między nauczycielem a uczniami.



Ćwiczenie dodatkowe



Cel ćwiczenia

Zachęcenie do dzielenia się informacjami o sobie.
Integracja uczestników.
Rozwój umiejętności komunikacyjnych.



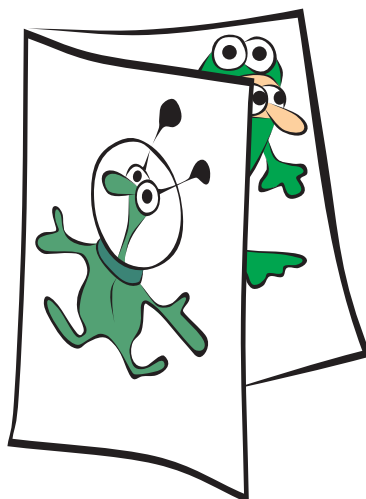
Czas trwania ćwiczenia

Trzy minuty na osobę. Prowadzący może przeprowadzić ćwiczenie na jednej lekcji/zajęciach lub wracać do niego na kolejnych zajęciach prosząc wskazane osoby o podzielenie się swoją pracą (dwie/trzy osoby na jednej lekcji).

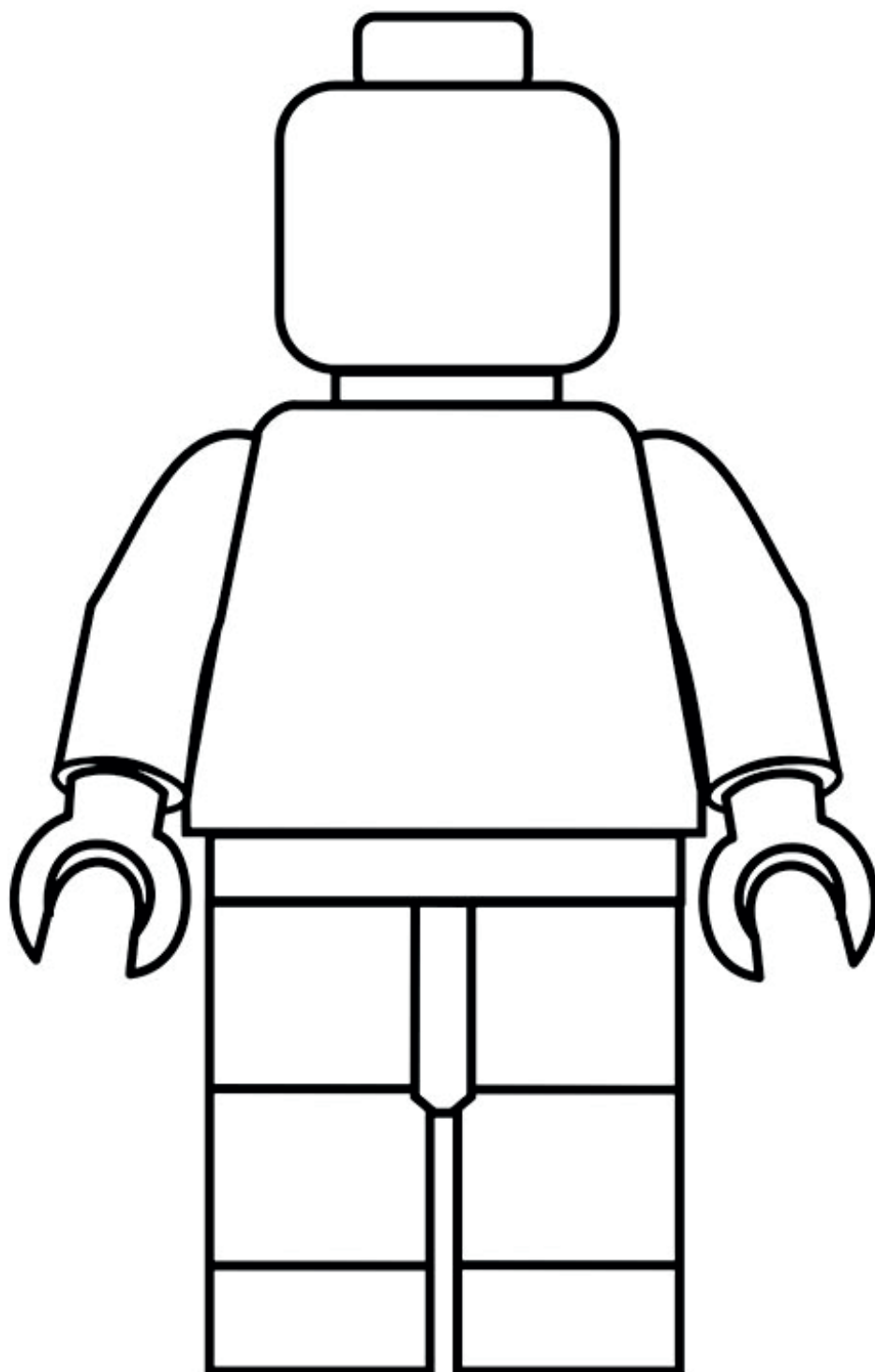


Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Każdy z uczestników przygotowuje pracę dowolną techniką. Najprościej zaproponować wykorzystanie kredek, pisaków, kolorowych długopisów. Czystą kartkę papieru w formacie A4 zginamy na pół. Możemy wykorzystać metaforę książki jej okładki i środka. Na zewnętrznej stronie uczeń rysuje swoje skojarzenie z hasłem *Ja na zewnątrz/Ja zewnętrzne* na wewnętrznej stronie uczeń rysuje swoje skojarzenie z hasłem *Ja wewnątrz/Ja wewnętrzne*. Następnie prowadzący prosi uczestników żeby pokazali swoje prace i opowiedzieli o nich. Można zaproponować, że każdy pokazuje zewnętrzną stronę a stronę wewnętrzną pokazują tylko osoby, które chcą się nią podzielić.



Załącznik 1



Bibliografia

- Bentkowska, D., Węglarz, J. (2019). *Wspólna przygoda. Zestaw do prowadzenia zajęć rozwijających umiejętności społeczne. Trening Umiejętności Społecznych*. Kraków: Bliżej Przedszkola.
- Bryant R. A, Harvey A. G.(2003); *Zespół Ostrego Stresu. Teoria, pomiar, terapia*. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa
- Chomczyńska – Miliszkiewicz, M., Pankowska D. (1995). *Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej*. Warszawa: WSiP.
- Ekman P., Davidson R.J., (2000). *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: GWP
- Grabowski M. (2021) *Raport: Badania postaw nauczania zdalnego*.
- Griffin E. (2003). *Podstawy komunikacji społecznej*. Gdańsk: GWP (cz.3 i cz.5)
- Grzesiuk, L., Trzebińska, E. (1979) *Jak ludzie porozumiewają się?* Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Heszen-Niejodek I. (2000), *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: Psychologia. Podręcznik akademicki. T.3, s. 464-492, GWP, Gdańsk
- James B. (2003), *Leczenie dzieci po urazach psychicznych*, Wyd. PARPA, Warszawa,
- Jegier, A., Szurowska, B. (2017). *Umiejętności społeczne dzieci. Kształtowanie rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w normie rozwojowej i dzieci ze specjalnymi potrzebami*. Difin.
- Ptaszek G., Stunża G., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020) *Edukacja zdalna – co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Retter H. (2005). *Komunikacja codzienna w pedagogice*. Gdańsk: GWP
- Stewart J. (2000). *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN (cz1,2,5,6)
- Szteinberg A. (2002). *Podstawy komunikacji społecznej w edukacji*. Wrocław: wyd. ASTRUM
- Węglarz, J., Bentkowska, D. (2020). *Trening Umiejętności Społecznych Dzieci i Młodzieży*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.
- Zimbardo Ph. G., Ruch F.L. (1994), *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa