



SZKOŁA OD NOWA

Sytuacja związana z pandemią COVID-19 ma wpływ na wiele sfer naszego codziennego funkcjonowania. Jedną z takich sfer jest zdrowie psychiczne. Od wieków wybuchy epidemii wiązały się z destabilizacją poczucia bezpieczeństwa, niepokojem, doświadczaniem silnego stresu. Doświadczenia te płyną z poczucia zagrożenia życia, co często jest wzmacniane jeszcze przekazem medialnym. Dodatkowo czynnikiem wpływającym na codzienne funkcjonowanie osoby jest ograniczenie możliwości realizacji potrzeb takich jak zabawa, sport, spotkania z przyjaciółmi, udział w życiu społecznym i kulturalnym, czyli tych rzeczy, które w naturalny sposób pomagają nam oderwać się od codziennych problemów, wyciszyć i zrelaksować.

Poniżej znajdują Państwo cztery scenariusze zajęć, które będzie można wykorzystać w pracy z dziećmi w oddziałach integracyjnych i szkołach specjalnych. Każdy scenariusz, chociaż porusza osobne zagadnienie oscyluje wokół pracy z dzieckiem w grupie rówieśniczej. Scenariusze zawierają cel oraz dokładny opis zajęć, który może być gotową propozycją do pracy z Państwa podopiecznymi.

TEMAT I: RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Cele zajęć:

- ✓ wprowadzenie uczniów w tematykę stresu i odpowiedź na pytanie „co to jest stres?”
- ✓ uczeń poznaje czynniki wywołujące stres oraz potrafi rozpoznać objawy stresu
- ✓ uczeń rozpoznaje stresujące sytuacje społeczne oraz zna sposoby reagowania
- ✓ uczeń zna sposoby obniżania poziomu stresu
- ✓ uczeń rozumie konsekwencje długotrwałego stresu
- ✓ uczeń planuje sposoby radzenia sobie ze stresem

Potrzebne materiały:

- ✓ plastelina
- ✓ balony
- ✓ kartki
- ✓ kredki
- ✓ magnetofon

Czas trwania zajęć: 45 minut

Przebieg zajęć

1. Przywitanie Uczniów

Przywitanie odbywa się poprzez możliwość wyboru „powitanki” (załącznik 1) – preferowanego przez ucznia sposobu przywitania się z grupą i osobą prowadzącą.

Uczeń ma do wyboru:

- ✓ ręce - uścisk dłoni
- ✓ dwie piąstki – żółwik
- ✓ jedna dłoń – pomachanie
- ✓ usta – dzień dobry

2. Jak się dzisiaj czujesz?

Uczniowie z trenerem siadają w kręgu i opowiadają bądź rysują z jakim nastrojem przyszli na zajęcia. Następnie omawiamy nastroje uczniów i odczucia z nimi związane, prosząc o wskazanie miejsc gdzie czują to w ciele.

3. Co to jest stres? Rozpoznajemy jego przyczyny i poznajemy sposoby radzenia sobie

Trener po odkryciu emocji uczniów nawiązuje do sytuacji z danego dnia, która wywołała u niego stres pokazując gdzie ulokowany był w ciele. Trener wręcza uczniom plastelinę i prosi by każdy uczeń ulepił ze swojej plasteliny stres swojej wyobraźni. Po ulepieniu z plasteliny przez uczniów ich „stresu” omawiamy kolejno ich prace.

a) Burza mózgów – zadawanie pytań przez osobę prowadzącą:

- ✓ Czy tak wygląda jego stres?
- ✓ Dlaczego wybrał takie kolory plasteliny?
- ✓ Czy stres jest dla niego przyjemnym uczuciem?
- ✓ Kiedy ostatnio czuł stres? Z jaką sytuacją było to związane i co wtedy czuł?
- ✓ Co mógłby zmienić by tego nie czuć? { tu grupa również proponuje rozwiązania }

b) Roztańczenie stresu

Kolejnym etapem jest roztańczenie stresu przy muzyce naprzemiennej wolno-szybko. Każdy uczeń ma za zadanie przy tym odbijać balona w rytm muzyki tak by nie upadł na podłogę. Osobie, której balon spadnie odchodzi na bok. Zabawę kontynuujemy do ostatniego tańczącego ucznia.

c) Scenki

Kolejnym zadaniem jest odegranie wylosowanych przez uczniów scenek sytuacji związanych z eurystresem.

Propozycje scenek:

- ✓ nauka i zaliczony sprawdzian na ocenę celującą
- ✓ udział w zawodach piłki nożnej i wygrana drużyny
- ✓ wystąpienie w teatrze i zadowolenie widowni

Po zakończeniu tego ćwiczenia osoba prowadząca przystępuje do omówienia z uczniami ich emocji związanych z odtwarzanymi rolami.

4. Podsumowanie

Zaproszenie do wspólnego kręgu na podłodze. Osoba prowadząca dziękuje uczniom za aktywność. Podsumowuje pracę w trakcie zajęć każdego ucznia kolejno a następnie przechodzi do etapu pożegnania poprzez chwytanie się wszystkich na ręce.

5. Pożegnanie Uczniów

Osoba prowadząca rozpoczyna pożegnanie słowami „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk” ściskając dłoń ucznia siedzącego obok ucznia. Uścisk idzie po okręgu od ucznia do ucznia. Kiedy uścisk wróci do trenera ten mówi: „Iskierka przyjaźni do mnie wróciła i na zawsze nas połączyła”.

TEMAT II: ROZWIJANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – DBANIE O SIEBIE

Cele zajęć:

- ✓ uczeń rozumie czym jest pozytywne nastawienie
- ✓ uczeń zna sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- ✓ uczeń rozumie wpływ pozytywnego i negatywnego nastawienia
- ✓ uczeń rozwija w sobie postawę związaną z pozytywnym nastawieniem
- ✓ uczeń rozumie czym jest szacunek do siebie i innych
- ✓ uczeń potrafi wskazać różnice pomiędzy zachowaniem uległym, agresywnym i asertywnym
- ✓ uczeń potrafi wyrażać emocje w sposób asertywny

Potrzebne materiały:

- ✓ krzesła
- ✓ magnetofon
- ✓ chusta animacyjna
- ✓ kredki
- ✓ kartki

Czas trwania zajęć: 45 minut

Przebieg zajęć

1. Przywitanie Uczniów

Przywitanie odbywa się poprzez możliwość wyboru „powitanki” (załącznik 1) – preferowanego przez ucznia sposobu przywitania się z grupą i osobą prowadzącą.

Uczeń ma do wyboru:

- ✓ ręce - uścisk dłoni
- ✓ dwie piąstki – żółwik
- ✓ jedna dłoń – pomachanie
- ✓ usta – dzień dobry

2. Jak się dzisiaj czujesz?

Uczniowie z osobą prowadzącą siadają w kręgu i opowiadają bądź rysują z jakim nastrojem przyszli na zajęcia. Omawiamy nastroje uczniów i odczuciach z nimi związane, prosząc o wskazanie miejsc gdzie czują to w ciele

3. Co dziś zrobiłeś/zrobiłaś dla siebie?

Osoba prowadząca pyta uczniów, co dzisiaj zrobili dla siebie. Po odpowiedziach na pytania, prosi by każdy powiedział o sobie coś miłego np. „ Mam na imię Magda i bardzo lubię swoje piegi”. Kolejnym etapem jest komplementowanie kolegi/koleżanki np.” Piotru bardzo podoba mi się Twój nos”

4. Zabawa w krzesła

Uczniowie ustawiają krzesła w kole o jedno krzesło mniej jak uczniów. Do muzyki uczniowie tańczą wokół krzesła. W trakcie zatrzymania muzyki każdy zajmuje miejsce na krzesle. Jeden uczeń zostaje i odpada z gry. Zabieramy kolejne krzesło by było o jedno mniej jak uczniów i kontynuujemy zabawę dotąd aż zostanie jedna osoba z krzesłem. Ta osoba wygrywa.

Osoba wygrywająca jednak ma za zadanie pochwalić resztę kolegów i koleżanek za udział w konkursie i ich zaangażowanie. Jeżeli wygrywający uzna, że ktoś złamał zasady gry ma za zadanie powiedzieć to tej osobie w taki sposób by nie sprawić tej osobie przykrości.

Uczniowie, którzy przegrali mają za zadanie pogratulować wygranej osobie .

5. Zabawa przy chuście animacyjnej

Osoba prowadząca prosi by uczniowie usiedli przy swoich ulubionych kolorach. Po zajęciu miejsc, uczeń zajmujący kolor np. ”żółty” ma za zadanie przekonać ucznia zajmującego miejsce przy kolorze „zielonym „ by zamienili się miejscami. Gdy uczeń ulegnie i dokona zmiany zapytać o to co czuje i czy jest zadowolony z tej decyzji? Prosić o uzasadnienie jej oraz poprzez pogadankę znaleźć inne możliwe rozwiązania w razie niezadowolenia ze zmiany miejsca.

6. Podsumowanie zajęć i pożegnanie Uczniów

Zaproszenie do wspólnego kręgu na podłodze. Prowadzący dziękuje uczniom za aktywność. Podsumowuje pracę w trakcie zajęć każdego ucznia kolejno a następnie przechodzi do etapu pożegnania poprzez chwytnie się wszystkich na ręce. Osoba prowadząca rozpoczyna pożegnanie słowami „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk”

ściskając dłoń ucznia siedzącego obok ucznia. Uścisk idzie po okręgu od ucznia do ucznia. Kiedy uścisk wróci do trenera ten mówi: „Iskierka przyjaźni do mnie wróciła i na zawsze nas połączyła”

TEMAT III: EMOCJE

Cele zajęć:

- ✓ uczeń rozumie czym są emocje
- ✓ uczeń wie jak emocje wpływają na człowieka i zna ich rodzaje
- ✓ uczeń potrafi rozpoznać emocje własne i osób w grupie

Potrzebne materiały:

- ✓ kartoniki z postaciami w emocjach
- ✓ woreczek
- ✓ karton
- ✓ artykuły papiernicze (wycinanki, farby, klej, brokat, bibuła, gazety, itp.)
- ✓ gotowe rysunki z emocjami

Czas trwania zajęć: 45 minut

Przebieg zajęć

1. Przywitanie Uczniów Przywitanie odbywa się poprzez możliwość wyboru „powitanki” (załącznik 1) – preferowanego przez ucznia sposobu przywitania się z grupą i osobą prowadzącą.

Uczeń ma do wyboru:

- ✓ ręce - uścisk dłoni
- ✓ dwie piąstki – żółwik
- ✓ jedna dłoń – pomachanie
- ✓ usta – dzień dobry

2. Jak się dzisiaj czujesz?

Uczniowie z osobą prowadzącą siadają w kręgu i opowiadają bądź rysują z jakim nastrojem przyszli na zajęcia. Omawiamy nastroje uczniów i odczuciach z nimi związane, prosząc o wskazanie miejsc gdzie czują to w ciele.

3. Co to za emocja?

Osoba prowadząca w woreczku ma schowane kartoniki (lub karteczki) z twarzami osób przedstawiającymi różne emocje (załącznik 2). Każdy uczeń losuje jeden kartonik (lub kartkę). Po wylosowaniu przedstawia emocję i przy pomocy osoby prowadzącej opisuje co widzi na twarzy przedstawionej osoby oraz jak wygląda jej ciało – kolejno nazywając emocje.

4. Domek emocji

Na tym etapie uczniowie wspólnie z osobą prowadzącą zajęcia tworzą domek emocji. Do wykonania domku można użyć kartonu (np. po butach). Uczniowie malują go farbami, oklejają wycinankami według ich upodobań. Następnie otrzymują od osoby prowadzącej różne obrazki z emocjami (załącznik 3). Na jednej ścianie wykonanego domu z kartonu naklejają emocje przedstawiające smutne emocje, na drugiej agresywne, na trzeciej wesołe, na czwartej powstają okna i drzwi namalowane/przyklejone/narysowane . Następnie osoba prowadząca pyta uczniów, które emocje wpuszczą do swojego domu?

5. Podsumowanie zajęć i pożegnanie Uczniów

Zaproszenie do wspólnego kręgu na podłodze. Prowadzący dziękuje uczniom za aktywność. Podsumowuje pracę w trakcie zajęć każdego ucznia kolejno a następnie przechodzi do etapu pożegnania poprzez chwytanie się wszystkich na ręce. Osoba prowadząca rozpoczyna pożegnanie słowami „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk” ściskając dłoń ucznia siedzącego obok ucznia. Uścisk idzie po okręgu od ucznia do ucznia. Kiedy uścisk wróci do trenera ten mówi: „Iskierka przyjaźni do mnie wróciła i na zawsze nas połączyła”

TEMAT IV: RELACJE

Cele zajęć:

- ✓ uczeń wie czym jest zaufanie
- ✓ uczeń wie dlaczego warto wzbudzać zaufanie u innych osób

- ✓ uczeń zna sposoby budowania zaufania u innych

Potrzebne materiały:

- ✓ kartki
- ✓ kredki
- ✓ chusty na oczy
- ✓ kreda

Czas trwania zajęć: 45 minut

Przebieg zajęć

1. Przywitanie Uczniów Przywitanie odbywa się poprzez możliwość wyboru „powitanki” (załącznik 1) – preferowanego przez ucznia sposobu przywitania się z grupą i osobą prowadzącą.

Uczeń ma do wyboru:

- ✓ ręce - uścisk dłoni
- ✓ dwie piąstki – żółwik
- ✓ jedna dłoń – pomachanie
- ✓ usta – dzień dobry

2. Jak się dzisiaj czujesz?

Uczniowie z osobą prowadzącą siadają w kręgu i opowiadają bądź rysują z jakim nastrojem przyszli na zajęcia. Omawiamy nastroje uczniów i odczuciach z nimi związane, prosząc o wskazanie miejsc gdzie czują to w ciele.

3. Burza mózgów

- ✓ Co to jest zaufanie?
- ✓ Czym dla Was jest zaufanie?

Osoba prowadząca zajęcia wprowadza dzieci w tematykę zaufania oraz zapoznaje uczniów z tematem poprzez „pogadankę” i zadawanie pytań. Na zakończenie tego etapu prosimy uczniów o dobranie się w pary.

4. Zabawa w Przewodnika

Uczniowie w parach. Jeden uczeń ma zawiązane oczy a drugi kieruje go słownie po przedmiot znajdujący się po drugiej stronie sali, omijając kałużę wykonaną z kartki lub narysowaną kredą.

5. Odgrywanie scenek

Uczniowie w parach odgrywają scenki. Reszta grupy w tym czasie obserwuje, a następnie wraz z osobą prowadzącą omawiają na forum to, co zauważyli.

Propozycje scenek:

- ✓ zakupy w sklepie – uczeń ma zrobić zakupy i przyznać się ekspedientce, że otrzymał za dużo reszty
- ✓ znaleziony zegarek – uczeń zwraca zegarek mężczyźnie, który znalazł w parku
- ✓ powrót do domu - uczeń wrócił do domu na umówioną godzinę z rodzicami

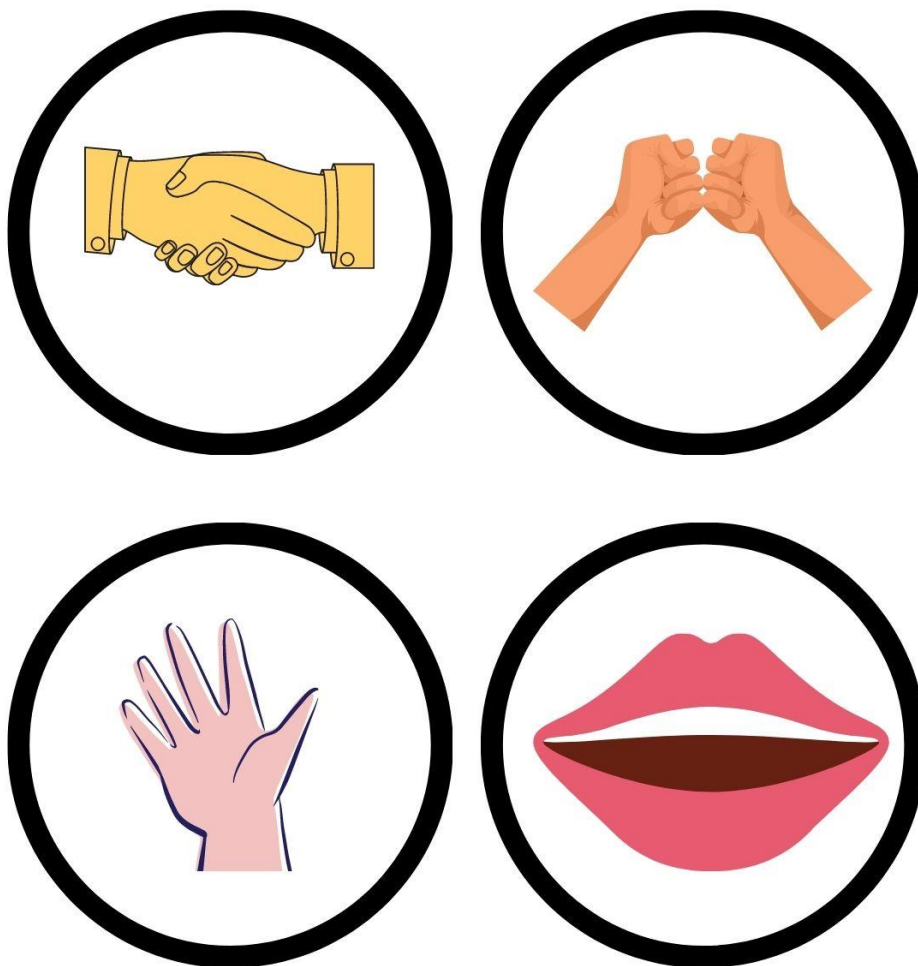
6. Zabawa w Głuchy telefon

Uczniowie siadają w kręgu. Osoba prowadząca wymyśla krótkie zdanie (np. „Ala dziś przytuliła mamę.”) i przekazuje je na ucho pierwszemu uczniowi siedzącemu obok, który przekazuje po ciuchu na ucho kolejnemu itd. Na końcu osoba prowadząca powtarza na głos jakie zdanie wróciło. Odnosi się to do przekręcania prawdziwej informacji mogącej mieć wpływ na utratę zaufania do drugiego człowieka.

7. Podsumowanie zajęć i pożegnanie Uczniów

Prowadzący dziękuje uczniom za aktywność. Podsumowuje pracę w trakcie zajęć każdego ucznia kolejno a następnie przechodzi do etapu pożegnania poprzez chwytnie się wszystkich na ręce. Osoba prowadząca rozpoczyna pożegnanie słowami „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk” ściskając dłoń ucznia siedzącego obok ucznia. Uścisk idzie po okręgu od ucznia do ucznia. Kiedy uścisk wróci do trenera ten mówi: „Iskierka przyjaźni do mnie wróciła i na zawsze nas połączyła”.

Załącznik 1



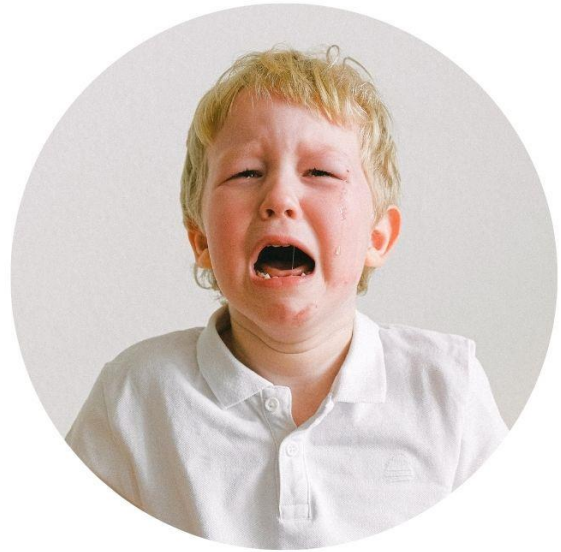
STUDIO
PSYCHOLOGICZNE
JOANNA WĘGLARZ

Załącznik 2



**STUDIO
PSYCHOLOGICZNE**

JOANNA WĘGLARZ



**STUDIO
PSYCHOLOGICZNE**

JOANNA WĘGLARZ

Załącznik 3



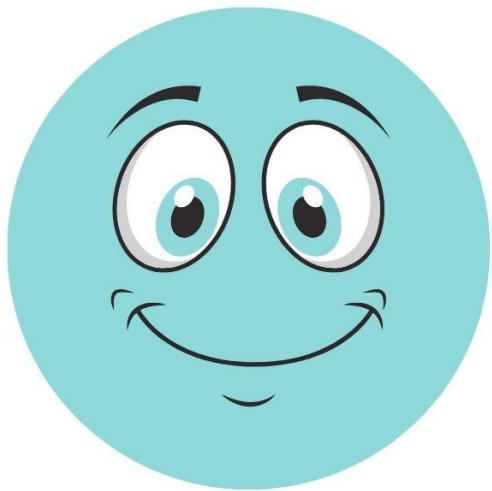
**STUDIO
PSYCHOLOGICZNE**

JOANNA WĘGLARZ



**STUDIO
PSYCHOLOGICZNE**

JOANNA WĘGLARZ



**STUDIO
PSYCHOLOGICZNE**

JOANNA WĘGLARZ

