

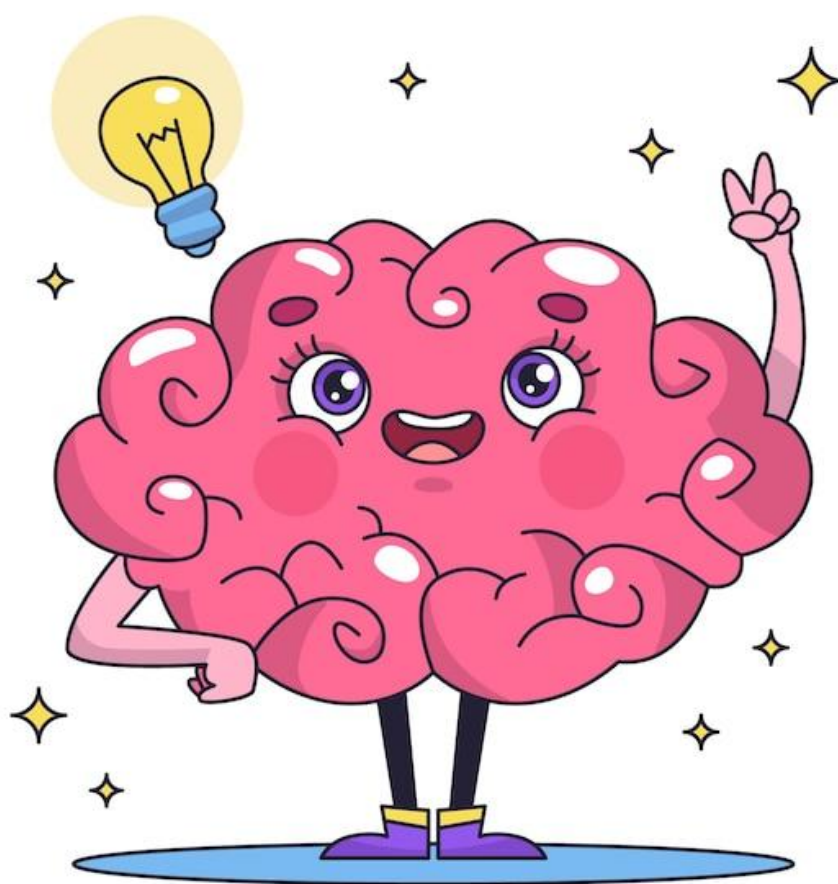
Rozdział 6. Wskazówki dla nauczycieli

Rozdział 7. Wskazówki dla specjalistów dotyczące pracy indywidualnej

Rozdział 8. Wskazówki dla specjalistów dotyczące pracy grupowej

Rozdział 9. Wsparcie rodziców

Rozdział 10. Najlepsze praktyki międzykulturowe



www.freepik.com

Wskazówki dla nauczycieli

6.1. Zasady pracy w sposób interdyscyplinarny

Praca w sposób interdyscyplinarny obejmuje współpracę w ramach różnych dyscyplin w celu rozwiązywania złożonych problemów. Badania edukacyjne od dawna dowodzą, że praca w sposób interdyscyplinarny jest bardzo skuteczna, ponieważ uczniowie potrafią łączyć różne koncepcje z różnych dziedzin nauki i lepiej rozumieją wiedzę, której się uczą, oraz środowisko, w którym żyją. Dzieje się tak dlatego, że podczas uczenia się nasz mózg w dużej mierze opiera się na procesie skojarzeń i integrowaniu nowej wiedzy ze starą, więc im więcej powiązań uczeń jest w stanie stworzyć między różnymi pojęciami, tym lepszy poziom zrozumienia i logicznego uczenia się osiągnie.

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;
- ⊙ **zróżnicowana wiedza specjalistyczna** - angażuj ekspertów z różnych dziedzin, aby wnieść do dyskusji różnorodne perspektywy i wiedzę;
- ⊙ **elastyczność** - bądź otwarty 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 uczenia 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 pozostawaniu 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 docenij różnice w języku, metodologiach i perspektywach pomiędzy dyscyplinami;
- ⊙ **ocena i refleksja** - regularnie oceniaj postęp i wpływ pracy interdyscyplinarnej, dokonując niezbędnych korekt.

Praca interdyscyplinarna może prowadzić do innowacyjnych rozwiązań złożonych problemów, ale wymaga zaangażowania, elastyczności i chęci przewycięzania podziałów dyscyplinarnych.

6.2. Zasady pracy z uczniami z zaburzeniami zachowania

Biorąc pod uwagę, że zachowania uznawane za odbiegające od normy społecznej generują problemy społeczne, wpływając na środowisko społeczne w szerszej skali, ich korygowanie i zapobieganie mieści się również w zakresie edukacji szkolnej.

Problemy behawioralne, które pojawiają się w wieku poprzedzającym dojrzewanie i nastoletnim:

- ⊙ **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 wyłączeniem pojedynczych przypadków kłamstwa ze strachu przed karą, często spotykanego u nastolatków - jest skutkiem niedostatecznej samokontroli, wyrazem ubóstwa emocjonalnego jednostki, nieodpowiedniego rozwoju osobowości lub niedorozwoju umysłowego i zwykle ma charakter destrukcyjny;
- ⊙ **opuszczanie zajęć** - objawia się tendencją ucznia do ucieczki od środowiska szkolnego, czasami staje się nawet formą protestu przeciwko zasadom narzuconym w szkole: uczeń opuszczający zajęcia traktuje swoje zachowanie jako karę dla nauczycieli zmuszających go do postępowania wbrew jego woli, narzucających zasady, których nie rozumie i których nie przestrzega;
- ⊙ **włóczęgostwo** - definiowane jest jako brak stałego miejsca zamieszkania przez dłuższy okres czasu (przynajmniej kilka tygodni); zjawisko to może być spowodowane niezadowolaniem z warunków życia w rodzinie (np. znęcanie się fizyczne lub psychiczne, zbyt surowe wychowanie itp.) lub innymi sprzecznymi stanami psychicznymi; szczególną przyczyną ucieczki z domu jest nadopiekuńcza postawa rodziców wobec potomstwa, które osiągnęło wiek dojrzewania i pragnie większej niezależności;
- ⊙ **porzucenie szkoły** - w dużej mierze spowodowane jest powtarzającymi się niepowodzeniami w zadaniach szkolnych, co ma ogromny wpływ na samoocenę ucznia i jego skłonność do ucieczki ze środowiska, w którym czuje się niekomfortowo; zbyt surowe i nieczułe zachowanie nauczycieli i rodziców również przyczynia się do porzucania nauki;
- ⊙ **negacja** - polega na wyrażaniu 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** - to skłonność człowieka do zachowań agresywnych, która może przybierać formę zachowań autoagresywnych (np. wyrywanie włosów, obgryzanie paznokci, samookaleczenia, a nawet samobójstwo) lub zachowań heteroagresywnych, skierowanych przeciwko innemu (począwszy od przemocy werbalnej po agresję fizyczną); zazwyczaj agresja uczniów jest ściśle powiązana z frustracją, najczęściej wynikającą z braku uczuć lub wymuszonego poczucia własnej wartości, co odgrywa również ważną rolę w przypadku aktów samookaleczeń, którymi uczeń próbuje się ukarać;
- ⊙ **kradzież** - charakteryzuje się nieuczciwym zabraniem pewnych rzeczy, o mniejszej lub większej wartości, należących do innej osoby lub nawet szkoły; kradzież może mieć różne przyczyny: z konieczności, żeby potrenować, za namową innych osób, w celu sprawdzenia swoich umiejętności, w reakcji naśladownictwa lub w akcie protestu lub zemsty;
- ⊙ **narkomania i alkoholizm** - to zachowania uzależniające polegające na spożywaniu substancji szkodliwych dla organizmu; w większości przypadków starsze dzieci i nastolatki, które sięgają po alkohol lub narkotyki, robią to początkowo z ciekawości lub chęci popisania się, aby poczuć się akceptowane przez określoną grupę rówieśniczą, a stopniowo sporadyczne zażywanie narkotyków staje się nawykiem, zażywanie przechodzi w handel, co w wielu przypadkach prowadzi do poważnego uzależnienia i ostatecznie do śmierci, jeśli nie zostaną podjęte w porę działania; nie wszyscy uczniowie, którzy napotykają możliwości zażycia narkotyków popadają w uzależnienie, ponieważ uzależnienie zawsze wiąże się z niezaspokojoną potrzebą przywiązania, którą jednostki starają się kompensować nadużywaniem szkodliwych substancji;
- ⊙ **trudności w sferze seksualnej** - z jednej strony są powodowane chęcią bycia oryginalnym i zwrócenia na siebie uwagi, szczególnie jeśli uczniowie

pochodzą ze środowisk rodzinnych naznaczonych obojętnością i przemocą, a z drugiej strony mają na celu skrzywdzenie tych, którzy są przyczyną ich własnego cierpienia, a zwłaszcza ukaranie rodziców za niedostępność emocjonalną i nieokazywanie wystarczającej troski.

Wszystkie środki zapobiegania i przeciwdziałania problemom behawioralnym w okresie dojrzewania mają na celu usuwanie lub łagodzenie czynników ryzyka, które determinują, tworzą lub wyzwalają dewiacyjne zachowania. Do działań tych zalicza się także zapewnienie warunków harmonijnego rozwoju rozwijającej się osobowości oraz konieczność promowania polityki społecznej właściwej dla zwalczania przestępczości nieletnich.

Środki zapobiegania i zwalczania zachowań dewiacyjnych mogą być ukierunkowane na środowisko rodzinne, szkolne lub całe społeczeństwo. Główne środki, jakie należy podjąć w celu przeciwdziałania zachowaniom dewiacyjnym w środowisku szkolnym, to:

- ✍ unikanie przeciążenia poprzez tworzenie programów analitycznych odpowiednich do wieku i etapu rozwoju intelektualnego ucznia;
- ✍ przestrzeganie świąt i okresów odpoczynku niezbędnych do fizycznej i psychicznej rekonwalescencji ucznia objętego systemem edukacji;
- ✍ kształcenie nauczycieli poprzez zachęcanie ich do udziału w szkoleniach i seminariach oraz do poznawania nowych metod i praktyk nauczania;
- ✍ edukacja emocjonalna - ponieważ ten etap życia jest żyznym polem dla przytłaczających emocji, należy zaoferować nastolatkom wsparcie w zrozumieniu i radzeniu sobie z emocjami;
- ✍ edukacja seksualna - ponieważ życie seksualne jest naturalnym aspektem życia jednostki, ale może być przyczyną znaczących konfliktów wewnątrzpsychicznych, konieczne jest informowanie młodych ludzi o tym aspekcie życia;
- ✍ orientacja szkolna i zawodowa - edukacja i życie zawodowe są również ważnymi

elementami egzystencji jednostki, a niepowodzenia w tych obszarach są dla młodych ludzi ważnym czynnikiem frustrującym, który może prowadzić do zachowań dewiacyjnych.

Należy zauważyć, że wszystkie złożone podejścia wymagają współpracy specjalistów z różnych dziedzin działalności. Tworzenie zespołów wielodyscyplinarnych jest zatem kluczowym elementem powodzenia programów profilaktyki i przeciwdziałania zachowaniom dewiacyjnym nieletnich.

Nauczyciele powinni także pamiętać, że nastolatki, które już przejawiały zachowania dewiacyjne, zazwyczaj będą musiały stawić czoła zmianie w postrzeganiu ich przez społeczność, co z kolei pociąga za sobą marginalizację i wykluczenie. Dlatego przydatne jest utworzenie sieci wsparcia społecznego dla nastolatka z problemami behawioralnymi, aby zapewnić wsparcie potrzebne do przetrwania tego okresu - sieci wsparcia społecznego mogą być czynnikiem decydującym o powodzeniu programów rozwiązywania problemów behawioralnych. W skład tej sieci powinni wchodzić także nauczyciele lub dyrektorzy uczniów, aby zapobiec dalszemu niedostosowaniu szkoły oraz wspierać integrację młodzieży i funkcjonowanie szkoły.

6.3. Ćwiczenia praktyczne

Przy każdym pytaniu skłaniającym do refleksji nauczyciel może rozwijać inteligencję emocjonalną uczniów. Bardzo otwierającą, a jednocześnie prostą metodą osiągnięcia różnorodnych celów rozwojowych zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej jest metoda zdań niedokończonych. Nauczyciel rozpoczyna zdanie, a uczeń lub uczniowie muszą je dokończyć.

Metodę tę można wykorzystać do różnych celów: podsumowywania zajęć, pracy z trudnościami, wyrażania emocji, budowania dobrych relacji w grupie. Można ją stosować zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej, choć stosując ją w pracy grupowej, należy pamiętać o pozostawieniu uczestnikom możliwości odmowy

dokończenia niektórych zdań, jeśli np. temat jest zbyt trudny.

Nauczyciel prosi wszystkich uczestników, aby po kolei dokończyli podane zdania. Jeżeli któryś z uczestników nie chce wypowiadać się na dany temat - prowadzący pozostawia taką możliwość i nie nalega na wypowiedź. Jeśli inni uczestnicy chcą coś dodać w trakcie dokończania zdań - nauczyciel nie zabrania im tego. Rozmowa może przybrać ton swobodnej wypowiedzi, a gdy temat zostanie wyczerpany, nauczyciel proponuje dokończenie kolejnego zdania.

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..., bo...
 - 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)
 - Chciałabym 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 mi się podobał w „życiu” naszej grupy był...
 - Chciałbym podziękować grupie za...
 - Chciałbym przeprosić was wszystkich za...
 - Aby wszyscy w naszej grupie czuli się lepiej, zobowiązuję się do...



www.freepik.com

SAMOŚWIADOMOŚĆ



◎ Skupienie się na emocjach i świecie wewnętrznym:

1. Tworzenie grupowego słowniczka emocji i postaw

Nauczyciel powinien zidentyfikować słowa, które odzwierciedlają emocje i postawy istotne dla jego/jej klasy, i poświęcić kilka minut każdej lekcji na zdefiniowanie takiego słowa oraz polecenie uczniom zapisania go w ich zeszytach. Na koniec semestru/roku uczniowie porządkują słowa w kolejności alfabetycznej i przepisują je do specjalnego zeszytu.

Przykład: ADAPTACJA

Słowo „adaptacja” ma dwa znaczenia. Pierwsza oznacza przystosowanie czegoś do innego zastosowania, przerobienie go w celu nadania mu nowego charakteru. Istnieje zatem możliwość adaptacji dzieła literackiego, czyli przystosowania go do potrzeb filmu, radia, teatru czy telewizji. Można także zaadaptować budynek i nadać mu zupełnie inną funkcję - np. zamienić hotel w szpital. Drugie znaczenie odnosi się do życia człowieka i oznacza przystosowanie się do nowych warunków społecznych lub nowego środowiska.

2. Co wywołuje moje emocje? Uzupełnij zdania

Uczniowie siedzą w kręgu. Nauczyciel prosi, aby dokończyli następujące zdania:

- Czuję satysfakcję, gdy...
- Czuję się rozczarowany, gdy...
- Jestem zły, gdy...
- Boję się, kiedy...
- Jestem zaskoczony, gdy...

3. Kiedy czuję..., potrzebuję

Nauczyciel prosi uczniów o dokończenie zdania:

- Kiedy jestem smutny, potrzebuję...
- Kiedy jestem zły, potrzebuję...
- Kiedy się boję, potrzebuję...
- Kiedy odczuwam radość, chcę.../lubię...

4. Emocje wywołane tematem zajęć

Przedstawiając cel lekcji lub podsumowując lekcję, nauczyciel może poprosić uczniów o dokończenie jednego z poniższych zdań:

- W związku z tym czuję ...
- Emocja, która mi to przypomina, to...
- Kiedy o tym myślę, pierwsze uczucie, które przychodzi mi na myśl, to...
- Uczucie/emocja, która ostatnio towarzyszy mi najczęściej to...

5. Coś o mnie

Na początku lub na końcu zajęć, nauczyciel zadaje pytanie (jednemu lub większej liczbie uczniów) i zadaje to samo pytanie na kolejnych zajęciach, aż wszyscy uczniowie wypowiedzą się na dany temat. Pytania mogą obejmować następujące kwestie:

- ✓ Moje ulubione zajęcie
- ✓ Osoba, którą podziwiam
- ✓ Mój najbardziej szalony sen
- ✓ Moje ulubione miejsce
- ✓ Mój pomysł na idealne sobotnie popołudnie
- ✓ Moje ulubione wakacje
- ✓ Coś, co lubię robić sam
- ✓ Coś, co lubię robić z rodziną
- ✓ Jedna rzecz, którą robię dobrze
- ✓ Gdybym mógł spełnić jedno życzenie, byłoby to...
- ✓ Kim chciałbym być
- ✓ Coś z mojej kultury/pochodzenia/historii, co szanuję
- ✓ Coś, czego nigdy byś o mnie nie wiedział, gdybym ci nie powiedział

6. W moim plecaku

Nauczyciel prosi uczniów, aby wybrali z plecaka przedmiot, który coś o nich mówi. Następnie uczniowie opowiedzą coś o sobie na podstawie wybranego przez siebie przedmiotu.

Przykłady: Jestem punktualny i zorganizowany (notatnik);
Potrafię rozwiązywać trudne sprawy (nożyczki);
Lubię mieć kontakt z innymi (telefon) itp.



◎ Skupienie się na ciele:

7. Ruchy naprzemiennie

Nauczyciel prosi uczniów, aby wykonali ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem sygnałów płynących z ciała¹:

- Krzyżują wyprostowane ramiona przed klatką piersiową tak, aby najpierw lewa ręka była wyżej, a następnie prawa.
- Dotykają prawego łokcia lewą ręką i odwrotnie
- Dotykają prawego ucha lewą ręką i odwrotnie
- Dotykają prawego kolana lewą ręką i odwrotnie
- Dotykają prawej pięty lewą ręką i odwrotnie

8. Pozycja uspokajająca

Nauczyciel prosi uczniów, aby usiedli i przyjęli pozycję, wykonując następujące ruchy w podanej kolejności (nie rezygnując z wcześniej wykonanych ruchów)²:

- a) skrzyżuj nogi na wysokości kostek;
- b) wyciągnij ręce przed siebie z kciukami skierowanymi w górę;
- c) obróć kciuki w dół;
- d) skrzyżuj ręce (kciuki cały czas skierowane w dół);
- e) spleć palce dłoni;
- f) umieść splecione dłonie pod brodą i pochyl się w kierunku podłogi;
- g) oprzyj wygodnie brodę na splecionych dłoniach;
- h) zamknij oczy;
- i) przyklej język do podniebienia;
- j) oddychaj swobodnie.

Czas trwania ćwiczenia: około 2 minuty.

Podczas ćwiczenia nauczyciel powinien stopniowo obniżać głos. Na zakończenie nauczyciel zaprasza uczniów do rozluźnienia ciała.

9. Ćwiczenie słońia

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Wyciągnij lewe ramię do przodu, tył dłoni do góry, oprzyj głowę na przedramieniu wyciągniętej ręki, nogi lekko ugięte, w lekkim rozkroku. Rysujemy w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Prostujemy całe ciało. Następnie to samo z prawą ręką.”

10. Rysowanie objema rękami

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Wyciągnij obie ręce przed siebie. Rysuj w powietrzu jednocześnie obiema rękami linie, figury lub kształty. Upewnij się, że kształt rysowany jedną ręką jest lustrzanym odbiciem tego, co rysujesz drugą ręką. Możesz rysować dowolne „bazgroły” - liczy się ruch i synchronizacja obu rąk. Skup się na płynnych i równoczesnych ruchach!”

¹ Ćwiczenie zaczerpnięte z metody Dennisonów; Paul i Gail Dennison opracowali zestaw ćwiczeń fizycznych opartych na neuronauce, które mają na celu poprawę zdolności dzieci do uczenia się.

² Ibidem

11. Ćwiczenie sowy

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Jedną ręką chwyć mięśnie przeciwnego barku, powoli obróć głowę w lewo, a następnie w prawo, utrzymując uniesiony podbródek. Głowę sięgamy jak najdalej w prawo i w lewo, aby rozluźnić mięśnie szyjne. Wdech wykonujemy w momencie, gdy głowa znajduje się w skrajnej pozycji, gdzie dłoń trzyma ramię, wydech w trakcie obrotu głowy.”

SAMOKONTROLA



CZEŚĆ 2

SAMO-
KONTROLA

1. Głęboki oddech

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Zamknij oczy, weź głęboki oddech, a następnie powoli wypuść powietrze. Skoncentruj się na ruchu klatki piersiowej i staraj się nie myśleć o niczym innym. Jeśli w Twojej głowie pojawia się gonitwa myśli, zaakceptuj je, ale nie skupiaj się na nich, pozwól im odejść, skupiając się zamiast tego na oddechu”.

2. Wiatrak - ćwiczenia oddechowe

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Stań prosto z rękami wyciągniętymi na boki. Wdychaj powietrze głęboko, aby wypełnić dolną część płuc, a przepona uniesie się, robiąc miejsce dla powietrza. Dolna część żeber i klatki piersiowej unosi się, a środkowa część płuc wypełnia się. Wykonaj całe ćwiczenie bez przerywania:

- kilka razy obróć ramiona do tyłu;
- zmień kierunek i obróć ramiona do przodu lub każde w innym kierunku, jak wentylator;
- wykonaj mocny wydech ustami;
- weź kilka głębokich, oczyszczających oddechów.”

3. Mlecze

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Wyobraź sobie łąkę pełną mleczy, oddychaj spokojnie przez chwilę, następnie weź głęboki oddech i wraz z wydechem spraw, aby nasiona wymaginowanych mleczy wirowały w powietrzu. Powtórz to kilka razy.”

4. Elementy treningu relaksacyjnego Jacobsona³

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Usiądź wygodnie:

- zaciśnij pięści rozluźniając jednocześnie pozostałe mięśnie ciała;
- napinaj i rozluźniaj mięśnie brzucha;
- zaciśnij powieki, zmarszcz czoło, wykonaj dziobek z ust, dociśnij język do podniebienia.

Spróbuj poczuć różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.”

5. Pisanie w powietrzu

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Weź głęboki oddech i wyciągnij prawą rękę przed siebie lub, jeśli jesteś leworęczny, lewą. Teraz wysuń dwa palce i zacznij pisać

³ Ćwiczenie zaczerpnięte z technik progresywnego rozluźniania mięśni, opracowanych przez Edmunda Jacobsona; idea stojąca za tymi technikami polega na tym, że istnieje połączenie między umysłem a ciałem danej osoby.

swoje imię, starając się, aby poszczególne litery były jak największe. Rób to spokojnie i uważnie, starając się głęboko oddychać.”

6. Skup się na przedmiocie

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Wybierz dowolny przedmiot (ołówek, mysz do komputera) i skup się na nim intensywnie przez jedną minutę. Udawaj, że widzisz go po raz pierwszy. Przyjrzyj się jego kształtowi, fakturze i budowie. To pomoże Ci oczyścić umysł i odzyskać kontakt ze wszystkimi przedmiotami wokół ciebie.”

7. Odliczanie

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Policz wstecz od 100 do 10, odliczając po 3.

Przykład: 100, 97, 94, 91....”

8. Wizualizacja kreatywna - krajobraz górski

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że jesteś na szczycie góry. Rozglądasz się i widok zapiera dech w piersiach. Skoncentruj się na tym, co widzisz, słyszysz i czujesz. Ciesz się tym.”

9. Kolor dnia

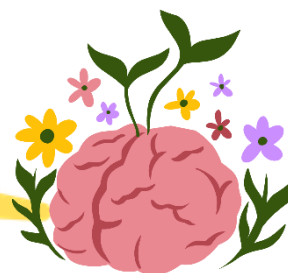
Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „To ćwiczenie pomaga zwiększyć naszą uważność i spostrzegawczość. Rano wybierz kolor, który będzie Twoim „kolorem dnia”. Może to być kolor, który Ci się podoba lub (zwłaszcza na początku) łatwy do zauważenia. Następnie w ciągu dnia zwracaj uwagę na przedmioty w tym kolorze, staraj się przyglądać im wystarczająco długo, aby dostrzec jak najwięcej ich cech.”

10. Uważne słuchanie

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania poleceń: „Zamknij na chwilę oczy i skup się na dźwiękach otoczenia, zwróć uwagę na wszystkie dźwięki dochodzące z pomieszczenia, w którym się znajdujesz, ale także dochodzące zza okien czy drzwi. Staraj się chłonąć dźwięki każdą komórką swojego ciała.”



ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA



1. Spróbuj mnie zrozumieć

Nauczyciel dzieli uczniów w pary. Jedna osoba opowiada historię ze swojego życia. Druga słucha i próbuje nazwać emocje, jakich doświadczał w danym momencie mówiący. Następnie zamieniają się rolami.

2. Co czują, myślą i mówią osoby przedstawione na zdjęciach?

Nauczyciel zaprasza uczniów do samodzielnego formułowania przypuszczeń na temat tego, co osoby przedstawione na obrazkach (z ich podręczników) mogą czuć, myśleć i mówić. Ważne jest, aby podczas rozmowy omówić myśli, uczucia i wypowiedzi wszystkich osób przedstawionych na obrazkach.

3. Wyobraź sobie

Nauczyciel opisuje sytuację z życia codziennego i prosi uczniów, aby wyobrazili sobie, że jej doświadczają.

Przykład:

- uczeń otrzymuje piątkę ze sprawdzianu;
- uczeń otrzymuje złą ocenę, mimo że poświęcił dużo czasu na przygotowanie się do sprawdzianu.

Nauczyciel prosi uczniów, aby opisali:

- Co czują w tej konkretnej sytuacji?
- Jak to wyrażają (postawa ciała, mimika)?
- Jak zachowują się w tej konkretnej sytuacji?

4. Dlaczego tak jest?!

Nauczyciel zaprasza ochotnika z klasy do przyjęcia wybranej przez siebie pozy (postawa ciała, wyraz twarzy). Zadaniem klasy jest wskazanie, jaka sytuacja mogła spowodować taką pozę, omówienie emocji i myśli osoby w danej pozycji - pomysłów uczniów, a następnie pomysłu ochotnika.

5. Mówienie językiem „ka”

Nauczyciel zaprasza uczniów do nauki nowego języka: każde słowo jest dzielone na sylaby, a każda sylaba poprzedzana jest określoną sylabą „ka” (klasa może również wybrać swoją własną sylabę lub zmieniać ją w różnych sytuacjach, na przykład: „me”, „bu” itd.).

Przykład: ka-dzień-ka-za-ka-czął-ka-się-ka-wol-ka-no

6. *Pantomima*

Nauczyciel dzieli klasę na 4 grupy. Każda grupa otrzymuje tablicę z emocjami. Przedstawiciel grupy losuje z torby kartkę zawierającą nazwę uczucia. Następnie za pomocą gestów i mimiki pokazuje swojej grupie losową emocję, a grupa musi ją odgadnąć. Jeśli grupa odgadnie przedstawioną emocję, otrzymuje jeden punkt.

<https://kreatywnapedagogika.files.wordpress.com/2017/02/emocje.pdf>

7. *Jak to wyjaśnić?*

Nauczyciel informuje uczniów, że ich zadaniem jest podanie przyczyn zaistniałej sytuacji:

- Młody mężczyzna biegnie ulicą.
- Matka daje dziecku klapsa.
- Starszy mężczyzna wychodzi ze sklepu samoobsługowego z bułką, za którą nie zapłacił.
- Uczeń umieszcza pinezkę na krześle.
- Na przerwie kolega uderza kolegę w plecy.
- Właściciel psa codziennie dokładnie szczotkuje zwierzę.
- Na imprezie Twój rówieśnik pije alkohol.
- Siedmioletnie dziecko idzie ulicą i płacze.
- W mroźny zimowy dzień na przystanku autobusowym siedzi dziecko bez kurtki.

Uczniowie wymieniają jak najwięcej możliwych przyczyn, które mogłyby wyjaśnić zachowania ludzi w wyżej wymienionych sytuacjach.

Na koniec nauczyciel może zapytać uczniów:

- ❖ czy i jakie trudności mieli w wykonaniu zadania;
- ❖ czy byli zaskoczeni liczbą potencjalnych przyczyn zachowań ludzi;
- ❖ czy częściej interpretują ludzkie zachowania według jednej przyczyny, czy też uwzględniają różne możliwości;
- ❖ jakie znaczenie ma umiejętność uwzględniania różnych motywów ludzkich zachowań dla relacji międzyludzkich.

8. *Interpretacje*

Zadanie ma na celu rozwinięcie umiejętności przyjmowania różnych perspektyw w interpretacji sytuacji społecznych poprzez ukazanie różnorodności motywów ludzkich zachowań. Nauczyciel przedstawia uczniom opisy kilku sytuacji i postaci, nad którymi muszą się zastanowić oraz zidentyfikować potencjalne emocje i myśli:

- I. Jest lato. Piękna pogoda utrzymuje się przez tydzień. Wieczorem dyżurny synoptyk zapowiada kilkudniowe opady deszczu. Jak następujące osoby zareagowałyby na tę wiadomość: wczasowicz w nadmorskiej miejscowości, rolnik, bezdomny, mężczyzna chory na nadciśnienie, lekarz w sanatorium dla dzieci chorych na reumatyzm?
- II. Nieubezpieczony prywatny sklep został doszczętnie okradziony. Z braku dowodów śledztwo umorzono. Jak zareagowałyby na tę wiadomość następujące osoby, gdyby przeczytały informację w gazecie: właściciel sklepu, złodziej, policjant prowadzący śledztwo, stały klient sklepu, dyrektor firmy ubezpieczeniowej?
- III. Wiadomości telewizyjne doniosły, że naukowcy znaleźli skuteczne lekarstwo na raka. Jak zareagowałyby na tę wiadomość: pacjent onkologiczny oczekujący na operację, ordynator oddziału onkologii, mężczyzna rozważający rzucenie palenia

w obawie przed rakiem płuc, minister zdrowia, pięcioletnie dziecko, członek komitetu przyznającego Nagrodę Nobla, człowiek chory na AIDS?

Podsumowanie:

Na koniec nauczyciel może zapytać uczniów:

- ❖ czy i jakie trudności mieli w wykonaniu zadania;
- ❖ czy byli zaskoczeni różnym postrzeganiem tej samej sytuacji przez różne osoby;
- ❖ od czego zależy postrzeganie i interpretacja sytuacji;
- ❖ jakie znaczenie ma umiejętność uwzględniania różnych motywów ludzkich zachowań dla relacji międzyludzkich.

9. Na jego/jej miejscu - rozwijanie umiejętności stawiania się w sytuacji innych osób

Nauczyciel po kolei czyta opisy poszczególnych sytuacji. Uczniowie indywidualnie zastanawiają się, jak zachowaliby się na miejscu bohatera danej sytuacji, a następnie na forum klasy lub w grupach opowiadają, jakie rozwiązania wybrali i jakie były motywy ich decyzji. Wspólnie rozważają inne możliwe rozwiązania w takich sytuacjach.

Przykłady sytuacji:

- I. Ewa chodzi do ostatniej klasy technikum. Od dawna pasjonuje się filozofią. Rodzice nie zgadzają się, że córka studiowała taki „niepraktyczny” kierunek. Chcą, żeby zdawała na prawo lub medycynę. Zbliża się czas składania dokumentów na studia. Gdybyś był Ewą, co byś zrobił?
- II. Marek znalazł na ulicy bezdomnego psa. Wie, że jego rodzice nie byłiby szczęśliwi, gdyby przyprowadził go do domu. Co byś zrobił na miejscu Marka?
- III. Andrzej i Paweł przyjaźnią się od wielu lat. Ostatnio ich kontakty nieco się rozluźniły. Andrzej przypadkowo dowiedział się, że Pawła widziano w towarzystwie osób zażywających narkotyki. Co byś zrobił na miejscu Andrzeja?
- IV. Kilku uczniów w klasie porzuciło pomysł ucieczki z matematyki. Inni koledzy wyrazili chęć wspólnego pójścia na wagary. Ania uważa, że pomysł jest głupi - nie chce uciekać z lekcji. Co byś zrobił na miejscu Ani?

Podsumowanie:

Uczniowie mogą odpowiedzieć na następujące pytania:

- ❖ czy zdziwiła ich ilość możliwych rozwiązań i motywów działania ludzi w określonych sytuacjach;
- ❖ jak zazwyczaj oceniają działania ludzi: kierując się ich punktem widzenia lub próbując przede wszystkim zrozumieć ich motywy;
- ❖ jakie konsekwencje mogą wyniknąć z oceniania innych ludzi wyłącznie z perspektywy własnych doświadczeń i poglądów;
- ❖ czego się o sobie dowiedzieli.

10. Kalejdoskop reakcji - rozwijanie umiejętności przewidywania i rozumienia reakcji innych⁴

Nauczyciel dobiera uczniów w pary. Ich zadaniem jest określenie, jak zachowałby się ich partner w następujących sytuacjach:

⁴ Źródło: M. Chomczyńska - Miliszkiewicz, D. Pankowska "Like school" Group exercises for educational work. School and Pedagogical Publishing House. Warsaw 1998.

- ktoś cię szturchnął;
- sprzedawczyni nie wydała Ci odpowiedniej kwoty pieniędzy;
- zostałeś ukarany za rozmowy na lekcji;
- zdechł twój pies;
- zgubiłeś się w lesie.

Uczniowie konfrontują swoje przypuszczenia. Ćwiczenie można powtarzać zmieniając partnerów.

Podsumowanie:

Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami:

- ❖ na ile ich założenia okazały się słuszne, od czego to zależało;
- ❖ na czym się opierają, formułując przewidywania dotyczące reakcji partnera

11. Wyrażanie uczuć pantomimą

Nauczyciel prosi ochotników o pokazanie różnych uczuć (np. strachu, złości, rozpacz, wstydu, irytacji, wrogości, podejrzania). Pozostali uczniowie, poprzez analizę przekazów niewerbalnych, mają za zadanie odgadnąć, jaka to emocja.

Dyskusja powinna skupić się na poszukiwaniu uniwersalnych znaczeń sygnałów niewerbalnych:

- co dzieje się z twarzą osoby radosnej, zmartwionej, przestraszonej?
- co dzieje się z rękami onieśmiałej, zdenerwowanej, przyjaznej osoby?
- co dzieje się z tułowiem osoby zainteresowanej sytuacją, zawstydzonej?
- co się dzieje z nogami bezbronnej osoby, która chce nawiązać z kimś kontakt?



www.freepik.com

ZARZĄDZANIE RELACJAMI



1. Twórcze myślenie⁵

Nauczyciel zaprasza każdego ucznia do wyciągnięcia karty i odpowiedzenia na pytanie, które jest na niej napisane:

- Co jest potrzebne do odkryć naukowych?
- Co jest potrzebne, aby wspiąć się na wysoką górę?
- Co jest potrzebne, aby pomagać innym?
- Co można policzyć?
- Co można otworzyć?
- Co można naprawić?
- Co może się poplątać?
- Co może się wyczerpać?
- Czego człowiek ma za dużo?
- Czego człowiek ma za mało?
- Czego nie można pominąć?
- Czego nie można zobaczyć?
- Co jest interesującego w kurzu?
- Co jest interesującego w suchych liściach?
- Co jest interesującego w ślimaku?
- Co jest różowe i miękkie?
- Co jest żółte i jadalne?
- Co jest małe i egzotyczne?
- Co jest błyszczące i drogie?
- Co jest białe, miękkie i jadalne?
- Co jest zielone, okrągłe i twarde?
- Co by było, gdyby buty ożyły?
- Co by było, gdyby wszyscy ludzie wyglądali tak samo?
- Co by było, gdyby nasze rzęsy rosły tak szybko, jak włosy?
- Co by było, gdyby od jutra zniesiono liczbę 3?
- Co to jest: coś takiego, z czymś takim, ale bez czegoś takiego?
- Co ogłasza dzwonek?
- Co mogłoby być słodsze?
- Co mogłoby być większe?
- Co jest w pudełku zapalek?

2. Odwrócone pytania⁶

Nauczyciel zaprasza uczniów do wyciągnięcia kart z odpowiedziami. Ich zadaniem jest znalezienie odpowiedniego pytania dla każdej z odpowiedzi lub wymyślenie jak największej liczby pytań pasujących do wybranej odpowiedzi.

- Lekarze.
- Osobiście, sprawdzę.

⁵ Źródło: <https://drive.google.com/file/d/1rbyHXoDx8nuGQkBZwCZJ0ksMa5PCCMUM/view>

⁶ Źródło: www.eduspecjalni.blogspot.com

- Absolutnie!
- Może tak się zdarzyć, chociaż zależy to od pogody.
- Morze.
- Z moją rodziną.
- Po lunchu.
- U babci.
- O matematyce.
- W klasie.
- Na przerwach.
- Kanapki z serem.
- Ja nie.
- Jutro.
- Tak.
- Bardzo.
- Tylko trochę.
- Powiem.
- Zupa i danie główne.
- Poszli.
- Czasami tak bywa.
- Wystarczy.
- Koty.
- Lubię to, ale tylko wtedy, gdy mam dobry humor.
- Kiedyś.
- Co drugi tydzień.
- W kolorze żółtym.
- Samochodem lub pociągiem.
- Dostałam to pod choinkę.
- W największym rozmiarze.
- W takiej świetnej grze planszowej.
- Ach, dawno tam nie byłem!
- Chyba żartujesz!
- Nigdy w życiu!
- Tylko w grach komputerowych.
- Muszę poprosić rodziców o pozwolenie.
- Byłem tam.
- Zwykle mi się udaje.
- Tylko z moim kumplem.
- W teatrze.
- W książce.
- W filmie.
- Tak, to mój ulubiony!
- Nie, nigdy w życiu!
- Przez Internet.
- Wyciszony.
- Rozśmieszyli mnie do łez!
- Zawsze!

3. O czym myślę?

Nauczyciel zaprasza jednego z uczniów do wybrania (w myślach) przedmiotu z klasy (musi być widoczny dla wszystkich). Pozostali muszą odgadnąć, co to za przedmiot. Mogą zadawać pytania zaczynające się tylko od „Czy...” - „Czy to jest duże? Czy to roślina?”. Osoba odpowiada tylko tak/nie. Zadaniem grupy jest jak najszybsze odgadnięcie co to jest, zadając jak najmniej pytań.

4. Dwie prawdy, jedno kłamstwo

Nauczyciel zaprasza każdego ucznia do powiedzenia trzech stwierdzeń o sobie, z których dwa są prawdziwe, a jedno fałszywe. Zadaniem grupy jest odgadnąć, które zdanie jest fałszywe. Niezwykłe fakty i kłamstwa mogą być bardzo zabawne.

Zabawę można rozłożyć w czasie - na jednych zajęciach tylko kilka osób podaje informacje o sobie.

5. Pokazywany głuchy telefon

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie drużyny. Obie drużyny wymyślają hasło, które chcą sobie pokazać, lub wymyśla je lider. Następnie zespoły ustawiają się w szeregu, jedna osoba za drugą, tyłem do lidera. Pierwsza osoba (stojąc tyłem do lidera) odwraca się i lider pokazuje jej hasło, które wymyśliła druga drużyna. Jej zadaniem jest zapamiętanie tego hasła i pokazanie go drugiej osobie z zespołu. Druga osoba musi odgadnąć, jakie jest hasło i pokazać je trzeciej i tak dalej. Ostatnia osoba w rzędzie musi pokazać, co to za hasło i powiedzieć, co ono oznacza. Przez całą grę drużyna przeciwna obserwuje, jak radzi sobie aktualnie pokazująca drużyna.

6. Hasło

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie drużyny. Uczestnicy stoją w dwóch rzędach, jeden za drugim. Prowadzący podaje hasło pierwszej osobie w rzędzie. Hasło należy przekazać kolejnej osobie, pisząc palcem litery na jej plecach. Ostatnia osoba w rzędzie podaje hasło. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza poprawnie poda hasło.

7. Skontaktuj się

Nauczyciel dzieli klasę na kilka małych grup. Zadaniem uczniów jest dyskusowanie w grupach nad poniższymi sytuacjami i znalezienie rozwiązań umożliwiających nawiązanie kontaktu:

- jesteś na imprezie, na której nie znasz nikogo poza gospodarzem;
- musisz zająć się przyjaciółmi rodziców podczas ich nieobecności;
- przyjechałeś dzień później na obóz (kolonie) - wchodzisz do świetlicy.

Można odegrać scenki w klasie. Spośród zaprezentowanych scen uczniowie wybierają najlepsze rozwiązania. Uczniowie mający trudności z nawiązaniem kontaktów ustalają i ćwiczą modelowe rozwiązania w małych grupach.

W podsumowaniu można poruszyć następujące kwestie:

- ❖ jak się czujemy, gdy partnerzy nie wykazują inicjatywy w kontaktach;
- ❖ w jakich sytuacjach to my jesteśmy przede wszystkim odpowiedzialni za nawiązanie i utrzymanie kontaktu;
- ❖ jakie zachowania ułatwiają nawiązywanie kontaktów.

8. Precyzja wyrazu

Ta aktywność zwiększa świadomość na temat znaczenia precyzyjnej komunikacji i uczy zasad jasności wypowiedzi.

Materiały: dwa różne krajobrazy

Nauczyciel informuje uczniów, że celem zadania jest ćwiczenie precyzyjnej komunikacji. Uczniowie dobierają się w pary. Osoba A zamyka oczy. Nauczyciel pokazuje pierwszy krajobraz. Osoba A rysuje pejzaż według wskazówek osoby B, która „kieruje” jej ręką wyłącznie słowami.

Po wykonaniu rysunków uczniowie porównują je z oryginałem i dyskutują o swoich doświadczeniach: czy wskazówki były jasne, jakie przesłania i cechy przekazu (np. intonacja głosu, szybkość mówienia) najbardziej pomogły osobie rysującej, a jakie przeszkodziły; czy obie strony są zadowolone z efektu. Uczniowie zamieniają się rolami i rysują drugi rysunek. Na koniec, jak poprzednio, analizują cechy komunikacji i efekt końcowy.

Podsumowanie:

- ❖ jaki rodzaj wskazówek był najbardziej przydatny, a który wprowadzał w błąd i dezorientował;
- ❖ jakie cechy przekazu były pomocne, a jakie przeszkadzały;
- ❖ jakie czynniki w największym stopniu wpłynęły na końcowy efekt;
- ❖ czy w drugiej turze efekty były lepsze niż w pierwszej (dlaczego).

9. Oceny i recenzje

Ćwiczenie umiejętności zamiany oceny na opinię. Rozwijanie umiejętności asertywnego wyrażania własnych opinii.

Nauczyciel wyjaśnia różnicę pomiędzy oceną a opinią. Opinia to przekazywanie subiektywnych sądów lub preferencji. Ocena to stwierdzenie, które przedstawia subiektywne sądy jako prawdy.

Zadaniem uczniów jest zamiana ocen na opinie:

- Ta bluzka jest okropna.
- Ona ma piękny głos.
- Buldogi budzą grozę.
- Jest bardzo zimno.
- Ten film jest doskonały.

Przykładowe odpowiedzi:

- Opinie:
 - Nie podoba mi się ta bluzka.
 - Jej głos mnie fascynuje.
 - Buldogi wydają mi się niebezpieczne - boję się tych psów.
 - Jest mi strasznie zimno.
 - Bardzo podobał mi się ten film - moim zdaniem jest świetny.

10. Zdanie w różnych intonacjach

Doskonalenie umiejętności komunikowania się i odczytywania sygnałów niewerbalnych. Rozwijanie empatii.

Materiały: karteczki z nazwami różnych stanów emocjonalnych - tyle kart, ilu jest uczniów w klasie (np. z radością, ze złością, z przerażeniem, z bólem, z entuzjazmem, ze smutkiem, z lekceważeniem, ze zdziwieniem, z rozpaczą).

Nauczyciel podaje uczniom zdanie o obojętnej treści (może je zapisać na tablicy), np.: „Przedstawienie rozpocznie się o godzinie 19:00” lub „Wczoraj było dość ciepło, chociaż padał deszcz”. Losowo rozdaje kartki z zapisanymi uczuciami. Każdy uczeń po kolei wypowiada to zdanie, próbując za pomocą intonacji głosu przekazać określony stan emocjonalny, a grupa odgaduje, jakie uczucie kolega zawarł w wypowiedzianym zdaniu. Grupa analizuje, jak dany sposób komunikacji (ton głosu, intonacja, mimika, postawa ciała) wpływa na odbiór treści przekazu.

11. Niekończąca się historia

Nauczyciel zaprasza uczniów do usiadnięcia w kręgu lub ustawia ich w kolejności, w jakiej będą się wypowiadać. Wybierany jest motyw przewodni (np. Boże Narodzenie, podróże, historia postaci z bajki). Pierwsza osoba rozpoczyna opowieść (może zacząć od kilku słów, aby stworzyć nastrój), a kolejne dodają po jednym słowie. Jeśli ktoś uważa, że jego słowo kończy zdanie, mówi „kropka”, a następna osoba zaczyna nowe zdanie.

Im dłużej gra się w tę grę, tym bardziej niesamowite wychodzą historie.



www.freepik.com