

Wskazówki dla specjalistów dotyczące pracy grupowej

8.1. Zasady pracy z grupą/klasą

Podobnie jak w przypadku pracy indywidualnej, aby robić postępy i zwiększać swoje możliwości, członkowie grupy uczącej się muszą czuć się bezpieczni i wysłuchani. Główną rolą nauczyciela młodszych uczniów jest zarządzanie grupą w taki sposób, aby zwiększać zaufanie, rozwijać relacje współpracy, promować szacunek dla indywidualności i stymulować wolność wypowiedzi. Wszystko to są atrybuty *bezpiecznej przestrzeni do nauki i rozwoju*, która jest absolutnie nierozdzielnie związana z wyznaczaniem i osiąganiem celów edukacyjnych przez uczniów.

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni dla grupy młodszych uczniów zaczyna się od postawy nauczyciela wobec dzieci, ponieważ nauczyciel jest, jak wcześniej wspomniano, wzorem do naśladowania i osobą, na której uczniowie polegają w kwestii wskazówek i wsparcia:

- ⊙ Dzieci są genetycznie zaprogramowane, aby szukać ochrony i opieki dorosłego - jest to również powszechne dla innych gatunków - a ponieważ szkoła stawia przed nimi wyzwanie, aby polegały na innych ludziach niż ich własna rodzina, do której są przywiązane, drugą w kolejności najlepszą osobą jest nauczyciel, którego widzą każdego dnia i któremu ufają po prostu dlatego, że ich rodzice wydają się mu ufać. Od nauczyciela oczekuje się, że z wdziękiem przyjmie rolę większej, silniejszej, mądrzejszej i życzliwej osoby, na której dzieci mogą polegać, nawet jeśli sytuacje nie są ściśle związane ze szkołą (np. gdy dziecko jest chore lub się zrani lub jeśli jest czymś zaniepokojone).
- ⊙ Uczniowie uczą się lepiej i szybciej, gdy czują się zrelaksowani, radośni, wolni od stresu i gdy mają swobodę wyrażania swoich pomysłów i kreatywności. Nauczyciel powinien promować atmosferę bez osądzania, w której uczniowie czują się komfortowo, popełniając błędy i ucząc się na nich oraz w której szanuje się indywidualny rytm.
- ⊙ Małe dzieci potrzebują struktury, aby czuć się bezpiecznie: muszą mieć harmonogram, muszą wiedzieć, czego się od nich oczekuje, muszą znać zasady, których powinny przestrzegać. Komunikowanie tych aspektów od samego początku i umieszczenie ich w widocznym miejscu zapewni płynną dynamikę grupy.
- ⊙ Aktywne uczestniczenie w zbiorowych decyzjach i możliwość wyrażania swoich opinii i preferencji pomaga dzieciom szybciej się przystosować i czuć się odpowiedzialnymi za wdrażanie tych decyzji i działań.
- ⊙ Zazwyczaj klasa uczniów jest dość niejednorodną grupą, dlatego nauczyciele powinni projektować dostępne i włączające doświadczenia edukacyjne, niezależnie od poziomu umiejętności, sytuacji ekonomicznej, różnic płciowych lub rasowych, przynależności religijnej czy kulturowej. W związku z tym jak najbardziej wskazane jest stosowanie różnorodnych metod i technik nauczania oraz dostosowywanie celów i materiałów dydaktycznych do specyfiki uczniów.
- ⊙ Młodsze uczniowie mogą łatwo zniechęcić się porażkami i krytyką, dlatego nauczyciele powinni rozważyć dostosowanie zadań tak, aby były one osiągalne i z troską udzielać informacji zwrotnej oraz skupiać się na potencjale poprawy, a nie na samym błędzie. Oczywiście uczciwość i zaufanie są pożądane w tej relacji, jak w każdej innej.
- ⊙ Ogólnie rzecz biorąc, poziom świadomości społecznej w przypadku młodszych uczniów jest skromny, ponieważ nadal mają oni częściowo egocentryczny obraz świata, a więc mają skłonność do ranienia się nawzajem, nie zdając sobie z tego sprawy, lub do mówienia złośliwych rzeczy, nie rozumiejąc w pełni ich wpływu.

Nauczyciele powinni być przygotowani do mediacji w przypadku takich zachowań, aby zapobiec zranieniu dzieci (fizycznie lub emocjonalnie), ale także w celu kształtowania ich świadomości i zachowań. Powinni również podkreślać, że bezpieczna przestrzeń do nauki i rozwoju jest wspólnie tworzona przez wszystkich członków grupy i powinna prowadzić uczniów do wzajemnej współpracy i życzliwych zachowań.

- ⊙ W przypadkach, w których specjalista lub nauczyciel pracuje z klasą, w której znajdują się dzieci z problemami behawioralnymi, zalecanym podejściem

jest unikanie wszelkiego różnicowania uczniów i praca z klasą jako całością, aby poczuli się bezpieczni i uwzględnieni. Co więcej, dzieci te potrzebują wzmocnionej walidacji, aby poznać i zintegrować własne zasoby.

Każde dziecko jest wyjątkowe i ma swoją własną konstelację osobistych zasobów i potrzeb, a cel edukacyjny jest jeden: pomóc uczniom w osiągnięciu ich potencjału. W związku z tym to nauczyciele i specjaliści muszą dostosować się do specyfiki dzieci, a nie odwrotnie.



8.2. Sesje grupowe

Sesja wprowadzająca

SESJA GRUPOWA 1
<p>Tytuł/ temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utworzenie bezpiecznej grupy dla wzrostu i rozwoju
<p>Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dowiedzą się nowych rzeczy o pozostałych członkach grupy; ➤ będą potrafiły uczestniczyć w opracowywaniu i akceptować zasady obowiązujące w grupie; ➤ będą czuły się zintegrowane z grupą; ➤ będą czuły się zmotywowane do wzięcia odpowiedzialności za współtworzenie bezpiecznej grupy do nauki i rozwoju.
<p>Przygotowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala lekcyjna, w której odbywają się zajęcia grupowe, powinna być przyjazna i umożliwiać częstą reorganizację przestrzeni, aby ułatwić interakcję między członkami. ➤ Specjalista szkolny/ nauczyciel zaprosi członków grupy, aby usiedli w kręgu, aby mogli się widzieć. ➤ Następnie przedstawi się i wyjaśni cel sesji grupowych, które wspólnie rozpoczynają, podkreślając również, jakie korzyści uczniowie odniosą z tych zajęć. ➤ Celem tej sesji jest wzajemne poznanie się i nawiązanie relacji opartej na zaufaniu. <p>Zasoby:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ kredki/flamastry; ➤ arkusze papieru do rysowania; ➤ flipchart i markery.
<p>Główna aktywność:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Specjalista instruuje członków grupy, aby pomyśleli o prawdziwym lub wymyślonym miejscu, które pomoże im poczuć się bezpiecznie i narysowali je na papierze. Uczniowie są zachęceni do rysowania jak największej ilości szczegółów. Następnie wszyscy uczniowie podzielą się swoimi rysunkami z innymi i wyjaśnią, w jaki sposób miejsce, które narysowali, sprawia, że czują się bezpiecznie. ➤ Po podzieleniu się wszystkimi rysunkami, specjalista podsumowuje wspólne aspekty, które opisują bezpieczną przestrzeń i zwraca uwagę, że wszyscy ludzie muszą czuć się bezpiecznie, aby móc się uczyć i rozwijać, że bezpieczeństwo odnosi się zarówno do aspektów fizycznych, jak i psychicznych oraz że każdy członek grupy odgrywa swoją rolę w tworzeniu bezpiecznej przestrzeni dla siebie i dla innych. ➤ Następnie specjalista ustala wspólnie z grupą zasady, które będą regulowały sesje tej grupy i zapisuje je na arkuszu flipchart. Grupa może również zostać poproszona o ustalenie konsekwencji w przypadku złamania zasad. ➤ Specjalista powinien również obserwować dynamikę grupy i zwracać uwagę na potrzebę bezpieczeństwa (siedzenie razem z osobami, które już znają itp.) oraz współtworzenia środowiska uczenia się (ludzie pomagają sobie nawzajem, przewodzą itp.).

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Poniższe pytania mogą być użyte do poprowadzenia dyskusji w grupie: *Dlaczego musimy czuć się bezpiecznie, aby móc się uczyć i rozwijać? W jaki sposób klasa przypomina rodzinę? Co powinniśmy/czego nie powinniśmy robić, aby czuć się bezpiecznie w naszej grupie?*
- Sesja kończy się podsumowaniem zasad grupy oraz przesłaniem motywacyjnym, które ma zainspirować uczniów do dbania o siebie nawzajem i tworzenia przyjaznej atmosfery.



www.freepik.com

SAMOŚWIADOMOŚĆ



SESJA GRUPOWA 2

Tytuł/ temat:

- "Świat emocji" - emocje przyjemne i nieprzyjemne.

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- odkryją świat emocji;
- zidentyfikują przyjemne i nieprzyjemne emocje.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny/ nauczyciel siada z uczniami w kręgu i wita się z nimi.
- Następnie przybliży dzieciom temat i cele spotkania.

Zasoby:

- 2 arkusze papieru do flipchartów i flamastry;
- karteczki samoprzylepne w kolorach: czerwonym, żółtym, niebieskim, zielonym, różowym, pomarańczowym, białym.
- karty pracy "Nasza podróż przez świat emocji" i "Maska" (patrz załączniki na stronach 109-110);
- para nożyczek dla każdego uczestnika, sznurek, kredki, farby, flamastry, pastele, bibułki, wycinanki i inne przybory plastyczne.

Główna aktywność:

- Specjalista pokazuje dzieciom kolorowe karteczki samoprzylepne. Każda karteczka reprezentuje emocję: czerwona = złość, żółta = radość, niebieska = smutek, różowa = strach, zielona = wstręt, pomarańczowa = zaskoczenie. Specjalista dba o to, aby wszystkie dzieci rozumiały te emocje. W razie wątpliwości wyjaśnia, czym są różne emocje. Zadaniem dzieci jest przyklejenie karteczek w kolorach odpowiadających ich aktualnym emocjom do wspólnego arkusza flipchart całej grupy (np. jeśli dziecko czuje złość i wstręt, przykleja czerwoną karteczkę samoprzylepną i zieloną). Dziecko może również za pomocą białej karteczki samoprzylepnej zapisać nazwę lub narysować twarz wyrażającą inną emocję niż 6 podstawowych, którą w danej chwili czuje.
- Po tym, jak wszystkie dzieci przykleją swoje kartki, specjalista omawia flipchart, aby pokazać młodym uczestnikom, z jakimi emocjami rozpoczynają zajęcia, jakie emocje przeważają, a jakich jest mało. Arkusz flipchart wisi w widocznym miejscu do końca zajęć.
- Specjalista czyta bajkę "Nasza podróż przez świat emocji", zapraszając dzieci do udziału w symbolicznym odgrywaniu ról (udawaniu). Następnie dzieci są proszone o podzielenie się wrażeniami z podróży. Można zadać następujące pytania: *Jak się czułeś na każdej planecie? Wizyta na jakiej planecie sprawiła, że poczułeś się komfortowo? Która planeta sprawiła, że poczułeś się nieswojo i dlaczego?*
- Następnie specjalista rozdaje dzieciom kartę pracy "Maska", zapraszając je do wycięcia masek i przymocowania do nich sznurka. Każde dziecko decyduje, która planeta dała mu najprzyjemniejsze doświadczenie i maluje maskę w taki sposób, aby pasowała do emocji związanych z wybraną planetą. Następnie dzieci wybierają planetę, na której czuły się najmniej komfortowo i malują drugą stronę maski tak, aby

pasowała do emocji związanych z drugą wybraną przez nie planetą. Na koniec wszystkie dzieci prezentują obie strony swoich masek, wyjaśniając, które planety wybrały i dlaczego.

- Specjalista podsumowuje prezentację masek wykonanych przez dzieci, zwracając uwagę na emocje, które wielokrotnie określano jako przyjemne i nieprzyjemne. Zwraca uwagę, że w życiu jest wiele emocji i ludzie szczególnie lubią doświadczać tych przyjemnych, ale wszystkie są równie ważne i dzieci się o tym przekonają na kolejnych sesjach.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista przypomina dzieciom znaczenie kolorów karteczek samoprzylepnych: czerwony = złość, żółty = radość, niebieski = smutek, różowy = strach, zielony = wstręt, pomarańczowy = zaskoczenie i biały - do napisania/narysowania innej emocji. Prosi dzieci, aby przykleiły kartki na czystym arkuszu flipchart, aby pokazać swoje emocje na koniec zajęć. Tak jak na początku, omawia flipchart, aby pokazać uczniom, z jakimi emocjami kończą zajęcia: *Jakie emocje dominują? Jakie emocje są rzadkie?*
- Specjalista przykleja arkusz flipchart stworzony na początku zajęć obok tego, który właśnie powstał i pyta dzieci, czy widzą różnicę między emocjami, które odczuwały na początku i na końcu zajęć. Następnie inicjuje burzę mózgu, pytając: *Czy zmieniły się emocje w grupie? Co mogło doprowadzić do zmiany emocji? Albo dlaczego nic się nie zmieniło?*



NASZA PODRÓŻ PRZEZ ŚWIAT EMOCJI¹

Wybieramy się w podróż po galaktyce. Podczas podróży kosmicznej odwiedzimy wiele tajemniczych planet. Oczywiście będziemy podróżować ogromnym statkiem kosmicznym, który pomieści nas wszystkich. Usiądźmy więc wygodnie, zapnijmy pasy i przygotujmy się, bo zaraz wystartujemy. 3... 2... 1... START! Prędkość rakiety wciska nas wszystkich w siedzenia. Teraz wyjaśnię wam, że będziemy odwiedzać różne planety, których mieszkańcy odczuwają różne emocje. Kiedy już dotrzemy na daną planetę, musimy pamiętać, aby zachowywać się jak wszyscy jej mieszkańcy.

Uwaga, moi mali astronauty, docieramy do Planety Radości, gdzie zawsze świeci piękne słońce i cały czas widać kolorową tęczę na niebie. Mieszkańcy tej planety są szczęśliwi i uśmiechnięci. Są zadowoleni od rana do wieczora. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z uśmiechem, podskakują z radości i śmieją się, trzymając się za brzuch. Nadszedł czas, aby pożegnać się z Planetą Radości. Lecimy dalej.

Nagle robi się ciemno i pochmurno; nigdzie nie widać słońca. Przybyliśmy na Planetę Smutku. Jej mieszkańcy są wiecznie smutni i przygnębieni. Nic ich nie uszczęśliwia, nic nie sprawia im radości. Idą powoli, powłócząc nogami, wpatrując się w podłogę, nie patrząc innym w oczy, nic do nikogo nie mówiąc, a czasem cicho płacząc. Za chwilę pożegnamy się z Planetą Smutku.

Wsiadamy na pokład naszej rakiety i w mgnieniu oka lądujemy na Planecie Miłości. Tutaj wszyscy mówią do siebie miłe rzeczy, rysują serduszka w powietrzu, wysyłają sobie buziaki, zrywają kwiaty i odwiedzają przyjaciół, aby porozmawiać. Jeśli chcą, przytulają się do siebie lub idą ręką w rękę. Wszyscy są zadowoleni i czują się komfortowo.

Przenosimy się na następną planetę. Tym razem dotarliśmy na Planetę Gniewu. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze źli. Obnażają zęby na innych i obrażają się nawzajem. Są nerwowi, chodzą szybko, tupią nogami, warczą na siebie, a nawet próbują uderzyć innych. Chodźmy szybko z tej planety. W pośpiechu wsiadamy do rakiety i ruszamy dalej...

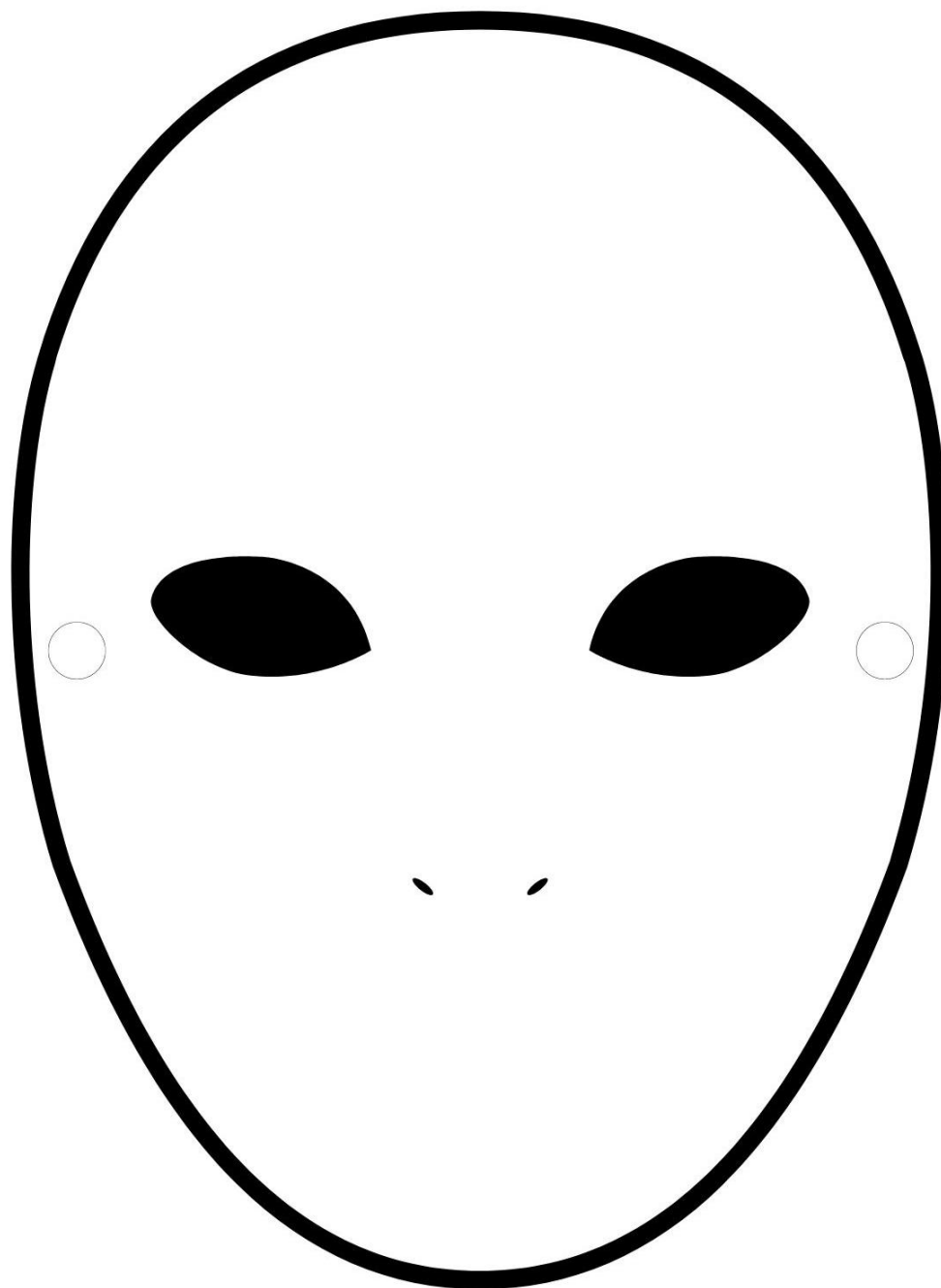
... prosto na Planetę Wdzięczności. Tutaj każdy mieszkaniec wyraża wdzięczność innym mieszkańcom. Wdzięczność może być wyrażona słowami, poprzez uścisk dłoni, przytulenie lub poproszenie do tańca. Niektórzy ludzie dają kwiaty lub prezenty innym. Wszyscy się uśmiechają. Rakieta czeka, lecimy dalej.

Docieramy do kolejnej planety, na której nic nie widać! Rozejrzyj się, widzisz kogoś? A jednak, jeśli przyjrzymy się uważnie, możemy zobaczyć mieszkańców, którzy się ukrywają. Są ukryci za różnymi przedmiotami: krzesłami, ławkami, łóżkami. To oznacza, że znajdujemy się na Planecie Strachu. Tutaj wszyscy chowają się przed innymi, wpatrują się w siebie szeroko otwartymi oczami, szcękają zębami, a nawet trzęsą się ze strachu. Mówią tylko szeptem i chodzą tak cicho, że nikt ich nie słyszy. Chodźmy stąd, zanim się przestraszą!

Teraz czeka nas długa podróż na kolejną nieznaną planetę, więc usiądźmy, weźmy trzy duże oddechy i wyciszmy się. Statek kosmiczny leci dalej i wysadza nas na Planecie Pokoju. Wszyscy tutaj się uśmiechają. Poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaszczą się po plecach, idą ręką w rękę lub siedzą obok siebie. Jest cicho, każdy mieszkaniec dobrze czuje się na tej planecie.

¹ Opracowano na podstawie gry „Kraina emocji” - Agnieszka Lasota, Dominika Jońca SM „Emocje, komunikacja, akceptacja. Program profilaktyczno-terapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym”

MASKA



CZEŚĆ 2

SAMO-
ŚWIADOMOŚĆ

SESJA GRUPOWA 3

Tytuł/ temat:

- "Jak powstają emocje i co one oznaczają?"

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- będą rozwijać umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji;
- uświadomią sobie, że wszystkie emocje są ważne, potrzebne i dostarczają nam ważnych informacji.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny/ nauczyciel siada z uczniami w kręgu i wita się z nimi.
- Następnie przybliży dzieciom temat i cele spotkania.

Zasoby:

- 3 arkusze papieru typu flipchart;
- arkusze papieru A4;
- karteczki samoprzylepne w kolorach: czerwonym, żółtym, niebieskim, zielonym, różowym, pomarańczowym, białym.
- kredki, farby, flamastry, pastele, bibułki, wycinanki i inne przybory plastyczne.

Główna aktywność:

- Specjalista pokazuje dzieciom kolorowe karteczki samoprzylepne. Każda karteczka reprezentuje emocję: czerwona = złość, żółta = radość, niebieska = smutek, różowa = strach, zielona = wstręt, pomarańczowa = zaskoczenie. Specjalista dba o to, aby wszystkie dzieci rozumiały te emocje. W razie wątpliwości wyjaśnia, czym są różne emocje. Zadaniem dzieci jest przyklejenie karteczek w kolorach odpowiadających ich aktualnym emocjom do wspólnego arkusza flipchart całej grupy (np. jeśli dziecko czuje złość i wstręt, przykleja czerwoną karteczkę samoprzylepną i zieloną). Dziecko może również za pomocą białej karteczki samoprzylepnej zapisać nazwę lub narysować twarz wyrażającą inną emocję niż 6 podstawowych, którą w danej chwili czuje.
- Po tym, jak wszystkie dzieci przykleją swoje kartki, specjalista omawia flipchart, aby pokazać uczestnikom, z jakimi emocjami rozpoczynają zajęcia, jakie emocje przeważają, a jakich jest mało. Arkusz flipchart wisi w widocznym miejscu do końca zajęć.
- Następnie specjalista inicjuje rozmowę z klasą na temat tęczy. Specjalista pyta dzieci, czy wiedzą, kiedy pojawia się tęcza? W razie potrzeby wyjaśnia, że tęcza pojawia się, gdy po burzy jeszcze pada deszcz, ale słońce już zaczyna świecić. Dzieci samodzielnie lub z pomocą specjalisty wymieniają kolory tęczy we właściwej kolejności.
- Specjalista prosi dzieci o stworzenie tęczy emocji/nastrojów. Arkusz flipchart posłuży jako tło dla tęczy. Każdy kolor symbolizuje określoną emocję/nastroj. Ważne jest, aby dzieci używały innej techniki do każdego koloru - farb, kredek, pastelów, plasteliny, bibuły lub innych przyborów dostarczonych przez specjalistę. Kiedy tęcza jest gotowa, dzieci rysują lub piszą (samodzielnie lub z pomocą specjalisty) nazwę odpowiadającej jej emocji w każdym kolorze związanym z tą konkretną emocją (np.: kolory tęczy pojawiają się w następującej kolejności: czerwony - złość; pomarańczowy - zaskoczenie; żółty - radość; zielony - spokój; niebieski - smutek; granatowy - strach; fioletowy - wstyd).
- Kiedy tęcza jest gotowa, dzieci wspólnie wypełniają resztę tła zachmurzonym niebem z jednej strony i bezchmurnym niebem z drugiej. Gotowa tęcza zostanie zawieszona na ścianie tak, aby każde dziecko mogło ją zobaczyć.

- Specjalista rozmawia z dziećmi o tym, jak ważne są wszystkie emocje, których doświadczamy w naszym życiu. Tłumaczy dzieciom, że tak jak tęcza potrzebuje tych wszystkich kolorów, tak my potrzebujemy wszystkich emocji w naszym życiu.
- Specjalista tłumaczy dzieciom, że każda emocja jest wywoływana przez sytuację. Następnie wszystkie dzieci biorą udział w sesji burzy mózgów, której celem jest wypełnienie jednej strony tęczy (tej pochmurnej) poprzez przyklejenie karteczek z narysowanymi/zapisanymi sytuacjami, które mogą wywołać każdą z emocji. Dla każdej emocji powinna być co najmniej jedna sytuacja.
- Na drugim końcu tęczy (bezchmurne niebo) dzieci przyklejają karteczki w ten sam sposób, ale tym razem rysują/zapisują swoje pomysły na temat informacji, które niesie ze sobą dana emocja. Dla każdej emocji powinien być wymieniony co najmniej jeden pomysł (np. gniew informuje nas, że nasze granice zostały naruszone; smutek informuje nas, że straciliśmy coś ważnego dla nas; niepokój/strach chroni nas przed niebezpieczeństwem; wstyd informuje nas, że przekroczyliśmy pewne normy; radość informuje nas o poczuciu spełnienia i szczęścia).
- Na koniec specjalista podsumowuje powstałą tęczę, podkreślając, że wszystkie emocje są dobre i że nie ma "złych" ani "negatywnych" emocji. Wskazuje, które emocje są dla nas przyjemne, a które nieprzyjemne, podkreślając wagę i znaczenie wszystkich emocji w naszym życiu, odnosząc się do wykonanego ćwiczenia.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista przypomina dzieciom znaczenie kolorów karteczek samoprzylepnych: czerwony = złość, żółty = radość, niebieski = smutek, różowy = strach, zielony = wstręt, pomarańczowy = zaskoczenie i biały - do napisania/narysowania innej emocji. Prosi dzieci, aby przykleiły kartki na czystym arkuszu flipchart, aby pokazać swoje emocje na koniec zajęć. Tak jak na początku, specjalista omawia flipchart, aby pokazać uczniom, z jakimi emocjami kończą zajęcia: *Jakie emocje dominują? Jakie emocje są rzadkie?*
- Specjalista przykleja arkusz flipchart stworzony na początku zajęć obok tego, który właśnie powstał i pyta dzieci, czy widzą różnicę między emocjami, które odczuwały na początku i na końcu zajęć. Następnie inicjuje burzę mózgów, pytając: *Czy zmieniły się emocje w grupie? Co mogło doprowadzić do zmiany emocji? Albo dlaczego nic się nie zmieniło?*

SESJA GRUPOWA 4

Tytuł/ temat:

- "Jak mogę zidentyfikować swoje emocje? Jak mogę rozpoznać co czuję?"

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- będą potrafiły rozpoznawać własne podstawowe emocje;
- będą potrafiły nazywać własne emocje.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny/ nauczyciel siada z uczniami w kręgu i wita się z nimi.
- Następnie przybliży dzieciom temat i cele spotkania.

Zasoby:

- 6 arkuszy papieru typu flipchart;
- karteczki samoprzylepne w kolorach: czerwonym, żółtym, niebieskim, zielonym, różowym, pomarańczowym, białym;
- Karta pracy "Co to za emocja?" (patrz załącznik na str. 114);
- kredki, farby, flamastry, pastele.

Główna aktywność:

- Specjalista pokazuje dzieciom kolorowe karteczki samoprzylepne. Każda kartka reprezentuje emocję: czerwona = złość, żółta = radość, niebieska = smutek, różowa = strach, zielona = wstręt, pomarańczowa = zaskoczenie. Nauczyciel dba o to, aby wszystkie dzieci rozumiały te emocje. W razie wątpliwości wyjaśnia, czym są różne emocje. Zadaniem dzieci jest przyklejenie karteczek w kolorach odpowiadających ich aktualnym emocjom do wspólnego arkusza flipchart całej grupy (np. jeśli dziecko czuje złość i wstręt, przykleja czerwoną karteczkę samoprzylepną i zieloną). Dziecko może również na białej karteczce samoprzylepnej zapisać nazwę lub narysować twarz wyrażającą inną emocję niż 6 podstawowych, którą w danej chwili czuje.
- Po tym, jak wszystkie dzieci przykleją swoje kartki, specjalista omawia flipchart, aby pokazać uczniom, z jakimi emocjami rozpoczynają zajęcia, jakie emocje przeważają, a jakich emocji jest mało. Flipchart wisi w widocznym miejscu do końca zajęć.
- Specjalista przypomina dzieciom emocje, których możemy doświadczać, nawiązując do poprzednich zajęć i udziela instrukcji do zabawy w grę "Co to za emocja?". Uczniowie siedzą w kręgu. Specjalista czyta opisy emocji z karty pracy "Co to za emocja?". Zadaniem dzieci jest zidentyfikowanie emocji odpowiadającej każdemu opisowi. Po zakończeniu gry specjalista pyta uczniów: *Która emocja była najłatwiejsza do odgadnięcia? Co było najtrudniejsze?*
- Następnie, na 4 dużych arkuszach papieru (papier do flipchartów), nauczyciel i dzieci nakreślają sylwetki czwórki dzieci. Każda sylwetka jest obrysowana innym kolorem: czerwonym, niebieskim, żółtym i czarnym. Specjalista wyjaśnia, że kolor każdej sylwetki odpowiada konkretnej emocji: czerwony = złość, niebieski = smutek, żółty = radość, czarny = strach (można wybrać inne emocje, jeśli są warte omówienia w odniesieniu do specyfiki grupy). Specjalista dzieli dzieci na 4 grupy, każda z nich dostaje jedną sylwetkę odpowiadającą danej emocji. Dzieci w grupach są proszone o znalezienie odpowiedzi na następujące pytania: (1) *Skąd wiemy, kiedy odczuwamy daną emocję?* (2) *Gdzie ta emocja znajduje się w naszym ciele?* Dzieci mogą zapisywać (samodzielnie lub z pomocą wychowawcy), rysować lub kolorować części ciała, w których odczuwają daną emocję. Powinny starać się znaleźć jak najwięcej przykładów.
- Każda grupa prezentuje swoją pracę pozostałym dzieciom, wyjaśniając zaznaczone/napisane elementy. Po tym, jak każda grupa przedstawi swoją prezentację, nauczyciel pyta wszystkie dzieci, czy znają jakieś inne przykłady, które nie pojawiły się na plakatach. Dzieci rozmawiają o wszystkich czterech emocjach, nie tylko o tej, którą opisały w swojej grupie.
- Specjalista podsumowuje dyskusje, podkreślając, że jest wiele sposobów na to, by dowiedzieć się, czy w danym momencie odczuwamy złość, strach, smutek czy radość. Zwraca uwagę, że każdy z nas może odczuwać swoje emocje w inny sposób, ale jest też wiele podobieństw.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista przypomina dzieciom znaczenie kolorów karteczek samoprzylepnych i dodaje białą - do napisania/narysowania innej emocji. Prosi dzieci, aby przykleiły kartki na pustym arkuszu flipchart, aby pokazać swoje emocje na koniec zajęć. Podobnie jak na początku, specjalista omawia flipchart, aby pokazać uczniom, z jakimi emocjami kończą zajęcia: *Jakie emocje dominują? Jakie emocje są rzadkie?*
- Specjalista przykleja arkusz flipchart stworzony na początku zajęć obok tego, który właśnie powstał i pyta dzieci, czy widzą różnicę między emocjami, które odczuwały na początku i na końcu zajęć. Specjalista inicjuje burzę mózgów: *Czy zmieniły się emocje w grupie? Co mogło doprowadzić do zmiany emocji? Albo dlaczego nic się nie zmieniło?*

CO TO ZA EMOCJA?

1. **Co sprawia, że usta otwierają się szeroko z podziwu, a oczy są okrągłe jak słomiany kapelusz?**
(odpowiedź: zaskoczenie/zachwył)
2. **Co sprawia, że marszczysz czoło i mrużysz oczy, tupiesz nogą i wymachujesz pięściami?**
(odpowiedź: złość)
3. **Co sprawia, że rzeczy wyglądają dwa razy gorzej niż powinny, trzęsą twoim ciałem lub sprawiają, że nie możesz się ruszyć?**
(odpowiedź: strach)
4. **Co powoduje, że kąciki twoich ust opadają i sprawia, że łzy płyną Ci z oczu?**
(odpowiedź: smutek)
5. **Co sprawia, że twoje ręce machają, a twoje ciało skacze wysoko, twoje oczy płoną jak iskry, a twoje zęby lśnią jak diamenty?**
(odpowiedź: radość)

SESJA GRUPOWA 5

Tytuł/ temat:

- "Jak mogę wyrazić swoje emocje? Jak mogę komunikować swoje emocje?"

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- będą potrafiły wyrażać własne emocje przed grupą;
- będą potrafiły wyrażać swoje emocje w sposób werbalny i niewerbalny poprzez ruch, gesty, mimikę.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny/ nauczyciel siada z uczniami w kręgu i wita się z nimi.
- Następnie przybliży dzieciom temat i cele spotkania.

Zasoby:

- 2 arkusze flipchart i flamastry;
- karteczki samoprzylepne w kolorach: czerwonym, żółtym, niebieskim, zielonym, różowym, pomarańczowym, białym.

Główna aktywność:

- Specjalista pokazuje dzieciom kolorowe karteczki samoprzylepne. Każda kartka reprezentuje emocję: czerwona = złość, żółta = radość, niebieska = smutek, różowa = strach, zielona = wstręt, pomarańczowa = zaskoczenie. Specjalista dba o to, aby wszystkie dzieci rozumiały te emocje. W razie wątpliwości wyjaśnia, czym są różne emocje. Zadaniem dzieci jest przyklejenie karteczek w kolorach odpowiadających ich aktualnym emocjom do wspólnego arkusza flipchart całej grupy (np. jeśli dziecko czuje złość i wstręt, przykleja czerwoną karteczkę samoprzylepną i zieloną). Dziecko może również na białej karteczce samoprzylepnej zapisać nazwę lub narysować twarz wyrażającą inną emocję niż 6 podstawowych, którą w danej chwili czuje.
- Po tym, jak wszystkie dzieci przykleją swoje kartki, specjalista omawia flipchart, aby pokazać uczniom, z jakimi emocjami rozpoczynają zajęcia, jakie emocje przeważają, a jakich emocji jest mało. Arkusz flipchart wisi w widocznym miejscu do końca zajęć.
- Uczniowie siedzą w kręgu. Specjalista wyjaśnia, że zadaniem każdego ucznia będzie wyrażenie danej emocji bez użycia słów. Dzieci mają za zadanie pokazać wskazaną emocję za pomocą ruchów ciała, gestów czy mimiki. Uczniowie na zmianę wyrażają emocje wskazane przez specjalistę na swój sposób. Gra toczy się do momentu, gdy każdy uczeń przedstawi następujące emocje: *radość, smutek, przerażenie, zadowolenie, strach, zdziwienie, wstręt, zaskoczenie, zachwyt, duma, złość, miłość, wściekłość, wstyd, szczęście, tęsknota, żal, zażenowanie*. Na koniec zabawa jest podsumowywana. Specjalista zadaje dzieciom pytania o to, jak się czuły, wyrażając każdą emocję i czy niektóre emocje były dla nich łatwiejsze, a inne trudniejsze do wyrażenia.
- Następnie powtarzane jest to samo ćwiczenie, ale tym razem dzieci muszą przekazać daną emocję za pomocą samych słów. Zabawa toczy się tak długo, aż każde dziecko przedstawi po kolei wszystkie emocje, które wskazuje wychowawca: *radość, smutek, przerażenie, zadowolenie, strach, zdziwienie, wstręt, zaskoczenie, zachwyt, duma, złość, miłość, wściekłość, wstyd, szczęście, tęsknota, żal, zażenowanie*. Uczniowie nie mogą posługiwać się nazwą danej emocji wskazaną im przez wychowawcę (np. "radość" - poprawnym sposobem opisanie tej emocji jest "dużo się uśmiecham, kiedy to czuję", błędnym sposobem jest "czuję radość"). Na koniec zabawa jest podsumowywana. Specjalista zadaje dzieciom pytania o to, jak się czuły, wyrażając każdą emocję werbalnie i czy niektóre emocje były dla nich łatwiejsze, a inne trudniejsze do opisanie.

- Specjalista podsumowuje obie zabawy, zadając dzieciom pytania: *W jaki sposób łatwiej jest Ci komunikować swoje emocje - werbalnie czy niewerbalnie? Które emocje wolisz komunikować werbalnie, a które niewerbalnie i dlaczego?*
- Specjalista zaprasza uczniów do zabawy: uczniowie powinni wyobrazić sobie, że potrafią powiedzieć tylko jedno zdanie: "ALA MA KOTA". Każdy uczeń jest proszony o wybranie emocji, nie ujawniając jej innym. Następnie dzieci są proszone o wyrażenie zdania "Ala ma kota" z odpowiednią modulacją głosu odpowiadającą wybranej przez nie emocji, tak aby pozostali mogli odgadnąć, co to była za emocja.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista przypomina dzieciom znaczenie kolorów karteczek samoprzylepnych: czerwony = złość, żółty = radość, niebieski = smutek, różowy = strach, zielony = wstręt, pomarańczowy = zaskoczenie i biały - do napisania/narysowania innej emocji. Prosi dzieci, aby przykleiły kartki na pustym arkuszu flipchart, aby pokazać swoje emocje na koniec zajęć. Podobnie jak na początku, specjalista omawia flipchart, aby pokazać uczniom, z jakimi emocjami kończą zajęcia: *Jakie emocje dominują? Jakie emocje są rzadkie?*
- Specjalista przykleja arkusz flipchart stworzony na początku zajęć obok tego, który właśnie powstał i pyta dzieci, czy widzą różnicę między emocjami, które odczuwały na początku i na końcu zajęć. Specjalista inicjuje burzę mózgow: *Czy zmieniły się emocje w grupie? Co mogło doprowadzić do zmiany emocji? Albo dlaczego nic się nie zmieniło?*



SAMOKONTROLA



SESJA GRUPOWA 6

Tytuł/ temat:

- "Czy potrafię się kontrolować?" - kontrola impulsów

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- będą potrafiły zgłębiać samokontrolę i kontrolę impulsów poprzez zabawę edukacyjną;
- nauczą się uważnie słuchać i myśleć, zanim zaczną działać.

Przygotowanie:

- Klasa może kontynuować ćwiczenie emocji na flipcharcie (zobacz plany sesji grupowych samoświadomości) również tutaj, na początku i na końcu lekcji. Wskazane jest, aby w przypadku, gdy dziecko stale zgłasza nieprzyjemne emocje, specjalista porozmawiał z nim po zakończeniu lekcji i sprawdził, czy nie dzieje się coś złego.

Zasoby:

- arkusze flipchart;
- karteczki samoprzylepne w kolorach: czerwonym, żółtym, niebieskim, zielonym, różowym, pomarańczowym, białym;
- flamastry/ zakreślacze/ długopisy/ ołówki;
- muzyka;
- pomieszczenie z wystarczającą ilością miejsca umożliwiającą poruszanie się (np. hala sportowa, sala lekcyjna wolna od biurek lub z meblami odsuwanymi na boki itp.).

Główna aktywność:

- Specjalista informuje klasę, że dzisiejszy temat będzie dotyczył samokontroli. Pyta uczniów, czy wiedzą, co to oznacza (podstęp polega na tym, że jeśli dzieci wołają bez podnoszenia rąk, aby coś powiedzieć, specjalista może użyć tego jako przykładu braku samokontroli!). Następnie specjalista przechodzi do podania kilku przykładów samokontroli i kontroli impulsów.
- W dalszej części specjalista pyta uczniów, czy potrafią przypomnieć sobie sytuację, w której byli kuszeni do zrobienia czegoś, o czym wiedzieli, że nie powinni. Może podać przykłady dla jasności (np. jedzenie deseru przed obiadem). Następnie omawia z uczniami, co zrobili - poddali się pokusie czy kontrolowali się? Jakie były/byłyby konsekwencje w każdym przypadku, co się wydarzyło lub mogło się wydarzyć?
- Uwaga: Dobrym i natychmiastowym sposobem, aby pomóc uczniom w kontrolowaniu impulsów, jest przypomnienie im, aby podnieśli rękę i poczekali na swoją kolej, zanim zaczną mówić w dyskusjach w klasie.
- W części kinestetycznej lekcji specjalista prosi dzieci, aby tańczyły do muzyki i zwracały szczególną uwagę na muzykę podczas tańca. Gdy muzyka się zatrzyma, będą musiały natychmiast zastygnąć w bezruchu, nawet jeśli są w połowie kroku. Kto tego nie robi, "roztapia się" i odpada z gry. Po rozegraniu kilku rund specjalista przypomni uczniom, że może być trudno "zastygnąć" w miejscu, gdy nie są

skoncentrowani, dlatego powinni zatrzymać się i pomyśleć, zanim zaczną działać pod wpływem impulsu, tak jak robili to podczas tańca.

- Korzystając z flipcharta, specjalista zaprasza uczniów do wspólnego stworzenia PLAKATU ZASTYGNIECIA W BEZRUCHU, na którym zapisują pomysły i sposoby, które pozwalają im zwolnić i kontrolować swoje impulsy. Plakat może zostać powieszony w widocznym miejscu w klasie jako przypomnienie dla dzieci o ćwiczeniu samokontroli, a także może być aktualizowany przez cały rok.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista powtarza to, czego uczniowie nauczyli się podczas tych zajęć i rzuca uczniom wyzwanie, aby ćwiczyli samokontrolę w co najmniej jednej sytuacji przez następny tydzień (np. podnosili ręce przed mówieniem, nie przerywali komuś innemu, powstrzymali się od jedzenia słodyczy przed lub po określonej godzinie itp.). Uczniowie mogą zostać poproszeni o zapisanie w zeszytach lub dzienniku sytuacji, w których odnieśli sukces.
- Specjalista może również zapytać uczniów, co zwróciło ich uwagę lub co zainteresowało ich podczas dzisiejszej sesji.
- Ćwiczenie na flipcharcie emocji można również powtórzyć pod koniec lekcji, jeśli jest na to czas. Pomoże to dzieciom utrzymać kontakt ze swoimi emocjami i wyrażać siebie przez cały rok szkolny.

SESJA GRUPOWA 7

Tytuł/ temat:

- Radzenie sobie z rozczarowaniem

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- dowiedzą się, jak skutecznie radzić sobie z rozczarowaniem.

Przygotowanie:

- Klasa może kontynuować ćwiczenie emocji na flipcharcie (zobacz plany sesji grupowych samoświadomości) również tutaj, na początku i na końcu lekcji.
- Alternatywnie, specjalista może podjąć wyzwanie kontroli impulsów przedstawione w poprzedniej sesji i zapytać, czy ktoś chce podzielić się swoim sukcesem w osiągnięciu samokontroli.

Zasoby:

- karteczki samoprzylepne w kolorach: czerwonym, żółtym, niebieskim, zielonym, różowym, pomarańczowym, białym i kilka dodatkowych w dowolnych kolorach;
- arkusze flipchart i kartki A4;
- markery/zakreślacze/pisaki/kredki.

Główna aktywność:

- Specjalista przybliży dzieciom temat sesji, który będzie oscylował wokół rozczarowania i tego, jak sobie z nim poradzić. Następnie specjalista prosi dzieci, aby pomyślały o sytuacji, w której czuły się rozczarowane. Kilka odpowiedzi, które można wykorzystać: gdy przegrywają w grze, gdy nie mają w domu smacznego jedzenia, gdy otwierają pudełko z ciasteczkami i znajdują w nim materiały do szycia itp. Specjalista powinien skłonić dzieci do zastanowienia się nad tym, *jakie to uczucie, gdy takie rzeczy się zdarzają?* Specjalista również może podzielić się osobistym doświadczeniem rozczarowania.

- Podczas sesji specjalista będzie również przypominał dzieciom o ćwiczeniu samokontroli w dyskusjach grupowych poprzez podnoszenie rąk i czekanie na pozwolenie na mówienie, nieprzerywanie innym itp.
- W dalszej części uczniowie otrzymają kartki A4 oraz kredki i zostaną poproszeni o narysowanie zawalonego zamku z piasku, takiego jak te, które rozpadają się na plaży, gdy uderza o nie fala. Należy ich poinstruować, aby używali jasnych kolorów, tak aby można było pisać wewnątrz lub wokół zamku. Po ukończeniu rysunku zapiszą, wewnątrz lub wokół zburzonego zamku, kilka rzeczy, które sprawiły, że poczuli się rozczarowani niedawno lub dawno temu, ale wciąż o tym pamiętają. Uczniowie nie będą zmuszani do głośnego dzielenia się swoimi refleksjami, ale mogą być do tego zachęcani, jeśli mają na to ochotę, ponieważ inni mogą pójść za ich przykładem.
- Następnie specjalista podnosi flipchart. Powinien być podzielony na środku na dwie kolumny: jedna kolumna będzie miała tytuł "Pomocne", a druga będzie zatytułowana "Niepomocne". Specjalista może poprosić uczniów o przeprowadzenie burzy mózgów na temat pomocnych i niepomocnych sposobów radzenia sobie z rozczarowaniem i zanotować je w odpowiedniej kolumnie lub skorzystać z poniższych podpowiedzi i poprosić uczniów, aby umieścili je we właściwej kolumnie: *"Krzycz na kogoś", "Policz do 10", "Popchnij drugą osobę", "Tupnij nogą", "Uspokój swoje ciało", "Pochodź trochę", "Dąsaj się", "Powiedz sobie, że sobie z tym poradzisz", "Rzuć czymś", "Weź głęboki oddech", "Spróbuj ponownie", "Używaj miłych słów", "Zniszcz coś", "Idź pobyć sam przez kilka minut"*. Specjalista może dodać do plakatu swoje pomysły lub pomysły uczniów.
- Następnie specjalista rozdaje dzieciom karteczki samoprzylepne. Wyjaśnia, że wszyscy czasami radzimy sobie z rozczarowaniem w sposób, który nie jest pomocny i prosi uczniów, aby zapisali na swoich karteczkach samoprzylepnych jedno lub dwa takie nieprzydatne zachowania, które chcieliby zmienić. Następnie uczniowie są proszeni o zapisanie pomocnych zachowań, którymi chcieliby zastąpić te niepomocne. Specjalista powinien zasugerować, aby dzieci zachowały karteczki samoprzylepne i umieściły je w miejscu, w którym mogą je często zobaczyć, aby przypominały im o wybraniu pomocnej reakcji w celu poradzenia sobie z rozczarowaniem (np. w zeszyte lub w swoim pokoju).
- Pod koniec lekcji specjalista powtarza to, co zostało omówione na temat rozczarowania i sposobów radzenia sobie z nim, a następnie przystępuje do wywieszenia plakatu "Pomocne - Niepomocne" w miejscu, w którym wszyscy uczniowie mogą go zobaczyć i ewentualnie uzupełniać w ciągu roku szkolnego.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- W ramach zadania/wyzwania na następny tydzień specjalista prosi dzieci, aby spróbowały zastosować przynajmniej jedno pomocne zachowanie, gdy następnym razem spotkają się z rozczarowaniem. Dzieci można ponownie zachęcić do zapisywania swoich osiągnięć w zeszyte lub dzienniku, aby ich postępy były dla nich jasne.
- Aktywność na flipcharcie emocji może być również powtarzana pod koniec sesji, jeśli jest na to czas. Pomoże to dzieciom utrzymać kontakt ze swoimi emocjami i wyrażać siebie przez cały rok szkolny.

SESJA GRUPOWA 8

Tytuł/ temat:

- Radzenie sobie ze zmartwieniami, stresem i strachem

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- będą potrafiły zidentyfikować rzeczy, które wywołują stres, zmartwienie lub strach;
- będą potrafiły sklasyfikować czynniki stresowe lub lękowe;
- będą potrafiły znaleźć sposoby radzenia sobie z tymi emocjami.

Przygotowanie:

- Klasa może kontynuować ćwiczenie z emocjami na flipcharcie (zobacz plany sesji grupowych samoświadomości) również tutaj, na początku i na końcu lekcji.
- Alternatywnie, specjalista może podjąć temat wyzwania radzenia sobie z rozczarowaniem przedstawionego podczas poprzedniej sesji i zapytać, czy ktoś chce podzielić się swoim sukcesem w radzeniu sobie z rozczarowaniem w pomocny sposób.

Zasoby:

- karteczki samoprzylepne w kolorach: czerwonym, żółtym, niebieskim, zielonym, różowym, pomarańczowym, białym;
- flipchart lub tablica suchościeralna/kredowa;
- karta pracy "W skali od..." (patrz załącznik na stronie 122);
- ołówki, długopisy, flamastry itp.

Główna aktywność:

- Specjalista zaczyna od ogłoszenia tematu sesji i zapewnienia dzieci, że emocje stresu, zmartwienia i strachu są całkowicie normalne i że każdy ich doświadcza, ponieważ wokół nas dzieje się wiele rzeczy, które nas przerażają lub martwią. Zwróci uwagę, że każda emocja jest ważna, a rolą strachu jest pomoc w ochronie przed niebezpieczną sytuacją i pomocne jest zrozumienie go, a także znalezienie sposobów radzenia sobie z nim.
- Specjalista może zacząć od pytania: *Kto tu kiedykolwiek się bał?* (przypuszczalnie, niektóre ręce lub wszystkie ręce się podniosą). Następnie przechodzi do zadawania pytania: *Czy ktoś może wyjaśnić, czym jest strach?* Po tym, jak dzieci udzielą odpowiedzi i pojawi się definicja emocji (niektóre objawy somatyczne mogą być również nazwane przez specjalistę), specjalista może przejść do podania osobistego przykładu strachu lub zmartwienia.
- W dalszej części specjalista rozdaje wszystkim uczniom przygotowane wcześniej karty pracy i prosi ich o zastanowienie się i zapisanie kilku rzeczy, które sprawiają, że czują się zmartwieni, zestresowani lub przestraszeni. Następnie mogą umieścić je na wadze w zależności od tego, jak poważne wydają się być te rzeczy dla każdego dziecka. Nauczyciel może podać przykład, aby pomóc uczniom w wykonaniu ćwiczenia.
- Podczas gdy dzieci wypełniają kartę pracy, specjalista rysuje tę samą skalę na tablicy/arkuszu flipchart. Po tym, jak uczniowie skończą identyfikować i oceniać swoje zmartwienia i obawy, mogą zostać poproszeni o podzielenie się z klasą kilkoma refleksjami, jeśli czują się z tym komfortowo.
- Uwaga: Część ćwiczenia polegająca na dzieleniu się nie powinna być obowiązkowa, a uczniowie nie powinni być zmuszani do dzielenia się swoimi obawami z klasą. Mimo to, jeśli dzielenie się jest możliwe, należy do tego zachęcać i przypominać uczniom, aby szanowali lęki i zmartwienia innych oraz że wiele osób może mieć te same obawy, więc nic nie jest irracjonalne ani nienormalne.

- Następnie specjalista skłania dzieci do zastanowienia się, w jaki sposób mogą radzić sobie ze strachem, stresem lub zmartwieniami. Uczniowie mogą również zostać skierowani do strategii "Pomocne - Niepomocne" z poprzedniej sesji i poproszeni o zastanowienie się, które strategie mogą zastosować i czy są jakieś nowe, które można dodać do którejkolwiek z kolumn. Niektóre przykłady mogą obejmować: wzięcie głębokiego oddechu, rozmowę z przyjacielem, rodzicem lub kimś innym, komu ufają, nicnierobienie, niemówienie o lękach, wstydzenie się swoich lęków/zmartwień, myślenie o pozytywnych (lub negatywnych) konsekwencjach, które mogą się zdarzyć itp.
- Jeśli na końcu jest trochę czasu, klasa może poćwiczyć głębokie oddychanie (np. wdech przez 4 sekundy, wstrzymanie oddechu przez 4, wydech przez 4, wstrzymanie oddechu przez 4).

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista podsumowuje to, co zostało omówione podczas sesji. Wyjaśnia, że to normalne, że jedna osoba boi się czegoś, czego inna się nie boi. Mówi również o tym, jak ważne jest rozmawianie o naszych lękach z rodzicami, nauczycielami, przyjaciółmi i zaufanymi osobami, ponieważ mogą one sprawić, że poczujemy się lepiej i pomogą nam opracować plan przezwyciężenia strachu lub przesunięcia go w dół skali.

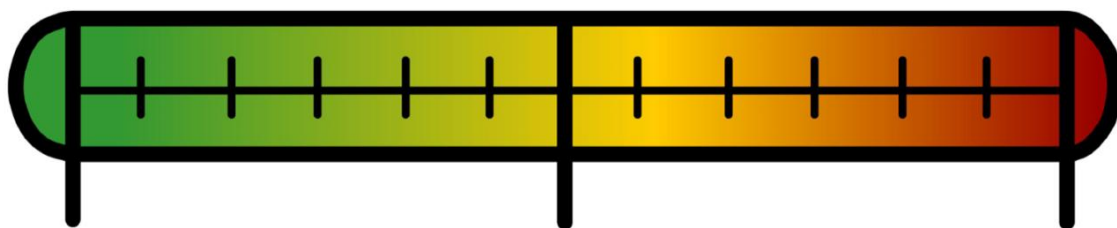


W SKALI OD...

W polu poniżej napisz kilka rzeczy, które sprawiają, że czujesz się zmartwiony, zestresowany lub przestraszony:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Spójrz na poniższą skalę. Gdzie na tej skali umieściłbyś swoje zmartwienia lub obawy? Możesz oznaczyć rzeczy wymienione powyżej, używając ich numerów lub słów kluczowych.



Nie martwię się/ nie boję się

Martwię się/ boję się

Tak bardzo martwię się/ boję się, że to jedyne o czym mogę myśleć

SESJA GRUPOWA 9

Tytuł/temat:

- "Jesteś miły, jesteś mądry..." - identyfikacja mocnych stron i pozytywna rozmowa z samym sobą

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- będą potrafiły zidentyfikować swoje mocne strony;
- będą potrafiły zaangażować się w pozytywną rozmowę z samym sobą w odpowiedzi na przeciwności losu.

Przygotowanie:

- Klasa może kontynuować ćwiczenie emocji na flipcharcie (zobacz plany sesji grupowych samoświadomości) również tutaj, na początku i na końcu lekcji.
- Alternatywnie, specjalista może zaprosić uczniów do podzielenia się wszelkimi postępami/sukcesami w utrzymywaniu samokontroli w kuszących sytuacjach lub w radzeniu sobie z rozczarowaniem bądź uspokajaniu się, gdy pojawiło się uczucie strachu/zmartwienia, jako powtórzenie wszystkiego, co zostało omówione w poprzednich sesjach na temat samokontroli.

Zasoby:

- karteczki samoprzylepne w kolorach: czerwonym, żółtym, niebieskim, zielonym, różowym, pomarańczowym, białym;
- arkusze A4;
- flipchart lub tablica suchościeralna/kredowa;
- karta pracy "Mój mocny kwiat" (patrz załącznik na stronie 125);
- kredki, długopisy, flamastry itp.

Główna aktywność:

- Specjalista przybliży temat i cele obecnej sesji, która będzie oscylować wokół identyfikacji własnych mocnych stron, ale także zapoznania się z pozytywną rozmową z samym sobą, gdy przytłaczają nas negatywne lub trudne myśli. Wyjaśnia, że każdy ma inne mocne strony, czyli rzeczy, w których jest dobry, a te osobiste mocne strony mogą sprawić, że rzeczy będą lepsze dla nas samych i ludzi wokół nas, jak kwiaty, które sprawiają, że ogród jest piękniejszy. Specjalista instruuje uczniów, aby zastanowili się nad swoimi mocnymi stronami i zapisali je na karcie pracy "Mój mocny kwiat", podkreślając, że zwykle mocne strony odnoszą się bardziej do cech charakteru, a nie cech fizycznych.
- Następnie specjalista przystępuje do pokazania własnego rysunku doniczki (można skorzystać z karty pracy "Mój mocny kwiat", ale można ją również zastąpić ćwiczeniem rysunkowym). Na doniczce specjalista napisał osobistą moc (np. "Mam poczucie humoru"), na liściu napisał/a czas, kiedy użył tej mocy (np. "Opowiedziałem dowcipy mojemu przyjacielowi"), a na samym kwiatku powinno być napisane, co się stało, gdy ta moc została wykorzystana (np. "Mój przyjaciel był wcześniej smutny, a potem zaczął się śmiać"). Następnie specjalista prosi dzieci, aby samodzielnie narysowały doniczkę (z doniczką, liściem i kwiatkiem) lub skorzystały z karty pracy i zapisały własną moc, kiedy jej używały i co się stało. Uczniowie mogą dowolnie kolorować swoje kwiaty.
- Jeśli uczniowie będą mieli problem z określeniem swojej mocnej strony, specjalista poda przykłady tego, co zaobserwował podczas sesji lub może zaprosić innych do wniesienia wkładu. Można użyć następujących podpowiedzi: dobry słuchacz, pomocny, pełen szacunku, dobry przyjaciel, uprzejmy, cierpliwy, szybko uczy się nowych rzeczy itp.

- Po wykonaniu tego zadania uczniowie mogą zdecydować, czy chcą zabrać kwiaty do domu, czy też wyeksponować je w klasie jako ogród kwiatowy zawieszony na ścianie.
- Następnie dzieci zapoznają się z pozytywną rozmową z samym sobą. Specjalista pokrótce wyjaśnia, co oznacza pozytywna rozmowa z samym sobą (np. mówienie do siebie na głos lub po cichu, jak cichy głosik, który próbuje walczyć z nieprzyjemnymi i trudnymi myślami, gdy się pojawiają). Specjalista może podać przykład: kiedy ktoś jest rozczarowany wynikiem testu, może powiedzieć sobie, że starał się najlepiej jak potrafił i że następnym razem będzie się więcej uczył i lepiej sobie poradzi.
- Specjalista dzieli flipchart/ tablicę suchościeralną na dwie kolumny:

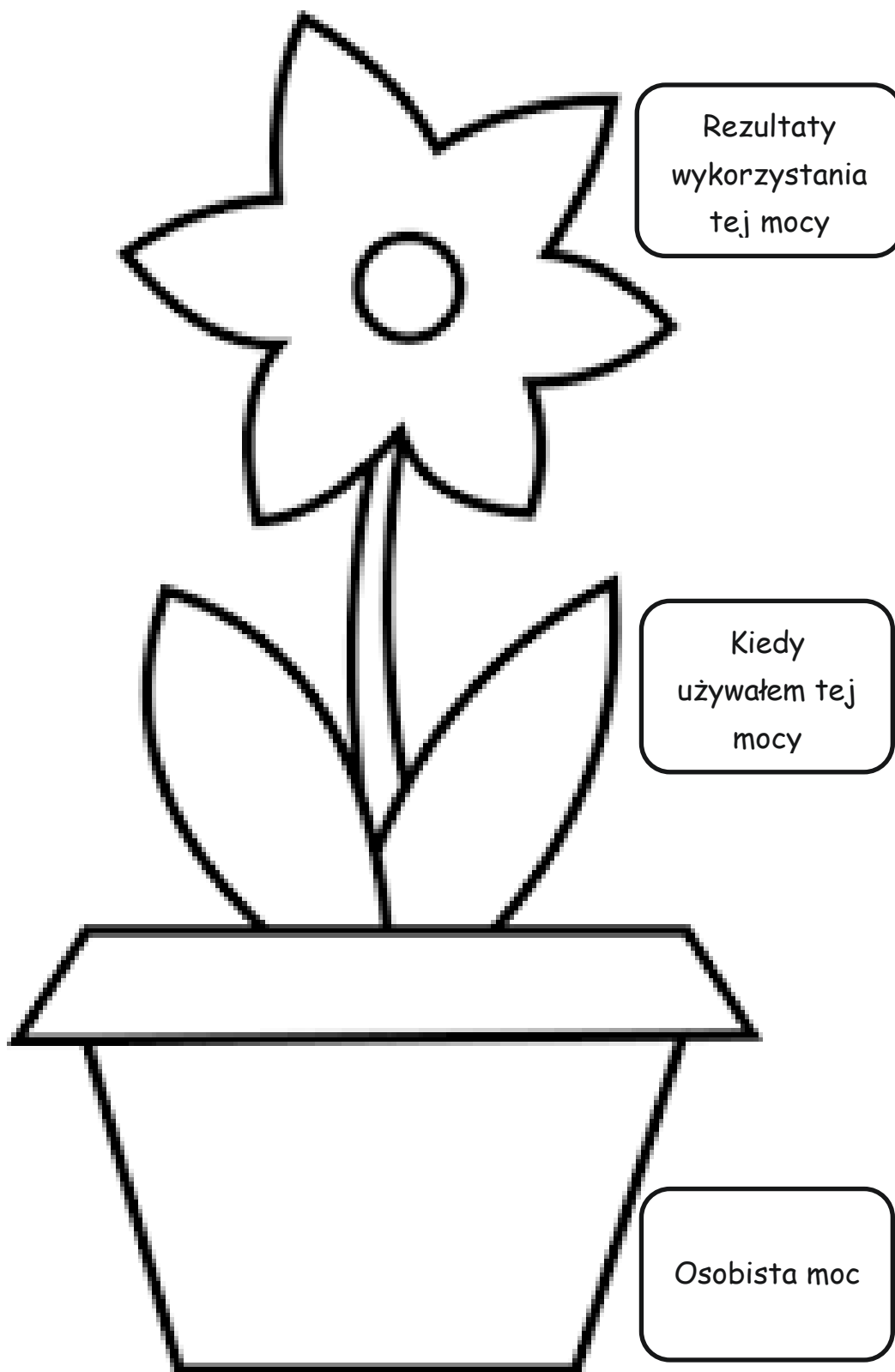
<u>Uczucia</u>	<u>Pozytywne myśli</u>
Kiedy czuję się zdenerwowany...	"Wierzę w siebie"
Kiedy czuję się zawiedziony...	"Jestem dobrym człowiekiem"
Kiedy ktoś jest dla mnie niemiły...	"Mam odwagę i pewność siebie"
Kiedy zostaję pominięty...	"Poprawię się"
Kiedy czuję się zmartwiony...	"Poradzę sobie ze wszystkim"
Kiedy czuję się sfrustrowany/zły...	"Jestem z siebie dumny"
	"Jestem dobrym przyjacielem"
- Prosi uczniów, aby połączyli uczucia z każdą pozytywną rozmową z samym sobą, która może mieć zastosowanie, i razem wymyślili więcej zdań z uczuciami i odpowiedziami.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista podsumowuje to, co zostało omówione i stawia następujące pytania: *Czego nauczyłeś się na dzisiejszej sesji?, Co możesz zrobić inaczej w przyszłej trudnej sytuacji?, Jak możesz sprawić, by poczuć się lepiej?*
- Ćwiczenie z emocjami na flipcharcie można również powtórzyć pod koniec lekcji, jeśli jest na to czas.



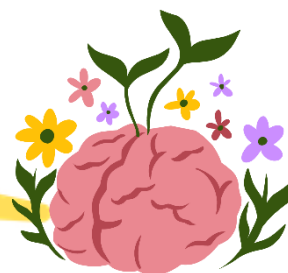
MÓJ MOCNY KWIAT



CZĘŚĆ 2

SAMO-
KONTROLA

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA



SESJA GRUPOWA 10

Tytuł/temat:

- "Zabawa w stokrotki" - nauczanie o tolerancji

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- zrozumieją, że to nie rówieśnicy nas denerwują, ale ich postawy;
- poprawią swoją postawę tolerancji.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny/ nauczyciel musi przygotować dwa duże rysunki dwóch stokrotek na oddzielnych tablicach/arkuszach flipchart, przy czym oba powinny mieć liczbę płatków równą liczbie dzieci w grupie. Podczas zajęć na płatkach zostanie napisane, co każdy członek klasy lubi, a czego nie.

Zasoby:

- 2 arkusze flipchart/tablice suchościeralne;
- długopisy, flamastry itp.

Główna aktywność:

- Dzieci siedzą w kręgu, aby wszystkie mogły się nawzajem widzieć. Należy przypomnieć podstawowe zasady: muszą mówić pojedynczo, podnosząc rękę, i czekać, aż poprzedni mówca skończy; muszą okazywać szacunek i nie żartować z rzeczy, którymi dzielą się inni; muszą zrozumieć, że rzeczy, które zostaną przedyskutowane, nie są osobistymi atakami na kogokolwiek, ale sposobem na zwrócenie większej uwagi na siebie nawzajem i swoje potrzeby.
- Specjalista zaprasza uczniów, aby podzielili się z kolegami i koleżankami z klasy tym, co lubią w szkolnych porankach (np. rozmowy z przyjaciółmi, wymienianie się kredkami itp.) i zapisuje odpowiedzi na pierwszym rysunku stokrotki.
- Po wykonaniu pierwszej stokrotki specjalista zaprasza dzieci do podzielenia się z kolegami i koleżankami z klasy tym, czego nie lubią, gdy są w szkole (np. gdy ktoś dotyka ich włosów, zabiera im rzeczy bez pozwolenia itp.) i zapisuje odpowiedzi na drugim rysunku stokrotki.
- W przypadku starszych dzieci (9-10 lat) mogą one zostać poproszone o napisanie własnych odpowiedzi na płatkach stokrotek, aby wzmocnić zbiorowe doświadczenie.
- Dwa rysunki mogą zostać pokolorowane i wzbogacane o szczegóły, jeśli dzieci chcą to zrobić.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Po wykonaniu obu rysunków specjalista zwraca uwagę na to, jak różni są ludzie i jak każdy musi to zaakceptować, ale także na fakt, że różnorodność daje siłę grupie/społeczności. Specjalista pomaga również uczniom zastanowić się nad tym, że mogą istnieć postawy lub zachowania, które nam się nie podobają, które nas denerwują, a nawet sprawiają ból i inicjuje dyskusję na temat tego, jak temu zapobiec.

- Główny wniosek z ćwiczenia jest taki, że uczniowie powinni zwracać uwagę na to, co nie podoba się innym i starać się unikać tych zachowań, a jednocześnie powinni zwracać uwagę na to, co inni lubią i co sprawia im przyjemność i starać się wykazywać więcej tego typu zachowań.

SESJA GRUPOWA 11

Tytuł/ temat:

- Rozwój empatii

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- zrozumieją, że słowa i gesty mają znaczenie;
- będą potrafiły znaleźć nowe sposoby nawiązywania relacji z rówieśnikami.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny/ nauczyciel może przygotować listę niewłaściwych zachowań, które występowały lub nadal występują podczas interakcji uczniów ze sobą (np. konkretne sytuacje znęcania się, brak szacunku dla opinii lub rzeczy innych osób itp.).
- Alternatywnie specjalista może odwołać się do historii, którą uczniowie znają i lubią, aby mogli się do niej odnieść (np. sytuacje z powieści o Harrym Potterze).

Zasoby:

- kartki papieru, długopisy.

Główna aktywność:

- Specjalista zachęca uczniów do omówienia różnych sytuacji z niewłaściwymi zachowaniami, które mogą wystąpić lub wystąpiły w ich codziennym życiu, bez szufladkowania tych zachowań w żaden sposób. Na przykład może powiedzieć: *Wyobraźmy sobie następującą sytuację...*
- W każdej sytuacji dzieci są proszone o określenie, co każda postać może czuć i myśleć.
- W dalszej części specjalista kieruje dyskusję w stronę hipotetycznych zmian tych sytuacji: *Co by było, gdyby postacie powiedziały lub zrobiły coś innego? Jakie zachowanie doprowadziłoby do innego rodzaju uczuć lub myśli?* W praktyce uczniowie są proszeni o zrekonstruowanie sytuacji/fabuły, aby uzyskać inny efekt na sposób, w jaki bohaterowie czują i myślą.
- Mogą również zostać poproszeni o napisanie lub narysowanie innego zakończenia historii w oparciu o dyskusje podczas sesji.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Potencjalnym zadaniem dla dzieci na następny tydzień może być zwrócenie uwagi na inne osoby wokół nich (w rodzinie lub w klasie) i próba określenia, co czują i myślą. Uczniowie mogą również zweryfikować, czy mieli rację, czy nie, prosząc te osoby o podzielenie się swoimi uczuciami i przemyśleniami w danej sytuacji.

SESJA GRUPOWA 12**Tytuł/ temat:**

- "Emocje na mojej twarzy" - "czytanie" mimiki twarzy i języka niewerbalnego

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- będą rozpoznawały emocje innych osób poprzez rozszyfrowywanie języka niewerbalnego;
- będą umiały nazwać emocje innych;
- będą rozwijały empatię.

Przygotowanie:

- W zależności od poziomu zaawansowania uczniów w zakresie umiejętności społecznych, emocje, które można wybrać do pracy, mogą się różnić: jeśli poziom biegłości jest niższy, ćwiczenie powinno koncentrować się na bardziej podstawowych emocjach, natomiast jeśli poziom biegłości jest wyższy, ćwiczenie może skupiać się na bardziej wyszukanych emocjach (sprawdź koło emocji Plutchika, aby uzyskać dalsze pomysły).
- Na początku sesji uczniowie mogą zostać poproszeni o podzielenie się swoimi doświadczeniami związanymi z próbami rozpoznania emocji innych osób w poprzednim tygodniu.

Zasoby:

- kilka zestawów kart obrazkowych przedstawiających różne emocje/pisemne notatki ze słowami oznaczającymi emocje.

Główna aktywność:

- Specjalista dzieli grupę na mniejsze grupy robocze (3-5 osób), w zależności od całkowitej liczby uczniów. Wyjaśnia uczniom, że zagrają w grę, w której każdy członek zespołu będzie musiał losowo wybrać kartę emocji/nazwę emocji i przedstawić daną emocję, używając tylko wyrazu twarzy. Pozostali członkowie grupy roboczej muszą odgadnąć, jaką emocję wyraża ich kolega niewerbalnie.
- W tę grę można grać na wiele sposobów (np. można przedstawić emocje różnych postaci z książek lub filmów, grupa może być podzielona na pary lub pracować całą klasą itp.), co oferuje specjalistom elastyczność i możliwości dostosowania się do potrzeb i zainteresowań uczniów.
- Specjalista wyjaśni następnie, że ludzie mogą doświadczać tych samych emocji w różny sposób, ale istnieją pewne podobieństwa, które pomagają nam rozpoznać emocje innych. Może odnieść się do konkretnych wskazówek dotyczących niektórych emocji. Specjalista może również podzielić się faktem, że bez względu na to, jak bardzo staramy się ukryć nasze emocje, mogą one być widoczne dla kogoś, kto naprawdę dobrze nas zna.
- Równie ważne jest zwrócenie uwagi uczniom na znaczenie języka niewerbalnego w naszym życiu i podkreślenie faktu, że musimy zwracać uwagę na siebie nawzajem, aby lepiej zrozumieć nasze środowisko społeczne, a także zrozumieć wpływ naszych własnych działań na innych.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Potencjalnym zadaniem dla dzieci na następny tydzień może być zwrócenie uwagi na inne osoby wokół nich (najlepiej ludzi, którzy są im mniej znani niż członkowie rodziny lub koledzy z klasy) i próba zidentyfikowania, co czują, sądząc po ich mimice. Jeśli nadarzy się okazja, uczniowie mogą sprawdzić, czy mieli rację, czy nie, prosząc te osoby o podzielenie się swoimi uczuciami i przemyśleniami w danej sytuacji.

SESJA GRUPOWA 13

Tytuł/ temat:

- "Wyjątkowy las" - rysunek grupowy/współpraca

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- będą doskonalić swoje umiejętności współpracy;
- będą rozwijać postawy związane z tożsamością grupową.

Przygotowanie:

- Produktem końcowym będzie rysunek grupowy przedstawiający las.

Zasoby:

- długi papier rysunkowy/arkusz flipchart;
- flamastry, kredki, akwarele, farby do malowania palcami itp.

Główna aktywność:

- Specjalista rozpocznie sesję od ćwiczenia na wyobraźnię. Prosi uczniów, aby wyobrazili sobie, że są drzewami. Każde dziecko wyobrazili sobie w swoim umyśle rodzaj drzewa, którym chce być: zastanowi się nad kształtem swoich gałęzi i liści, wyobrazili sobie, czy ma kwiaty lub owoce; dzieci nie muszą trzymać się rzeczywistych drzew: mogą na przykład wyobrazili sobie choinkę, na której rosną figi. Po tym, jak każdy uczeń ma w głowie jasny obraz drzewa, którym chce być, specjalista prosi uczniów, aby wybrali miejsce na papierze do rysowania/flipchartcie i narysowali swoje drzewo dokładnie tak, jak je sobie wyobrazili (specjalista musi pomóc uczniom wybrać odpowiedni rozmiar rysunku: jeśli jest za duży, pozostanie za mało miejsca dla pozostałych uczniów, a jeśli jest za mały, rysunek nie będzie zauważalny wśród pozostałych). Uczniowie wspólnie stworzą rysunek wyjątkowego lasu, przy czym każde drzewo reprezentuje jednego członka grupy.
- Po zakończeniu rysowania grupa jest proszona o nadanie nazwy swojemu wyjątkowemu lasowi. Specjalista zachęca uczniów do zastanowienia się nad szczegółami każdego drzewa i nad tym, w jaki sposób odzwierciedlają one cechy każdego członka grupy, ale także nad tym, jakie potrzeby ma każde drzewo, aby dobrze się rozwijać w lesie.
- Specjalista może również wzmocnić ideę poczucia przynależności do grupy, wspólnego wysiłku i wzajemnego wsparcia, zachęcając uczniów do dalszej współpracy w celu uprawiania ich wyjątkowego lasu.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Wykorzystując rysunek lasu specjalista przypomni dzieciom przy różnych okazjach o ich wspólnej tożsamości i wzajemnym wsparciu, ale także o tym, że każde drzewo jest inne i należy je traktować ze szczególną uwagą.
- Możliwym zadaniem dla dzieci jest również zastanowienie się, w jaki sposób mogą ulepszyć swój wyjątkowy las i poprawić pracę zespołową, aby ich las mógł się rozwijać. Mogą przedstawić swoje pomysły na forum klasy.

ZARZĄDZANIE RELACJAMI



SESJA GRUPOWA 14

Tytuł/ temat:

- Wzajemne prezentacje - aktywne słuchanie

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- zrozumieją znaczenie relacji i sposoby zarządzania nią;
- będą zaznajomione z aktywnym słuchaniem i przećwiczą je;
- zrozumieją osobowość i postawę.

Przygotowanie:

- Wszystkie materiały powinny być przygotowane z wyprzedzeniem.
- Specjalista szkolny/ nauczyciel przedstawi temat klasie.

Zasoby:

- flipchart/tablica suchościeralna;
- papier do pisania;
- długopisy, ołówki, kredki, gumka, temperówka, flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista pisze słowo "relacja" na tablicy i prosi uczniów o wybranie odpowiednich słów, aby opisać to pojęcie, prowadząc dyskusję w kierunku aspektów, które budują dobrą relację i aspektów, które ją niszczą.
- Po dyskusji w grupie, uczniowie dzieleni są na pary i każdy z nich zadaje swojemu partnerowi kilka pytań na jego temat, aby lepiej go poznać, robi notatki, a następnie każdy uczeń przedstawia swojego partnera klasie.
- Następnie specjalista zwraca uwagę na znaczenie i cechy aktywnego słuchania i może poprosić grupę o głosowanie na najbardziej precyzyjny opis. Ponadto, aby doprowadzić do zrozumienia zasad społecznych i aktywnego słuchania, a także zasad komunikacji, specjalista analizuje kluczowe elementy i postawy, które pojawiły się podczas ćwiczenia wzajemnej prezentacji (np. ochrona, pomoc, wzmocnienie itp.).

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista daje uczniom zadanie na następny tydzień, aby ćwiczili aktywne słuchanie z osobami wokół nich.

SESJA GRUPOWA 15

Tytuł/temat:

- Zarządzanie konfliktem

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- będą świadome faktu, że relacje mają zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty;
- będą umiały rozpoznawać problemy/konflikty, które mogą pojawić się w relacjach;
- będą współpracować w celu zarządzania konfliktem;

- będą skutecznie komunikować się werbalnie i niewerbalnie oraz podejmować decyzje w grupach;
- będą doskonalić swoje umiejętności negocjacyjne.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny/ nauczyciel może poprosić uczniów o podzielenie się swoimi doświadczeniami z aktywnego słuchania w ciągu ostatniego tygodnia.
- Wszystkie materiały powinny być przygotowane z wyprzedzeniem.
- Specjalista przedstawi temat klasie.

Zasoby:

- lista z pozytywnymi i negatywnymi sytuacjami/scenariuszami oraz ilustracjami problemów/konfliktów (patrz załączniki na stronach 132-133);
- papier do pisania;
- długopisy, ołówki, kredki, gumka, temperówka, flamastry.

Główna aktywność:

- Każdy z uczniów otrzymuje zestaw kart przedstawiających różne emocje: np. radość, smutek, złość, wstręt, strach itp. (można użyć emotikonów z karty pracy na stronie 87). Specjalista przedstawia uczniom różne pozytywne i negatywne sytuacje, a uczniowie są proszeni o podniesienie kart emocji, które odzwierciedlają to, jak czują się w każdej z tych sytuacji.
- Następnie uczniowie są dzieleni na trzyosobowe grupy, a każda grupa otrzymuje kartę pracy z ilustracjami różnych problemów/konfliktów, które mogą zaszkodzić relacji. Uczniowie muszą współpracować i dowiedzieć się, na czym polega problem i jak mogą sobie z nim poradzić. Będą spisywać/rysować swoje pomysły na rozwiązanie konfliktów, a następnie przedstawią je grupie.
- Alternatywnie, każda grupa musi wybrać jedną ilustrację i odegrać sytuację i jej rozwiązanie na forum grupy.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Po tym, jak wszystkie małe grupy zaprezentują swoje rozwiązania, uczniowie są proszeni o wyrażenie swojej opinii i określenie głównych wytycznych dotyczących rozwiązywania konfliktów. Specjalista wskaże wartość konfliktu w relacjach i główne strategie radzenia sobie z konfliktem.
- Potencjalnym zadaniem na następny tydzień może być obserwacja, jak uczniowie i inni radzą sobie z konfliktami w relacjach.

SYTUACJE, KTÓRE MOGĄ WYWOŁYWAĆ RÓŻNE EMOCJE DO PRZEDYSKUTOWANIA

Scenariusz 1:

Poprosiłeś przyjaciela, aby pożyczył ci swoje nożyczki do wykonania projektu, ale teraz nie wiesz, gdzie one są.

Scenariusz 2:

Masz nowiotką zabawkę, a twój przyjaciel pyta, czy może się nią pobawić.

Scenariusz 3:

Twój przyjaciel przewrócił się i zranił się w nogę. Płacze.

Scenariusz 4:

Twój nauczyciel prosi Cię o rozwiązanie bardzo trudnego zadania matematycznego na tablicy.

Scenariusz 5:

Mama powiedziała ci, żebyś się przygotował, bo podwiezie cię do domu twojego przyjaciela.

Scenariusz 6:

Twoi rodzice zaskakują Cię prezentem, który bardzo chciałeś dostać na urodziny.

Scenariusz 7:

Pożyczyłeś swoją ulubioną zabawkę przyjacielowi, ale on ją zepsuł.

ILUSTRACJE KONFLIKTÓW



CZĘŚĆ 2

ROZDZIAŁ 8

ZARZĄDZANIE
RELACJAMI

SESJA GRUPOWA 16

Tytuł/temat:

- Wartości osobiste

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- zapoznają się z pojęciem wartości osobistych;
- określą swoje osobiste wartości;
- zrozumieją, że nie powinny rezygnować ze swoich wartości, aby zadowolić innych;
- będą jasno komunikować swoje potrzeby i umieć utrzymywać dobre relacje z innymi.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny/ nauczyciel może poprosić uczniów, aby podzielili się swoimi doświadczeniami związanymi z obserwacją sposobu, w jaki oni i inni zazwyczaj rozwiązują konflikty w relacjach.
- Wszystkie materiały powinny być przygotowane z wyprzedzeniem.
- Specjalista przedstawi temat klasie.

Zasoby:

- flipchart/tablica suchościeralna;
- karta pracy "Piramida wartości" (patrz załącznik na stronie 135);
- papier do pisania, długopisy, ołówki, kredki, gumka, temperówka, flamastry;
- połączenie z Internetem, laptop, projektor wideo i głośniki.

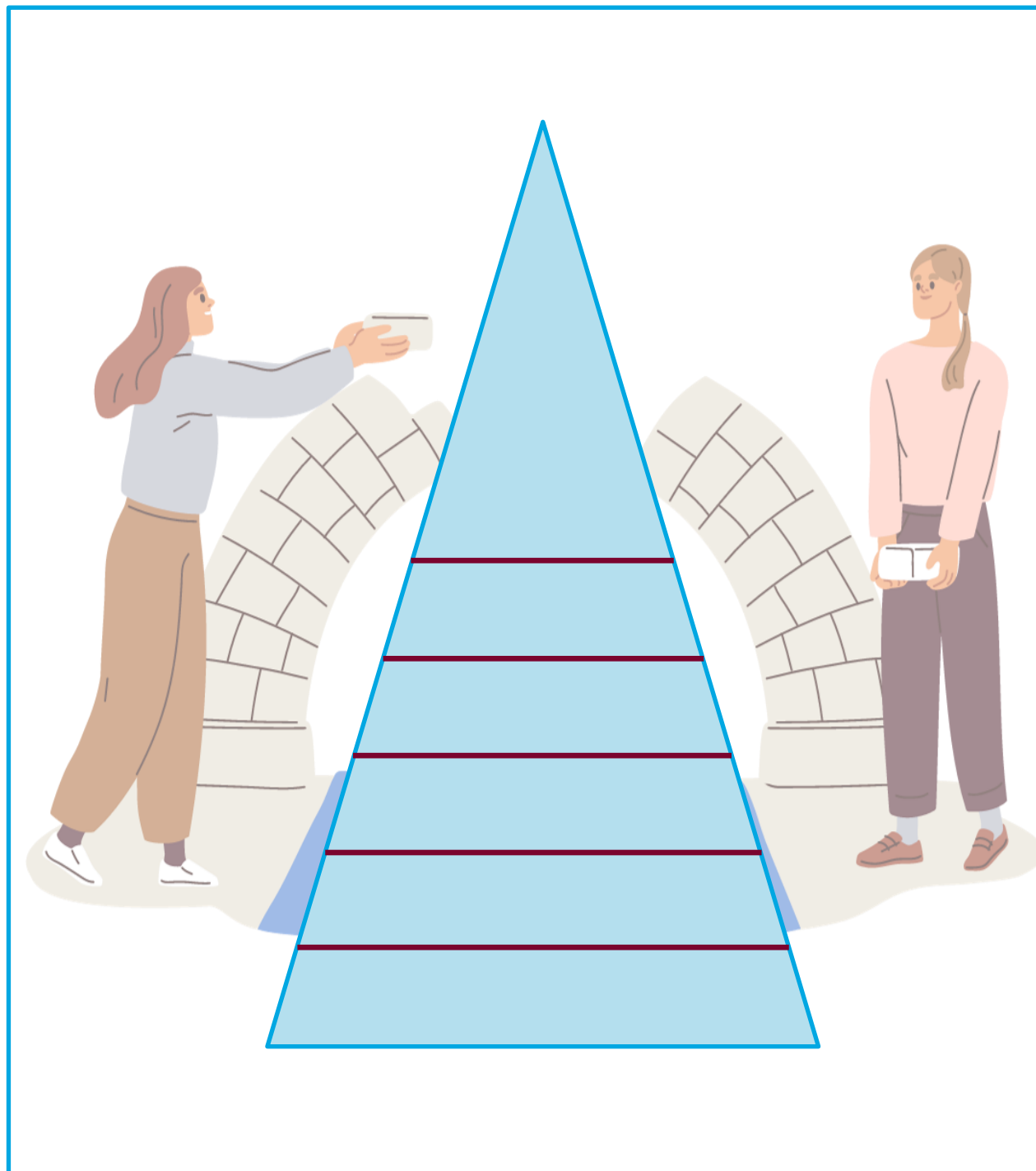
Główna aktywność:

- Jako wprowadzenie do sesji, specjalista pokazuje uczniom film (<https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU>) i omawia z grupą koncepcję wartości osobistych, wskazując różne wartości wymagane do zbudowania dobrej relacji.
- Następnie specjalista sporządzi na tablicy/flipcharcie listę z różnymi wartościami osobistymi. Uczniowie otrzymują kartę pracy "Piramida wartości" i są proszeni o zapisanie swoich najważniejszych sześciu wartości zgodnie z ich ważnością (najważniejsza z nich będzie na górze) na piramidzie przedstawionej w karcie pracy. Celem jest, aby każdy uczeń zastanowił się nad swoimi wartościami.
- Następnie grupa jest dzielona na grupy robocze liczące od 3 do 4 uczniów. Grupy robocze muszą negocjować osobiste wartości i wymyślić szczyt odzwierciedlający główne 6 wartości wszystkich członków. Następnie prezentują swoje wyniki grupie.
- Specjalista omawia z grupą proces wyboru wartości grupy roboczej spośród osobistych wartości jej członków. Zwraca uwagę na elementy procesu i zagrożenia związane z wyrzeczeniem się wartości osobistych na rzecz innych, a także na ryzyko braku elastyczności przy próbie dołączenia do grupy. Specjalista będzie podkreślał fakt, że podobieństwa w wartościach osobistych są przesłanką do nawiązywania relacji społecznych, a kompromisy w stosunku do wartości osobistych w celu uniknięcia konfliktów lub przypodobania się innym niekoniecznie są sprawdzającymi się wyborami.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Działanie może być kontynuowane poprzez tworzenie wspólnej hierarchii wartości społecznych dla całej grupy. Specjalista może wskazać, że wszystkie osoby, które stają się członkami grup społecznych, muszą przestrzegać wartości społecznych tej grupy, ale potrzebna jest równowaga między wartościami osobistymi i społecznymi.

PIRAMIDA WARTOŚCI



SESJA GRUPOWA 17

Tytuł/temat:

- Radzenie sobie z emocjami w relacjach

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- zrozumieją negatywne i pozytywne aspekty relacji;
- nauczą się, że wszystkie emocje są ważne, ale nie wszystkie reakcje takie są;
- będą umiały pomagać innym w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami;
- poprawią swoje umiejętności komunikacyjne.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny/ nauczyciel może poprosić uczniów, aby przypomnieli wspólne wartości grupy.
- Wszystkie materiały powinny być przygotowane z wyprzedzeniem.
- Specjalista przedstawi temat klasie.

Zasoby:

- lista z sytuacjami/scenariuszami odgrywania ról (patrz załącznik na stronie 137);
- tablica suchościeralna/flipchart;
- papier do pisania;
- długopisy, kredki, temperówka, gumka, flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista dzieli grupę na pary i zaprasza ich do przeprowadzenia burzy mózgów na temat pozytywnych i negatywnych rzeczy w relacji. Następnie uczniowie podzielą się kilkoma pomysłami, które specjalista zapisze na dwóch rysunkach (chmura i słońce) wykonanych na tablicy/arkuszu flipchart: negatywne rzeczy w relacji zostaną odnotowane w chmurze, a pozytywne w słońcu. Specjalista powinien zwrócić uwagę na to, że relacje mają swoje dobre i trudne momenty i że czerpiemy korzyści z nauczenia się, jak poruszać się po nich wszystkich.
- Następnie uczniowie są podzieleni na grupy 4-5 osobowe i otrzymują sytuacje, w których mają odgrywać role (odnosić się do postaci) i w których jeden z członków grupy musi zmierzyć się z jakimiś problemami/trudnymi sytuacjami w relacjach, podczas gdy pozostali przyjmują role, aby go wspierać, "myśleć nieszablonowo" o sytuacji i pomagać mu. Uczniowie muszą współpracować, aby dowiedzieć się, jak mogą poradzić sobie z problemem. Mogą zapisać wszystkie swoje pomysły, a następnie wybrać jeden, który uważają za najbardziej odpowiedni do zaprezentowania całej grupie.
- Specjalista umożliwi dzielenie się opiniami i odczuciami dotyczącymi odgrywania ról oraz wskazuje zdrowe sposoby walidacji emocji i oferowania wsparcia.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista podkreśla, że wszystkie emocje są ważne i akceptowalne. Jednak nie wszystkie reakcje są dopuszczalne! Uwalnianie intensywnych emocji jest zdrowe, jeśli odbywa się w odpowiedni sposób. Chociaż nie jest w porządku wydzierać się i krzyczyć na innych, akt krzyczenia może być dość terapeutyczny. Zapewnienie dzieciom bezpiecznej przestrzeni do krzyku, a następnie zdrowego sposobu pójścia naprzód może przynieść dobry skutek.

SYTUACJE DO ODGRYWANIA RÓL

Scenariusz 1:

W autobusie starsze dziecko domaga się, abyś zamienił się miejscami z jego kolegą, aby mogli usiąść razem. Przyszedłeś wcześniej, aby zająć miejsce przy oknie i nie podoba ci się miejsce jego przyjaciela.

Scenariusz 2:

Twój przyjaciel nie chce się z tobą bawić i wygląda na to, że ma nowych przyjaciół i zostawia cię samego.

Scenariusz 3:

Przyjaciel zranił twoje uczucia, dzieląc się twoimi prywatnymi sekretami z innym przyjacielem.

Scenariusz 4:

Jest czas przerwy, a Ty zapomniałeś zabrać jedzenie z domu. Jesteś naprawdę głodny.

Scenariusz 5:

Ktoś ukradł wszystkie twoje kredki.

Scenariusz 6:

Twoja mama mówi, że w ten weekend nie możesz grać w żadne gry wideo.

Sesja końcowa

SESJA GRUPOWA 18

Tytuł/ temat:

- Postęp w samoocenie i zdobyte doświadczenia

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział w/wykonanie tego ćwiczenia dzieci:

- dowiedzą się, jak oceniać i podsumowywać swoje doświadczenia edukacyjne;
- będą w stanie podsumować i docenić swoje postępy;
- będą mieć motywację do dalszego rozwoju.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny/ nauczyciel powinien oznajmić grupie, że jest to spotkanie końcowe, a jego celem jest autorefleksja nad postęпами i wyciągnięcie wniosków dotyczących zdobytych doświadczeń.

Zasoby:

- karta pracy (patrz załącznik na stronie 139);
- papier do pisania, długopisy, ołówki, kredki, flamastry.

Główna aktywność:

- Uczniowie są proszeni o przypomnienie sobie momentu, w którym rozpoczęli sesje grupowe, poziomu swojej wiedzy na temat inteligencji emocjonalnej w tamtym momencie, postępow, jakie poczynili dzięki uczestnictwu w sesjach grupowych oraz swojego obecnego poziomu wiedzy i umiejętności w zakresie składowych inteligencji emocjonalnej. Prosi się ich, aby wyrazili swoje refleksje, wykorzystując swoje ciało podczas wstawania, tak jakby ich ciało było termometrem lub pionową skalą i wskazali rękami swój przeszły poziom wiedzy i umiejętności, a następnie obecny.
- Następnie uczniowie są proszeni o zapisanie na karcie pracy wrażeń i uczuć związanych z tym, czego się nauczyli i czego doświadczyli, oraz pomysłów na to, w jaki sposób planują wykorzystać swój obecny poziom wiedzy i umiejętności.

Refleksja/diskusja/zadania:

- Pod koniec sesji uczniowie są proszeni o wyobrażenie sobie, że na środku sali znajduje się plecak, który każdy z nich zabierze ze sobą w podróż przez życie i każdy z nich może umieścić w nim jedną ważną rzecz z sesji grupowych na temat inteligencji emocjonalnej, o której chce pamiętać, i której stosowanie chce kontynuować.
- W ramach kontynuacji refleksji nad postęпами i tym, czego się nauczyli, uczniowie mogą zostać poinstruowani, aby:
 - zaprojektowali indywidualny/grupowy plakat przedstawiający zasady lub rzeczy, które powinni robić, aby zachować samoświadomość i świadomość społeczną oraz zarządzać swoimi emocjami i relacjami;
 - utworzyli stronę dziennika (mogą używać rysunków, symboli, słów, naklejek itp.), aby przypominała im o tym, czego się nauczyli i jakie umiejętności rozwinęli;
 - zrobili kolaż zdjęć z trudnymi emocjami i potencjalnymi pomysłami, jak sobie z nimi poradzić w zdrowy i funkcjonalny sposób.



CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM?



CO BĘDĘ WYKORZYSTYWAĆ?



CO MI SIĘ PODOBAŁO?



CO MI SIĘ NIE PODOBAŁO?