

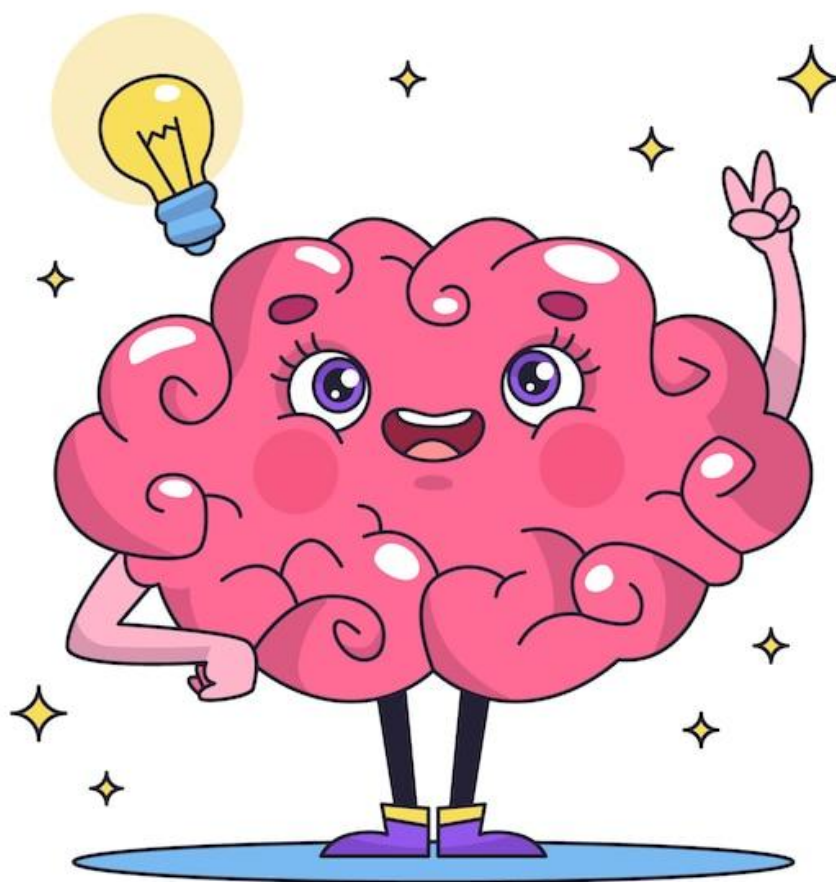
Rozdział 6. Wskazówki dla nauczycieli

Rozdział 7. Wskazówki dla specjalistów do pracy indywidualnej

Rozdział 8. Wskazówki dla specjalistów do pracy w grupie

Rozdział 9. Wsparcie dla rodziców

Rozdział 10. Najlepsze praktyki międzykulturowe



www.freepik.com

Wskazówki dla nauczycieli

6.1. Zasady pracy w sposób interdyscyplinarny

Współpraca między dyscyplinami w celu sprostania skomplikowanym wyzwaniom jest znana jako edukacja interdyscyplinarna. Współpraca interdyscyplinarna jest szczególnie skuteczna, ponieważ badania edukacyjne od dawna pokazują, że uczniowie są w stanie lepiej integrować koncepcje z wielu dziedzin nauki i mają głębszą świadomość zarówno środowiska, w którym żyją, jak i wiedzy, którą przyswajają. Powodem tego jest to, że uczenie się i integrowanie nowych informacji z wcześniejszą wiedzą w dużym stopniu zależy od procesu kojarzenia w mózgu. Dlatego im więcej powiązań uczniowie mogą stworzyć między różnymi pojęciami, tym wyższy będzie ich poziom zrozumienia i logicznego uczenia się.

Oto kilka kluczowych zasad pracy interdyscyplinarnej:

- ⊙ *wspólne cele* - współpracownicy powinni tak samo rozumieć problem i mieć wspólne założenia, koncentrując się na szerszym celu, a nie na granicach dyscyplinarnych;
- ⊙ *otwarta komunikacja* - skuteczna komunikacja jest niezbędna do wypełniania luk pomiędzy dyscyplinami, sprzyja wzajemnemu zrozumieniu i szacunekowi;
- ⊙ *zróznicowana wiedza specjalistyczna* - angażuj ekspertów z różnych dziedzin, aby wnieść do dyskusji różnorodne perspektywy i wiedzę;
- ⊙ *elastyczność* - bądź otwartym na dostosowywanie metod i podejść z różnych dyscyplin do konkretnego problemu;
- ⊙ *integracja* - wykorzystuj spostrzeżenia i ustalenia z wielu dyscyplin, aby stworzyć całościowe zrozumienie problemu;
- ⊙ *ciągłe uczenie się* - przyjmij nastawienie na uczenie się przez całe życie i bądź

chętny do zdobywania nowych umiejętności i wiedzy z innych dyscyplin;

- ⊙ *podejście skoncentrowane na problemie* - skup się na rozwiązywaniu problemów świata rzeczywistego, a nie na pozostawianiu w granicach poszczególnych dyscyplin;
- ⊙ *przywództwo interdyscyplinarne* - skuteczne przywództwo ma kluczowe znaczenie dla ułatwienia współpracy, zarządzania konfliktami i kierowania procesem interdyscyplinarnym;
- ⊙ *szacunek dla różnic* - rozpoznaj i docień różnice w języku, metodologiach i perspektywach pomiędzy dyscyplinami;
- ⊙ *ocena i refleksja* - regularnie oceniaj postęp i wpływ pracy interdyscyplinarnej, dokonując niezbędnych korekt.

Innowacyjne rozwiązania trudnych problemów mogą być efektem pracy interdyscyplinarnej, ale wymaga to poświęcenia, zdolności adaptacyjnych i gotowości do przekraczania granic dyscyplinarnych.

6.2. Zasady pracy z młodszymi uczniami z problemami w zachowaniu

Ponieważ zachowania wykraczające poza normy społeczne mogą powodować problemy w społeczności i mieć szerszy wpływ na środowisko społeczne, nauczanie szkolne powinno również obejmować interwencję i zapobieganie tym zachowaniom.

Problemy behawioralne, które pojawiają się w okresie szkoły podstawowej:

- ⊙ *niestabilność uwagi/ deficyt uwagi* - często związany z hiperkinezą - uczeń jest w ciągłym ruchu, głośno mówi, odpowiada, kiedy nie jest pytany, zakłóca atmosferę nauki na zajęciach, czasami powodując ogólny brak dyscypliny; uczniowie tacy nie potrafią długo skupić uwagi, szybko się nudzą i w sposób impulsywny rozwiązują wszelkiego rodzaju zadania;
- ⊙ *lenistwo/ skłonność do unikania zadań* - może mieć podłoże organiczne, gdy charakteryzuje się obniżeniem zdolności do nauki na skutek zaburzeń

organicznych, sensoryczno-motorycznych, przepracowania umysłowego itp., lub może mieć podłoże charakterologiczne, gdy jest to tendencja do celowego niewykonywania zadań szkolnych lub innych, jako forma sprzeciwu wobec wysiłku intelektualnego lub fizycznego albo wobec pewnych sytuacji lub zasad, które są uważane za nieuczciwe;

- ⊙ **klamstwo patologiczne** - z wyjątkiem przypadków kłamstwa w celu uniknięcia kary, często spotykanego u dzieci - zachowanie to jest zazwyczaj szkodliwe i zwykle jest wynikiem braku samokontroli, ubóstwa emocjonalnego, nieodpowiedniego rozwoju osobowości lub niedorozwoju umysłowego;
- ⊙ **negacja** - obejmuje wyrażanie pozornie nieuzasadnionej postawy odmowy wykonania zadań i biernego lub czynnego oporu wobec żądań zewnętrznych lub wewnętrznych; uczniowie tacy wykazują obojętność, apatię, upór, sprzeciw, nieustępliwość, niszczą przybory szkolne, zabawki itp.;
- ⊙ **agresywność** - odnosi się do skłonności osoby do zachowań agresywnych; zachowanie to może być wymierzone w siebie i określane jako akty autoagresywne (np. wrywanie włosów, obgryzanie paznokci itp.) lub być wymierzone w innych i określane jako akty heteroagresywne (np. przemoc słowna, agresja fizyczna, niszczenie mienia itp.); zazwyczaj przemoc uczniów jest silnie związana z frustracją, która jest zwykle spowodowana brakiem doświadczenia czułości lub fałszywym poczuciem własnej wartości
- ⊙ **kradzież** - charakteryzuje się nieuczciwym zabraniem przedmiotów należących do innej osoby, a nawet do szkoły, niezależnie od tego, czy są one wartościowe, czy nie; kradzież może mieć miejsce z wielu powodów: z konieczności, żeby potrenować, za namową innych osób, w celu sprawdzenia swoich umiejętności, w reakcji naśladownictwa lub w akcie protestu lub odwetu.
- ⊙ **objawy psychosomatyczne** - często w tym wieku lęk i strach przekładają się na nagłe dolegliwości somatyczne (np. bóle brzucha, głowy, nudności itp.), które są

traktowane z dużym niedowierzaniem przez dorosłych (rodziców lub nauczycieli), mimo że dla dzieci mogą być bardzo realne.

Wszystkie strategie zapobiegania i interwencji w zakresie zachowań dewiacyjnych na etapie wczesnoszkolnym koncentrują się na eliminowaniu lub ograniczaniu czynników ryzyka, które przyczyniają się do kształtowania lub inicjują zachowania dewiacyjne. Inną strategią tego typu jest promowanie polityki społecznej i edukacyjnej odpowiedniej do przeciwdziałania dewiacyjnym zachowaniom nieletnich, ponieważ gwarantuje warunki dla harmonijnego wzrostu rozwijającej się osobowości.

Dom, sala lekcyjna lub społeczeństwo jako całość mogą być celem inicjatyw mających na celu powstrzymanie i zwalczanie zachowań dewiacyjnych. Poniżej przedstawiono podstawowe działania, które należy podjąć, aby ograniczyć destrukcyjne zachowania w szkołach:

- ✍ unikanie przeciążenia poprzez tworzenie programów analitycznych odpowiednich do wieku i etapu rozwoju intelektualnego dziecka;
- ✍ przestrzeganie świąt i okresów odpoczynku niezbędnych do fizycznej i psychicznej rekonwalescencji dziecka objętego systemem edukacji;
- ✍ akceptowanie różnorodności osobowości oraz stylów uczenia się i rytmu uczniów oraz dostosowywanie zadań i wymagań szkolnych do możliwości dzieci, zamiast oczekiwania, że wszyscy będą osiągać te same wyniki i reagować na takie same metody edukacyjne,
- ✍ kształcenie nauczycieli poprzez zachęcanie ich do udziału w szkoleniach i seminariach oraz do poznawania nowych metod i praktyk nauczania;
- ✍ edukacja emocjonalna - dzieci powinny mieć zapewnioną pomoc w zrozumieniu i radzeniu sobie ze swoimi emocjami;
- ✍ doradztwo dla rodziców - rodzina jest głównym środowiskiem zdolnym do regulowania emocji i zachowań dzieci, ale rodziny potrzebują również w tym celu szkolenia i wsparcia.

Należy wspomnieć, że wszystkie złożone podejścia wymagają współpracy ekspertów z różnych dziedzin działalności. Dlatego też kluczowym elementem programów mających na celu zapobieganie i zwalczanie zachowań dewiacyjnych jest rozwój zespołów multidyscyplinarnych.

Ponadto nauczyciele muszą pamiętać, że dzieci, które już wykazywały zachowania dewiacyjne, zazwyczaj są negatywnie oceniane przez rówieśników i społeczność, co prowadzi do marginalizacji i wykluczenia. Aby zapewnić dzieciom z problemami behawioralnymi pomoc, której potrzebują, aby przejść przez ten etap, pomocne jest stworzenie sieci wsparcia społecznego. Sieci te mogą odgrywać kluczową rolę w powodzeniu programów mających na celu rozwiązywanie problemów behawioralnych. Aby zapobiec dalszemu niedostosowaniu szkolnemu oraz pomóc dzieciom w integracji i funkcjonowaniu w szkole, sieć ta powinna obejmować również nauczycieli, rodziców i ekspertów.

6.3. Zajęcia praktyczne

Każde pytanie, które skłania dzieci do refleksji, może pomóc im stać się bardziej inteligentnymi emocjonalnie.

Technika niedokończonych zdań jest bardzo przystępnym i prostym sposobem na osiągnięcie różnorodnych celów rozwojowych zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej. Uczniowie muszą dokończyć zwroty rozpoczęte przez nauczyciela.

Podejście to można zastosować do wielu zadań i celów uczenia się, w tym do podsumowywania działań, pokonywania przeszkód, wyrażania emocji i wspierania pozytywnej dynamiki grupy. Może być wykorzystywane zarówno w pracy grupowej, jak i indywidualnej, ale jeśli używasz go w grupie, nie zapomnij dać uczestnikom możliwości przerwania w dowolnym momencie, jeśli na przykład temat jest zbyt trudny.

Uczniowie są proszeni o dokończenie zdań podanych przez nauczyciela. Nauczyciel oferuje uczniom możliwość niewypowiadania się na określony temat i nie będzie nalegał na

otrzymanie komentarza, jeśli sobie tego nie życzą. Ponadto nauczyciel nie będzie przeszkadzał innym uczniom w dodawaniu czegokolwiek podczas uzupełniania zdań. Nauczyciel może zasugerować dokończenie kolejnego zdania, gdy poprzedni temat dobiegnie końca. Dialog może przybrać ton wolności słowa.

Przykłady, według kategorii zdań:

- **Opisywanie faktów:**
 - Podczas naszej pracy moim zadaniem było...
 - Moja praca polegała na...
 - Podczas wykonywania zadania wydarzyło się...
- **Opisywanie mocnych stron:**
 - Moim zdaniem najlepiej zrealizowanym aspektem pracy było...
 - Gdybym miał wykonać to zadanie jeszcze raz, na pewno bym powtórzył...
 - Najlepiej zrobiłem...
- **Opisywanie obszarów wymagających poprawy:**
 - Moim zdaniem najgorszym aspektem pracy było...
 - To, co poszło mi najgorzej...
 - Gdybym miał podjąć się tego zadania jeszcze raz, z pewnością zrobiłbym inaczej...
- **Zbieranie korzyści edukacyjnych (tego typu zdanie można zastosować w sytuacjach niepowodzeń i trudności):**
 - Wykonywanie tego zadania nauczyło mnie...
 - Najbardziej rozwojowym zadaniem było dla mnie... ponieważ...
 - Elementem projektu, który był dla mnie wyzwaniem było...
 - Ta trudność nauczyła mnie...
- **Planowanie kolejnych działań:**
 - Moim zdaniem następnym razem zrobię...
 - Kwestią, którą zmienię w kolejnym projekcie będzie...
 - Gdybym miał wybrać jedną konkretną rzecz do zmiany, byłoby to...
- **Podsumowanie i otwarcie się na emocje:**
 - Na koniec chciałbym dodać, że... (To zdanie zwykle pokazuje, na czym ludziom naprawdę zależy i co czują)

- Chciałbym podziękować za...
- Najbardziej poruszającym momentem było...
- Największą radość wzbudziło we mnie...
- Najbardziej motywującym aspektem pracy było...
- **Budowanie dobrych relacji w grupie:**
 - Czego jeszcze o mnie nie wiecie, to...
 - Bardzo lubię naszą grupę za...
 - Momentem, który najbardziej podobał mi się w "życiu" naszej grupy był...
 - Chciałbym podziękować grupie za...
 - Chciałbym was wszystkich przeprosić za...
 - Aby wszyscy w naszej grupie czuli się lepiej, zobowiązuję się do...

SAMOŚWIADOMOŚĆ



◎ Skupienie się na emocjach i świecie wewnętrznym:

1. Jak się dzisiaj czujesz? Refleksja nad własnym nastrojem.

Nauczyciel przekazuje uczniom następujące obrazy gestów i prosi ich o wyrażenie nastroju, który towarzyszy im dzisiaj. Kciuk w górę - jest super. Kciuk pośrodku (równolegle) jest tak sobie. Kciuk w dół - jest źle.



Jest super



Jest tak sobie



Jest źle

2. Nazywanie swojego nastroju

Nauczyciel prosi uczniów, aby zastanowili się i powiedzieli:

- w jakim są teraz nastroju (szczęśliwi, smutni, zawstydzeni itp.),
- czy ta emocja jest przyjemna, czy nieprzyjemna,
- co sprawiło ich w taki nastrój.

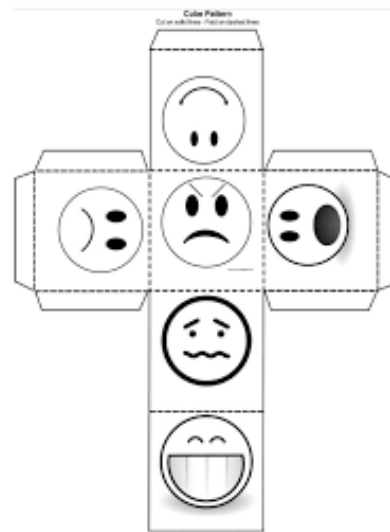
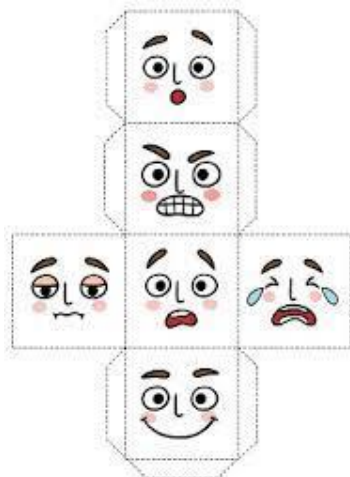
3. Sukces

Nauczyciel prosi uczniów, aby zastanowili się nad sukcesem i odpowiedzieli na następujące pytania:

- *Co jest Twoim sukcesem na dzisiejszych zajęciach (co Ci się udało?)*
- *Co było dla Ciebie trudne?*

4. Sześćcian uczuć

Nauczyciel zaprasza uczniów, aby usiedli w kręgu. Jeden z uczniów rzuca "kostką uczuć" (dużą kostką wykonaną z tektury/plastiku z narysowanymi/wypisanymi na każdej twarzy stanami emocjonalnymi: smutny, radosny, ciekawy, zawstydzony, zły, spokojny), a następnie opisuje momenty, w których zwykle doświadcza uczucia "wybranego" przez kostkę. Kolejny uczeń rzuca kostką i powtarza zadanie.



5. W jakich sytuacjach czujesz

Nauczyciel prosi uczniów, aby zastanowili się i podzielili się sytuacjami, w których czują: radość, złość, smutek, rozczarowanie, zaskoczenie, strach itp. W zależności od wieku uczniów mogą oni rysować lub opisywać sytuację.

◎ Skupienie się na ciele:

6. Pokaż emocje

Nauczyciel prosi uczniów o wyrażenie za pomocą mimiki: złości, smutku, radości, wstrętu, wstydu, strachu, zaskoczenia itp.

7. Co czuję, gdy...

Nauczyciel podaje przykłady różnych sytuacji, w których mogą znaleźć się uczniowie, prosząc ich o przedstawienie swoich emocji za pomocą mimiki i gestów.

Przykładowe sytuacje:

- otrzymujesz prezent;
- gubisz ulubioną zabawkę;
- najlepsi przyjaciele biją się;
- jesteś sam w ciemnym pokoju.

8. Pudełko emocji

Nauczyciel zaprasza uczniów do wylosowania kart z konkretnymi emocjami. Ich zadaniem jest przyporządkowanie kart do czarnego pudełka (nieprzyjemne emocje) lub białego (przyjemne emocje) i uzasadnienie swojej decyzji.

9. Taniec

Nauczyciel zachęca uczniów do poruszania się w rytm muzyki:

- dźwięki niskie i powolne - okazywanie np. smutku, złości, strachu.
- wysokie i szybkie dźwięki - okazywanie np. radości, zadowolenia.

10. Moja ulubiona rzecz

Nauczyciel zachęca uczniów, aby zidentyfikowali i opisali coś, co jest dla nich wartościowe. Wyjaśniają pochodzenie i rodzaj uczuć związanych z tym przedmiotem. Można skorzystać z następującej instrukcji:

"Każdy z nas ma coś, co jest dla nas szczególnie ważne i cenne. Lubimy z tego korzystać lub po prostu na to patrzeć. Dziś mamy okazję porozmawiać o rzeczach, które są dla Was ważne. Dzisiejszy temat krótkiej rozmowy to "Moja ulubiona rzecz". Być może macie kilka rzeczy, które są dla Was ważne. Niektóre macie od dłuższego czasu, a inne dostaliście niedawno. Chciałbym zaprosić każdego z Was do rozmowy o czymś, co jest dla Was ważne i co sprawia, że to cenicie. Być może dostaliście to od kogoś, kogo lubicie/kochacie, a może zdobyliście na to pieniądze, wykonując dodatkowe obowiązki domowe. Taką rzeczą może być coś, w co lubicie się ubierać, czym lubicie się bawić lub pracować, lub po prostu jest to rzecz, która ładnie wygląda w Waszym pokoju. Pomyślcie o tym przez chwilę".

Pytania do dyskusji:

- Co sprawia, że pewne rzeczy są dla nas wyjątkowe?
- Czy uważacie, że ważne jest dla nas, aby mieć ulubione rzeczy? Dlaczego tak/nie?
- Czego dowiedziałeś się dzisiaj o sobie podczas dyskusji w grupie?

SAMOKONTROLA



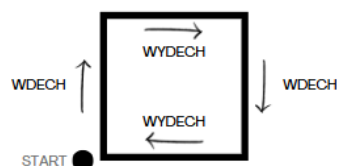
CZEŚĆ 2

1. Głęboki oddech

Nauczyciel udziela uczniom następujących instrukcji i prosi ich o zrobienie kilku głębokich wdechów i wydechów:

"Zamknij oczy, weź głęboki oddech, a następnie powoli wypuść powietrze. Skup się na ruchu klatki piersiowej i staraj się nie myśleć o niczym innym. Jeśli masz gonitwę myśli w głowie, zaakceptuj je, ale nie skupiaj się na nich, pozwól im odejść, zamiast tego skup się na oddechu."

Mogę oddychać na kwadrat



2. Oddychanie - odczucia z ciała

Nauczyciel udziela uczniom następujących instrukcji i prosi ich o zrobienie kilku głębokich wdechów i wydechów:

"Zacznij oddychać powoli. Podczas wdechu policz do 6, a następnie powoli wydychaj powietrze, pozwalając nagromadzonemu napięciu ulecieć na zewnątrz. Obserwuj, jak powietrze dostaje się do twojego ciała i daje mu siłę do życia, a następnie zauważ, jak podczas wydechu uwalniasz niepotrzebne napięcie pozwalając mu ujść na zewnątrz."

3. Napięcie mięśniowe - skupienie się na doznaniach płynących z ciała

Nauczyciel inicjuje ćwiczenie relaksacyjne i zachęca uczniów do zaciśnięcia pięści, a następnie ich rozluźnienia.

Mogę zaciśnąć pięść i ją rozluźnić



4. Przytulanie motyla - obniżanie napięcia

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania ćwiczenia ruchowego i udziela następujących instrukcji:

- *Usiądź wygodnie, zamknij oczy i wyobraź sobie ciche, piękne miejsce. Na przykład brzeg morza, las, łąkę.*

SAMO-
KONTROLA

- *Wyobraź sobie, że tam jesteś.*
- *Skup się na tym, jakie dźwięki słyszysz w tym miejscu, jakie zapachy wyczuwasz, co czujesz pod stopami lub pod palcami.*
- *Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej i dotknij ramion dłońmi. Obejmij siebie. Cały czas wyobrażaj sobie, że jesteś w tym spokojnym, pięknym miejscu. Co słyszysz? Jak się czujesz?*

5. Rytm serca

Nauczyciel prosi uczniów o wykonanie następującego ćwiczenia:

- *Położ prawą rękę na sercu, skup się na tym, jak bije.*
- *Pomyśl o tym, że pompuje teraz krew do wszystkich komórek twojego ciała, dzięki czemu możesz robić wiele różnych rzeczy.*
- *Spróbuj skupić całą swoją uwagę na doznaniach swojego ciała.*

6. Drzewo - rozluźnienie mięśni

Nauczyciel prosi uczniów o wykonanie następującego ćwiczenia:

- *Bądź jak drzewo. Stań prosto i zamknij oczy.*
- *Wyobraź sobie, że jesteś potężnym drzewem, które wyrasta z ziemi.*
- *Pozwól Twoim rękom zwisać swobodnie. Wyobraź sobie, że są to gałęzie poruszające się na delikatnym wietrze. Pamiętaj jednak, że pień drzewa jest solidny i odporny na wiatr.*
- *Skup się na doznaniach Twojego ciała.*
- *Otwórz oczy, powoli rozejrzyj się dookoła, znów jesteś sobą.*

7. Odliczanie

Nauczyciel prosi uczniów o liczenie wstecz od 10 do 0 (w celu opanowania intensywności emocji).

Mogę liczyć do tyłu

10,9,8,7,6,5,4,3,2,1,0

8. Kolory otoczenia

Nauczyciel prosi uczniów, aby poszukali w sali przedmiotów o różnych kolorach.

**Mogę szukać kolorów
w moim otoczeniu**

WIDZĘ COŚ:
NIEBIESKIEGO, FIOLETOWEGO, ŻÓŁTEGO,
ZIELONEGO, CZERWONEGO, CZARNEGO



WIDZĘ COŚ _____

9. Myślenie o czymś przyjemnym

Nauczyciel prosi uczniów o stworzenie listy rzeczy, które sprawiają im przyjemność. Nauczyciel zachęca ich, aby znaleźli ich jak najwięcej.

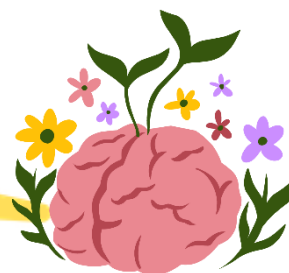
Mogę pomyśleć o czymś miłym**10. Dźwięki**

Nauczyciel rozpoczyna ćwiczenie z gongiem (jeśli gong nie jest dostępny, można użyć struny gitary lub najbardziej dźwięcznych przyborów kuchennych lub dwóch metalowych pokrywek). Nauczyciel uderza w gong. Dzieci uważnie wsłuchują się w wibracje dźwięku. Podnoszą rękę, gdy nic już nie słychać. Milczą jeszcze przez minutę i uważnie wsłuchują się we wszystkie inne dźwięki, które się pojawiają. Na koniec po kolei opowiadają o każdym dźwięku, który usłyszeli w tej minucie.



www.freepik.com

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA



1. *Dyrygent*

Nauczyciel prosi jednego ucznia o opuszczenie sali (lub odwrócenie się plecami do kolegów) i wybiera innego ucznia na dyrygenta, który pokaże, jak grać na różnych instrumentach. Pozostali uczniowie mają za zadanie naśladować dyrygenta, który co chwilę zmienia pokazany instrument. Zadaniem ucznia, który został odesłany, jest uważne obserwowanie grupy i odgadnięcie, kto jest dyrygentem.

2. *Kto zamienił się miejscami?*

Nauczyciel zachęca uczniów, aby przyjrzeni się, kto gdzie siedzi. Jeden uczeń opuszcza salę (lub odwraca się plecami do pozostałych). Nauczyciel wskazuje osoby, które zamieniają się miejscami tak cicho, jak to tylko możliwe. Zadanie polega na odgadnięciu, którzy uczniowie się zamienili.

3. *Kto jest taki jak ja?*

Nauczyciel prosi uczniów, aby zapamiętali, kto udziela takich samych odpowiedzi jak oni. Nauczyciel wydaje polecenie "aby wstały te osoby, które...": mają starsze rodzeństwo, lubią pizzę, mają kota, mają zielone oczy, lubią szpinak, mają telefon w szkole, wołają gry planszowe od gier komputerowych, grają w koszykówkę, potrafią pływać itp.

Na koniec gry nauczyciel wybiera uczniów, którzy mają wskazać osoby w klasie, które udzieliły takiej samej odpowiedzi.

4. *Lampa-nos*

Nauczyciel prosi uczniów, aby patrzyli na niego i słuchali poleceń. Nauczyciel będzie udzielał poleceń zarówno werbalnych (mówiąc: "nos" lub "lampa"), jak i niewerbalnych (wskazując na swój nos lub na sufit). Zadaniem uczniów jest odpowiednie reagowanie na słowa, wskazując palcem na to, co mówi nauczyciel. Na komendę "nos" wskazują na swój nos. Na polecenie "lampa" wskazują na sufit. Ważne jest, aby uczestnicy cały czas wpatrywali się w lidera. Prowadzący może wskazać to samo miejsce, które zostało podane w komendzie lub inne. Ktokolwiek popełni błąd, wypada z gry lub przejmuje dowodzenie nad grą.

5. *Stój-idź, góra-dół zmieniające znaczenie*

Nauczyciel prosi uczniów, aby okrążyli salę. Nauczyciel wydaje polecenia, a uczniowie muszą odpowiednio zareagować. Ćwiczenie składa się z czterech faz:

- faza I - komenda "stój" oznacza stój, a komenda "idź" oznacza idź;
- faza II - odwrócenie znaczeń: komenda "stój" oznacza idź, a komenda "idź" oznacza "stój";
- etap III - do odwróconych znaczeń słów "idź" i "stój" wprowadzamy komendy "w górę" - uczniowie muszą podskoczyć lub podnieść ręce do góry, oraz "w dół" - uczniowie muszą zgiąć kolana lub przykucnąć;

- faza IV - wszystkie komendy mają odwrócone znaczenie.

6. Lustro

Nauczyciel zaprasza uczniów do pracy w parach. Jeden uczeń będzie lustrem, a drugi będzie tym, który będzie patrzeć w to żywe zwierciadło. Osoba, która patrzy w lustro, myśli o jakiejś emocji (ale nie wypowiada jej na głos) i pyta lustro: "Lustro, powiedz mi, jaka jest moja emocja?". Lustro stara się odgadnąć emocje drugiej osoby i pokazać je za pomocą gestów, mimiki lub, w razie trudności, opisać je słowami. Kiedy osoba patrząca w lustro czuje się zrozumiana, uczniowie zamieniają się miejscami.

7. Poczuj mój rytm

Aktywność ta ma na celu rozwijanie umiejętności skupienia się na drugiej osobie, wzmacnianie rezonansu ze stanem emocjonalnym partnera oraz rozwijanie ekspresji motorycznej.

Potrzebne materiały: nagranie muzyki klasycznej, sprzęt do odtwarzania.

Nauczyciel zaprasza uczniów, aby pracowali w parach i stanęli naprzeciwko siebie. Nauczyciel włącza muzykę. Jedna osoba wykona kilka swobodnych ruchów w rytm muzyki, a druga będzie starała się naśladować ruchy partnera jak w lustrzanym odbiciu. Po chwili uczestnicy zamieniają się rolami. Grę można powtórzyć poprzez zmianę składu par.

Po zakończeniu zadania uczniowie zostaną poproszeni o podzielenie się spostrzeżeniami:

- Jakie skojarzenia i emocje wywoływała w nich muzyka? Czy partnerzy w parze mieli podobne uczucia?
- Jak czuli się w roli "lustra", czy trudno było im dostosować swoje ruchy do sposobu wyrażania się partnera?
- Czy zauważyli zmiany w swojej zdolności do przystosowania się do rytmu partnera w czasie trwania ćwiczenia?

8. Co on/ona czuje?

Nauczyciel pokazuje uczniom obrazki z różnymi postaciami i różnymi emocjami. Uczniowie nazywają emocje postaci przedstawionych na obrazkach i wyjaśniają, co mogło się wydarzyć wcześniej (co spowodowało sytuację) i czy emocja jest przyjemna czy nieprzyjemna.

Aby podnieść poziom trudności zadania, nauczyciel może poprosić uczniów, aby zastanowili się, co musiałoby się stać z osobą (osobami) na obrazku, aby mogły poczuć się inaczej.

Aby ułatwić uczniom zadanie, nauczyciel może pobrać graficzne reprezentacje kilku emocji, aby dzieci mogły porównać je z wyrazem twarzy postaci i wybrać odpowiednią.

9. Autograf King Konga

Nauczyciel dzieli uczestników na grupy (max 8 osób). Każda grupa musi wymyślić osobę/postać, której autograf chcieliby zdobyć: King Kong, Johnny Depp itp. Każda grupa wybiera trzy osoby, które będą miały zawiązane oczy: dwie z nich trzymają pionowo dużą kartkę papieru, a trzecia osoba stojąca przed nimi trzyma nieruchomo pisak. Reszta grupy musi umiejętnie wydawać polecenia (góra, dół, prawo, lewo itd.) osobom trzymającym arkusz, tak aby powstał podpis. Wygrywa grupa, która zrobi to szybciej lub ładniej.

Potrzebne materiały: kartki papieru w formacie A3 lub większe (po jednym dla każdej grupy), flamastry, opaski na oczy.

10. Narysuj mi coś

Nauczyciel zachęca uczniów do założenia opaski na oczy podczas rysowania przedmiotu podanego przez nauczyciela. Ważne jest jednak to, że instrukcja jest napisana w określony sposób: losowa kolejność komponentów. Na przykład instrukcje do rysowania konia mogą być następujące:

- narysuj przednią lewą nogę,
- narysuj głowę,
- narysuj ogon.

Po wykonaniu rysunku uczestnicy podzielą się swoimi pracami z grupą. Ciekawą modyfikacją tego ćwiczenia może być podzielenie grupy na pary i usadzenie ich plecami do siebie: jedna osoba wydaje polecenia, a druga rysuje. Efekty będą podobne. W ten sposób nauczyciel będzie mógł obserwować komunikację, podczas gdy uczniowie wykonują zadanie i omówić je z nimi na koniec ćwiczenia.

11. Zmiana perspektywy

Nauczyciel daje uczniom zadanie obserwowania rzeczy wokół nich. Jeśli dzieci niechętnie przyłączają się do tej aktywności i nie wiedzą, co ze sobą zrobić, można im zadać proste zadanie: np. mogą policzyć, ile okien jest w pomieszczeniu lub ile osób ma brązowe włosy. Na wskazówkę nauczyciela - na przykład klaśnięcie w dłonie - uczniowie zmieniają perspektywę: kucają, kładą się na plecach i patrzą w górę, pochylają się do przodu i patrzą między nogi, wspinają się na krzesło i patrzą na wszystko z góry, zakrywają jedno oko, zakrywają jedno ucho itp.

W kolejnym etapie tego ćwiczenia nauczyciel dzieli uczniów na 2 grupy. Grupy, przyjmując różne perspektywy, obserwują się nawzajem; na przykład pierwsza grupa dzieci stoi na krzesłach, podczas gdy druga kuca poniżej.

Nauczyciel może wtedy zadać następujące pytania i pomóc dzieciom wyciągnąć wnioski z ich obserwacji (nauczyciel powinien również pomóc we wspólnym wdrażaniu pomysłów uczniów):

- *Z jakich innych perspektyw chcielibyście spróbować spojrzeć na swoje otoczenie?*
- *Co można zobaczyć z innej perspektywy?*
- *Co udało się Wam zaobserwować podczas zabawy?*
- *Jakie nowe doświadczenia zdobyliście w tej grze?*
- *Czy czuliście się inaczej niż zwykle?*
- *Jak się czuliście, kiedy obserwowaliście innych/kiedy byliście obserwowani?*

12. Przedstaw swojego sąsiada

Nauczyciel zachęca uczniów, aby usiedli lub stanęli w kręgu; odliczają na przemian do 2. Uczniowie z numerem 1 obracają się w lewo, a uczniowie z numerem 2 obracają się w prawo. Następnie w parach będą rozmawiać o sobie przez kilka minut. Po kilku minutach każdy przedstawia osobę, z którą rozmawiał.

Z gry można korzystać również w grupie, która dobrze się zna. W takim przypadku rozmowa w parach może zostać pominięta i każdy przedstawia swojego partnera według własnego uznania. Prezentacja może być urozmaicona dodatkowymi wskazówkami dla uczniów: np. niech przedstawią dobre strony osoby, o której mówią, opowiedzą o najciekawszym wspólnym doświadczeniu itp.

ZARZĄDZANIE RELACJAMI



1. Słoik dobrych uczynków

Nauczyciel zachęca każdego ucznia do wylosowania ze słoika jednej kartki papieru z pomysłem, jak sprawić przyjemność lub zrobić coś dobrego dla innej osoby. Zadanie polega na tym, aby zrealizować ten pomysł w konkretnym, ustalonym wspólnie z nauczycielem czasie (np. dzień, dwa dni, do następnej lekcji itp.).

2. Powitanie na różne sposoby

Nauczyciel ustala inne powitanie na każdy dzień tygodnia, a uczniowie ćwiczą je:

- **Poniedziałek** - spojrzenie w oczy (w ciszy)
- **Wtorek** - skinienie głową (w milczeniu)
- **Środa** - mrugnięcie okiem
- **Czwartek** - ukłon lub słowo w innym języku
- **Piątek** - przybicie piątki

3. Punkty styczności

Nauczyciel zachęca uczniów do swobodnego poruszania się po sali, gdy gra muzyka lub gdy nauczyciel wybija rytm. W momencie, gdy muzyka ustaje, nauczyciel lub inny wyznaczony prowadzący wydaje komendę: np. 3 osoby, 5 punktów styczności.

Pierwsza cyfra zawsze oznacza wielkość grupy, w której powinni zebrać się uczniowie. Druga liczba wskazuje, ile punktów styczności z podłożem powinna mieć cała grupa. Na przykład, jeśli grupa 3 osób musi mieć 5 punktów styczności, jedna osoba w grupie może stać na jednej nodze, a pozostałe na obu nogach.

Punkty styczności mogą oznaczać: stopy, kolana, łokcie, dłonie, palce itp.

Po sprawdzeniu poprawności wykonanego zadania, uczniowie zaczynają na nowo poruszać się po sali w rytm muzyki. Wyznaczony lider powinien za każdym razem wydawać inną komendę i powinien dążyć do tworzenia coraz większych grup.

4. Króliczki

Nauczyciel zaprasza uczniów, aby usiedli w kręgu. Zaczynając od nauczyciela, grupa odlicza do ostatniego członka grupy. Każdy musi zapamiętać swój numer. Nauczyciel rozpoczyna zabawę: przykładą ręce do głowy i macha nimi, naśladując ruchy uszu królika. Uczniowie siedzący obok nauczyciela, po lewej i prawej stronie, będą naśladować ten sam ruch machającego ucha jedną ręką - ręką bliżej nauczyciela.

Nauczyciel zaczyna i mówi: "Króliczek numer 1 wita królika numer 5". Na zawołanie króliczek numer 5 macha "swoimi" uszami i mówi: "Tutaj króliczek numer 5. Dziękuję za pozdrowienia króliczku numer 1 i przesyłam pozdrowienia dla króliczka numer..." Grupa musi pozostać czujna i uważna, aby zareagować i pomachać pojedynczym uchem, gdy wywoływany jest numer najbliższego sąsiada: na przykład, jeśli zostanie wywołany królik numer 5, będzie naśladował ruchy uszu obiema rękami, podczas gdy króliczki z numerami 4 i 6 będą naśladować machanie uchem ręką bliższą królika numer 5.

5. Tunel

Nauczyciel prosi uczniów, aby stanęli parami naprzeciwko siebie, w jednym długim rzędzie. Partnerzy w parach trzymają ręce lekko uniesione, tak że między parami tworzy się tunel. Jedna osoba powinna zostać bez pary i powinna wejść z jednej strony tunelu i biec w kierunku przeciwnego końca. Przed dotarciem do końca osoba ta ma za zadanie złapać inną osobę za rękę i rozbić parę, jednocześnie przeciągając tę osobę przez tunel; kiedy dotrą do końca tunelu, ustawiają się w pobliżu innych par. Osoba, która pozostała bez pary powinna wybiec na zewnątrz i wejść do tunelu, chwytając za rękę inną osobę i powtarzając czynności.

6. O czym myślę?

Nauczyciel prosi jednego z uczniów, aby wybrał (bez mówienia na głos) przedmiot z sali (np. zeszyt) i powiedział: "Moja rzecz zaczyna się na literę Z". Pozostali muszą odgadnąć, co to za przedmiot. Jeśli nie odgadną w ciągu około 1-2 minut, uczeń podaje drugą literę. Po tym, jak grupa odgadnie przedmiot, inny uczeń wybiera następny przedmiot do odgadnięcia.

7. Zgadywanie z czoła: kim/czym jestem?

Nauczyciel wręcza każdemu uczniowi kartkę papieru z imieniem i nazwiskiem sławnej osoby, postaci, a nawet przedmiotu. Uczniom nie wolno czytać tych kartek! Każdy gracz musi przykleić kartkę na swoim czole. Zadając pozostałym uczestnikom pytania, na które odpowiedź brzmi "tak" lub "nie", uczniowie muszą odgadnąć, kim/czym są (np. "Czy jestem kobietą?", "Czy jestem z drewna?" itp.).

Kartki lub karteczki z postaciami/przedmiotami mogą być przygotowane wcześniej lub każdy uczestnik zapisuje jedną postać/rzecz na kartce papieru, a następnie wręcza ją osobie siedzącej po prawej stronie, lub wszystkie kartki można wymieszać w pudełku i każdy uczeń losuje z niego jedną kartkę.

Materiały: kartki, taśma, długopisy.

8. Motto

Nauczyciel prosi uczniów, aby pracowali w parach. Ich zadaniem jest znalezienie hasła/motta, które najlepiej opisuje ich obu. Następnie pary łączą się w grupy po 4 osoby i teraz muszą znaleźć wspólną płaszczyznę między poprzednimi hasłami oraz znaleźć nowe, które najlepiej opisuje ich grupę. Następnie grupy składające się z 4 uczniów łączą się w grupy po 8 i tak dalej. Ćwiczenie jest kontynuowane w ten sam sposób, dopóki wszystkie małe grupy nie połączą się w jedną dużą grupę.

Gra może być wykorzystana zarówno jako rozgrzewka przed kreatywnymi działaniami, jak i jako aktywność ukierunkowana na odnalezienie wspólnych wartości wśród członków grupy. W tym drugim przypadku nauczyciel może obserwować, jak uczniowie rozmawiają o swoich pomysłach, ich wolę osiągnięcia konsensusu lub ich niechęć do porzucenia własnego pomysłu i może wskazać kilka aspektów, które poprawią dynamikę grupy na koniec ćwiczenia (np. potrzeba tolerancji i elastyczności podczas pracy w grupie, konieczność słuchania i szanowania opinii innych itp.).

Inną odmianą tego ćwiczenia jest użycie obrazów jako punktu wyjścia: każdy uczeń wybiera obraz ze stosu, który najlepiej go definiuje, następnie w parach i w małych grupach uczestnicy muszą znaleźć wspólne elementy na swoich obrazkach, aż w ostatniej fazie muszą wymyślić tytuł lub definicję grupy, łącząc wszystkie wspólne elementy, które znaleźli po drodze.

9. Co można tym robić?

Stosując zasadę "burzy mózgów", nauczyciel prosi uczniów (indywidualnie lub w małych grupach) o wymyślenie i zapisanie tylu zastosowań danego przedmiotu (np. książki, ołówka, gumki, piłki, pustych puszek po żywności, pianina itp. - można wybrać dowolny przedmiot), ile mogą znaleźć w ograniczonym czasie (np. 5-7 minut). Nauczyciel powinien zachęcać ich do nieszablonowego myślenia i znajdowania nietypowych zastosowań.

Głównym celem ćwiczenia jest pobudzenie kreatywności i myślenia dywergencyjnego.

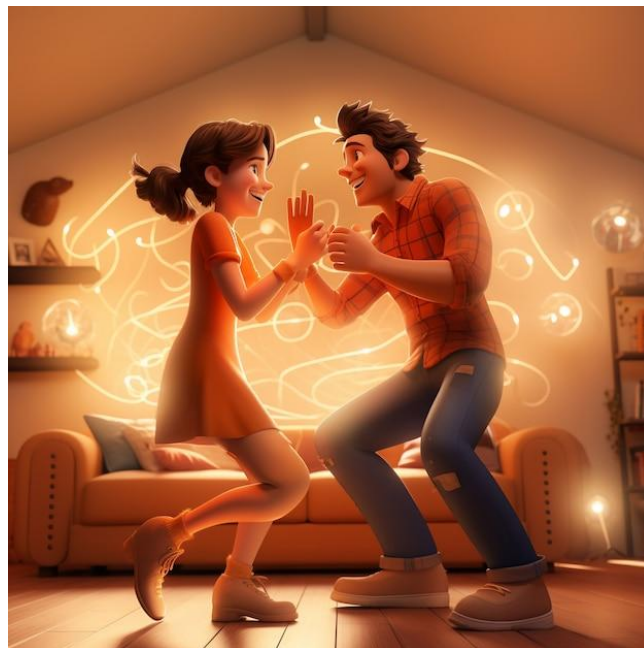
10. A gdyby?

Nauczyciel prosi uczniów, aby przeanalizowali, indywidualnie lub w małych grupach, konsekwencje/co by się stało, gdyby mogła wystąpić nadzwyczajna sytuacja, która zwykle jest przeciwieństwem tego, co jest prawdziwe w życiu codziennym. Nauczyciel powinien zachęcać ich do znajdowania jak największej liczby konsekwencji i nieodrzucaania nietypowych pomysłów. Następnie uczniowie są zapraszani do podzielenia się swoimi pomysłami z grupą.

Przykłady sytuacji nadzwyczajnych:

- gdyby buty nie zostały jeszcze wynalezione;
- gdyby ludzie nie mieli potrzeby siadać;
- gdyby wynalazki były zakazane;
- gdyby obowiązek szkolny został zniesiony;
- gdyby średnia długość życia człowieka została podwojona.

Głównym celem ćwiczenia jest pobudzenie kreatywności, myślenia dywergencyjnego i elastyczności.



www.freepik.com