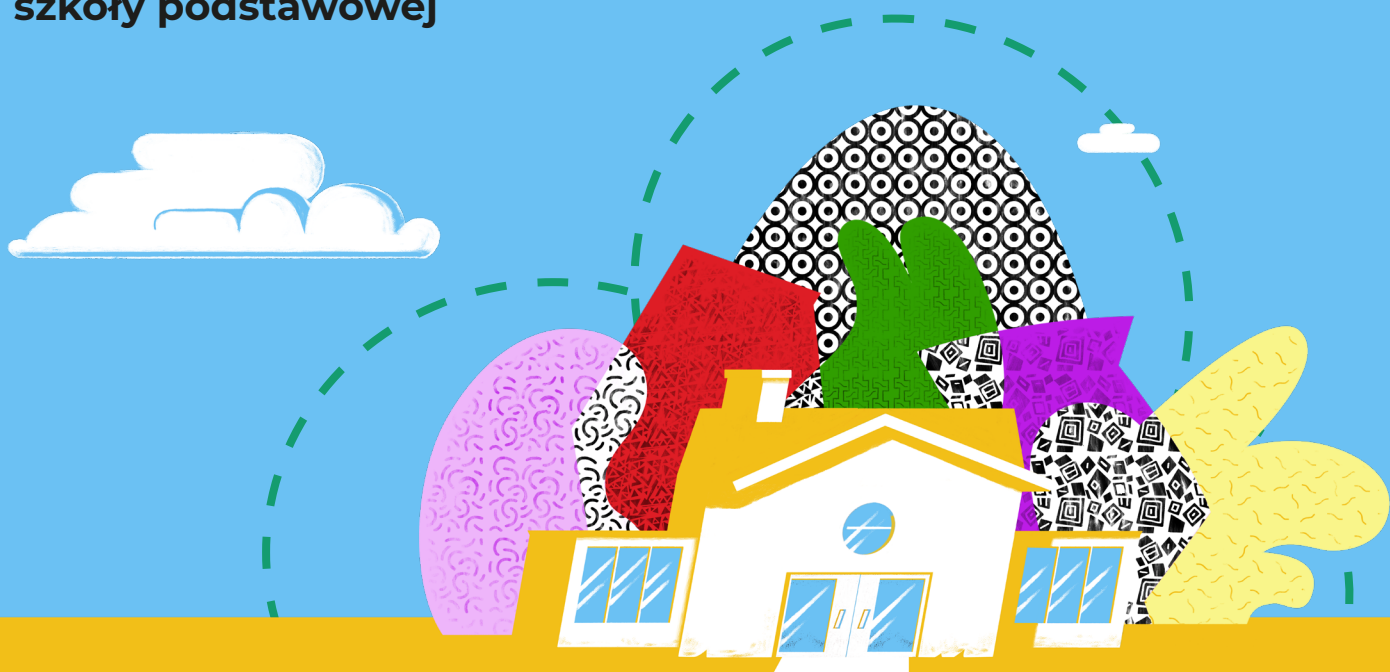




CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Szkoła pełna emocji

Zestaw materiałów
do edukacji emocjonalnej
dla klas III–VI
szkoły podstawowej



Ucz
otwarcia



Materiał powstał dzięki środkom pozyskanym z UKaid.



Partnerem działania jest Plan International.

„Szkola pełna emocji” to narzędzia do edukacji emocjonalnej, które wspierają rozwój kompetencji rozumienia, nazywania i regulowania emocji u dzieci i młodzieży.

Narzędzia są dostępne na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Centrum Edukacji Obywatelskiej. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji. Więcej o wolnych licencjach: <http://creativecommons.pl>.

Autorki: Karolina Giedrys-Majkut, Elżbieta Grab, Anna Kawalska, Emilia Kędziorek, Urszula Zadworna

Konsultacja: Karolina Giedrys-Majkut, Elżbieta Grab, Anna Kawalska, Emilia Kędziorek, Urszula Zadworna

Redakcja: Emilia Kędziorek, eKorekta24

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej

ul. Noakowskiego 10, 00-666 Warszawa

tel. 22 622 00 89

www.ceo.org.pl

Warszawa 2023

Szkoła pełna emocji

Szanowni Państwo,
Drodzy Przyjaciele i Przyjaciółki,

oddajemy w Wasze ręce narzędzie do edukacji emocjonalnej, które wspiera rozwój kompetencji rozumienia, nazywania i regulowania emocji u dzieci i młodzieży.

Nazwaliśmy je „Szkoła pełna emocji”, ponieważ chcielibyśmy zaproponować zajęcia zakorzenione w Naszym codziennym doświadczeniu. To właśnie szkoła i szkolna grupa rówieśnicza bywają dla uczniów i uczennic miejscem odczuwania najsilniejszych emocji, ich laboratorium testowania najróżniejszych pomysłów na to, jak je bezpiecznie dla siebie przeżywać. Wnioski wynosione z tej przestrzeni będą dla wielu z nich wytycznymi na resztę życia – nie zawsze korzystnymi i rozwojowymi. Wierzymy mocno, że warto im się przyglądać i w razie potrzeby je korygować.

Nasza propozycja to zestaw połączonych ze sobą narzędzi składający się z:

- pięciu filmów animowanych,
- kalendarza na rok szkolny, który pozwoli Wam zaplanować sprzyjające dobrostanowi uczniów i uczennic interakcje w klasie,
- niniejszej publikacji, obejmującej scenariusze do pracy z filmami oraz karteczki do pracy z kalendarzem.

Pełen zestaw animacji i scenariuszy do nich znajdziecie na platformie filmowej CEO oraz na stronie z materiałami: biblioteka.ceo.org.pl. Umożliwi on przeprowadzenie rozbudowanej interwencji edukacyjnej lub – o ile to w danym momencie trudne – wybranie tego, czego potrzebujecie najbardziej. Poszczególne narzędzia mogą funkcjonować samodzielnie, wspierając Was w wybranych obszarach.

Dziękujemy, że sięgnęliście/sięgnęłyście po nasze narzędzia i życzymy, by skutecznie pomagały Wam oswajać emocje wypełniające nasze szkoły.

Zespół Auterek



Scenariusz lekcji o emocjach

Jak przygotować się dobrze do rozmowy o tak delikatnym temacie jak emocje? Jak zabezpieczyć wszystkich, w tym osoby, które obecnie przeżywają jakieś trudności albo stale doświadczają problemów z samoregulacją? Celem zajęć jest odpowiedzenie na podobne potrzeby oraz łagodne wprowadzenie cyklu spotkań „Szkoła pełna emocji”. Zajęcia koncentrują się na prezentacji programu, wypracowaniu wspólnych reguł późniejszej pracy, a także wprowadzeniu „skrzynki z emocjami” jako bufora bezpieczeństwa. Więcej informacji na temat bezpiecznego wprowadzania tego typu projektów znajdziesz w publikacji CEO pt. „Projekt – relacje”, którą gorąco rekomendujemy jako wsparcie pracy z grupami.

Scenariusz ten wspiera pracę z filmami animowanymi z cyklu „Szkoła pełna emocji”. Dodatkowym narzędziem jest kalendarz „Szkoła pełna emocji” a także publikacja z treściami do kalendarza. Wszystkie te narzędzia znaleźć można na platformie filmowej CEO (obowiązuje wymóg rejestracji) oraz w [biblioteczce materiałów CEO](#). Zachęcamy do skorzystania z pełnego zestawu, który pozwoli przeprowadzić dłuższe, całoroczne działanie z uczniami i uczennicami, a tym samym ugruntowywać stopniowo pewne informacje i postawy.



Temat: Szkoła pełna emocji.
Wstęp



Opracowanie: Karolina Giedrys-Majkut



Czas trwania: 45 minut



Poziom nauczania: IV–VI klasa szkoły podstawowej



Przedmiot: godzina do dyspozycji wychowawcy, WDŻ, etyka, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- przedstawienie uczniom i uczennicom cyklu „Szkoła pełna emocji”
- stworzenie przestrzeni do rozmowy o emocjach i samoregulacji
- zabezpieczenie dobrostanu uczestników i uczestniczek zajęć
- wypracowanie reguł wspólnej pracy

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice czują się przygotowani do pracy w ramach zajęć „Szkoła pełna emocji”
- uczniowie i uczennice w większym stopniu angażują się w zajęcia, biorąc na siebie część odpowiedzialności za atmosferę na zajęciach i ich efekty
- uczniowie i uczennice wiedzą, jak mogą zasygnalizować trudności z uczestnictwem w zajęciach

Kluczowe zagadnienia:

emocje, kontrakt, zasady, bezpieczeństwo emocjonalne, dobrostan

Metody:

burza mózgów, wypracowywanie rozwiązań

Formy pracy:

rozmowa w parach, dyskusja na forum

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer z dostępem do Internetu oraz projektor, karty pracy, kartki/zeszyty, ołówki/długopisy, duża kartka papieru, markery, nieco większe kartonowe pudło – zaklejone, z rozciętą pokrywką (jak urna do głosowania), kolorowe papiery, nożyczki, klej (po 1 zestawie na 5 osób)



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1 – Karta pracy PRZYKŁADOWY KONTRAKT
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



10 min

Rozpocznij zajęcia od przedstawienia uczniom i uczennicom przebiegu programu „Szkoła pełna emocji”, tak jak go sobie wyobrażasz i tak jak go zaplanowałeś(-łaś). Opowiedz o czekających Was działaniach i o warunkach, na jakich będą się odbywać. To jest ten moment, by poinformować osoby uczestniczące np. o tym, na których lekcjach będziecie realizować program, jakie dodatkowe działania proponujesz, a także o tym, czy planowane aktywności odbywają się na ocenę. Gdy skończycie omawiać tę część i odpowiesz na wszystkie ewentualne pytania, przejdźcie do kolejnej części przygotowania, czyli do kontraktu.

Ćwiczenie 1 – Wypracowanie zasad współpracy



25 min

Na pierwszym etapie tej części zajęć poproś, by osoby z grupy porozmawiały w parach, co pomaga im czuć się bezpiecznie i komfortowo w grupie. Zadbaj o to, by każda z par miała coś do notowania – zeszyt lub kartkę papieru, długopis lub ołówek. Zaproś do wypisania zasad, które uczniom i uczennicom wydają się ważne i pomocne w czasie wspólnej pracy. Możesz uszczegółowić zadanie: ważne będą kwestie techniczne, organizacyjne, a także związane ze sposobem komunikacji i atmosferą w grupie.

Po 5 minutach pracy w parach zacznijcie spisywać wypracowane zasady na dużej kartce papieru, wykorzystując do tego kolorowe markery. Najlepiej zapisywać kolejne zasady innym kolorem – w ten sposób łatwiej będzie je odczytać. Poproś pary o zgłaszanie swoich zasad. Zanim dana zasada zostanie zapisana jako część Waszego kontraktu, wszystkie osoby z grupy powinny ją zaakceptować. Jeśli jakaś zasada budzi zastrzeżenia, spróbujcie ją przeformułować na wersję, która będzie do przyjęcia dla całej grupy. Pamiętajcie, by zasady formułować pozytywnie, np. „słuchamy się nawzajem” zamiast „nie przerywamy sobie”.

Po spisaniu kontraktu możesz zorganizować głosowanie nad przyjęciem zasad. Upewnij się, że wszystkie osoby w grupie są gotowe zaakceptować kontrakt w proponowanej formie. Zapowiedz grupie, że do zasad i kontraktu będziecie wracać w trakcie trwania programu i że później będziecie mogli dodać jakieś zasady, jeśli okażą się konieczne. Gdy propozycje uczniów i uczennic zostaną spisane, sprawdź, czy kontrakt zawiera ważne dla Ciebie zasady. W karcie pracy załączonej do scenariusza znajdziesz zasady, które naszym zdaniem mogą okazać się istotne dla realizacji programu. Jeśli jakiejś

zasady brakuje w wypracowanym przez Was kontrakcie, zaproponuj rozmowę o zasadzie, która wydaje Ci się ważna. Jeśli wszyscy jesteście w stanie zgodzić się na tę zasadę, dodajcie ją do wcześniejszych.

Pamiętaj, że celem pracy nad kontraktem jest budowanie bezpieczeństwa w grupie dzięki wzajemnemu usłyszeniu swoich potrzeb. Kontrakt nigdy nie może zostać narzucony przez nauczyciela(-lkę) – nie jest wtedy kontraktem. Daj uczniom, uczennicom i sobie odpowiednio dużo czasu, żeby sprawdzić, czy wszystkie zasady są zrozumiałe, i doprecyzować zapisy, które tego wymagają.

Ćwiczenie 2 – Skrzynka z emocjami



10 min

Na koniec spotkania zaprezentuj rozwiązanie, które będzie dodatkowym zabezpieczeniem dla osób z grupy, mianowicie „skrzynkę z emocjami”. Wyjaśnij grupie, że po każdym zajęciach będziesz pytać ich o odbiór tego, co się wydarzyło. Prowadzić będą Was takie stwierdzenia jak:

Podobało mi się dziś...

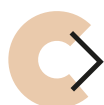
Wartościowe dla mnie podczas dzisiejszych zajęć było...

Potrzebuję/ Potrzebowałabym/ Potrzebowałbym...

Odpowiedzi będziecie zbierać w skrzynce, czyli kartonowym pudełku, do którego można wrzucić karteczki z wypowiedziami. Daj znać grupie, że dzięki skrzynce będziesz mógł/mogła monitorować przebieg zajęć i reagować na pojawiające się trudności i propozycje. Zapewnij, że tylko Ty będziesz mieć dostęp do informacji ze skrzynki i że będzie ona przez Ciebie regularnie opróżniana, tak byś mógł/mogła na bieżąco odnieść się do zgłoszonych uwag i refleksji.

Na koniec zaproś grupę do ozdobienia pudełka. Rozdaj kolorowe papiery, nożyczki i kleje oraz poproś, by każda osoba wycięła z papieru kształt, który kojarzy jej się z jakąś wybraną emocją. Następnie poproś o przyklejenie kształtów na pudełku.

Po tym działaniu podziękuj grupie za wspólną pracę i zaproś ją na kolejne zajęcia.



Polecane materiały

- Derda A., Droździel-Papuga G., Jarmuł A., Pająk A., Prus-Głaszczka M., Tragarz M., Ziętkowska J. (2022). *Projekt – relacje. Poradnik o procesie grupowym dla osób pracujących z młodzieżą*. Warszawa: Centrum Edukacji Obywatelskiej.

ZAŁĄCZNIK 1:

Karta pracy „Przykładowy kontrakt”

1. Rozmawiamy o emocjach i to sprawia, że możemy się różnie czuć. Nie ma emocji lepszych i gorszych – dajemy sobie prawo do przeżywania zajęć na swój sposób.
2. Wyrażamy się z szacunkiem do wrażeń i emocji innych osób.
3. Dokładamy wszelkich starań, żeby wszyscy na zajęciach czuli się dobrze i bezpiecznie.
4. Angażujemy się w zajęcia na 100%, czyli tak bardzo, jak tylko w danym dniu jesteśmy w stanie.
5. Każdy ma prawo odmówić uczestnictwa w jakimś ćwiczeniu albo jakiejś rozmowie. Jeśli ktoś się na to zdecyduje, w takiej sytuacji nie przeszkadza innym w uczestnictwie.
6. Mówimy pojedynczo. Kiedy wiele osób chce zabrać głos, podnosimy rękę i czekamy na swoją kolej.
7. Mówimy w swoim imieniu, bez uogólniania (np. „Ja w takich sytuacjach...”, „Mam inne zdanie w tej sprawie...”)
8. Zwracamy się do siebie bezpośrednio.
9. Zachowujemy dyskrecję – wszystko, o czym rozmawiamy na tych zajęciach, pozostaje między nami.
10. Wyłączamy i chowamy telefony komórkowe na czas zajęć.

Gdzie w szkole są emocje?

Jakie emocje towarzyszą nam w szkole? Jakie emocje przynosimy do niej każdego dnia? A jakie ona w nas wywołuje? Zajęcia mają na celu otwarcie rozmowy na temat emocji jako nieodłącznego elementu życia szkolnej społeczności. W czasie lekcji uczniowie i uczennice stworzą swoją mapę emocji w szkole, która może stać się wskazówką ułatwiającą zrozumienie ich relacji – zarówno z innymi osobami, jak i miejscami.

Scenariusz ten wspiera pracę z filmami animowanymi z cyklu „Szkoła pełna emocji”. Dodatkowym narzędziem jest kalendarz „Szkoła pełna emocji” a także publikacja z treściami do kalendarza. Wszystkie te narzędzia znaleźć można na platformie filmowej CEO (obowiązuje wymóg rejestracji) oraz w [biblioteczce materiałów CEO](#). Zachęcamy do skorzystania z pełnego zestawu, który pozwoli przeprowadzić dłuższe, całoroczne działanie z uczniami i uczennicami, a tym samym ugruntowywać stopniowo pewne informacje i postawy.



Temat: Szkoła pełna emocji.
Odcinek 1. Gdzie w szkole są emocje?



Opracowanie: Elżbieta Grab



Czas trwania: 45 minut



Poziom nauczania: IV–VI klasa szkoły podstawowej



Przedmiot: godzina do dyspozycji wychowawcy, WDŻ, etyka, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- stworzenie przestrzeni do rozmowy; wprowadzenie zagadnienia emocji jako tematu, który warto podejmować w szkole
- rozwijanie kreatywnego myślenia poprzez działanie twórcze
- psychoedukacja
- rozwijanie umiejętności zauważania oraz nazywania własnych emocji i uczuć

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice otwierają się na rozmowę o emocjach i chętniej podejmują ten temat
- uczniowie i uczennice łatwiej nazywają swoje emocje, potrafią sprawniej odróżnić je od siebie
- uczniowie i uczennice integrują się poprzez rozmowy i wspólne działania

Kluczowe zagadnienia:

empatia, emocje

Metody:

praca z filmem, warsztat plastyczny

Formy pracy:

praca indywidualna, dyskusja na forum

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer z dostępem do Internetu oraz projektor, kartki, ołówki; opcjonalnie: taśma malarska lub inne materiały, które przydadzą się do ułożenia miniwystawy



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1 – Animacja: Szkoła pełna emocji. Odcinek 1. Gdzie są emocje w szkole?
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



5 min

Zaproś uczniów i uczennice do krótkiej rozgrzewki, która będzie wprowadzeniem do tematu lekcji.

Poproś, by na kartce lub w zeszytach w ciągu minuty zapisali jak najwięcej miejsc, różnych przestrzeni, które znajdują się w szkole.

Po upływie wyznaczonego czasu, poproś by uczniowie i uczennice policzyli, ile miejsc udało im się wypisać. Osoba, która poda największą liczbę, może przeczytać swoją listę. Kolejne osoby mogą dodać swoje miejsca, które jeszcze się na tej liście nie pojawiły.

Powiedz grupie, że dziś będziecie rozmawiać o szkole i jej przestrzeni, ale w kontekście różnych emocji, które się z tymi miejscami wiążą.

Powiedz grupie, że za moment obejrzą animację, która jest pierwszym odcinkiem cyklu pod tytułem „Szkoła pełna emocji”.

Zanim to jednak zrobicie, poproś uczniów i uczennice, by spróbowali sobie przypomnieć i zapisać jedną myśl, która przyszła im do głowy, kiedy wchodzili dziś do szkoły. Powiedz, że to zdanie może pozostać tylko dla nich, nie będą musieli się nim dzielić, jeśli nie będą chcieli. Zachęć ich jednak do wykonania tego zadania, ponieważ przyda im się ono w dalszej części zajęć jako eksperyment dla samych siebie.

Ćwiczenie 1 – Projekcja filmu i pierwsze wrażenia



10 min

Uruchom projekcję filmu.

Po wspólnym obejrzeniu animacji zapytaj uczniów i uczennice o ich wrażenia. Możesz skorzystać z pytań pomocniczych:

- *Czy myśleliście już o szkole w ten sposób, czy jest to dla Was nowe podejście?*
- *Jakie emocje najczęściej obserwujecie w szkole?*
- *Co myślicie o tym, jak przedstawione są emocje w tej animacji?*

Powiedz uczniom i uczennicom, że często za tym, co myślimy, kryje się jakaś emocja. Poproś ich, by wrócili do zdania, które sobie zapisali – tego które pojawiło im się podczas dzisiejszego wchodzenia do szkoły. Poproś, by zastanowili się chwilę, jaka emocja wiązała się z tą myślą, i dopisali ją obok swojego zdania.

Ćwiczenie 2 – Mapa emocji



25 min

Część pierwsza: Frotaż

Zaproś uczniów i uczennice do krótkiej aktywności plastycznej, której celem jest zbadanie, jakie i gdzie według nich są emocje w szkole.

Zadaniem uczniów i uczennic będzie zrobienie frotażu, czyli odbicie faktur dowolnych przedmiotów czy powierzchni na kartce papieru. W wybranym miejscu przykładamy kartkę papieru i pocieramy ją ołówkiem, tak by znajdująca się pod spodem faktura odbiła się na papierze.

Wykonanie frotażu jest bardzo proste, choć w przekazaniu instrukcji łatwiejsze może okazać się jego pokazanie niż opisanie. Możesz zaprezentować grupie tę technikę, wykonując szybki frotaż z wykorzystaniem faktury, którą znajdziesz w sali (chropowata ściana, parkiet, blat stołu itp.). Możesz też zapytać, czy ktoś wie, co się stanie, jeśli pod kartką papieru położymy monetę i zaczniemy mocno pocierać w tym miejscu papier ołówkiem.

Ćwiczenie każda osoba wykonuje indywidualnie. Uczniowie i uczennice dostają po 3 kartki A4 oraz ołówek. Wszyscy wybierają trzy miejsca w szkole, które chcą odwiedzić w trakcie ćwiczenia.

Każda kartka to jedno miejsce i emocje, które się z tym miejscem wiążą. Uczniowie i uczennice zapisują na nich nazwę miejsca oraz emocję czy uczucie, które to miejsce w nich wywołuje.

Z każdego z tych miejsc uczniowie i uczennice na kartkach zbierają także „ślady” w postaci frotażu.

Zachęć, by uczniowie i uczennice w wybranych przez siebie miejscach spróbowali poszukać faktur, które w jakiś sposób oddają emocje wiążące się z tym miejscem. Być może ta emocja kojarzy im się z jakimś kształtem? Jest ostra, szorstka, łagodna, kanciasta, falująca, regularna, chaotyczna? Może to jeden konkretny wzór? Może kilka naraz? Zachęć, by szukać swoich sposobów na wyrażenie tych emocji. Każda osoba może je odczuwać trochę inaczej. Tak samo jak dla każdej osoby te same miejsca mogą się kojarzyć z różnymi emocjami. To czas na samodzielne działanie i odkrywanie.

Ustal czas, który uczniowie i uczennice mają na wykonanie tego zadania (ok. 10–15 min), i zaproś ich do indywidualnego działania. O umówionej godzinie wszyscy spotykają się z powrotem w sali.

Część druga: Ułożenie wspólnej mapy

Po powrocie do sali poproś uczniów i uczennice, by ułożyli kolekcję swoich prac i przyjrzyli się wszystkim zebranym miejscom i emocjom.

Na tym etapie układania kolekcji chodzi o zaprezentowanie wszystkich prac, ułożenie z nich wspólnej mapy nastąpi w dalszej części.

W zależności od tego, na co pozwala przestrzeń sali, w której odbywa się lekcja, dostosuj przebieg tej części ćwiczenia. Prace można rozłożyć na podłodze, na ławkach ułożonych w podkowę lub połączonych w jeden duży stół. Może dobrym pomysłem okaże się zrealizowanie wspólnej prezentacji prac na korytarzu. Ważne, by uczniowie i uczennice mieli możliwie swobodny dostęp do wszystkich prac i mogli poruszać się pomiędzy nimi, przemieszczać się, by zapoznać się z całością „kolekcji”.

Poproś, by zwrócili przy tym uwagę na następujące kwestie:

- *Jakie miejsca pojawiają się najczęściej? Jakie najrzadziej? Co nie pojawiło się wcale?*
- *Jakie emocje zostały połączone z tymi miejscami?*
- *Jakie zauważyliście podobieństwa, a jakie różnice w pracach innych osób i swoich?*

Przeznacz około 5 min na ułożenie i oglądanie kolekcji. W tym czasie między uczniami i uczennicami mogą odbywać się swobodne rozmowy, wymienianie się wrażeniami. Zaznacz jednak, że ważne jest, by nie oceniać tego, co pojawiło się na kartkach, i nie podważać doświadczeń innych osób. W tym ćwiczeniu wszyscy mają dowolność wyrażenia swoich odczuć związanych z różnymi miejscami w szkole. Zachęć do przyglądania się z ciekawością, jak różnorodne może być odczuwanie szkolnej przestrzeni. Gdy wszyscy zapoznają się już z zebranymi pracami, poproś chętne osoby o podzielenie się swoimi obserwacjami czy wrażeniami.

Następnie zapytaj:

- *Czy ktoś z Was ma pomysł, jak ułożyć wszystkie prace we wspólną mapę emocji w naszej szkole?*

Posłuchajcie propozycji i zrealizujcie jedną z nich. Forma mapy może być dowolna, choć zależy od możliwości przestrzennych i czasowych, którymi dysponujecie. Jeśli masz możliwość, by przeznaczyć więcej zasobów na to ćwiczenie, warto tu skorzystać z pomysłowości uczniów i uczennic. Może będą chcieli uporządkować mapę zgodnie z miejscami w szkole? Może zgodnie z katalogiem emocji? Może ułożą ją na płaskiej powierzchni (podłodze, stołach) – zadbaj wtedy, by sfotografować ostateczny układ fraży. Może grupa wypracuje pomysł na bardziej przestrzenne rozłożenie prac – w przestrzeni klasy lub szkoły? Jeśli masz taką możliwość, zapewnij uczniom i uczennicom materiały, które przydadzą im się do przygotowania trójwymiarowej wersji mapy, np. taśma malarska, przygotowane wcześniej sznurki rozwinięte w sali itp.

Zaproś uczniów i uczennice, by jeszcze raz przyjrzyli się temu, co powstało.

- *Czy dowiedzieliście się z tej mapy czegoś nowego o szkole?*

Podsumowanie i ewaluacja



5 min

Podziękuj uczniom i uczennicom za pracę na lekcji. Zachęć ich do dalszego obserwowania emocji w szkole – zauważania, jak różne miejsca w szkole wpływają na ich samopoczucie, czy i jak zmienia się ono w ciągu dnia. Być może mapa, którą stworzyli, pomogła zauważyć Tobie i grupie coś, czego do tej pory nie dostrzegaliście? Dowiedzieć się czegoś nowego o szkole? Być może znaleźliście miejsca, które pomagają poczuć Wam się w szkole dobrze? A może na mapie znalazło się coś niepokojącego, czemu warto poświęcić więcej uwagi?

Poproś uczniów i uczennice o napisanie na karteczkach post-it lub innych jednego lub więcej zdań, którymi chcą się z Tobą podzielić:

Podobało mi się dziś...

Wartościowe dla mnie podczas dzisiejszych zajęć było...

Potrzebuję/ Potrzebowałabym/ Potrzebowałbym...



Polecane materiały

- Ślimko E., Humka J., Międzybrodzka S., Krawczyk E. (2021), *Emocje jako Twoje supermoce. Przewodnik po emocjach na (nie)zwykłe czasy*. Warszawa: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej.

Gdzie mieszkają emocje?

Gdzie mieszkają emocje? W głowie? A może zupełnie gdzie indziej? Czy każdy z nas odczuwa je tak samo? Zajęcia mają na celu uświadomienie uczniom i uczennicom związku przeżywanych stanów emocjonalnych z funkcjonowaniem ciała. Zajęcia mogą dotyczyć trudnych tematów, dlatego też warto zorientować się, czy w grupie nie ma uczniów lub uczennic, którzy doświadczyli ciężkich przeżyć emocjonalnych. Jeśli w grupie są takie osoby, należy zająć się nimi ze szczególną uważnością.

Scenariusz ten wspiera pracę z filmami animowanymi z cyklu „Szkoła pełna emocji”. Dodatkowym narzędziem jest kalendarz „Szkoła pełna emocji”, a także publikacja z treściami do kalendarza. Wszystkie te narzędzia znaleźć można na platformie filmowej CEO (obowiązuje wymóg rejestracji) oraz w [bibliotece materiałów CEO](#). Zachęcamy do skorzystania z pełnego zestawu, który pozwoli przeprowadzić dłuższe, całoroczne działanie z uczniami i uczennicami, a tym samym ugruntowywać stopniowo pewne informacje i postawy.



Temat: Szkoła pełna emocji.
Odcinek 2. Gdzie mieszkają emocje?



Opracowanie: Urszula Zadworna



Czas trwania: 45 minut



Poziom nauczania: IV–VI klasa szkoły podstawowej



Przedmiot: godzina do dyspozycji wychowawcy, WDŻ, etyka, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- dostarczenie wiedzy na temat emocji
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć swoich i innych
- kształtowanie świadomości związku między emocjami a ciałem
- rozwijanie świadomości/umiejętności odreagowywania
- kształtowanie umiejętności regulacji emocji w sposób korzystny dla naszego organizmu

Kryteria sukcesu:

- Integracja grupy
- umiejętność współdziałania
- umiejętność konstruktywnego rozładowania napięcia emocjonalnego

Kluczowe zagadnienia:

emocje, ciało, oddech

Metody:

dyskusja na forum

Formy pracy:

praca grupowa, praca indywidualna

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

karteczki post-it, duży arkusz papieru, flamastry, komputer, rzutnik, dostęp do Internetu



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1 – Schemat ludzika
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć

Ćwiczenie 1 – Ile emocji może się w nas zmieścić?



5 min

Emocje towarzyszą nam cały czas i są odczuwalne w naszym ciele. Poproś uczniów i uczennice o wymienienie objawów płynących z ciała, które mogą mówić nam o różnych uczuciach. Podaj przykłady objawów odczuwanych w ciele, odnosząc się do sytuacji, np.: „Kiedy ktoś krzyczy, zaczyna boleć mnie brzuch”, „Drży mi głos, gdy mam odpowiadać przy całej klasie”, itp. Spytaj też czy widzą wpływ emocji nie tylko na ciało, ale także na proces zapamiętywania czy uczenia się, np. problemy z koncentracją, obniżony nastrój, problemy z pamięcią.

Powiedz o tym, że takie odczucia są naturalne – odpowiada za nie wydzielany z nadnerczy kortyzol. Wydzielany w umiarkowanych ilościach pozwala lepiej radzić sobie z daną sytuacją bądź danym zadaniem. Gdy w organizmie jest go zbyt dużo, zaczynają się problemy. W taki sposób organizm próbuje nam pomóc, daje nam informację, że ma z czymś trudność.

Ćwiczenie 2 – Co mówi moje ciało?



20 min

Każdy z uczniów i każda z uczennic wybiera sobie jedną emocję ze wspólnej listy zrobionej wcześniej. Zapisuje ją na karteczce samoprzylepnej. Poinformuj osoby uczestniczące, że ich zadaniem będzie przyklejenie wybranej emocji na konturze człowieka (pamiętaj o wcześniejszym przygotowaniu dużego arkusza z obrysem ciała lub też możemy obrysować chętnego ucznia) w tym miejscu, gdzie tę emocję odczuwa. Należy zwrócić uwagę na to, że emocje mogą być odczuwane w kilku obszarach naszego ciała, każdy też może przeżywać je inaczej.

Uprzedź, że przyklejając karteczkę, każda osoba ma uzasadnić, dlaczego umiejscawia tę emocję właśnie tutaj, np. „Kiedy czuję złość, zaciskam pięści”, „Kiedy czuję radość, szybciej bije mi serce”, itp.

Omów ćwiczenie. Zachęć je do refleksji na temat różnic i podobieństw w mapie emocji. Czy kogoś coś zaskoczyło? A może ktoś się ucieszył, bo ma tak samo?

Ćwiczenie 3 – Oddech dobry na wszystko



10 min

1. Jednym ze sposobów radzenia sobie z trudnymi uczuciami i reakcjami – zwłaszcza tymi, które są odczuwane w ciele – jest wyciszenie i uspokojenie ciała. Kiedy ludzie odczuwają silne emocje, często zaczynają oddychać szybko i płytko, podczas gdy tym, czego potrzebują, jest powolny i wydłużony oddech. Metodą na to jest spokojne oddychanie. Można zaproponować ćwiczenie oddechowe 7/11 – bierzemy wdech i liczymy do 7. po czym wypuszczamy powietrze, licząc do 11.
2. Prosimy uczniów i uczennice o wypowiedzenie alfabetu na jednym oddechu. Na początku będą to robić bardzo szybko, ale można ćwiczyć kontrolę, jaką sprawuje się nad wydechem, i zwolnić wypowiedź. Można to ćwiczenie modyfikować – powiedz jak szajszybciej, jak najwolniej, itp., tak aby dać dzieciom szansę przyjrzenia się, jak oddychają. Trzeba uważać na hiperwentylację, bo komuś może zakręcić się w głowie.
3. Proponujemy uczniom i uczennicom wzięcie głębokiego oddechu z jednoczesnym podniesieniem ramion jak najwyżej (ramiona wędrują do uszu) – zwracamy uwagę na wzmożone napięcie w naszych barkach i plecach. Następnie dzieci z wydechem i jak najwolniej opuszczają ramiona (jakby dłonie ważyły bardzo, bardzo dużo). Chodzi o zauważenie napięcia, które pojawia się najczęściej w ramionach i barkach. Tym sposobem można szybko je rozluźnić.

Ćwiczenie 4



5 min

Uruchom projekcję filmu.

Po wspólnym obejrzeniu animacji zapytaj uczniów i uczennice o ich wrażenia.

Podsumowanie i ewaluacja



5 min

Poproś uczniów i uczennice o napisanie na karteczkach post-it lub innych jednego lub więcej zdań, z którymi chcą się z Tobą podzielić:

Podobało mi się dziś...

Wartościowe dla mnie podczas dzisiejszych zajęć było...

Potrzebuję/ Potrzebowałam/ Potrzebowałbym...



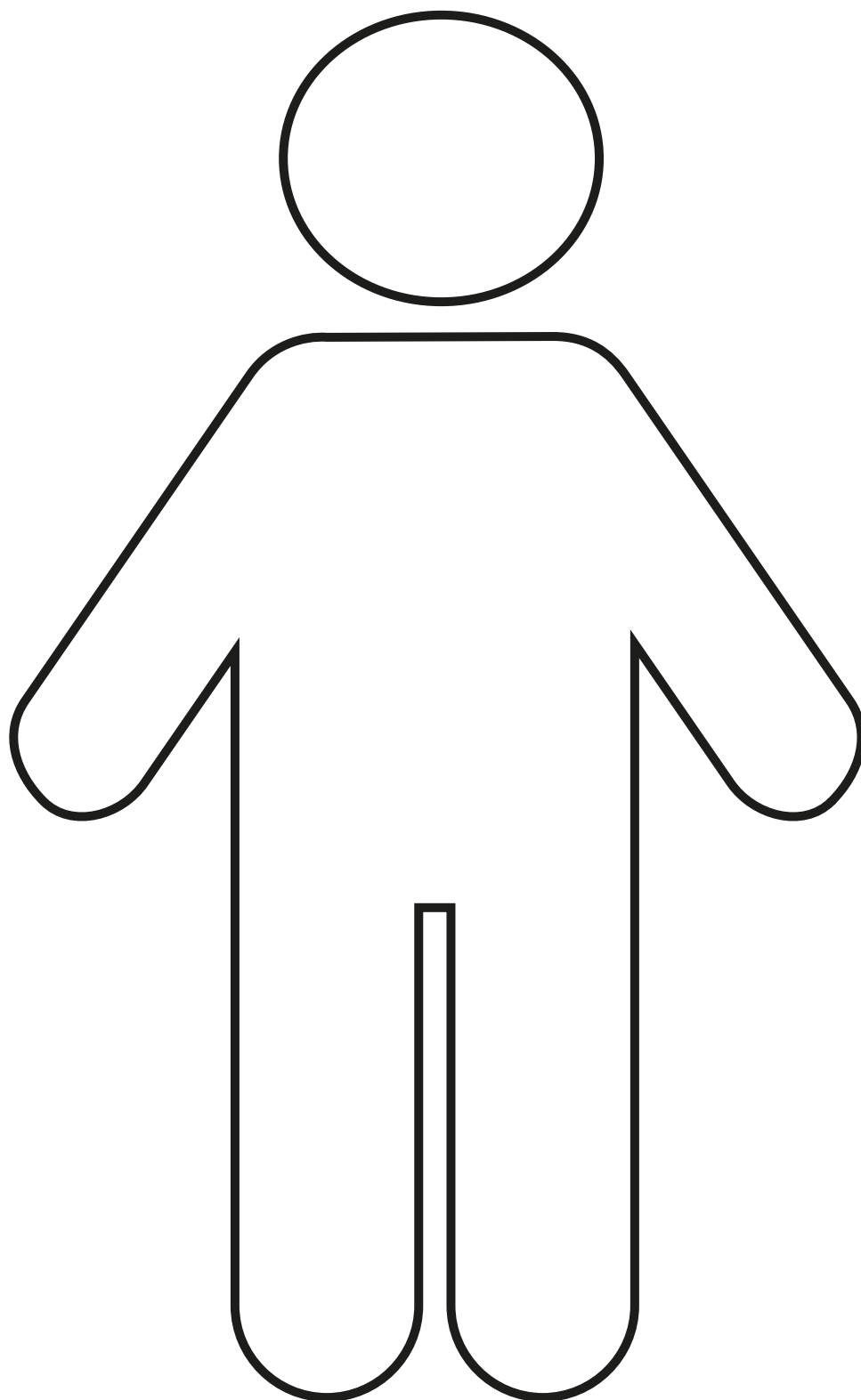
Polecane materiały

- Ślimko E., Humka J., Międzybrodzka S., Krawczyk E. (2021). *Emocje jako Twoje supermoce. Przewodnik po emocjach na (nie)zwykłe czasy*. Warszawa: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej.

ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK NR 1

SCHEMAT LUDZIKA



Co nam mówi nasza głowa?

Czym są myśli? Faktami czy opiniami? I czy zawsze należy im wierzyć? Zajęcia mają uświadomić uczniom i uczennicom, że myśli, które produkuje ich umysł, nie zawsze są zgodne z rzeczywistością, a uleganie narracji umysłu może niejednokrotnie pogorszyć ich samopoczucie. Pozwalają też poznać strategię radzenia sobie z natrętnymi myślami.

Scenariusz ten wspiera pracę z filmami animowanymi z cyklu „Szkoła pełna emocji”. Dodatkowym narzędziem jest kalendarz „Szkoła pełna emocji”, a także publikacja z treściami do kalendarza. Wszystkie te narzędzia znaleźć można na platformie filmowej CEO (obowiązuje wymóg rejestracji) oraz w [biblioteczce materiałów CEO](#). Zachęcamy do skorzystania z pełnego zestawu, który pozwoli przeprowadzić dłuższe, całoroczne działanie z uczniami i uczennicami, a tym samym ugruntowywać stopniowo pewne informacje i postawy.



Temat: Szkoła pełna emocji.
Odcinek 3. Co nam mówi nasza głowa?



Opracowanie: Emilia Kędziorek



Czas trwania: 45 minut



Poziom nauczania: IV–VI klasa szkoły podstawowej



Przedmiot: godzina do dyspozycji wychowawcy, WDŻ,
etyka, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- psychoedukacja mająca na celu pokazanie, że myśli nie zawsze są zgodne z rzeczywistością (kompetencja SEL: samoświadomość)
- zapoznanie uczniów ze sposobami radzenia sobie z negatywnym dialogiem wewnętrznym
- ćwiczenie się w zamianie negatywnych myśli na myśli wspierające.

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice rozumieją, że myśli, które pojawiają się w ich głowach, niekoniecznie odpowiadają rzeczywistości
- uczniowie i uczennice potrafią przeformułować negatywną natrętną myśl na myśl wspierającą

Kluczowe zagadnienia:

myśli, emocje, samoregulacja

Metody:

uczenie się przez przeżywanie (praca z filmem), symulacja, burza pomysłów

Formy pracy:

praca w grupach, dyskusja, praca indywidualna

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer z dostępem do Internetu oraz projektor, wydruki kart pracy „Mam taką myśl, że...” (załącznik 1) dla wszystkich uczniów, zaklejone koperty z pociętymi podpowiedziami z załącznika 2 – jedna na 3 osoby



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1 – Animacja: Szkoła pełna emocji. Odcinek 3. „Co nam mówi nasza głowa?”
 - Załącznik nr 2 – Karta pracy: „Mam taką myśl, że...”
 - Załącznik nr 3 – Podpowiedzi do karty pracy „Mam taką myśl, że...”
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



5 min

Zapowiedz uczniom i uczennicom, że dzisiejsze zajęcia będą należały do cyklu „Skoła pełna emocji” – tym razem przyjrzymy się razem temu, co „mówi” do nas nasza głowa. Zapytaj, czy pamiętają, co „mówiło” do nas ciało w poprzednim odcinku serii o emocjach. Poproś o przypomnienie, w jaki sposób mówi do nas ciało. Następnie spytaj uczennice i uczniów, jak sądzą, na czym polega gadanina głowy. Powiedz, że za chwilę dowiedzą się z kolejnej animacji, o jakie „mówienie” tu chodzi.

Ćwiczenie 1 – Projekcja filmu i pierwsze wrażenia



10 min

Obejrzyjcie wspólnie film „Co nam mówi nasza głowa?”.

Po projekcji zapytaj uczniów i uczennice, co szczególnie ich zaniepokoiło w tej animacji. Poproś, aby spisali odpowiedzi na karteczkach (post-itach), zbierz je i odczytaj. Podsumuj, co wynika z tych wypowiedzi: co szczególnie zwróciło uwagę osób w klasie?

Powiedz, że najtrudniej nam się skoncentrować na tym, co dla nas ważne, kiedy spirala myśli wciąga nas w lej zamartwiania się. Dlatego wykonamy teraz ćwiczenie, które może być pomocną liną, aby się z takiego leja wydostać.

Ćwiczenie 2 – Mam taką myśl, że...



20 min

Połącz uczniów i uczennice w trzyosobowe grupy. Rozdaj wszystkim karty pracy „Mam taką myśl, że...”. Poproś, aby przy każdej niewspierającej, dołującej myśli Adama dopisali inną, która pozwoli mu się wydostać ze spirali negatywnych myśli.

Każdej grupie wręcz także zaklejoną kopertę z pociętymi przykładowymi odpowiedziami. Powiedz, że mogą z niej skorzystać, kiedy skończą pracować i zabraknie im pomysłów na własne „myśli na wymianę” albo po prostu będą ciekawi innych rozwiązań.

Na koniec ćwiczenia zapytaj uczniów i uczennice, jak mogą wykorzystać je na co dzień. Jeśli ta odpowiedź nie pojawi się sama, podpowiedz, że ze swoją gadającą głową można dyskutować i trochę się kłócić, odpowiadając wzmacniającą myślą na dołującą, którą podsuwa nam umysł. Dopowiedz, że samo przyłapanie takiej dołującej myśli na gorącym uczynku i powiedzenie sobie: „**Mam taką myśl, że...** (jestem głupi/ nie uda mi się/ nikt mnie nie lubi itp.)” może nam pomóc nie ufać tej myśli.

Opcjonalnie:

W zależności od poziomu grupy można nie dawać w ogóle kopert z podpowiedziami lub pozwolić pracować od razu z podpowiedziami, a dopiero potem zachęcić uczniów i uczennice do generowania własnych „myśli na wymianę”.

W ostatniej fazie ćwiczenia (5 minut) poproś, aby każda osoba w klasie zastanowiła się, jakie niewspierające, dołujące myśli przychodzą jej samej często do głowy. Zachęć, aby zapisać jedną taką myśl, a następnie przekreślić ją i pod spodem wpisać własną „myśl na wymianę” – ta myśl powinna być jak najbardziej konkretna i podająca dowody, że (przynajmniej czasami) jest inaczej, niż podpowiada nam umysł.

Podsumowanie i ewaluacja



10 min

Powiedz uczniom i uczennicom, że poznaliście dziś trzy sposoby radzenia sobie ze spiralą myśli. Te strategie można ze sobą łączyć. Poproś, aby porozmawiali chwilę (2 minuty) w parach o tym, jakie to sposoby. Następnie poproś, aby połączyli się w czwórki (po 2 pary) i sprawdzili, czy mają takie same odpowiedzi.

Poproś 3 chętne czwórki, aby zaprezentowały po jednym sposobie. Sprawdź, czy pojawiły się wszystkie odpowiedzi:

- Powiedzenie myślom „STOP!” i kilka świadomych, uspokajających oddechów – taki sposób pokazany był w filmie. Dodaj, że kiedy jesteśmy sami, w domu, może być pomocne powiedzenie tego „STOP!” na głos.
- Przyłapanie myśli na gorącym uczynku i powiedzenie sobie „Mam taką myśl, że...”.
- Przeformułowywanie myśli, które nas gryzą, na bardziej wspierające – tak jakbyśmy dyskutowali z naszym umysłem, który podsuwa nam czarne scenariusze.

Jeśli brakuje Ci czasu, możesz sam(a) przypomnieć na zakończenie te trzy sposoby.

Na koniec poproś uczniów i uczennice o napisanie na karteczkach innych jednego lub więcej zdań, którymi chcą się z Tobą podzielić:

Podobało mi się dziś...

Wartościowe dla mnie podczas dzisiejszych zajęć było...

Potrzebuję/ Potrzebowałabym/ Potrzebowałbym...



Polecane materiały

- Bailey A., Ciarrochi J., Hayes L. (2022) *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Gdańsk, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ślimko E., Humka J., Międzybrodzka S., Krawczyk E. (2021). *Emocje jako Twoje supermoce. Przewodnik po emocjach na (nie)zwykłe czasy*. Warszawa: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej

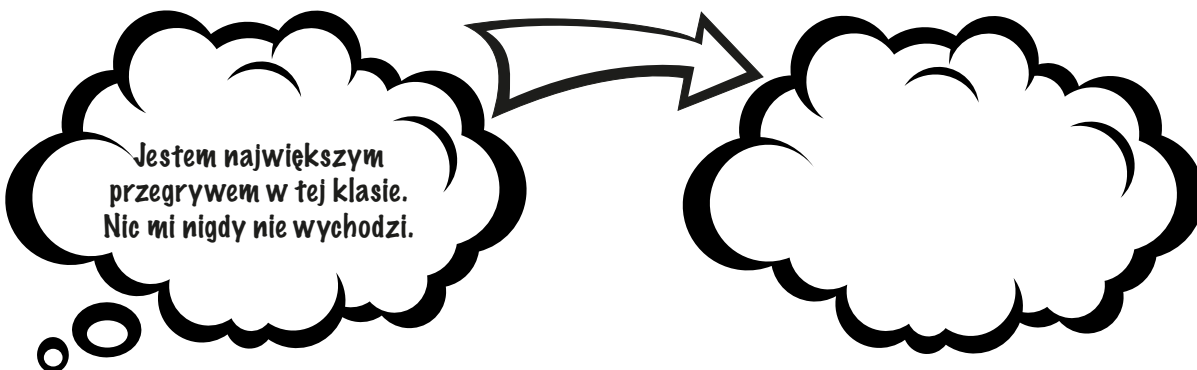
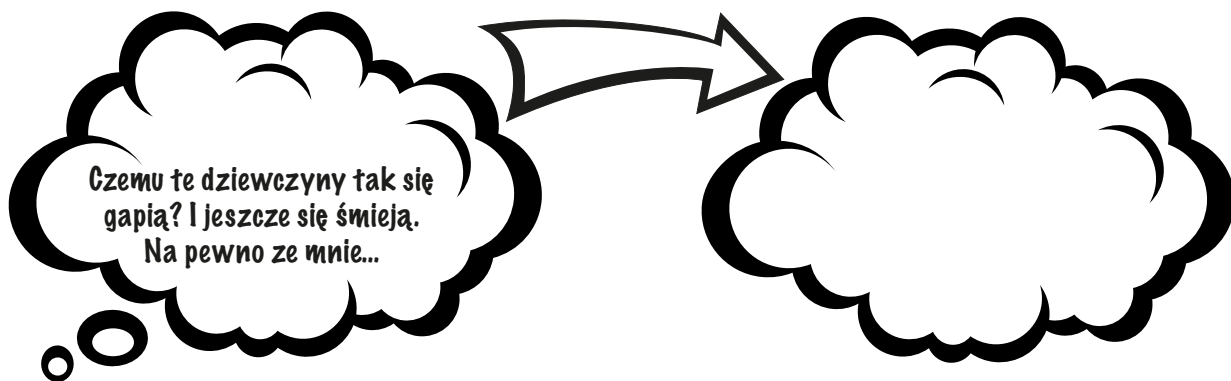
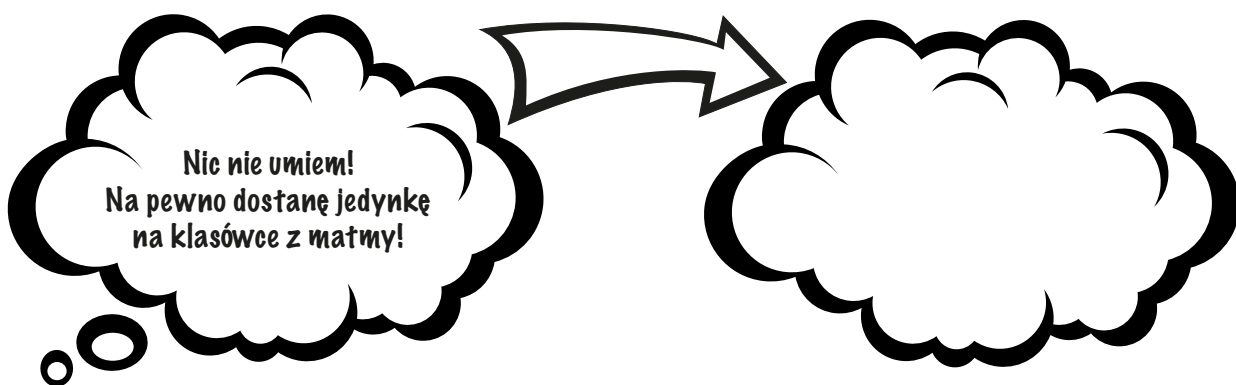
ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK 1:

Karta pracy „Mam taką myśl, że...”

Mam taką myśl, że...

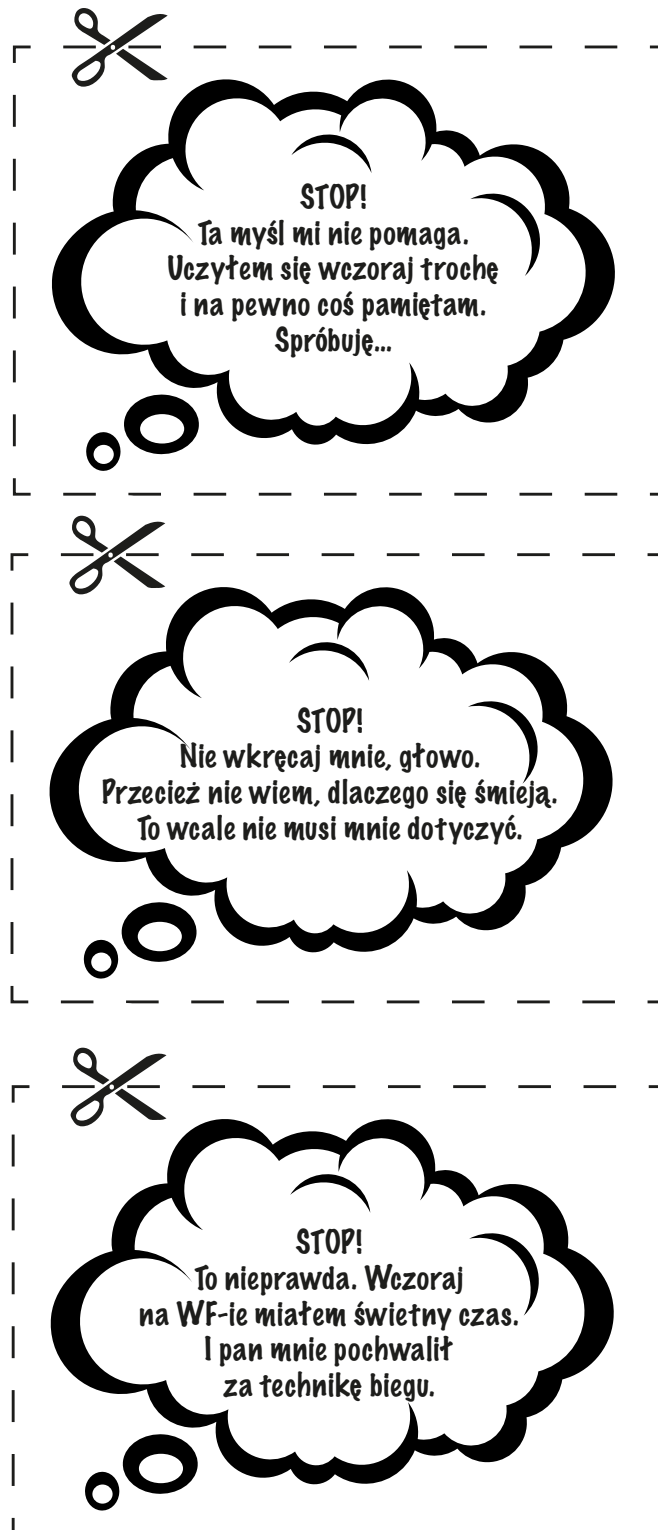
Adam ma dziś ciężki dzień w szkole. Nie wyspał się, zapomniał drugiego śniadania, a teraz wpada w spiralę negatywnych myśli. Pomóżcie mu się z niej wydostać. W tym celu pomyślcie, co mógłby odpowiedzieć swojej głowie, kiedy mu podsuwa takie myśli. Zapiszcie te „myśli na wymianę” w pustych polach.



ZAŁĄCZNIK 2:

Podpowiedzi do karty pracy „Mam taką myśl, że...”

Wytnij chmurki z „myślami na wymianę” i umieść je w zaklejonej kopercie (jedna koperta na 3 osoby)



Jak żyć z emocjami?

Jak żyć z trudnymi emocjami? Po co są one nam w ogóle potrzebne? Czy można sobie jakoś pomóc w momentach trudnych przeżyć? Zajęcia mają na celu uświadomienie uczniom i uczennicom możliwości regulowania swoich stanów emocjonalnych. Zajęcia mogą dotyczyć trudnych tematów, dlatego też warto zorientować się, czy w grupie nie ma uczniów lub uczennic, którzy doświadczyli ciężkich przeżyć emocjonalnych. Jeśli w grupie są takie osoby, należy zająć się nimi ze szczególną uwagą.

Scenariusz ten wspiera pracę z filmami animowanymi z cyklu „Szkoła pełna emocji”. Dodatkowym narzędziem jest kalendarz „Szkoła pełna emocji”, a także publikacja z treściami do kalendarza. Wszystkie te narzędzia znaleźć można na platformie filmowej CEO (obowiązuje wymóg rejestracji) oraz w [bibliotece materiałów CEO](#). Zachęcamy do skorzystania z pełnego zestawu, który pozwoli przeprowadzić dłuższe, całoroczne działanie z uczniami i uczennicami, a tym samym ugruntowywać stopniowo pewne informacje i postawy.



Temat: Szkoła pełna emocji.
Odcinek 4. Jak żyć z emocjami?



Opracowanie: Karolina Giedrys-Majkut



Czas trwania: 45 minut



Poziom nauczania: IV–VI klasa szkoły podstawowej



Przedmiot: godzina do dyspozycji wychowawcy, WDŻ, etyka, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- stworzenie przestrzeni do rozmowy; wprowadzenie zagadnienia emocji jako tematu, który warto podejmować w szkole
- rozwój kreatywnego myślenia i stymulowanie twórczego działania
- psychoedukacja wspierająca naukę identyfikacji własnych emocji (kompetencja SEL: samoświadomość)
- budowanie umiejętności regulacji emocji oraz radzenia sobie w sytuacjach stresu (kompetencja SEL: samozarządzanie)

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice otwierają się na rozmowę o emocjach i chętniej podejmują ten temat
- uczniowie i uczennice łatwiej nazywają swoje emocje, potrafią sprawniej odróżnić je od siebie
- uczniowie i uczennice zyskują wiedzę o źródłach wsparcia w sytuacjach kryzysowych i bardziej akceptująco podchodzą do sięgania po taką pomoc

Kluczowe zagadnienia:

emocje, stres, radzenie sobie, samoregulacja

Metody:

zabawa interaktywna/ interpretacja zdjęć, praca z filmem

Formy pracy:

rozmowa w parach, dyskusja na forum

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer z dostępem do Internetu oraz projektor, małe, nieklejące karteczki w pięciu różnych kolorach, miska/torba/pudełko do losowania karteczek, karty pracy, kartki/zeszyty, ołówki/długopisy, duże kartki papieru (np. z flipcharta), coś do przyklejenia postaci z karty pracy do dużej kartki (guma, plastelina, klej, taśma).



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1 – Karta pracy „Wprowadzenie”
 - Załącznik nr 2 – Animacja: Szkoła pełna emocji. Odcinek 4: „Jak żyć z emocjami?”
 - Załącznik nr 3 – Karty pracy „Emocje” (smutek, strach, gniew, zniechęcenie, poczucie winy)
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



15 min

Zaproś uczniów i uczennice do krótkiej zabawy (krótkiego ćwiczenia), która będzie wprowadzeniem tematu lekcji.

Wprowadzenie to może mieć dwie alternatywne formy, do wyboru przez osobę prowadzącą na podstawie charakterystyki grupy.

Zabawa (w przypadku lepiej zgranych, bardziej aktywnych i otwartych grup):

Poproś osoby uczące się, by połączyły się w pięć grup. Poziom bezpieczeństwa w grupie ma znaczenie, dlatego dobrze, by uczniowie i uczennice dobrali się według sympatii i zaufania.

Następnie rozdaj grupom po 5 małych karteczek – jeden kolor dla jednej grupy – i poproś, by w ciągu minuty wypisali na nich znane im emocje – jedna emocja na jednej karteczce. By poszerzyć rozumienie różnorodnych emocji, możesz dopisać na wolnych karteczkach mniej oczywiste tropy (np. irytacja, podziw, ciekawość, zdumienie). Ważne, by były to emocje, które dzieci w tym wieku znają i są w stanie się na ich temat wypowiedzieć.

Po upływie wyznaczonego czasu zbierz karteczki i wrzuć je do przygotowanego pojemnika. Dorzuć swoje karteczki.

Następnie przejdź się po klasie i poproś, by przedstawiciele każdej z grup wylosowali po 3 karteczki z emocjami. UWAGA: grupy nie losują kartek w swoim kolorze. Jeśli wyciągną taką karteczkę, wrzucają ją z powrotem do pojemnika i losują ponownie. Gdy wszystkie grupy mają już swoje karteczki, zapowiedz, że ich zadaniem jest pokazanie wybranej jednej emocji, tak by reszta klasy ją zgadła. Przekonaj grupy, żeby nie ograniczały się jedynie do pokazywania mimiki. Daj każdej z grup 3 minuty na przygotowanie się.

Po upływie wyznaczonego czasu zaproś grupy do prezentacji.

Po zabawie poproś wszystkich o powrót na miejsca. Zapytaj, czy któraś z pokazywanych emocji byłaby dla osób w klasie szczególnie trudna. Czy są takie emocje, których szczególnie nie lubią? Zaproś do podzielenia się tą refleksją z partnerem/partnerką z ławki, o ile tylko mają na to ochotę.

Powiedz grupie, że za moment obejrzyjecie kolejną animację z cyklu pod tytułem „Szkoła pełna emocji”.

Ćwiczenie (w przypadku mniej zgranych, bardziej zamkniętych grup):

Poproś osoby uczące się, by połączyły się w pary.

Następnie wyświetl na tablicy kartę pracy nr 1. Poproś pary, by zastanowiły się nad tym, jakie emocje widać na obrazku, i spróbowały dopowiedzieć, co mogło do tej emocji doprowadzić. Daj parom 5 minut na to zadanie (lub więcej, jeśli grupa jest naprawdę mało zgrana i nie lubi wypowiadać się na forum).

Po upływie wyznaczonego czasu, zaproś grupy do podzielenia się swoimi pomysłami na forum. Czuwaj, by podawane nazwy były nazwami emocji (jeśli masz wątpliwości, sięgnij po listę emocji podaną poniżej). Ta część trwa aż do spadku dynamiki dyskusji.

Podsumuj ją pytaniami, które będą nawiązywać do wcześniejszych spotkań w ramach cyklu „Szkoła Pełna Emocji” i ugruntowywać przekazaną wcześniej wiedzę:

- *Czy wystąpiły jakieś różnice w Waszych interpretacjach?*
- *Od czego może zależeć to, jak się czujemy w danej sytuacji?*

Po tej krótkiej dyskusji poproś uczniów i uczennice o zastanowienie się, czy któreś z przedstawionych sytuacji i emocji byłyby dla nich szczególnie trudne. Czy są takie emocje, których szczególnie nie lubią? Zaproś do podzielenia się tą refleksją z partnerem/partnerką z pary, o ile tylko mają na to ochotę.

Powiedz grupie, że za moment obejrzyjecie kolejną animację z cyklu pod tytułem „Szkoła pełna emocji”.

Ćwiczenie 1 – Projekcja filmu i pierwsze wrażenia



10 min

Uruchom projekcję filmu.

Po wspólnym obejrzeniu animacji zapytaj uczniów i uczennice o ich wrażenia. Możesz skorzystać z pytań pomocniczych:

- *Jak podoba Wam się takie przedstawienie trudnych emocji?*
- *Czy myśleliście kiedykolwiek w ten sposób o trudnych emocjach? Że są Wam potrzebne? Macie na to zgodę?*
- *Jakie jeszcze trudne emocje byście dodali do listy tych nieznośnych?*

Konkludując rozmowę, podkreśl jeszcze raz, że wszystkie emocje są nam potrzebne, inaczej byśmy ich nie odczuwali. Problemem są nie same emocje, ale to, jak je przeżywamy i czy umiemy je regulować. W tym miejscu możesz wprowadzić termin „samoregulacji”, mówiąc o tym, że jest to bardzo ważna kompetencja, która pomaga nam radzić sobie ze stresem i podejmować trudne, czasem frustrujące zadania.

Zaproś osoby uczestniczące do kolejnego zadania, które będzie dotyczyło właśnie samoregulacji emocji.

Ćwiczenie 2 – Jak żyć z emocjami?



15 min

Poproś osoby uczestniczące, by wróciły do swoich grup lub by utworzyły pięcioosobowe grupy. Wręcz każdej grupie dużą kartę papieru, coś do przyklejania oraz wybraną kartę postaci z karty pracy nr 3. Poproś osoby z grupy, by przykleiły na górze dużej karty postać, którą będą się opiekować, oraz by każda z osób miała do tego zadania kartkę bądź zeszyt i coś do pisania.

Powiadom wszystkie grupy, że ich zadaniem jest zbadać, jak osoby z klasy przeżywają te emocje. Jakie sposoby sobie wypracowały, by bezpiecznie się z nimi konfrontować. Na pierwszym etapie zadania osoby z każdej grupy rozdzielają się i przeprowadzają badanie w klasie, zadając innym osobom (w modelu jeden na jeden) pytanie o to, jak osoby te radzą sobie w sytuacji przeżywania np. strachu lub gniewu. Wyznacz na to zadanie 5 minut.

Uprzedź uczniów i uczennice, że pytane osoby mogą nie mieć ochoty z nimi rozmawiać o trudnych dla nich emocjach. To jest jak najbardziej w porządku. Grupy powinny zebrać tyle informacji, ile zechcą im przekazać inni. Ważna jest również zasada poufności i anonimowości.

Następnie poproś grupy o powrót do swoich stanowisk i omówienie zebranych wyników. Przypomnij zasadę anonimowości i to, że przekazując innym wyniki swoich rozmów, uczniowie i uczennice nie powinni ujawniać autorów/autorek poszczególnych rozwiązań. Osoby z grupy czytają zebrane przez siebie informacje, po czym grupa decyduje, czy wszystkie zaproponowane rozwiązania są konstruktywną metodą samoregulacji, czyli np. czy nie szkodzą osobie, czy nie szkodzą innym.

Wybrane przez grupy propozycje zostają zapisane na plakacie. Wyznacz na tę część 5 minut.

Po upływie wyznaczonego czasu przygotujcie z uczniami i uczennicami galerię z utworzonymi plakatami – na ścianie lub na podłodze. Zaproś wszystkich do obejrzenia plakatów. Zachęć do refleksji nad tym, co zostało zapisane, korzystając z pytań pomocniczych:

- *Czy któraś z propozycji radzenia sobie w sytuacji przeżywania trudnej emocji jest dla Was nowa?*
- *Które z propozycji wydają Wam się szczególnie wartościowe?*
- *Które działania, zachowania nadają się do regulacji różnych emocji?*
- *Czy przyszły Wam do głowy jakieś inne sposoby radzenia sobie?*

W przypadku gdy brakuje Ci wartościowych propozycji, dodaj od siebie jakieś sposoby radzenia sobie, np. ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fizyczne, relaksacja, spacer, itp.

Podsumowanie i ewaluacja



5 min

W podsumowaniu podziękuj wszystkim za pracę i wykonanie plakatów. Wyraź nadzieję, że wspólnymi siłami udało Wam się zebrać wiele wartościowych propozycji tego, jak można bezpieczniej dla siebie przeżywać trudne emocje. Upewnij osoby uczestniczące, że nauka bezpiecznego przeżywania trudnych emocji trwa całe życie i że można to opanować.

Przypomnij informację z filmu mówiącą o tym, że dzielenie się trudnymi emocjami jest świetną metodą samoregulacji i że wszyscy potrzebujący mogą otrzymać pomoc w telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży.

Poproś uczniów i uczennice o napisanie na karteczkach post-it lub innych jednego lub więcej zdań, którymi chcą się z Tobą podzielić:

Podobało mi się dziś...

Wartościowe dla mnie podczas dzisiejszych zajęć było...

Potrzebuję/ Potrzebowałabym/ Potrzebowałbym...



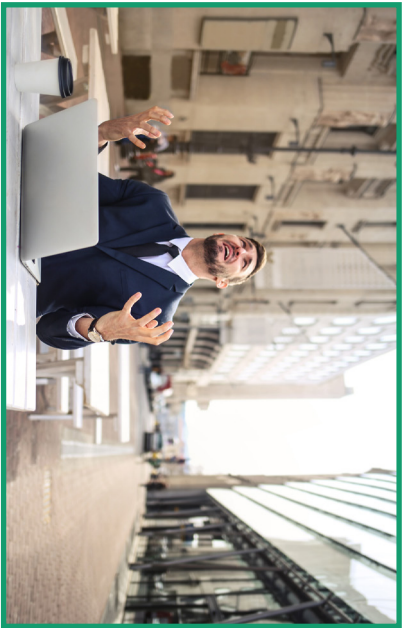
Polecane materiały

- Shanker S. (2016). *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania.
- Shanker S. (2018). *Samoregulacja w szkole*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania
- Steinke-Kalembka J., (2021) *80 Karty zabaw wspierające regulację emocji: 101 inspirujących pomysłów*. Edukowisko.pl
- Ślimko E., Humka J., Międzybrodzka S., Krawczyk E. (2021). *Emocje jako Twoje supermoce. Przewodnik po emocjach na (nie)zwykłe czasy*. Warszawa: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej.

ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK 1:

Karta pracy „Wprowadzenie”



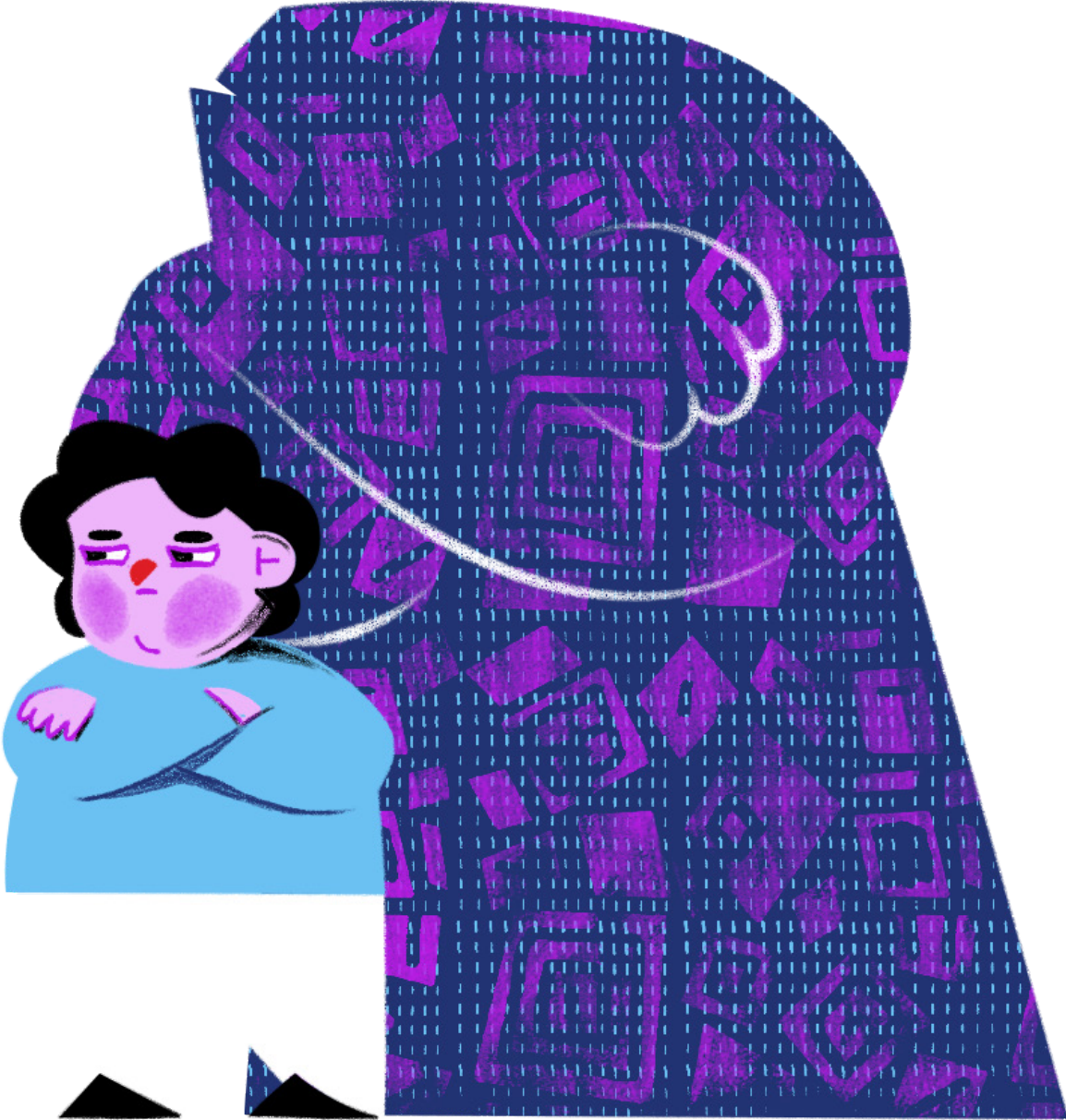
ZAŁĄCZNIK 2:

Karta pracy „Emocje”

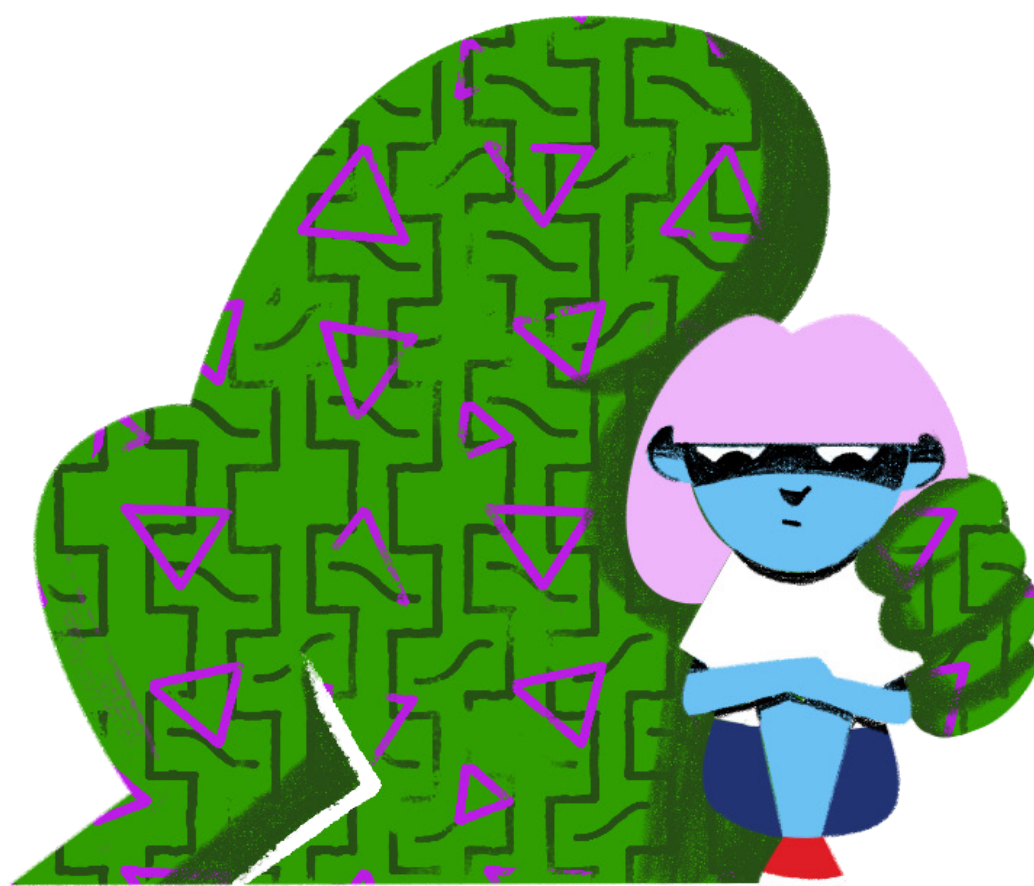
GNIEW



ROZCZAROWANIE



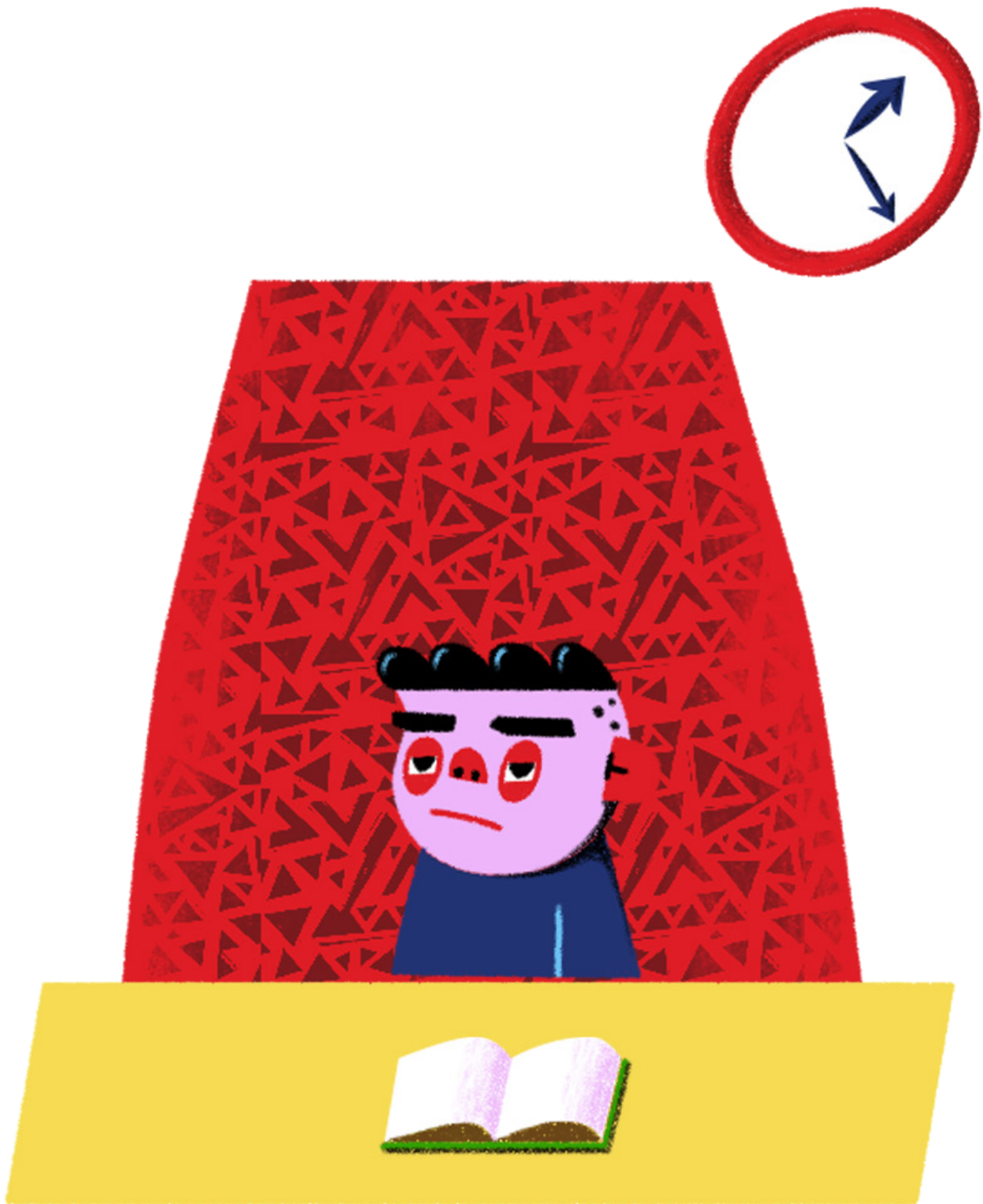
SMUTEK



STRACH



ZNUDZENIE



Czym jest empatia?

Czym jest empatia? Czy i jak możemy ją ćwiczyć? Zajęcia mają na celu uwrażliwienie uczniów i uczennic na emocje i potrzeby innych osób oraz własne. Podczas lekcji osoby uczestniczące zastanawiają się, jak mogą budować w klasie wspierającą atmosferę, aby wszyscy mogli być sobą.

Scenariusz ten wspiera pracę z filmami animowanymi z cyklu „Szkoła pełna emocji”. Dodatkowym narzędziem jest kalendarz „Szkoła pełna emocji”, a także publikacja z treściami do kalendarza. Wszystkie te narzędzia znaleźć można na platformie filmowej CEO (obowiązuje wymóg rejestracji) oraz w [bibliotece materiałów CEO](#). Zachęcamy do skorzystania z pełnego zestawu, który pozwoli przeprowadzić dłuższe, całoroczne działanie z uczniami i uczennicami, a tym samym ugruntowywać stopniowo pewne informacje i postawy.



Temat: Klasa pełna empatii



Opracowanie: Anna Kawalska



Czas trwania: 45 minut



Poziom nauczania:



Przedmiot: godzina do dyspozycji wychowawcy, WDŻ, etyka, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- dostarczenie wiedzy, o tym, czym jest empatia
- uwrażliwienie na emocje i potrzeby innych osób i swoje
- zachęcenie do wspierającej postawy w stosunku do siebie i innych i dostarczenie pomysłów, jak to można robić
- zwiększenie motywacji do aktywnego budowania dobrej, sprzyjającej atmosfery w klasie
- profilaktyka zdrowia psychicznego

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice zastanowią się nad tym, jak zadbać o samych siebie i usłyszą od innych osób pomysły na to
- uczniowie i uczennice bardziej aktywnie będą wspierać inne osoby w klasie
- u uczniów i uczennic zwiększy się poczucie wspólnoty w grupie klasowej

Kluczowe zagadnienia:

empatia, emocje

Metody:

praca z filmem, burza mózgów, metoda skojarzeń.

Formy pracy:

praca w grupach, praca w parach, dyskusja, praca indywidualna

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer z dostępem do Internetu oraz projektor, kartki flipchartowe, markery, karteczki post-it, słoik lub inne naczynie oraz elementy, które posłużą jako „żetony” do wrzucenia do niego, np. kolorowy suchy makaron, kamyki, kasztany, włochate kulki itp.



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1 – Animacja: Szkoła pełna emocji. Odcinek 5. „Czym jest empatia?”
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



5 min

Na początku zajęć powiedz, że to kolejna lekcja z cyklu „Szkoła pełna emocji”, podczas której będziecie eksplorować to, czym jest empatia, i zastanawiać się, jak budować życzliwą postawę do siebie samego/samej oraz atmosferę życzliwości w klasie, tak aby wszyscy z Was mogli być sobą.

Zaproś osoby do krótkiej rozmowy w parach (2-minutowej) na temat tego, czym jest dla nich empatia, z czym się ona kojarzy. Poproś o zanotowanie odpowiedzi na karteczkach.

Poproś uczniów i uczennice o przyklejenie swoich definicji i skojarzeń na tablicy. Przeczytaj, co wypracowała klasa, lub poproś o to jedną z osób.

Ćwiczenie 1 – Projektacja filmu i pierwsze wrażenia



10 min

Powiedz osobom uczestniczącym, że obejrzą teraz krótką animację o tym, czym jest empatia. Poproś o to, aby uczniowie i uczennice, oglądając film, zwrócili uwagę na to, czy proponowana definicja empatii jest zbliżona do tej, o której myśleli, oraz co na temat empatii zostało powiedziane w filmie: w stosunku do kogo można być empatycznym/empatyczną oraz co to znaczy.

Po obejrzeniu filmu przeprowadź z klasą rozmowę na forum, zadając kolejno następujące pytania:

- *Jak w filmie została zdefiniowana empatia? Czy podobnie jak Wy to zrobiliście przed filmem, czy inaczej?*
- *W stosunku do kogo można być empatycznym/empatyczną?*
- *Czy i w jaki sposób można ćwiczyć empatię do siebie i innych?*

Podsumuj wypowiedzi uczniów i uczennic i powiedz, że będziecie w dalszej części lekcji zastanawiać się, jak ćwiczyć empatię do siebie i jak budować atmosferę życzliwości w Waszej klasie.

Ćwiczenie 2 – Dobry przyjaciel/ dobra przyjaciółka



15 min

W filmie na końcu pada stwierdzenie, że empatię do siebie i innych można ćwiczyć, zamieniając wewnętrznego krytyka w życzliwego przyjaciela/ życzliwą przyjaciółkę. Powiedz osobom uczestniczącym, że zastanowicie się teraz, co to znaczy być przyjacielem/przyjaciółką.

Zaproś osoby w klasie do indywidualnej krótkiej refleksji.

Wyobraź sobie dobrą przyjaciółkę/ dobrego przyjaciela. Może to być ktoś, kogo znasz, ale też postać wymyślona, figura idealnego przyjaciela/ idealnej przyjaciółki. Wyobraź sobie, jak ta osoba wygląda, niekoniecznie, jakie ma włosy czy twarz, ale w jaki sposób na Ciebie patrzy, jaki ma wyraz twarzy (może jest skupiona, a może się uśmiecha), zobacz, co robi, wyobraź sobie, że Cię słucha, w jaki sposób to robi, czy słucha w milczeniu, czy mówi Ci jakieś słowa, a jeśli tak, to jakie. Wyobraź sobie, co czujesz w jego/jej obecności.

Poproś chętne osoby o podzielenie się na forum swoimi przemyśleniami. Zadawaj kolejne pytania i hasłowo zapisz kilka odpowiedzi na tablicy.

Każdej z grup rozdaj po jednym pytaniu:

- *Jak się czujesz i zachowujesz w kontakcie z dobrym przyjacielem/ dobrą przyjaciółką?*
- *Jaki/jaka jest dobry przyjaciel/ dobra przyjaciółka?*
- *Czego nie robi? Jak się nie zachowuje przyjaciel/przyjaciółka? (poproś o opis szczegółowy zachowania)*
- *Co robi, jak się zachowuje przyjaciel/przyjaciółka? (poproś o opis szczegółowy zachowania)*

Następnie poproś o przeczytanie tego, co zostało napisane na tablicy, i zaproś do chwili refleksji i przeanalizowania, czy to, co jest napisane, pasuje do tego, czy są przyjaciółmi/ przyjaciółkami dla samych siebie? Powiedz osobom, że często spotykamy się z tym, że jesteśmy lepsi, łagodniejsi, życzliwsi dla innych, dla swoich przyjaciół/przyjaciółek, niż dla samych siebie.

Poproś, aby każda osoba spojrzała jeszcze raz na zapisane na plakatach rzeczy i wybrała jedną rzecz, o którą chce zadbać w stosunku do samej siebie.

Możesz powiedzieć uczniom i uczennicom, by zamknęli oczy i wzięli do ręki wyimaginowany flamaster (lub kredkę) w złotym/słonecznym kolorze lub w innym, który im się dobrze kojarzy, i wypisali w powietrzu zdanie, o którym chcą pamiętać, np.:

Mam prawo do odpoczynku, mam prawo się złościć.

Będę nagradzać się za łapanie krytyka w sobie.

Jestem okej.

Ćwiczenie 3 – Klasa pełna życzliwości i odwagi



10 min

Celem ostatniej aktywności jest zachęcenie osób do wzięcia odpowiedzialności za atmosferę w klasie i wspieranie proaktywnej postawy uczniów i uczennic.

Powiedz, że empatia do samego/samej siebie jest bardzo ważna, bez niej trudno jest nam wspierać inne osoby. Życzliwe podejście do samego/samej siebie oraz budowanie odwagi pomagają odstąpić się, dać sobie prawo do bycia sobą. To jednak, czy pozwalamy sobie na autentyczność, bardzo zależy też od grupy, w jakiej jesteśmy, od nastawienia innych osób i tego, jak się zachowują. To naturalne, że nie ze wszystkimi się przyjaźnimy, do kogoś nam dalej, do kogoś bliżej, ale wspólnie możemy dbać o to, aby w naszej grupie panowała atmosfera bezpieczeństwa i życzliwości.

Powiedz, że aktywność tę zaczniemy na tej lekcji, ale będzie ona kontynuowana przez co najmniej miesiąc w Waszej klasie.

Na początku zaproś osoby do krótkiej indywidualnej refleksji (1–2 minuty):

- *Co to znaczy dla mnie być sobą?*
- *Co mi pomaga/ mogłoby pomóc czuć się bezpiecznie i być sobą w naszej klasie?*
- *Jak mogę wspierać inne osoby w tym, aby były sobą?*

Potem narysuj na tablicy lub flipcharcie duży słoik. Podziel osoby na pary lub małe grupki i poproś, aby bazując na swojej refleksji oraz wracając do plakatów o dobrym przyjacielu/ dobrej przyjaciółce, porozmawiały o tym, co mogą zrobić na co dzień w Waszej klasie, aby budować atmosferę, w której każda osoba będzie czuła się bezpiecznie i będzie mogła być sobą. Poproś, aby każda grupka/para wybrała dwie najważniejsze rzeczy – takie, które realnie będą starać się robić – zapisała je na karteczkach i przykleiła w narysowanym słoiku.

Zaproś osoby do podejścia i przeczytania, co zostało napisane.

Następnie pokaż uczniom i uczennicom przyniesiony słoik (lub inne przezroczyste naczynie) oraz kolorowy suchy makaron, kamyki czy inne przygotowane elementy i postaw w widocznym miejscu. Powiedz, że za każdym razem, gdy ktoś w Waszej klasie poczuje, że w jakiś sposób starał się wesprzeć przyjacielską atmosferę w Waszej grupie może wrzucić jeden makaronik (lub inny element, na jaki się umówicie). Kiedy słoik będzie pełny, porozmawiacie o tym w klasie, np. na jednej z kolejnych lekcji wychowawczych, i też zastanowicie się, jak możecie to świętować wspólnie (jakim miłym rytuałem).

Podsumowanie i ewaluacja



5 min

Poproś uczniów i uczennice o napisanie na karteczkach post-it lub innych jednego lub więcej zdań, którymi chcą się z Tobą podzielić:

Podobało mi się dziś...

Wartościowe dla mnie podczas dzisiejszych zajęć było...

Potrzebuję/ Potrzebowałam/ Potrzebowałam...



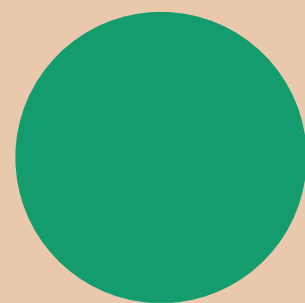
Polecane materiały

- Ślimko E., Humka J., Międzybrodzka S., Krawczyk E. (2021). *Emocje jako Twoje supermoce. Przewodnik po emocjach na (nie)zwykłe czasy*. Warszawa: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej.



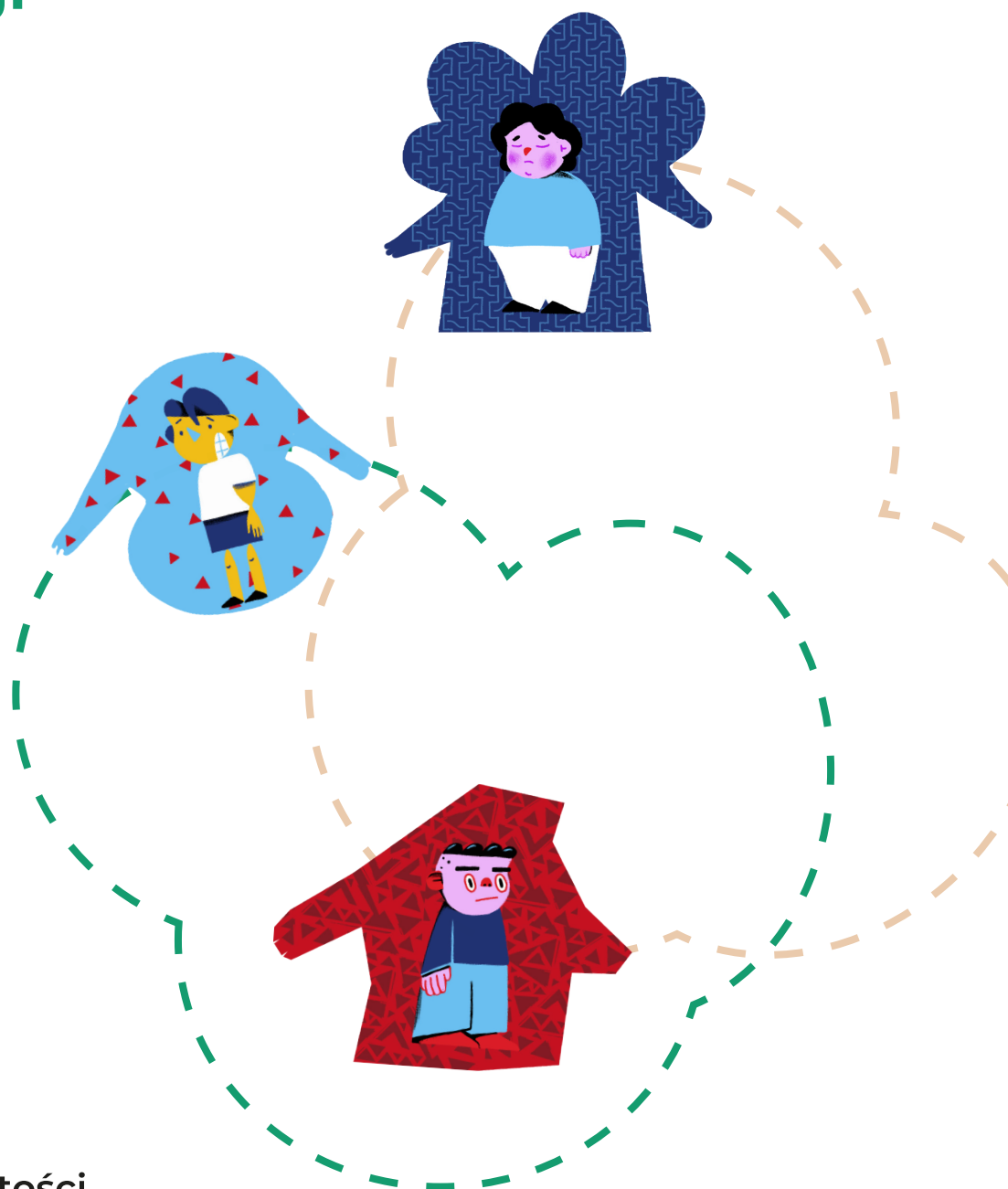
Źródła:

- Brown B. (2021). *Z wielką odwagą. Jak odwaga bycia wrażliwym zmienia to, jak żyjemy i kochamy, jakimi rodzicami i liderami jesteśmy*. Warszawa: Laurum.



KALENDARZ

insytrukcja obsługi



Jak pracować z kalendarzem „Szkoła pełna emocji”

Narzędzie, które oddajemy do Waszych rąk, może stanowić ramę do planowania rozwoju kompetencji emocjonalno-społecznych uczniów i uczennic. Sposób pracy, który tu przedstawiamy, jest jedynie propozycją: to Wy wraz z uczniami i uczennicami decydujecie, jak najlepiej wykorzystać kalendarz w szkolnej codzienności. Elastyczność tego zestawu materiałów to jego największa moc!

W założeniu skierowany jest on do dzieci z klas IV–VI szkoły podstawowej – stanowi uzupełnienie animacji z cyklu „Szkoła pełna emocji” przeznaczonych dla tej grupy odbiorców. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, aby po niewielkich modyfikacjach wykorzystać te materiały w klasach młodszych lub starszych. Ze starszymi dziećmi możecie też stworzyć własny wzór planera aktywności, dostosowany do preferencji estetycznych tej grupy.

Zestaw materiałów składa się z:

- miesięcznego planera (bez oznaczenia miesiąca) do powieszenia w klasie;
- karteczek do przyklepienia na planszy planera (pliki PDF do wydruku) w 4 kategoriach:
 - a) tytuły filmów z cyklu „Szkoła pełna emocji”,
 - b) urodziny,
 - c) święta,
 - d) „okienka na emocje”.

Planowanie

Kalendarz jest uniwersalny, co oznacza, że można go użyć w każdym miesiącu roku szkolnego. By skorzystać z niego na początku miesiąca, zaplanujcie święta i aktywności na kolejne dni. Każda karteczka to inne działanie do wykonania w klasie – opis poszczególnych kategorii karteczek do kalendarza znajdziecie poniżej. Zaczynajcie od wklejenia nazwy miesiąca, potem wypełnijcie kolejne okienka zgodnie z zasadą: jedno okienko, jeden dzień. Nie każde okienko musicie zaklejać, lepiej zaplanować mniej wspólnych działań, ale wszystkie zrealizować. Okienka nie mają numerów dni. Jeśli obawiacie się tego, że możecie się pogubić, przygotujcie

strzałkę, którą będziecie przyklejać przy rozpoczynającym się tygodniu.

Planowanie kalendarza powinno być procesem demokratycznym. Omówienie poszczególnych propozycji i zebranie informacji na temat urodzin zabierze Wam co najmniej jedną godzinę lekcyjną. Potraktujcie ją jako część Waszej pracy nad integracją klasy i samoświadomością uczniów i uczennic.

Filmy z cyklu „Szkoła pełna emocji”

Przed rozpoczęciem pracy z zestawem narzędzi z tego cyklu warto zaplanować sobie z góry, kiedy wykorzystamy animacje i dołączone do nich scenariusze lekcji. Być może to będzie jedna lekcja w miesiącu, może dwie. Nie rekomendujemy oglądania wszystkich pięciu odcinków tydzień po tygodniu – dobrze jest pozwolić, aby treści „popracowały” trochę w umysłach uczniów i uczennic, i zaplanować dodatkowe aktywności pogłębiające refleksję nad tematyką każdego filmu (można to zrobić, wykorzystując „okienka na emocje” oraz święta). Kartkę z tytułem filmu nauczyciel(ka) (wychowawca/wychowawczyni) opatruje datą dzienną i umieszcza we właściwym polu planera. Dzięki temu uczniowie wiedzą, kiedy odbędzie się kolejna lekcja z serii.

Urodziny

Druga kategoria karteczek to „urodziny” – służy oczywiście planowaniu obchodów urodzin dzieci z klasy. Niech wszyscy wiedzą, kto ma w tym miesiącu swoje święto! Warto ustalić z uczniami i uczennicami, kiedy będziemy obchodzić urodziny tych, którzy urodzili się w miesiącach wakacyjnych, oraz tych, których urodziny wypadają w ferie i weekendy. Niech świętowanie urodzin przemieni się w mały rytuał Waszej klasy, który sprawi, że dane dziecko (lub kilkoro dzieci) będzie tego dnia w centrum uwagi. Można rozważyć powierzenie grupie uczniów i uczennic świętującej w danym miesiącu prestiżowego zadania wyznaczania także świąt z kolejnej kategorii.

Święta

Po zaplanowaniu urodzin pomyślcie, co jeszcze chcecie celebrować w danym miesiącu. W młodszych klasach propozycje mogą wyjść od wychowawcy/wychowawczyni, choć w przypadku świąt nietypowych warto nawet na tym etapie pozwolić wybierać dzieciom spośród 3–4 propozycji nauczyciela(-lki). Im starsza klasa, tym więcej powinno zależeć od dzieci. Może nawet ustalą własne święta? W przypadku świąt religijnych dobrze jest pamiętać, że nie wszystkie dzieci w klasie muszą się z nimi utożsamiać. Jeśli w klasie są dzieci z innych kultur, zaproście je do wpisania ważnych dla nich świąt do kalendarza. Świętujecie w ten sposób różnorodność Waszej klasy.

W materiałach do kalendarza znajdują się opisy świąt nietypowych, które mają wyznaczoną datę. Być może spodoba Wam się pomysł, aby wpisać je także do Waszego planera. Proponujemy wreszcie i takie „święta”, które nie mają przypisanej daty, np. Dzień Wdzięczności czy Dzień Ciszy. Możecie je obchodzić wtedy, kiedy chcecie – nawet kilka razy do roku! W materiałach znajdziecie propozycje, jak

można je uczcić, jednak pamiętajcie, że to Wasz kalendarz i Wasze święta, zatem sposób świętowania też może być dostosowany do Was. Do wychowawcy/wychowawczynie (bądź innej osoby prowadzącej zajęcia z kalendarzem) należy czuwanie nad tym procesem, jednak dobrze jest oddawać jak największą decyzyjność młodym ludziom, stosownie do ich wieku i możliwości. Możecie zasugerować uczniom i uczennicom dopisanie do kalendarza „święta” związanego z tematyką animacji z cyklu „Szkoła pełna emocji”, np. Dnia Empatii po odcinku „Czym jest empatia?”. Świętujemy to, co jest dla nas ważne, więc ten element narzędzia można wykorzystać do autorskiej pracy z wartościami istotnymi w szkole lub klasie.

„Okienka na emocje”

Ostatnia kategoria karteczek do wydrukowania to „okienka na emocje”. Są to propozycje krótkich ćwiczeń lub aktywności rozwijających różne kompetencje emocjonalno-społeczne: samoświadomość, samoregulację, świadomość społeczną itd. Mimo że są krótkie, nie warto planować ich zbyt wiele. Powinno wystarczyć jedno okienko na tydzień. Instrukcję do ćwiczenia znajdziecie w materiałach. Podajcie ją dzieciom i wykonajcie ćwiczenie na godzinie wychowawczej lub innej lekcji. Możecie również przykleić instrukcję do okienka z boku Waszego kalendarza. Istotne jest bowiem, żeby to nie było zadanie jednorazowe. W młodszych klasach poproście, aby uczniowie i uczennice wykonywali to ćwiczenie samodzielnie przez jeden dzień. Dopytajcie ich po tym dniu, co zaobserwowali podczas ćwiczeń, jak się czuli, co było dla nich ciekawe, a co trudne. W klasach starszych to może być nawet tydzień, np. do następnego spotkania podczas godziny wychowawczej. Ważne jest, aby zawsze domknąć czas pracy z okienkiem chwilą refleksyjnej dyskusji. Dajcie sobie wtedy przestrzeń na wszystkie myśli i uczucia. Tu nie ma dobrych i złych odpowiedzi. Jeśli macie czas, pod koniec miesiąca możecie też podsumować pracę z okienkami, pytając dzieci, które z ćwiczeń najbardziej im się podobało i dlaczego.

Zaproszenie do współpracy rodziców

Jak powiedzieliśmy na początku, kalendarz umieszczony w klasie stanowi pewną ramę do rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych. Tę ramę mają przed oczyma nauczyciel(ka), uczniowie i uczennice, ale także ich rodzice i opiekunowie, którzy pojawiają się w szkole. Dobrze jest poinformować ich na początku pracy z tym narzędziem, jak będziemy je wykorzystywać w klasie, a także zachęcić do współdziałania w domu, choćby przez rozmowy na tematy wyznaczone przez kalendarz. Może znajdziecie czas, aby na początku każdego miesiąca wysłać rodzicom przez dziennik elektroniczny zdjęcie kalendarza? A może nawet opis jednego nietypowego święta lub praktykę z „okienka na emocje”? Zaangażowanie nawet części rodziców w pracę z kalendarzem może przynieść zwielokrotnione efekty działania z uczniami i uczennicami.

Zaproszenie do współpracy innych nauczycieli

Zwielokrotnienie efektu można uzyskać również, jeśli w pracę z kalendarzem zaangażuje się także choć jeden inny nauczyciel pracujący z Waszą klasą. Może uda Wam się znaleźć współnika lub współniczkę? A może nawet kilkoro? Wystarczy, aby taka osoba wyraziła swoje zainteresowanie i zapytała klasę, co ciekawego jest w ich kalendarzu na ten miesiąc (lub tydzień). Jeśli chce się zaangażować trochę

mocniej, może przeprowadzić ćwiczenie z okienka lub poprosić, aby poprowadził je ktoś z klasy. To może być nawet skrócona forma ćwiczenia (np. dwie minuty na oddech zamiast pięciu).

Co tylko chcecie!

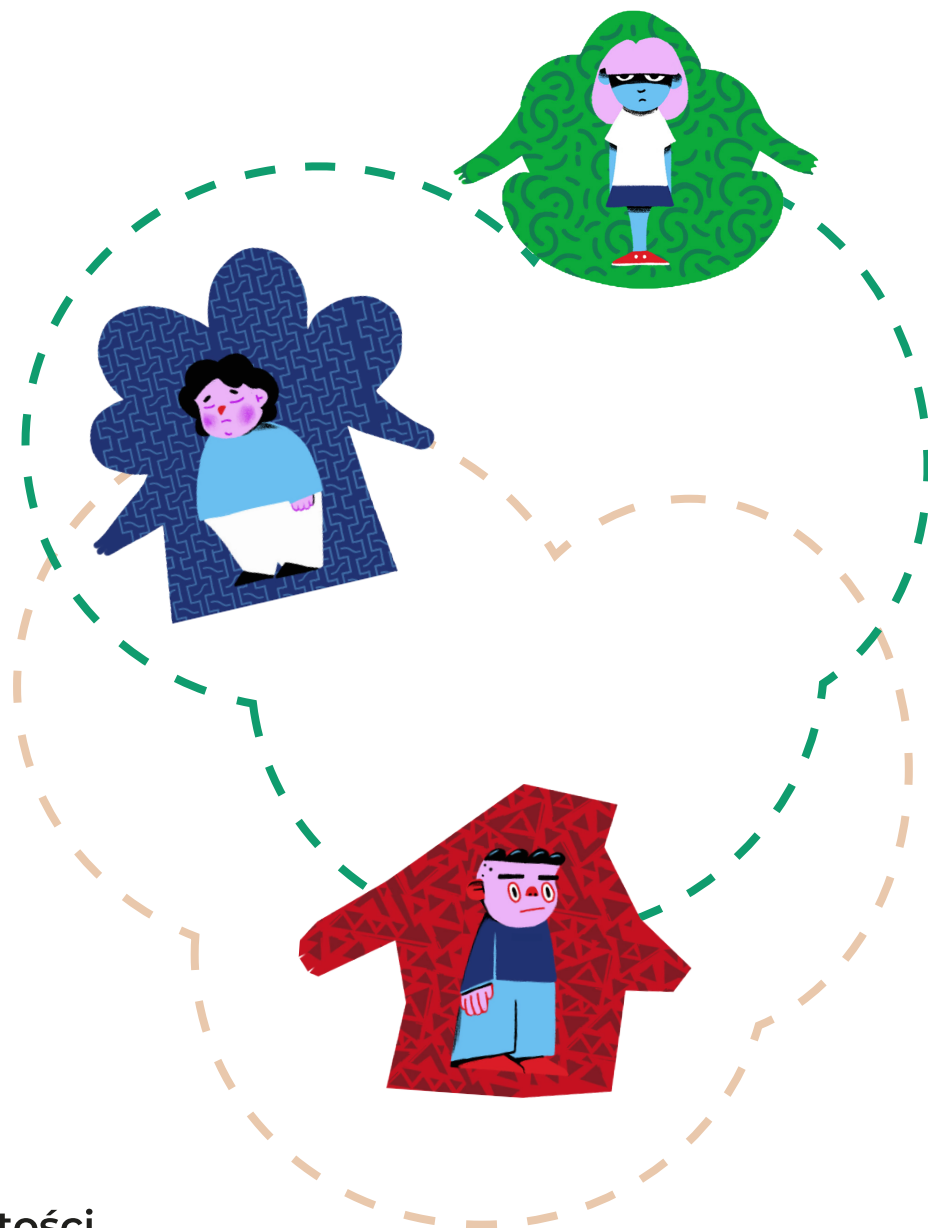
Jak podkreślamy cały czas, kalendarz jest bardzo elastycznym narzędziem, którego możecie używać według Waszych potrzeb. Nie wahajcie się uruchamiać kreatywności swojej i dzieci. Sami jesteśmy niezmiernie ciekawi, jak postanowicie używać naszych materiałów. Będziemy zatem wdzięczni, jeśli podzielicie się z nami Waszymi sposobami na ich wykorzystanie. W tym celu wypełnijcie ankietę pod linkiem: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6agEQUG-H7UM_wzL4RqeFdEvgP4tHF-XmdEmxHQ-KMVuk3g/viewform. Przygotowaliśmy także ankietę dla Waszych uczniów i uczennic – prosimy o przekazanie jej dalej i zachęcenie do oddania głosów. Oto link: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc-3khwU1pKbHxHP_NzBir6Lm85QFUixaIYtHKZKYSGn1AyvEw/viewform.

Dziękujemy za skorzystanie z naszych materiałów
i życzymy emocjonującej pracy z nimi!

Zespół Centrum Edukacji Obywatelskiej

KALENDARZ

OPISY ŚWIĄT



Ucz
otwartości

15 września

DZIEŃ KROPKI

Kropka jest ważna. Coś kończy, ale też zapowiada nowe wyzwania. Początek roku szkolnego to dobry czas na planowanie działań i refleksję nad rzeczami, które warto zamknąć kropką. Zastanówcie się, co chcielibyście zakończyć, by stworzyć miejsce na coś nowego.

Wypełnijcie ten dzień kropkami o różnych kolorach i rozmiarach. Narysujcie je na placu przed szkołą albo zróbcie wspólny plakat pełen kropek. Pokażcie, że mała kropka ma wielką moc!

Jak kropka zmienia świat, możecie obejrzeć na stronie www.internationaldotdat.org.

23 września

PIERWSZY DZIEŃ JESIENI

Dni robią się coraz krótsze, częściej pada deszcz. Zastanówcie się, czego potrzebujecie na ten czas. Miękkiego koca? Kubka gorącej herbaty? Długiego szalika?

Stwórzcie klasowe zwyczaje na jesień. Może to być wspólne picie ciepłej herbaty na długiej przerwie albo przesyłanie sobie nawzajem codziennie miłych słów. Wiele zabawy przyniesie robienie w grupach kasztanowych ludzików oraz tworzenie bukietów z kolorowych liści. Wykorzystajcie jesień na spotkania, śmiech i pogłębianie relacji w szkole.

25 września

DZIEŃ MARZEŃ

Ktoś marzy o wielkiej sławie, ktoś inny o poznaniu najlepszego przyjaciela. Jedni pragną wspinać się na szczyty, inni chcą mieć własny kącik na spokojne rozmyślenia. Nie ma złych i dobrych marzeń. Wszystkie dają siłę do działania, skłaniają do pracy, wzmacniają odwagę i ambicję.

Stwórzcie swoje mapy marzeń. Korzystajcie z dowolnych form plastycznych. Mogą być bardzo proste, jak rysunek, albo bardziej złożone, np. kolaż. Nie bójcie się puścić wodzy fantazji. Przecież nawet najbardziej zwariowane marzenia mogą się spełnić!

2 października

DZIEŃ EMPATII

Empatia to umiejętność rozpoznawania uczuć i potrzeb innych ludzi oraz rozumienia ich perspektywy. Poćwiczcie dziś empatyczne bycie razem i słuchanie siebie nawzajem. Podczas rozmowy skupcie się w pełni na drugiej osobie. Nie oceniajcie, nie doradzajcie, nie próbujcie się nawzajem porównywać.

Poszukajcie w Internecie informacji, jak inne szkoły obchodzą Dzień Empatii. Zainspirujcie się tymi przykładami i znajdźcie sposób, by włączyć w obchody całą szkołę.

Nie zapomnijcie też o empatii wobec samych siebie. Spójrzcie z życzliwością i ciepłem na własne uczucia i działania.

4 października

DZIEŃ ZWIERZĄT

Czy od zwierząt można się czegoś nauczyć? Zastanówcie się, jakie ich cechy i zachowania chcielibyście, by występowały częściej u ludzi.

Przynieście zdjęcia albo filmiki Waszych ulubionych zwierząt, niekoniecznie własnych. Porozmawiajcie o tym, co w nich cenicie. Możecie zorganizować po lekcjach spotkanie online, podczas którego pokażecie sobie nawzajem swoich zwierzęcych przyjaciół. Zwróćcie uwagę, co czujecie, gdy ich widzicie, bawicie się z nimi, karmicie ich i przytulacie.

Jeżeli nie macie własnych zwierząt, zastanówcie się, jak reagujecie na widok tych, które spotykacie w swojej okolicy. Czy dzięki zwierzętom czujecie się lepiej? Pomyślcie też, co możecie zrobić, by i one były szczęśliwsze.

31 października

HALLOWEEN / DZIEŃ OSWAJANIA STRACHU I CIEMNOŚCI

Dawniej wierzono, że 31 października zaciera się granica między światami żywych i umarłych. Dlatego duchy z łatwością przybywają na Ziemię. Dziś to święto pełne zabawy. Wciąż jednak wiąże się z oswojeniem strachu i ciemności.

Czasem warto się bać. Strach może być ważną informacją od ciała, która powstrzymuje ludzi przed zrobieniem krzywdy sobie lub komuś innemu. Warto przy tym nauczyć się, jak rozpoznać moment, gdy strach przejmuje nad nami kontrolę i zaczyna odbierać radość.

Porozmawiajcie dziś o tym, czego się boicie. Opiszcie swoje strachy albo narysujcie je. Zastanówcie się, czemu Was przerażają. A potem „domalujcie wąsy” strachowi. Dodajcie mu coś, przez co stanie się śmieszny. Sprawcie, by lęk przestał być tak straszny, jak go malują!

20 listopada

DZIEŃ PRAW DZIECKA

Właśnie 20 listopada Organizacja Narodów Zjednoczonych uchwaliła Konwencję o prawach dziecka. Stało się to dopiero w 1989 roku. Wcześniej prawa dzieci były bardzo różnie traktowane. Przed 150 laty praca dzieci była czymś normalnym – nawet w Europie biedniejsze dzieci pracowały 40, a nawet 60 godzin tygodniowo! W niezamożnych krajach wciąż muszą to robić.

Porozmawiajcie o zapisach konwencji. Które z nich uważacie za najważniejsze? Które zyskały powszechną akceptację, a o które nadal trzeba walczyć? Wyobraźcie sobie, że organizujecie demonstrację w obronie praw dzieci na całym świecie. Jakie hasła moglibyście wypisać na transparentach? Spróbujcie ułożyć manifest albo hymn, który zawierałby najważniejsze postulaty.

Włączcie się w światowe obchody Dnia Praw Dziecka. Symbolizuje go kolor niebieski, więc możecie założyć coś niebieskiego lub wykonać dekoracje w tym kolorze. Zróbcie zdjęcie, na którym w niebieskich strojach prezentujecie swoje transparenty. Jeśli tylko chcecie, opublikujcie je na profilach szkoły w mediach społecznościowych. Niech cały świat dowie się, że znacie swoje prawa i jesteście gotowi ich bronić.

25 listopada

DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA

„Czy to jutro, czy to dziś, wszystkim jest potrzebny miś” – pisała Helena Bechlerowa, autorka książek dla dzieci. Jedni najbardziej lubią Kubusia Puchatka, inni Paddingtona, niektórzy pamiętają jeszcze Uszatka albo Colargola. Czy bawiliście się misiami? Jakie miały imiona? Podzielcie się swoimi misiowymi historiami. Jeśli wciąż macie ulubione misie, zadbajcie o nie. Nadal przecież możecie się do nich przytulić.

Powspominajcie też inne swoje ulubione zabawki. Opowiedzcie o wyścigach re-sorakami, opiece nad lalkami albo najwspanialszych konstrukcjach z klocków. Pomyślcie, co sprawiało, że lubiliście właśnie te zabawki. Czy spędzone z nimi chwile wpłynęły na to, czym później zaczęliście się interesować?

6 grudnia

MIKOŁAJKI / DZIEŃ DBANIA O INNYCH

W mikołajki często dajemy sobie nawzajem upominki. Pomyślcie o najlepszych prezentach, jakie kiedykolwiek dostaliście. Czy znalazły się w liście do Mikołaja, a może były niespodziankami? Czy chodziło o sam przedmiot? A może o osobę, która go dała?

Czy są prezenty, które ludzie wręczają sobie każdego dnia? Oczywiście! Na przykład czas, uwaga albo wsparcie. Porozmawiajcie o tym, co oznacza dbanie o innych. Rozejrzyjcie się wokół siebie. Wybierzcie kilka osób, również takich, których dobrze nie znacie. Zastanówcie się, czego potrzebują. Obdarujcie ich drobnymi gestami – rozmową, pomocą w lekcji, dobrym słowem.

10 grudnia

DZIEŃ PRAW CZŁOWIEKA

Powszechna deklaracja praw człowieka została uchwalona 10 grudnia 1948 roku. Tak, stało się to trzy lata po zakończeniu II wojny światowej, która była niezwykle trudnym doświadczeniem dla ludzkości. Deklaracja dotyczy takich wartości jak wolność, sprawiedliwość, pokój, a przede wszystkim godność każdego człowieka! Przeczytajcie preambułę Powszechnej deklaracji praw człowieka. Zaznaczcie w niej te fragmenty, które uważacie za najważniejsze.

Zaglądnijcie do deklaracji również w inne dni, czytajcie kolejne artykuły. Rozmawiajcie o prawach człowieka nie tylko wtedy, gdy są łamane. Doceniajcie te zapisy, które wydają się oczywiste i nienaruszalne. W niektórych częściach świata wciąż trzeba o nie walczyć!

22 grudnia

PIERWSZY DZIEŃ ZIMY

Dni są już bardzo krótkie. Przyroda odpoczywa po czasie wzrostu i plonów. Pewnie też macie niekiedy ochotę zapaść w zimowy sen. Marzycie o ciepłym łóżku i długim śnie. Zima to czas zatrzymania się, refleksji, wspomnień i podsumowań, ale także snucia planów na kolejny rok.

Gdy spadnie śnieg, robi się jaśniej i weselej. Zima przynosi również nowe, ekscytujące zabawy! Wyprawy sankami, bitwy na śnieżki, lepienie bałwanów.

Pomyślcie, jak chcecie spędzić tę zimę. Czy macie ochotę na długie spacery i jazdę na łyżwach? A może pod ciepłym kocem spiszecie swoje marzenia i plany? Ustalcie też wspólny sposób na przywitanie tej pory roku. Na przykład stwórzcie zimowe drzewo z pomysłami, planami i marzeniami, które zakwitną na wiosnę.

trzeci poniedziałek stycznia

BLUE MONDAY / DZIEŃ SMUTKU

Dzisiaj jest ponoć najsmutniejszy dzień w roku. Zima trwa już bardzo długo, minęły święta i noworoczne zabawy, a wiosna jeszcze nie nadchodzi. Oczywiście, Błękitny Poniedziałek tylko symbolizuje pewien stan ducha, a podobne dni mogą się zdarzać przez cały rok.

Na ich nadejście można się przygotować. Stwórzcie apteczki z poradami dla samych siebie. Zastanówcie się, co możecie zrobić, gdy czujecie się przytłoczeni i wszystko wydaje Wam się bez sensu. Co pomaga przetrwać taki dzień? Do kogo zwracacie się po wsparcie? Postarajcie się zebrać jak najwięcej „kryzysowych porad”, z których będziecie potem korzystać.

20 stycznia

DZIEŃ WIEDZY O PINGWINACH

Albert Einstein powiedział kiedyś: „Są tylko dwa sposoby przejścia przez życie. Jeden, jakby nic nie było cudem, i drugi, jakby było nim wszystko”.

Niektóre osoby latami zbierają informacje o pingwinach i wędrują aż na biegun południowy, by je obserwować. Inne spędzają mnóstwo czasu na badaniu starożytnych języków albo uparcie ćwiczą kickflipy na deskorolce. Różnimy się tym, co nas interesuje i jaką wiedzę chcemy zgłębiać. Dzięki temu coraz lepiej poznajemy nasze możliwości i świat dookoła nas.

Potraktujcie Dzień Wiedzy o Pingwinach jako pretekst do zachwytu nad dziwnością i niesamowitością świata. Porozmawiajcie z innymi o ich pasjach. Zorganizujcie giełdę zainteresowań, na której pokażecie swoje fascynacje, dowiedcie się czegoś na niecodzienne tematy, a nawet nauczycie się nawzajem nowych umiejętności.

14 lutego

DZIEŃ ZAKOCHANYCH

Zakochanie – co to za przedziwny stan! Nie możemy przestać o kimś myśleć. Nasze ciało dziwnie się zachowuje. Buzuje w nas tak wiele uczuć, że nie potrafimy się w nich odnaleźć.

Dzień Zakochanych zwykle spędza się z osobą, która odwzajemnia nasze uczucie. Można go też jednak uczcić na inne sposoby.

Porozmawiajcie o tym, co jest dla Was ważne w kontakcie z innymi. Co lubicie w przebywaniu z drugą osobą? Kiedy czujecie się dobrze w towarzystwie? W każdym człowieku da się znaleźć coś, za co można go pokochać. Czasem trzeba tylko poszukać. Postarajcie się kogoś docenić. A jeśli wystarczy Wam odwagi, powiedzcie tej osobie, czemu uważacie ją za wyjątkową.

21 marca

PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY / DZIEŃ KOLORÓW

Czy po długiej zimie, wczesnie zapadającym zmroku, śniegu i mrozie wyczekujecie już słonecznych i ciepłych dni? W różnych częściach świata ludzie w uroczysty sposób witają wiosnę. Mieszkańcy hiszpańskiej Walencji urządzają festiwal ognia, podczas którego palą ogniska i oglądają fajerwerki. W Indiach dzień wiosny i radości nosi nazwę Holi – to festiwal kolorów. Symbolizuje nadejście czasu obfitości. W dniu Holi ludzie uczestniczą w gonitwach, podczas których obrzucają się kolorowym proszkiem i oblewają wodą.

Świętujcie ten czas kolorowo, radośnie i razem. Ubierzcie się w swoje ulubione kolory, pójďte całą klasą na imprezę plenerową w Waszej miejscowości albo sami zorganizujcie przyjęcie w parku lub na dziedzińcu szkolnym.

Wiosnę wypełnijcie spacerami, tropcie w naturze swoje ulubione kolory, zapachy, dźwięki. Uważnie obserwujcie budzącą się do życia naturę. Zmiany w przyrodzie możecie uwiecznić serią zdjęć. Na przykład codziennie fotografujcie jedno drzewo czy jeden krzew. Doświadczycie, jak w ciągu kilku tygodni staje się niemal nie do poznania.

22 marca

ŚWIATOWY DZIEŃ WODY

Dzisiejsze święto ustanowiła Organizacja Narodów Zjednoczonych, by przypominać o znaczeniu wody. Choć na świecie jest jej bardzo dużo, tylko w niewielkiej części nadaje się do picia. Wszyscy razem powinniśmy zadbać o to, by wody starczyło dla wszystkich.

Woda przyjmuje kształt naczynia, w którym się znajduje. Dlatego w wielu kulturach ludzie łączą ją ze zdolnością do adaptacji, a także zmianami i przemijaniem. Z kolei w języku wodę często opisuje się nazwami emocji: radosny strumień, spokojna toń, wzburzone morze. Jakie inne określenia przychodzą Wam do głowy?

Opiszcie swoje emocje za pomocą słów związanych z wodą. Czy czujecie się jak potężny ocean, czy raczej bliżej Wam do delikatnej kropli deszczu? Człowiek składa się w większości z wody. Zastanówcie się, jak zadbać o siebie i wodę wokół Was. Pamiętajcie też, żeby się nawadniać – nie tylko dziś, lecz przez wszystkie dni w roku.

1 kwietnia

PRIMA APRILIS / DZIEŃ ŚMIECHU I RADOŚCI

Poczucie humoru pomaga przetrwać niejedną trudną sytuację. Daje nam dystans do siebie i tego, co nam się przytrafia. A w dodatku – śmiech to zdrowie!

Kiedy ostatnio śmiałyście się tak, że rozboleły Was brzuchy? Przypomnijcie sobie najzabawniejsze momenty z przeszłości i spróbujcie wykreować nowe. Zróbcie turniej na najlepszy dowcip albo obejrzyjcie swoje ulubione filmiki ze śmiesznymi sytuacjami.

A jeśli wciąż będzie Wam mało, sprawdźcie, na czym polega „joga śmiechu”. Bez problemu znajdziecie proste ćwiczenia, które wprowadzają w stan rozbawienia. Nawet jeśli nie jesteście w odpowiednim nastroju, możecie oszukać nieco umysł i śmiać się do rozpuku.

22 kwietnia

ŚWIATOWY DZIEŃ ZIEMI

Prawdopodobnie uczestniczyliście już w akcji sprzątania świata albo w warsztatach edukacyjnych na temat ekologii. Wykorzystajcie ten dzień, by przemyśleć, jak możecie pomóc w ochronie środowiska naturalnego.

Zastanówcie się też nad Waszym połączeniem z Ziemią. Pomyślcie nie tylko o planecie, ale też o żywiole, od którego można się wiele nauczyć. Ziemia symbolizuje stabilność, wytrwałość, stałość.

Wykonajcie krótkie ćwiczenie. Postawcie nogi mocno na ziemi. Wyobraźcie sobie, że Wasze stopy są bardzo ciężkie i wrastają w podłoże. Możecie zamknąć oczy. Zróbcie kilka głębokich oddechów. Poczujcie mocną, pewną podstawę, na której stoicie. Jak się teraz czujecie?

Powtarzajcie to ćwiczenie wtedy, gdy potrzebujecie się zatrzymać i uspokoić. Ziemia pomoże Wam odzyskać równowagę i stabilność.

21 maja

DZIEŃ RÓŻNORODNOŚCI

Światowy Dzień Różnorodności Kulturowej dla Dialogu i Rozwoju promuje zasady zawarte w Powszechnej deklaracji o różnorodności kulturowej UNESCO. Zgodnie z tym dokumentem różnorodność stanowi wspólne dziedzictwo ludzkości, jest źródłem kreatywności i niezbędnym elementem rozwoju społeczeństw.

Porozmawiajcie, jak rozumiecie różnorodność. Co Was od siebie odróżnia i dlaczego niesie ze sobą wartość? Zastanówcie się, skąd czerpicie pomysły. Co sprawia, że uruchamiacie kreatywność? Czy ma to jakiś związek z różnorodnością?

Wytropcie jak najwięcej różnic i podobieństw we własnym otoczeniu. Porównujcie ze sobą nieoczekiwane rzeczy. Zbierzcie Wasze obserwacje w jedną listę. Poszukajcie kolejnych nietypowych powiązań między zaobserwowanymi rzeczami.

1 czerwca

DZIEŃ DZIECKA

Bycie dzieckiem to odkrywanie, uczenie się, zabawa, spontaniczność. Nawet dorośli wciąż mają w sobie coś z dzieci, choć czasem o tym zapominają.

Dzień Dziecka świętujcie wszyscy razem niezależnie od wieku. Zachęćcie dorosłych do zabawy, wygłupiania się, śmiechu i żartów. Zaprezentujcie im, co lubicie, opowiedzcie, co Was interesuje. Zamieńcie się w nauczycieli dorosłych. Wykorzystajcie swoją energię, kreatywność i spontaniczność, by i oni odnaleźli te cechy w sobie.

22 czerwca

PIERWSZY DZIEŃ LATA

Nareszcie! Pora zamykać szkolne sprawy i cieszyć się odpoczynkiem. Pewnie planujecie już wyjazdy albo inne sposoby spędzania wolnego czasu. Co zamierzacie robić latem? Czy lubicie intensywne wycieczki i zabawy do białego rana? A może wolicie iść na lody, poczytać w parku i wylegiwać się na plaży? Zaczniście lato już dziś. Zamiast siedzieć w klasie, przywitajcie je piknikiem na trawie albo grami na boisku szkolnym.

ŚWIĘTA BEZ DAT

DZIEŃ DOBREGO ODDECHU

Na co dzień o nim nie myślicie, ale dziś poświęćcie mu chwilę uwagi. Jakie są Wasze oddechy? Głębokie czy płytkie? Wolne czy szybkie? Zmieniają się czy pozostają takie same?

Dzięki dobremu oddechowi możecie uspokoić ciało, spowolnić zbyt pospieszne myśli, zrelaksować się. Policzcie do trzech, weźcie głęboki wdech i... zróbcie długi wydech. Wsłuchajcie się w niego. Otoczcie go troską. Zobaczcie, kiedy i dla czego się zmienia. Uczynicie oddech swoim najbliższym przyjacielem.

DZIEŃ OPTYMIZMU

Optymizm bardzo się przydaje. Optymiści są zdrowsi, dłużej żyją, mają więcej sukcesów w pracy, łatwiej nawiązują i utrzymują relacje.

Z drugiej strony pozytywne nastawienie może zmienić się w myślenie magiczne. Polega ono na złudnym przekonaniu, że wszystko zawsze ułoży się po naszej myśli. Z tego powodu ludzie nie chodzą do lekarza albo podejmują niepotrzebne ryzyko.

Dzisiaj potrenujcie optymizm środka. Doceńcie, że czasem przytrafia Wam się coś dobrego, a w wielu sytuacjach radzicie sobie mimo trudności. Zaczynajcie od znalezienia dobrych rzeczy, których niedawno doświadczyliście, oraz przypomnijcie sobie swoje mniejsze i większe sukcesy.

Zaplanujcie też działanie na rzecz innych. Badania pokazują, że pomaganie wspiera pozytywne myślenie. Dzień optymizmu to także dobry czas na przywołanie jakiejś historii o udanej walce z przeciwnościami i ze zwątpieniem we własne siły. Sięgnijcie do filmów z zasobów CEO, takich jak Chór, Dolapo jest OK albo Historie o nękanii.

DZIEŃ DBANIA O SIEBIE

Kwiat, aby rosnąć i rozkwiąć, potrzebuje wody, słońca, odpowiedniej temperatury, czasem ochrony przed chwastami. Nie wszystkim roślinom odpowiadają jednak takie same warunki. Jedne wolą zacienione parapety, inne intensywne promienie słońca.

Pomyślcie, czego potrzebujecie Wy, aby czuć się dobrze i się rozwijać. Dbanie o siebie nie jest egoizmem, przecież nikt za Was tego nie robi. Pomyślcie, jak zadbać o swoje ciało (np. poprzez sen, ruch, odpoczynek), o swoje myśli (np. traktowanie siebie z życzliwością), o swoje emocje (np. proszenie o obecność przyjaciela, kiedy jest Wam smutno). Dajcie sobie czas na robienie tego, co dla Was ważne.

Zastanówcie się, co jeszcze oznacza dbanie o siebie. Zaplanujcie niewielkie działania, które to zapewnią.

DZIEŃ NOWEJ PRZYGODY

O czym myślicie, gdy słyszycie hasło „nowa przygoda”? Czy wiążecie je z własnym życiem, a może z losami bohaterów i bohaterek książek i filmów? Postacie te często wyruszają na wyprawy, podczas których przeżywają rozmaite przygody – nie- rzadko są one nie tylko ekscytujące, ale też niebezpieczne.

Co czujecie, gdy czeka Was nowe wyzwanie lub gdy wybieracie się do nieznanego miejsca? Przeważa ciekawość czy lęk? Robienie nowych rzeczy sprawia, że wychodzimy z rutyny i rozwijamy się, poznajemy świat i samych siebie.

W tym dniu wyjdźcie ze swojej strefy komfortu. Spróbujcie zrobić coś zupełnie nowego albo znaną czynność wykonajcie w sposób inny niż zwykle. Wybierzcie nowe trasy ze szkoły do domu, porozmawiajcie w szkole z osobami, z którymi zazwyczaj macie mniejszy kontakt, spędźcie wolny czas, robiąc coś nowego. Takich drobnych nowości może być wiele. Zróbcie burzę mózgów. Przedyskutujcie, co jeszcze sprawi, że ten dzień będzie inny niż pozostałe.

DZIEŃ PORAŻKI I BŁĘDU

Co czujecie, gdy popełnicie błąd? Co wtedy myślicie? Jak reaguje Wasze ciało, gdy coś pójdzie inaczej, niż planowaliście?

Porażek i błędów nie da się uniknąć, ale można wyciągać z nich wnioski. Wiele rzeczy powstało dzięki błędom, np. chipsy i karteczki samoprzylepne. Przypatrzcie się sytuacjom, które uważacie za swoje porażki. Zastanówcie się, czego się z nich nauczyliście. Wnioski zapiszcie na wspólnej planszy lub tablicy.

Porozmawiajcie też o tym, co pomaga Wam poradzić sobie z porażkami i wytrwale dążyć do realizacji Waszych marzeń i celów.

Więcej pomysłów na ćwiczenia na temat błędów i porażek znajdziecie w podręczniku Wychowanie to podstawa, który możecie pobrać z biblioteczki CEO.

DZIEŃ ZŁOŚCI

Czy złość da się polubić? Trudno ją kontrolować i przeżywać w bezpieczny dla siebie i innych sposób. Niektórzy chcieliby nawet zabronić jej okazywania. Jak uwolnić złość, by zarazem nie ranić innych? Przecież nie można jej też tłumić w ciele i w głowie, bo inaczej wybuchnie niekontrolowanym płomieniem.

Jak radzicie sobie ze złością? Czy pozwalacie jej ujść dzięki ćwiczeniom fizycznym? Czy też staracie się odzyskać spokój uważnym oddechem? A może próbujecie rozproszyć uwagę, zajmując umysł czymś innym?

Wykorzystajcie Dzień Złości, by spróbować ją zrozumieć i docenić. Złość sygnalizuje, że dzieje się coś, na co nie powinniście się godzić. Broni Waszych granic. Może też inspirować do działania. Żeglarka Tracy Edwards, bohaterka filmu *Maiden*, w wieku 26 lat stanęła za sterami jachtu. Kierowała pierwszą kobietą załogą, która kiedykolwiek wystartowała w regatach dookoła świata. Do działania zmotywował ją gniew. Miała dość pogardliwego stosunku kolegów żeglarzy do kobiet w tym sporcie.

Złość jest aktywna i dynamiczna, zachęca do zmiany sytuacji. Uczujcie ją drobnym działaniem. Wyjdźcie na spacer, by wykrzyczeć złość w jakimś ustronnym miejscu. Albo zróbcie performance, który zadedykujecie słusznej złości. Pozwólcie jej wreszcie wybrzmieć i znaleźć należne miejsce wśród innych emocji.

DZIEŃ CISZY

Według Światowej Organizacji Zdrowia hałas jest jedną z najważniejszych przyczyn złego stanu zdrowia Europejczyków. Szczególnie w miastach ludzie przyzwyczaili się do hałasu i nie zauważają już, jak bardzo im szkodzi.

W Dniu Ciszy dajcie swoim uszom i głowie chwilę wytchnienia. Posiedźcie razem w ciszy. Możecie patrzeć sobie w oczy, tak jak w słynnym performansie Mariny Abramović. Artystka jest obecna. Wyjrzyjcie przez okna, przyjrzyjcie się rzeczywistości wokół. Nie komentujcie i nie opisujcie tego, co widzicie.

Po południu zamieńcie się w detektywów/detektywki. Poszukajcie ciszy w swojej okolicy – miejsc, w których prawie nic nie słychać. Zróbcie im zdjęcia. Gdy będziecie je potem oglądać w klasie, też postarajcie się pozostać w ciszy.

DZIEŃ DUMY Z TEGO, KIM JESTEM

Kiedy ostatnio odczuwaliście dumę z tego, kim jesteście, albo z tego, co osiągnęliście? Duma nie musi się wiązać z osiągnięciem czegoś obiektywnie wielkiego – świetnej oceny albo nagrody w zawodach. Codziennie ludzie z wysiłkiem realizują postawione sobie cele, przełamują lęki i trudności, dokonują czegoś, co jest dla nich ważne.

Poszukajcie własnych powodów do dumy. Nie myślcie o przyszłych dokonaniach. Skupcie się na tu i teraz. Zastanówcie się, co ostatnio przychodziło Wam z łatwością, a co wymagało wysiłku. Zapiszcie w zeszytach zdania, które rozpoczynają się od słów: „Czuję dumę z tego, że...”, „Mam prawo do...”. Odczytajcie je komuś bliskiemu lub na głos sobie przed lustrem.

DZIEŃ WDZIĘCZNOŚCI

Czy wiecie, że psychologowie uważają wdzięczność za siłę charakteru? To oznacza, że jej praktykowanie czyni nas szczęśliwsiymi. Wdzięczność wzmacnia odporność, podnosi zadowolenie z życia, zachęca do zachowań prospołecznych, takich jak hojność czy chęć do współpracy*.

Na koniec wspólnego roku urządźcie sobie Dzień Wdzięczności. Stwórzcie „dzienniki wdzięczności”, w których będziecie zapisywać dobre rzeczy, które Was spotykają. Wymieńcie się listami zaczynającymi się od słów: „Dziękuję Ci, że...”, „Bardzo doceniam, że...”, „Podobało mi się, jak dzisiaj...”. Przygotujcie taki list także dla siebie – na pewno macie sobie za co dziękować!



Polecane materiały

1. Bailey A., Ciarrochi J., Hayes L. (2022) *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Gdańsk, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
2. Derda A., Drożdziel-Papuga G., Jarmuł A., Pająk A., Prus-Głaszczka M., Tragarz M., Ziętkowska J. (2022). *Projekt – relacje. Poradnik o procesie grupowym dla osób pracujących z młodzieżą*. Warszawa: Centrum Edukacji Obywatelskiej.
3. Shanker S. (2016) *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania
4. Shanker S. (2018) *Samoregulacja w szkole*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania
5. Steinke-Kalembka J, *80 Kart zabaw wspierających regulację emocji*
6. Ślimko E., Humka J., Międzybrodzka S., Krawczyk E. (2021) *Emocje jako Twoje supermoce. Przewodnik po emocjach na (nie)zwykłe czasy*. Warszawa: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej

KALENDARZ – OPIS DO OKIENEK NA EMOCJE

1. **Pytamy o samopoczucie** – Zapytaj kogoś, jak się dzisiaj czuje
2. **Powiedz komuś, jak się dzisiaj czujesz** – Powiedz komuś, jak Ty się czujesz
3. **5 uśmiechów** – Uśmiechnij się na przerwie do 5 obcych osób i zaobserwuj, jak reagują.
4. **Ile emocji widzisz?** – Przez 5 minut w czasie przerwy spróbuj nic nie mówić, tylko obserwować inne osoby. Ile emocji widzisz?
5. **5 minut dla siebie** – Znajdź jakieś miejsce w szkole, gdzie przez 5 minut można się wyciszyć i побыć z samym sobą
6. **Jedno słowo** – Zapisz dzisiaj jedno słowo rano – z czym zacznam dzień w szkole, i jedno słowo na zakończenie lekcji – z czym kończę.
7. **Rada dla samego siebie** – Zapisz radę dla samego siebie. Wyobraź sobie, że jesteś swoim najlepszym przyjacielem/swoją najlepszą przyjaciółką. Co sobie dzisiaj doradzisz?
8. **Nagroda za dzień** – Daj sobie jakąś nagrodę za dzisiejsze starania.
9. **Telefon bliskości** – Zadzwoń do kogoś bliskiego, kogo dawno nie słyszałeś/słyszałaś.
10. **Komplement** – Powiedz komuś komplement/coś miłego.
11. **Twoje potrzeby na dzisiaj** – Zastanów się, czego potrzebujesz dzisiaj? Podziel się swoim spostrzeżeniem z bliską osobą.
12. **Bezpieczne miejsce** – Wyobraź sobie, albo przypomnij jakieś bezpieczne miejsce. Daj sobie 5 minut na wyobrażony spacer w tym miejscu.
13. **Od dzisiaj wiem, że...** – Napisz jednym słowem, czego się dzisiaj nauczyłeś o sobie.
14. **5 minut ciszy** – Posiedź w ciszy przez 5 minut. Zaobserwuj, co się zmieniło?
15. **Dbam o ciało** – Zrób na przerwie coś miłego dla swojego ciała. Idź się przejść, zjedz coś dobrego, posłuchaj muzyki, itp.
16. **Cześć, poznamy się?** – Powiedz “Cześć!” komuś, kogo nie znasz.
17. **Myśli to tylko myśli** – Zamknij oczy i wyobraź sobie, że twoje myśli to chmury na niebie. Zobacz, jak przepływają nad twoją głową i oddalają się za horyzontem.
18. **Poczuj miejsce** – Dzisiaj zbadaj swoje otoczenie wszystkimi zmysłami. Na przerwie skup się i wymień w myślach: 5 rzeczy, które widzisz, 4, które możesz dotknąć, 3, które słyszysz, 2 które możesz powąchać, 1, którą możesz poczuć w sensie emocji.
19. **Tak i...** – Spróbuj przeżyć dzień, kierując się następującym założeniem: “dzisiaj nie używam wyrażenia “tak, ale”, tylko “tak i”.
20. **Wiwat pomyłka!** – Spróbuj przeżyć dzień, kierując się następującym założeniem: “każda pomyłka to prezent”.
21. **Kibicuję Ci** – Spróbuj przeżyć dzień, kierując się następującym założeniem: “dbam o to, by kolega/koleżanka wypadli dobrze, bo wtedy ja też wypadam dobrze”.
22. **Lap myśl** – Spróbuj się przyjrzeć pierwszej myśli, jaka do Ciebie przyjdzie. Zastanów się, jaka jest i skąd się wzięła. Jaka emocja jej towarzyszy?
23. **Coś nowego** – Zrób dzisiaj coś nowego, czego jeszcze nie robiłeś/łaś lub coś, co robisz zawsze, ale trochę inaczej. Zauważ jakie uczucia u Ciebie to wzbudziło.
24. **Plan awaryjny** – Spróbuj przygotować sobie koło ratunkowe na trudny moment. Pomyśl do kogo możesz zadzwonić, co możesz zrobić, żeby sobie pomóc.

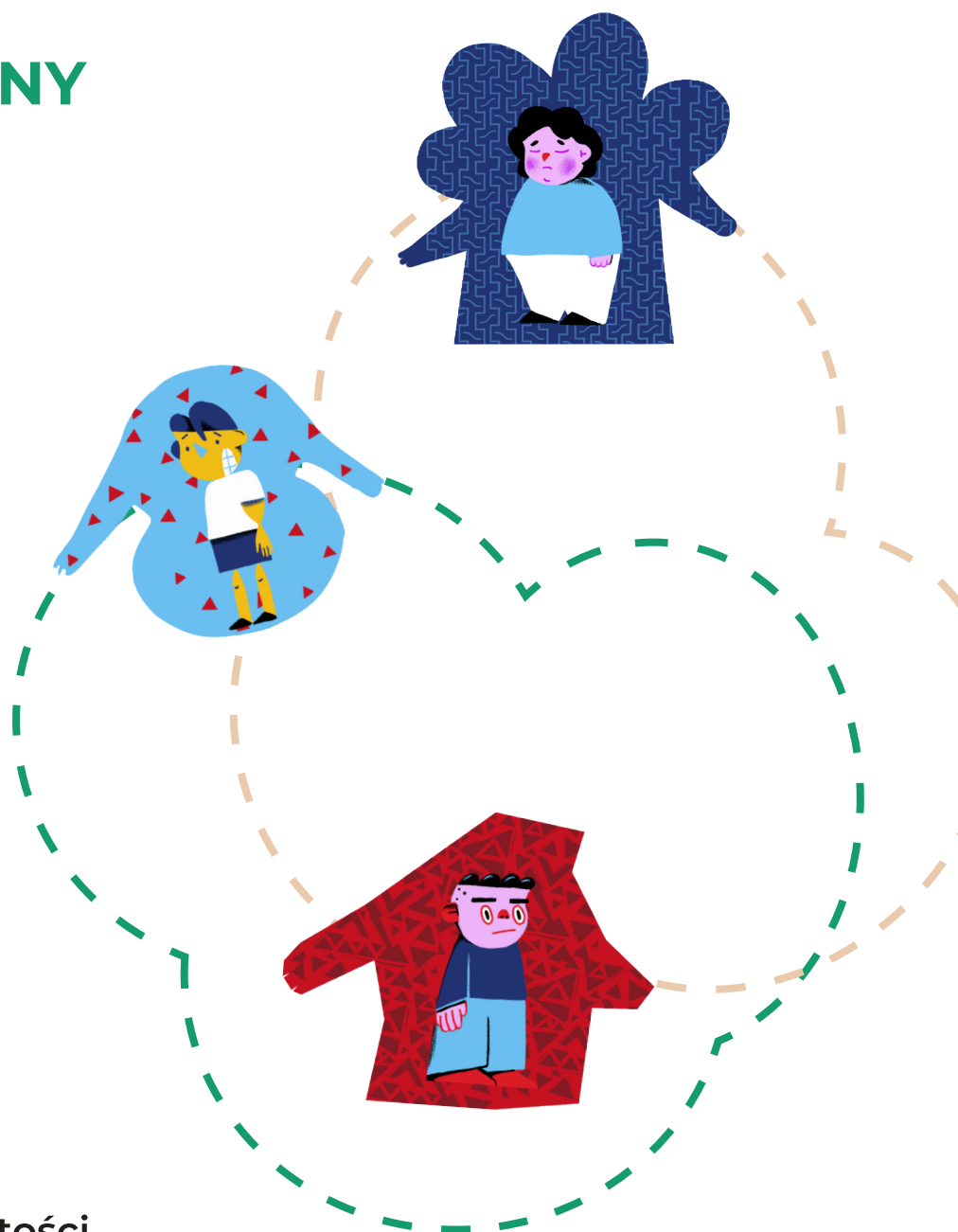
25. **Obserwator ptaków** – Czy widziałaś/łeś kiedyś kogoś, kto pasjonuje się ptakami? Jak nieruchomo i uważnie wpatruje się w drzewo, na którym może się w każdej chwili pojawić ptak. Wyobraź sobie, że jesteś takim obserwatorem, Twój umysł jest drzewem, a Twoje myśli i emocje są ptakami. Przez 3 minuty obserwuj z ciekawością, jakie myśli i emocje pojawiają się na drzewie Twojego umysłu.
26. **Medal za odwagę** – Czy wiesz, że odwaga nie polega na tym, że się nie boimy, a na tym, że działamy mimo strachu? Przypomnij sobie jedną sytuację z dziś lub z niedawnej przeszłości, kiedy coś lub ktoś okazał się ważniejszy niż Twój strach. Przyznaj sobie medal za akt odwagi.
27. **Na plaży** – Wyobraź sobie, że siedzisz na plaży, a słońce ogrzewa Ci twarz i całe ciało. Możesz na chwilę mocno zmrużyć oczy, żeby słońce Cię nie raziło, a potem pozwól się rozluźnić całej twarzy. Uśmiechnij się do siebie łagodnie. Jak się masz?
28. **Puk puk** – Stań mocno na obu stopach, a następnie zacznij delikatnie opukiwać opuszkami palców swoje ciało, zaczynając od stóp. Nie zapomnij o żadnej części ciała!
29. **Szpieg dobra** – Czy wiesz, że Twój umysł zauważa i zapamiętuje więcej rzeczy złych niż dobrych? Trzeba go trenować w zauważaniu dobra. Zabaw się w szpiega i znajdź 3 dobre rzeczy (być może malutkie), które Cię dziś spotkały.
30. **Dobra wymiana, wymiana dobra** – Podziel się parze albo w grupie znajomych tytułem filmu, książki, komiksu albo piosenki, która zawsze poprawia Ci humor.



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

KARTKI Z KALENDARZA

ŚWIĘTA I URODZINY



Ucz
otwartości

15 września

Dzień Kropki

23 września

**Pierwszy Dzień
Jesieni**

2 października

Dzień Empatii

4 października

Dzień Zwierząt

31 października

Halloween
Dzień Oswajania
Strachu i Ciemności

20 listopada

Dzień Praw
Dziecka

25 listopada

Dzień
Pluszowego
Misia

6 grudnia

Mikołajki
Dzień Dbania o Innych

10 grudnia

Dzień Praw
Człowieka

22 grudnia

Pierwszy Dzień
Zimy

24 grudnia

Wigilia

15 stycznia

Blue Monday

Dzień Smutku

20 stycznia

**Dzień Wiedzy
o Pingwinach**

14 lutego

**Dzień
Zakochanych**

21 marca

**Pierwszy Dzień
Wiosny**

22 marca

Dzień Wody

1 kwietnia

Prima Aprilis
**Dzień Śmiechu
i Radości**

22 kwietnia

Dzień Ziemi

21 maja

**Dzień
Różnorodności
Kulturowej**

1 czerwca

Dzień Dziecka

22 czerwca

**Pierwszy Dzień
Lata**

Wielkanoc

Dzień Marzeń

**Dzień Dobrych
Myśli**

Dzień Ciszy

**Dzień Dumy
z Tego Kim
Jestem**

**Dzień
Wdzięczności**

**Dzień Dobrego
Oddechu**

**Dzień
Optymizmu**

**Dzień Dbania
o Siebie**

**Dzień Nowej
Przygody**

**Dzień Porażki
i Błędu**

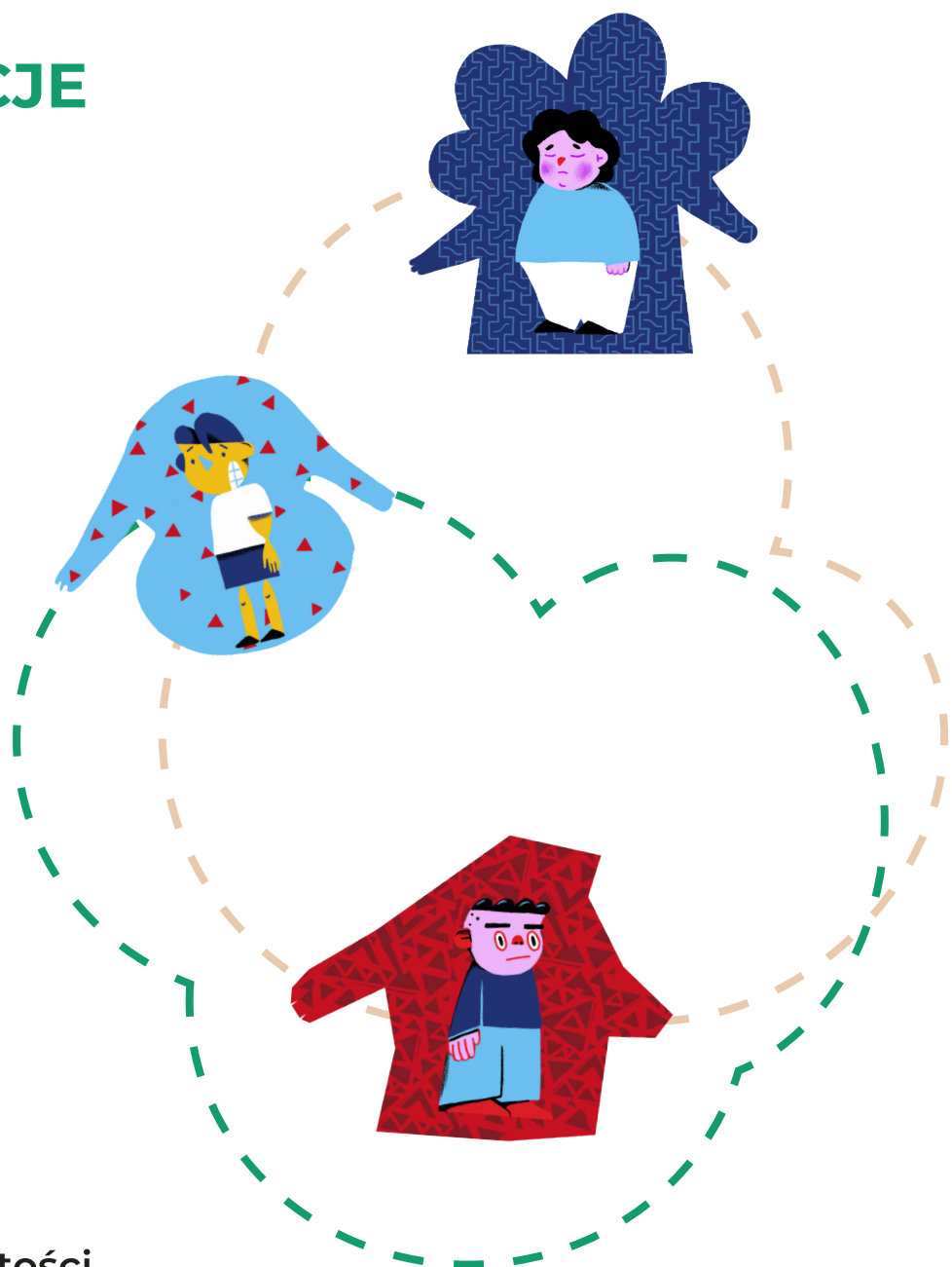
Dzień Złości



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

KARTKI Z KALENDARZA

OKIENKO NA EMOCJE



Ucz
otwartości



**Pytamy o
samopoczucie**

**Powiedz
komuś, jak się
dzisiaj czujesz**

5 uśmiechów

**Ile emocji
widzisz?**

**5 minut
dla siebie**

Jedno słowo

**Rada dla
samego siebie**

Nagroda za dzień

**Telefon
bliskości**

Komplement

**Twoje potrzeby
na dzisiaj**

**Bezpieczne
miejsce**

**Od dzisiaj wiem,
że...**

5 minut ciszy

**Dbam
o ciało**

**Cześć, poznamy
się?**

**Myśli to tylko
myśli**

**Poczuj
miejsce**

Tak i...

**Wiwat
pomyłka!**

Kibicuję Ci

Łap myśl

Coś nowego

Plan awaryjny

Obserwator ptaków

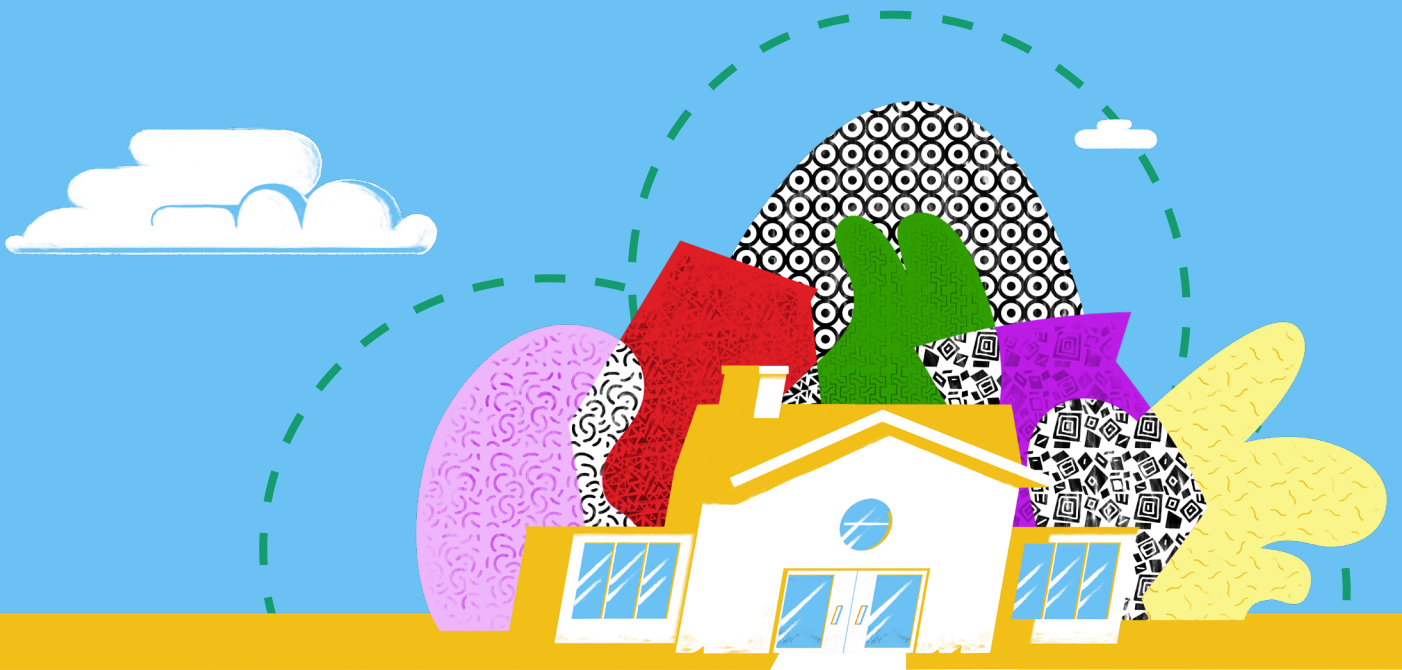
Medal za odwagę

Na plaży

Puk, puk

Szpieg dobra

**Dobra wymiana,
wymiana dobra**





**CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ**

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej
ul. Noakowskiego 10, 00-666 Warszawa
tel. 22 622 00 89
www.ceo.org.pl
Warszawa 2023