

PROGRAM ZAJĘĆ REINTEGRACYJNYCH

dla uczniów klas I-VIII

w Publicznej Szkole Podstawowej

im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego

w Wierzchowinach

„JESTEŚMY I DZIAŁAMY ZNOWU RAZEM”

WSTĘP

Nawiązując do wytycznych Mazowieckiego Kuratora Oświaty i zadań ujętych w opracowanych przez MEiN „Harmonogramie działań w zakresie wsparcia wychowawczego i psychoprofilaktycznego środowiska szkolnego po powrocie do szkoły” przedstawiamy opracowany poniżej program zajęć reintegracyjnych dla klas I-VIII w Publicznej Szkole Podstawowej im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Wierchowinach.

Zajęcia w formie warsztatów są okazją do odnowienia relacji rówieśniczych, przełamywania barier komunikacyjnych po okresie nauczania zdalnego. Szczególnie ważna jest zatem ponowna integracja zespołów klasowych.

Wspólne działania i aktywność pokazują uczestnikom, że w klasie może panować przyjazna atmosfera, a oni potrafią współdziałać. Przygotowane przez nas zajęcia reintegracyjne zapewniają realizację ważnych potrzeb rozwojowych uczniów: poczucia bezpieczeństwa, wspólnoty, przynależności do grupy, współdziałania, ale też umożliwienie odreagowania napięć emocjonalnych związanych z nauką zdalną.

Warsztaty umożliwiają wychowawcy obserwacje, w jaki sposób funkcjonują uczniowie po powrocie do szkoły.

Zajęcia reintegracyjne realizowane są w celu odnowienia relacji, ale także powinny poprzedzać realizowanie innych zajęć np. dotyczących rozwiązywania konfliktów, stresu, poczucia własnej wartości, ponieważ znoszą napięcia, wpływają na wzrost osobistego zaangażowania uczniów i wzrost efektów tych zajęć.

Szkoły rozpoczynają swoją działalność na nowych zasadach – dzieci w małych grupach będą mogły korzystać z zajęć opiekuńczo-wychowawczych z elementami dydaktyki. Scenariusze zajęć mają na celu ułatwienie grupie przejście przez adaptację do nowych realiów poprzez wzmocnienie umiejętności interpersonalnych i zintegrowanie grupy.

Program zajęć reintegracyjnych „Jesteśmy i działamy znowu razem” został przygotowany w oparciu o:

- Diagnozę indywidualnych potrzeb rozwojowych ucznia oraz kondycji psychicznej i fizycznej dzieci po powrocie do szkoły po okresie edukacji zdalnej w Publicznej Szkole Podstawowej im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Wierchowinach w roku szkolnym 2020/2021;
- Materiały z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Radomiu;
- Materiały ze szkolenia Rady Pedagogicznej „Bezpieczny powrót do szkoły i do relacji – konstruktywna praca z emocjami”.

I. Przedstawienie założeń zajęć reintegracyjnych dla klas I-VIII szkół podstawowych.

Integracja to przede wszystkim proces budowania więzi i relacji między osobami, a nie tylko poznawania się, jak się o niej mówi potocznie. Więzy, dzięki którym zmniejsza się przemoc w danej grupie, a tym samym przemoc rówieśnicza w szkole. Proces integracji dzieje się w klasie na co dzień i trwa przez cały czas pobytu dzieci w danej klasie i szkole. Nawet jeśli dzieci nie widzą się, nie mają ze sobą bezpośredniego kontaktu (tak jak podczas izolacji społecznej i nauczania zdalnego), to wciąż mają wspólną tożsamość, którą jest przynależność do swojej klasy.

Gdy uczennice i uczniowie uczą się zdalnie mogą pojawić się zagrożenia związane z integracją zespołu klasowego. Mogą wzmacniać się różne formy wykluczenia w klasie. Zyskują wówczas na sile „grupki klasowe” (dzieci kontaktują się tylko z osobami, które lubią; część osób może być wykluczona z kontaktu z powodu mniejszej dostępności do sprzętu umożliwiającego zdalny kontakt, powstają nowe konflikty między dziećmi), co w konsekwencji może prowadzić do osłabienia relacji w całej klasie, wzrostu agresji i przemocy o charakterze cyber. W związku z tym po powrocie z nauczania zdalnego warto zadbać o odbudowanie i wzmocnienie dobrych relacji w grupie rówieśniczej.

Podstawowym warunkiem sprzyjającym obecnie procesowi reintegracji zespołu klasowego jest także stworzenie takiego klimatu współpracy, w którym poszczególni uczniowie mogą ujawniać i realizować swoje indywidualne predyspozycje przyczyniając się tym samym do sukcesów całej społeczności klasowej.

II. Ustalenie celów zajęć reintegracyjnych w formie warsztatowej:

Cel główny: wsparcie wychowawcze i psychoprofilaktyczne środowiska szkolnego po powrocie do szkoły.

Cele szczegółowe:

- reintegracja zespołu klasowego;
- wsparcie adaptacji uczniów do nowych warunków po powrocie do nauki stacjonarnej;
- budowanie poczucia wspólnoty i spójności zespołu klasowego;
- ponowne rozpoznanie indywidualnych potrzeb uczniów;
- rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych uczniów;
- zachęcanie dzieci i młodzieży do szukania pomocy w sytuacjach trudnych dla siebie i innych;

- uświadomienie uczniom ich własnego wkładu w rozwój zespołu klasowego;
- zaspokojenie potrzeb bezpieczeństwa i przynależności do grupy.

III. Harmonogram realizacji:

1. Spotkanie z wychowawcą klasy/pedagogiem lub psychologiem celem omówienia aktualnej sytuacji wychowawczej i występujących problemów.
2. Realizacja zajęć warsztatowych.

Tabela 1. Harmonogram zajęć reintegracyjnych w Publicznej Szkole Podstawowej im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Wierzbachach.

klasa	data	godz. lek.	Forma/temat	nauczyciel
I	24.05.2021r.	1	Integracja zespołu klasowego (pogadanka, gry stolikowe)	B. Rozborska
	31.05.2021r.	1-4	Zajęcia warsztatowe „Jesteśmy i działamy znowu razem”	B. Rozborska P. Lasota
	01.06.2021r.	1-5	Piknik – interakcja zespołu klasowego	B. Rozborska
II	21.05.2021r.	5	Zajęcia z pedagogiem – „Jak rozpoznawać emocje?”	P. Lasota
	31.05.2021r.	4	Integracja zespołu klasowego (gry i zabawy na świeżym powietrzu, rozmowy swobodne, pogadanka).	A. Adamczyk
	11.06.2021r.	1-4	Zajęcia warsztatowe „Jesteśmy i działamy znowu razem”	A. Adamczyk P. Lasota
III	14.05.2021r.	4	Zajęcia z pedagogiem – „Jak rozpoznawać emocje?”	P. Lasota
	24.05.2021r.	1	Zajęcia warsztatowe „Jesteśmy i działamy znowu razem”	A. Maj-Imiołek
	1.06.2021r.	1-4	Ognisko klasowe- integracja zespołu klasowego, gry i zabawy.	A. Maj-Imiołek
IV	21.05.2021r.	5	Ogólnopolski projekt: Lekcje z klasą. Jak odczytywać emocje? „Czy można uczyć się szybciej?”	P. Wiczorek
	28.05.2021r.	5	Ogólnopolski projekt: Lekcje z klasą. Jak	P. Wiczorek

			odczytywać emocje? „Jak trenować myślenie?”	
	31.05.2021r.	2 i 3	Ogólnopolski projekt: Lekcje z klasą. Jak odczytywać emocje? „Jak wydobywa się emocje?”, „Kto w rodzinie jest najważniejszy?”	P. Wieczorek
	1.06.2021r.	4-7	Rajd rowerowy z piknikiem – integracja zespołu klasowego	P. Wieczorek P. Lasota J. Sadowska
	11.06.2021r.	5	Ogólnopolski projekt: Lekcje z klasą. Jak odczytywać emocje? “Jak ukryć emocje w filizance?”	P. Wieczorek
	18.06.2021r.	5	Ogólnopolski projekt: Lekcje z klasą. Jak odczytywać emocje? “Czym ludzie różnią się między sobą?”; “Ile pomysłów mieści się w głowie?”	P. Wieczorek
V	24.05.2021r.	6	Zajęcia warsztatowe „Znowu razem – cieszymy się”	M. Koperska
	31.05.2021r.		Rajd pieszy „Odbuduj relacje – zadбай o integrację”	M. Koperska M. Machnio
	7.06.2021r.	6	„Postaw na integrację”	M. Koperska
	14.06.2021r.	6	Zajęcia warsztatowe “Jesteśmy i działamy znowu razem”	M. Koperska P. Lasota
VI	31.05.2021r.	3-6	Rajd pieszy – integracja zespołu klasowego	M. Turek P. Lasota
	11.06.2021r.	4	Zajęcia warsztatowe “Jesteśmy i działamy znowu razem” cz.1	M. Turek
	18.06.2021r.	4	Zajęcia warsztatowe “Jesteśmy i działamy znowu razem” cz.2	M. Turek
VII	1.06.2021r.	4-7	Rajd rowerowy z piknikiem – integracja zespołu klasowego	E. Górską A. Szelańska
	2.06.2021r.	7	Przyjaźń - czym dla mnie jest?	E. Górską
	9.06.2021r.	7	Zajęcia warsztatowe “Jesteśmy i działamy znowu razem” cz.1	E. Górską P. Lasota

	16.06.2021r.	7	Zajęcia warsztatowe “Jesteśmy i działamy znowu razem” cz.2	E. Górską
VIII	31.05.2021r.	3-6	Rajd pieszy – integracja zespołu klasowego	P. Kokosza P. Lasota
	8.06.2021r.	5	Zajęcia warsztatowe “Jesteśmy i działamy znowu razem” cz.1	P. Kokosza
	15.06.2021r.	5	Zajęcia warsztatowe “Jesteśmy i działamy znowu razem” cz.2	P. Kokosza

IV. Opis realizacji zajęć reintegracyjnych:

Zajęcia reintegracyjne będą prowadzone według potrzeb każdej klasy w formie zajęć warsztatowych oraz realizacji ogólnopolskiego projektu Lekcja z klasą. Jak odczytywać emocje? w ramach programu Uniwersytet w Klasie, który został objęty patronatem honorowym Ministerstwa Edukacji Narodowej.

V. Opis planowanych form pracy wykorzystanych na zajęciach warsztatowych:

- praca indywidualna;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa.

VI. Przewidywane efekty przeprowadzonych zajęć:

1. Pełna reintegracja zespołu klasowego z wychowawcą oraz odbudowanie poczucia wspólnoty i spójności grupy.
2. Rozpoznanie potrzeb klasy i indywidualnych uczniów po powrocie do nauki stacjonarnej.
3. Wzrost świadomości uczniów co do własnego wkładu w rozwój zespołu klasowego.
4. Zaadaptowanie się uczniów do nowych warunków po powrocie do nauki stacjonarnej.
5. Rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych uczniów.
6. Nabycie umiejętności poszukiwania pomocy w sytuacjach trudnych dla siebie i innych.

VII. Zakończenie:

Proponowane zajęcia są propozycją do wprowadzenia wspólnej pracy po przerwie związanej z nauczaniem zdalnym. Można je realizować po powrocie dzieci i młodzieży z nauczania zdalnego lub na początku roku szkolnego, aby uświadomić uczennicom i uczniom znaczenie wspólnego ustalenia warunków i zasad, dzięki którym wszyscy w klasie będą czuli się bezpiecznie i komfortowo.

SCENARIUSZE ZAJĘĆ REINTEGRACYJNYCH DLA UCZNIÓW KLAS I-VIII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH „ZNOWU RAZEM”

ZAJECIA NR 1

1. **Przywitanie się z uczniami, przedstawienie tematyki zajęć.**
2. **Zawarcie kontraktu grupowego z uczestnikami i wypracowanie norm grupowych.**

Prowadzący przedstawia reguły pracy w grupie. Omawia je, ewentualnie dopisuje przedstawione propozycje przez uczniów. Upewnia się, czy wszystkie reguły kontaktu są zrozumiałe. Kto zobowiązuje się do ich przestrzegania podnosi rękę do góry.

Reguły naszego spotkania:

- mam prawo decydować o tym, co dzieje się na zajęciach, wyrażać swoje zdanie na temat ich przebiegu;
- wszyscy bierzemy aktywny udział w spotkaniu, każdy jednak pracuje w zgodzie z samym sobą (mam prawo w jakimś ćwiczeniu nie wziąć udziału);
- obowiązuje nas tajemnica – jesteśmy dyskretni, to co robimy i o czym mówimy poszczególne osoby, pozostaje w naszym gronie;
- nie przeszkadzamy sobie nawzajem – nie przekrzykujemy się, nie przerywamy sobie, nie komentujemy swoich zachowań i wypowiedzi;
- każdy wypowiada się w swoim imieniu, unikamy mówienia „my”, dbamy o to, by mówić o swoich wrażeniach, uczuciach i potrzebach;
- jesteśmy punktualni – szanujemy swój czas i dlatego w ustalonym czasie rozpoczynamy i kończymy zajęcia.

3. **Propozycje ćwiczeń do wyboru w zależności od grupy wiekowej i potrzeb zespołu klasowego.**

1) „Zabawa z imionami”

Uczestnicy siedzą w kręgu. Prowadzący rozpoczyna mówiąc: „Mam na imię Małgosia, przyjechałam z Madagaskaru i lubię jeść morele”. Kolejni uczniowie mają za zadanie dokończyć podobne zdania zwracając uwagę, by kraj i potrawa (nazwa owocu, warzywa itd.) zaczynała się na taką głoskę, jak ich imię.

2) „Wszyscy, którzy ...”

Uczestnicy siedzą w kręgu (lub na krzeselkach). Prowadzący prosi, aby osoby, które posiadają określone cechy wyszły na środek sali, chwyciły się za ręce i wymyśliły wspólne dla wszystkich hasło dotyczące danej cechy np.:

- wszyscy, którzy lubią górskie wędrówki;
- wszyscy, którzy nie lubią szpinaku;
- wszyscy, którzy oglądają YouTube;
- wszyscy, którzy lubią długo spać;
- wszyscy, którzy wolą mróz niż upał;
- wszyscy, którzy urodzili się w grudniu;
- wszyscy, którzy lubią tańczyć.

Uwaga: przy podawaniu cech nie mogą one być w jakimkolwiek stopniu zagrażające dla uczestników.

3) „Nasza klasa”

Uczniowie w tych samych (lub w innych grupach) tworzą definicje swojej klasy (czym ona jest, jaka ona jest). Każda grupa przedstawia swoją definicję. Na koniec wszyscy tworzą wspólną definicję klasy i zawieszają na ścianie.

4) „Więzi klasowe”

Podział klasy na grupy 4-6 osobowe np. przez odliczanie. 2-3 grupy zapisują się na papierze co buduje więzi między ludźmi, 2-3 następne - co niszczy więzi między ludźmi. Grupy prezentują swoje prace. Blok pracy indywidualnej – każdy na karteczkach zapisuje co sam może zrobić, aby poprawić atmosferę i umocnić więzi w klasie. Następnie odczytuje je na głos i przykleja na duży arkusz papieru „Mój udział w umacnianiu więzi klasowej”.

5) „Co lubimy u innych”

Zadanie dla grupy – zastanówcie się przez chwilę i pomyślcie o tym, co lubicie w drugim człowieku, co cenicie u innych, jakie cechy. Spróbujcie wymienić jedną taką cechę. W wymienianie po jednej cesze przez każdego z uczestników włączany również wychowawca klasy.

Podsumowanie: pytamy o to, co było wspólnego we wszystkich wypowiedziach, jaki zespół cech cała klasa ceni u innych ludzi.

Zadanie dla grupy – zastanówcie się teraz przez chwilę i pomyślcie, czego nie lubicie u innych ludzi, jakich cech, zachowań, właściwości. Ludzi z jakimi cechami nie chcielibyście spotkać na swojej drodze.

Podsumowanie: jak wyżej.

6) „Przyjrzyjmy się sobie”

Prowadzący prosi, aby klasa ustawiła się wg danej cechy w podgrupy np. według:

- koloru oczu;
- numerów butów;
- kolejności miesiąca urodzin względem kolegów z klasy;
- wzrostu;
- długości włosów.

Podsumowanie: podkreślamy, że mimo iż uczniowie są różni to przynależą do jednego zespołu klasowego.

7) „Klasowy komiks”

Uczniowie tworzą komiks z życia klasy. Podział klasy na 4 grupy, z których każda opracowuje jedną sytuację:

- klasa na wycieczce;
- na przerwie;
- na lekcji matematyki (lub przedmiot, który sprawia uczniom największą trudność);
- na szkolnej imprezie lub na zielonej szkole.

Grupy prezentują swoje prace a pozostali zwracają uwagę czy zostały uchwycone typowe cechy tych sytuacji.

8) „Magiczna różdżka”

Uczniowie w grupach rysują na arkuszu papieru, co dobrego chcieliby wyczarować dla swojej klasy po powrocie z nauki zdalnej. Prezentują swoje prace i zastanawiają się, które pomysły i w jaki sposób mogliby zrealizować.

9) „Klasowy kaloryfer”

Uczniowie w grupach, na paskach papieru, które symbolizują kolejne żeberka kaloryfera zapisują zachowania, które przyczyniają się do tworzenia dobrej atmosfery w klasie. Grupy prezentują swoje kaloryfery i sklejają wszystkie żeberka tak, aby powstał wspólny kaloryfer.

Następnie uczniowie zastanawiają się, czy klasowy kaloryfer grzeje mocno, w sam raz, czy słabo i co należy zrobić, żeby grzał jeszcze mocniej.

10) „Jak dobrze się znamy?”

Jedna osoba wychodzi z klasy. Spośród pozostałych wybiera się „osobę X”. Osoba, która opuściła klasę wraca i próbuje zgadnąć kto jest X zadając grupie pytania: kim byłby X gdyby był porą roku, kwiatem, zwierzęciem, owocem, figurą. Uczniowie podają własne skojarzenia dotyczące X. Po odgadnięciu osoba będąca X wychodzi z klasy i wybiera się nową „osobę X”.

11) „Porozmawiajmy o ...”

Prowadzący prosi, aby uczestnicy dobrali się w pary. Mogą usiąść w różnych miejscach sali. Najlepiej, by w parach tych spotkały się osoby, które niewiele lub prawie wcale się nie znają. Czas trwania jednej rozmowy ok. 3 – 4 minuty.

Tematy rozmów:

- mój ulubiony sposób spędzania wolnego czasu;
- film, który zrobił na mnie największe wrażenie;
- moja ulubiona muzyka.

Podsumowanie: uczestnicy mówią czego dowiedzieli się o swoim rozmówcy.

12) „Określanie nastroju”

Każdy z uczestników mówi, jakiego koloru jest jego nastrój w tej chwili.

W podsumowaniu pytamy uczniów, czy są wspólne elementy w kolorze nastroju wśród wszystkich uczestników i wymieniamy je.

13) „Prezentacja siebie”

Zachęcamy uczestników, aby każdy przedstawił się zupełnie inaczej, niż robił to dotychczas, żeby powiedział o swoich pasjach, zainteresowaniach, o tym, co kocha najbardziej.

Prezentację rozpoczyna prowadzący. Później pytamy wychowawcę klasy, jak to się stało, że został nauczycielem i uczy danego przedmiotu. Następnie każdy uczeń prezentuje siebie. Możemy zadawać dodatkowe pytania dotyczące wypowiedzi.

14) „Wdzieranie się do kręgu”

Dzielimy klasę na grupy 5-6 osobowe. Każda osoba ma za zadanie wejść do środka swojego kręgu.

Podsumowanie: czy mieli jakieś trudności, kiedy lepiej się czuli – stojąc w kręgu czy na zewnątrz, jakich metod użyli. Co jest ważniejsze – osiągnięcie celu bez względu na środki, czy też sposoby osiągnięcia celu.

15) „Określanie cech wspólnych”

Dzielimy klasę na grupy 5-6 osobowe. Grupy siadają w małych kręgach. Mają za zadanie napisać na kartce cechy wspólne dla całej grupki. Zaznaczamy, że nie chodzi tu o cechy widoczne (np.: jesteśmy dziewczętami), ale o cechy głębsze tzw. psychologiczne. Następnie każda z grup ma przygotować wspólne przedsięwzięcie, np.: recytacje wiersza, piosenki, inscenizacja, reklama itp. Po zakończeniu pracy każda grupa odczytuje wypisane cechy. W podsumowaniu wypisujemy cechy wspólne dla całej klasy.

16) „Wrzuć strach do kapelusza”

Prowadzący rozdaje uczestnikom małe karteczki. Prosi, aby każdy nie podpisując się napisał, czego się w tej klasie obawia.

Po zebraniu kartek prowadzący spisuje poszczególne „strachy” na każdym arkuszu zatytułowanym „strachy naszej klasy”. Te sformułowania, które się powtarzają, podkreśla.

17) „Reguły klasowe”

Prowadzący odczytuje głośno zapisy z drugiego arkusza i rozpoczyna burzę mózgów na temat:

- co możemy zrobić, by te strachy pokonać?
- co zrobić, by w naszej klasie nie było ...(to co zostało podkreślone na arkuszu)?
- co może pomóc w osiągnięciu wzajemnego zaufania?

Wszystkie propozycje zostają zapisane na arkuszu. Dzielimy klasę na grupki 4-6 osobowe i polecamy, by w zespołach podyskutować na temat powstałej przed chwilą listy pomysłów. Wynikiem tej dyskusji mają być propozycje reguł bycia w klasie. Kiedy grupy są gotowe, przedstawiają swoje propozycje. Reguły, które zostały przez wszystkich zaakceptowane, przedstawiciel klasy zapisuje na specjalnie przygotowanym do tego arkuszu.

Uwaga: dla wielu klas tak spisane reguły są odnośnikiem do rozmów i dyskusji na lekcjach wychowawczych.

Pod zapisanymi regułami podpisują się wszyscy uczestnicy warsztatu.

18) „Szukanie rozwiązań”

Prowadzący dzieli uczniów na cztery grupy. Każda losuje opis trudnej sytuacji. Zadaniem każdej grupy jest stworzenie co najmniej 3 propozycji rozwiązania trudnej sytuacji (ale nie więcej niż 5 – ze względu na ograniczenia czasowe). Następnie uczniowie wybierają w grupach najlepszą z propozycji. Pomocne w tym może być przytaczanie argumentów za i przeciw każdej propozycji. Na koniec wszystkie grupy prezentują na forum trudną sytuację oraz wybraną propozycję jej rozwiązania.

W podsumowaniu ćwiczenia prowadzący podkreśla, że poradnictwo nie jest dawaniem gotowych rozwiązań. Ważne jest również to, by zwrócić uwagę uczniów na fakt, że pomocy i wsparcia w trudnych sytuacjach warto szukać u dorosłych osób (rodzice, psycholog czy pedagog szkolny, nauczyciele, konsultanci Telefonu Zaufania 116 111).

19) „Burza mózgów”

Odnosząc się do jednego z rozwiązań wypracowanych w poprzednim ćwiczeniu (lub informacji przekazanej w jego podsumowaniu), prowadzący zachęca uczniów do dzielenia się skojarzeniami dotyczącymi telefonu zaufania. Następnie zbiera wszystkie pomysły uczniów i zapisuje je na tablicy lub flipcharcie. Ważne, by podkreślał, że warto dzielić się wszystkimi skojarzeniami i że w ćwiczeniu nie ma złych odpowiedzi.

Podsumowanie zajęć:

Prosimy uczestników, aby każdy podsumował je wypowiadając 2-3 zdania:

- z czym wychodzimy?
- czy się podobało, czy nie?
- co szczególnie się podobało?
- czy czas spędzony wspólnie uważamy za stracony, czy też nie?

Każdy z uczniów wypowiada się na temat zajęć, później wychowawca klasy a na koniec podsumowuje spotkanie prowadzący.

ZAJĘCIA NR 2

- 1. Przywitanie się z uczniami, przedstawienie tematyki zajęć.**
- 2. Przypomnienie kontraktu grupowego z uczestnikami i norm grupowych**

Prowadzący przedstawia reguły pracy w grupie. Omawia je, ewentualnie dopisuje przedstawione propozycje przez uczniów. Upewnia się, czy wszystkie reguły kontaktu są zrozumiałe. Kto zobowiązuje się do ich przestrzegania podnosi rękę do góry.

Reguły naszego spotkania:

- mam prawo decydować o tym, co dzieje się na zajęciach, wyrażać swoje zdanie na temat ich przebiegu;
- wszyscy bierzemy aktywny udział w spotkaniu, każdy jednak pracuje w zgodzie z samym sobą (mam prawo w jakimś ćwiczeniu nie wziąć udziału);
- obowiązuje nas tajemnica – jesteśmy dyskretni, to co robimy i o czym mówimy poszczególne osoby, pozostaje w naszym gronie;
- nie przeszkadzamy sobie nawzajem – nie przekrzykujemy się, nie przerywamy sobie, nie komentujemy swoich zachowań i wypowiedzi;
- każdy wypowiada się w swoim imieniu, unikamy mówienia „my”, dbamy o to, by mówić o swoich wrażeniach, uczuciach i potrzebach;
- jesteśmy punktualni – szanujemy swój czas i dlatego w ustalonym czasie rozpoczynamy i kończymy zajęcia.

- 3. Propozycje ćwiczeń do wyboru w zależności od grupy wiekowej i potrzeb zespołu klasowego:**

1) „Echo klasowe”

Klasa ustawia się w dużym kole. Każdy po kolei wchodzi do koła i pokazuje jakiś gest, który wszyscy powtarzają. Następnie każdy wymawia swoje imię, a cała klasa głośno je wykrzykuje.

2) „Osoby bliskie i podobne”

Uczniowie rozstawiają się w sali. Trzeba podejść do osoby, która wydaje się nam bliska i powiedzieć: Chciałbym, żebyś o mnie wiedział, że..., następnie trzeba podejść do osoby, którą znamy trochę gorzej i powiedzieć to samo...

3) „Gdybyś ...”

Uczniowie losują karteczkę i odpowiadają na pytanie:

- a) ...wyjeżdżał na bezludną wyspę to kogo byś zabrał?
- b) ...stał się niewidzialny to jakbyś to wykorzystał?
- c) ...mógł się zmienić w zwierzę to jakim zwierzęciem chciałbyś zostać?
- d) ...był nauczycielem to jakiego przedmiotu chciałbyś uczyć
- e) ...mógł pójść do McDonald to kogo byś zabrał?
- f) ...mógł zadać pytanie wychowawcy, to o co byś zapytał?
- g) ...był super bohaterem, to jakbyś się nazywał i jakie miałbyś moce?
- h) ...mógł zjeść obiad ze słynną osobą, to kogo byś wybrał?
- i) ...na jeden dzień mógł stać się kimś innym to kim byś chciał zostać?
- j) ...mógł mieć w domu dowolne zwierzę, to jakie byś wybrał?
- k) ...mógł być cały dzień poza domem, to co byś robił?
- l) ...mógł wybrać dziedzinę, w której będziesz sławny, to co byś wybrał?

4) „Rozwiązywanie problemów”

Każda grupa otrzymuje zapisany na kartce problem. Jej zadaniem jest znalezienie jak najlepszego rozwiązania. Liczy się każdy pomysł. Rozwiązanie należy zaplanować tak, aby mogło w nim brać udział więcej osób. Problemy np.:

- zorganizowanie pomocy dla chorej koleżanki;
- pomoc nowemu koledze w klasie w zaaklimatyzowaniu się w nowych warunkach;
- zorganizowanie wycieczki szkolnej;
- przygotowanie dnia np.: na Dzień Nauczyciela.

Uczniowie zapisują swoje pomysły na arkuszach papieru. Omówienie prac każdej grupy.

5) „Wyprawa dookoła świata”

Prowadzący prosi klasę, aby wyobraziła sobie, że za miesiąc wyrusza w wielki rejs dookoła świata. Wszyscy muszą się do niego dobrze przygotować. Zadaniem uczniów jest podział ról między sobą. Przedstawienie wyników pracy – uczniowie wypowiadają się o roli którą będą pełnić.

6) „Bank pomysłów”

Uczniowie siedzą w kręgu. Prowadzący prosi, aby zastanowili się co pożytecznego, jako klasa mogą zrobić dla swojej szkoły lub innych. Każdy po kolei przedstawia swój pomysł. Należy zaznaczyć, że pomysły muszą mieć charakter realny.

Uwaga: możliwy wariant pracy w grupie oraz prezentacja pomysłów.

7) „Praca w grupach”

- a) Prosimy, aby grupa podzieliła się na podgrupki, w jakich funkcjonują, albo sami ich dzielimy i prosimy, by każda podgrupa ustaliła, jakie ma wspólne cechy (z nastawieniem na pozytywne lub użyteczne dla innych). Następnie wpisujemy te cechy do narysowanego na kartonie kwiatu (każda grupa zapisuje jeden płatek), a następnie znajdujemy wspólne cechy grupy jako całości i wpisujemy je do środka kwiatu.
- b) Podgrupy są proszone o przekazanie innym swoich cech charakterystycznych, które odróżniają je od innych. Prosimy, by każda podgrupa zareklamowała się innym, tzn. wymyśliła i przekonała, co jest w niej takiego, czym może przyciągnąć innych. Pozostali uczestnicy mogą nagradzać brawami pomysł, który najbardziej im się podoba. Każda podgrupa wybiera dla siebie po jednej propozycji, która im się najbardziej podobała. Następnie zastanawiają się i przekazują innym podgrupom, co mogą dla nich zrobić takiego, co sprawiłoby im największą przyjemność. Wspólnie podgrupy weryfikują pomysły i każda z nich wybiera to, co chce dostać od innej. Realizuje pomysły obdarowywania siebie nawzajem w trakcie zajęć lub poza nimi.
- c) Każdy uczestnik ma za zadanie wypisać cechy dobrej grupy po jednej stronie kartki oraz cechy ich obecnej grupy – po drugiej stronie kartki. Następnie zbieramy kartki (anonimowo), w przerwie podsumowujemy to, co napisali i omawiamy to wszystko razem z nimi: „Jaką grupę chcielibyśmy mieć i czy możemy się nią stać?”.

8) „Burza mózgów”

Prowadzący zadaje uczniom pytanie „Co znaczy słowo „idealny”? Jakie znacie inne słowa, które mogłyby zastąpić to słowo? Uczniowie podają swoje propozycje, a prowadzący zapisuje je na tablicy lub arkuszu papieru.

9) „Tworzymy idealnego kolegę”

Podział klasy na grupy, które otrzymują za zadanie wypisania sposobów zachowania się ludzi w określonych sytuacjach np.:

- wyśmiewa się ze słabszych;
- mówi prawdę;
- daje ściągać na klasówce;

- pomaga słabszym;
- dzieli się drugim śniadaniem, itp.

Arkusze papieru lub tablicę dzielimy na dwie części i umieszczamy napis: «*dobry kolega, zły kolega*». Grupy podchodzą i wpisują wyniki swojej pracy.

Podsumowanie prac grup – omówienie.

10) „Autoreklama”

Wszyscy siedzą w kręgu. Każdy uczeń ma za zadanie wymyślić krótkie hasła reklamowe np.: w formie rymowanki, reklamujące go jako dobrego kolegę oraz reklamujące osobę siedzącą po prawej stronie. Uczniowie przedstawiają swoje pomysły.

11) „Jesteś ... Byłbyś ...”:

Każdy uczeń dostaje małą karteczkę, na której pisze swoje imię. Uczniowie wrzucają je do reklamówki. Następnie każdy losuje jedną kartkę (nie wolno pokazywać czyja kartkę się wylosowało). Każdy pisze na odwrocie kartki: „*Jesteś dobrym kolegą, bo ...*” i dokończa zdanie. Jeżeli ktoś wylosował kartkę osoby, o której myśli, że nie zachowuje się jak dobry kolega, wtedy pisze „*Byłbyś dobrym kolegą, gdybyś ...*” i dokończa zdanie. Każda karteczka wraca do swojego właściciela.

Omówienie – rundka:

„Czy zgadzasz się z tym, co ktoś napisał o Tobie? Czy zaskoczyła cię informacja, którą otrzymałeś?”

Uwaga: należy zaznaczyć, aby uczniowie wymieniali te cechy, które inni mogą w sobie zmienić.

12) „Pokaz mody”

Dzielimy klasę na 2 grupy. Uczniowie ustawiają się w 2 rzędach naprzeciwko siebie tworząc wybieg. Zadaniem każdego ucznia jest przejście przez powstały w ten sposób wybieg i wcielenie się w rolę modela/modelki. Ważne jest, aby każda przechodząca osoba była nagrodzona brawami.

Podsumowanie zajęć:

Prosimy uczestników, aby każdy podsumował je wypowiadając 2-3 zdania:

- z czym wychodzimy?
- czy się podobało, czy nie?
- co szczególnie się podobało?

- czy czas spędzony wspólnie uważamy za stracony, czy też nie?

Każdy z uczniów wypowiada się na temat zajęć, później wychowawca klasy a na koniec podsumowuje spotkanie prowadzący.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ ZABAW DODATKOWYCH

1. „Stonoga”

Zabawa w stonogę pomoże zrozumieć klasie, że w grupie każdy jest ważny i każdy wnosi swój wkład w jej działanie. Podziel dzieci na dwie grupy. Członkowie każdej grupy stają w rzędzie jeden za drugim, z nogami w rozkroku na starcie. Zwiąż lewe nogi dzieciom jednym sznurkiem. Zadaniem dzieci jest wspólne przejście z jednego końca sali na drugi. Ważne, aby działały wspólnie i zsynchronizowały swoje ruchy tak, aby poruszanie stało się jak najmniej kłopotliwe. Zadanie zostanie zaliczone tylko wtedy, jeżeli wszyscy członkowie dotrą bezpiecznie do celu. Wygrywa ta drużyna, która jako pierwsza dotrze do celu. Po zabawie możesz porozmawiać z dziećmi o tym, co było najtrudniejsze w zabawie, kiedy stonoga poruszała się sprawnie oraz dlaczego ważne było, aby zadbać o bezpieczeństwo i dobrą formę wszystkich członków grupy.

Dzieci ustawiają się jedno za drugim, trzymając dłonie na ramionach kolegi. Poruszają się po sali i śpiewają "idzie sobie stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga, bęc. Sposób poruszania się i śpiewu dostosowany ma być do polecenia prowadzącego np. stonoga ma być wesoła, smutna, wojskowa, zmęczona, szczęśliwa...

2. „Most”

Zabawa pozwoli dzieciom zrozumieć, że pewne zadania możliwe są do wykonania tylko w grupie oraz, że każdy członek grupy wnosi do niej coś wyjątkowego.

Dzieci ustawiają się w dwóch grupach po jednej stronie sali. Każdemu dziecku rozdaj jedną z przygotowanych wcześniej kartek formatu A4. Zadaniem dzieci będzie przejście na drugą stronę sali bez dotykania podłogi. Podłoga to rzeka, przejść przez nią można tylko stojąc na kartce, inaczej można się utopić. Wygrywa ta drużyna, która pierwsza w całości przedostanie się na drugi brzeg rzeki. Na koniec podzielcie się doświadczeniem wspólnej pracy.

3. „Spadająca miotła”

Zabawa wyzwala pozytywne emocje związane ze współpracą.

Klasa ma za zadanie generować skojarzenia związane z hasłem: moja klasa (lub inne, wymyślone, np. związane ściśle z tematem lekcji).

Celem grupy — oprócz wymyślania skojarzeń jest za dbanie o to, aby miotła na długim kiju nie spadła na podłogę, dlatego ważne jest zaangażowanie każdej osoby z grupy.

Wymień przykładowe skojarzenie związane z waszą klasą, a następnie puść szczotkę i wskaż kolejną osobę.

Wyjaśnij, że jej zadaniem jest złapanie miotły zanim ta upadnie, wypowiedzenie jak najszybciej swojego skojarzenia i ponowne puszczenie miotły, którą łapie kolejna osoba stojąca obok. Zadanie powinno trwać tak długo, dopóki każdy z uczniów nie powie chociaż jednego skojarzenia.

4. „Czyja to rzecz?”

Jedno dziecko wychodzi, pozostałe kładą na środku kręgu po jednej rzeczy, która należy do każdego z uczestników.

Dziecko, które wychodzi z sali ma na zadanie odgadnąć, do kogo należy każda rzecz.

5. „Kłębuszek”

Dzieci stoją w kręgu, prowadzący podaje kłębek wełny dziecku stojącemu obok i mówi swoje imię. Dziecko mówi swoje imię, trzymając nić, przekazuje kłębek koledze po prawej stronie. Na koniec zabawy wszyscy są w jednym kręgu połączeni nicią.

6. „Wesoły balon”

Jedno dziecko wchodzi do środka koła i zaprasza kolegę, wołając go po imieniu. Tworząc drugie koło w środku, dzieci wołają się po kolei imionami, dopóki wszyscy nie znajdą się w jednym kręgu.

7. Kostka Ekmana

Kostkę wykorzystujemy do rozmowy na temat emocji.

- Nauczyciel pokazuje kolejne buzie z obrazków z kostki i wspólnie z dziećmi nazywa przedstawione na nich emocje: strach, złość, wstyd, zazdrość, smutek, radość.
- Nauczyciel pyta:
- Kiedy się złościemy? (Kiedy ktoś lub coś nie pozwala nam robić tego, co chcemy, dostać tego, czego potrzebujemy lub gdy ktoś chce nam wyrządzić krzywdę).
- Kiedy się smucimy? (Gdy żegnamy się z czymś, co straciliśmy, albo gdy godzimy się z tym, że niektórych rzeczy nie będziemy mieli).
- Kiedy się boimy? (Gdy czujemy zagrożenie, strach chroni nas przed nim, bo każe nam krzyczeć, uciekać, chować się lub walczyć).
- Kiedy się wstydzimy? (Gdy różnimy się czymś od innych i oni dają nam to odczuć; gdy nie spełniamy czyichś oczekiwań, nadziei; gdy przyłapano nas na coś niewłaściwym).

- Kiedy zazdrościmy? (Czegoś, co mają inni; co potrafią zrobić lub jacy są –pojawiają się wtedy u nas złość lub smutek, możemy czuć jedno i drugie).
- Kiedy się cieszymy? (Różne osoby cieszą różne rzeczy, zdarzenia...).
- Dzieci rzucają kostką; nie pokazują obrazka, który ona wskazała, tylko przedstawiają miną, gestem daną emocję. Pozostałe osoby naśladowują daną minę i starają się nazwać przedstawioną emocję.

8. „Każdy kij ma dwa końce”

Choć wrócimy do nauki stacjonarnej, sytuacja nadal jest niepewna. Dlatego warto popatrzeć z dystansu na różne formy edukacji i określić ich plusy i minusy. Przygotujmy symboliczne „kije” (mogą to być narysowane na tablicy dwie linie, przyklejone taśmy malarskie na podłogę). Pierwszy będzie symbolizował edukację zdalną. Możemy umieścić przy nim symbol komputera, chmurę lub jakiś inny, który kojarzy się dzieciom z tą formą nauki. Drugi –edukację w szkole (tu też warto znaleźć obrazową metaforę). Następnie razem z dziećmi zastanawiamy się jakie są plusy i minusy każdej formy nauki. Warto je zapisać na małych karteczkach, tak, żeby były widoczne dla dzieci. Jeśli klasa jest liczna, dzieci mogą w pierwszym kroku zapisywać lub rysować pomysły w mniejszych grupach. Podsumowaniem ćwiczenia może być wniosek, że każda sytuacja ma swoje blaski i cienie, więc w każdej można znaleźć coś, co cieszy. Jak mogę się uspokoić? Przeczytaj tekst relaksacyjny spokojnie i bez pośpiechu. Pomoże on się wyciszyć, uspokoić i nabrać pozytywnych emocji. (załącznik 3)

9. Kłębek siły — kłębek słabości

Uczniowie siadają w okręgu. Pokaż im kłębek włóczki i wyjaśnij, że jest to metafora ich umiejętności, np.. tych, które zdobyli lub wzmocnili w czasie nauki zdalnej.

Następnie wyjaśnij, że będziecie teraz podawać sobie ten kłębek, mówiąc, w czym staliście się dobrzy. Możesz rozpocząć aktywność od opowiedzenia o jakiejś swojej zdolności, tak aby ośmielić uczniów. Osoba po opowiedzeniu o swojej umiejętności/zdolności podaje kłębek kolejnej i wypowiada jej imię. W ten sposób kłębek się rozwija i tworzy się sieć, którą można nazwać „siecią naszych zdolności”— każdym a jakąś umiejętność i, kiedy są one różne, tworzą całość.

Gdy wszyscy określą swoją mocną stronę, zaprosz uczniów do ponownej refleksji — niech pomyślą, nad czym chcieliby jeszcze popracować. Zadaniem grupy będzie zwinięcie kłębka w taki sposób, że każda osoba mówi o swojej jednej słabszej stronie, podając następnie kłębek poprzedniej osobie z okręgu.

10. „Wszyscy jesteśmy ważni”

- Ustawcie się w kręgu.
- Poproś, by każdy pomyślał coś miłego o pozostałych osobach.
- Podaj włóczkę jednemu z uczniów.
- Poproś, aby końcówkę włóczki owinął sobie wokół palca, a motek rzucił do wybranej osoby, mówiąc: Lubię Cię, bo (można też wykorzystać zdanie Dziękuję Ci za...).
- Zaznacz, że każde dziecko może tylko raz dostać włóczkę.
- Kiedy kolejna osoba dostanie kłębek, owija sobie włóczkę wokół palca i rzuca motek do kolejnego dziecka. W ten sposób powstaje pajęczyna, łącząca wszystkich uczniów.
- Kiedy już wszyscy będziecie połączeni, zapytaj uczniów, jakie to uczucie być związanym z innymi osobami.
- Następnie szarpnij włóczką i zapytaj, kto to poczuł.
- Poproś jeszcze kilku uczniów, żeby szarpnęli palcem za włóczkę.
- Poproś, żeby podniosły rękę te osoby, które poczuły to szarpnięcie.
- Zapytaj uczniów, jak myślą - jeżeli jedna osoba z klasy/paczki przyjaciół jest zdenerwowana, zła, obrażona, to czy jej zachowanie wpływa na odczucia innych członków grupy?
- Następnie poproś, aby wszyscy uczestnicy zrobili krok, dwa kroki do tyłu, tak, aby włóczka się naprężyła.

Porozmawiaj z dziećmi: co stało się z włóczką? Jak się teraz czują? Jak Wam się wydaje, czy kiedy pokłócicie się z kolegami z klasy i nie jesteście dla siebie tak mili jak zawsze, to jaki ma to wpływ na Waszą grupę? A co się stanie kiedy wszyscy zrobicie trzy kroki do przodu? Poproś, by uczniowie podeszli bliżej siebie, zacieśniając krąg. Jak się teraz czujecie? Jak się czujemy, kiedy mamy blisko siebie przyjaciół?

Wyjaśnij dzieciom, że ponieważ uczniowie tej samej klasy pozostają ze sobą w relacji, wyczuwają wzajemnie swoje nastroje (metafora splątania włóczką). Gdy ktoś jest zdenerwowany, albo smutny - klasa/paczka przyjaciół to czuje (tak jak grupa odczuwała szarpnięcie włóczki przez pojedynczą osobę). Podobnie, gdy w klasie wybucha kłótnia - wszyscy odczuwają napięcie (metafora napiętej włóczki). Na szczęście działa to też w drugą stronę. Kiedy się wzajemnie wspieramy i jesteśmy blisko, czujemy ulgę i napięcie ustępuje. Dlatego tak ważne jest, żeby dbać o siebie nawzajem.

11. „Karuzela emocji”

Przygotuj kartki A4 z zapisanymi różnymi emocjami (radość, smutek, strach, tęsknota, frustracja, duma, inspiracja, złość, zaciekawienie itp.). Jedna kartka - jedna emocja.

Przyklej je w różnych miejscach w klasie. Zaproś dzieci do spaceru, podczas którego będziecie “odwiedzać” różne emocje.

Zatrzymując się przy danej kartce, zapytaj uczniów, kiedy można się tak czuć, albo kiedy ostatnio czuli daną emocję i z czym im się kojarzy.

Inną wersją tej zabawy może być również opowiadanie dzieciom różnych sytuacji i prośba, by stanęły blisko emocji, którą by czuły w tych właśnie okolicznościach, np. co czułaś/eś gdy długo nie widziałaś (-eś) się z kolegami i koleżankami z klasy? Co czułaś/eś gdy mieliśmy lekcje online? Dzięki temu ćwiczeniu dzieci będą mogły opowiedzieć o tym, jak się czuły w różnych sytuacjach.

Podsumowaniem zabawy może być wniosek, że czujemy różne emocje w tych samych sytuacjach, że różnimy się między sobą w odczuwaniu podobnych sytuacji.

12. „Kto, tak jak ja, tęsknił za...”

- Przygotuj krąg z krzeseł tak, aby krzeseł było o 1 mniej niż dzieci.
- Stań w środku i powiedz: „Kto, tak jak ja, tęsknił za...” i wymień to, za czym najbardziej tęskniłaś(-eś) w czasie nauki zdalnej (np. Kto, tak jak ja, tęsknił za wspólnym graniem w piłkę?).
- Każdy, komu brakowało tego samego, wstaje i zmienia miejsce. Osoba, która została bez miejsca, staje w środku i kontynuuje zabawę.
- Zaproponuj kilka rund, a potem zmień zdanie na: Kto, tak jak ja, polubił... i wymień to, co w pandemii Ci się podobało (np. brak porannego pośpiechu, możliwość spędzenia większej ilości czasu z rodziną).

13. „Niedokończone zdania”

Służą nam zazwyczaj do podsumowania lekcji.

A gdyby tak zastosować je w inny sposób? Są świetnym pomysłem na początek zajęć jako ZADANIE NA DOBRY POCZĄTEK, aby wyczuć nastrój klasowy lub/i na zakończenie, aby przekonać się, czy nasza lekcja przysłużyła się przywracaniu dobrych relacji, poprawieniu nastroju.

Przykłady niedokończonych zdań służących uruchomieniu emocji:

- Przed wejściem do klasy ...
- Po wejściu do klasy ...
- Na dzisiejszej lekcji spodobało mi słowo „...”, ponieważ ...

- Dzisiaj uspokoiło mnie ...
- Czuję się zdenerwowany/a, bo ...
- Uśmiechnęłam/ Uśmiechnąłem się, gdy ...

14. „List”

To narzędzie wymagające nieco więcej czasu, ale umożliwiające dotarcie do emocji ukrytych głębiej. Nie każdy uczeń dobrze będzie czuł się w takiej formie, dlatego nie trzeba naciskać na długie wypowiedzi, czasem kilka zdań, a nawet jedno wystarczy, aby wyrazić więcej. Warto tę formę wykorzystać na lekcji wychowawczej lub na języku polskim.

Przykłady tematów listu , które mogą zainspirować ucznia do wypowiedzi:

- Czuję się ...
- Nauka zdalna dała mi ... , ale zabrała ...
- Izolacja i brak przyjaciół spowodowały, że ...
- Radziłem/łam sobie dobrze/źle, gdy ...

Ocena koleżeńska

Wykorzystując Ocenę Koleżeńską na początku powrotu uczniów do szkoły warto wprowadzić pary dowolne. Uczniowie dobiorą się wtedy według swoich sympatii, co pozwoli im na swobodne wyrażanie myśli bez skrępowania, a przecież o to nam chodzi.

Przykłady zastosowania oceny koleżeńskiej

2 gwiazdy 1 życzenie – rozmowa w parach ograniczona czasem, np. 2 minuty, ma dotyczyć wykonanego zadania, natomiast następne 2 minuty mogą dotyczyć dowolnego lub określonego przez nauczyciela luźnego tematu, np. co myślisz o dzisiejszej pogodzie.

zapisanie przez uczniów trzech - tylko pozytywnych komentarzy na temat pracy koleżanki/kolegi.

15. „Termometr”

To jedna z metod ewaluacji wewnętrznej służąca do „mierzenia temperatury” w grupie. Termometr można narysować na tablicy czy na planszy i poprosić uczniów o przyklejenie karteczek samoprzylepnych tam, gdzie najlepiej mieszczą się ich emocje. Dla dzieci młodszych możemy zaproponować skalę w postaci rysunków.

Metodą Termometru najlepiej można zbadać nastrój klasy. Ma ona jednak pewną wadę – każdy uczeń widzi co zaznaczają inni, dlatego warto wcześniej porozmawiać z uczniami czemu ma służyć takie ćwiczenie. Samo znaczenie nie kończy ćwiczenia.

Powstały wynik należy potem omówić z uczniami. Można to zrobić na dwa sposoby:

- a) Uczniowie zaznaczają i od razu następuje dyskusja nad powstałym rezultatem
- b) Uczniowie zaznaczają na początku lekcji, a pod koniec zajęć mają możliwość zmiany swojej decyzji i wtedy następuje dyskusja.

Uczniowie powinni uzasadnić swój wybór zarówno przy zmianie jak i przy pozostaniu przy początkowej decyzji.

Przykłady skali na termometrze:

- Bardzo dobrze radzę sobie z po powrocie do szkoły – bardzo źle radzę sobie po powrocie do szkoły
- Chcę, aby rodzice pomagali mi w trudnym czasie – chcę, aby nauczyciele pomagali mi w trudnym czasie.

Załącznik 1.

„Gdybyś...”

...wyjeżdżał na bezludną wyspę to kogo byś zabrał?
...stał się niewidzialny to jakbyś to wykorzystał?
...mógł się zmienić w zwierzę to jakim zwierzęciem chciałbyś zostać?
...mógł pójść do McDonald to kogo byś zabrał?
...był nauczycielem to jakiego przedmiotu chciałbyś uczyć?
...mógł wybrać dziedzinę, w której będziesz sławny, to co byś wybrał?
...mógł być cały dzień poza domem, to co byś robił?
...mógł mieć w domu dowolne zwierzę, to jakie byś wybrał?
...na jeden dzień mógł stać się kimś innym to kim byś chciał zostać?
...mógł zjeść obiad ze słynną osobą, to kogo byś wybrał?
...mógł zadać pytanie wychowawcy, to o co byś zapytał?
...był super bohaterem, to jakbyś się nazywał i jakie miałbyś moce?

Załącznik 2

„Szukanie rozwiązań”

Mam doła. Nie wiem, co robić. Tydzień temu rzucił mnie chłopak. Byliśmy ze sobą prawie dwa lata. Ostatnio pisał z jakąś dziewczyną, a potem powiedział, że już mnie nie kocha. Mam dość. Ciągłe płaczę. Nie mogę sobie z tym poradzić... przychodzą mi do głowy różne myśli... nie wiem, co robić dalej... Mam problem z rodzicami. Na nic mi nie pozwalają. Ja tylko chciałabym czasem po szkole spotkać się ze zna-jomymi, oderwać od problemów. Ale moi rodzice w ogóle mnie nie rozumieją. Chcą, żebym po szkole wracała do domu i zajmowała się tylko nauką. Sprawdzają, o której kończę lekcje w szkole i dzwonią jeśli, za długo nie ma mnie w domu. Ciągłe się o to kłócimy. Czuję, że przez nich nie mam normalnego życia ani znajomych. Gdy koleżanki zapraszają mnie po lekcjach na pizzę, muszę się wykręcać i zmyślać, dlaczego nie mogę iść. Głupio mi się przyznać, że rodzice tak mnie kontrolują. Pomóżcie. Od pewnego czasu dzieje się ze mną coś dziwnego. Jak jestem w szkole, to niby wszystko jest jak dawniej. Gadam z koleżankami, staram się uśmiechać i udawać, że u mnie wszystko dobrze. Ale tak naprawdę na nic nie mam ochoty, nic mnie nie cieszy. Po szkole zamykam się w swoim pokoju, godzinami leżę na łóżku i słucham muzyki. Nie chce mi się uczyć ani nawet wyjść na dwór. Kiedyś uwielbiałam jeździć na rowerze. Często ze znajomymi wybieraliśmy się na wycieczki. Teraz nie mam na to ochoty. Mama czasem pyta, czy u mnie wszystko w porządku. Zawsze mówię, że tak. Nie wiem, co miałabym jej powiedzieć, że mi smutno i nic mnie nie cieszy? Coś chyba ze mną jest nie tak... W tym roku poszedłem do nowej szkoły. Jest zupełnie inaczej niż w poprzedniej. Tam miałem wielu kolegów, z którymi się trzymałem. Teraz najchętniej przestałbym chodzić do szkoły. Nikt mnie nie lubi, nie mam z kim porozmawiać, na przerwach siedzę sam. W klasie jest kilku chłopaków, którzy się na mnie uwzięli. Nie wiem, o co im chodzi. Ciągłe mnie dręczą, wyzywają, zabierają moje rzeczy. Wychowawca zwrócił im raz uwagę, ale to nic nie dało. Co mam zrobić...

Załącznik 3

Jak mogę się uspokoić? Relaksacja – tekst do odczytania

Jest słoneczny, letni dzień.
Idziesz wolno brzegiem morza,
po żółtym, gładkim piasku.
Bose stopy zapadają się w nim.
Piasek cichutko skrzypi.
Jest miękki i bardzo ciepły.
Po jednej stronie widzisz spokojne morze i daleki horyzont.
Po drugiej sosnowy las.
Od morza wieje lekki wiatr.
Zapach drzew miesza się z zapachem morza.
Błękit miesza się z zielenią i kolorem piasku.
Od barw i zapachów trochę kręci Ci się w głowie.
Masz ochotę się położyć.
Kładziesz się na plaży.
Ciało grzeje Ci piasek i słońce.
Delikatny szum fal uspokaja Cię.
W górze błękit nieba.
Zamykasz oczy, zapadasz w półsen.
Wszystko staje się nieważne.
Otacza Cię cichy jednostajny szum morza
I piękna muzyka.
Od morza wieje orzeźwiający wiatr.
Otwierasz oczy, oddycham głęboko.
Przeciągasz się. Czujesz przyływ sił.
Powoli wstajesz.
Na horyzoncie widzisz złotą obwódkę słońca.
Stąpasz po żółtym piasku.
Spienione, chłodne fale delikatnie dopływają do Twoich stóp.
Spacer ten sprawia Ci radość.
Twoje myśli układają się w logiczną całość.
To, co zaplanowałeś – wykonasz
Bez pośpiechu, pewnie i z przyjemnością.

Materialy pomocnicze:

1. J. Rojewska: „Grupa bawi się i pracuje” Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych, część 1 i 2.
2. J. Pyżalski: „Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19.
3. E. Biaduń-Korulczyk, K. Sochacka, K. Van Laere: „Integracja poza schematami. Poradnik dla nauczyciela nauczania początkowego”.
4. M. Białecka-Pikul: „Podążając za dzieckiem (w:) Ja-My-Oni. Poradnik Psychologiczny”.
5. K. W. Vopel.: „Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży.” Cz. 2.
6. Poradnik dla nauczycieli. Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestrukcyjnym u młodzieży. ORE .
7. Poradnik dla rodziców. Rola rodziców i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestrukcyjnym u młodzieży. ORE .
8. Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie i reagowanie. ORE