

Drogi Wychowawco! Droga Wychowawczyni!

Zaproponowane zajęcia mają być punktem wyjścia do stałej pracy z klasą oraz rodzicami Twoich uczniów i uczennic. Pracy, która będzie wspierała budowanie życzliwego, sprzyjającego klimatu klasy. Pojawienie się zachowań trudnych w grupie jest nieuniknione, ale dzięki obecności świadomych, empatycznych i życzliwych dorosłych, możemy doprowadzić do tego, aby nasi uczniowie i uczennice czuli się możliwie jak najlepiej w swojej klasie – doświadczali akceptacji i zrozumienia ze strony rówieśników. Bo właśnie zrozumienie i akceptacja to czynniki tworzące grupę, w której zachowania przemocowe są ograniczone do minimum

GRUPA WIEKOWA

Klasy 1–3 Szkoły Podstawowej

CZAS TRWANIA:

2 x 45 minut – zajęcia mogą być prowadzone w odstępie czasowym lub w formie pełnego 90-minutowego warsztatu

OPIS:

W trakcie zajęć uczniowie i uczennice analizują różne sposoby komunikowania się, przyglądając się temu, jakimi modelami komunikacji posługują się w relacjach rówieśniczych. Rozważają, które zachowania sprzyjają bezpieczeństwu i wzajemnemu szacunkowi. Zajęcia wspierają rozwój wspierających kompetencji społecznych, takich jak empatia i wrażliwość, pomagając dzieciom reagować adekwatnie w trudnych sytuacjach i budować życzliwy, wspierający klimat w grupie

CELE ZAJĘĆ:

- rozwinięcie umiejętności empatycznej komunikacji u uczniów i uczennic;
- uświadomienie znaczenia słów w relacjach w grupie rówieśniczej;
- uwrażliwienie na zachowania przemocowe;
- kształtowanie stawiania granic zachowaniom przemocowym w środowisku rówieśniczym.

MATERIAŁY:

- Pluszak (np. miś)
- Kolczasta piłka (lub twardy masażer)
- Szorstki papier (np. papier ścierny)
- Mały kocyk (lub obrazek kocyka)
- Kolorowe kartki, flamastery, klej (na plakat)
- Wydruk opowiadania

Przebieg zajęć

1. Barometr emocji na rozpoczęcie. Jak się dzisiaj czuję?

Nauczyciel / Nauczycielka przygotowuje na tablicy barometr prezentujący stan emocjonalny. Po jednej stronie spektrum rysuje smutną buźkę, a po drugiej – zadowoloną, uśmiechniętą. Uczniowie i uczennice zaznaczają, w którym miejscu znajdują się ich emocje. Mogą przy tym dorysować odpowiednią emotkę prezentującą wybraną przez nich emocję (spokój, złość, radość, smutek, niepokój, zadowolenie, rozdrażnienie, rozbawienie itp.).

Wychowawca / Wychowawczyni może dodać pytania:

- Czy chcesz nam powiedzieć, dlaczego się tak dziś czujesz?
- Co ci mogłoby poprawić humor?
- Czy to uczucie jest dla Ciebie przyjemne, czy nieprzyjemne?

Uwaga realizacyjna: Ćwiczenie można i warto powtarzać, zachęcając uczniów i uczennice do rozwijania swojego „repertuaru” nazywanych emocji. Aby wspomóc rozwijanie słownictwa w tym zakresie można z dziećmi przygotować „Bank emocji” – plakat zbierający nazwy emocji, które dzieci znają lub które poznają w czasie lekcji (dlatego dobrze, aby był pod ręką – kiedy w trakcie lekcji pojawi się nazwa nowej emocji, której dzieci nie znały).

2. Interaktywna opowieść „Tymek – kim jestem dla innych?”

Wychowawczyni / Wychowawca wyjaśnia uczniom i uczennicom, że w czasie tych zajęć będą rozmawiali o sprawach ważnych dla każdego człowieka – o tym, jak czujemy się w grupie, co może nas skrzywdzić oraz jak my sami wpływamy na innych swoim zachowaniem. Nauczyciel / Nauczycielka zaprasza dzieci do wspólnej rozmowy o sytuacji, jakiej doświadczył chłopiec imieniem Tymon (jeśli w klasie są chłopcy o imionach z historii, warto przygotować materiał do czytania, w którym pojawią się inne imiona).

„Tymek był wesołym chłopcem. Lubił się śmiać i robić żarty. Ale czasem jego żarty nie były przyjemne dla innych. Często śmiał się z kolegów i koleżanek, gdy coś im nie wychodziło.

Pewnego dnia, podczas lekcji, jeden z kolegów – Krzyś – pomylił się przy czytaniu polecenia na głos. Tymek wybuchnął śmiechem i powiedział:

— Ale jesteś głuptas! Przecież to łatwe!

Krzyś posmutniał i spuścił głowę. Do końca lekcji już się nie zgłaszał, nie wypowiadał. Było mu bardzo przykro i czuł się samotny”.

Przerwa na rozmowę o usłyszonym fragmencie opowiadania.

- Jak myślicie, czemu Tymek tak się zachował?
- Jak sądzicie, dlaczego Krzyś tak się poczuł?
- Jak byście nazwali to, jak zachował się Tymek?

Przebieg zajęć

„Krzyś na przerwie unikał spojrzeń innych dzieci, bo czuł, że wszyscy się na niego patrzą i oceniają. Wychowawczyni, pani Monika, to zauważyła. Na kolejnej lekcji zaprosiła dzieci do wspólnego kręgu na rozmowę. Następnie pokazała klasie kilka przedmiotów i powiedziała:

— Zobaczcie, co dla was mam. Każdy z tych przedmiotów jest jak nasze zachowanie.

Wyjęła z koszyczka miękkiego pluszaka i wyjaśniła:

— Kiedy jesteśmy dla kogoś uprzejmi, mówimy innym, co w nich doceniamy, co w nich lubimy, nasze słowa i gesty są dla innych przyjemne, jak ten miękki pluszak.

Następnie wyjęła kolczastą piłeczkę:

— Kiedy kogoś wyśmiewamy albo mówimy im przykre rzeczy, nasze zachowanie robi się jak ta piłeczka. Kłuje i boli. Może zranić bardzo głęboko.

Kolejną rzeczą, którą wyciągnęła był szorstki papier i wyjaśniła:

— Czasem jesteśmy nieuważni, nieczuli na to, co dzieje się w sercu drugiej osoby. Nie zapraszamy jej do zabawy, bo nie pomyślimy, że chciałaby do nas dołączyć. Wtedy nasze zachowanie jest jak ten szorstki papier — nieprzyjemne, a nawet zostawiające zadrapania lub małe ranki.

Na końcu Wychowawczyni wyjęła... Ciepły kocyk.

— A kiedy powiemy: „przepraszam”, „pomogę ci”, „chcesz się pobawić?” — to jesteśmy dla kogoś jak ciepły kocyk, który może otulić, kiedy jest im smutno i zimno”.

Nauczyciel przekazuje dzieciom w kręgu poszczególne przedmioty (jeśli nie ma takiej możliwości, prosi ich o puszczenie wodzy fantazji — prezentuje obrazki, ale zalecane jest przyniesienie fizycznych przedmiotów, aby pobudzić dzieci sensorycznie), dopytuje się uczniów i uczennic przy każdym z nich:

- Czy miło jest mieć blisko siebie taką osobę, która jest jak miękki pluszak / kolczasta piłeczka / szorstki papier / ciepły kocyk?
- Jak taka osoba sprawia, że się czujemy?

Następnie nauczycielka / nauczyciel zaprasza dzieci do zabawy w wymyślanie zakończenia historii. Aktywność wspiera kreatywność, ale także umiejętność rozumienia związków przyczynowo-skutkowych i empatię.

- Jak myślicie — jak zakończyła się ta historia? Co zrobił Tymek? Jak zareagował Krzyś?
- Które zachowanie Tymka było jak kolczasta piłka?
- Co zrobił Tymek, żeby to naprawić?
- Jak poczuł się wtedy Krzyś?
- Jakimi słowami są „miękkie i otulające”?

„Tymek spojrzał na kolegę, wstał i powiedział:

— Przepraszam Krzysiu, to co zrobiłem nie było miłe. Czy mogę usiąść z tobą na przerwie?

Krzyś pokiwał głową i uśmiechnął się.

Wszystkie dzieci w klasie umówiły się, że od tego dnia będą starały się być dla siebie jak pluszak i kocyk, a nie jak kolczasta piłeczka i szorstki papier. Wspólnie zrobili plakat, na którym zapisali, jak będą się do siebie zwracać i co będą robić w klasie, aby czuć się w niej akceptowanymi i lubianymi”.

- Jak myślicie, jakie zasady znalazły się na plakacie?
- Jakimi zasadami powinny się znaleźć na plakacie w naszej klasie?

Jeśli nauczyciel / nauczycielka ma na to przestrzeń czasową i organizacyjną, uzupełnia aktywność o tworzenie plakatu Jak chcemy się traktować? (Załącznik 1.)

Przebieg zajęć

3. Gra dydaktyczna w grupach „Kim jestem dla innych?”

Dzieci zostają podzielone na grupy / pary. Każda grupa dostaje 10 zdań, które musi przypisać do przedmiotu, z którym łączą się dane słowa lub zachowania. Czy to zdanie to zachowanie miękkiego pluszaka czy kolczastej piłeczki? Następnie w grupach dzieci wymyślają zachowania, które pasują do danego przedmiotu (jeśli dzieci nie czytają nauczyciel czyta wszystkim, a dzieci w grupach decydują).

Przykładowe zdania:

- „Pomogła koleżance pozierać kredki, które jej wypadły z piórnika.” → pluszak
- „Ktoś mówi: nie chcę się z tobą bawić!” → kolczasta piłka
- „Ktoś siedział obok smutnego kolegi i powiedział: Przesadzasz! Nie płacz!” → szorstki papier
- „Ktoś powiedział: przepraszam, że cię popchnąłem.” → kocyk

4. Refleksja. „Kiedy kolczasta piłka rani”

Nauczyciel / nauczycielka wyjaśnia, że zdarza się tak, że kolczasta piłka lub szorstki papier ranią – fizycznie lub psychicznie (czyli w naszym sercu i w głowie).

W takiej sytuacji mówimy o tym, że jest to przemoc. Żadne dziecko nie powinno się godzić na to, aby inni je ranili. Nikt nie powinien nas ranić. My nie powinniśmy ranić innych. Zgodzicie się ze mną?

Zrobiliśmy już pierwszy krok, ustaliliśmy zasady, którymi chcemy się kierować, aby w naszej klasie takich sytuacji było jak najmniej. Teraz zrobimy kolejny krok pomyślimy o tym, po czym można poznać, że ktoś potrzebuje pomocy, co można zrobić kiedy NAM się dzieje krzywda oraz co zrobić, kiedy widzimy, że krzywda dzieje się KOMUŚ INNEMU.

Dzieci w grupach przygotowują na kartkach z napisem „Help!” lub „Pomocy!” plakaty:

- a) 1-2 grupy przedstawia w formie plakatu, słów kluczowych, rysunków, kolażu itp., jak poznać, że ktoś potrzebuje pomocy, ponieważ stał się ofiarą przemocy (ze strony rówieśników) – jakie są sygnały alarmowe;
- b) 1-2 grupy wymyślają sposoby, co osoby potrzebujące pomocy mogą zrobić, kiedy dzieje się im krzywda (w szczególności w klasie, na przerwie) – jak poszukiwać pomocy;
- c) 1-2 grupy wymyślają, co można zrobić i jak się zachować wobec osoby potrzebującej pomocy.

Po zakończeniu pracy dzieci omawiają przygotowane plakaty. Razem z nauczycielem zastanawiają się, jakie sposoby z zaproponowanych sprawdzają się najlepiej.

5. Praca indywidualna. Czy jestem moim największym przeciwnikiem?

Prowadzący wyjaśnia dzieciom, że często same są swoimi największymi przeciwnikami, którzy ich zniechęcają. Dlatego warto nauczyć się zamieniać nieprzyjemne myśli na swój temat, na pozytywne. Prosi na rozgrzewkę, aby dzieci dały przykłady „niefajnych” myśli, które mają na swój temat. A następnie pokazuje, w jaki sposób mogą je zamienić na coś pozytywnego. Następnie dzieci pracują z kartą pracy i na zakończenie przedstawiają (chętni), w jaki sposób zamienili negatywne myśli na swój temat na budujące. (Uwaga! Jest to dobre ćwiczenie na zdiagnozowanie przez nauczyciela/wychowawcę potencjalnych problemów z funkcjonowaniem w gronie rówieśniczym. Kiedy dzieci samodzielnie pracują można dopytywać, czy te negatywne słowa słyszą też pod swoim adresem ze strony innych dzieci lub dorosłych)

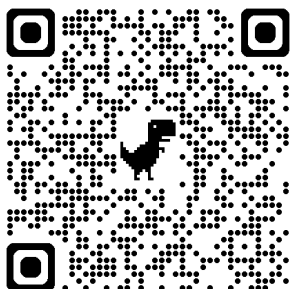
Przebieg zajęć

6. Zakończenie – runda dobrych słów

Dzieci siadają w kręgu. Wychowawczyni / Wychowawca zaprasza dzieci do podzielenia się tym, co sprawia, że czują się dobrze w klasie. Można zaproponować, aby dzieci dokończyły zdanie:

- „Chcę Wam powiedzieć, że lubię być w naszej klasie, bo...”,
- „Cieszę się, że w naszej klasie...”

Poniżej znajdziesz materiały, które możesz wykorzystać w czasie zaproponowanych zajęć, a także w przyszłości, aby utrwalać umiejętności społeczno-emocjonalne swoich uczniów i uczennic. Zwróć uwagę na „List do rodziców” – warto przestać np. poprzez dziennik elektroniczny, aby wspierać współpracę na linii dom – szkoła.



[Link do słuchowiska: Opowiadanie o Tymku](https://on.soundcloud.com/vo4zQcN4JWmw7mBy9r)

<https://on.soundcloud.com/vo4zQcN4JWmw7mBy9r>

Materiały dydaktyczne

Opowiadanie o Tymku

Tymek był wesołym chłopcem. Lubił się śmiać i robić żarty. Ale czasem jego żarty nie były przyjemne dla innych. Często śmiał się z kolegów i koleżanek, gdy coś im nie wychodziło. Pewnego dnia, podczas lekcji, jeden z kolegów – Krzyś – pomylił się przy czytaniu polecenia na głos. Tymek wybuchnął śmiechem i powiedział:

— Ale jesteś głuptas! Przecież to łatwe!

Krzyś posmutniał i spuścił głowę. Do końca lekcji już się nie zgłaszał, nie wypowiadał. Było mu bardzo przykro i czuł się samotny.

Krzyś na przerwie unikał spojrzeń innych dzieci, bo czuł, że wszyscy się na niego patrzą i oceniają. Wychowawczyni, pani Monika, to zauważyła. Na kolejnej lekcji zaprosiła dzieci do wspólnego kręgu na rozmowę. Następnie pokazała klasie kilka przedmiotów i powiedziała:

— Zobaczcie, co dla was mam. Każdy z tych przedmiotów jest jak nasze zachowanie.

Wyjęła z koszyczka miękkiego pluszaka i wyjaśniła:

— Kiedy jesteśmy dla kogoś uprzejmi, mówimy innym, co w nich doceniamy, co w nich lubimy, nasze słowa i gesty są dla innych przyjemne, jak ten miękki pluszak.

Następnie wyjęła kolczastą piłeczkę:

— Kiedy kogoś wyśmiewamy albo mówimy im przykre rzeczy, nasze zachowanie robi się jak ta piłeczka. Kłuje i boli. Może zranić bardzo głęboko.

Kolejną rzeczą, którą wyciągnęła był szorstki papier i wyjaśniła:

— Czasem jesteśmy nieuważni, nieczuli na to, co dzieje się w sercu drugiej osoby. Nie zapraszamy jej do zabawy, bo nie pomyślimy, że chciałby do nas dołączyć. Wtedy nasze zachowanie jest jak ten szorstki papier — nieprzyjemne, a nawet zostawiające zadrapania lub małe ranki.

Na końcu Wychowawczyni wyjęła... Ciepły kocyk.

— A kiedy powiemy: „przepraszam”, „pomogę ci”, „chcesz się pobawić?” — to jesteśmy dla kogoś jak ciepły kocyk, który może otulić, kiedy jest im smutno i zimno.

Tymek spojrzał na kolegę, wstał i powiedział:

— Przepraszam Krzysiu, to co zrobiłem nie było miłe. Czy mogę usiąść z tobą na przerwie?

Krzyś pokiwał głową i uśmiechnął się.

Wszystkie dzieci w klasie umówiły się, że od tego dnia będą starały się być dla siebie jak pluszak i kocyk, a nie jak kolczasta piłeczka i szorstki papier. Wspólnie zrobili plakat, na którym zapisali, jak będą się do siebie zwracać i co będą robić w klasie, aby czuć się w niej akceptowanymi i lubianymi.



Materiały dydaktyczne

Jakie nieprzyjemne myśli masz czasem na swój temat?



Zmień je na coś pozytywnego!



List do rodziców

Drogi Rodzicu,

w naszej grupie odbyły się zajęcia w ramach Tygodnia Przeciwdziałania Przemocy. Wspólnie zastanawialiśmy się nad tym, co pomaga w byciu dobrym kolegą czy koleżanką. Dzieci rozmawiały o emocjach, przyjaźni i współpracy. Mówiliśmy też o tym, jakie słowa sprawiają innym przykrość, a jakie budują relacje. To ważna lekcja, do której będziemy wracać, bo wrażliwość na krzywdę swoją i innych jest ważną kompetencją emocjonalną, którą chcemy rozwijać w naszych dzieciach. Zachęcamy, by kontynuować te rozmowy również w domu.

Jak możesz wspierać swoje dziecko?

Zacznij od słuchania

Jeśli dziecko mówi Ci o tych lekcjach, zapytaj, co się działo i co zapamiętało. To może być dobry punkt wyjścia do dalszej rozmowy.

Pytaj i słuchaj

Dopytuj, jak minął dzień w klasie, z kim dziecko spędzało czas, co było przyjemne, a co trudniejsze. Nie trzeba mieć gotowych odpowiedzi, rad i rozwiązań – czasem wystarczy po prostu posłuchać. Nie każda trudna sytuacja w klasie wymaga interwencji rodzica. Jeśli nie wiesz, co powiedzieć – używaj parafrazy (przykład: Dziecko: „Nie chciałem się bawić z Olkiem na przerwie, bo on zawsze wszystko ustala i nie słucha, co ja chcę robić. To niesprawiedliwe.”, Rodzic: „Rozumiem, że było Ci smutno, bo Olek robił po swojemu i nie słuchał, co Ty chcesz, dlatego nie chciałeś się z nim bawić? Tak?”). To pokaże dziecku, że słuchasz uważnie tego, co mówi do Ciebie.

Pomagaj nazywać emocje

Wspólne zastanawianie się, co dziecko czuje i dlaczego. Może to pomóc mu / jej lepiej rozumieć siebie i innych.

Rozmawiajcie o trudnościach

Jeśli dziecko opowiada o sporach czy kłótniach – warto razem spokojnie poszukać sposobów na ich rozwiązanie (które oddaje samodzielność i sprawczość w ręce Twojego dziecka). To inwestycja w rozwijanie umiejętności dziecka w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktami.

Współpracuj z wychowawcą

Jeśli coś Cię martwi lub chcesz wiedzieć więcej – warto porozmawiać ze mną – wychowawcą Twojego dziecka. Wspólne rozmowy często pomagają lepiej zrozumieć sytuację dziecka. Jeśli dziecko zgłasza Ci sytuacje przemocowe – koniecznie przyjdź z tym do mnie. Są rzeczy, których nie jestem w stanie zauważyć na lekcji, a które oddziałują na samopoczucie Twojego dziecka w szkole.

Budujcie razem codzienne nawyki

To, jak rozmawiacie w domu – z życzliwością, uważnością czy cierpliwością – ma wpływ na to, jak dziecko radzi sobie w grupie. Nie trzeba robić nic wyjątkowego – ważna jest codzienność i rozwijanie nawyków. Docenianie wspólnego czasu – nawet jeśli nie ma go dużo.

Dziękuję Ci za współpracę i wsparcie, jakie dajesz swojemu dziecku na co dzień. Dzięki temu łatwiej mu / jej budować dobre relacje i być częścią zespołu klasowego.

Więcej informacji, jak pracować z emocjami dziecka, uczyć je komunikacji bez przemocy i rozwiązywania sytuacji trudnych i konfliktowych znajdziesz na stronach: <https://zobaczemocje.pl/>, <https://nvcwszkole.pl/bazamaterialow/>.

Dodatkowa aktywność

Inicjatywa klasowa: „Jak chcemy się traktować?”

Dzieci wraz z nauczycielem / nauczycielką mogą stworzyć klasowy plakat pt. „Jak chcemy się traktować?”. Wspólnie siadają w kręgu i zastanawiają się, jakie zasady pomogą im być dla siebie życzliwymi każdego dnia. Każde dziecko rysuje lub pisze jedną zasadę np.:

- *Słuchamy z uwagą, gdy ktoś mówi.*
- *Używamy słów: proszę, dziękuję, przepraszam.*
- *Zapraszamy innych do wspólnej zabawy.*
- *Rozmawiamy, jeśli ktoś zrobił nam przykrość.*
- *Mówimy do siebie życzliwie.*



*Materiał opracowany przez Zespół Fundacji „Instytut Edukacji Pozytywnej”
Więcej informacji na: instytutep.pl
E-mail: kontakt@instytutep.pl*