

ZESTAW/MODEL PEDAGOGICZNY



Spis treści

1. CZĘŚĆ TEORETYCZNA.....	5
1.1. OPIS PROJEKTU.....	5
1.2. CELE I ZADANIA PODRĘCZNIKA.....	8
1.2.1. Główne cele publikacji.....	8
1.2.2. Jak korzystać z Podręcznika.....	8
1.2.3. Umiejętności życiowe, które należy rozwijać od wczesnego dzieciństwa.....	10
1.3. ZJAWISKO PRZEDWCZESNEGO KOŃCZENIA NAUKI W KRAJACH PARTNERSKICH.....	13
1.3.1. Sytuacja przedwczesnego kończenia nauki w Unii Europejskiej. Pięć krajów, pięć przypadków.....	13
1.3.2. Bliższe spojrzenie na sytuację przedwczesnego kończenia nauki na Węgrzech. Statystyki i przegląd.....	14
1.5. EMOCJONALNY I MENTALNY ROZWÓJ DZIECI W WIEKU 6-10 LAT.....	18
1.5.1. Teorie rozwoju dziecka: tło i zjawisko wczesnego porzucania szkoły (ESL).....	18
1.5.1.1 Psychoanalityczne teorie rozwoju dziecka.....	18
1.5.1.2 Behawioralne teorie rozwoju dziecka.....	19
1.5.1.3. Poznawcze teorie rozwoju dziecka.....	19
1.5.1.4 Teorie rozwoju społecznego dziecka.....	20
1.5.1.5. Podsumowanie na temat różnych teorii rozwoju dziecka.....	20
1.5.2. Rozwój emocjonalny.....	20
1.5.3. Rozwój społeczny. Szkoły i program formalny.....	21
1.5.4. Rozwój w dzieciństwie.....	23
2. PRAKTYCZNY ZESTAW NARZĘDZI.....	27
JAK PRACOWAĆ Z UCZNIAMI.....	27
MÓJ ULUBIONY KWIAT.....	30
OZNAKI STRESU.....	32
SŁOWNY TENIS.....	35
BALONY ZŁOŚCI.....	36
MINDFULNESS (Uważność).....	38
KUPON NA KAŻDĄ OKAZJĘ.....	41

CHAOS-POLIS – Zasady “dobrego” bycia razem	42
TAJEMNICA CIOTKI KLARY	52
WYBIERAM!	55
BAJKA O UCZUCIACH	57
BEZLUDNA WYSPA.....	59
BAJKA TERAPEUTYCZNA	61
GRA MIMÓW	64
KLASOWY KALENDARZ.....	66
CO DWIE GŁOWY TO NIE JEDNA.....	67
GRA PLANSZOWA	68
WIEŻA	72
GDZIE JEST STRES?.....	74
TERMOMETR UCZUĆ	77
SŁOWA DLA UCZUĆ	81
DZIEŃ DOBRY, PANIE KAPITANIE!.....	84
RYNEK QUIZÓW	86
ŚWIADOME JEDZENIE	88
SKANOWANIE CIAŁA.....	90
LICZENIE ODDECHÓW.....	93
KONFLIKTY, NIE!	96
ZESPÓŁ KLASOWY	98
PIOSENKA Z RÓŻNYMI RYTMAMI	100
JAK PRACOWAĆ Z RODZICAMI	101
NOWY POCZĄTEK	103
MINDFULNESS / UWAŻNOŚĆ W KONFLIKTACH	106
FUKO	109
MAŁY ZESTAW NARZĘDZI DO ZAANGAŻOWANIA RODZICÓW W ŻYCIE SZKOŁY.....	111
KSIĄŻKA SPOSOBEM NA NUDE.....	117
MAM TALENT.....	118
ZDROWE ŚNIADANIE	119
ŚWIĘTO SZKOŁY	120
POZWÓL, ŻE OPOWIEM CI O SWOJEJ PRACY... / DORADZTWO ZAWODOWE	121

FACEBOOK OFF-LINE.....	124
GRA "MEMORY" DLA RODZICÓW.....	125
SZKOŁA DLA RODZICÓW	126
JAK SOKRATES: EDUKACJA DO KRYTYCZNEGO MYŚLENIA	127
GRA: EMOCJE ZWIERZĄT	129
ODZICE UCZĄCY UMIEJĘTNOŚCI PROSPOŁECZNYCH	132
OKRĄGŁY STÓŁ Z ... RODZICAMI I OPIEKUNAMI NA TEMAT POZYTYWNEGO RODZICIELSTWA ...	139
KOMENTARZE PSYCHOLOGÓW PO REALIZACJI PILOTAŻU	147
BIBLIOGRAFIA	148

1. CZĘŚĆ TEORETYCZNA

1.1. OPIS PROJEKTU

Przedwczesne kończenie nauki jest przeszkodą dla wzrostu gospodarczego i zatrudnienia w krajach UE. Osoby przedwcześnie kończące naukę są zagrożone bezrobociem w późniejszym okresie życia i mniej uczestniczą w procesach demokratycznych. Opuszczenie szkoły na wczesnym etapie pozbawia młodzież możliwości uczenia się przez całe życie i naraża je na ryzyko wykluczenia ze społeczeństwa. Młodzi ludzie, którzy przedwcześnie kończą edukację i kształcenie, są obciążeni brakiem umiejętności i kwalifikacji oraz są narażeni na wyższe ryzyko bezrobocia, wykluczenie i ubóstwo. Zapobieganie i wczesna interwencja mogą zostać wzmocnione dzięki lepszemu wsparciu osób zagrożonych już w młodym wieku. Pomocne jest także zaangażowanie rodziców i ściślejsza współpraca w szkołach i wokół nich, w tym z lokalnymi społecznościami i zainteresowanymi stronami. **Przedwczesne kończenie nauki jest zazwyczaj spowodowane kumulatywnym procesem wycofywania się z edukacji w wyniku osobistych, społecznych, ekonomicznych, geograficznych, edukacyjnych lub rodzinnych powodów.** Takie powody mogą być zewnętrzne lub wewnętrzne w stosunku do procesów i doświadczeń szkolnych i zazwyczaj są bardzo specyficzne dla danej osoby. Młodzi ludzie, którzy przedwcześnie kończą edukację i kształcenie, nie mają umiejętności i kwalifikacji oraz muszą stawiać czoła poważnym, ciągłym problemom na rynku pracy. **Przez całe życie, umiejętność uczenia się w sposób ciągły i autonomiczny jest wymieniana jako wstępny warunek integracji społecznej.** Daje to szkole zadanie dostarczania uczniom narzędzi intelektualnych, ale także przekonań i umiejętności samokontroli przez całe życie. **Promowanie umiejętności racjonalnych i emocjonalnych ma znaczną wartość społeczną i polityczną,** biorąc pod uwagę warunki wysokiego bezrobocia wśród młodzieży oraz intensyfikację ścisłych mechanizmów konkurencji między ludźmi i krajami.

Projekt LIKE ma na celu rozwój i upowszechnianie innowacyjnej metody pedagogicznej, opartej na centralnym znaczeniu uczniów i ich potrzebach emocjonalnych, mającej na celu zapobieganie zjawisku przedwczesnego kończenia nauki i przeciwdziałanie mu. LIKE ma na celu wypracowanie unikalnego wzoru edukacyjnego na tyle elastycznego, aby mógł być dostosowany do specyficznych warunków, warunków różnych regionów i poszczególnych sytuacji.

Struktura partnerstwa została uwzględniona, biorąc pod uwagę różnorodne konteksty krajowe, specyficzne i zróżnicowane potrzeby i warunki, oraz stan środków - obecnych lub planowanych / testowanych - które mogą przyczynić się do ponadnarodowego porozumienia w celu zwalczania przedwczesnego porzucania nauki. Niektórzy z partnerów wspólnie zrealizowali projekt SSP, aby poradzić sobie z ESL i wspólnie zdobyli doświadczenie zawodowe. Są to organizacje, które mają duże doświadczenie w dziedzinie edukacji, analizie potrzeb szkoleniowych, współpracy między szkołą a światem pracy, a także działają na obszarach zewnętrznych w szkołach, aby zapobiegać konfliktom społecznym i zachęcają do integracji. Partnerstwo składa się z następujących organizacji:

Junior Achievement Hungary – Koordynator projektu - jako licencjonowany franczyzobiorca Junior Achievement Worldwide, prowadzi swoje programy na Węgrzech od 1993 roku. Jako członek Junior Achievement - Young Enterprise Europe jest jedną z organizacji pozarządowych, która ma silną pozycję zarówno na poziomie krajowym, jak i unijnym. Na poziomie krajowym JA Hungary jest największym dostawcą programów edukacyjnych z zakresu przedsiębiorczości docierając rocznie do uczniów w ponad 600 szkołach podstawowych i średnich na Węgrzech. Głównym celem organizacji jest promowanie uczenia się przez doświadczenie we wszystkich przedmiotach szkolnych, rozwijanie nauczycieli jako trenerów / facylitatorów procesu uczenia się i uzupełnianie zajęć aktywnymi, praktycznymi możliwościami uczenia się, wprowadzanie świata zewnętrznego do szkoły.

ARTeS srl to firma, która powstała w 2008 roku i ma siedzibę w Perugii, stolicy Umbrii. Zajmuje się badaniami, doradztwem, a także planowaniem, projektowaniem i realizacją wszystkich etapów łańcucha edukacji zawodowej. Od 2009 r. Artes jest akredytowanym podmiotem w zakresie edukacji zawodowej w regionie Umbrii. Firma współpracuje ze związkami zawodowymi i stowarzyszeniami biznesowymi oraz prowadzi ważne prace badawcze dla funduszy interdyscyplinarnych (EBIT, EBIPRO), agencji bilateralnych (FORTE, FONTER itp.) oraz publicznych instytutów badawczych (ISFOL).

TUCEP - Tiber Umbria Comett Education Programme to stowarzyszenie pozarządowe z siedzibą w Perugii we Włoszech. Jedenaście włoskich uniwersytetów i przedsiębiorstw zawiązało się aby stworzyć Tucep, w 1992 r. w ramach projektu Comett. Główną działalnością TUCEP jest organizacja i zarządzanie szkoleniami na poziomie krajowym i europejskim. Od 2003 r. jest on akredytowany przez region Umbria w celu zapewnienia wyższych, całonocnych działań szkoleniowych. Jego misją jest: analizowanie potrzeb szkoleniowych i przekładanie ich na skuteczne rozwiązania oraz planowanie rozwiązań zarówno dla przedsiębiorczości i świata akademickiego, jak i dla młodzieży i pracowników.

TATICS GROUP S.P.A Human Evolution, to firma, która ma kilka oddziałów w regionach Umbrii, Lazio, Kampanii i Kalabrii. Zajmuje się projektowaniem i świadczeniem usług doradczych dla firm i lokalnego marketingu, usług komunikacyjnych, planowaniem i organizacją wydarzeń oraz usług w zakresie ustawicznego i wyższego kształcenia. TATICS specjalizuje się w zarządzaniu, koordynowaniu i monitorowaniu projektów unijnych.

ITPIO to bułgarska, prywatna organizacja pozarządowa o statusie Stowarzyszenia. Jej siedziba mieści się w Sofii, a jej główne działania obejmują doradztwo (dla władz lokalnych, regionalnych i krajowych), badania naukowe, kształcenie zawodowe.

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU (WSBINOZ) jest jedną z pierwszych niepublicznych uczelni wyższych w centralnej Polsce. Ma siedzibę w Łodzi i oferuje studia na kierunkach związanych ze zdrowiem, pedagogiką oraz biznesem. Prowadzi liczne badania i projekty edukacyjne.

ASOCIACION CULTURAL EUROACCION MURCIA jest pozarządową, niezależną organizacją z siedzibą w Hiszpanii, a jej działania koncentrują się głównie w dziedzinie edukacji, ukierunkowanej na rozwój osobisty i / lub zawodowy. Aktywnie działa od 2002 r. w następujących obszarach: programy integracji społecznej i wolontariat (imigranci, więźniowie, Romowie ...), edukacja w zakresie praw

człowieka (EDH), szkolenia trenerów w dziedzinie młodzieży, dynamika grupy, zarządzanie i wdrażanie projektów europejskich.

AEVA - ASSOCIACAO PARA A EDUCACAO EVALORIZACAO DA REGIAO DE AVEIRO z siedzibą w Portugalii, została założona w 1998 roku jako organizacja non-profit. Obecnie jest właścicielem EPA - Escola Profissional de Aveiro – Szkoły Zawodowej w Aveiro, która powstała w 1992 roku. Szkoła oferuje kursy edukacyjne i szkoleniowe dla młodzieży w wieku powyżej 15 lat - dające kwalifikacje 9 klasy, kursy zawodowe - dające kwalifikacje do 12 klasy i kursy dla dorosłych, którzy nie zrealizowali kształcenia obowiązkowego.

Regionalny Inspektorat Edukacji (RIE) z siedzibą w Bułgarii to administracyjna jednostka terytorialna Ministerstwa Edukacji i Nauki zajmująca się zarządzaniem i kontrolą publicznego systemu edukacji. Stwarza ona warunki do pełnej realizacji polityki państwa w zakresie edukacji w regionie Pernik i uczestniczy w opracowywaniu strategii i programów z zakresu szkolnictwa średniego. RIE wspiera placówki oświatowe - przedszkola, szkoły i jednostki szkolne, realizując funkcje organizacyjne, informacyjne, szkoleniowe i koordynując działania.

Cele i zadania, uzasadnienie projektu

Europejskie systemy szkolnictwa znajdują się w centrum wzrostu społeczno-gospodarczego, a zagadnienia takie jak przedwczesne kończenie nauki, ukończenie szkoły średniej II stopnia i kluczowe umiejętności powinny być przedmiotem prawodawstwa i realizacji planów polityki edukacyjnej mającej na celu uniknięcie społeczno-gospodarczej marginalizacji znacznej części młodych ludzi.

Projekt **LIKE - Life skills for improving primary school Environment** ma na celu zaplanowanie i rozwinięcie konkretnych działań eksperymentalnych w celu zapobiegania i zmniejszania liczby osób przedwcześnie kończących naukę poprzez **realizację szkoleń, ewaluacji i zajęć szkolnych ukierunkowanych na umiejętności życiowe**.

Partnerstwo projektu ma na celu wprowadzenie do programu szkoleniowego "umiejętności życiowych" jako niezależnej treści opartej na nowym elemencie w świecie edukacji, "**emocjonalny wymiar programu nauczania**"; ustanowienie modelu w celu aktualizacji, podnoszenia kwalifikacji i stałego szkolenia nauczycieli.

Projekt LIKE opiera się na komunikacie Komisji do Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów "**Walka z przedwczesnym kończeniem nauki: kluczowy wkład w agendę Europa 2020**". Ponadnarodowy wymiar projektu LIKE ma na celu interweniowanie w radzeniu sobie z przedwczesnym kończeniem nauki w ogólnej wizji edukacji skoncentrowanej na osobie uczącej się, w której edukacja wysokiej jakości jest dostępna dla wszystkich. Projekt LIKE ma na celu rozwój i upowszechnianie **innowacyjnej metody pedagogicznej, opartej na centralnym znaczeniu uczniów i ich potrzebach emocjonalnych, mającej na celu zapobieganie zjawisku przedwczesnego kończenia nauki i przeciwdziałanie mu**. Celem jest opracowanie unikalnego wzoru edukacyjnego na tyle elastycznego, aby mógł być dostosowany do specyficznych warunków, warunków różnych regionów i poszczególnych sytuacji.

1.2. CELE I ZADANIA PODRĘCZNIKA

1.2.1. Główne cele publikacji

Systemy kształcenia i szkolenia często nie zapewniają uczniom wystarczającego i ukierunkowanego wsparcia, w celu poradzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi, społecznymi lub edukacyjnymi oraz pozostania w systemie edukacji. Odpowiedź na różne style uczenia się uczniów i zaspokajanie zmiennych potrzeb grup uczniów o zróżnicowanych umiejętnościach stanowi zasadnicze wyzwanie dla edukacji.

Na podstawie tych rozważań, projekt LIKE opracował innowacyjną metodę pedagogiczną, skoncentrowaną na uczniach i ich potrzebach, także emocjonalnych, w celu zapobiegania i / lub przeciwdziałania zjawisku przedwczesnego kończenia nauki.

Model pedagogiczny opracowano w związku z następującymi potrzebami:

- uwzględnienie emocjonalnego wymiaru uczniów, ze szczególnym uwzględnieniem uczniów zagrożonych przedwczesnym przerwaniem nauki;
- zwiększenie świadomości chłopców i dziewcząt o ich talentach, aby stali się bohaterami swojego życia i aktywnymi twórcami swojej przyszłości;
- uczynienie ze szkoły nie tylko środowiska edukacyjnego, ale także środowiska życia, społeczności, w której uczniowie mogą dzielić się z kolegami i nauczycielami swoimi problemami i potrzebami.

Model pedagogiczny opracowano w następujący sposób:

- identyfikacja konkretnych umiejętności emocjonalnych, które mają zostać przekazane uczniom w ramach scholastycznych programów nauczania;
- w odniesieniu do zidentyfikowanych umiejętności, przeprowadzono identyfikację i opis treści, narzędzi i metod nauczania tych umiejętności dla uczniów (treści dydaktyczne, materiały dydaktyczne - zarówno tradycyjne, jak i oparte na ICT, innowacyjne metod pracy, takie jak wzajemne uczenie się, nieformalne uczenie się, mentoring , doradztwo) we współpracy z wybranymi nauczycielami szkół.

Celem jest opracowanie unikalnego wzoru, który będzie wystarczająco elastyczny, aby dostosować go do specyficznego kontekstu i warunków panujących w różnych regionach, szkołach i indywidualnych sytuacjach.

Celem jest także przygotowanie szerokiego wsparcia w zakresie rozwoju umiejętności życiowych i rozwoju emocjonalnego uczniów, który bierze pod uwagę zarówno uczniów, ich nauczycieli jak i ich rodziców. Szeroka gama narzędzi pozwoli na opracowanie pełnej ścieżki wsparcia uczniów, zwłaszcza tych znajdujących się w grupie ryzyka.

1.2.2. Jak korzystać z Podręcznika

W podręczniku znajduje się wybór ćwiczeń wspierających ogólny rozwój uczniów, ze szczególnym uwzględnieniem wspierania rozwoju ich kompetencji i umiejętności życiowych oraz rozwoju emocjonalnego. Mamy nadzieję, że przygotowana propozycja ćwiczeń pozwoli zarówno na realizację celu, ale także da uczniom i nauczycielom szansę na ciekawą formę zajęć i dobrą zabawę.

Wszystkie ćwiczenia zostały umieszczone w tabeli i skategoryzowane według poszczególnych obszarów np. Umiejętności planowania; Zmienianie nawyków myślenia, zmienianie przekonań; Motywacja do działania (np. uczenia się); Inteligencja emocjonalna, empatia; Umiejętności organizacyjne; Przedsiębiorczość; Zdolność do relaksu i odpoczynku; Pewność siebie; Radzenie sobie ze stresem; Zarządzanie konfliktami; Skuteczne uczenie się; Komunikacja interpersonalna; Kreatywność i twórcze myślenie; Praca zespołowa; Niezależne i krytyczne myślenie; Kultura osobista. Wystarczy spojrzeć w tabelę wybrać odpowiedni obszar i przejść do opisanego ćwiczenia. Niektóre ćwiczenia rozwijają więcej niż tylko jedną umiejętność życiową.

Zalecamy aktywny udział nauczycieli w proponowanych ćwiczeniach, a przynajmniej w ich części. Z pewnością sprzyja to lepszemu budowaniu grupy i pogłębieniu relacji nauczyciel – uczeń. Szczególnie naturalny jest udział nauczyciela w ćwiczeniach wprowadzających, rozgrzewkach. Czasami w pracy z tak młodą grupą uczestników warto aby nauczyciel zaprezentował propozycję realizacji ćwiczenia. Należy jednak zwrócić uwagę i pamiętać o konieczności ciągłej obserwacji uczniów przez nauczyciela. Obserwacja jest kluczowym elementem do dalszej pracy – na jej podstawie nauczyciel może budować dalszą pracę z grupą. Kluczowe znaczenie ma też obserwacja procesów grupowych, jakie zachodzą pomiędzy uczniami.

Do właściwej realizacji ćwiczeń konieczne jest zapewnienie odpowiednich warunków np. przestronnej sali do ćwiczeń ruchowych, materiałów plastycznych do ćwiczeń związanych z malowaniem itp. W każdym ćwiczeniu zostały zdefiniowane potrzebne materiały oraz zasoby niezbędne do realizacji danego zadania. Wszelkie dodatkowe materiały potrzebne do realizacji ćwiczeń takie jak zdjęcia, karty pracy itp. znajdują się w załącznikach do podręcznika.

W podręczniku znajdują się ćwiczenia skierowane przede wszystkim do uczniów, ale w kolejnych częściach znajdują się także zadania dla nauczycieli oraz dla rodziców, których celem jest wsparcie uczniów w ich rozwoju emocjonalnym i rozwoju ich umiejętności życiowych.

Podstawowe zasady w realizacji ćwiczeń:

- Zadbaj o bezpieczne warunki pracy (np. odpowiednie przygotowanie sali);
- Potraktuj zajęcia jako bezpieczną przestrzeń do własnego rozwoju;
- Im bardziej się zaangażujesz tym więcej zyskasz – aktywne działanie kluczem do sukcesu!
- Tolerancja - Wszyscy jesteśmy równi – każdy ma prawo do swojego zdania, podzielenia się swoim pomysłem;
- Uważność na drugą osobę – każdy w grupie jest ważny!
- Wzajemny szacunek;
- Słuchamy siebie nawzajem;
- Nie oceniamy siebie nawzajem;
- Nie krytykujemy siebie nawzajem;

Przed rozpoczęciem zajęć w grupie uczniów można zaproponować wprowadzenie powyższych zasad i/lub uzupełnić je o inne niezbędne ze względu na szczególne potrzeby grupy.

1.2.3. Umiejętności życiowe, które należy rozwijać od wczesnego dzieciństwa

W ostatnich latach poszukuje się na świecie wspólnej płaszczyzny dla różnorodnych działań w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia dzieci i młodzieży oraz sposobów integrowania rozproszonych działań, podejmowanych przez różne organizacje i instytucje. Jedną z propozycji jest, upowszechniane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), podejście ukierunkowane na rozwijanie umiejętności życiowych.¹

Kształtowanie umiejętności życiowych polega na stworzeniu takich warunków, w których młodzi ludzie mogą nabywać wiedzę i umiejętności oraz kształtować właściwe postawy dla budowania i rozwijania zdrowego stylu życia. Umiejętności życiowe to zdolności do przystosowania i pozytywnego zachowania, które umożliwiają jednostce skutecznie radzenie sobie z wyzwaniami codziennego życia. W szczególności umiejętności życiowe, to psychospołeczne kompetencje i interpersonalne umiejętności, które pomagają ludziom podejmować słuszne decyzje, rozwiązywać problemy, myśleć krytycznie i kreatywnie, skutecznie się komunikować, budować zdrowe relacje, identyfikować się z innymi, radzić sobie i zarządzać swoim życiem w zdrowy i efektywny sposób. Umiejętności życiowe mogą odnosić się do działań jednostki, działań grupy osób oraz działań dotyczących otaczającego środowiska, aby stało się bardziej przyjazne zdrowiu. Zdrowie to stan fizycznego, psychicznego i społecznego dobrobytu.²

Co to są **umiejętności życiowe**? Termin ten jest różnie definiowany. Według WHO są to umiejętności, umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym może skutecznie sobie radzić z zadaniami (wymaganiami) i wyzwaniami codziennego życia. Termin ten odnosi się do umiejętności (kompetencji) psychospołecznych. Nie obejmuje on umiejętności w zakresie "fizycznej" strony funkcjonowania człowieka oraz umiejętności zawodowych i zarabiania na życie, które uzupełniają się z umiejętnościami życiowymi. Odróżnia się także umiejętności od cech (właściwości) człowieka. Do cech zalicza się np. poczucie własnej wartości, odpowiedzialność, uczciwość. Cechy te można rozwijać lub wzmacniać w procesie nabywania umiejętności życiowych.³

¹ Woynarowska Barbara, *Umiejętności życiowe*, Warszawa, źródło on-line http://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CCsQFjACahUKEwiUo_CSucHHAhVjw3IKHcSoBol&url=http%3A%2F%2Fwww.lider.szs.pl%2Fbiblioteka%2Fdownload.php%3Fplik_id%3D1031%26f%3Dartykul_1031.doc&ei=TOnaVZTNIOOGyWPE0ZqQCA&usg=AFQjCNFfoKY5tWKLWS74igQWY_p71xHOFg, dostępne w dniu 24.08.2015

² V.Todorovska-Sokolovska, *Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku*, ORE, źródło on-line C:\Users\user\Desktop\SSP_WP3 - raport\Artykuły do rozdziału 3\umiejtnosci_zyciowe.pdf, dostępne w dniu 25.08.2015

³ Barbara Woynarowska, *Kształtowanie umiejętności*, źródło on-line <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/155-ksztaltowanie-umiejtnosci.html>, dostępne w dniu 24.08.2015

Rodzaje umiejętności życiowych⁴

Rodzaje umiejętności potrzebnych człowiekowi do dobrego funkcjonowania w życiu i hierarchia ich ważności zależy od wielu czynników demograficzno-społecznych i kulturowych. Z punktu widzenia promocji zdrowia i pierwotnej profilaktyki WHO wyróżnia dwie grupy umiejętności:

- **Umiejętności podstawowe** dla codziennego życia umożliwiające dobre samopoczucie, relacje interpersonalne i zachowania sprzyjające zdrowiu. Wśród nich wymienia się dziesięć umiejętności, połączonych w 5 kategorii zawierających wiele "szczegółowych" umiejętności:
 1. Podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów (w tym także poszukiwanie alternatyw, ocena ryzyka, uzyskiwanie informacji i ich ocena, ocenianie konsekwencji działań i zachowań, stawianie sobie celów itd.).
 2. Twórcze myślenie i krytyczne myślenie.
 3. Skuteczne porozumiewanie się i utrzymywanie dobrych relacji interpersonalnych (np. aktywne słuchanie, przekazywanie i przyjmowanie informacji zwrotnych, komunikowanie się werbalne i niewerbalne, asertywność, umiejętność negocjowania, rozwiązywania konfliktów, współdziałanie, praca w zespole).
 4. Samoświadomość i empatia (np. samoocena, identyfikacja własnych mocnych i słabych stron, pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, samowychowanie).
 5. Radzenie sobie z emocjami i kierowanie stresem (w tym także samokontrola, radzenie sobie z presją, lękiem, trudnymi sytuacjami, poszukiwanie pomocy, gospodarowanie czasem).
- **Umiejętności specyficzne**, umożliwiające radzenie sobie z zagrożeniami np.: asertywne odmawianie używania narkotyków, podejmowania stosunków płciowych, uczestniczenia w aktach przemocy, wandalizmu itd. Są one rozwijane w powiązaniu z ww. umiejętnościami podstawowymi.

Do umiejętności życiowych, które szczególnie warto rozwijać od najmłodszych lat wyróżniamy:

Umiejętności planowania	Zmienianie nawyków myślenia, zmienianie zwyczajów
Motywacja do działania (np. uczenia się)	Inteligencja emocjonalna, empatia
Umiejętności organizacyjne	Przedsiębiorczość
Zdolność do relaksu i odpoczynku	Asertywność
Radzenie sobie ze stresem	Zarządzanie konfliktami
Skuteczne uczenie się	Komunikacja interpersonalna

⁴ Za: Barbara Woynarowska, *Kształtowanie umiejętności*, źródło on-line <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/155-ksztaltowanie-umiejetnosci.html>, dostępne w dniu 24.08.2015

Kreatywność i kreatywne myślenie

Współpraca

Niezależne i krytyczne myślenie

Kultura osobista

Należy pamiętać, że prawdopodobnie konkretne działania mogą wpływać na kilka umiejętności, np. *zdolność do relaksu łączy się z radzeniem sobie ze stresem* lub *komunikacja interpersonalna* może iść w parze z *pracą zespołową* i *kulturą osobistą*.

1.3. ZJAWISKO PRZEDWCZESNEGO KOŃCZENIA NAUKI W KRAJACH PARTNERSKICH

1.3.1. *Sytuacja przedwczesnego kończenia nauki w Unii Europejskiej. Pięć krajów, pięć przypadków*

Udział osób przedwcześnie porzucających naukę (w wieku 18-24 lat) - określanych ogólnie mianem "osób przedwcześnie kończących naukę" (ESL – *Early School Leavers*) - stale spadał w Unii Europejskiej (UE) w ciągu ostatnich lat z 17,0% w 2002 r. do 10,7% w 2016 r. Należy zauważyć, że mniej młodych kobiet (9,2% w 2016 r.) przedwcześnie opuszcza edukację i szkolenia niż młodych mężczyzn (12,2%). Celem strategii "Europa 2020" jest zmniejszenie odsetka osób przedwcześnie kończących naukę szkolną w UE do poniżej 10% do roku 2020. Na rysunku 1 przedstawiono wskaźniki ESL oraz cel strategii "Europa 2020" ustalone w poszczególnych państwach.

Jeśli chodzi o Hiszpanię, najnowsze dane wskazują, że wskaźnik ESL po raz pierwszy od momentu zebrania danych spadł poniżej kluczowego poziomu 20%. Należy jednak zauważyć, że nadal jest on daleko od średniej europejskiej wynoszącej 11,1% i docelowej wartości 15%, którą przewidywała UE na 2020 r., ale jest to uspokajająca informacja, która uprawnia hiszpańskich decydentów do pozytywnego nastawienia w tym obszarze.

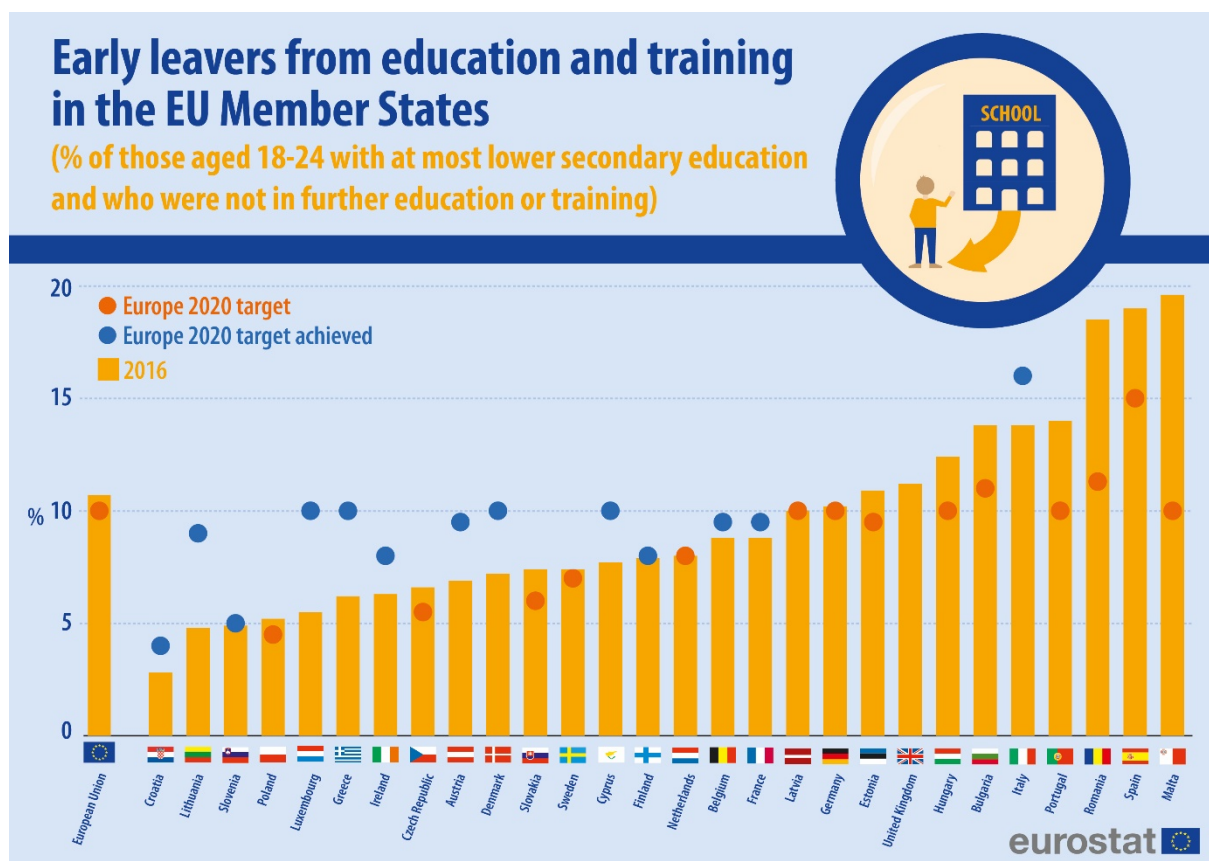
W przypadku Włoch, podobnie jak w Hiszpanii, wysoki wskaźnik ESL jest charakterystyczny dla edukacji w tym kraju. Można jednak zauważyć, że Włochy osiągnęły już cel EU2020, który wynosił 16%, a wskaźnik ESL od tego czasu maleje. Obecnie wynosi on 14%, ale ta liczba stale się poprawia.

Portugalia, kolejny kraj, który musiał stawić czoła wysokiemu wskaźnikowi przedwczesnego kończenia nauki, wyższemu niż poziom UE, ale nie tak złemu jak we Włoszech i Hiszpanii, jest na dobrej drodze do osiągnięcia celu na poziomie 10%; jednak w nadchodzących dwóch latach należy wiele poprawić, ponieważ obecnie jest na tym samym poziomie co Włochy z wskaźnikiem wynoszącym 14%. Portugalia była jednym z krajów, które w ciągu ostatniego dziesięciolecia zmniejszyły odsetek osób przedwcześnie kończących naukę. Dane Eurostatu (2016) pokazują, że wskaźnik ESL dotyczący edukacji i szkoleń spada od dziesięciu lat i osiągnął 13,7% w 2015 r., o 24,6 punktów procentowych mniej niż w 2005 r., ale nadal jest wyższy niż cel strategii Europa 2020 (10%).

Jeżeli chodzi o Bułgarię, ich obecne dane są bardzo podobne do tych we Włoszech i Portugalii. Wskaźnik ESL wynosi 14%, a docelowy poziom Bułgarii wynosi 11%. Zgodnie z raportem Komisji Europejskiej (2017), w przeciwieństwie do ogólnej tendencji w UE, odsetek osób przedwcześnie kończących naukę (w wieku 18-24 lata) rośnie, ponieważ obecnie wynosi dokładnie 13,8% w 2016 r. w porównaniu do średniej UE 10,7%. W tym kontekście osiągnięcie krajowego celu strategii "Europa 2020" w wysokości 11% może być trudne. Raport potwierdza, że wskaźnik ESL jest bardzo niski w dużych miastach (2,8%), ale zwiększa się do 15,8% w miasteczkach i na przedmieściach oraz do 30,3% na obszarach wiejskich.

Wskaźnik ESL w Polsce wynosił 5,3% w 2009 r. i nieznacznie wzrósł do 5,6% w 2013 r. Jest on poniżej podstawowego celu strategii "Europa 2020", wynoszącego 10% (Eurostat, 2016 r.). Polska ustanowiła

jednak krajowy cel ograniczenia ESL do 4,5% do roku 2020. Spośród analizowanych krajów najkorzystniejsza sytuacja występuje w Polsce, ale należy zaznaczyć, że cel krajowy nie został jeszcze osiągnięty.



Wykres 1. Osoby przedwcześnie kończące naukę i kształcenie w państwach członkowskich UE

Źródło:

<http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/EDN-20170908-1?inheritRedirect=true>

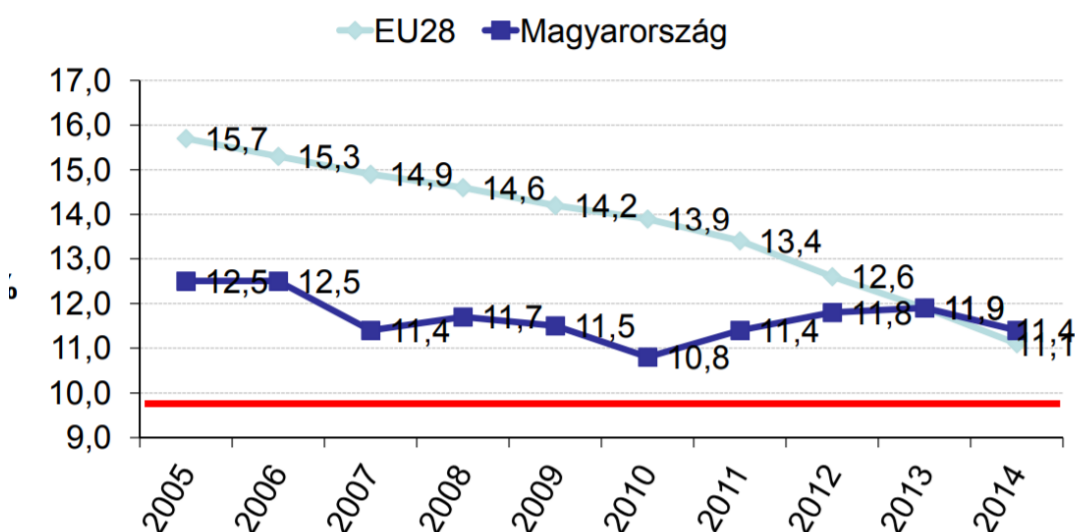
1.3.2. Bliższe spojrzenie na sytuację przedwczesnego kończenia nauki na Węgrzech. Statystyki i przegląd

Węgry, przystępując do strategii Europa 2020, przyjęły na siebie, że do 2020 r. zmniejszą liczbę uczniów porzucających naukę w wieku 18-24 lat do dziesięciu procent. W 2017 r. według danych Eurostatu odsetek osób przedwcześnie porzucających edukację na Węgrzech spadł z 11,6% do 10,85%. Istnieją jednak olbrzymie różnice między regionami, jak wyszczególniono poniżej.

Częścią strategii skupiającej się na zapobieganiu przedwczesnemu porzuceniu nauki jest prewencja w okresie dzieciństwa, w którym kluczową rolę odgrywa obowiązkowa obecność w przedszkolu oraz poprawa lokalnej współpracy. Ważna część tego ostatniego łączy się z opieką społeczną, rodzinną, zdrowotną, zawodową, dla dorosłych, kościelną, kulturalną i sportową, ale jednym z najważniejszych zadań jest identyfikacja i rozwój instytucji dotkniętych wczesnym porzuceniem szkoły.

Istnieje wiele powodów, dla których uczniowie we wczesnym etapie opuszczają szkołę na Węgrzech. Przede wszystkim należy wziąć pod uwagę czynniki instytucjonalne: atmosferę szkolną, wewnątrz-zewnętrzzną sieć szkoły, koncepcję pedagogiczną i jej spójność. Według Selmezi (2017), odsetek osób przedwcześnie kończących naukę jest niższy w szkołach, które są mniej zbiurokratyzowane i hierarchiczne, a atmosfera jest przyjemniejsza, relacja nauczyciel-uczeń jest dobra, a relacja rodzinno-szkolna jest wystarczająco dobra. Oprócz czynników instytucjonalnych należy również wziąć pod uwagę czynniki osobowe, które można podzielić na czynniki podlegające ocenie i czynniki behawioralne (Selecz, 2017). Oceniane są następujące czynniki: pochodzenie rodzinne, najwyższy poziom wykształcenia osiągnięty przez rodziców, opuszczanie szkoły, niepowodzenie na studiach, dotychczasowa droga szkolna (zmiana szkoły), pogorszenie GPA oraz język ojczysty i umiejętności matematyczne. Czynniki behawioralne są następujące: nuda na zajęciach, niski wskaźnik motywacji, problemy z uczeniem się i zachowaniem, agresja, depresja, dystans i bierność. Selmezi (2017) wymienia również cztery następujące czynniki behawioralne: niskie oczekiwania rodzicielskie, zaniedbania rodzicielskie, niedbalstwo oraz oderwanie od klasy.

Zgodnie z najnowszymi badaniami Węgierskiego Urzędu Edukacji (OE), aż 82 000 dzieci uczących się w publicznej edukacji jest narażonych na ryzyko porzucenia szkoły. Pojęcie bycia zagrożonym rezygnacją definiuje się następująco: GPA ucznia nie osiągnęło "średniej" w poprzednim semestrze i spadło o 1,1 stopnia. Liczba ta została uwzględniona przez OE od początku roku szkolnego 2016/17. Należy zauważyć, że w UE istnieje tendencja do stopniowego zmniejszania się liczby uczniów przedwcześnie kończących naukę. Istnieje jednak interesujące zjawisko polegające na tym, że odsetek osób porzucających naukę na Węgrzech zmniejszał się od 2005 r. do 2010 r., po czym nastąpił niewielki wzrost (wykres nr 1). Powyższa liczba stanowi 11% uczniów; jednak w niektórych regionach jest więcej uczniów dotkniętych tym zjawiskiem, podczas gdy w niektórych innych częściach kraju nie wydaje się to dużym problemem. Obszary najbardziej zagrożone to Nógrád, Szabolcs i Borsod. W tych obszarach 17-19% uczniów jest zagrożonych przedwczesną rezygnacją z nauki.



Magyarország=Węgry

Wykres 1. Tendencja spadku liczby osób przedwcześnie kończących naukę w UE28 i na Węgrzech

W tej chwili Węgry mają 11 procent; jednak nadal nie jest to sukces, zwłaszcza gdy weźmie się pod uwagę stosunkowo wysoki poziom nierównych szans na Węgrzech. Jak widać na wykresie 1, istnieje niewielka tendencja do zmniejszania się liczby osób przedwcześnie kończących naukę; jednak nadal należy podjąć wiele starań, aby zapobiec wypadaniu uczniów z edukacji.

W przypadku, gdy uwzględnimy różne poziomy wykształcenia, można stwierdzić, że uczniowie szkół zawodowych są najbardziej zagrożeni. Szkoły te prowadzone są pod auspicjami ośrodków edukacyjnych, gdzie uczniowie mogą zdać egzamin zawodowy po trzech latach, a następnie w ramach opcjonalnego dwuletniego kursu mogą przystąpić do egzaminu końcowego. W sumie 21% uczniów szkół zawodowych jest zagrożonych przedwczesnym porzuceniem nauki na Węgrzech. Aby skupić się bardziej na problemie, w okręgach takich jak Szabolcs i Zala stosunek ten jest jeszcze poważniejszy; to 30 procent. Można zatem stwierdzić, że na Węgrzech należy zrobić dużo, jeśli chodzi o zapobieganie wypadaniu uczniów z systemu edukacji w niektórych częściach kraju.

Status społeczno – ekonomiczny

- Niski status społeczno - ekonomiczny rodziców
- Niski poziom wykształcenia rodziców (zwłaszcza matki)
- Bezrobocie rodziców
- Niskie dochody rodziców
- Niestabilność i styl życia rodziny
- Rodziny niepełne
- Złe warunki życiowe
- Problemy ze zdrowiem psychicznym i fizycznym rodziców
- Zaniedbania rodziców (rodzice niepełniają opieki nad dziećmi)
- Rodzina dysfunkcyjna (patologia w rodzinie, przemoc wobec dzieci)
- Alkoholizm rodziców
- Nieporadność życiowa rodziców
- Brak specjalistycznej opieki

Średnio 6 na 10 dzieci w EU-28, których rodzice mają niski poziom wykształcenia jest zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym, a w konsekwencji ryzykiem przerwania nauki.

Pochodzenie ze środowisk imigranckich i mniejszości etnicznych

- Nieuczęszczanie do placówek wczesnej edukacji i opieki
- Trudność w dostępie do wysokiej jakości edukacji
- Brak wsparcia ze strony rodziców
- Bariery językowe
- Bariery kulturowe
- Odmienne wzorce kulturowe innych nacji
- Status mniejszości
- Strach przed asymilacją

Według badań na Węgrzech (Kertesi & Kézd, 2010) około 50% populacji romskiej kończy szkołę średnią drugiego stopnia.

Najważniejszym powodem, dla którego dzieci romskie opuszczają szkołę, jest ich pochodzenie społeczno-ekonomiczne (Fónai, 2009)

Płeć

- Niemal we wszystkich krajach liczba chłopców wcześniej kończących naukę jest wyższa niż liczba dziewcząt
- Uważa się, że chłopcy w dużej mierze mają większe trudności niż dziewczęta z dostosowaniem się do środowiska szkolnego

Dziewczęta mają widoczną przewagę nad chłopcami w czytaniu. Natomiast chłopcy na ogół mają lepsze wyniki w matematyce i naukach ścisłych niż dziewczęta.

Wczesna edukacja i opieka

Korzystanie z wysokiej jakości wczesnej edukacji i opieki ma wpływ na powodzenie przyszłej edukacji dziecka.

Uczestnictwo we wczesnej edukacji i opiece od najmłodszych lat może być pomocne na przykład w rozwoju umiejętności językowych dzieci imigrantów, zwiększa prawdopodobieństwo osiągania dobrych wyników w nauce, ogranicza ryzyko wykluczenia społecznego.

1.4. Sygnały ostrzegawcze wypadania z systemu edukacji

Czynniki ryzyka

Czynniki związane z systemem edukacji

Drugoroczność

Powtarzanie roku jest postrzegane przez uczniów jako niezwykle stresujące wydarzenie w życiu, które negatywnie wpływa na ich samoocenę i tym samym zwiększa poczucie porażki.

Wczesny podział uczniów na grupy według ich zdolności akademickich

Zbyt wczesny podział uczniów ma silny negatywny wpływ na uczniów, którzy zostali skierowani na ścieżkę, która nie odpowiada ich potencjałowi i/lub aspiracjom.

Taki podział wydaje się zwiększać różnice w osiągnięciach uczniów.

Segregacja społeczno – ekonomiczna szkół

Systemy szkolne, w których występuje wysoki poziom segregacji mają gorsze wyniki w zakresie osiągnięć edukacyjnych.

Wiele problemów z zachowaniem występuje w szkołach, gdzie skupiona jest duża liczba uczniów z rodzin defaworyzowanych pod względem społeczno – ekonomicznym.

Przejście do szkoły średniej drugiego stopnia

Zbyt tradycyjny styl nauczania.

Programy kształcenia nie wspierają uczniów z trudnościami w uczeniu się i nie odpowiadają na potrzeby rynku pracy.

Brak elastyczności w przejściu pomiędzy edukacją obowiązkową i nieobowiązkową.

Trudności w przechodzeniu pomiędzy poszczególnymi ścieżkami (akademickimi, technicznymi i zawodowymi).

Czynniki związane z samym uczniem

- Niski poziom poczucia własnej wartości
- Zachowania problemowe
- Słabe wyniki w nauce
- Trudności w uczeniu się, niepowodzenia szkolne, dzieci mniej zdolne, brak wiedzy
- Niechęć do szkoły i nauki
- Strach przed szkołą
- Wątpliwości
- Upadek autorytetów, nowy styl życia, konsumpcja, złe wzory w mediach
- Zły wpływ grup nieformalnych (subkultury, koledzy, złe towarzystwo)
- Konflikty z rówieśnikami, brak akceptacji przez grupę
- Przestępczość nieletnich, zejście na złą drogę, kolizje z prawem
- Podejmowanie pracy przez uczniów, chęć zarabkowania
- Niski poziom aspiracji, utrata wiary w sens uczenia się, niedocenianie wykształcenia
- Nadużywanie narkotyków
- Alkoholizm nieletnich
- Uzależnienia (ogólne)
- Przyczyny zdrowotne – trudna sytuacja zdrowotna
- Niepełnosprawność
- Zaburzenia osobowości uczniów
- Przedwczesna ciąża
- Ucieczka z domu
- Daleko do szkoły, problem dojazdów

głady au

1.5. EMOCJONALNY I MENTALNY ROZWÓJ DZIECI W WIEKU 6-10 LAT

1.5.1. *Teorie rozwoju dziecka: tło i zjawisko wczesnego porzucania szkoły (ESL)*

W okresie ostatnich 25 lat badania dotyczące poznawczego rozwoju, ze specjalnym uwzględnieniem dzieci w wieku szkolnym, były centralnym punktem badań nad rozwojem⁵. Istnieje ogromna ilość literatury badawczej, z tysiącem badań śledzących zmianę poznawczą z dziesiątkami odniesień.

Generalne założenia lub kierunki badań rozwoju poznawczego są jednakowe dla wszystkich grup – niemowlęstwa, dzieciństwa i dorosłości. Ogromna większość badań skupia się jednak na dzieciach w wieku szkolnym, ich relacjach z rówieśnikami i ich rozwoju poznawczym, i dla tej grupy ilość publikacji stale rośnie. Niektóre z głównych teorii rozwoju dziecka znane są jako wielkie teorie; próbują one opisać każdy aspekt rozwoju, często stosując podejście etapowe. Inne znane są jako mini-teorie, one dla odmiany koncentrują się jedynie na jasno określonym aspekcie rozwoju, takim jak dojrzewanie poznawcze czy społeczne.

Istnieje ogromna ilość badawczych dowodów wskazujących na to, że wielu uczniów, którzy zbyt wcześnie opuszczają system edukacji wysyła „niepokojące sygnały” na wiele miesięcy lub nawet wiele lat wcześniej. Młodzi ludzie przejawiają tego rodzaju zachowania nie tylko w szkole ale również poza nią. Uczniowie, u których można rozpoznać więcej niż jeden z takich sygnałów są bardziej zagrożeni tym zjawiskiem. Niepokojące sygnały, zwane również wczesnymi znakami ostrzegawczymi są traktowane jako pierwsze oznaki wskazujące na to, że uczeń nie radzi sobie z nauką, motywacją czy życiem domowym lub też, że na jego drodze stanęły osobiste, społeczne czy emocjonalne wyzwania, które wymagają uwagi. Wśród środowisk odpowiedzialnych za tworzenie rozwiązań systemowych w tym zakresie panuje zgoda co do faktu, że w rzeczywistości system, wszelkie działania i tworzenie programów mających na celu określenie, identyfikację i pomoc dla nauczycieli / innych pracowników zajmujących się dziećmi ma być nakierowany na działanie przeciwko różnym niepokojącym sygnałom zjawiska ESL i powiązane z wczesnymi sygnałami ostrzegawczymi (EWS).

Doświadczenie krajów, gdzie wczesne sygnały ostrzegawcze były brane pod uwagę udowodniło, że można osiągnąć dobre rezultaty gdy EWS towarzyszy jasne i zastosowane na czas wsparcie systemowe dla uczniów, dla których ryzyko wczesnego opuszczenia szkoły zostało zidentyfikowane. Aby szkoły miały szansę odegrać efektywną rolę w prewencji zjawiska wczesnego porzucania nauki powinny one rozwinąć i wdrożyć wewnętrzny system rozpoznawania i radzenia sobie z wczesnymi znakami ostrzegawczymi. System taki zapewni zbieranie informacji o ryzyku wczesnego porzucenia nauki na czas, tak aby można było zaplanować środki ograniczające i pokonujące takie ryzyko na poziomie szkoły i poprzez wspólne działania rodziców, profesjonalistów z innych zaangażowanych w sytuację instytucji jeśli jest ono niezbędne w danej sytuacji.

1.5.1.1 *Psychoanalityczne teorie rozwoju dziecka*

Psychoanalityczne teorie rozwoju dziecka mają zwyczaj koncentrować się na podświadomości oraz na kształtowaniu się ego. Dwie podstawowe psychoanalityczne teorie rozwoju to teoria Zygmunta Freuda o rozwoju psychoseksualnym, oraz teoria Erika Eriksona o rozwoju psychospołecznym.

Teorie zaproponowane przez Freuda kładły nacisk na istotność wydarzeń i doświadczeń okresu dzieciństwa ale prawie całkowicie w sposób wykluczający skupiły się na zaburzeniach mentalnych, a nie na normalnym

⁵ W. Andrew Collins, “Development During Middle Childhood: The Years from Six to Twelve”, Washington DC, National Academy Press, 1984

funkcjonowaniu. Freud wierzył, że dzieci rozwijają się poprzez przechodzenie przez serię psychoseksualnych faz. Podczas każdej z faz energia libido miałyby koncentrować się w innym obszarze ciała.

Konflikt powiązany z fazą musiałby być szczęśliwie rozwiązany aby mógł się dokonać rozwój zdrowej, dojrzałej osobowości.

Według Freuda, osobowość jest w większości sztywno ukształtowana w wieku 5 lat.

Okresie pomiędzy 5-6 rokiem życia, a momentem dojrzewania przypisał on istotne zadania w procesie rozwoju umiejętności i konsolidacji osiągnięć psychoseksualnych z okresów wcześniejszych. Podczas gdy inne teorie rozwoju dziecka sugerują, że osobowość dojrzewa i zmienia się cały czas w sposób ciągły przez okres całego życia, Freud wierzył że wczesne doświadczenia odgrywają największą rolę w kształtowaniu rozwoju.

Erik Erikson pozostał pod wpływem pracy Freuda, jednak jego własne teorie rozwoju dziecka skupiają się na istotności społecznych doświadczeń w kształtowaniu psychologicznego dorastania.

Tak jak teoria Freuda tak teoria Eriksona dotycząca psychospołecznego rozwoju oparta jest na serii faz, jednak inaczej niż teoria Freuda teoria Eriksona obejmuje okres całego życia. Podczas gdy Freud wierzył, że rozwój w dużej mierze dokonał się już w wieku lat pięciu, Erikson wierzył, że ludzie nie przestają się rozwijać i dorastać aż do późnego wieku. Jego 8-fazowa teoria rozwoju ludzkiego opisuje ten proces począwszy od niemowlęstwa a skończywszy na śmierci. Faza czwarta - psychospołeczny kryzys obejmujący konflikt pomiędzy produktywnością a poczuciem niższości występuje w okresie dzieciństwa pomiędzy 5 a 12 rokiem życia. Dzieci w tej fazie uczą się czytać i pisać, rachować, podejmować samodzielne działania. Nauczyciele zaczynają odgrywać istotną rolę w życiu dziecka jako, że uczą specyficznych umiejętności. Dzieci zaczynają wówczas odczuwać potrzebę zdobycia pochwały i aprobaty pokazując specyficzne kompetencje doceniane przez społeczeństwo oraz zaczynają rozwijać poczucie dumy wynikającej z własnych osiągnięć.

1.5.1.2 Behawioralne teorie rozwoju dziecka

Behawioralne teorie rozwoju dziecka koncentrują się na tym, jak dzieci uczą się poprzez interakcje z otoczeniem. Nauka i rozwój są rezultatem skojarzenia nagród i kar⁶. Dwa ważne behawioralne procesy, które wpływają na rozwój to warunkowanie klasyczne oraz warunkowanie instrumentalne. Warunkowanie klasyczne zawiera utworzenie powiązania pomiędzy wcześniejszym neutralnym bodźcem oraz bodźcem, który naturalnie i automatycznie daje odpowiedź. Po tym jak powiązanie zostało stworzone bodziec wcześniej neutralny teraz sam wywołuje daną reakcję.

Warunkowanie instrumentalne zawiera uczenie się w skutek wzmocnienia lub kary. Konsekwencja zachowania determinuje prawdopodobieństwo pojawienia się tego zachowania w przyszłości. Kiedy zachowanie jest wzmocnione wówczas bardziej prawdopodobne jest, że wydarzy się ono w przyszłości. Kiedy natomiast zachowanie jest karane lub osłabione wówczas jest mniej prawdopodobne, że wystąpi ponownie.

1.5.1.3. Poznawcze teorie rozwoju dziecka

Jedną z najbardziej znanych teorii poznawczych jest teoria Jeana Piaget'a⁷.

Teoretyk Jean Piaget sugerował, że dzieci myślą w sposób odmienny od dorosłych i zaproponował teorię poznawczą opartą na fazach. Jako pierwszy zauważył, że dzieci odgrywają aktywną rolę w pozyskiwaniu

⁶ Kendra Cherry ([September 18, 2017](#)), "5 Important Child Development Theories", (online)

⁷ Piaget, J., & Cook, M. T., "The origins of intelligence in children", New York, NY: International University Press. 1952

wiedzy o świecie i doszedł do wniosku, że sposób w jaki rozumują dzieci odbiega od sposobu ludzi dorosłych. Zgodnie z tą teorią dzieci można rozpatrywać jako „małych naukowców”, którzy aktywnie wpływają na konstrukcję własnej wiedzy i sposób pojmowania świata.

Jego teoria poznawcza szybko stała się najbardziej wpływową teorią rozwoju dziecka.

Jego metoda opierała się na czterech różnych fazach, przez które przechodzi dziecko od narodzin po dorosłość. Studium Operacji Konkretnych, które ma miejsce pomiędzy 7 a 11 rokiem życia zawiera pojawienie się bardziej logicznego myślenia. Dzieci zaczynają myśleć logicznie na temat konkretnych wydarzeń, jednak nadal z trudnością przychodzi im zrozumienie abstrakcyjnych lub hipotetycznych założeń.

1.5.1.4 Teorie rozwoju społecznego dziecka

Teorie rozwoju społecznego dziecka skupiają się zazwyczaj na roli, jaką w tym procesie pełnią rodzice, opiekunowie, rówieśnicy oraz inne osoby. Jedne skupiają się na tym, w jaki sposób wczesna więź wpływa na rozwój, podczas gdy inne koncentrują się na tym, jak dzieci uczą się poprzez obserwację otaczających je ludzi. Kilka przykładów takich teorii rozwoju społecznego dziecka zawiera teorię więzi, teorię socjalizacji oraz teorię społeczno-kulturową⁸.

Według teorii rozwoju społecznego dziecka zachowania mogą być uczone zarówno poprzez obserwację jak i modelowanie. Poprzez obserwowanie zachowania innych - włączając w to rodziców, rówieśników - dzieci rozwijają nowe umiejętności i zdobywają nowe informacje.

Teoria rozwoju dziecka autorstwa Bandury sugeruje, że obserwacja odgrywa krytyczną rolę w nauce, ale obserwacja ta niekoniecznie musi przyjąć formę przyglądania się żywemu modelowi. Zamiast tego dzieci mogą się uczyć słuchając ustnych instrukcji na temat tego jak się zachowywać, tak samo jak, poprzez obserwację zarówno prawdziwych, jak i fikcyjnych postaci i ich zachowań w książkach lub filmach.

1.5.1.5. Podsumowanie na temat różnych teorii rozwoju dziecka

Powyższe teorie reprezentują zaledwie kilka różnych sposobów podejścia do tematu rozwoju dziecka. Każda z tych teorii wpłynęła na i pomogła w zrozumieniu tego procesu. Tego, jak dzieci rosną, myślą, uczą się i zmieniają w okresie dzielącym moment narodzin i dorosłość. W rzeczywistości, aby w pełni zrozumieć jak zmienia się dziecko w procesie dorastania należałoby przyrzeć się wielu różnym czynnikom, które wpływają na rozwój fizyczny i psychiczny. Geny, otoczenie oraz interakcje pomiędzy tymi dwoma siłami determinują sposób dorastania w sensie fizycznym i mentalnym.

1.5.2. Rozwój emocjonalny

Ilość emocjonalnych zmian potrzebna do rozwinięcia fazy operacji konkretnych w wieku 6-7 lat była podnoszona zarówno przez Freuda, jak i innych. W tej fazie dziecko wydaje się rozwijać klarowną świadomość czemu towarzyszy gwałtowny przyptyw odczuwania poczucia winy⁹. Rozwija ono zdolność społecznych odniesień, dzięki czemu może porównywać się i ustawiać w kontraście swoje własne zachowanie i zachowanie innych¹⁰. Prawdopodobnie ta zdolność może prowadzić do przyptywu zarówno

⁸ [Kendra Cherry](#) | Reviewed by [Steven Gans, MD](#) (Updated December 04, 2017), "Child Development Theories and Examples. Some Key Ideas About How Children Grow and Develop" (online)

⁹ W. Andrew Collins, "Development During Middle Childhood: The Years from Six to Twelve", *cit*

¹⁰ Ruble, D. N., "The development of social comparison processes and their role in achievement-related self-socialization", in E. T. Higgins, SOCIAL COMPARISON 247 gins, D. N. Ruble, & W. W. Hartup (Eds.), Social cognition antisocial development: A sociocultural perspective (pp. 134-157), Cambridge, England (1983). Cambridge University Press

złości, jak i poczucia dumy z powodu pozycji zajmowanej w społeczeństwie. Jedną ze składowych tej nowej umiejętności społecznego odniesienia może być również gwałtowna potrzeba identyfikacji z rodzicami lub innymi znaczącymi dla dziecka dorosłymi. Dzieje się tak dlatego, że identyfikacja wymaga porównania siebie z dorosłym. Jakakolwiek zmiana w sposobie pojmowania siebie będzie miała prawdopodobnie emocjonalne konsekwencje.

Operacje formalne i zdolność rozumienia abstrakcji pojawia się w wieku 10-12 lat i towarzyszą jej poważne emocjonalne konsekwencje. Zamieszanie i wzburzenie towarzyszące wczesnemu dorastaniu może być po części skutkiem tej nowej umiejętności¹¹. Wraz z operacjami formalnymi dzieci są w stanie stworzyć nowy, ogólny koncept na temat samych siebie oraz innych, jednak pozostają niezdolne do porównania jednej koncepcji abstrakcyjnej z inną. W konsekwencji nadal mają problem z jasnym rozumowaniem w obrębie tematów abstrakcyjnych.

Kiedy pojęcie Inteligencji Emocjonalnej stało się popularne również w Europie wielu pedagogów zaczęło brać pod uwagę życie prywatne i emocjonalne uczniów. Wiele innowacyjnych projektów edukacyjnych skupiło się na emocjonalnej stronie dziecięcego rozwoju, jednak takie podejście nadal nie jest obecne w codziennym nauczaniu. Tymczasem każdy temat może przyczynić się do bardziej efektywnego rozwoju świadomości emocjonalnej uczniów, a z drugiej strony emocjonalne życie uczniów może przyczynić się do uczynienia każdego tematu ciekawszym, a sam proces uczenia mniej bezosobowym. Generalnie, autorzy amerykańscy wskazują na silny związek pomiędzy świadomością emocjonalną i zdolnością do lepszego, efektywniejszego radzenia sobie w życiu. Umiejętności społeczne są traktowane jako podstawa osiągnięcia spełnionego życia zawodowego. Takie podejście jest obecnie bardzo popularne i w wielu firmach jest stosowane celem osiągnięcia lepszych wyników.

Emocje są bodźcem do nauki w sposób bardziej wydajny i nowoczesny. Szkoły mają za zadanie wyposażać uczniów w społeczne umiejętności. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych może mieć również znaczący wpływ na prewencję zjawiska wczesnego opuszczania szkoły (ESL).

1.5.3. Rozwój społeczny. Szkoły i program formalny

Rozwój społeczny uwzględnia sposób, w jaki dzieci wchodzą w interakcje z innymi, a zatem wzorce zachowania, uczucia, postawy i wyobrażenia przejawiane przez dzieci w relacji z innymi ludźmi i sposób, w jaki te różne aspekty różnią się podczas dorastania¹². Głównym „wydarzeniem” społecznym, które dzieli środkowy okres dzieciństwa od okresu przedszkolnego jest rozpoczęcie nauki w szkole podstawowej. Wówczas oczekuje się od dziecka raczej wyższych umiejętności społecznych, tak aby mogło ono dopasować się do środowiska szkolnego i pogłębić relacje rówieśnicze. To wydarzenie dla wielu z nich zbiega się w czasie z uczestnictwem w innego rodzaju formalnych organizacjach i w zajęciach poza rodziną. W momencie, w którym dzieci trafiają do szkoły i dołączają do zajęć doświadczają zarówno większej swobody osobistej ale jednocześnie podwyższonego poziomu oczekiwań w stosunku do kontroli własnego zachowania. Z jednej strony pozwala im się poruszać nieco swobodniej – np. jeździć samemu rowerem lub autobusem do szkoły. Z drugiej jednak rodzice, nauczyciele oraz inni dorośli wywierają nieustającą presję na dobre zachowanie, na okazywanie szacunku starszym oraz współpracę z rówieśnikami. W szkole zwłaszcza oczekuje się, że dzieci będą się kontrolować kultywując dobre „obyczaje pracy”, tzn. że będą siedziały cicho przez długi okres czasu, że będą stosować się do zasad i oczekiwań w zakresie osobistego prowadzenia się,

¹¹ Inhelder, B. & Piaget, J., „The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence”. London: Routledge and Kegan Paul. 1958.

¹² Schaffer, „H.R. Social Development”. Oxford: Blackwell, 1996.

i ogólnie zasad narzuconych przez dorosłych. Szkoły, ale również zajęcia pozaszkolne czy wakacyjne wykazują tendencję do podziału na grupy wiekowe, co oznacza, że dzieci w określonym przedziale wiekowym są umieszczane w jednej grupie. W takich grupach różnice pomiędzy dziećmi są niewielkie zwłaszcza w kontraście do sytuacji zastanej w rodzinie, gdzie różnice wieku pomiędzy poszczególnymi jej członkami są znaczące. Homogeniczność szkolnej klasy czy grupy rówieśniczej skupia dziecięcą uwagę na silnych stronach jednostki, obowiązkach oraz różnicach w osobistych i społecznych umiejętnościach. Dzięki takim doświadczeniom dziecko może skupić się na rozwoju umiejętności (intelektualnych, sportowych, artystycznych), a sukcesy lub porażki dziecka stają się stosunkowo powszechne. Sposób radzenia sobie ucznia w szkole podstawowej jest nieustająco poddawany ocenie w obliczu ustalonych standardów doskonałości, postępu i akceptowanego stylu; dzieci pracują na swój status w szkole zależny od tego, jak dają sobie radę. Doświadczają one również porażek i frustracji, zwłaszcza jeśli są mniej uzdolnione niż rówieśnicy. Dorastając w swoich rodzinach dzieci dokonują obserwacji, że zazwyczaj starsze osoby są bardziej kompetentne i wnioskuje, że wraz z wiekiem również i one staną się w wielu kwestiach bardziej biegłe. Zajęcia pozaszkolne, na których dochodzi do mieszania dzieci w różnym wieku mogą stworzyć środowisko nieco bardziej zbliżone do sytuacji rodzinnej, co z kolei zachęca dzieci do zdobywania nowych umiejętności i próbowania aktywności nawet wówczas, gdy za pierwszym podejściem sukces jest mało prawdopodobny¹³.

Wielu autorów wskazuje, że środowisko szkolne może mieć znaczący wpływ na przyszłe zachowanie ucznia. Samoświadomość powoduje, że uczeń jest bardziej społecznie przyjaźnie nastawiony, wpływa również na poziom zrozumienia problemów innych osób. W ich przyszłym społecznym i zawodowym życiu dobry poziom umiejętności społecznych, rozwinięty również dzięki odpowiedniemu otoczeniu wpłynie na ich podejście do sytuacji, w których trzeba dokonywać wyborów:

- Każdy ma wpływ na budowanie pozytywnego „klimatu” w szkole. Sukces zależy od całościowego podejścia danej szkoły, a w nim zawiera się: zaangażowanie szkolnych liderów, członków kadry pedagogicznej, uczniów, rodziców/ opiekunów i członków społeczności, którzy zobowiązują się dzielić wizję bezpiecznej, integrującej i akceptującej społeczności szkolnej.
- Budowanie pozytywnej atmosfery wymaga skupienia na rozwoju zdrowych relacji w społeczności szkolnej zarówno pomiędzy uczniami a dorosłymi, jak również pomiędzy dorosłymi a uczniami.
- Budowanie dobrej atmosfery oznacza wprowadzenie zasad równości i integracyjnego nauczania we wszelkich aspektach środowiska nauczania, na terenie całej szkoły, celem wsparcia dobrego samopoczucia i osiągnięć wszystkich uczniów.
- Żadne pojedyncze rozwiązanie nie gwarantuje stworzenia i podtrzymania pozytywnego „klimatu”. Sukces wymaga ciągłych, całościowych i wymagających współpracy wysiłków ze strony każdego zaangażowanego.

¹³ Jacquelynne S. Eccles, (Fall 1999), “The Development of children Ages 6 to 14”, in The Future of Children WHEN SCHOOL IS OUT Vol. 9, No. 2.

1.5.4. Rozwój w dzieciństwie¹⁴

	ROZWÓJ EMOCJONALNY	ROZWÓJ SPOŁECZNY	ROZWÓJ POZNAWCZY
6 lat	Dzieci stają się bardziej świadome emocji, zarówno swoich własnych jak i emocji innych osób. Mogą rozumieć złożone pojęcia takie jak - być delikatnym aby nie urazić czyis uczuć poprzez powiedzenie czegoś krytycznego bezpośrednio osobie zainteresowanej. Mogą coraz częściej wyrażać chęć wyboru swoich własnych ubrań, same się myć czy czesać włosy.	Sześcioletki będą coraz bardziej biegłe w nawiązywaniu relacji z przyjaciółmi czy członkami rodziny i będą się coraz pewniej i bardziej komfortowo czuły w relacjach z tymi, którzy są z nimi blisko. Coraz częściej będą w stanie odczuwać radość z dzielenia się przysmakami, zabawkami czy innymi rzeczami z przyjaciółmi w szkole czy w domu. Nie oznacza to, że rywalizacja czy starcia o ulubioną zabawkę nie będą się już zdarzać, jednak konflikty będą mijać i w klasie szkolnej ich umiejętności społeczne staną się na tyle wystarczające, że pewnego dnia będą w stanie przejść nad różnicami do porządku dziennego bez interwencji dorosłych.	Dzieci odczuwają rosnącą świadomość tego co dobre i złe, mogą też pouczać rówieśników, którzy robią coś nie tak. Potrafią utrzymać stan skupienia uwagi przez dłuższy czas, są w stanie poradzić sobie z bardziej złożonymi projektami i zadaniami w domu i szkole. Zdolność do myślenia złożonego zaczyna się rozwijać w tym wieku i ciekawość sześcioletka wobec otaczającego go świata wzrasta gwałtownie.
7 lat	Siedmiolatki nadal mogą mieć braki w samokontroli w porównaniu z na przykład dziećmi w wieku gimnazjalnym, niemniej zdecydowanie bardziej przystosowane są do radzenia sobie w sytuacjach przejściowych i zaskakujących w porównaniu do dzieci młodszych. Większość siedmiolatków lepiej radzi sobie z sytuacjami przejściowymi i zaskakującymi. Niemniej siedmiolatki nadal wykazują potrzebę czerpania poczucia komfortu wynikającego z rutyny. Kiedy coś nie wygląda dokładnie tak jak się	Przyjaźń i sieć kontaktów społecznych w kontynuacji formowania więzi z rówieśnikami, nauczycielami czy znajomymi z drużyny. Podejmowane są pierwsze próby radzenia sobie z takimi relacjami samodzielnie. Dzieci zaczynają bardziej zwracać uwagę na opinię otoczenia. Minusem tej fazy rozwoju dziecka jest wzrost podatności na presję rówieśniczą. Wielu siedmiolatków będzie nadal chętnie bawiło się z przyjaciółmi ale mogą również zacząć czerpać przyjemność ze spędzania czasu samemu, bawiąc się lub czytając. Czas spędzony samotnie, czas przemyśleń mogą	Dzieci są ciekawe otaczającego ich świata. Zadają pytania i poszukują odpowiedzi na temat rzeczy i ludzi, których spotykają. Czują dumę dzieląc się wiedzą, którą posiadli. Dzieci w tym wieku wykazują ogromne poczucie przygody i głodu informacji i uwielbiają być mentorami dla młodszego rodzeństwa i innych dzieci, którym mogą pokazać swoją nowo nabytą wiedzę i umiejętności. Ich zdolności matematyczne oraz umiejętność czytania ciągle się poprawia, tak jak i zdolność do rozpoznawania słów czy naprawiania prostych błędów językowych. O dumę przyprawia je dzielenie się wiedzą z innymi i sprawia przyjemność pokazywanie młodszym

¹⁴ Źródło: <https://www.verywellfamily.com/>

	ROZWÓJ EMOCJONALNY	ROZWÓJ SPOŁECZNY	ROZWÓJ POZNAWCZY
	tęgo spodziewali lub doświadczają porażki w grze wpływa to druzgocąco na ich samoocenę. Rodzice, nauczyciele oraz inni dorośli mogą pomóc oferując częste zachęty oraz pomagając dziecku skupić się na tym czego mogło się ono nauczyć z danej aktywności a nie na tym co poszło nie tak.	być bardzo istotną częścią rozwoju dziecka w aspekcie poczucia samego siebie jak i relacji z innymi. Jako że u siedmiolatka rośnie i rozwija się społeczny horyzont często zdarza się, że przywiązuje się on do innych dorosłych poza rodzicami, mogą być to nauczyciele, wujek czy znajomy rodziców.	dzieciom zdolności, które same dobrze opanowały. Siedmiolatek często będzie dumny z opanowania podstaw matematyki czy czytania i będzie miał potrzebę opowiadania o tym czego nauczył się w szkole rodzicom, znajomym, przyjaciołom czy opiekunom.
8 lat	Mogą okazywać bardziej wyszukane i złożone emocje i interakcje. Wielu ośmiolatków jest w stanie maskować swoje prawdziwe myśli czy emocje aby oszczędzić uczucia innej osoby. Np. dziecko, któremu nie podoba się prezent jest w stanie uśmiechać się i dziękować darczyńcy. To okres, w którym dziecko może rozwinąć bardziej złożone poczucie własnej osoby w świecie. Jego zainteresowania, talenty, znajomi i relacje z rodziną pomagają mu umocnić samoocenę. To moment w którym zaczyna odczuwać potrzebę prywatności oraz żonglować jednocześnie zaufaniem do siebie oraz zwątpieniem we własną osobę.	To faza społecznego rozwoju, w której wiele dzieci uwielbia być częścią drużyny sportowej czy innego rodzaju grup. Ośmiolatki nadal rozwijają zrozumienie tego co dobre i złe i kłamstwa lub inne tego rodzaju zachowania nadal wymagają u nich korekty. Ośmiolatki zazwyczaj uwielbiają chodzić do szkoły i z chęcią angażują się społecznie w życie przyjaciół czy znajomych z klasy. Rodzice powinni być wyczuleni na wszelkie problemy typu odmowa pójścia do szkoły, bo może to wskazywać na problemy w szkole takie jak prześladowanie czy problemy z nauką.	Ośmiolatki osiągają znaczne postępy w rozwoju poznawczym. Większość z nich zaczyna rozumieć pojęcie pieniądza zarówno dosłownie, jak i koncepcyjnie. Podczas gdy liczenie pieniędzy może być trudną do zdobycia umiejętnością to zaczynają rozumieć, że aby kupić rzeczy potrzebne są pieniądze. Większość ośmiolatków jest w stanie odczytać godzinę, okazują też dobre zrozumienie okresów czasowych. Kiedy mówi się „za 10 minut wychodzimy” lub „twoje urodziny są za 3 dni” dziecko doskonale rozumie znaczenie tych słów.
9 lat	Dzieci coraz lepiej radzą sobie w sytuacjach konfliktowych. Wzrost poczucia niezależności będzie popychał je do poszukiwania relacji poza rodziną. Wielu odczuwa silną potrzebę przynależności do grup i określenia swojego miejsca w społeczności szkolnej. W rezultacie wielu z nich staje się podatnych na nacisk rówieśników, co wynika z chęci wywarcia wrażenia na grupie.	Umiejętności społeczne są w tym wieku szczególnie ważne, jako że relacje rówieśnicze są bardzo istotne. Życie społeczne dziewięciolatka otwiera się na nieznaną wcześniej sposób. Wielu z nich zaczyna posiadać telefon i wdraża się w social media. Dzieci w tym wieku mogą mieć wzorce umiejscowione poza kręgiem rodzinnym, może być to trener lub nauczyciel. Mogą też wzorować	W szkole dziewięciolatki będą generalnie dobrze pracowały w grupach i będą współpracować nad danym projektem czy aktywnością. Będą chętnie pracować nad danym przedmiotem, tematem czy też częścią programu nauczania aż posiadą daną umiejętność i dopracują ją. Te, którym idzie dobrze mogą rozkwitnąć podczas gdy te, którym nauka sprawia problemy mogą stać się bardziej sfrustrowane oczekiwaniami klasy.

	ROZWÓJ EMOCJONALNY	ROZWÓJ SPOŁECZNY	ROZWÓJ POZNAWCZY
	W wieku dziewięciu lat dzieci są w stanie wziąć na siebie więcej obowiązków domowych i innego rodzaju odpowiedzialności i pragną jednocześnie mieć swój udział w podejmowaniu decyzji dotyczących życia rodzinnego. Stają się również bardziej świadome zagrożeń płynących z otaczającego je świata. Dziecko w wieku dziewięciu lat jest w stanie lepiej poradzić sobie z frustracją i konfliktem. Zacznie rozwijać emocjonalną dojrzałość, co może przejawiać się zrozumieniem wartości odroczonej gratyfikacji czy chęci pomocy innym, co z kolei poprowadzi ich w kierunku wieku przednastoletniego i nastoletniego.	się na sławnych osobach, których właściwie nie znają takich jak piosenkarze czy sportowcy. Przyjaźnie stają się ważniejsze w życiu codziennym, ważne stają się również co inni mogą o nich pomyśleć. Dziewięciolatki stają się znacznie bardziej niezależne.	Dziewięciolatki są bardzo ciekawe świata, pełne pytań jak co działa i dlaczego rzeczy mają się tak, jak się mają. Są już w stanie myśleć krytycznie i będą wyrażać swoje opinie w danym temacie.
10 lat	Dzieci wyrabiają sobie coraz lepsze poczucie tego, jaką pozycję zajmują w świecie. Wielu przygotowuje się do przejścia do gimnazjum i nabywa zdolność poruszania się w nowych sytuacjach społecznych. Dla dziewcząt, które zazwyczaj szybciej rozwijają się fizycznie i wcześniej niż chłopcy osiągają dojrzałość płciową przejście w wiek dojrzewania może wyzwolić mnóstwo emocji: podekscytowanie, niepewność, obawę czy nawet zażenowanie. Dziesięcioletki mają więcej kontroli nad emocjami i można zauważyć że stają się bardziej zręczny w sytuacjach konfliktowych i kiedy trzeba negocjować rozwiązania z przyjaciółmi. Jednocześnie możemy obserwować zmienność jego emocji.	W wieku dziesięciu lat dziewczęta stają się zaborcze w relacjach z koleżankami i mogą być zazdrosne jedna o drugą. Dziesięcioletni chłopcy zazwyczaj mają luźniejsze relacje z przyjaciółmi. Relacje chłopięce zazwyczaj opierają się na wzajemnym zainteresowaniu niż na bliskich, osobistych uczuciach. Dziesięciolatki mają dobrą zdolność odczuwania emocji innych osób, czytania z ich mimiki czy języka ciała. Odczuwają bliskość z rodzicami, rodzeństwem i dalszą rodziną. Presja rówieśnicza może odgrywać ogromną rolę w ich relacjach społecznych. Dzieci w tym wieku będą skłonne do wpasowania się w grupę nosząc odpowiednie ubrania, słuchając określonej muzyki, lubiąc lub nie lubiąc tych samych rzeczy.	Dzieci zaczynają myśleć i brzmieć całkiem „po dorosłemu”. W tym wieku są na granicy dorastania i posiadają zdolności językowe i poznawcze w gromadzeniu informacji rozwinięte na tyle aby formułować dobrze skonstruowane opinie i przemyślenia. Dla wielu dzieci faza rozwoju w wieku około dziesięciu lat związana jest z nauką i gwałtownie przyspieszającym tempem rozwoju poznawczego. Nauka przyspiesza w sposób znaczący w piątej klasie jako, że dzieci przygotowują się do okresu gimnazjum. Dziesięcioletki przejdzie w kierunku większej niezależności w radzeniu sobie i organizacji pracy szkolnej, prac domowych, będzie wymagał mniej nadzorowania ze strony rodziców.

	ROZWÓJ EMOCJONALNY	ROZWÓJ SPOŁECZNY	ROZWÓJ POZNAWCZY
	Dziesięcioletek może stracić się utrzymać tempo pracy nawet w trudniejszych zadaniach szkolnych, pracując nad wpasowaniem się w grupę i społeczność znajomych, radzić sobie z fizycznymi zmianami związanymi z okresem dorastania.		

2. PRAKTYCZNY ZESTAW NARZĘDZI

JAK PRACOWAĆ Z UCZNIAMI

	Ćwiczenie	Planowanie	Motywacja do działania (np. Nauki)	Umiejętności organizacyjne	Umiejętność odpoczynku i relaksu	Radzenie sobie ze stresem	Efektywne uczenie się	Kreatywność i kreatywne myślenie	Samodzielne i krytyczne myślenie	Zmiana sposobu myślenia, zmiana przekonań	Inteligencja emocjonalna, empatia	Przedsiębiorczość	Asertywność	Zarządzanie konfliktem	Komunikacja interpersonalna	Współpraca	Kultura osobista	Grupa wiekowa
1	Mój ulubiony kwiat				X	X					X							6-7
2	Oznaki stresu					X												6-7
3	Słowny tenis						X											6-7
4	Balony złości				X	X					X							6-7
5	Mindfulness					X				X	X				X		X	6-7
6	Kupon na każdą okazję	X	X		X	X	X			X	X				X		X	6-7
7	Chaos-polis														X			6-7
8	Tajemnica Ciotki Klary														X		X	6-7

9	Wybieram!								X									8-9
10	Bajka o uczuciach										X							8-9
11	Bezludna wyspa							X				X			X	X		8-9
12	Bajka terapeutyczna									X	X			X	X	X	X	8-9
13	Gra mimów														X			8-9
14	Klasowy kalendarz	X	X		X	X	X	X		X	X		X		X	X	X	8-9
15	Co dwie głowy to nie jedna														X			8-9
16	Gra planszowa														X			8-9 10-11
17	Wieża	X	X	X				X				X			X	X		10-11
18	Gdzie jest stres?					X					X							10-11
19	Termometr uczuć									X	X			X				10-11
20	Słowa dla uczuć					X					X							10-11
21	Dzień dobry, Panie Kapitanie!	X	X	X	X	X		X		X	X		X		X	X		10-11
22	Rynek quizów						X						X			X		10-11
23	Świadome jedzenie		X		X	X					X		X	X		X		Każdy wiek
24	Skanowanie ciała		X		X	X		X			X							Każdy wiek

25	Liczenie oddechów				X	X					X						Każdy wiek
26	Konflikty, nie!							X	X			X	X		X		Każdy wiek
27	Zespół klasowy										X				X	X	Każdy wiek
28	Piosenka z różnymi rytmami										X				X		Każdy wiek

MÓJ ULUBIONY KWIAT

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 6-7 lat

Dzięki realizacji ćwiczenia uczniowie:

1. poznają sposoby i techniki relaksacji;
2. rozwiną umiejętności relaksacji i odpoczynku;
3. rozwiną samoświadomość własnych emocji i uczuć (inteligencję emocjonalną);
4. pozyskają nową umiejętność radzenia sobie ze stresem.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Ćwiczenie może być zrealizowane według potrzeb grupy np. na rozpoczęcie lub zakończenie zajęć, ale także w sytuacji wymagającej wyciszenie i obniżenia poziomu stresu wśród uczniów.

METODA PRACY:

Metody ekspresyjne i praktyczne;

Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;

FORMA PRACY:

Indywidualna

POTRZEBNE MATERIAŁY:

- Gumowa mata/materac/wykładzina/koc;
- Ewentualnie płyty z łagodną muzyką i odtwarzacz;
- Opaski na oczy (jeśli będą potrzebne).

OPIS ĆWICZENIA:

1. Uczestnicy kładą się na podłodze w wygodnej pozycji (tak aby sobie nawzajem nie przeszkadzać).
2. Prosimy uczniów o zamknięcie oczu. (Jeśli ktoś z uczniów chce można dać opaski na oczy).
3. Nauczyciel podaje instrukcję: „Wyobraźcie sobie, że świeci słońce, jest ciepły letni dzień, idziemy drogą, mijając pola, łąki i ogrody. Dostrzegamy tam swój ulubiony kwiat. Dokładnie się mu przyglądamy: łodydze, liściom, płatkom i ich kolorowi, wnętrzu pąku, słupkowi. Teraz odkładamy go na bok i malujemy w fantazji swój ulubiony kwiat (30 do 60 sekund). Jest on już z pewnością gotowy. Żegnany się z nim i bardzo powoli otwieramy oczy.”
4. Nauczyciel prosi uczniów: „Wstajemy, zwijając się w kłębek, przewracając na prawą stronę i podnosząc się do pozycji na kolanach. Powoli wstajemy na równe nogi, otwierając się z tej pozycji jak kwiat, który wypuszcza pędy z ziemi, a potem rozwija swoje płatki.”

5. Zakończenie zadania – prosimy aby dzieci stanęły w kręgu i podsumowujemy zadanie.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Dzieci opowiadają w grupie:

- jak wygląda ich ulubiony kwiat;
- jak się on nazywa;
- gdzie go znalazły;
- jaki był w dotyku;
- jak pachniał.

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

1. Zwracamy szczególną uwagę na pozycję ułożenia dzieci (pozycja odprężenia).
2. Zawsze trzeba pamiętać o tym, że tego rodzaju podróże do krainy fantazji powinny trwać od pięciu do dziesięciu minut. Zależy to po części od wieku uczestników, od ich zdolności koncentracji oraz od ogólnego nastroju.
3. Po realizacji ćwiczenia nauczyciel może opowiedzieć uczniom o wizualizacji jako jednym ze sposobów na wyciszenie, poradzenie sobie z emocjami, radzenie sobie ze stresem.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Początkowo dzieciom trudno było się zrelaksować i odprężyć. Z biegiem czasu podczas kolejnych ćwiczeń byli coraz bardziej zrelaksowani; chętnie opowiadali, jak wygląda ich ulubiony kwiat, gdzie go znaleźli, więcej o nim opowiadali.”

OZNAKI STRESU

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 6-7 lat

- radzenie sobie ze stresem;
- rozpoznawanie oznak / objawów stresu.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Podczas nieoczekiwanej sytuacji.

METODA PRACY:

Dyskusja klasowa;
Uczenie się pod przewodnictwem.

FORMA PRACY:

Cała klasa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Zdjęcia.

OPIS ĆWICZENIA:

1. Przedstaw cel zajęć klasie.
2. Przywołaj przykłady sytuacji wywołujących stres z czynności przedstawionych poniżej.

Oglądanie złych wiadomości w telewizji



Rodzice się kłócą



3. Wyjaśnij klasie, że ważną oznaką stresu jest negatywna zmiana zachowania, na przykład, gdy ktoś traci zainteresowanie szkolnymi zajęciami, traci apetyt lub staje się agresywny i trudny.

4. Poproś ochotników, aby wyjaśnili, co dzieje się na każdym zdjęciu i przedyskutuj każdy pomysł z klasą:

a. Odczuwanie smutku	
	b. Bycie nieporządnym
c. Bicie się z innymi uczniami	
	d. Zасыianie w klasie

5. Wyjaśnij uczniom, że negatywne uczucia, które nazwali, związane są ze stresem. Te uczucia wywołują nieprzyjemne lub nieszczęśliwe sytuacje, takie jak te na powyższych zdjęciach. Sytuacje te nazywane są „sytuacjami powodującymi stres”.

Stres może czasami wpływać na nas bez naszej wiedzy.
Dlatego ważne jest, aby być w stanie rozpoznać oznaki stresu w nas samych, abyśmy mogli zgłosić się po pomoc, gdy jej potrzebujemy.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Tydzień po realizacji ćwiczenia „Oznaki stresu” przedstaw obrazy innych stresujących sytuacji i obrazy sytuacji, które reprezentują wynikające z tego niedogodności (smutek, zmęczenie, spory sądowe / gniew itp.).

Poproś o „dopasowanie” zidentyfikowanych sytuacji z reprezentacjami względnych niedogodności.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Uczniowie chętnie opisywali różne sytuacje, które wywoływały stres.”

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 6-7 lat

- rozwinięcie słownictwa wśród uczniów.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Wspólna praktyka.

METODA PRACY:

Praca w parach.

FORMA PRACY:

Pary wspólnie pracujące.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Zdjęcia.

OPIS ĆWICZENIA:

1. Pary uczniów spotykają się ze sobą.
2. Nauczyciel daje jedno zdjęcie każdej parze.
3. W oparciu o zdjęcie pierwszy uczeń mówi jedno słowo; po powiedzeniu tego słowa drugi uczeń musi wypowiedzieć nowe słowo. Jest tylko jedna zasada: słowo, które mówią, nie może zaczynać się od tej samej spółgłoski lub samogłoski.
4. Nauczyciel monitoruje ćwiczenie i słowny tenis trwa, w myśl przyjętej zasady, dopóki jeden uczeń nie pomyśli się i powie słowo niezwiązane z obrazkiem.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Aktywny monitoring ze strony nauczyciela jest potrzebny do oceny realizacji ćwiczenia. Nauczyciel powinien nadać wartość od 1-5 (gdzie 5 jest najlepsza) każdej parze po realizacji poszczególnego zadania. Pod koniec miesiąca uzyskuje się średni wynik, co może być dobrym wskazaniem, jak ta aktywność działa. Dwa razy w miesiącu ktoś spoza klasy musi zostać poproszony o ocenę aktywności według tej samej skali. Ich średni wynik musi być następnie porównany z tym, który podał sam nauczyciel.

BALONY ZŁOŚCI¹⁵

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 6-7 lat

Dzięki realizacji ćwiczenia uczniowie:

- zrozumieją czym jest złość i będą wiedzieli jak właściwie ją wyrażać;
- będą potrafili zidentyfikować sygnały złości odczuwane w ciele.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Praca z emocją złości to bardzo ważny element dbania o dobrostan psychiczny starszych i młodszych dzieci. Warto jak najwcześniej uczyć maluchy rozpoznawania sygnałów złości i podpowiadać im jak można radzić sobie z tą emocją. Ćwiczenie może zostać zrealizowane w trakcie procesu dydaktycznego podczas omawiania tematu emocji, lub kilka dni po sytuacji, która np. wywołała złość wśród uczniów itp.

METODA PRACY:

Metody ekspresyjne i praktyczne;
Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;

FORMA PRACY:

Praca indywidualna i grupowa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Balony – taka sama liczba balonów jak dzieci (plus kilka balonów dodatkowych), sznurek.

OPIS ĆWICZENIA:

Część I

Prosimy dzieci o nadmuchiwanie balona i pomagamy im związać balon. Następnie tłumaczymy, że balon to ciało a powietrze wewnątrz, to gromadząca się w ciele złość.

Rozmawiamy z dziećmi na temat tego:

- Czy powietrze może się wydostać z balonu?
- Co się stanie, kiedy złość utknie w środku (w ciele)?/Jak zachowuje się nasze ciało, kiedy gromadzi się w nim złość?
- Co będzie, jeśli przebijemy balon?

Następnie porównujemy balon do osoby i rozmawiamy o tym, do czego można porównać przebicie balona (przebicie balona = uderzenie kogoś, nakrzyczenie na drugą osobą, zniszczenie jakiejś rzeczy itp.)

¹⁵ Na podstawie artykułu ze strony <http://blizejterapii.blogspot.com/2014/12/balony-zosci-cwiczenie-w-pracy-ze-zoscia.html>

Część II

Prosimy, aby dzieci ponownie nadmuchały balony. Tym razem balon nie zostaje związany. Dziecko ma za zadanie powoli wypuścić powietrze z balonu.

Rozmawiamy z dziećmi na temat tego:

- Czy balon jest mniejszy?
- Czy balon eksplodował?
- Czy balon i wszyscy w okół są bezpieczni, podczas takiego uwalniania „złości”?
- Czy jest to bezpieczniejszy sposób na pozbycie się złości?

W dalszej części zabawy pomagamy dzieciom w identyfikacji adekwatnych sposobów radzenia sobie ze złością. U starszych dzieci mogą być to na przykład głębokie oddechy, aktywność fizyczna lub „wycofanie się”, aby ochłonić z emocji. Dla maluchów pomocne może być z kolei ulepienie lub narysowanie złości, albo podarcie gazet z „pudelka złości”. Pożytecznych sposobów radzenia sobie ze złością jest naprawdę wiele, ważne, aby dziecko w miarę możliwości samo wskazało te, które uważa za szczególnie przydatne. Celem tej części zabawy jest pokazanie dzieciom jak bezpiecznie obniżyć intensywność odczuwanej złości, a tym samym skutecznie radzić sobie z tą trudną emocją.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Czego nowego się dowiedzieliście?
- Jak teraz będziecie radzić sobie ze złością?

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

Zabawa jest szczególnie przydatna w pracy z dziećmi agresywnymi, mającymi problem z kontrolą złości lub z dziećmi tłumiącymi złość.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Gra była szczególnie przydatna dla dzieci, które miały problemy z emocjami, złością, agresją. Na koniec ćwiczenia uczniowie podali inne przykłady radzenia sobie ze stresem, złością, np.

- rozmowa z pluszowymi zwierzętami;
- uderzanie w worek treningowy, poduszki;
- zgniatanie papieru i wrzucanie go do kosza”.

„Kupiłam balony dla każdego dziecka. W opowiadaniu użyłam dwóch, jeden związany, który specjalnie przekłułam podczas opowiadania, a drugi niezwiązany, który dałam dzieciom siedzącym w kółku. To było zabawne, bo za każdym razem on uciekał ☺”

MINDFULNESS (Uważność) ¹⁶

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 6-7 lat

Dzięki realizacji ćwiczenia uczniowie:

- poznają narzędzia, za pomocą których będą bardziej świadomie odbierać siebie i świat;
- rozwiną większą świadomość wewnętrznych i zewnętrznych doświadczeń;
- będą rozpoznawać swoje myśli jako "po prostu myśli";
- będą rozumieć, jak emocje manifestują się w ciele;
- będą miały większą kontrolę nad swoimi wewnętrznymi impulsami.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Ćwiczenie można realizować jako cykle, serie zajęć np. podczas godziny wychowawczej lub na rozpoczęcie dnia w szkole.

METODA PRACY:

Metody ekspresyjne i praktyczne;
Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;

FORMA PRACY:

Indywidualna lub grupowa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Brak.

OPIS ĆWICZENIA:

1. *Dźwięki*

To trochę bardziej rozbudowane ćwiczenie z gongiem (jeśli nie dysponujemy gongiem, możemy użyć struny gitary lub najbardziej dźwięcznego naczynia kuchennego i łyżeczki)

Uderzamy w gong. Dzieci uważnie słuchają vibracji dźwięku. Podnoszą rękę, kiedy nic już nie słychać. Pozostają w ciszy jeszcze przez jedną minutę i uważnie słuchają wszystkich innych dźwięków, które się pojawiają. Na koniec po kolei opowiadają o każdym dźwięku, które zauważyły w ciągu tej minuty.

¹⁶ Na podstawie artykułu ze strony <https://emocje-cialo-umysl.pl/7-pomyslow-jak-cwiczy-cmindfulness-z-dziecmi/>

2. Oddychanie z małym przyjacielem

Dzieci kładą się na podłodze i umieszczają na brzuchu maskotkę. Oddychają w ciszy przez minutę i zauważają przy tym, jak ich mały przyjaciel porusza się w górę i w dół. Starają się też zauważyć wszelkie inne wrażenia. Wyobrażają sobie, że myśli, które pojawiają się w ich głowie zmieniają się w bańki mydlane i odlatują...

3. Napinanie/ rozluźnianie

Dzieci leżąc na podłodze z zamkniętymi oczami starają się napiąć każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafią. Palce u nóg i stopy, nogi, brzuch. Mogą zacisnąć pięści i podnieść ręce do głowy. Pozostają w tej ściśniętej pozycji przez kilka sekund a potem w pełni się rozluźniają i relaksują. **To świetne ćwiczenie na rozluźnienie ciała i umysłu. Jest też przystępnym sposobem zaprezentowania dzieciom, co znaczy być "tu i teraz".**

4. Zapach i smak

Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę z pomarańczy, laskę cynamonu, czy wanilii. Poproś dzieci, żeby zamknęły oczy i wdychały zapach, skupiając na nim całą uwagę.

Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszaniu niepokoju.

Podobne ćwiczenie można wykonywać ze zmysłem smaku. Spróbujmy zrobić z dziećmi klasyczne ćwiczenie mindfulness: dzieci z zamkniętymi oczami smakują rodzynkę, starając się jeść ją jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku.

Możemy też użyć kostki czekolady;)

5. Sztuka dotyku

Dzieci z zamkniętymi oczami dotykają różnych przedmiotów, np. piłki, piórka, maskotki, kamienia... Następnie opisują, jaki ten przedmiot jest w dotyku.

To ćwiczenie, podobnie jak poprzednie, pozwala dzieciom ćwiczyć rozróżnianie wrażeń zmysłowych. Przez skupianie na nich uwagi uczą się pozostawać w chwili obecnej.

6. Bicie serca

Dzieci przez minutę skaczą, albo tańczą. Następnie siadają i kładą rękę na sercu. Z zamkniętymi oczami starają się poczuć uderzenia serca, oddech i inne wrażenia, które pojawiają się w ciele.

7. Serce do serca

Rozmawiamy o uczuciach.

Jakie uczucia dzieci odczuwają? Skąd wiedzą, że czują te właśnie emocje? Gdzie odczuwają je w ciele? Które uczucia lubią najbardziej?

Później możemy zapytać, co robią, kiedy nie czują tych uczuć, które lubią najbardziej. Możemy im przypomnieć, że kiedy czują smutek mogą praktykować zamienianie myśli w bańki mydlane.

Że mogą zrobić napinanie i rozluźnianie ciała, żeby się uspokoić.
Że mogą posłuchać bicia swojego serca, albo skupić się na oddechu, żeby się zrelaksować...

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

Mindfulness (uważność) to stan umysłu, osiągany poprzez skupienie uwagi na chwili obecnej, przy równoczesnym łagodnym przyjmowaniu i akceptowaniu emocji, myśli i wrażeń zmysłowych. Używany jest jako technika terapeutyczna.

Dorośli praktykują mindfulness m.in. poprzez medytację i różne formy świadomego działania w życiu codziennym.

Medytacja dla dzieci musi spełniać trzy podstawowe warunki: być krótka, angażująca i zabawna. I takie też są ćwiczenia mindfulness dla dzieci.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Na pierwszych ćwiczeniach niektórym uczniom trudno było się zrelaksować, nie mogli się zrelaksować, otwierali oczy, obserwowali, co robią inne dzieci, śmiali się. Podczas kolejnych ćwiczeń sytuacja się zmieniała, byli skupieni na biciu serca, oddechu, mieli większą kontrolę nad wewnętrznymi impulsami.”

„Super zajęcia. Na jednych zajęciach wykonałam ćwiczenie bez pluszowej zabawki. Dzieci siedziały na ławkach, bo na dywanie mogły sobie przeszkadzać (zbyt mały dywan). W ćwiczeniu użyłam misy do gongu i tłuczka. W ćwiczeniu ze smakami podałam bezpieczne chipsy kukurydziane i czekoladę. Dzieci postępowały zgodnie z instrukcjami w ćwiczeniach”.

KUPON NA KAŻDĄ OKAZJĘ

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 6-7 lat

1. Rozwijanie umiejętności mówienia wśród uczniów;
2. Rozwijanie dobrych relacji, zarówno między uczniami, jak i między nauczycielem a uczniami;
3. Umieszczenie gry w centrum nauki języka angielskiego.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Działania te są odpowiednie na koniec lekcji. Stworzy ono podstawę budowania nowych relacji między uczniami.

METODA PRACY:

Uczniowie wykonują różne czynności opisane na kuponach. Wśród nich znajdują się m.in. czytanie, mówienie, śpiewanie, taniec, a nawet jedzenie ulubionego posiłku.

FORMA PRACY:

Każdego tygodnia cała klasa będzie mogła wziąć udział w zabawie.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Wymagane materiały to: papier, kolorowe kredki, długopisy, kolorowy papier, nożyczki i markery do tablic.

OPIS ĆWICZENIA:

Każdego tygodnia różni uczniowie wybierają jeden kupon, na którym aktywność, którą musi wykonać cała klasa jest narysowana i opisana. Może to być czytanie ulubionej książki, ulubiony taniec, dzień bez pracy domowej, dzień żucia gumy, prezentowanie ulubionego sportu, ulubionego filmu, dzień pluszowych zabawek i tak dalej.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Uczniowie będą mieli okazję wejść na jeden dzień w rolę nauczyciela i będą mogli dokonać własnych ocen.

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

Te działania mogą być również wykorzystane po zakończeniu projektu.

➤ **Kupony znajdują się w Załączniku nr 1**

CHAOS-POLIS – Zasady “dobrego” bycia razem

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 6-7 lat

- **KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA - UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE**

Zdolności społeczne umożliwiają wdrażanie zachowań przydatnych do harmonijnego życia z innymi ludźmi.

Obecność zasad daje dzieciom poczucie stabilności i porządku w świecie, w którym żyją. Jest to istotny czynnik dla zwiększenia ich bezpieczeństwa.

Odpowiednie i kompetentne zachowanie jest podstawą naszego osobistego i społecznego dobrobytu, ponieważ pozytywnie wpływa na postrzeganie nas samych i innych ludzi oraz sposób, w jaki jesteśmy postrzegani przez innych.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Działanie dodatkowe i w ramach codziennych zajęć.

METODA PRACY:

Opowiadanie historii, Koło czasu, Odgrywanie ról, Gra z nagrodami.

FORMA PRACY:

Cała klasa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

4. Plakaty i markery;
5. Arkusze papieru i długopisy;
6. Tokeny;
7. Medale;
8. Notebooki;
9. Małe nagrody rzeczowe (słodycze i cukierki, materiały do pisania i rysowania, małe zabawki itp.).

OPIS ĆWICZENIA:

Cele

- Zwiększanie świadomości dzieci na temat pozytywnych i negatywnych zachowań oraz ich konsekwencji dla relacji z innymi ludźmi.
- Zwiększenie świadomości dzieci na temat znaczenia zasad pozytywnego współistnienia.
- Zachęcanie dzieci do właściwego i kompetentnego zachowania zarówno w szkole, jak i poza szkołą.

Realizacja ćwiczenia

Aby rozpocząć ćwiczenia, nauczyciel czyta uczniom krótką powieść o Chaos-polis (patrz załącznik 1).

Pod koniec opowieści zachęca się dzieci, aby pomogły Magowi *Wiemwszystko*, znaleźć rozwiązanie wielkiego zamieszania opisanego w opowieści.

Aby znaleźć rozwiązanie, nauczyciel używa metody koła czasu: uczniowie siedzą w kręgu, a nauczyciel zarządza debatą w ustalonym wcześniej czasie.

Koło czasu upraszcza i zwiększa komunikację, wspiera samowiedzę, promuje swobodne i aktywne wyrażanie idei, opinii, uczuć i osobistych doświadczeń życiowych; prowadzi do realizacji dyskusji w spokojnej atmosferze i zachęca do dzielenia się pomysłami.

Nauczyciel zaprasza uczniów, aby usiedli w kręgu i znaleźli rozwiązania, po tym, jak zidentyfikowali niewłaściwe zachowania przedstawione w opowiadaniu.

Nauczyciel może również wykorzystywać dramę (odgrywanie ról) w celu zwiększenia świadomości na temat konieczności przestrzegania zasad.

Dwóch uczniów idzie stają na środku klasy: jeden z nich wymyśla niewłaściwe zachowanie, a drugi przeciwne mu zachowanie. Pozostali uczniowie muszą określić, które zachowanie jest właściwe, a które złe.

Na koniec nauczyciel proponuje dzieciom przekształcenie właściwych zachowań w zasady, których należy przestrzegać. Pozwoli to społecznym zdolnościom przekształcić się w dokonane zachowania.

Klasa wspólnie decyduje o regułach, zasadach i określa konkretne zachowania, które należy wdrożyć, aby przestrzegać tych zasad.

Zasady muszą być bardzo dobrze opisane i muszą być powiązane z pozytywnymi zachowaniami.

Bardzo ważne jest:

- uzgodnienie zasad, aby mogły być udostępniane w jak największym stopniu;
- wybór ograniczonej liczby zasad;
- używanie czasowników akcji do opisu zasad;
- opisywanie zasad zawsze w pozytywny sposób;
- wybieranie mierzalnych zachowań;
- podzielenie zasad i związanych z nimi zachowań na małe kroki;
- wyjaśnianie uzgodnionych zasad i zachowań oraz dzielenie się nimi z dziećmi.

Ważne jest, aby zidentyfikować konkretne zachowania i dokładnie opisać, czego oczekuje się od dzieci i czego oczekuje się od nauczyciela (zob. załącznik 2 i załącznik 3).

Po określeniu zasad i zachowań nauczyciel poprosi uczniów o podpisanie umowy dla każdej reguły (zob. załącznik 4).

Nauczyciel i dzieci wspólnie decydują o negatywnych konsekwencjach zachowań, które są niezgodne z zasadami i nagrodach oraz gratyfikacjach za zachowania respektujące zasady (np. małe kary lub medale, małe nagrody itp.).

Podstawowe kroki to:

- identyfikowanie i dzielenie się zasadami i zachowaniami;

- nauczanie (z odgrywaniem ról);
- myślenie o przyczynach (konsekwencjach);
- dawanie pozytywnych i korygujących informacji zwrotnych.

Gdy zasady nie są przestrzegane, nauczyciele nie muszą upominać ani grozić: w ten sposób zachowania dzieci nie zmieniają się, a w rzeczywistości relacja z dzieckiem zepsuje się.

Nauczyciele powinni zwracać uwagę uczniom i przypominać im o ustalonych zasadach:

- odnosząc się do plakatu, na którym zapisana jest reguła;
- zadając pytania klasie i przypominając o wspólnych zasadach i zachowaniach;
- poprzez przywołanie umowy podpisanej przez ucznia.

Ważne jest poinformowanie rodzin o tym rodzaju zajęć szkolnych; można to zrobić w formie krótkiego listu w imieniu każdego dziecka (patrz załącznik 5).

Pod koniec odgrywania ról dzieci wyjaśniają myśli i emocje, których doświadczyły podczas ćwiczenia; reszta grupy bierze udział w dyskusji przedstawiając własne opinie i pomysły.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Dzieci znają zasady, potrafią je werbalizować, niekoniecznie ich przestrzegają, zadanie wymaga kontynuacji”.

ZAŁĄCZNIK 1

Bajka o Chaos-polis

W kraju Chaos-Polis dzieci postanowiły żyć bez reguł.

Chodziły one do szkoły, kiedy chciały; jeśli coś się im nie podobało niszczyły to; otwierali okna i wychylali się; chodzili po biurkach, krzyczeli najgłośniejszym głosem jak mogli i tarzali się po ziemi.

Nauczyciele byli zdesperowani, ponieważ nie mogli prowadzić lekcji i nie wiedzieli, co robić.

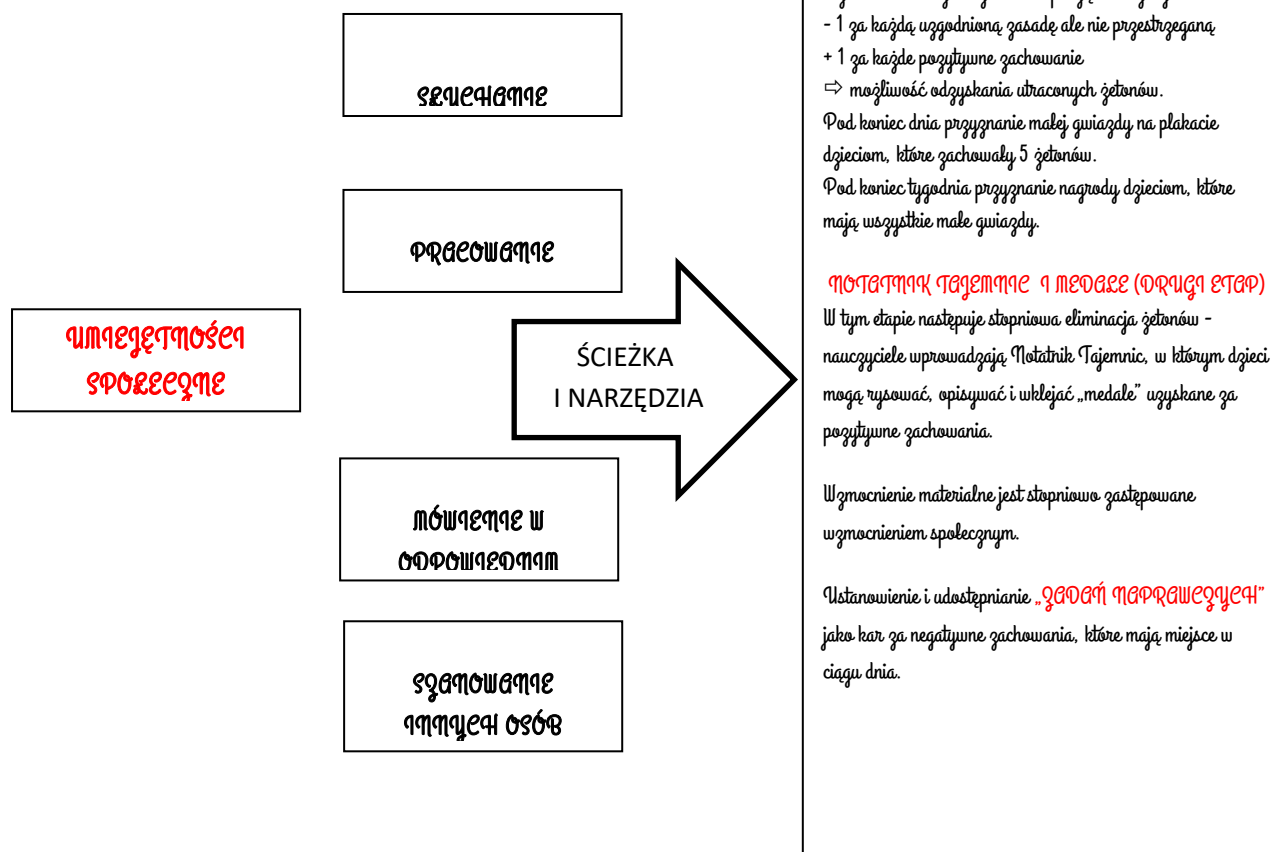
Postanowili więc poprosić maga o imieniu *Wiemwszystko* o pomoc; on jest bardzo mądry i potrafi rozwiązać bardzo trudne problemy.

Ale i *Wiemwszystko* powiedział, że sytuacja jest naprawdę zbyt trudna!

Spróbujmy mu pomóc!

ZAŁĄCZNIK 2

Definicja reguł, ścieżki i narzędzi



ZAŁĄCZNIK 3

Opis reguły i zachowań, które należy podjąć w celu jej przestrzegania (przykład)

SŁUCHANIE

PATRZ NA OSOBĘ Z KTÓRĄ ROZMAWIASZ



ZAMYKAJ USTA



NIE MACHAJ RĘKOMA



SŁUCHAJ CO DRUGA OSOBA DO CIEBIE MÓWI



ZAŁĄCZNIK 4

Definicja konkretnej reguły w odniesieniu do oczekiwanych zachowań (przykład)

REGUŁA / ZASADA	CZEGO OCZEKUJE SIĘ OD UCZNIA	ZADANIA NAUCZYCIELA
Wchodzenie do klasy.	Spokojnie wejdź do klasy i mów cicho. Ułóż swoje rzeczy w odpowiednim miejscu. Usiądź na swoim miejscu.	Stań przed drzwiami klasy. Poczekaj, aż wszyscy uczniowie pojawią się w klasie, a następnie zacznij z nimi rozmawiać. Zdecyduj, gdzie dzieci mogą umieścić swoje rzeczy. Zdecyduj, jak ustawić biurka. Podkreślaj właściwe zachowania uczniów.

ZAŁĄCZNIK 5
Umowa

Ja _____
(imię dziecka)

*zobowiązuję się do stosowania i przestrzegania
wspólnych kroków*

(wpisz konkretną zasadę)

*Otrzymam medal za każdym razem, gdy zachowam
się w sposób odpowiedni.*

Podpis _____

Na przykład:

Ja Janek Kowlaski

*zobowiązuję się do stosowania i przestrzegania
wspólnych kroków aby pracować w ciszy.*

*Otrzymam medal za każdym razem, gdy zachowam
się w sposób odpowiedni.*

Podpis _____

ZAŁĄCZNIK 6

List do rodziców

Droży Rodzice,

w tym okresie w szkole uczymy się pewnych umiejętności społecznych, które pomogą nam lepiej współpracować z naszymi kolegami z klasy i zostać przyjaciółmi.

Przygotowaliśmy plan działania.

Umiejętności, które ćwiczymy, mogą być wdrażane zarówno w szkole, jak i w domu.

W moim zeszyty będę zapisywał/a nazwę umiejętności i kroki, aby ją zdobyć.

Możesz mi pomóc we wdrożeniu umiejętności i przypominać mi, aby umieścić znak na moim zeszyty za każdym razem, gdy uda mi się odpowiednio zachować.

Nauczyciel wklei medal w mój zeszyt za każdym razem, gdy będę ciężko pracować, aby się zachowywać zgodnie z ustaleniami.

Potrzebuję, abyś zachęcił mnie do podjęcia tego wysiłku; z Twoją pomocą zostanę super dzieckiem!

Dziękuję mamę, dziękuję tato (lub dziękuję mamusi, dziękuję tatusiu).

TAJEMNICA CIOTKI KLARY

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 6-7 lat

Dzięki realizacji ćwiczenia uczniowie:

- poznają zwroty grzecznościowe;
- dowiedzą się dlaczego te zwroty mają znaczenie w życiu i w jakich sytuacjach ich używać.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Ćwiczenie można zrealizować podczas godziny wychowawczej.

METODA PRACY:

Metody ekspresyjne i praktyczne;
Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;

FORMA PRACY:

Praca indywidualna.
Dyskusja grupowa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Treść opowiadania „Tajemnica ciotki Klary” dla prowadzącego.

OPIS ĆWICZENIA:

Prowadzący mówi uczniom, że teraz chciałby zaprosić ich do wysłuchania pewnej historii i w tym celu prosi ich aby wygodnie usiedli. Następnie opowiada spokojnym głosem bajkę.

„Tajemnica ciotki Klary” – opowiadanie (kraina grzeczności)¹⁷

*Całkiem niedawno, w sobotę, Agata obchodziła swoje siódme urodziny. Od samego rana, gdy tylko otworzyła oczy, czekała na niespodzianki, jakie miał przynieść ten dzień..
- Agatko, królowno moja – zawołała mama z kuchni. – Wstań prędko i chodź na śniadanko, przygotowałam ci wszystko, co lubisz.*

*Na stole w kuchni stał już ulubiony kubek Agaty, ten w czerwone słoniki, z parującym kakao z pianką, obok czekało jajeczko na miękko i chrupiące świeżutkie bułeczki.
- Pychota! – Agata zabrała się do jedzenia czy prędej.
- A to jeszcze nie koniec – uśmiechnęła się zachęcająco mama – Na deser będą lody, cytrynowe, takie jak lubisz.*

¹⁷ Opowiadanie przytoczone za: *Poradnik Wychowawcy*, Luty 2001.

- Bomba! – pochwaliła ją Agata, wyskrobując resztki żółtka ze skorupki – Daj mi je szybko, bo zaraz zaczyna się film w telewizji.

Kiedy obejrzała film, trochę porysowała nowymi kredkami, i szczerze mówiąc, ponudziła się trochę czekając na babcię i dziadka zaproszonych na urodzinowy obiad.

- Ding-dong! – dzwonek oznajmił nadejście dziadków.

- Ja otworzę, ja otworzę! – Agata skoczyła do drzwi, bo wiedziała, że babcia i dziadek w takim ważnym dla niej dniu nie przyjdą z pustymi rękoma.

- Jak się czuje moja wnusia, moje dzielne siedem latek? – babcia czule uśmiechnęła się od progu, chowając za sobą spory pakunek.

Agatka aż podskakiwała z niecierpliwości.

- Oj, Krysiu – skarcił babcię dziadek Tadek. – Szybko daj prezencik Agusi, bo widzisz, że doczekać się nie może.

Wyjął z rąk babci paczkę i podał ją Agacie. – Rośnij duża, Rybko. Agata w lot rozerwała papier. – Och, jak fajnie! Klocki! Lego! Super! Nowy zestaw, jak w reklamie telewizyjnej! O takim zawsze marzyłam!

Natychmiast pobiegła do pokoju, żeby zbudować dla lalek nowy domek z altanką. A na obiad też były same niespodzianki. Frytki, kurczak w chrupiącej kokosowej panierce i wspaniała marchewka z groszkiem. Palce lizać! Agata spałaszowała całą porcję i sięgnęła po ulubiony sernik z galaretką.

- A to pech! – wrzasnęła, kiedy niechcący potrąciła filiżankę z babcią kawą. Brązowy wrzątek rozlał się błyskawicznie w dużą plamę na obrusie i nieco mniejszą na babci nową garsonkę. Tata zerwał się natychmiast na pomoc. Agata korzystając z zamieszania czmychnęła do swojego pokoju i rzuciła się na łóżko. Głowę przykryła jaśkiem. Czuła się nieswojo. Przecież nie chciała, żeby tak się stało.

- Witaj Agatko – nieznamy, ale miły głos sprawił, że Agata podniosła wzrok w górę.

- Skąd ta kobieta tutaj się wzięła? – zdziwiła się dziewczynka.

- Jesteś zaskoczona, to pewne, ale ja cię dobrze znam od dawna. Jestem twoją ciotką Klarą. Mieszkam dość daleko stąd, dlatego mnie nie znasz.

Sympatyczna, uśmiechnięta pani, trochę tylko starsza od mamy, pochyliła się nad Agatą.

- Mieszkam w krainie Grzeczności, to spory kawałek drogi stąd. Dziś jednak, w dniu twoich urodzin, chciałam cię zabrać tam na wycieczkę.

Skinęła ręką i nie wiadomo skąd w pokoju pojawił się dziwny pojazd, zupełnie jak wielka plastikowa miska połykająca seledynowym światłem.

- Wsiadamy – pełen zachęty, ciepły głos tajemniczej ciotki Klary sprawił, że Agata nie namyślała się długo. Miska lekko zawirowała i wyfrunęła przez otwarte okno. Agata nie wierzyła własnym oczom. Po paru sekundach obie z ciotką znalazły się w chmurach. Miska prędko z błyskawiczną prędkością. Kiedy przebiły się przez gęstą jak mleko mgłę, miska wylądowała na chodniku przy ulicy, po bokach której stały kolorowe domki z ogródkami. Wszędzie pełno było uśmiechniętych dzieciaków i uśmiechniętych dorosłych. Na parapetach wylegiwały się leniwie zadowolone koty, w ogródkach szczekały wesole psy.

- Oto moja kraina Grzeczności – oznajmiła ciotka Klara wyskakując całkiem zgrabnie z pojazdu.

- Dlaczego wszyscy są tutaj tacy zadowoleni? Z czego tak się cieszą? – pytała lekko zdziwiona Agata. – Jakoś tak tu spokojnie i miło – dodała nie czekając na odpowiedź ciotki, usiłując wytłumaczyć sobie to, co widzi.

- Mamy tutaj pewną tajemnicę – ciotka ściszyła głos do szeptu. – Znamy magiczne słowa, które sprawiają, że wszyscy nawzajem się lubią i dobrze się czują ze sobą. Pewnie chciałabyś je poznać? – zwróciła się wyczekująco w stronę Agaty.

- Och, tak! Bardzo bym chciała, żeby wszyscy mnie lubili – prędyutko odpowiedziała również szeptem Agata.

Ciotka Klara spojrzała na nią łagodnie – Dobrze, powierzę ci nasz grzecznościowy sekret. Te słowa to... Klara nachyliła się do ucha dziewczynki i wyszeptała trzy cudowne słowa. Potem wyprostowała się i już głośniejszym głosem dodała – Używaj ich jak najczęściej, pamiętaj, to są słowa, których nigdy nie wypowiesz za dużo.

- Misiaczku, co ci jest? – głos taty wypłynął nagle jak z zaświatów. – Agatko, źle się czujesz? Babci się na szczęście nic nie stało, już nawet się na ciebie nie gniewa.

- To dobrze, Tatku – wymruczała zaspanym głosem Agata – ale ja i tak idę do was, bo muszę wam wszystkim coś powiedzieć. Coś bardzo ważnego.

Po zakończeniu opowiadania prowadzący rozpoczyna z dziećmi dyskusję na temat zwrotów grzecznościowych i bycia uprzejmym wobec innych osób.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Jakie są te trzy słowa o których mówiła ciotka Klara z bajki?
- Jakie inne zwroty grzecznościowe znacie?
- W jakich sytuacjach warto używać zwrotów grzecznościowych?
- Dlaczego warto używać tych zwrotów?
- Jak się czujecie, kiedy ktoś do Was mówi używając tych zwrotów?

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„To ćwiczenie zaowocowało budowaniem lepszych relacji nie tylko na poziomie uczeń-uczeń, ale także uczeń-dorosły. Uczniowie zwrócili uwagę na aspekt kultury osobistej w relacjach z innymi ludźmi. ”

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 8-9 lat

- **NIEZALEŻNE I KRYTYCZNE MYŚLENIE**

Działania mają na celu rozwój i poprawę krytycznego myślenia u dzieci w szkole podstawowej.

Myślenie krytyczne oznacza możliwość wyboru, ale także zmiany zachowania, które nie działa lub jest niebezpieczne.

Poniższe działania mają na celu zachęcanie do indywidualnego i zbiorowego myślenia i wynikającego z niego wyboru, z uwzględnieniem wpływów świata zewnętrznego.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Dodatkowa aktywność i codzienna rutyna.

METODA PRACY:

Praktyczne laboratorium; odgrywanie ról.

FORMA PRACY:

Cała klasa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

1. Arkusze papieru i długopisy;
2. Plakaty i markery;
3. Obrazy i zdjęcia obiektów związanych ze światem dzieci.

OPIS ĆWICZENIA:

Cele

- Zwiększenie świadomości dzieci na temat ich relacji z rzeczami i przedmiotami.
- Określanie i rozpoznawanie indywidualnych różnic w gustach i opiniach, które determinują dokonywanie wyborów oraz zastosowanie rzeczy i przedmiotów.
- Zrozumienie „nacisku” mass mediów i reklamy oraz ich wpływ (w szczególności wobec dzieci) na bezkrytyczny konsumpcjonizm, który jest określany jako szybki, gratyfikujący i społeczny.

Realizacja ćwiczenia

Dzieci wybierają razem produkty i przedmioty, które uważają za modne (na przykład torby, ubrania, zabawki, gry wideo itp.).

Każdy uczeń sporządza formularz, wpisując każdy obiekt w jednej z następujących kategorii:

- podstawowe przedmioty,
- ważne przedmioty,
- niepotrzebne przedmioty.

Następnie uczniowie porównują swoje formularze i konfrontują się ze sobą.

Zajęcia mają charakter odgrywania ról: dzieci przedstawiają sytuacje, w których wybrane przedmioty są niepożądane lub niedostępne: aktorzy grają postacie, które nie dostosowują się do trendów i mają osobisty styl lub postacie, które muszą oprzeć się naciskom grupowym lub postacie, które nie mogą uzyskać pożądanych przedmiotów.

Pod koniec odgrywania ról dzieci wyjaśniają myśli i emocje, których doświadczyły podczas przedstawienia; reszta grupy bierze udział w dyskusji przedstawiając własne opinie i pomysły.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Formularz pozwala na kilka rozważań na temat tożsamości indywidualnej i grupowej, osobistych gustów i preferencji, homogenizacji spowodowanej trendami i reklamą.

Odgrywanie ról jest przydatne do zbierania uwag i opinii na temat wrażeń, osądu grupowego, emocji, kreatywności grupowej, alternatywnych myśli itp.

BAJKA O UCZUCIACH

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 8-9 lat

Dzięki realizacji ćwiczenia uczniowie:

- poznają różne emocje;
- zastanowią się nad istotą emocji w życiu człowieka.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Ćwiczenie można zrealizować podczas godziny wychowawczej, w trakcie omawiania tematu emocji z uczniami.

METODA PRACY:

Metody ekspresyjne i praktyczne;
Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;

FORMA PRACY:

Indywidualna.
Dyskusja grupowa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Treść bajki o uczuciach dla prowadzącego.

OPIS ĆWICZENIA:

Prowadzący mówi uczniom, że teraz chciałby zaprosić ich do wysłuchania pewnej historii i w tym celu prosi ich aby wygodnie usiedli. Następnie opowiada spokojnym głosem bajkę o uczuciach.

„Bajka o uczuciach”¹⁸ (autor nieznany)

Dawno, dawno temu, na oceanie istniała wyspa, którą zamieszkiwały emocje, uczucia oraz ludzkie cechy - takie jak: dobry humor, smutek, mądrość, duma; a wszystkich razem łączyła miłość. Pewnego dnia mieszkańcy wyspy dowiedzieli się, że niedługo wyspa zatonie. Przygotowali swoje statki do wypłynięcia w morze, aby na zawsze opuścić wyspę.

Tylko miłość postanowiła poczekać do ostatniej chwili. Gdy pozostał jedynie mały skrawek lądu - miłość poprosiła o pomoc.

Pierwsze podpłynęło bogactwo na swoim luksusowym jachcie. Miłość zapytała:

- Bogactwo, czy możesz mnie uratować?

Niestety nie. Pokład mam pełen złota, srebra i innych kosztowności. Nie ma tam już miejsca dla ciebie. - Odpowiedziało Bogactwo.

¹⁸ Opowiadanie za: <http://www.zosia.piasta.pl/bajka.htm>

Druga podpłynęła Duma swoim ogromnym czteromasztowcem.

- Dumo, zabierz mnie ze sobą! - poprosiła Miłość.

Niestety nie mogę cię wziąć! Na moim statku wszystko jest uporządkowane, a ty mogłabyś mi to popsuć... - odpowiedziała Duma i z dumą podniosła piękne żagle.

Na zbutwiałej łódce podpłynął Smutek.

- Smutku, zabierz mnie ze sobą! - poprosiła Miłość,

Och, Miłość, ja jestem tak strasznie smutny, że chcę pozostać sam. - Odrzekł Smutek i smutnie powiosłował w dal.

Dobry humor przepłynął obok Miłości nie zauważając jej, bo był tak rozbawiony, że nie usłyszał nawet wołania o pomoc.

Wydawało się, że Miłość zginie na zawsze w głębiach oceanu... Nagle Miłość usłyszała:

- Chodź! Zabiorę cię ze sobą! - powiedział nieznajomy starzec.

Miłość była tak szczęśliwa i wdzięczna za uratowanie życia, że zapomniała zapytać kim jest jej wybawca.

Miłość bardzo chciała się dowiedzieć kim jest ten tajemniczy starzec.

Zwróciła się o poradę do Wiedzy.

- Powiedz mi proszę, kto mnie uratował?

- To był Czas. - Odpowiedziała Wiedza.

- Czas? - zdziwiła się Miłość. - Dlaczego Czas mi pomógł?

- Tylko Czas rozumie, jak ważnym uczuciem w życiu każdego człowieka jest Miłość. - Odrzekła Wiedza.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Czego uczy nas ta opowieść?
- Dlaczego ważne w naszym życiu są uczucia?

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„W bajce o uczuciach dzieci zwracały uwagę na znaczenie uczuć w naszym życiu, opowiadały o wielkich uczuciach dla swoich rodziców i rodzeństwa”.

BEZŁUDNA WYSPA

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 8-9 lat

Dzięki realizacji ćwiczenia uczniowie:

1. rozwiną umiejętność współpracy w grupie;
2. rozwiną umiejętność komunikacji interpersonalnej;
3. rozwiną umiejętność kreatywnego myślenia i kreatywność (dzielenie się pomysłami, wybieranie najlepszych pomysłów i ich realizacja);
4. rozwiną umiejętność przedsiębiorczości;
5. zintegrują się w grupie.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Ćwiczenie może być realizowane na początku procesu dydaktycznego (ale w grupie, która już się zna) jako ćwiczenie integracyjne.

METODA PRACY:

Metody ekspresyjne i praktyczne;
Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;

FORMA PRACY:

W małych grupach (4-5 osobowych)

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Materiały plastyczne: mazaki, pastele, taśma klejąca, papier (duże arkusze), papier A4, kolorowa bibuła, kolorowy papier itp.

Zalecane jest, aby zajęcia odbywały się w pomieszczeniu zapewniającym swobodną pracę kilku grup – tak aby grupy mogły swobodnie rozmawiać i nie przeszkadzały sobie wzajemnie.

OPIS ĆWICZENIA:

1. Nauczyciel dzieli grupę na mniejsze 4-5 osobowe zespoły.
2. Nauczyciel informuje dzieci, że na czas tego ćwiczenia znajdują się na bezludnej wyspie. Ich zadaniem jest zorganizowanie sobie życia na tej wyspie. Uczniowie w zespołach 4-5 osobowych muszą przygotować:
 - Nazwę wyspy;
 - Mapę wyspy;
 - Hymn wyspy;
 - Stroje wyspiarskie (każdy członek zespołu musi być ubrany w taki strój);
 - Podział zadań: np. kto gotuje, kto dba o budynki itp. Każda osoba z grupy musi mieć przydzielone zadanie (np. według tego co lubi robić, swoich zainteresowań).
 - Zasady życia na wyspie.

Czas na realizację zadania 45 – 60 minut .

3. Następnie każda grupa prezentuje swoją wyspę opowiadając o niej prezentując przygotowane prace (nazwę i mapę wyspy, stroje, śpiewając hymn itd.)

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Jak wam się podobały prezentacje innych grup?
- Co was zaskoczyło/zaciekawiło w wyspach innych zespołów?
- Jak współpracowaliście w waszym zespole?
- Czy każdy miał przydzielone zadanie?
- Co było dla Was ważne przy realizacji tego zadania?

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

Podczas realizacji zadania grupy mogą potrzebować wsparcia, pokierowania, inspiracji czy przykładu.

Nauczyciel powinien czujnie obserwować pracę grup, aby każdy z członków grupy został zaangażowany w realizację ćwiczenia.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Uczniowie podczas tego ćwiczenia dobrze współpracowali, byli aktywni, podejmowali indywidualne i grupowe decyzje; świetnie się bawili”.

„Praca w grupach była sprawna, trudno było uczniom pisać np. nazwę wyspy”.

„Zajęcia w klasie III trwały bardzo długo.

Było wiele emocji w grupie związanych z rysowaniem, kłótniami dzieci, niezdolnością do współpracy, przekonywaniem innych do swoich racji. Kosztowało mnie to wiele emocji i kontrolowałam atmosferę w grupach we współpracy z dwoma kolejnymi nauczycielami.

Na koniec uczniowie z zainteresowaniem wysłuchali swoich prezentacji”.

BAJKA TERAPEUTYCZNA

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 8-9 lat

Dzięki realizacji ćwiczenia uczniowie:

- wzmocnią swoje umiejętności m.in. w zakresie współpracy, komunikacji interpersonalnej, zarządzania konfliktem;
- zwrócą uwagę na aspekt kultury osobistej w relacjach z innymi osobami;
- poznają różne aspekty sytuacji konfliktowych – znaczenie sposobu komunikacji interpersonalnej w konfliktach;
- zastanowią się nad ważnością emocji w życiu człowieka.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Ćwiczenie można przeprowadzić w trakcie procesu dydaktycznego jako uzupełnienie tematu o wzajemnej życzliwości, kulturze osobistej, radzeniu sobie z emocjami. W szczególnej sytuacji ćwiczenie można zrealizować kilka dni po konflikcie między dziećmi.

METODA PRACY:

Metody ekspresyjne i praktyczne;

Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;

FORMA PRACY:

Praca indywidualna.

Dyskusja grupowa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Treść bajki „Ciepłe i puchate” dla prowadzącego, kartki A4, mazaki, kredki, pastele.

OPIS ĆWICZENIA:

Prowadzący mówi uczniom, że teraz chciałby zaprosić ich do wysłuchania pewnej historii i w tym celu prosi ich aby wygodnie usiedli. Następnie opowiada spokojnym głosem bajkę o „Ciepłym i Puchatym”.

"Bajka o ciepłym i puchatym" /autor nieznany/¹⁹

„Bardzo dawno temu, gdzieś daleko, było dobre miasto. Jego mieszkańcy żyli szczęśliwie, śmiali się, bawili i nigdy nie chorowali. W mieście tym było bardzo dużo puchatego i puszystego. Puchate było miękkie, puszyste, bardzo lekkie i miłe w dotyku. Ludzie mieli taki zwyczaj, że, kiedy spotykali się ze sobą, dzielili się puchatym i puszystym mówiąc: „Tobie puchate i mnie puchate, mnie puchate i Tobie puchate”. A kiedy się dzielili puchate

¹⁹ Treść bajki za: <https://pracowniakapeluszy.wordpress.com/2012/10/19/bajka-o-ciepłym-i-puchatym/>

i puszyste rośło i było go jeszcze więcej. Tak trwało bardzo długo i ludzie nauczyli się, że kiedy puchate i puszyste rośnie ich życie staje się piękniejsze, serca wypełniają się miłością, a ciało jest zdrowsze.

Pewnego dnia do szczęśliwego miasta przybyła czarownica. Czarownica jeździła po całym świecie i sprzedawała ludziom swoje czary i lekarstwa. Jednak w dobrym mieście nikt nie chciał kupować lekarstw i nie potrzebował czarów, bo wszyscy byli zdrowi i szczęśliwi.

Czarownica chodziła po mieście przyglądała się ludziom i ich zwyczajom i nie rozumiała, dlaczego nie może niczego sprzedać. Po pewnym czasie zorientowała się, że wszystkiemu winne jest puchate. Kiedyś obserwując jak ludzie się nim dzielą postanowiła uwolnić ich od puchatego i puszystego i powiedziała do jednego z mieszkańców: „Wiesz? To puszyste i puchate, które dostałeś od swojego przyjaciela, to wcale nie było jego ciepłe i puchate. On oddał Ci tylko to, co wczoraj dostał od Ciebie”. A do innego mieszkańca powiedziała: „Czy zauważyłeś, że Twój sąsiad dał Ci wczoraj mniej ciepłego i puchatego niż Ty dałeś jemu?”

Krążyła po mieście tak długo, aż zatrula ludziom serca i ludzie zaczęli się sobie nieufnie przyglądać. Coraz rzadziej dzielili się puchatym i puszystym i chowali je w domach i szufladach zazdrośnie strzegąc i bojąc się, że je stracą. A puszystego i puchatego, którym nikt się nie dzielił było coraz mniej.

Pewnego dnia czarownica dała jednemu z mieszkańców trochę kolczatego i powiedziała: „Tobie kolczaste i mnie kolczaste, mnie kolczaste i Tobie kolczaste”. I kolczaste urosło. Ludzie zaczęli się dzielić ze sobą kolczastym. Pojawiły się choroby, szczęście zaczęło znikać z dobrego miasta, a ludzie stali się smutni i niemili dla siebie. Mijały dni, miesiące i lata. Czarownica sprzedawała ludziom swoje lekarstwa i stawała się coraz bogatsza. Kiedy potrzebowała więcej pieniędzy dzieliła się z ludźmi kolczastym i wtedy ludzie więcej chorowali i przychodzili do niej po leki.

Szczęśliwie, dwoje dzieci bawiąc się ze sobą na strychu znalazło w starej skrzyni puszyste i puchate, które dorośli dawno temu schowali, żeby nikt im nie zabrał. Kiedy je oglądali rozerwali je na dwa kawałki i podzielili między siebie. I puszyste i puchate natychmiast urosło, a dzieci poczuły, że w ich sercach pojawiła się jakaś radosna nuta. Pobiegły do rodziców i podzieliły się z nimi mówiąc: „Tobie puchate i mnie puchate”. I puchate znów urosło.

Od tej chwili ludzie zaczęli ponownie dzielić się ze sobą puszystym i puchatym i w ich sercach pojawiło się więcej szczęścia i radości, a ciała mniej chorowały. Wtedy przypomnieli sobie o starym zwyczaju i dawnych czasach. Wypędzili złą czarownicę i starali się dzielić jak największą ilością puszystego i puchatego. Jednak w ich mieście istniało także kolczaste, które kiedyś podarowała im czarownica.

I odtąd ciepłe i puchate krąży między ludźmi na przemian z kolczastym i tylko od ludzi zależy, czym się ze sobą dzielą. A to, czym się podzielą rośnie wypełniając ich serca i myśli.”

Chwilę po zakończeniu opowiadania prowadzący wstaje i podchodzi z dłońmi ułożonymi w taki sposób jak gdyby coś w nich trzymał i symbolicznie przekazuje jednemu z dzieci „Ciepłe i puchate” oraz prosi je, aby ono przekazało je innym dzieciom. Kiedy cała grupa przekazuje sobie „Ciepłe i Puchate”, nauczyciel zadaje pytania:

- Co to jest „Ciepłe i Puchate?” (co symbolizuje)
- Co to jest „Zimne i Kolczaste?”
- „Jakim znakiem graficznym moglibyśmy określić Ciepłe i Puchate oraz Zimne i Kolczaste?” – każdy rysuje na kartkach swoje wyobrażenie i przedstawia je;
- Jakie uczucia towarzyszyły ludziom, gdy obdarowywali się „Dobrym i Puchatym”? – uczniowie wymieniają pozytywne uczucia i zapisują je na dużej kartce. To samo ćwiczenie powtarzają z uczuciami negatywnymi.
- Jaki morał płynie z tej bajki?

Po udzieleniu odpowiedzi każdy z uczniów wstaje i mówi coś miłego osobie po prawej stronie.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Co ciepłego podarowałaś swoim bliskim dzisiaj?
- Co puchatego wręczyłaś sobie?
- Jak często Ci się to zdarza?

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Dzieci z dużym zainteresowaniem wysłuchały „Bajki o ciepłym i puchatym”, zrozumiały, co symbolizuje „ciepłe i puchate”, a co „zimne i kolczaste”. Zwracali uwagę na aspekt kultury osobistej w relacjach z innymi ludźmi, wiedzieli, jaki morał płynie z tej bajki”.

„Ćwiczenie na zakończenie projektu. Po przeczytaniu historii zmieniłem zakończenie ćwiczenia - kupiłem puszyste kuleczki i miałem kubeczki, ale mogą być też torebeczki (jak na biżuterię). Rozdałam dzieciom po pięć puszystych kulek i powiedziałam im, że tym razem mają czas, aby powiedzieć innym coś miłego, a potem mogą dać swoje „puchate” do kubka przyjaciela. Na koniec zapytałam, jak się czuli, kiedy dawali i jak kiedy otrzymywali. Dałam wszystkim po dwie kulki do piórnika, aby przypominały im, że lepiej jest dać ciepłe i puchate niż zimne i kolczaste 😊”

GRA MIMÓW

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 8-9 lat

- Komunikacja interpersonalna;
- Umożliwienie uczniom odróżnienia komunikacji werbalnej od niewerbalnej.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Codzienne zajęcia.

METODA PRACY:

Gra zespołowa.

FORMA PRACY:

W grupach.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Instrukcje dotyczące komunikacji niewerbalnej napisane na kartkach papieru i zwinięte.

OPIS ĆWICZENIA:

1. Podziel uczniów na dwie grupy i zaproś jednego ucznia z każdej grupy, aby podszedł i wylosował zadanie. Uczeń powinien przestrzegać instrukcji zapisanych na wylosowanej kartce i przekazać coś klasie (patrz Instrukcja poniżej). Poproś drugą grupę, aby obserwowała ucznia i dowiedziała się, jaką miał instrukcję. Jeśli odgadną poprawnie, daj im 1 znak.
2. Poproś każdego ucznia z każdej grupy, aby losował kolejno, aż wszystkie losy zostaną wyciągnięte a zadania wykonane.
3. Zdecyduj, która grupa wygrała.
4. Nauczyciel powinien zadać następujące pytania.
 - (a) Jak zachowywali się/działali/grali uczniowie, którzy losowali?
 - (b) Jakie gesty zrobili?
 - (c) Jakich części ciała użyli, gdy pokazywali instrukcję?
5. Wyjaśnij, że oprócz mowy, mimika, gesty i ruchy rąk i nóg mogą być także użyte do przekazania uczuć lub wiadomości drugiej osobie. Taka mowa ciała nazywana jest także komunikacją niewerbalną.

Jednak w codziennej komunikacji zwykle używamy mowy do komunikacji. Ta metoda komunikacji nazywana jest komunikacją werbalną.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Poproś uczniów, aby zidentyfikowali i naśladowali sytuację związaną z wybranym przez nich zdaniem.

Będziesz mógł ocenić skuteczność tego ćwiczenia, patrząc na koncepcje, które uczniowie próbują przekazać za pomocą gestów i mimiki. To ćwiczenie pozwoli ci zaobserwować, czy uczniowie zrozumieli wartość komunikacji niewerbalnej i możliwość uzewnętrznienia własnych nastrojów bez użycia słów.

➤ Materiał dodatkowy

Instrukcje

1. Naciśnij głowę i zrób grymas. (Boli Cię głowa)
2. Ziewnij i połóż rękę na ustach. (Czujesz się śpiący)
3. Spójrz w niebo i prychaj. (Czujesz się znudzony)
4. Rozejrzyj się i „zablokuj” oczy. (Czujesz się zagubiony)
5. Rozejrzyj się, i zmarszcz czoło i brwi. (Szukasz kogoś)
6. Przytrzymaj podbródek ręką. (Myślisz)
7. Otrzyj oczy dłońmi. (Czujesz smutek)
8. Zakryj twarz rękami. (Czujesz się zmartwiony)
9. Podnieś ręce w górę i uśmiechnij się. (Czujesz się zadowolony)
10. Zrób grymas i potrząśnij rękami. (Nie zgadzasz się)
11. Skrzy usta i podrap głowę. (Nie rozumiesz czegoś)
12. Śmieć się serdecznie. (Jesteś zadowolony)
13. Gap się. (Jesteś zaskoczony)
14. Zgarb się. (Jesteś smutny)

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„To ćwiczenie było początkowo trudne dla niektórych uczniów. Jednak wraz z kolejnymi instrukcjami starali się oni coraz lepiej przekazywać treści za pomocą gestów i mimiki. To ćwiczenie pozwoliło mi zauważyć, że uczniowie rozumieją wartość komunikacji niewerbalnej”.

KLASOWY KALENDARZ

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 8-9 lat

1. Rozwijanie umiejętności czytania i mówienia wśród uczniów;
2. Rozwijanie dobrych relacji, zarówno między uczniami, jak i między nauczycielem a uczniami.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Działania te są odpowiednie dla początku lekcji / dnia. Stworzy to dobry nastrój, a uczniowie łatwiej się skupią na resztę dnia.

METODA PRACY:

Metodologia opiera się na różnych działaniach. Uczniowie będą malować, śpiewać, grać, czytać i pisać.

FORMA PRACY:

Każdego tygodnia będzie mogła uczestniczyć cała klasa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Wymagane materiały to: papier, kolorowe kredki, długopisy, kolorowy papier, nożyczki i markery do tablic.

OPIS ĆWICZENIA:

Każdy miesiąc ma inny temat, zawierający świetne podpowiedzi, pytania i inspiracje dla Ciebie i Twoich uczniów. Uczniowie rozpoczną lekcję po angielsku, czytając zadanie z tego dnia z kalendarza. Następnie nauczyciel daje uczniom możliwość powiedzenia, co myślą o pytaniu. Pytania są różne. Są też zabawne zadania, wyzwania itp. Ważne jest, aby uczniowie chcieli wziąć udział. Celem jest nie martwienie się mówieniem i wyrażanie swojej opinii.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Ocena tego działania odbędzie się pod koniec każdego miesiąca. Ponieważ weźmie w nim udział cała klasa, logiczne jest, aby zachęcać uczniów do otrzymania odpowiednich nagród. Przygotowane zostaną certyfikaty z zakresu czytania, mówienia, rysowania, śpiewania, dobrego stosunku do innych. Pod koniec roku szkolnego można zorganizować krótką uroczystość przygotowaną przez uczniów i nauczyciela.

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

Te działania mogą być również wykorzystane po zakończeniu projektu.

Kalendarz znajduje się w załączniku nr 2

CO DWIE GŁOWY TO NIE JEDNA

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 8-9 lat

- Komunikacja interpersonalna.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Codzienna rutyna.

METODA PRACY:

Praca zespołowa.

FORMA PRACY:

W grupach.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Problemy do rozwiązania zapisane na kartkach papieru i zwinięte.

OPIS ĆWICZENIA:

1. Nauczyciel daje problem do rozwiązania.
2. Wszyscy uczniowie w zespole odpowiadają na pytanie dotyczące wylosowanego problemu do rozwiązania. W tym czasie koledzy z drużyny nie powinni widzieć, co dany uczeń pisze. Na tym etapie nie wolno też mówić.
3. Kiedy wszyscy koledzy z drużyny skończą zapisywać swoje odpowiedzi, nauczyciel mówi: „Co dwie głowy to nie jedna!”
4. Wszyscy uczniowie dzielą się odpowiedziami i dyskutują. Muszą zgodzić się na jedną odpowiedź.
5. Uczniowie w grupie muszą wybrać jedno rozwiązanie np. głosując. Uczeń o najwyższym numerze musi ogłosić odpowiedź klasie.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Aktywny monitoring ze strony nauczyciela jest potrzebny do oceny powodzenia działania. Nauczyciel musi nadać wartość od 1-5 (gdzie 5 jest najlepsza) do określonej aktywności po każdym zadaniu. Pod koniec miesiąca uzyskuje się średni wynik, co może być dobrym wskazaniem, jak ta aktywność działa. Dwa razy w miesiącu trzeba poprosić kogoś spoza klasy o ocenę aktywności według tej samej skali. Ich średni wynik musi być następnie porównany z tym, który podał sam nauczyciel.

GRA PLANSZOWA

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 8-9 i 10-11 lat

- **KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA - UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE**

Jednym z najpilniejszych problemów naszego złożonego społeczeństwa jest nauka wspólnego życia i traktowanie różnic jako skarbów, szans na rozwój dla wszystkich.

Umiejętności społeczne są niezbędne do włączenia i edukacji, tolerancji i akceptacji innych.

Zdolność do tworzenia i utrzymywania relacji międzyludzkich pomaga każdemu rozwijać zdrowe konteksty społeczne jako miejsca konstruktywnych interakcji, w których ludzie mogą nauczyć się utrzymywać relacje, ale także pozytywnie kontynuować i kończyć relacje.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Dodatkowe działania.

METODA PRACY:

Gra, Koło czasu.

FORMA PRACY:

Cała klasa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Plansza do gry; Kość; Karty do gry.

OPIS ĆWICZENIA:

Cele

Proponowane działania mają na celu zwiększenie świadomości dzieci na temat budowanie sieci relacji i znaczenia, jakie ma ona w ich codziennym życiu, w którym relacje (w zależności od „ilości” i „jakości”) powodują dobre samopoczucie i spokój.

Tak więc działania mają na celu:

- skłonić dzieci do komunikowania się i interakcji ze sobą,
- pomaganie dzieciom w poznawaniu cech własnych i innych osób, które mogą wspierać rozwój pozytywnych relacji.

Realizacja ćwiczenia

Jest to klasyczna gra planszowa: każdy gracz w swojej turze rzuca kośćmi i przechodzi na planszy (patrz Załącznik 1) odpowiednią liczbę pól w ilości wylosowanej liczby.

Następnie czyta kartę (patrz załącznik 2), która odpowiada numerowi pola i wykonuje to, co mówi karta.

Gra toczy się aż do mety.

Pod koniec gry dzieci są zapraszane na Koło czasu, aby odpowiedzieć na kilka pytań:

- Co odkryłem o innych, czego nie wiedziałem?
- Co pozwoliłam innym dowiedzieć się o mnie?
- Co lubię w innych?
- W czym chciałbym być podobny do innych?
- W czym chciałbym, żeby inni byli do mnie podobni?

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Uczniom bardzo podobała się gra.

Musiłam dobrze zaplanować podział na grupy, żeby dzieci nie kłóciły się, kto powinien być w grupie z kim. Kupiłam cukierki w pięciu kolorach (nie pozwoliłam im ich zjeść i rozdałam karty z numerami grup np. 1 zielony; 2 czerwony; 3 żółty, 4 pomarańczowy, 5 fioletowy). Powiedziałam, że cukierki to pionki w grze i zapytałam, czy mogą już grać w swoim zespole? Nie – ponieważ mają pionki w jednym kolorze.

Musieli więc się wymieszać, aby każda grupa miała wszystkie kolory i numery 1-5. Po takiej roszadzie mogli zacząć grać. Oczywiście pod koniec gry grupy mogły zjeść swoje pionki.

- *Dzieci pytały, czy musi wyrzucić konkretną, brakującą liczbę punktów, aby zakończyć grę, czy też mogą rzucić więcej. ”*

ZAŁĄCZNIK 1
Plansza



ZAŁĄCZNIK 2

Karty do gry

1 W którym miesiącu mają urodziny inni uczestnicy? Jeśli popełnisz więcej niż 2 błędy, wróć na plac startowy.	2 Wybierz członka grupy i spróbuj odgadnąć jego ulubiony smak lodów (zanim to powiesz, pozwól mu powiedzieć to innej osobie w grupie). Jeśli się pomylisz, cofnij się o jedno pole.	3 Wybierz członka grupy i spróbuj odgadnąć jego ulubiony owoc (zanim to powiesz, pozwól mu powiedzieć to innej osobie w grupie). Jeśli się pomylisz, cofnij się o jedno pole.	4 Zamknij oczy i odwróć się. Tylko jedna osoba lekko dotyka twoich pleców i musisz zgadnąć, kto to jest. Jeśli się pomylisz, cofnij się o jedno pole.
5 Byłeś niegrzeczny wobec innych osób: siedź na krześle przez całą rundę.	6 Powiedz coś dobrego o każdym gracz.	7 Jesteś trochę smutny: poproś każdego uczestnika, aby zrobił śmieszny minę.	8 Opowiedz o czymś miłym, co zdarzyło poza szkołą.
9 Ktoś stłukł szklankę w porze lunchu: opuszczasz jedną kolejkę.	10 Uzyskałeś doskonałą ocenę lub wykonałeś szczególnie pracowitą pracę i cała klasa cieszy się z Twojego sukcesu. Przejdź o 2 pola do przodu.	11 Zamknij oczy i nie oszukuj. Jedna osoba z grupy staje przed tobą. Tylko dotykając jego/jej twarzy, musisz odgadnąć, kim jest. Jeśli się pomylisz, wróć na pole, na którym byłeś.	12 Zamknij oczy i nie oszukuj. Jedna osoba z grupy staje przed tobą. Tylko dotykając jego/jej twarzy, musisz odgadnąć, kim jest. Jeśli się pomylisz, wróć na pole, na którym byłeś.
13 Zamknij oczy i nie oszukuj. Jedna osoba z grup szepcze ci do ucha „W Szczepreszynie chrząszcz brzmi w trzcinie” (Lub inny „twister” językowy). Musisz odgadnąć, kto to jest. Jeśli się pomylisz, wróć na pole, na którym byłeś.	14 Niespodziewana nagroda. Awansowałeś o 2 pola.	15 Panuje kłótnia. Przeczekaj jedną kolejkę aby ochłonąć.	16 Powiedz, co lubisz kupować, robiąc zakupy.
17 Gdybyś był zwierzęciem, byłbyś... Wyjaśnij dlaczego.	18 Dziś nie chcesz iść spać. Wróć do pola nr 14.	19 Uzupełnij to zdanie rymem: „Moja klasa to piękna klasa...”	20 STOP! Zatrzymaj się tutaj! Zaczekaj na pozostałych graczy! Twoje trofeum jest zbyt ciężkie, potrzebujesz pomocy, aby je podnieść i świętować! Wspólne zwycięstwo to podwójne zwycięstwo!

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 10-11 lat

Dzięki realizacji ćwiczenia uczniowie:

- rozwiną umiejętności: planowania i umiejętności organizacyjne;
- zwiększą motywację do działania - jak rywalizacja wpływa na motywację do działania;
- rozwiną umiejętność współpracy i komunikacji interpersonalnej;
- rozwiną swoją kreatywność.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Ćwiczenie może zostać zrealizowane podczas godziny wychowawczej.

METODA PRACY:

Metody ekspresyjne i praktyczne;

Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;

FORMA PRACY:

Praca w małych grupach (4-6 osobowych)

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Ilość materiałów zależy od wielkości grupy i ilości małych zespołów (4-6 osobowych). Każdy zespół powinien dostać identyczne materiały np. 5 kartek do flipcharta, 10 kartek A4, 20 karteczek samoprzylepnych, 1 parę nożyczek, dwa kleje, 2 taśmy klejące.

OPIS ĆWICZENIA:

Dzielimy uczniów na mniejsze zespoły 4-6 osobowe. Ważne jest aby liczba osób w zespołach była taka sama. Każdy zespół ma za zadanie zbudować wieżę. Zadaniem grup jest zbudowanie jak najwyższej i stabilnej wieży, która samodzielnie stoi. Dodatkowo wieża musi stać na podłodze, ale nie może być podparta żadnymi innymi elementami sali czy wyposażenia czyli. Np. nie może być oparta o ścianę, o krzesło itp. Wieżę można zbudować tylko z otrzymanych elementów. Czas na realizację zadania to 30 minut. W tym czasie uczniowie obmyślają strategię budowy i budują wieżę.

Po 30 minutach prowadzący kończy ćwiczenie i wszyscy razem oceniają wieże pod kątem określonych na początku kryteriów.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Czy jesteście zadowoleni z efektu swojej pracy? Co na to wpływa?

- Jak przebiegała współpraca w zespołach? Czy wyłonił się lider?
- W jaki sposób ze sobą rozmawialiście? Czy komunikacja między wami sprzyjała osiągnięciu dobrego efektu? Dlaczego?
- W jaki sposób poszukiwaliście rozwiązania zadania? Jakie były pomysły na budowę wieży?
- W jaki sposób budowaliście wieżę? Czy opracowaliście strategię budowy wieży na początku zadania? Na czym ona polegała?
- Czy (Co) byście teraz zmienili w swoim wykonaniu zadania?

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

Aby to ćwiczenie uatrakcyjnić można zmienić materiały, z których budowana jest wieża. Można do tego celu użyć np. słomek do picia, makarony (np. spaghetti) itp. Wszystko zależy od wyobraźni i możliwości manualnych uczniów.

GDZIE JEST STRES?

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 10-11 lat

Dzięki realizacji ćwiczenia uczniowie:

- będą potrafili zdefiniować stres;
- będą wiedzieli gdzie może umiejscawiać się stres w ciele człowieka;
- poznają sposoby radzenia sobie ze stresem.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Ćwiczenie może zostać zrealizowane podczas godziny wychowawczej, lub w trakcie procesu dydaktycznego, kiedy zaistnieje taka potrzeba np. kilka dnia po sytuacji, która wzbudziła silne emocje uczniów, aby pokazać im konsekwencje np. stresu i pokazać sposoby radzenia sobie ze stresem.

METODA PRACY:

Metody ekspresyjne i praktyczne;

Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;

FORMA PRACY:

Praca indywidualna.

Praca zespołowa – w dużej grupie.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Duży karton papieru (około 150 - 170 cm na 80 -100 cm), różnokolorowe karteczki samoprzylepne (duża ilość), mazaki, kredki.

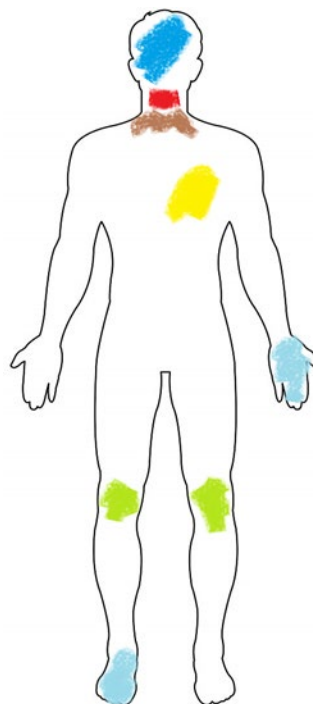
OPIS ĆWICZENIA:

Grupę uczniów dzielimy na mniejsze 4-5 osobowe zespoły. Każdy z zespołów wypisuje na karteczkach samoprzylepnych czynniki, które wywołują stres. Jeden czynnik na jednej karteczce – może być też przedstawiony symbolicznie, rysunkiem itp. Jest na to przeznaczonych około 10 minut. Następnie uczniowie prezentują swoje prace – przyklejając je kolejno np. na ścianie i od razu grupując w pewne kategorie np. stres w szkole, stres w domu, stres związany z budowaniem relacji itp. w zależności od propozycji jakie będą mieli uczniowie. Na podsumowanie tej części ćwiczenia rozmawiamy o tym, jakie sytuacje stresują przede wszystkim młodych ludzi.

W następnym etapie prosimy o zgłoszenie się jednego ochotnika. Uczeń/uczenica kładzie się na największym kartonie na podłodze a pozostali uczniowie mazakiem odrysowują kontur leżącej osoby. W ten sposób powstaje jeden duży kontur sylwetki człowieka.

Uwaga: Jeśli grupa jest bardzo liczna, może przygotować kilka konturów sylwetki człowieka i kontynuować całe ćwiczenie aż do podsumowania w mniejszych grupach.

W grupach uczniowie zastanawiają się, w których miejscach ciała odczuwają stres najbardziej. Na stworzonej dużej postaci człowieka każda grupa zaznacza miejsca, w których najczęściej odczuwamy stres. Ważne, by każda grupa miała inny kolor mazaka. (w przypadku pracy w mniejszych grupach, każdy uczeń może mieć swój kolor mazaka).



Ostatnim etapem ćwiczenia jest rozmowa w jaki sposób można radzić sobie ze stresem. Uczniowie dzielą się różnymi pomysłami – burza mózgów – co można zrobić, aby poradzić sobie ze stresem, czy zapobiec eskalacji emocji.

Przykłady od nauczyciela (jeśli uczniowie ich nie powiedzą) to np. zgniatanie kartki papieru jako swojej złości i wyrzucanie jej do kosza.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Gdzie w ciele umiejscawia się stres (lub negatywne emocje)?
- W jaki sposób można sobie z tym stresem poradzić?
- Czego nowego dowiedziałem się podczas zajęć?
- Czy (Co) zaskoczyło mnie podczas zajęć?

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

Ćwiczenie można uzupełnić o treści teoretyczne: Rozmawiamy o różnych reakcjach somatycznych, emocjonalnych, sposobach zachowania, będących wynikiem stresu.

Prowadzący omawia różne objawy stresu:

- objawy fizjologiczne

- objawy w sferze emocji
- objawy w sferze poprawności myślenia
- objawy w sferze zachowań
- w sferze filozofii życiowej.

Ćwiczenie może być zrealizowane w analogicznej formie w odniesieniu do tematu przeżywania i radzenia sobie z silnymi emocjami.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Ćwiczenie to wykonywałam przed zawodami matematycznymi. Uzupełniłam go o treści teoretyczne. Uczniowie potrafili wskazać, w których miejscach odczuwają największy stres. Podali własne przykłady radzenia sobie ze stresem, np.

- chodzenie na basen;
- czytanie swojej ulubionej książki;
- pocieszenie w ramionach mamy;
- zjedzenie ulubionego deseru itp. ”

TERMOMETR UCZUĆ

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 10-11 lat

Dzięki realizacji ćwiczenia uczniowie:

1. rozwiną świadomość emocji - rozwiną umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji;
2. rozwiną umiejętność zwracania uwagi na emocje w różnych sytuacjach np. w sytuacjach konfliktowych (zwróć uwagę na to do czego może doprowadzić nagromadzenie negatywnych emocji);
3. rozwiną potrzebę wyrażania emocji i rozmawiania o ich przyczynach;
4. Zmieniać sposób myślenia o wyrażaniu emocji.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Ćwiczenie może być zrealizowane pod koniec procesu dydaktycznego, jako podsumowanie tematu radzenia sobie z emocjami. Także podczas sytuacji konfliktowych wśród uczniów, aby nauczyć ich jak radzić sobie w takich sytuacjach.

METODA PRACY:

Metody ekspresyjne i praktyczne;

Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;

FORMA PRACY:

Praca indywidualna i w małych grupach.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

- Karta pracy z termometrem
- Kredki/mazaki

OPIS ĆWICZENIA:

1. Wprowadzenie do tematyki emocji. Dyskusja z uczniami na temat jakie emocje uczniowie znają, jakie są przyjemne, a jakie nieprzyjemne. Można wypisać emocje na tablicy.
2. Uczniowie pracują z kartą pracy (karta pracy w załączniku do ćwiczeń).
Na karcie pracy są umieszczone sytuacje, które mogą powodować pojawianie się złości czy innych emocji. Przeczytaj je uważnie. W kilku okienkach znajdziesz puste miejsca – wpisz tam inne sytuację, w których jeszcze czujesz złość lub inne nieprzyjemne emocje.

Po prawej stronie widzisz termometr, na którym, za pomocą kolorów, możesz określić jak duże nasilenie emocji czujesz, kiedy napotykasz kolejno na każdą z tych sytuacji.

Postaraj się teraz przypomnieć sobie, jak czułeś się w sytuacjach opisanych w dymku. Następnie pokoloruj odpowiednim kolorem nasilenie emocji, które wydaje Ci się odpowiednie.

Pokoloruj termometr kolorami, które oznaczają:



3. Omówienie i prezentacja prac uczniów – może być zrealizowana w małych grupach.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Dyskusja z uczniami:

- Do czego prowadzi nagromadzenie się złości i innych nieprzyjemnych emocji?
- Kiedy może nastąpić „wybuch” emocji?
- Czy zawsze ten „wybuch” jest adekwatny do sytuacji?
- Jakie są sposoby aby te emocje nie narastały, nie zwiększały się? (Na przykład: rozmowa – kiedy rozmawiamy o uczuciach, zwłaszcza tych nieprzyjemnych – jest to sposób aby dać im upust, na złapanie oddechu).

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

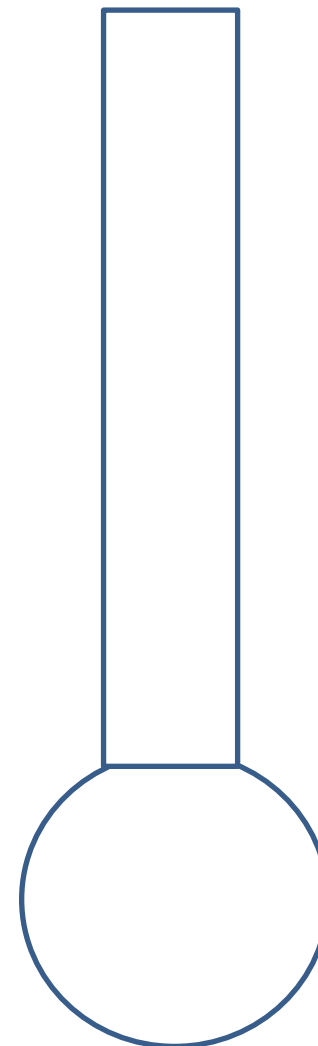
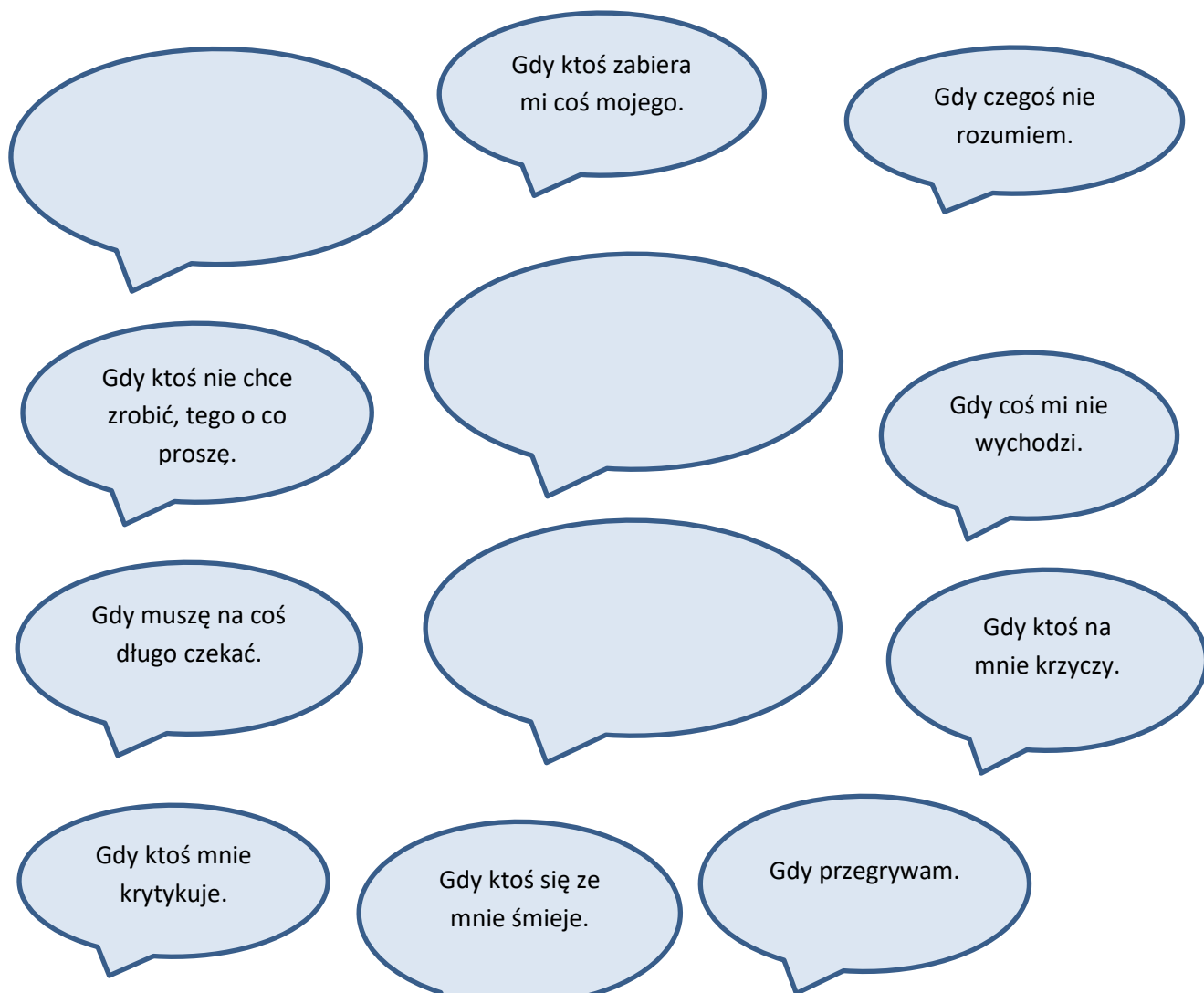
Prezentacja PowerPoint przedstawiająca termometr emocji – wzrastanie emocji aż do wybuchu, może w obrazowy sposób przedstawić narastanie emocji.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„+ taniec na przywitanie Blanco Brown „The git up”- dzieci powtarzają ruchy piosenki, na hasło zmiana pierwsza para idzie na koniec szeregu, piosenka trwa do momentu, aż każda para może przez chwilę być prowadzącą parą.

Pomoce wykorzystane dodatkowo – puzzle „emocje”- omówienie z dziećmi, że nie ma złych emocji, tylko sposób wyrażania może być niewłaściwy.

„GNIEW” JEST NIEPOTRZEBNY BO DO NICZEGO NIE PROWADZI, nie jest konstruktywny.”



SŁOWA DLA UCZUĆ

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 10-11 lat

10. Inteligencja emocjonalna, empatia, radzenie sobie ze stresem;
11. Zwiększenie świadomości dzieci w zakresie podstawowych uczuć;
12. Zwiększenie świadomości dzieci w zakresie stopniowania emocji;
13. Pomoc dzieciom w zaakceptowaniu faktu, że naturalne jest odczuwanie różnych emocji.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Codzienna rutyna.

METODA PRACY:

Ogólna dyskusja.

FORMA PRACY:

Cała klasa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Tablica i kreda, 2 papiery z wykresami i długopisy, papier rysunkowy, kredki.

OPIS ĆWICZENIA:

1. Prowadzący rozpoczyna od zainicjowania dyskusji na temat uczuć, zadając pytania takie jak: „Jak się czujesz, gdy ktoś daje ci prezent?” Napisz „słowo opisujące uczucie” na tablicy (np. Szczęśliwy).
2. „Jak się czujesz, gdy nauczyciel mówi ci, że wykonałeś „dobrze się spisałeś”? Napisz „słowo opisujące uczucie” na tablicy. Kontynuuj wywoływanie uczuć z grupy, pisząc listę na tablicy. Jest to dobra okazja do wskazania pewnego rozróżnienia między uczuciami a myślami. Na przykład: pytanie „jak się czujesz, gdy ktoś naśmiewa się z ciebie?”, jeśli odpowiedź brzmi „Myślę, że jest to naganne zachowanie”, to odpowiedź z obszaru „myślenia”, a nie z obszaru uczuć i emocji. W odpowiedzi na to samo pytanie, odpowiedź typu „czuję się zły” jest odpowiedzią z obszaru uczuć, wskazującą na świadomość uczuć, które mają miejsce i umożliwiającą ich rozpoznanie.
3. Jakie są nazwy emocji / uczuć, o których myślisz? Poproś dzieci, aby wymieniły wszystkie „emocje” lub „uczucia”, które przychodzą im do głowy. Jednocześnie odseparuj słowa opisujące uczucia od słów odnoszących się do innych sfer np. myślenia, na swojej liście, a także wskaż i wyjaśnij słowa, które nie odnoszą się do uczuć, ale które zostały przez uczniów wymienione (prowadzący może odnieść się do listy kontrolnej podstawowych uczuć).

4. Zrób ostateczną listę na wykresie. Zapisz ją na wykresie, aby można ją było zachować. Pozwól dzieciom przepisać listę do swoich zeszytów.

5. Pokaż przygotowany wcześniej przez Ciebie WYKRES EMOCJI.

Przeczytaj na głos każde zdarzenie / wydarzenie i zapytaj dzieci, ile z nich poczułoby się smutnych, szczęśliwych lub w inny sposób z zakresu podstawowych emocji, gdyby to im się przytrafiło. Poproś, aby dzieci podniosły ręce i liczyły je, a następnie wpisz odpowiednie liczby na wykresie w odpowiednich miejscach. Porozmawiaj o tym, jak ludzie reagują inaczej i że każdy ma prawo czuć się w taki sposób, w jaki się czuje.

6. Warto również poprosić dzieci, aby wybrały uczucie z listy (lista kontrolna podstawowych emocji) mówiące jak się czują w tym momencie i narysowali to uczucie i opisali je w zeszycie.

7. Na początku dzieciom trudno jest nawiązać kontakt z rzeczywistymi uczuciami i słowami je opisującymi. Dzięki pomocy nauczyciela i wielu przykładom szybko stają się bardziej świadomi i chętnie się dzielą tymi uczuciami. Nawiązanie kontaktu z ich uczuciami daje im możliwość radzenia sobie z nimi i ich uwolnienia.

8. Poproś dzieci, aby skopiowały wykres emocji do swoich zeszytów. Pod koniec sesji dzieci muszą narysować krąg w swoim zeszycie na temat tego, jak każdy z nich „czuł się” na zajęciach.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Odpowiedzi na zabawę stanowią doskonałą okazję do oceny sukcesu lekcji. Zrozumienie tematu przez uczniów powinno wynikać z ich dyskusji na temat odpowiedzi w odniesieniu do „Wykresu uczuć”.

➤ Dodatkowy materiał

Lista Podstawowych Emocji²⁰

- Strach → uczucie strachu, przerażenia.
- Złość/Gniew → uczucie złości. Silniejszym słowem w odniesieniu do złości jest wściekłość.
- Smutek → bycie smutnym. Inne słowa to żal (silniejsze uczucie, na przykład, gdy ktoś umarł).
- Radość → poczucie zadowolenia. Inne słowa to szczęście, radość.
- Wstręt → uczucie, że coś jest nie tak lub jest nieprzyjemne.

²⁰ Jest osiem podstawowych emocji według teorii Roberta Plutchika.

- Zaskoczenie → bycie nieprzygotowanym na coś.
- Zaufanie → pozytywna emocja; silniejszym słowem jest podziw, słabszym słowem jest akceptacja.
- Przewidywanie/Przeczuwanie → w sensie pozytywnego spojrzenia na coś, co się wydarzy w przyszłości.



Wykres emocji

Wydarzenie	Emocja			
	Szczęście	Smutek	Złość	
Moi rodzice mnie karzą.				
Opuściłem zadanie/lekcję w szkole.				
Pozostaję zamknięty w pokoju.				
Straciłem prezent od przyjaciela.				
Moi przyjaciele nie słuchają tego, co mówię.				

DZIEŃ DOBRY, PANIE KAPITANIE!

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 10-11 lat

1. Tworzenie pozytywnej atmosfery akceptacji i tolerancji między uczniami w klasie;
2. Pomoc uczniom w lepszym poznaniu się;
3. Rozwijanie skutecznych umiejętności słuchania;
4. Zmniejszanie poziomu stresu i dobra zabawa pod koniec zajęć.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Dodatkowe zadanie na zakończenie zajęć.

METODA PRACY:

Metoda Edwarda de Bono.

FORMA PRACY:

Cała klasa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Markery do tablicy.

OPIS ĆWICZENIA:

Pod koniec każdej lekcji jeden z uczniów wchodzi na przód klasy i odwraca się plecami do klasy. On / ona jest kapitanem. Trzech uczniów jest proszonych o opisanie siebie w ciągu 30 sekund. Mogą ujawniać wszelkie interesujące informacje, z wyjątkiem swoich imion. Chodzi o to aby każdy kapitan odgadł, kim są jego trzej koledzy z klasy. Jeśli mu się to uda, cała klasa krzyczy dla niego „Hip Hip HURRA!!!”

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Pod koniec roku szkolnego uczniowie wypełnią kwestionariusz zawierający interesujące informacje na temat każdego z nich. Będą musieli zgadnąć i dopasowywać nazwiska swoich kolegów z klasy do odpowiednich informacji.

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

Kiedy tworzymy pozytywną atmosferę w klasie, uczniowie lepiej się uczą. Każdy uczeń musi czuć się bezpiecznie i ważny w klasie, aby osiągnąć jak najlepsze wyniki w nauce. Pozytywne środowisko w klasie nie zdarza się przez przypadek; to nauczyciel prowadzi do niego i pomaga klasie w jego tworzeniu.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Dzieciom bardzo podobało się to ćwiczenie, to była dobra zabawa na koniec zajęć, na koniec tygodnia. Ćwiczenie miało pozytywną atmosferę w klasie”.

„Bardzo dobra gra na koniec zajęć. Dzieci to uwielbiają 😊 Szczególnie „HIP HIP HURRA” 😊”

RYNEK QUIZÓW

CELE:

GRUPA WIEKOWA: uczniowie w wieku 10-11 lat

Umiejętność współpracy:

1. Nauczanie dzieci, jak omawiać materiały do nauki;
2. Nauczanie dzieci, jak się wzajemnie oceniać.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Codzienna rutyna.

METODA PRACY:

Ogólna dyskusja.

FORMA PRACY:

Cała klasa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Karty, długopisy.

OPIS ĆWICZENIA:

Karty mogą być wykonane z dowolnych, nawet fantastycznych elementów, wzbogacone o opisy i obrazki. Po jednej stronie karty znajduje się pytanie, a po drugiej stronie odpowiedź. Dla jasności każda strona musi być opatrzona etykietą „Pytanie” lub „Odpowiedź”.

Jak to działa:

Rynek quizów to aktywna struktura, w której uczniowie wstają, współpracują i zadają sobie wzajemnie pytania. Na pierwszy rzut oka wydaje się to proste, ale rozwój umiejętności społeczne także jest włączony do struktury ćwiczenia.

1. Uczniowie znajdują partnera, przybijają z nim „piątkę” i mówią: „Cześć, partnerze!”
2. Uczeń numer 1 pyta ucznia numer 2 używając pytania na swojej karcie. Trzyma kartę skierowaną ku swojemu partnerowi stroną z pytaniem, a strona z odpowiedzią jest skierowaną do niego. Jeśli partner odpowie poprawnie, otrzymuje pochwałę. Jeśli odpowie źle otrzymuje dodatkową wskazówkę.
3. Zamieniają się rolami i uczeń numer 2 zadaje pytanie przy użyciu tego samego procesu opisanego powyżej.
4. Kiedy obaj uczniowie zadadzą sobie pytania, przybijają „piątkę” i mówią: „Cześć, partnerze!” i znajdują nowego partnera.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Aktywny monitoring ze strony nauczyciela jest potrzebny do oceny realizacji ćwiczenia. Nauczyciel powinien nadać wartość od 1-5 (gdzie 5 jest najlepsza) każdej parze po realizacji poszczególnego zadania. Pod koniec miesiąca uzyskuje się średni wynik, co może być dobrym wskazaniem, jak ta aktywność działa. Dwa razy w miesiącu ktoś spoza klasy musi zostać poproszony o ocenę aktywności według tej samej skali. Ich średni wynik musi być następnie porównany z tym, który podał sam nauczyciel.

ŚWIADOME JEDZENIE

CELE:

GRUPA WIEKOWA: wszystkie grupy wiekowe

14. Poprawia skupienie, koncentrację i naukę;
15. Poprawia kreatywność;
16. Wzmacnia wdzięczność i poczucie szczęścia;
17. Poprawia zrozumienie.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Może być zrealizowane po zjedzeniu czegoś.

METODA PRACY:

Mindfulness / Uważność stosowana w środowisku szkolnym.

FORMA PRACY:

Wykonanie indywidualne, ale z całą klasą w tym samym czasie.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Coś do jedzenia, rodzynka lub inne małe jedzenie związane z naturą.

OPIS ĆWICZENIA:

Przed zjedzeniem rodzynek lub czegoś innego, robimy pauzę, aby uświadomić sobie i podziękować ludziom, miejscom i rzeczom, które były częścią jego podróży, od drzewa aż do naszego stołu, dzięki którym możemy zjeść to jedzenie.

1. Zawijamy rodzynka w chusteczkę i każemy uczniom zamknąć oczy. Dajemy chusteczkę z rodzynkiem w środku.
2. Prosimy oboje uczniowie rozwinęli chusteczkę i nadal z zamkniętymi oczami wyczuli dłońmi co jest w środku.
3. Niech uczniowie wyobrażą sobie, jak rodynek dostał się z winorośli do naszych rąk:
 - Wyobrażamy sobie robaki, które odżywiają glebę ... *Dziękuję, robaczki!*
 - Słońce, deszcz, który karmił winorośl, czas, który płynął, aby mogła rosnąć, dzień po dniu ... *Dziękuję, naturo!*
 - Rolnicy, którzy zajmowali się winoroślą i zbierali winogrona... *Dziękuję, rolnicy!*
 - Robotnicy, którzy zbierali winogrona, układali je do wyschnięcia i pakowali je jako rodzynki... *Dziękuję, robotnicy!*
 - Kierowcy ciężarówek, którzy rozwozili rodzynki do sklepu... *Dziękuję, kierowcy ciężarówek!*
 - Osoba, która kupiła rodzynki i przyniosła je do klasy... *(Dzieci dziękują Tobie.)*

4. Teraz zacznijmy powoli jeść rodzynki, mając świadomość każdego ugryzienia, każdego smaku. Najpierw umieśćcie go na chwilę w ustach, bez żucia, i zauważcie, jak to jest. Następnie poświęćcie chwilę na przeżuwanie. I wreszcie połknijcie go. Zwróć szczególną uwagę na każdy krok.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Czy wcześniej myślałeś o swoim jedzeniu?

Czy teraz inaczej myślisz o rodzynkach?

SKANOWANIE CIAŁA

CELE:

1. Poprawia koncentrację i uczenie się;
2. Zmniejsza stres, niepokój i depresję;
3. Poprawia kreatywność;
4. Zwiększa regulację emocjonalną i opiekę;
5. Zwiększa świadomość cielesną.

GRUPA WIEKOWA: wszystkie grupy wiekowe

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Ćwiczenie można zrobić w dowolnym momencie. Jest to dobra praktyka, aby się zrelaksować i być może warto zrealizować to zadanie pod koniec dnia. Jest to praktyka, którą można zintegrować jako codzienną aktywność w zajęciach szkolnych.

METODA PRACY:

Mindfulness / Uważność stosowana w środowisku szkolnym.

FORMA PRACY:

Jest to działanie wykonywane indywidualnie i z całą klasą.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Możesz włączyć muzykę relaksacyjną jako tło ćwiczenia i użyć miski medytacyjnej, aby zaznaczyć początek i koniec aktywności. Dźwięk miski pomoże cofnąć się do chwili obecnej, kiedy uczniowie wejdą w stan „medytacji”.

OPIS ĆWICZENIA:

1) Połóż się na plecach w wygodnej pozycji, na kocu lub macie. Wyprostuj nogi a ręce ułóż wzdłuż ciała. Pozwól nogom i ramionom rozluźnić się i zamknij oczy.

2) Weź 3 powolne i głębokie oddechy. Połącz się ze swoim ciałem podczas oddychania, pocuj, jak twój brzuch lub klatka piersiowa porusza się w górę i w dół, możesz położyć rękę na klatce piersiowej, aby poczuć zmiany w swoim ciele podczas oddychania.

3) Skup swoją uwagę na stopach: Jakie są twoje stopy? Czy czujesz je? Czy są zrelaksowane? Jaka jest temperatura stóp? Jeśli nic nie czujesz to jest to w porządku. Postaraj się rozluźnić stopy i uśmiechnij się do nich. Podziękuj im za wszystko, co mogą dla ciebie robić, za chodzenie, skakanie, poruszanie się. Podziękuj obu stopom. Jeśli twój umysł

rozprasza się, jest to całkowicie naturalne, po prostu staraj się zwrócić uwagę na swoje stopy. Nie masz nic do zrobienia, nie musisz nigdzie iść, niczym się nie martwisz, po prostu odpocznij na podłodze i poczuj swoje ciało, możesz odpocząć i poczuć miękkie i delikatny dotyk podłogi.

4) Teraz będziemy zwracali uwagę na nasze nogi, czując je. Jaka jest ich temperatura? Czy są zrelaksowane czy spięte? Poczuj, jak dotykają koców i naciskają na podłogę, rozluźnij kolana, pozwalając im spocząć na podłodze, która je podtrzyma. Uśmiechaj się twarzą do nóg i kolan i podziękuj im za wszystko, co dla ciebie robią, za to, że pozwalają ci chodzić, skakać. Teraz możesz z nimi rozmawiać i powiedzieć im, że jesteś im wdzięczny za wszystko, co dla ciebie robią.

5) Teraz przenieś swoją uwagę na swój brzuch. Poczuj, jak wygląda twój brzuch. Jest to miejsce, w którym mamy dużo emocji. Zwykle porusza się w górę i w dół, gdy oddychasz, jak fale morza, podnoszące się i opadające. Możesz czuć się pełny lub głodny, lub coś innego, po prostu pozwól mu być, cokolwiek się w nim dzieje i oddychaj. Uśmiechnij się do swojego brzucha i podziękuj za wszystko, co dla ciebie robi, podziękuj wszystkim organom, które pozwalają ci jeść, trawić i odtruwać twoje ciało.

Jeśli rozproszysz się i nie będziesz mógł się skupić, to jest normalne i jest to idealne samo w sobie. Delikatnie ćwicz ponownie wracając do tego, jak unosi się twoja klatka piersiowa i co czujesz, jak oddychasz wdychając i wydychając powietrze.

6) Teraz zwróć uwagę na swoją klatkę piersiową. Poczuj połączenie ze swoim oddechem, z ruchem klatki piersiowej, poruszającym się w górę i w dół. Poczuj powietrze wpadające do płuc, bicie serca...

7) Teraz zwróć uwagę na swoje ręce. Poczuj, jak kontaktują się z podłogą, nie musisz nic robić, po prostu pozwól im się rozluźnić na podłodze, pozwól podłodze podtrzymać je i pozwól im się zrelaksować. Teraz uśmiechnij się do swoich rąk, uśmiechnij się szeroko i podziękuj dłoniom za wszystko, co dla ciebie robią, za jedzenie ze swoimi przyjaciółmi, za możliwość dotknięcia kogoś, kogo kochasz, za trzymanie ołówka itp.

8) Przenieś swoją uwagę w swoje ramiona. Poczuj swoje ramiona, czy jest w nich jakieś napięcie, czy są zrelaksowane. I uśmiechnij się do swoich ramion i podziękuj im za wszystko, co dla ciebie robią.

9) Teraz zwróć uwagę na plecy. Poczuj jak dotykają podłogi i zauważ, jak kołysz się z każdym oddechem jak miękka pieszczota. Jeśli twoje myśli odpływają gdzie indziej, wszystko jest w porządku, jest to normalna reakcja umysłu, po prostu wróć teraz do swoich pleców. Kiedy tylko poczujesz, że twój umysł skupia się na czymś innym, postaraj się zabrać go z powrotem w podróż do swojego ciała, a umysł w chwili obecnej stanie się zrelaksowany.

10) Idziemy teraz w górę, na szyję i ramiona. Zwracając na nie uwagę, pomagamy im się zrelaksować. Pomóż swojej szyi i ramionom się zrelaksować, niosą one tak dużo przez cały

dzień. Uśmiechnij się i podziękuj im za wszystko, co dla ciebie robią w ciągu dnia. Za to, że trzymają prosto twoje plecy i głowę, poświęć chwilę, aby okazać im wdzięczność.

11) Teraz poczuj swoją twarz i głowę. Jaki jest twój wyraz twarzy, czy czujesz się zrelaksowany? Rozluźnij oczy, usta i policzki. I uśmiechnij się do swojej głowy i twarzy, i podziękuj im za wszystko, co dla ciebie robią. Za to, że możesz się uśmiechać, jeść, widzieć, mówić, myśleć. Uświadom sobie wszystko, co od nich otrzymujesz.

12) Teraz zwróć uwagę na całe swoje ciało. Sprawdź, jak czuje się teraz całe twoje ciało. Poczuj wdychane i wydychane powietrze. Poczuj wdzięczność za posiadanie ciała. Jeśli teraz go nie czujesz, może również tak być. Po prostu pozwól tym słowom przyjść do ciebie.

Możesz powoli zacząć poruszać rękoma, stopami daj sobie tyle czasu ile na to potrzebujesz. Powoli możesz zacząć też otwierać oczy, gdy poczujesz się gotowy, i powoli powracaj do pozycji siedzącej.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Poziom relaksu przed i po treningu.

Możesz zmierzyć puls przed i po treningu.

LICZENIE ODDECHÓW



W medytacji lub obszarze mindfulness / uważności uwaga skierowana na oddech jest jednym z głównych celów. Pomaga nam ona stać się bardziej obecnymi i związanymi z chwilą obecną, która ma miejsce tu i teraz, i umożliwia nam dostęp do zasobów wewnętrznych, które pomogą nam wzmocnić równowagę wewnętrzną i samych siebie.

CELE:

- Zmniejsza stres i niepokój;
- Zwiększa samokontrolę;
- Pomaga regulować emocje;
- Rozwija koncentrację i skupienie.

GRUPA WIEKOWA: Wszystkie grupy wiekowe

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Jest to praktyka, która może zostać zintegrowana jako codzienna rutyna na początku lub na końcu dnia. Im więcej ćwiczymy, tym bardziej rozwijamy związek z ciałem poprzez oddychanie i uczymy się samo regulować nasze emocje.

METODA PRACY:

Mindfulness / Uważność stosowana w środowisku szkolnym.

FORMA PRACY:

Jest to indywidualna praktyka, którą można wykonać z całą klasą.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Możesz włączyć muzykę relaksacyjną jako tło ćwiczenia i użyć miski medytacyjnej / talerzy buddyjskich, aby zaznaczyć początek i koniec aktywności. Dźwięk miski pomoże cofnąć się do chwili obecnej, kiedy uczniowie wejdą w stan „medytacji”.

OPIS ĆWICZENIA:

1. Usiądź na krześle lub na podłodze, wyprostuj plecy, a ciało zrelaksuj się w wygodnej pozycji, delikatnie kładąc ręce na kolanach.
2. Oddychaj naturalnie i powiedz 1 w swoich myślach. Następnie oddychaj powoli i rozluźnij stopy i palce stóp (*można opisać więcej np. poczuj, jak opuszczają się w podłogę itp.*). Kiedy skończysz, podnieś jeden palec dłoni i zaczekaj na wszystkich, zanim przejdziemy do następnego oddechu.
3. Oddychaj naturalnie i policz 2 w swoich myślach. Następnie, kiedy wydychasz powoli, rozluźnij nogi. Podnieś dwa palce.
4. Oddychaj ponownie i policz 3 w swoich myślach. Następnie, kiedy wydychasz powietrze, rozluźnij brzuch. Podnieś 3 palce.
5. Oddychaj naturalnie i policz 4 w swoich myślach. Następnie, kiedy wydychasz powietrze, zintensyfikuj rozluźnienie klatki piersiowej i płuc. Podnieś 4 palce.
6. Oddychaj powoli i policz 5 w swoich myślach. Oddychaj, rozluźnij ręce i ramiona, poczuj się bardziej zrelaksowany. Podnieś 5 palców.
7. Oddychaj powoli i policz 6 w swoich myślach. Kiedy wydychasz powietrze, rozluźnij szyję i ramiona. Poczuć, jak za każdym razem twoje mięśnie stają się coraz bardziej zrelaksowane. Podnieś ponownie 1 palec.
8. Oddychaj powoli i policz 7 w swoim umyśle. Oddychaj i rozluźniaj głowę i całą twarz, poczuć, jak cała głowa się rozluźnia. Podnieś dwoma palce.
9. Oddychaj naturalnie i policz 8. I kiedy wydychasz powietrze, idź do miejsca w swoim ciele, w którym odczuwasz jakiekolwiek skurcze lub napięcia, lub do miejsca, w którym czujesz, że potrzebujesz opieki lub relaksu. I oddychaj powoli w tej części ciała. Podnieś 3 palce.
10. Znowu oddychaj naturalnie i policz 9. Oddychaj powoli i rozluźnij mięsień serca. Podnieś 4 palce.
11. Znowu oddychaj naturalnie i policz 10. Oddychaj powoli i rozluźnij całe ciało, stopy, nogi, brzuch, dłonie, klatkę piersiową, głowę, szyję... rozluźnij całe swoje ciało. Podnieś 5 palców.
12. Kiedy skończysz, możesz powoli otworzyć oczy i rozejrzeć się wokół siebie, zobaczyć pokój, innych ludzi, którzy są z tobą.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Czy osiągnąłeś wewnętrzną ciszę podczas liczenia oddechów?

Czy czułeś się zrelaksowany?

Ile oddechów potrzebowałeś, abyś poczuł się zrelaksowany?

Czy po zakończeniu medytacji twój umysł pozostał dość zajęty lub zajęty?

KOMENTARZE DO REALIZACJI ĆWICZENIA

Spróbuj zsynchronizować klasę w liczeniu palcami.

Małe dzieci mogą liczyć tylko do 5.

Może być również potrzebne krótkie wprowadzenie do medytacji.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

„Z tego ćwiczenia korzystałam, gdy dzieci były zmęczone podczas popołudniowej lekcji. Zauważyłam, że ćwiczenie pomogło zmniejszyć niepokój i poprawić koncentrację uczniów.”

KONFLIKTY, NIE!

CELE:

GRUPA WIEKOWA: wszystkie grupy wiekowe

- Rozwiązywanie konfliktów negocjacyjnych;
- Rozwijanie zarówno krytycznego, jak i kreatywnego myślenia;
- Rozwijanie umiejętności obserwowania, analizowania i omawiania / argumentowania powodu podejmowania decyzji;
- Promowanie relacji międzyludzkich w celu osiągnięcia wspólnych celów poprzez dzielenie się różnymi wizjami / perspektywami.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Przedmioty / Obszary interwencji: ekspresja artystyczna, przyroda, wiedza o społeczeństwie.

METODA PRACY:

Odgrywanie ról; Rękodzieło.

FORMA PRACY:

W grupie.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Karty z opisem sytuacji konfliktowych;
Arkusz roboczy;
Różne materiały według odgrywanych ról;
Kartony.

OPIS ĆWICZENIA:

To ćwiczenie wymaga dużej przestrzeni (np. sali gimnastycznej).
Należy utworzyć grupy składające się z 4/5 osób i wybrać jednego przedstawiciela w grupie.

Każdy przedstawiciel grupy losuje kartę z sytuacją konfliktu. Każda grupa będzie miała około 30/40 minut na przygotowanie prezentacji przedstawionej sytuacji i znalezienie rozwiązania konfliktu.

Każda grupa, jedna po drugiej, przedstawia swoją sytuację (konflikt i jego rozwiązanie). Po każdej prezentacji pozostałe grupy są proszone o dokonanie krytycznej refleksji na temat tego, co widziały.

Następnie każda grupa powinna również stworzyć / napisać kreskówkę o sytuacji konfliktu i jej rozwiązaniu.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Obserwacja bezpośrednia (uczestnictwo, zainteresowanie, zaangażowanie, współpraca);
Prace uczniów.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA:

- „Potrzeba dużo czasu;
- Potrzebna duża przestrzeń;
- Dla starszej grupy wiekowej. ”

ZESPÓŁ KLASOWY

CELE:

GRUPA WIEKOWA: wszystkie grupy wiekowe

- Promowanie współpracy między różnymi jednostkami edukacyjnymi / graczami;
- Działanie zgodnie z przepisami klasowymi i szkolnymi;
- Zachęcanie do refleksji grupowej i autorefleksji na temat postaw i zachowań;
- Wzrost poczucia dzielenia się i szacunku dla innych.

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

W ciągu roku szkolnego.

Przedmioty / obszary interwencji: język ojczysty, przyroda, wiedza o społeczeństwie.

METODA PRACY:

Debata (Zgromadzenie).

FORMA PRACY:

Praca zespołowa.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Dwa pudełka (jedno zielone i jedno czerwone), arkusz papieru w formacie A4 i długopis.

OPIS ĆWICZENIA:

W klasie powinny znajdować się dwa małe pudełka (jak pudełka z butami) - zielone z napisem „poszło dobrze” i czerwone z napisem „poszło źle”.

W ciągu tygodnia uczniowie umieszczają w pudełkach dokumenty, w których są opisane ich postawy i zachowania (własne lub kolegów), które uznają za poprawne lub niepoprawne, a także zajęcia lub zadania, w których odnieśli sukces. Każdy uczeń musi także zapisać na dokumencie swoje nazwisko, aby dany dokument mógł zostać omówiony/zatwierdzony podczas sesji plenarnej.

Pod koniec tygodnia klasa spotka się na Zgromadzeniu/Sesji plenarnej, aby otworzyć dwa pudełka i zastanowić się nad wynikami. Zgromadzenie powinno być prowadzone przez „prezydenta zgromadzenia”, którym może być przedstawiciel klasy. Powinien również być powołany sekretarz, który prowadzi notatki ze zgromadzenia, opisując wszystkie omawiane tematy, a także notując decyzje podjęte przez grupę. Zadanie to może wykonać przedstawiciel drugiej klasy. Role te mogą być jednak zmieniane w sposób ciągły, na przykład, w porządku alfabetycznym. W ten sposób każde dziecko będzie miało szansę wejść w te role. Prezydent rozpoczyna Zgromadzenie prosząc sekretarza, aby otworzył zielone pudełko i przeczytał zgromadzone w nim papiery. Następnie cały proces zostaje powtórzony

z czerwonym pudełkiem. Kiedy dokumenty są czytane, prezydent prosi grupę o skomentowanie tego, co słyszą i moderuje dyskusję. Prosi on również Zgromadzenie o opinie i decyzje, które muszą być podjęte w chwili spotkania. Na koniec kończy spotkanie / zgromadzenie. Po przeczytaniu i zatwierdzeniu przez wszystkich członków Zgromadzenia, notatka ze spotkania jest podpisywana zarówno przez prezydenta, jak i sekretarza i umieszczana co tydzień w klasie w jednym miejscu.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Obserwacja bezpośrednia (uczestnictwo, zainteresowanie, zaangażowanie, współpraca).

PIOSENKA Z RÓŻNYMI RYTMAMI

CELE:

- Promowanie pracy zespołowej;
- Dostrzeganie znaczenia pracy w zespołach, szanowanie umiejętności partnerów;
- Rozwijanie miłości do muzyki i pisania;
- Rozwijanie pamięci i wyobraźni muzycznej;
- Rozwijanie i praktykowanie koordynacji według czasu.

GRUPA WIEKOWA: wszystkie grupy wiekowe

KIEDY REALIZOWAĆ ĆWICZENIE PODCZAS PROCESU DYDAKTYCZNEGO:

Przedmioty / Obszary interwencji: ekspresja artystyczna, język ojczysty i wiedza o społeczeństwie.

METODA PRACY:

Zajęcia praktyczne.

FORMA PRACY:

W grupie i w klasie.

OPIS ĆWICZENIA:

Klasa podzielona jest na grupy 4 lub 5 osobowe. Każda grupa będzie musiała napisać dwie strofy składające się z 4 wersetów na temat zachowań, jakie powinny mieć miejsce w społeczeństwie (szacunek, współpraca, solidarność, przyjaźń ...). Następnie uczniowie przedstawiają je w formie piosenki z refrenem, z melodią i tekstami stworzonymi przez siebie. Muszą także stworzyć rytm.

Po napisaniu wiersza i wymyśleniu różnych rytmów, wytwarzanych przez różne części ciała (ręce, nogi i stopy), uczniowie muszą współpracować, aby stworzyć nową muzykę. Działanie to pozwoli im zrozumieć, jak istotna jest praca zespołowa i spójność.

EWALUACJA ĆWICZENIA:

Obserwacja bezpośrednia (uczestnictwo, zainteresowanie, zaangażowanie, współpraca).

KOMENTARZ NAUCZYCIELA

„Trudne zadanie - ze względu na brak umiejętności pisania, różny poziom zaangażowania uczniów, trudności w zrozumieniu słów, np. solidarność.”

JAK PRACOWAĆ Z RODZICAMI

	Ćwiczenie/zadanie	Studium przypadku trudnych sytuacji które mogą się zdarzyć w szkole	Zarządzanie konfliktami	Przykłady dialogów (w tym jakieś wskazówki komunikacyjne)	Mediacje i negocjacje	Planowanie wspólnej pracy	Jak zaangażować rodziców w pracę szkoły	Asertywność nauczyciela a empatia	(Może) plan lekcji edukacyjnych z rodzicami	Rozwój różnych umiejętności wśród dzieci, przez rodziców np. niezależne i krytyczne myślenie
1	Nowy początek		X	X	X					
2	Mindfulness / Uważność w konfliktach	X	X							
3	FUKO		X	X	X			X		
4	Mały zestaw narzędzi do zaangażowania rodziców w życie szkoły						X			
5	Książka sposobem na nudę					X	X			
6	Mam talent						X			
7	Zdrowe śniadanie					X	X			

8	Święto szkoły			X	X	X	X			
9	Pozwól, że opowiem ci o swojej pracy... / Doradztwo zawodowe			X		X	X	X		
10	Facebook Off-line						X			
11	Gra "memory" dla rodziców						X		X	
12	Szkoła dla rodziców					X	X			
13	Jak Sokrates: edukacja do krytycznego myślenia									X
14	Gra: emocje zwierząt									X
15	Rodzice uczący umiejętności prospołecznych								X	
16	Okrągły stół z ... Rodzicami i Opiekunami na temat pozytywnego rodzicielstwa		X	X	X	X	X		X	

NOWY POCZĄTEK

OBSZAR (CELE):

Zarządzanie sytuacjami konfliktowymi w komunikacji.

Ta praktyka pomoże nam rozwinąć życzliwą mowę i empatyczne słuchanie. Nowy Początek to praktyka rozpoznawania i doceniania pozytywnych elementów w szkole lub środowisku domowym.

TŁO TEORETYCZNE:

Społeczność Plum village, Thich Nhat Hanh.

OPIS:

„Nowy początek” pomaga nam spojrzeć głęboko i szczerze na siebie, na nasze przeszłe działania, na naszą mowę i nasze myśli, i może pomóc nam stworzyć nowy początek w nas samych i w naszych relacjach z innymi.

Ta praktyka pomaga nam oczyścić umysł i rozwiązać nierozwiązane problemy lub nieporozumienia w naszych relacjach. Jest to bardzo przydatna praktyka, gdy pojawia się trudność w naszych relacjach z innymi, a jeden z nas czuje się zraniony lub urażony. Ta praktyka może dać nam możliwość ponownego rozpoczęcia i lepszego zrozumienia drugiej osoby.

Ta praktyka to *czteroczęściowy proces* stosowany w ustawieniu formalnym. Tylko jedna osoba mówi w tym samym czasie i nie wolno jej przerywać podczas jej tury. Jest to bardzo ważne, aby szanować się drugą stronę, aby dać drugiej osobie przestrzeń i czas na wyrażenie siebie. Druga osoba ćwiczy w tym czasie głębokie słuchanie i podążanie z pełną świadomością, za swoim wchodzącym i wychodzącym oddechem. Zaleca się również, aby poświęcić czas i zatrzymać się i poczuć to, co czujemy w danej chwili.

Jest to praktyka, którą należy wykonywać **jeden na jeden**, lub w razie potrzeby, z trzecią osobą, której ludzie zarówno ufają jak i którą szanują, na przykład podczas konfliktu szkolnego itp..

1. Podlewanie kwiatów - Zaczynamy rozmowę wyrażając nasze uznanie dla drugiej osoby. Możemy wspomnieć o konkretnych rzeczach/działaniach, które druga osoba powiedziała lub zrobiła, mówimy co w niej cenimy lub doceniamy. Jest to okazja, by podkreślić mocne strony innych i pobudzić wzrost tych pozytywnych cech. W ten sposób ułatwiamy drugiej osobie otwarcie się na nas i otwarcie na rozmowę.

2. **Dzielenie się żałami** – Kontynuujemy wspominając o własnych nieumiejętnościach w swoich działaniach, mowie lub myślach, które mogły mieć miejsce i nie mieliśmy jeszcze okazji przeprosić za to.

3. **Wyrażanie zranienia** - Możemy podzielić się tym, jak czuliśmy się zranieni przez interakcję z drugą osobą, być może dlatego, że coś ona zrobiła lub powiedziała. Mówimy; „Czułem się tak, kiedy to powiedziałeś lub zrobiłeś...”, a nie tylko „zrobiłeś to czy tamto...”. W ten sposób uczymy się brać odpowiedzialność za to, co jest nasze i uczymy się dzielić naszymi uczuciami.

4. **Dzielenie się długotrwałymi trudnościami i proszenie o wsparcie** - wszyscy przechodzimy przez trudności i ból w wielu momentach naszego życia. Czasami sytuacja w chwili obecnej może z powrotem przywołać ból z naszej przeszłości. Jeśli podzielimy się tym, jak się czuliśmy, ludzie wokół nas lepiej nas zrozumieją i poznają, oferując wsparcie w tym, czego potrzebujemy.

Ta praktyka pomoże nam rozwinąć przyjazny sposób mówienia i współczujące słuchanie. Nowy Początek to praktyka rozpoznawania i doceniania pozytywnych elementów w naszej szkole lub środowisku domowym.

Rozpoznanie pozytywnych cech u innych osób pozwoli nam także dostrzec nasze dobre cechy.

Wraz z tymi dobrymi cechami, każdy z nas ma słabości, takie jak mówienie z gniewem lub „sztywne” / schematyczne myślenie. Kiedy praktykujemy „podlewanie kwiatów”, wspieramy rozwój dobrych cech w sobie nawzajem, a jednocześnie pomagamy zniwelować słabości drugiej osoby. Podobnie jak w ogrodzie, kiedy „nawadniamy kwiaty” miłujące dobroć i współczucie, odbieramy energię z chwastów złości, zazdrości i błędnego postrzegania.



EWALUACJA PRAKTYKI:

Możesz zadać sobie poniższe pytania;

- Czy byłeś w stanie wyrazić swoje uczucia? A POTRZEBY ukryte za nimi?
- Czy uważasz, że inna osoba zrozumiała twoje stanowisko?
- Czy rozumiałeś uczucia i stanowisko drugiej osoby?
- Czy mogłeś znaleźć punkt wyjścia w rozwiązywaniu konfliktu, który poprawił sytuację?

KOMENTARZE DO REALIZACJI:

- Wybierz dobry moment dla obu osób, aby wykonać tę praktykę. Może dobrze jest mieć co tydzień chwilę na wykonywanie tej praktyki i „oczyszczenie” każdej sytuacji w ciągu tygodnia.
- Tylko jedna osoba mówi w tym samym czasie i nie wolno jej przerywać podczas jej tury.
- Druga osoba ćwiczy w tym czasie głębokie słuchanie i podążanie z pełną świadomością, za swoim wchodzącym i wychodzącym oddechem. Zaleca się również, aby poświęcić czas i zatrzymać się i poczuć to, co czujemy w danej chwili.
- Jest to praktyka, którą należy wykonywać **jeden na jeden**, lub w razie potrzeby, z trzecią osobą, której ludzie zarówno ufają jak i którą szanują, na przykład podczas konfliktu szkolnego itp.

INNE PRZYDATNE ZASOBY (np. linki, gdzie można znaleźć więcej informacji na dany temat):

<https://plumvillage.org/>

MINDFULNESS / UWAŻNOŚĆ W KONFLIKTACH

OBSZAR (CELE):

1. Zarządzanie konfliktami.
2. Regulacja emocjonalna.
3. Wzmocnienie samokontroli.

TŁO TEORETYCZNE:

Mindfulness/Uważność w rozwiązywaniu konfliktów.



OPIS:

Wskazówki dotyczące mindfulness/uważności w celu zmniejszenia gwałtowności reakcji w sytuacji konfliktowej. Możemy wykorzystać takie praktyki, aby stworzyć przestrzeń między wybuchem gniewu lub inną silną emocją, abyśmy mieli więcej możliwości wyboru w świadomy sposób. W niektórych sytuacjach może to być po prostu odejście na bok, przerwa lub głęboki oddech, zanim zaczniemy mówić. Gdy uczy się sami ćwiczyć te umiejętności, możemy później nauczyć nasze dzieci, jak reagować uważnie.

Poniżej znajdują się kroki, które pomogą nam uważać w sytuacji konfliktu:

1. **Zawsze pauza** - Kiedy pojawia się konflikt, zrób pauzę i weź głęboki oddech. Poświęć chwilę na powolne oddychanie i zauważ, że powietrze wchodzi i wychodzi z twoich płuc i brzucha. Koncentrując się na swoim oddechu i ciele, abyś jak najmocniej ugruntował się w chwili obecnej. Jak najbardziej „wyjdź” z umysłu.
2. **Pozwól sobie poczuć to, co czujesz** - Zwróć uwagę na swoje myśli i emocje, wiedząc, że nie jesteś nimi. Czy twój umysł ściga się ze złymi myślami? Czy czujesz się zraniony lub zawstydzony? Po prostu stań się świadomy myśli i emocji, które pojawiają się w tobie i zaakceptuj je. Będą się osiedlać, jeśli na nie nie zareagujesz i po prostu pozwolisz im być i przyjmiesz je z pełną akceptacją.
3. **Wykonaj krótki skan ciała** - Zwróć uwagę na fizyczne odczucia, które pojawiają się wraz z myślami i emocjami. Zaciskasz szczękę? Zaciskasz pięści, gotów jesteś w coś uderzyć? Czy twoje mięśnie nóg drgają, zachęcając cię do ucieczki? Zwróć uwagę na napięcie mięśni od palców do czubka głowy.
4. **Zatop się w oddechu** - Podczas oddychania zauważysz pauzę na końcu każdego wydechu, zanim zaczniesz oddychać ponownie. Podczas tej przerwy, zrelaksuj się i rozluźnij mięśnie. Kontynuuj to przez kilka minut, relaksując się coraz głębiej w każdej pauzie.

5. **Potwierdź, że masz miejsce/przestrzeń do wyboru** - Zaakceptuj, że jesteś zdenerwowany i nie próbuj tego zmieniać. Możesz nawet powiedzieć głośno: „Jestem zdenerwowany”. Staraj się być cierpliwy wobec siebie. Jeśli jednak twoje emocje są zbyt silne, by je analizować, potwierdź swoje trudności i odejdź od kłopotliwej sytuacji. Możesz powrócić do tego problemu, gdy poczujesz się spokojniejszy i wybrać cichą przestrzeń, aby skontaktować się z tym, jak się czujesz i ze swoimi myślami, które pojawiają się w tobie.
6. **Podejmij wyzwanie** - Bądź otwarty na poglądy innych osób zaangażowanych w konflikt. Nie zakładaj, że wiesz, skąd pochodzą pomysły innych osób lub jak inni ludzie się czują. Podejmij wyzwanie, by zadawać pytania otwarte, abyś mógł naprawdę zrozumieć ich perspektywę i poszerzyć swoje spojrzenie na życie. Pamiętaj, że nie jesteś swoimi przekonaniem i lepiej jest być szczęśliwym, niż żeby mieć rację.
7. **Unikaj negatywnych wypowiedzi** – Wyzywanie innych nigdy nie jest pomocne. Zamiast tego jasno wyjaśnij swój punkt widzenia i zaakceptuj punkty widzenia innych.
8. **Zaproponuj rozwiązanie** - Trzymaj się sedna konfliktu i zaproponuj jeden lub więcej sposobów rozwiązania tego problemu. Spokojnie omawiaj wady i zalety każdej propozycji.
9. **Ruszać naprzód** - Zgódź się na próbę rozwiązania bez urazy. A kiedy posuwasz się naprzód za rozwiązaniem zgodnie z sugestią, poświęć mu cały swój wysiłek.
10. **Wybacz** - Trzymanie się gniewu i urazy tylko nas rani i obciąża relacje. Wybacz sobie i innym, że jesteśmy różni i mamy swoje argumenty, i zaakceptuj ideę, że ucząc się rozwiązywać konflikty, rozwijamy się jako ludzie.

Regularnie ćwicząc te 10 kroków, możesz budować poczucie pewności siebie, dobre samopoczucie i akceptację trudnych sytuacji. Umiejętności te będą Ci służyć, gdy poczujesz się rozgniewany lub rozdarty, a także gdy będziesz mieć trudne i pozytywne przykłady rozwiązywania konfliktów dla naszych dzieci.

Zapisz te kroki na kartce papieru i podążaj za nimi, gdy znajdziesz się w sytuacji konfliktu. Szanuj to, co czujesz w każdej chwili, i zadawaj sobie pytanie „**Czego chcę nauczyć się z tej sytuacji?**” co pomogłoby mi rozwiązać ten konflikt.



EWALUACJA PRAKTYKI:

Po wprowadzeniu praktyki w życie widzimy zmiany w zarządzaniu konfliktem. Szczególnie w przypadku zmian, od bycia biernym, do bycia aktywnym, z większymi możliwościami wyboru.

INNE PRZYDATNE ZASOBY (np. linki, gdzie można znaleźć więcej informacji na dany temat):

Fleet Maull's – kurs: Prison Mindfulness Institute's Path of Freedom;

Gina Biegel's – program: Stressed Teens.

OBSZAR (CELE)

1. Zarządzanie konfliktami;
2. Przykłady dialogów (w tym jakieś wskazówki komunikacyjne);
3. Mediacje i negocjacje;
4. Asertywność nauczyciela a empatia.

TŁO TEORETYCZNE (w razie potrzeby):

FUKO to skrót od czterech wyrazów:

- **F jak fakty**

Na wstępie przywołajcie fakty i konkretne zachowanie drugiej osoby. Unikajcie ogólników i podajcie argumenty oraz przykłady zaistniałej sytuacji, które się Wam nie podobały. Bardzo ważne jest to, aby oceniać zachowanie, a nie osobę. Np. Zauważyłam, że po raz kolejny odbierasz telefon podczas naszego spotkania.

- **U jak uczucia**

W kolejnym kroku powiedzcie o swoich uczuciach i emocjach. Nakreślcie jaki efekt wywarło na Was dane zachowanie. Np. Jest mi przykro, że rozmowa telefoniczna jest dla Ciebie ważniejsza niż rozmowa ze mną.

- **K jak konsekwencje**

Następnie skupcie się na konsekwencjach i przedstawcie wizję tego, co może się wydarzyć, jeśli druga osoba nie zmieni swojego zachowania. Dzięki czemu druga strona będzie wiedziała z jaką reakcją może się spotkać w przyszłości jeśli podtrzyma swoje negatywne zachowanie. Np. Zachowując się w ten sposób sprawiasz, że nie możemy omówić ważnego tematu.

- **O jak oczekiwania**

Wyrażcie jasno swoje oczekiwania odnośnie tego co mogłoby się wydarzyć inaczej. Bardzo ważne jest, aby tak poprowadzoną rozmowę zakończyć informacją o tym, czego tak naprawdę oczekujecie od drugiej osoby. Np. Oczekuję, że następnym razem wyciszysz telefon przed rozmową i oddzwonisz później.

OPIS:

Dobra komunikacja ułatwia życie. Przeprowadź rozmowę według zasad FUKO na poniższy temat:

- jako wychowawca z rodzicem ucznia, który pobił kolegę (Osoba A jest wychowawcą, osoba B rodzicem),

- jako rodzic z nauczycielem, który łamie zasady oceniania (Osoba B jest rodzicem, a osoba A nauczycielem).

EWALUACJA DZIAŁANIA:

- Czy i w jaki stopniu udało się wprowadzić zasadę FUKO we współpracę z rodzicami?
- Jakie są efekty pracy tą metodą?

KOMENTARZE DO REALIZACJI ZADANIA:

Wskazówka: zadanie może zrealizować w formie ćwiczenia w gronie nauczycielskim zanim nauczyciel wprowadzi zasady FUKO w pracy z rodzicami.

MAŁY ZESTAW NARZĘDZI DO ZAANGAŻOWANIA RODZICÓW W ŻYCIE SZKOŁY

OBSZAR (CELE):

1. Rozwinięcie zaangażowania rodziców i nauczycieli, w celu zrozumienia znaczenia współpracy z rodzicami opartych na zasadach partnerstwa i zdobycia kilku praktycznych pomysłów na to, jak wzmocnić pracę w środowisku szkolnym.
2. Zdobycie praktycznych umiejętności i pomysłów, mających na celu pomoc rodzicom uczniów zaangażować się w pracę na poziomie realizacji różnych zadań oraz na poziomie całej szkoły.

TŁO TEORETYCZNE:

Jednym z czynników strategii nauczania, który stanowi wiarygodny barometr sukcesu uczniów, jest „zaangażowanie rodziców”. W rzeczywistości ma to kluczowe znaczenie. Według różnych źródeł, bez względu na dochód lub pochodzenie, uczniowie, których rodzice są zaangażowani w życie szkolne dziecka częściej osiągają lepsze wyniki w nauce, regularnie uczęszczają do szkoły, mają lepsze umiejętności społeczne, wykazują lepsze zachowanie i dobrze przystosowują się do szkoły.

Dane są tak przytłaczające, że jednym z ważnych elementów w pracy nauczycieli jest ułatwienie **zaangażowania rodziców** w edukację ich dzieci. Istnieje tak wiele **strategii nauczania**, ponieważ są rodzice, którzy potrzebują różnych alternatyw dla tradycyjnej relacji rodzic-nauczyciel i powrotu do szkoły jako rodzic.

Stworzenie udanego programu zaangażowania rodziny wymaga wyboru programów, działań i strategii, które są skuteczne, ukierunkowane i odpowiednie dla uczestników.

Chociaż wszystkie szkoły mogą korzystać z ogólnego przewodnika przedstawiającego sześć typów zaangażowania, każda szkoła indywidualnie musi wybrać praktyki, które pomogą osiągnąć ważne cele i zaspokoić potrzeby uczniów i rodzin.

- TYP 1 - RODZICIELSTWO: Pomóż rodzinom w wychowywaniu i rozwijaniu dzieci, zrozumieniu rozwoju dziecka i młodzieży oraz ustaleniu warunków domowych, które wspierają dzieci jako uczniów w każdym wieku i na każdym poziomie. Pomóż szkołom w zrozumieniu rodzin.
- TYP 2 - KOMUNIKACJA: Komunikuj się z rodzinami na temat programów szkolnych i postępów uczniów poprzez skuteczną komunikację między szkołą a domem i domem a szkołą.
- TYP 3 - WOLONTARIAT: Poprawa rekrutacji, szkoleń, pracy i harmonogramów w celu zaangażowania rodzin jako wolontariuszy w szkole lub w innych miejscach w celu wspierania uczniów i programów szkolnych.
- TYP 4 - UCZENIE SIĘ W DOMU: Angażuj rodziny wraz z dziećmi w zajęcia edukacyjne w domu, w tym zadania domowe i inne działania i decyzje związane z programem nauczania.
- TYP 5 - PODEJMOWANIE DECYZJI: Włącz rodziców jako uczestników decyzji szkolnych, zarządzania i rzecznictwa za pośrednictwem rad szkolnych, komitetów i innych organizacji.
- TYP 6 - WSPÓŁPRACA ZE WSPÓLNOTĄ: Koordynuj zasoby i usługi dla rodzin, uczniów; wzmacniaj współpracę szkoły z firmami, agencjami i innymi grupami oraz świadczenie usług na rzecz społeczności.

Poniżej przedstawiono pewne **sugestie** i ogólne **działania**, które mogą przyczynić się do zaangażowania rodziców w życie szkolne.

OPIS

Strategia Nauczania "Otwartych Drzwi"

Bądź dostępny dla rodziców, kiedy rodzice mają możliwość kontaktu z Tobą. Rodzice chętniej uczestniczą w spotkaniach, gdy nauczyciele oferują im różne opcje planowania tych spotkań. Oznacza to, że spotkanie może odbyć się przed szkołą, po wyjściu z pracy, przez e-mail lub WhatsApp, nawet jako rozmowa telefoniczna. Oczywiście, nie możesz tego robić za każdym razem, ale bądź elastyczny. Dla niektórych rodziców jedyny czas jakim dysponują, jest ten poza tradycyjnymi godzinami pracy.

Stwórz Przyjazne i Rodzinne Środowisko

Zachęcaj rodziców do zaangażowania w życie klasy. Uczyń rodzinę ważnym czynnikiem w swojej klasie. Przywitaj rodziców, którzy podejmują wolontariat w klasie lub poza nią. Pokaż im, jak cenisz ich czas, wyjaśniając najlepszy sposób, w jaki mogą pomóc jako wolontariusze w klasie. Podaj wskazówki, aby nie zastanawiali się, czym mają się zająć lub nie czuli się zawstydzeni, ponieważ „zrobili coś złe”.

Poproś rodziców, aby podzielili się swoją wiedzą. Na przykład, jeśli mówisz o biologii, poproś biologa-rodzica, aby przeprowadził prawdziwą lekcję dla uczniów. Możesz nawet zaprosić rodziców do zjedzenia śniadania lub lunchu z dzieckiem.

Spraw, by to zaangażowanie rodziców było łatwe, wykorzystując w jak największym stopniu kontakt online. Obejmuje to np. arkusze rejestracji, przy użyciu programów takich jak Google Forms.

Zajęcia dla Rodziców

Zaoferuj także rodzicom zajęcia na tematy

1) wynikające z tego, o czym chcą się uczyć,
lub

2) wynikające z tego, czego uczą się aktualnie uczniowie, aby pomóc rodzicom zrozumieć daną tematykę i aby mogli oni pomóc swoim dzieciom. Mogą one być oferowane w czasie, gdy rodzice czekają na zakończenie zajęć pozalekcyjnych przez uczniów. Mogą być także dostępne online za pośrednictwem Google Hangout lub Skype. Bądź świadomy różnych potrzeb różnych rodziców, ponieważ niektórzy wracają do domu zbyt późno, aby wziąć udział w zajęciach w godzinach szkolnych. Z tego powodu przydatne może być „sondowanie” przed rozpoczęciem zajęć przez rodziców, która godzina jest dla nich najlepsza.

Oto sugestie dotyczące tematów, które mogą być najbardziej atrakcyjne:

- Jak zalogować się i korzystać ze szkolnej strony internetowej.
- Jak zalogować się do szkolnych raportów online.
- Jak korzystać ze szkolnej biblioteki internetowej lub innych usług szkolnych.
- Przegląd tematyki realizowanej w klasie.
- Zapewnienie umiejętności, których oczekują rodzice, tj. jak wykonać ulotki dla szkolnej drużyny piłkarskiej
- Odpowiedzi na pytania techniczne związane z problemami pozaszkolnymi - nawet jeśli dotyczą sfery domowej.

Pomoc w/poza Klasą

Ułatw rodzicom dostęp do wymaganych materiałów w domu za pośrednictwem bloga lub strony internetowej klasy. Ułatw także rodzicom wzmocnienie zainteresowania dziecka czymś, co wydarzyło się w klasie, w domu - podzielenie się ekscytacją dzieci z rodzicami. Aby

ułatwić rodzicom odnalezienie materiałów/opisów itd., można je zebrać na startowej stronie internetowej klasy. Ta strona zawiera wiele przyjaznych dzieciom linków i rodzic, pozwalając dziecku odwiedzić tę stronę, może czuć się bezpiecznie. Wielu rodziców tworzy na tej stronie profil swojego dziecka. Są zaznajomieni ze szkołą i wiedzą dokładnie, gdzie znaleźć strony internetowe, z których uczniowie korzystali w szkole.

Spotkania Rodziców i Nauczycieli

Spotkania rodziców i nauczycieli dają okazję do zwiększenia komunikacji na temat postępów dzieci.

Udane spotkanie stanowi cały proces:

- Najpierw wyślij do domu informację, aby potwierdzić dzień i godzinę spotkania.
- Następnie przygotuj materiały przed spotkaniem, aby poczuć znacznie większą kontrolę nad sytuacją, w której rodzice się pojawiają. Zrób listę niezbędnych tematów, które będą omawiane podczas spotkania. Oczywiście przygotuj się tak by szereg tematów / dokumentów był odpowiedni do zaplanowanego czasu spotkania.
- Na koniec przygotuj się na informacje zwrotne od rodziców i kontynuuj wszelkie strategie lub rozwiązania, które należy podjąć.

Gość w Otwartym Domu

Wielu nauczycieli tworzy specjalne dni otwarte lub noce powrotu do szkoły. Te dni otwarte to świetny sposób, aby rodzice mogli przyjrzeć się, co robi ich dziecko przez cały dzień. To także idealny czas na rekrutację wolontariuszy-rodziców.

Aby noc powrotu do szkoły była udana, wyślij osobiste zaproszenie do każdej rodziny i zaplanuj prezentację, która jest naprawdę zachęcająca. Upewnij się, że umieściłeś krótką informację o sobie, a także swoje cele na ten rok.

EWALUACJA PRAKTYKI:

Możesz zmaksymalizować korzyści, które ewaluacja zostanie uwzględniona w bieżących działaniach programu. Menedżerowie programów często postrzegają ewaluację jako coś, co outsider „robi” programowi po jego zakończeniu lub jako działanie „dołączone” tylko po to, by zadowolić fundatorów. Niestety, wiele programów jest ocenianych w ten sposób. Takie podejście znacznie ogranicza korzyści, jakie menedżerowie programów i pracownicy mogą uzyskać z oceny. Planowanie ewaluacji powinno rozpocząć się w tym samym czasie, co planowanie programu, tak aby można było wykorzystać ocenę ewaluacyjną do informowania o operacjach programu.²¹

Sugeruje się, aby „zmierzyć” satysfakcję rodziców z zaangażowania poprzez Kwestionariusze²², w których każdemu badanemu prezentowane są dokładnie te same pytania, co pomaga osiągnięciu wiarygodnych wyników. Kwestionariusze mogą być dostarczane za pomocą bezpośrednich wywiadów, wywiadów telefonicznych, samodzielnych formularzy, przesyłek pocztowych lub online (np. Survey Monkey). Kwestionariusze można rozpowszechniać pocztą elektroniczną, lub tradycyjną. Arkusze odpowiedzi można zbierać w arkuszu roboczym lub odsyłać je pocztą. Można je również wysyłać pocztą w sposób, który

²¹ A Toolkit for Family Involvement in Education, Oregon Department of Education, 2006

²² Toolkit for Parental Participation, National Guidance & Local Implementation, December 2015, Tusla - Child and Family Agency, 2015

obniża koszty wysyłki, gdy są one uwzględniane w rutynowych wysyłkach, takich jak dystrybucja arkuszy informacyjnych.

Metoda

1. Projektowanie pytań. Najkrótsze jak to możliwe.
2. Pytania „próbne” z małą próbką (grupa pilotażowa) w celu ustalenia, czy są obiektywne, proste i nie mogą być błędnie interpretowane.
3. Wskazanie celu kwestionariusza na początku.
4. Uwzględnienie danych jakościowych (np. wiek, płeć, adres, wykształcenie itp.), aby umożliwić dalszą ekstrapolację wyników.
5. Dołączenie nowych nazwisk / adresów do listy mailingowej.
6. Wysyłka z wydrukowanymi materiałami informacyjnymi.
7. Jeśli budżet na to pozwala, zapewnienie bezpłatnej odpowiedzi pocztą (zaadresowana koperta zaadresowana, skrzynka pocztowa za darmo, itp.) w celu zebrania odpowiedzi.
8. Odpowiedzi na dokument (informacja zwrotna) jako element procesu uczestnictwa.

KOMENTARZE DO REALIZACJI PRAKTYKI:

Ważne jest, aby wiedzieć, że istnieje kilka możliwych trudności w realizacji programu:

- brak odpowiedniego budżetu;
- ograniczenia obiektu, które zawężają liczbę i zakres działań;
- brak czasu nauczycieli i na rozwój aktywności.

Zalecamy zwrócenie uwagi na te kwestie, ponieważ inne szkoły i liderzy rozważają podobne programy.

INNE PRZYDATNE ZASOBY:

Kwestionariusz - zadowolenie rodziców z usług związanych z zaangażowaniem rodziców w życie szkolne

Będziemy wdzięczni za poświęcenie kilku minut na wypełnienie poniższego kwestionariusza. Pomoże nam to w planowaniu i świadczeniu usług angażujących rodziców w życie szkolne w obszarze [nazwa].

1. Jakiego rodzaju usług z obszaru zaangażowania rodziców w życie szkolne używasz i jak często z nich korzystasz?

	Więcej niż raz w tygodniu	Raz w tygodniu	Więcej niż raz w miesiącu ale mniej niż raz w tygodniu	Raz w miesiącu	Więcej niż raz w roku ale mniej niż raz w miesiącu	Raz w roku
Usługa nr 1						
Usługa nr 2						
Usługa nr 3						

Usługa nr 4						

2: Z jakiego rodzaju usługi z obszaru zaangażowania rodziców w życie szkolne chciałbyś skorzystać i jak często byś z nich korzystał? **Dodaj ilustrację, jeśli ją masz. Może pomóc w zrozumieniu twojego pomysłu przez czytelników**

	Więcej niż raz w tygodniu	Raz w tygodniu	Więcej niż raz w miesiącu ale mniej niż raz w tygodniu	Raz w miesiącu	Więcej niż raz w roku ale mniej niż raz w miesiącu	Raz w roku
Usługa nr 1						
Usługa nr 2						
Usługa nr 3						
Usługa nr 4						

3. Czy są jakieś powody, dla których nie możesz uzyskać dostępu do usług dla rodziców w obszarze zaangażowania w życie szkolne, w swojej społeczności? *Zaznacz wszystkie pola, które Cię dotyczą.*

Nie ma żadnych	
Mam trudności z transportem	Przejdź do pytania 4
Potrzebuję pomocy w opiece nad dziećmi	Przejdź do pytania 5
Czasy nie są odpowiednie	
Są za daleko	
Nie są odpowiednie	Przejdź do pytania 6
Nie są przystępne	
Inne (proszę określić)	

4. Jaki rodzaj transportu pomoże Ci uzyskać dostęp do tych usług?

- ☐ Taksówka
- ☐ Autobus
- ☐ Inne: *proszę opisać*

5. Jaki rodzaj opieki nad dzieckiem byłaby potrzebny, aby uzyskać dostęp do programu pomocy dla rodziców w celu zaangażowania się w życie szkolne? *Proszę zaznaczyć jedno pole.*

	Poranek	Popołudnie	Wieczór	Cały dzień
Opieka nad dzieckiem				
Specjalistyczna opieka nad dziećmi: proszę podać				
Inne: proszę opisać				

6. Dlaczego usługi wsparcia rodzicielskiego w celu zaangażowania się w życie szkolne nie są odpowiednie dla Twojej rodziny?

7. Jak opisałbyś swoje doświadczenie w obszarze usług w celu zaangażowania rodziców w życie szkolne w swojej społeczności?
Proszę zaznaczyć tylko jedno pole.

Bardzo łatwe	Całkiem łatwe	W porządku	Trudne	Bardzo trudne

Dlaczego tak twierdzisz?

W tej części kwestionariusza chcielibyśmy uzyskać więcej szczegółów o Tobie i Twojej rodzinie.

.....

https://www.tusla.ie/uploads/content/Parental_Participation_Toolkit_Dec_2015.pdf

http://expandedschools.org/sites/default/files/TASC_FamilyEngagement_Resource%20Guide.pdf

https://www.michigan.gov/documents/mde/4a_Final_Toolkit_without_bookmarks_370151_7.pdf

<https://nhspeciald.org/wp-content/uploads/2017/08/Updated-2017-Family-Engagment-Manual.pdf>

KSIĄŻKA SPOSOBEM NA NUDE

OBSZAR (CELE)

1. Planowanie wspólnej pracy;
2. Jak zaangażować rodziców w pracę szkoły.

OPIS:

Na początku roku szkolnego planowane jest działanie „Książka sposobem na nudę”. O działaniu rodzice informowani są podczas pierwszego zebrania, na początku roku szkolnego. Ideą jest czytanie dzieciom z klasy książek/opowiadań w bibliotece. Wspólne czytanie odbywa się raz w miesiącu. Na początku roku szkolnego rodzice wspólnie z wychowawcą klasy ustalają harmonogram spotkań w bibliotece i wybierają książki/opowiadania, które chcieliby przeczytać dzieciom. Rodzice mogą wybrać książki/opowiadania, które np. lubili w dzieciństwie. Aby zaangażować rodziców wszystkich dzieci w działanie szkolne podczas jednego spotkania książki może czytać np. dwóch rodziców, lub można zaproponować częstsze spotkania np. dwa razy w miesiącu.

Kolejnym etapem działania może być pogadanka z uczniami na temat np. postaci z książki, fabuły itp. Działanie może zostać zakończone wykonaniem plakatu na temat książki/opowiadania przez dzieci (lub wspólnie z rodzicami).

EWALUACJA DZIAŁANIA:

- Liczba rodziców zaangażowana w akcję Książka sposobem na nudę”.
- Liczba odbytych spotkań.
- Liczba przeczytanych książek/opowiadań.

KOMENTARZE DO REALIZACJI ZADANIA:

Zazwyczaj rodzice bardzo chętnie zgłaszają się do tej akcji. Warto zwrócić uwagę, aby każdy z rodziców był zaangażowany na równym poziomie w realizację działania – aby każdy kto chce mógł przeczytać książkę. Dla dzieci również jest bardzo ważne aby ich rodzice zaangażowali się w tę akcję. Z jednej strony jest to prosta aktywność, która zacieśnia współpracę rodziców ze szkołą w bardzo przyjemnej formie, z drugiej strony także szerzy czytelnictwo i zachęca uczniów do samodzielnego czytania książek w domu

OBSZAR (CELE)

1. Jak zaangażować rodziców w pracę szkoły;
2. Wspólne aktywności dzieci z rodzicami;
3. Pokaz talentów, mocnych stron dzieci i rodziców – wzmocnienie relacji pomiędzy dziećmi a rodzicami, a także ze szkołą.

OPIS:

Idea praktyki oparta jest na formule popularnego programu telewizyjnego „Mam talent”, który jest emitowany w wielu krajach na świecie.

W trakcie roku szkolnego wychowawca klasy planuje wspólne przedstawienie klasowe. Przedstawienie może odbyć się np. pod koniec semestru zimowego.

Wychowawca wspólnie z rodzicami i dziećmi ustala program przedstawienia. Idea jest taka, aby każde dziecko przygotowało prezentację talentu wspólnie z jednym rodzicem.

W dniu przedstawienia przygotowywana jest scena, na której wszyscy uczestnicy prezentują swoje talenty.

Przedstawienie kończy się wspólnymi brawami i podziękowaniami ze strony wychowawcy.

Na zakończenie wszyscy uczestnicy mogą udać się na wspólny poczęstunek (np. każdy z rodziców przynosi małą przekąskę i jest przygotowany szwedzki stół).

EWALUACJA DZIAŁANIA:

- Liczba osób zaangażowanych w praktykę.
- Liczba występów.

KOMENTARZE DO REALIZACJI ZADANIA:

Wychowawca także może się zaangażować w przedstawienie i przygotować występ związany ze swoim talentem.

Ważne jest aby występy mogły zostać zrealizowane w warunkach szkolnych, w sali lekcyjnej.

ZDROWE ŚNIADANIE

OBSZAR (CELE)

1. Planowanie wspólnej pracy;
2. Jak zaangażować rodziców w pracę szkoły.

OPIS:

Organizacja w szkole cyklicznych śniadań np. raz w miesiącu, na których spotykają się uczniowie razem z rodzicami. Na każde śniadanie rodzice wspólnie ustalą i dzielą się przygotowaniem potraw, przekąsek, napojów itp.

EWALUACJA DZIAŁANIA:

- Liczba zorganizowanych śniadań;
- Liczba rodziców i uczniów biorących udział w śniadaniach.

KOMENTARZE DO REALIZACJI ZADANIA:

Praktyka osiąga cele jeśli rodzice wszystkich są w nią zaangażowani.

Aby urozmaicić śniadania, każde śniadanie może być realizowane według danego tematu przewodniego np. jakiegoś warzywa.

ŚWIĘTO SZKOŁY

OBSZAR (CELE):

1. Planowanie wspólnej pracy;
2. Jak zaangażować rodziców w życie szkolne.

TŁO TEORETYCZNE:

Przygotowując to święto, rodzice będą aktywnie zaangażowani w życie szkolne swoich dzieci i przyczynią się do poprawy klimatu w szkole.

OPIS:

Rodzice przygotowują ucztę szkolną związaną z Wielkanocą. Będą ozdabiać szkolną salę i przygotowywać smakołyki dla dzieci. Dekoracja obejmie balony, papierowe girlandy, kwiaty, malowane jajka.

EWALUACJA PRAKTYKI:

Wraz z przygotowaniem tego święta rodzice będą mieli okazję pracować z dziećmi i ich nauczycielami. Pomoże to poprawić relacje między rodzicami i uczniami, rodzicami i nauczycielami, jak również między samymi rodzicami.

POZWÓL, ŻE OPOWIEM CI O SWOJEJ PRACY... / DORADZTWO ZAWODOWE

OBSZAR (CELE):

1. Zachęcanie rodziców do wejścia do klasy i pocucia atmosfery;
2. Umożliwienie rodzicom zainspirowania dzieci;
3. Badanie środowiska;
4. Angażowanie rodziców w życie szkolne;
5. Korzystanie z wiedzy rodziców, dzielenie się nią z klasą;
6. Planowanie wspólnej pracy;
7. Plan lekcji z rodzicami.

TŁO TEORETYCZNE:

„Żyjemy w dynamicznym świecie ciągłych zmian. Badania mówią, że ponad 60% dzieci będących aktualnie w szkole podstawowej będzie pracowało w zawodach, które jeszcze nie istnieją. Zawody i profesje przychodzą i odchodzą. Czasy, kiedy obowiązywał linearny model kariery, w którym absolwent farmacji zostawał aptekarzem i latami pracował w jednej aptece, odeszły dawno do lamusa. Młodzi ludzie wkraczający na rynek edukacji i rynek pracy muszą zmierzyć się z olbrzymim chaosem informacyjnym i zmiennością danych.

Wybór ścieżki edukacyjno-zawodowej staje się nie tyle jednorazowym wydarzeniem, a procesem, który dokonuje się przez całe życie.

Ważne jest nie tylko, CO wybierać, ale też JAK wybierać. To, że dziecko np. wieku 12 – 14 lat marzy o karierze prawnika, nie znaczy, że za 4 – 5 lat marzenie to będzie nadal aktualne. Lecz z pewnością bez umiejętności dobrej komunikacji, identyfikacji swoich przekonań, wyznaczania i realizacji celów, a przede wszystkim znajdowania odpowiedzi na pytanie, kim jestem i dokąd zmierzam na mojej drodze życiowej, trudno będzie o prawdziwy sukces zawodowy.

Dlatego, cytując P. Voelkela, „kluczową rzeczą jest to, aby odkryć własne pasje, talenty, własny potencjał i zacząć inwestować właśnie w ten obszar“. Kiedy człowiek ma szansę czuć satysfakcję z tego, co robi? Kiedy pracuje zgodnie ze swoimi mocnymi stronami, kiedy wierzy w to, co robi, ponieważ jest to zgodne z jego wartościami. Samoświadomość, czyli wiedza o tym, co robię w danym momencie i po co to robię, co jest dla mnie ważne, a co ważniejsze – jest kluczowa w procesie wyznaczania swojej ścieżki edukacyjno-zawodowej. Dobre jej zbudowanie oraz znajomość rynku pracy są niezbędne, aby osiągnąć cel zawodowy. Nawet jeśli w przyszłości będzie się on zmieniał i wpływ na niego będą miały różne nieoczekiwane okoliczności życia.

Wszechobecna zmiana i niepewność stają w kontrze z tradycyjnie pojmowanym doradztwem. Jego celem było projektowanie linearnych ścieżek kariery i odnoszenie do przyszłości tego, co jest faktem teraz. Tymczasem obecnie zakładać możemy jedynie, że dzisiejsze standardy nie będą miały bezpośredniego przełożenia na sytuację zawodową naszych uczniów w przyszłości.

Współczesne doradztwo powinno mieć charakter procesowy, a sam doradca powinien pełnić rolę towarzysza i eksperta od rozumienia procesu. Jego zadaniem jest zaproponowanie

odpowiednich narzędzi, które ułatwią młodemu człowiekowi stałe i samodzielne poszukiwanie własnej drogi życiowej, a nie dawanie schematycznych rad i gotowych odpowiedzi, jak to się często dzieje w tradycyjnym doradztwie.

Intencją procesu doradczego powinno być wzmacnianie i rozwijanie potencjału uczniów. Warto wspomagać rozwój kompetencji społecznych, umiejętność kreatywnego myślenia i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, a także samodzielnego poszukiwania informacji. I zawsze należy podkreślać, że raz podjęta decyzja nie musi być decyzją na zawsze. Tym samym współczesne doradztwo edukacyjno-zawodowe zbliża się w swoich założeniach i metodach do coachingu, szczególnie coachingu kariery i life coachingu.”²³

W szkole podstawowej (klasy I-III), w ramach zajęć związanych z doradztwem zawodowym, powinno się prowadzić zajęcia celem których jest:

- umożliwienia konfrontowania skłonności, zainteresowań, uzdolnień, z konkretnymi sytuacjami zawodowymi,
- możliwie wszechstronne zapoznanie dzieci z różnego rodzaju obszarami zawodowymi i zawodami,
- kształtowania określonej motywacji do rozwoju zawodowego.²⁴

OPIS:

Zaproszenie niektórych rodziców, którzy mają interesującą pracę, aby przyszli i powiedzieli uczniom o swoich zajęciach. Rodzice powiedzą uczniom, co faktycznie robią każdego dnia, jakie wyzwania napotykają i jaką ich praca daje im szansę pomocy ludziom i / lub uczynienia życia innych ludzi lepszym / łatwiejszym / bardziej ekscytującym / ciekawszym. Rodzice mogą samodzielnie zdecydować o formie prezentacji tak, aby osiągnąć wpływ na uczniów i zrobić wrażenie.

Rodzice będą mówić o tematach związanych z ich obszarem pracy lub wiedzą (historie i zwyczaje dotyczące miejsca zamieszkania). Sposób prezentacji wynika z ich własnej inicjatywy (może to być film, prezentacja Powerpoint, przyniesienie materiału pomocniczego lub po prostu rozmowa).

Z tych różnych rodzajów wiedzy zostanie wprowadzona treść / temat w ramach przedmiotu / obszaru tematycznego Wiedza o Społeczeństwie.

EWALUACJA PRAKTYKI:

Pod koniec roku szkolnego uczniowie będą pisali wypracowania na temat MOJA WYMARZONA PRACA i dzielili się nimi w klasie.

²³ Anna Konkel-Zajac, „Jak zorganizować doradztwo zawodowe w szkole”,
<https://indywidualni.pl/edustrefa/jak-zorganizowac-doradztwo-zawodowe-w-szkole>

²⁴ Za: <http://www.interaktywnaeducacja.pl/?p=486>

KOMENTARZE DO REALIZACJI PRAKTYKI:

Zazwyczaj rodzice bardzo chętnie zgłaszają się do tej akcji. Warto zwrócić uwagę, aby każdy z rodziców był zaangażowany na równym poziomie w realizację działania – aby każdy kto chce mógł opowiedzieć o swoim zawodzie. Dla dzieci również jest bardzo ważne aby ich rodzice zaangażowali się w tę akcję. Jest to prosta aktywność, która zacieśnia współpracę rodziców ze szkołą.

INNE PRZYDATNE ZASOBY:

PIOSENKA

*Pewnego dnia chciałbym znaleźć
idealną pracę dla mnie.*

*Kasia mówi, że chce gotować,
Asia chce napisać książkę.
Krzyś chce pracować w sklepie...
Sprzedawca - miła robota!*

Chór:

*Ale tak naprawdę nie wiem
kim chcę być.
Pewnego dnia chciałbym znaleźć
idealną pracę dla mnie.
Ale tak naprawdę nie wiem
kim chcę być.
Pewnego dnia chciałbym znaleźć
idealną pracę dla mnie.*

<http://www.interaktywnaedukacja.pl/?p=486> – strona internetowa w języku polskim.

FACEBOOK OFF-LINE

OBSZAR (CELE):

1. Wzmocnienie zaangażowania rodziców w życie szkolne.
2. Poznanie się rodziców.
3. Przełamanie lodów wśród rodziców z jednej klasy.

OPIS:

Rodzice rysują mapę połączeń między nimi na tablicy. Rodzice tworzą swoje „awatary”, a następnie rysują linie pokazujące, jak znają innych rodziców. Może to świetnie działać jako lodołamacz na pierwszym spotkaniu rodziców i nauczyciela.

Czas trwania: 30 minut

1. Rodzice otrzymują markery, karty indeksowe i taśmę. Jeśli to możliwe, użyj znaczników o różnych kolorach.
2. Rodzic jest proszony o narysowanie swojego „awatara” na karcie indeksowej - „zdjęcie profilowe” w tej sieci społecznościowej. Na każdej karcie piszą także swoje imiona i imiona ich dzieci.
3. Każda karta awatara jest przyklejona do dużej tablicy. Należy pozostawić dużo miejsca między poszczególnymi kartami.
4. Każdy rodzic jest następnie proszony, aby narysować linie do kart osób, które już zna. Muszą także określić, skąd się znają („mieli to samo miejsce pracy”, „spotkali się w restauracji”, „chodzili do tej samej szkoły”).

EWALUACJA PRAKTYKI:

Oprócz samooceny do tej praktyki powinno zostać zaproszonych dwóch kolegów. Monitorują oni i obserwują aktywność, a po sesji następuje trzyosobowa dyskusja. Nauczyciel i dwaj koledzy dzielą się wszystkimi pozytywnymi i negatywnymi komentarzami na temat samego działania. Na podstawie tej dyskusji nauczyciel może dostosować kroki, które należy podjąć, aby poprawić proces sesji.

GRA "MEMORY" DLA RODZICÓW

OBSZAR (CELE):

1. Zachęcenie rodziców do rozwijania umiejętności współpracy.
2. Rozwój umiejętności zapamiętywania wśród rodziców i zwiększenie spójności grupy rodziców.

OPIS:

Jest to aktywność fizyczna, która odnosi się do wspólnych wspomnień rodziców. W związku z tym musi być realizowana w trakcie roku szkolnego, kiedy rodzice poznają się nawzajem. Rodzice szkicują swoje wspólne wspomnienia i umieszczają je na ścianie. Ściana z rysunkami pozostaje przez cały rok, działając jako centralny punkt wspólnego doświadczenia rodziców w zespole.

Kroki:

1. Każdy rodzic otrzymuje kartki papieru, markery i taśmę.
2. Każdy uczestnik musi porozmawiać z osobami, które są w sali i ma 15 minut na zapisanie pozytywnych "wspomnień" o wspólnych doświadczeniach i chwilach podczas wspólnej pracy.
3. Gdy rodzice mają już kilka "wspomnień", proszeni są o narysowanie kilku wspomnień na świeżych kartkach papieru. Rysunki mogą być abstrakcyjnymi wersjami tego, co zapamiętali. Mogą pracować w parach. Mają na to 20 minut.
4. Po upływie czasu rodzice proszeni są o przyklejenie rysunków do ściany.
5. Po przyklejeniu "wspomnień", każdy rodzic kolejno, opisuje dane wspomnienie.

EWALUACJA PRAKTYKI:

Oprócz samooceny do tej praktyki powinno zostać zaproszonych dwóch kolegów. Monitorują oni i obserwują aktywność, a po sesji następuje trzyosobowa dyskusja. Nauczyciel i dwaj koledzy dzielą się wszystkimi pozytywnymi i negatywnymi komentarzami na temat samego działania. Na podstawie tej dyskusji nauczyciel może dostosować kroki, które należy podjąć, aby poprawić proces sesji.

SZKOŁA DLA RODZICÓW

OBSZAR (CELE):

1. Zaangażowanie rodziców w życie szkolne;
2. Przyciągnięcie rodziców do szkoły;
3. Zaangażowanie rodziców w edukację swoich dzieci;
4. Promowanie wartości edukacji wśród rodziców;
5. Wyjaśnienie wątpliwości / pytań zgłaszanych przez rodziców;
6. Wzmocnienie aktywnych rodziców w procesie uczenia się ich dzieci;
7. Pomóc rodzicom jak uczyć się z dziećmi a nie jak uczyć się dla nich.

METODA PRACY / TECHNIKI:

Otwarta rozmowa / okrągły stół / dialog / wymiana praktyk.

TŁO TEORETYCZNE:

- Brak zainteresowania szkołą wśród rodziców;
- Brak czasu rodziców na przyjście do szkoły;
- Niewielkie zaangażowanie rodziców w edukację szkolną;
- Brak wychowywanie dzieci przez rodziców, pozostawienie tej odpowiedzialności szkole.

OPIS:

Sesje miesięczne w celu wspólnej refleksji wobec zdefiniowanych tematów; propozycje tematów:

- Nadpobudliwość;
- Lęk;
- Aktywne strategie rodzicielskie;
- Metody i strategie nauczania;
- Wyzwania sieci społecznych / internetowych;
- Zawodowa orientacja / wskazówki;
- Itd.

EWALUACJA PRAKTYKI:

Bezpośrednia obserwacja.

Sesje są oceniane jakościowo przez uczestników i według przygotowanego wcześniej kwestionariusza, który należy wypełnić na koniec każdej sesji.

JAK SOKRATES: EDUKACJA DO KRYTYCZNEGO MYŚLENIA

OBSZAR (CELE):

NIEZALEŻNE I KRYTYCZNE MYŚLENIE

- Pomaganie rodzicom w zachęcaniu dzieci do krytycznego myślenia i we wspieraniu ich w swobodnym myśleniu i wyborze.
- Przekazanie rodzicom strategii i praktycznych instrumentów wychowania dzieci do krytycznego myślenia.

TŁO TEORETYCZNE:

Myślenie krytyczne, ze swojej definicji, obejmuje wiele aspektów życia człowieka: jest to wiedza, to narzędzie, ale przede wszystkim jest to postawa; wpływa na niezależność ludzi, a więc ma ogromny wpływ na całe społeczeństwo. Tworzy połączenia ze wszystkimi innymi formami myślenia i działa jako umiejętność przekrojowa, która umożliwia ciągłe i płynne przejście z formy myślenia do innej.

Rozwijanie wszechstronnych i zrównoważonych jednostek jest właściwe, aby zwiększyć edukację krytycznego myślenia w kontekście edukacji formalnej i poza formalnej, tak aby szkolenie mogło rozpocząć się wcześniej i aby uniknąć niektórych typowych zniekształceń interpretacji, do których jesteśmy naturalnie doprowadzeni.

Myślenie krytyczne jest podstawową cechą edukacji, która jest aktywna, demokratyczna i koncentruje się na skutecznych potrzebach uczniów i całego społeczeństwa.

W edukacji do krytycznego myślenia odosobniona wiedza traci swoją wartość, ponieważ jest celem samym w sobie i jest niestabilna; naprawdę ważne są badania i rozwój zdolności krytycznych.

Myślenie krytycznie oznacza umiejętność oceny sytuacji, prawdziwości informacji i kompletności wniosków. To nie tylko zdolność logicznego rozumowania; jest to osobisty stosunek do otwartości na badania i na pytania.

Dobry poziom krytycznego myślenia jest nie tylko konieczny dla powodzenia studiów lub osobistego rozwoju psychologicznego: jego konsekwencje wpływają na całe społeczeństwo, ponieważ wpływają na zdolności emancypacji, dialektyki, głębokiej myśli, a więc niezależności i wolności.

Jak mówi Halpern, krytyczne myślenie wiąże się ze zdolnością do osiągania celów i zapewniania wartości i opinii, a w konsekwencji do utrzymania dobrego samopoczucia i szczęścia.

Kształcenie do krytycznego myślenia oznacza dawanie dzieciom i młodzieży „umysłu”, który (w przeciwieństwie do izolowanej wiedzy, którą można zapomnieć) jest trwały, trwa w czasie i wpływa na sposób myślenia i stawienia czoła życiu.

Konieczne jest ciągłe zachęcanie dzieci i młodzieży (zarówno w szkole, jak i poza szkołą) do korzystania z umiejętności krytycznego myślenia, aby móc widzieć rzeczy z punktu widzenia innych, mieć otwartą mentalność i zastanawiać się „dlaczego?”

Myślenie krytyczne jest niezbędne do wychowania wolnych, niezależnych, świadomych i kompletnych ludzi, ale nie może być rozwijane w sposób indywidualny, a tylko przez

komunikację i wymianę. Jest to możliwe pod pewnymi warunkami i związane z celem współpracy, słuchania i wspierania rozwoju oraz wyrażania myśli i opinii innych osób.

Kształcenie krytycznego myślenia opiera się na różnorodności doświadczeń, które można zaoferować i na dialogu, współpracy, którą tworzy się podczas tego procesu.

Dlatego współpraca z rodzicami ma zasadnicze znaczenie dla zdobycia kompetencji przekrojowych - krytycznego myślenia: w ten sposób umiejętności te mogą być wdrażane przez dzieci i młodzież nie tylko w szkole, ale także, a zwłaszcza poza szkołą, stając się wiedzą specjalistyczną, która może wzmocnić ich rozwój, aż będą dorośli.

Rodzice mogą być zaangażowani w inny sposób, poprzez szkolenia / spotkania informacyjne z nauczycielami lub sesje obserwacyjne w klasie; ale ich rola mogłaby być dodatkowo wzmocniona przez bezpośrednie działanie z dziećmi, w powiązaniu z działaniami nauczycieli.

OPIS:

W codziennym życiu rodzice mogą postępować z dziećmi w następujący sposób:

- Obserwowanie i osiąganie wyników i wniosków

Kiedy dzieci zaczynają precyzyjnie obserwować przedmioty lub analizować otrzymane informacje, mogą wyciągać wnioski lub wyjaśniać osądy dotyczące tych obserwacji.

Kiedy dziecko pyta rodziców „Dlaczego?”, Rodzice muszą odpowiedzieć „Dlaczego, według ciebie?”, aby zachęcić dziecko do wyciągnięcia własnych wniosków.

To są podstawy kształtowania zdolności obserwacji, które będą przydatne i niezbędne we wszystkich dzieciach.

- Opowiadanie historii bez zakończenia

Opowiadanie historii bez zakończenia i proszenie dzieci o jej dokończenie jest skutecznym sposobem rozwijania kompetencji krytycznego myślenia.

Dzieci muszą zbierać informacje o historii i uzupełnić je z kreatywnością, wyciągając własne wnioski.

Rodzice mogą to zrobić, opowiadając historię i prosząc dziecko „Co według ciebie stanie się dalej?”.

- Wdrożenie metody Sokratejskiej

Sokrates słynie z treningu krytycznego myślenia poprzez ciągłe zadawanie pytań.

Dzieci są w naturalny sposób zdolne do zadawania pytań, więc rodzice mogą obalić sytuację odpowiadając na nie innymi pytaniami.

W konkretnym temacie rodzice mogą zająć stanowisko, które jest przeciwne do stanowiska dziecka, i zadawać mu stosowne pytania. W ten sposób zachęca się go do uzasadnienia i podtrzymania jego opinii.

GRA: EMOCJE ZWIERZĄT

OBSZAR (CELE):

NIEZALEŻNE I KRYTYCZNE MYŚLENIE

- Pomoc rodzicom w uczeniu dzieci o emocjach i wspieraniu ich w rozpoznawaniu i wyrażaniu swoich emocji.
- Przekazanie rodzicom strategii i praktycznych instrumentów do wychowania dzieci w obszarze inteligencji emocjonalnej.

TŁO TEORETYCZNE:

Czym jest inteligencja emocjonalna? Istnieje wiele definicji. Możemy podsumować to w następujący sposób: inteligencja emocjonalna jest naszą zdolnością do identyfikowania naszych uczuć, rozumienia powodów, dla których je odczuwamy i ich wpływu na innych lub na nas. Jest to również nasza zdolność do współodczuwania z innymi i odczuwania dla nich prawdziwego współczucia.

Inteligencja emocjonalna obejmuje pięć głównych obszarów: samoświadomość, kontrolę emocjonalną, samo-motywację, empatię i umiejętności budowania relacji. Jest ona ważna dla dobrej komunikacji z innymi i dlatego jest bramą do lepszego uczenia się, nawiązywania przyjaźni, osiągnięcia sukcesu szkolnego i zawodowego.

Termin inteligencja emocjonalna został spopularyzowany w połowie lat 90. przez książkę Daniela Golemana „Inteligencja emocjonalna: dlaczego może być ważniejsza niż IQ”.

Kultowe badanie „śledziło” uczniów z wysokim IQ od dzieciństwa do późnej dorosłości i odkryło, że ci, którzy osiągnęli znaczący sukces w dorosłym życiu, wykazali się większą „siłą woli, wytrwałością i chęcią doskonalenia się”. Tymczasem dowody z przełomowego testu Marshmallow – w którym dał on dzieciom możliwość uzyskania większej ilości smakołyków, jeśli mogły poczekać przed jedzeniem – sugerują opóźnioną gratyfikację i samokontrolę, ponieważ te cechy są powiązane z lepszymi ocenami szkolnymi, zarobkami i satysfakcją z pracy.

Inteligencja emocjonalna zdefiniowana przez Daniela Golemana to:

- Samoświadomość - wiedza, co czujemy, dlaczego to odczuwamy, co stanowi podstawę dobrej intuicji i podejmowania decyzji.
- Samokontrola - radzenie sobie z niepokojącymi emocjami w skuteczny sposób, aby się nie skrzywdzić, a jednocześnie dostrojenie się do nich i dowiedzenie się jak można je pozytywnie wykorzystać. Umiejętność skutecznego radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami. Dopasowywanie naszych działań do naszych pasji.
- Motywacja wewnętrzna - umiejętność zrozumienia i skupienia się na tym, co jest ważne, aby osiągnąć swoje cele i marzenia.
- Empatia - wiedza, co czuje ktoś inny. Umieć postawić się w miejscu innej osoby, zrozumieć ją i zapewnić jej wsparcie.
- Umiejętności społeczne - możliwość rozwijania i utrzymywania „bogatych” relacji.

Badania wykazały, że dzieci o wyższej inteligencji emocjonalnej lepiej radzą sobie w szkole, lepiej radzą sobie ze stresem i rzadziej chorują na depresję.

Pomagając dzieciom rozwijać ich inteligencję emocjonalną, pomagasz im wzbogacać swoją osobowość, poprawiać jakość ich związków, zwiększać ich zdolność do wytrwania, mieć pozytywne spojrzenie na życie, a także być ogólnie odnoszącą sukcesy jednostką. Uczysz je od młodości, aby być mistrzami dla samego siebie, wydobywać jak najlepszą wersję siebie na świat. Pomagasz im stać się mistrzem własnych myśli i uczuć, ostatecznie stając się mistrzem twórcy własnego życia.

Kiedy uczysz dzieci inteligencji emocjonalnej, jak rozpoznawać własne uczucia, zrozumieć, skąd pochodzą i nauczyć się, jak sobie z nimi radzić, uczysz ich najistotniejszych umiejętności dla odniesienia sukcesu w życiu. Badania wykazały, że inteligencja emocjonalna „przewiduje ponad 54% zmienności sukcesu (relacje, skuteczność, zdrowie, jakość życia)”. Dodatkowe dane pokazują, że „młodzi ludzie z wysokim ilorazem IE osiągają lepsze wyniki w szkole, nie przerywają nauki i dokonują zdrowszych wyborów.”

Młode dzieci nie zawsze wiedzą, jakie emocje odczuwają i rzadko wiedzą, jak na nie odpowiedzieć.

Dzieci nie uczą się różnicować emocji, jeśli ich tego nie nauczymy. Mogą wiedzieć, że czują „coś”, ale niekoniecznie wiedzą, czym jest to „coś”. To w dużej mierze wyjaśnia, dlaczego zrozumienie emocji dzieci może pomóc zmniejszyć to, co zwykle postrzegamy jako niewłaściwe zachowanie.

Traktuj emocje dzieci jako ważne i zachęcaj do regularnych wypowiedzi na temat uczuć - jak się czuć? Jak myślisz, jak się on/ona czuje? Jak uważasz, dlaczego ona jest taka smutna? - w znacznym stopniu uczy ich radzenia sobie z emocjami.

W tej działalności dydaktycznej rodzice pełnią oczywiście zasadniczą rolę.

OPIS:

W codziennym życiu rodzice mogą bawić się swoimi dziećmi w grę *Emocje zwierząt*.

W tej grze rodzice mogą wykorzystać naturalną atrakcyjność zwierząt dla dzieci, aby zachęcić ich do identyfikacji i wyrażania emocji.

Gra toczy się przez rzucanie dwóch kości i odgrywanie wszystkiego, co zostanie wyrzucone.

Rodzice zostaną wyposażeni w dwie kości:

- pierwsza kostka ma po każdej stronie nazwę i rysunek jednej z 6 emocji,
- druga kostka ma po każdej stronie nazwę i wizerunek innego zwierzęcia.

Cztery podstawowe emocje	
WŚCIEKŁY	SMUTNY
SZCZĘŚLIWY	PRZESTRASZONY
Więcej opcji	
ZRANIONY	SFRUSTROWANY
ŚPIĄCY	ZAWSTYDZONY
NIEŚMIAŁY	SAMOTNY
RADOSNY	ROZBAWIONY

Kości mogą być dostarczane przez szkołę lub mogą być zbudowane przez rodziców i dzieci, zgodnie z instrukcjami i na podstawie modeli dostarczonych przez szkołę.

Gra:

- ➔ Jeden gracz rzuca dwiema kostkami.
- ➔ Odnosząc się do powstałej pary zwierząt i emocji, gracz naśladuje zwierzę odczuwające daną specyficzną emocję.
- ➔ Zmiana kolejki – zadanie przechodzi na innego gracza i tak dalej.

Zadanie można realizować na różne sposoby:

- możesz pisać / rysować inne emocje na kostkach, dzięki czemu dzieci wybierają te emocje, które preferują;
- zamiast zwierząt można użyć 6 osób z rodziny lub 6 miejsc, w których dzieci często bywają lub inne rzeczy, które mogą zainspirować dzieci.

Ta gra może być również zrealizowana o krok dalej, w zależności od gotowości dzieci do głębszego poznawania emocji. Na przykład, kiedy dziecko zachowuje się jak wściekłe zwierzę, rodzice mogą mówić o najlepszych sposobach radzenia sobie ze złością. Mogą to ująć w kategoriach tego, jak takie zwierzę może zareagować, ponieważ dzieci mają tendencję do przyjaznego odnoszenia się do zwierząt.

ODZICE UCZĄCY UMIEJĘTNOŚCI PROSPOŁECZNYCH

OBSZAR (CELE):

1. Przyjęcie strategii, które aktywnie promują wykorzystanie umiejętności społecznych w różnych środowiskach, sytuacjach i osobach.
2. Nauczanie rodziców, aby nauczyli swoje dzieci prospołecznych umiejętności. Zaangażowanie rodziców w proces nauczania umiejętności społecznych może pomóc w upowszechnieniu umiejętności życiowych.

TŁO TEORETYCZNE:

Różne badania pokazują, że podstawy rozwoju i socjalizacji są zdobywane we wczesnym dzieciństwie. Nauczanie tych prospołecznych zachowań na wczesnym etapie życia może przyczynić się do społecznego i edukacyjnego sukcesu dziecka w wieku szkolnym. Kiedy jesteś świadkiem, jak dzieci podchwytyją te zachowania, powiedz im, że się tego nauczyli, chwal ich wiedzę i zachęcaj ich do zachowania dobrych zachowań.

Chociaż uczenie umiejętności społecznych i życiowych jest dobrym rozwiązaniem, bardziej przydatne jest przyjęcie strategii, które aktywnie promują wykorzystanie umiejętności społecznych w różnych środowiskach, sytuacjach i dla różnych osób. Zaangażowanie rodziców w proces nauczania umiejętności społecznych może pomóc w upowszechnieniu umiejętności życiowych.

Nauczyciele mogą uczyć rodziców kilku sposobów uczenia swoich dzieci, jak stać się prospołecznym. Incydentalne nauczanie umożliwia nauczycielom i rodzicom wykorzystywanie możliwych do nauki chwil, a dzięki rodzicom uczącym, podpowiadającym i wzmacniającym wykorzystanie umiejętności w domu. Rodziców można również nauczyć przeprowadzać analizę umiejętności społecznych, która obejmuje omawianie wyników używania (lub nieużywania) umiejętności społecznych. Jako trenerzy emocjonalni rodzice mogą pomagać dzieciom w zrozumieniu i radzeniu sobie z emocjami oraz pomagać dzieciom w lepszym rozwiązywaniu problemów społecznych.

OPIS:

Można użyć różnych rodzajów interwencji rodziców w domu, nadzorowanych/wspieranych przez nauczycieli w szkole. Tutaj są konkretne interwencje do zrealizowania w domu:

1. Nauczanie incydentalne

Od pokoleń rodzice przypominają lub zachęcają dzieci do zachowania się w sposób społecznie odpowiedni. Ci nauczyciele i rodzice czerpią korzyści z wykorzystania „możliwych do nauczania chwil”, które promują umiejętności społeczne. Niektórzy rodzice muszą jednak nauczyć się, jak nauczać incydentalnie. Incydentalne nauczanie obejmuje nauczanie umiejętności społecznych podczas naturalnie występujących sytuacji i zachęcanie dzieci do korzystania z umiejętności społecznych w odpowiednim czasie. Poniższe sekcje opisują warsztaty, które nauczyciele mogą wykorzystać, aby nauczyć rodziców, by incydentalnie uczyć umiejętności społecznych.

Podczas **warsztatów** rodzice są najpierw uczeni jak wybrać umiejętności społeczne do nauczania. Nauczyciel podaje przykłady różnych umiejętności społecznych i pomaga rodzicom określić, czego uczyć i co wzmacniać w domu. Nauczyciel powinien zachęcać rodziców do wybierania umiejętności, które oni i inni członkowie rodziny cenią. W idealnej sytuacji nauczyciele i rodzice określają umiejętności, które mają kluczowe znaczenie zarówno w domu, jak i w szkole. Gdy nauczyciel przedstawi przykłady, rodzice zazwyczaj nie mają trudności z identyfikacją umiejętności do nauczania.

Po tym jak nauczyciel i rodzice wspólnie wybiorą umiejętność życiową, nauczyciel pomaga rodzicom zidentyfikować:

- sytuacje, w których można jej uczyć;
- „momenty” w ciągu dnia, w których mogą uczyć incydentalnie.

Następnie nauczyciel uczy rodziców:

- jak korzystać z systemu podpowiedzi przy użyciu scenariuszy odgrywania ról;
- jak modelować pożądane zachowanie społeczne, jeśli słowna podpowiedź nie działa: „Zosiu, chodź tu i pobaw się moim Furby”. Jeśli dziecko nadal nie korzysta z umiejętności, rodzice są instruowani, aby używać wskazówek fizycznych do prowadzenia dziecka. Na przykład rodzic może trzymać ramię dziecka, tak aby wyciągnęło zabawkę w kierunku przyjaciela. Podkreśla się potrzebę wzmocnienia lub pochwalenia dzieci za korzystanie z odpowiednich umiejętności społecznych (lub ich „kolejnych przybliżeń”), a rodzice praktykują dawanie pochwał poprzez dodatkowe odgrywanie ról. Bardzo ważne jest podkreślenie znaczenia dostarczania rodzicom przykładowych układów lekcji dla każdej umiejętności, której należy nauczyć się incydentalnie (zobacz Tabelę).

Popularne modele i techniki radzenia sobie w obszarze dyscypliny

Określenie Możliwości	Wskazówka i Pochwała
Nauczaj, gdy młodsza siostra mówi lub robi coś niepokojącego podczas zabawy	Wskazówka: (Imię), co możesz zrobić, gdy czujesz się zły? Jedną z rzeczy, które możesz zrobić, gdy jesteś zły, jest zatrzymanie się i policzenie do dziesięciu, zanim zrobisz lub powiesz coś, czego później możesz żałować. Po uspokojeniu się możesz powiedzieć, co (imię siostry) powiedziała lub zrobiła, że się zdenerwowałeś/aś. Pokaż, co możesz zrobić, gdy jesteś zły. Pochwała: Naprawdę dobrze radziłeś sobie ze swoim gniewem. Pokazałeś samokontrolę - tak jak robią to dorośli. Naprawdę dobrze się spisałeś, nie pozwalając, by gniew cię kontrolował.
<i>Uwaga: Z Let's Be Social Home Program, opracowny przez M. Innocenti, S. Rule, i J. Stowitschek, 1987, Logan: Utah State University. Copyright 1987 przez Outreach and Development Division, Developmental Center for Handicapped Persons, Utah State University. Zaadaptowane za zgodą Lindy K. Elksnin i Nicka Elksnina, w Teaching Parents to Teach Their Children to be Prosocial.</i>	

Po **warsztatach** nauczyciele monitorują incydentalne nauczanie rodziców poprzez notatki domowe, rozmowy telefoniczne i spotkania twarzą w twarz. Tej procedury można nauczyć rodziców w krótkim czasie, a rodzice potrzebują bardzo niewiele czasu na wdrożenie jej w domu.

2. Autopsje umiejętności społecznych

Przeprowadzenie autopsji umiejętności życiowych wymaga omówienia:

- co zrobiło dziecko,
- co się stało, gdy dziecko to zrobiło,
- kierunek wyniku (tj. czy był pozytywny, negatywny lub neutralny?), oraz
- co dziecko zrobi następnym razem.

Autopsje umiejętności społecznych mogą być wykonywane w dowolnym czasie i miejscu. Są skutecznym sposobem pomocy dzieciom w poprawie ich zdolności do oceny sytuacji społecznej, wyboru odpowiednich umiejętności i oceny skuteczności umiejętności. Autopsje umiejętności społecznych skutecznie promują uogólnienie rozwiązywania problemów i umiejętności społecznych.

3. Coaching emocjonalny

Inteligencja emocjonalna może być ważniejsza niż IQ, jeśli chodzi o pozytywne wyniki życia. Według Golemana inteligencja emocjonalna składa się z pięciu dziedzin: poznawania własnych emocji, zarządzania emocjami, motywowania siebie, rozpoznawania emocji u innych oraz radzenia sobie z relacjami za pomocą umiejętności społecznych.

Rodzice stają się emocjonalnymi trenerami i wykorzystują emocjonalne chwile jako okazje, aby pomóc dzieciom stać się bardziej świadomymi emocjonalnie. Osoby świadomie emocjonalne wiedzą, kiedy czują emocje, rozumieją swoje uczucia i rozumieją uczucia innych. Rodzice mogą nauczyć się stosować 5-stopniowy proces *emocjonalnego coachingu* w następujący sposób.

Krok 1: Świadomość emocji dziecka

Rodzice (i nauczyciele) muszą ćwiczyć się, aby nie lekceważyć, nie ignorować czy banalizować negatywne emocji dzieci. Przydatną strategią jest umieszczenie sytuacji w kontekście dorosłych.

Krok 2: Rozpoznanie emocji jako możliwości nauczania

Rozpoznawanie niewygodnych emocji jest okazją do nauczania i intymności, a nie powodem do krytykowania, nagany lub karania dziecka za doświadczanie tych uczuć.

Krok 3: Walidacja emocji przez słuchanie empatycznie

Ważne jest, aby słuchać, a nie doradzać dziecku lub narzucać logikę sytuacji w tym momencie.

Większość z nas miała podobne doświadczenia; chcieliśmy wysłuchania, a nie oceny.

Krok 4: Pomoc dziecku w nazywaniu emocji

Uczucia są przekazywane przede wszystkim przez wyraz twarzy, język ciała i ton głosu. Dorośli często nie zdają sobie sprawy z tego, że dzieci myślą emocje. Rodzice muszą słownie nazywać

emocje, aby zapewnić dzieciom język emocji. Pomaganie dzieciom w używaniu odpowiedniego języka, nazywanie uczuć sprawia, że uczucie jest mniej przerażające i podkreśla fakt, że inni ludzie doświadczają podobnych uczuć.

Krok 5: Ustalenie limitów i pomoc w rozwiązaniu problemu dziecka

Rodzice mogą uczyć swoje dzieci skuteczniejszego rozwiązywania problemów społecznych tylko wtedy, gdy wprowadzą ograniczenia w zachowaniu dzieci.

Kolejność rozwiązania problemu jest następująca:

1. Zdefiniuj problem.
2. Zidentyfikuj potencjalne rozwiązania.
3. Rozważ wyniki każdego rozwiązania.
4. Wdrożenie rozwiązania.
5. Oceń skuteczność rozwiązania.

Dzieci poniżej 10 roku życia mogą mieć trudności z rozważeniem wielu rozwiązań; rodzice mogą być zmuszeni do przedstawienia jednego rozwiązania na raz i sprawienia, by dziecko oceniało każdą opcję po kolei.

PRZYKŁADY

A. Akceptowanie komplementu

Cel nauczania: Rozwijanie umiejętności akceptowania pochwał

Umiejętność: Komunikacja interpersonalna

(Matka / Ojciec) Poproś dziecko o definicję „komplementu”.

Powiedz mu:

Bycie komplementowanym zachęca cię do „kontynuowania dobrej pracy”. Zwykle sprawia, że czujesz się dobrze ze sobą, ale czasami może być trudno zaakceptować komplement. Możesz być zakłopotany tym, co powiedziała druga osoba, a może nawet czujesz, że to nieprawda. Być może nie podoba ci się, gdy dorosły komplementuje cię przed innymi dziećmi. Możesz pomyśleć, że inne dzieci będą cię wyśmiewały za pochwałę i czujesz, że „utknąłeś”.

Ważne jest, aby nauczyć się przyjmować komplement, tak jak ważne jest, aby nauczyć się go dawać. Komplementowanie jest ważną częścią dobrej komunikacji międzyludzkiej, szczególnie po to, aby zyskać nowych dobrych przyjaciół.

Najprostszym sposobem zaakceptowania komplementu jest powiedzenie „Dziękuję”. Możesz również oddać komplement. Na przykład, jeśli ktoś powie: „Naprawdę podobają mi się twoje nowe trampki”, możesz powiedzieć: „Dzięki. Twoje też mi się podobają”.

Poproś dziecko, aby podeszło pierwsze i pochwaliło cię. Powinieneś powiedzieć „Dziękuję” i dać komplement w zamian. Powtórz te czynności trzy razy.

Upewnij się, że Twoje dziecko ma szansę na otrzymanie komplementów (a nie tylko ich inicjowanie).

B. Zadawanie pytań

Cel nauczania: Zrozumienie znaczenia zadawania pytań podczas rozmowy.

Umiejętność: Komunikacja interpersonalna.

(Matka / Ojciec) Powiedz dziecku:

Zadawanie pytań jest najlepszym sposobem uzyskania jak największej ilości informacji na dany temat. Kiedy zadajesz pytania, pokazujesz, że interesujesz się innymi ludźmi i kontynuujesz rozmowę. Uczysz się także różnych rzeczy z odpowiedzi ludzi, dzięki którym staniesz się lepszym przyjacielem.

W praktyce matka / ojciec „potajemnie” skupia się na czymś w pokoju (np. obraz) i podaje wskazówkę, na przykład: „Myślę o czymś na ścianie”. Dziecko zadaje pytania (np. „Jakiego koloru to jest?” „Lub, Na której ścianie?”), dopóki nie odgadnie jaki przedmiot wybrano. Postępuj zgodnie z poniższymi sugestiami i poproś dziecko, aby ćwiczyło zadawanie pytań.



Oto początek rozmowy, którą ty i twoje dziecko możecie przeprowadzić. Po przeczytaniu swojej części, kontynuuj rozmowę, tworząc kolejne trzy pytania i odpowiedzi.

Ty: Mam kota. Twoje dziecko: jak się nazywa?

Ty: Mruczuś. Twoje dziecko: kim on jest?

Ty: Devon Rex. Twoje dziecko: _____

Ty: _____ Twoje dziecko: _____

Ty: _____ Twoje dziecko: _____

Następnie twoje dziecko powinno powiedzieć ci wszystko, czego się dowiedziało o Mruczusiu, zaczynając od „Masz kota o imieniu Mruczuś...”

Teraz zmień kolejność. Twoje dziecko rozpoczyna rozmowę mówiąc: „Mam przyjaciela”. Kiedy pięć pytań zostało zadanych i uzyskałeś pięć odpowiedzi, to twoja kolej, aby powiedzieć dziecku, czego się dowiedziałeś o jego przyjacielu, zaczynając od „Masz przyjaciela...”.

C. Bycie asertywnym

Cel nauczania: Nauczenie dzieci, jak dochodzić swoich praw bez naruszania praw innych osób.

Umiejętność: asertywność.

Wyjaśnij dziecku, że istnieje różnica między byciem asertywnym a agresywnym.

(Matka / Ojciec) Powiedz dziecku:

Masz wiele różnych praw, w tym prawo do bezpieczeństwa, i prawo do pozostawienia rzeczy, które posiadasz, w wybranym miejscu. Jeśli ktoś ci grozi, dokucza lub bierze coś, co należy do ciebie, odbiera ci prawa i jest agresywny.

Bycie asertywnym oznacza trzymanie się swoich praw lub praw innych. Nie oznacza to odebrania praw innym. Na przykład, jeśli dziecko zabrało twoją książkę i zareagowałeś, uderzając je, oboje byliście agresywni. Gdybyś wyraźnie i stanowczo nakazał mu zwrócić książkę, byłbyś asertywny.

Ważne jest, aby być asertywnym, stawać w swojej obronie, a także innych dzieci, zwłaszcza jeśli są młodsze lub mniejsze. Nie zawsze jest to łatwe i może oznaczać mówienie wtedy, gdy się boisz. Nawet jeśli czujesz, że walczysz, możesz potrzebować pomocy dorosłego.

Poproś dziecko, aby podzieliło się przykładami asertywności z własnego zachowania lub ze swoich obserwacji.

Przygotuj odgrywanie ról kolejno osoby asertywnej i agresora w sytuacjach opisanych poniżej. Upewnij się, że dzieci mają szansę zostać zarówno Agresorem jak i Osobą Asertywną.

Agresor: Jesteś tyranem próbującym zabrać przekąskę drugiej osobie.

Osoba Asertywna: Próbujesz powstrzymać tyrana, nie będąc niegrzecznym ani złym.

Agresor: Mówisz coś złego o rodzinie drugiego dziecka.

Osoba Asertywna: Odpowiadasz spokojnie i stanowczo, mówiąc, jak się czujesz, nie gniewając się.

Agresor: Nazywasz drugie dziecko „głupim”, ponieważ ma kłopoty w szkole.

Osoba Asertywna: Mówisz, jak się czujesz kiedy ktoś Cię tak nazywa, ale bez kłótni.

Agresor: Robisz miny, by zdenerwować drugie dziecko.

Osoba Asertywna: Mówisz coś, aby zatrzymać to zachowanie, a jeśli się ono utrzyma, ignorujesz je.

Agresor: Dokuczasz drugiemu dziecku na temat jego fryzury.

Osoba Asertywna: Spokojnym, ale stanowczym głosem mówisz, że nie lubisz kiedy ktoś Cię drażni.

Agresor: Popsułeś zabawkę, ale kłamiesz i mówisz, że zrobiło to drugie dziecko.

Osoba Asertywna: Mówisz, co myślisz o tej sytuacji, ale nie denerwując się.

Agresor: Przerywasz nagle osobie, z którą rozmawiasz.

Osoba Asertywna: Mówisz, że takie przerywanie rozmówcy to łamanie zasad. Następnie decydujesz się na najlepsze rozwiązanie problemu bez kłótni i walki.

EWALUACJA PRAKTYKI:

Możemy wykorzystać trzy proste wskaźniki do oceny, czy praktyki dotyczące umiejętności prospołecznych wpłynęły na dzieci. Rozwój umiejętności prospołecznych można postrzegać jako proces trzyczęściowy:

- Po pierwsze, dziecko musi być w stanie określić, czy ktoś potrzebuje pomocy.
- Po drugie, dziecko musi zdecydować, czy pomóc, czy nie.
- Po trzecie, dziecko musi działać, wybierając i wykonując odpowiednie zachowanie w tej sytuacji.

PRZYKŁADY UMIEJĘTNOŚCI NAUCZONYCH DO ROZWIĄZANIA PROBLEMÓW Z ZACHOWANIEM	
<i>Zachowania problemowe</i>	<i>Zdobyte umiejętności</i>
Krzyczy, gdy nie może osiągnąć czegoś, czego chce.	Używa proszę i dziękuję.
Wymaga - „daj mi”.	Mówi „poproszę”.
Wrzeszczy - „to moje”.	Dzieli się z innymi.
Rani kogoś. Nie panuje nad swoim krzykiem.	Wie jak radzić sobie ze złymi uczuciami. Umie powiedzieć „przepraszam”.
Przerywa lub nalega na zrobienie danej rzeczy natychmiast.	Akceptuje odpowiedź „nie”.

WSKAZÓWKI DO REALIZACJI:

Wykazano, że praca w domu ma pozytywny wpływ na wyniki w nauce ucznia. Praca w domu umożliwia dzieciom korzystanie z umiejętności społecznych, ponieważ sytuacje pojawiają się w warunkach naturalnych, a nie sztucznych, a także jest doskonałym sposobem na zaangażowanie rodziców w nauczanie umiejętności społecznych i wspieranie współpracy szkoły i domu.

Praca w domu nad rozwojem umiejętności społecznych jest odpowiednia, gdy jest planowanym rozszerzeniem pracy w klasie i jest oceniana przez nauczycieli, uczniów i rodziców.

INNE PRZYDATNE ZASOBY (np. linki, gdzie można znaleźć więcej informacji na dany temat):

<https://www.parentingscience.com/social-skills-activities.html>

<http://www.parenthelpline.org/Global-PDFs/Skill-Time-Booklet>

OKRĄGŁY STÓŁ Z ... RODZICAMI I OPIEKUNAMI NA TEMAT POZYTYWNEGO RODZICIELSTWA

OBSZAR (CELE):

1. Zachęcenie do współpracy między różnymi jednostkami edukacyjnymi;
2. Zachęcenie do refleksji grupowej i autorefleksji na temat postaw i zachowań dzieci / uczniów i rodziców / opiekunów;
3. Poprawa relacji szkoła - rodzina;
4. Współpraca w zakresie zbliżenia podstawowych zasad edukacji z Podstawową Edukacją;
5. Poznanie strategii radzenia sobie z niewłaściwym zachowaniem dzieci;
6. Zdanie sobie sprawy z wagi nauczania w pozytywny sposób i znajomości strategii, które to umożliwiają;
7. Rozpoczęcie dyskusji rówieśniczej.

GRUPA DOCELOWA:

Rodzice i opiekunowie uczniów uczęszczających do szkoły podstawowej.

CZAS REALIZACJI:

I część - listopad (dla rodziców / opiekunów klas I i II)

II część - kwiecień (dla rodziców / opiekunów klas III i IV)

METODY PRACY / TECHNIKI:

Sesja prowadzona przez psychologa, składająca się z dwóch części:

I część - Prezentacja tematu / tematu;

II część - Dyskusja i wymiana doświadczeń / praktyk.

Forma pracy: Współpraca / Praca zespołowa

ZASOBY:

- Audytorium (odbiorcy sesji);
- Komputer;
- Rzutnik;
- Prezentacja Powerpoint.

OPIS:

Przed każdą sesją wysyłamy zaproszenie do wszystkich rodziców / opiekunów uczniów, którzy uczęszczają do odpowiednich klas / roczników szkolnych w szkole. Używamy dziennika jako środka komunikacji do zaproszenia rodziców.

Organizacja każdej sesji w odniesieniu do grupy docelowej i tematu: „Pozytywne rodzicielstwo”.

Część pierwsza:

- Prezentacja uczestników.

- Wyjaśnienie tematu - prezentacja Power Point (pod nadzorem psychologa).

Część druga:

- Dialog z rodzicami i debata na ten temat;
- Indywidualne konsultacje / wsparcie dla rodziców / opiekunów, którzy mają określone sytuacje i którzy potrzebują indywidualnej pomocy.

EWALUACJA PRAKTYKI:

Obserwacja bezpośrednia (udział i zainteresowanie rodziców / opiekunów);
 Liczba uczestników.

INNE PRZYDATNE ZASOBY (linki, itp.):

Załączony Power Point - także jako dodatkowy dokument do ToolKit - Załącznik nr 3

Sesja na temat Rodzicielstwa



Rodzice i Dzieci




Dra. Paula Soares-Pinto, doct. do Serviço de Psicologia e Orientação
 Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade Nova de Lisboa
 100, November 2015

Przedstawienie się

- Jestem _____
- a mój syna / moja córka to _____
- Jego / Jej mocną stroną jest _____
- W tej sesji chciałbym porozmawiać o _____

Czym jest rodzicielstwo?

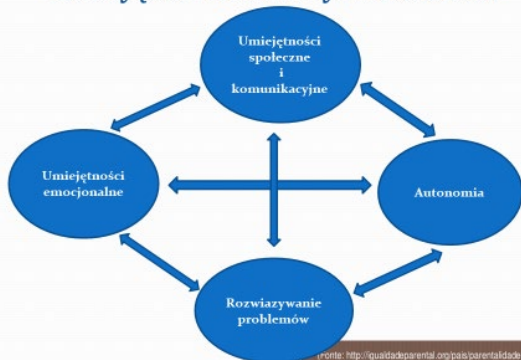
“Pozytywne rodzicielstwo definiuje się jako zachowanie rodzicielskie oparte na najlepszym interesie dziecka, którym jest pielęgnowanie, wzmacnianie, brak przemocy i zapewnianie uznania i wskazówek, które wiążą się z ustaleniem granic, aby umożliwić pełny rozwój dziecka.”

(Zalecenie Rady Europy, Lizbona 2006)

Dlaczego?

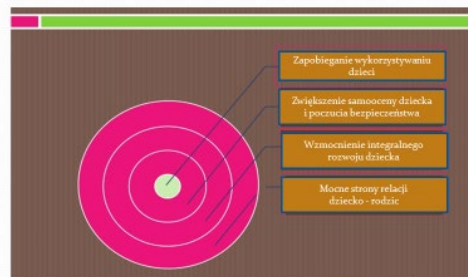


Umiejętności rozwojowe dziecka



(Źródło: <http://guidadeparental.org/pais/parentalguide-positiva/>)

Pozytywne Rodzicielstwo



KOMPETENCJE, KTÓRE POWINNY BYĆ ROZWIJANE

- Uznanie wagi i potrzeby ustanowienia zasad i ograniczeń w zachowaniu dzieci / młodzieży w silny i spójny sposób;
- Poznanie i stosowanie strategii radzenia sobie z nieodpowiednimi zachowaniami dzieci / młodzieży (np.: wsparcie/ komplement, aktywne ignorowanie, przerwa, konsekwencje);
- Świadomość znaczenia komunikacji niewerbalnej, a także wyrażania i dzielenia się uczuciami w rozwoju emocjonalnym i budowania więzi z dzieckiem/młodą osobą;
- Zrozumienie znaczenia edukacji pozytywnej i poznanie strategii, aby ją realizować;
- Poznanie zarówno procesów oceny, jak i interwencji w promowaniu pozytywnego rodzicielstwa.

RODZINA: PRZEGLĄD SYSTEMOWY

- Rodzina to system integrujący kilka podsystemów: indywidualny, małżeński, rodzicielski, synowski, braterski;
- Ograniczenia, role / funkcje i określone procedury (Minuchin, 1982).

PODSYSTEM RODZIELSKI → ODŻYWIENIE, PROWADZENIE I KONTROLOWANIE

- Wspiera rozwój, edukację i socjalizację dzieci, w tym ich potrzeby fizyczne, stymuluje, daje wsparcie emocjonalne, zapewnia możliwości uczenia się, kształtuje orientację moralną, wzmacnia odporność i poczucie własnej wartości (Relvas, 1996);
- Wspiera dziecko podczas jego / jej autonomii / indywidualności - kształtuje środowiska, zapewnia monitorowanie i nadzór (Bradley, 2002).



RODZINA: PRZEGLĄD SYSTEMOWY

Cykl życia rodzinnego: ewolucja rodziny w czasie charakteryzuje się różnymi etapami:

- Tworzenie pary
- Rodzina z małymi dziećmi
- Rodzina z dziećmi w wieku szkolnym
- Rodzina z nastolatkami
- Rodzina z dorosłymi dziećmi

Zadania
Wyzwania / Żądania
Czas kryzysu
Potrzeby

Istnieje potrzeba... „szeregu działań edukacyjnych i wspierających, które pomogą rodzicom i przyszłym rodzicom zrozumieć ich własne potrzeby społeczne, emocjonalne, psychologiczne i fizyczne oraz potrzeby ich dzieci, i które wzmocnią relacje między nimi”.

(Pugh i inni, 1997)

BYCIE RODZICEM W DZISIEJSZYCH CZASACH

- Nowe typy rodziny lub zmiany w strukturze / kształcie rodziny - więcej rozwodów i samotnych rodziców i „odbudowanych” rodzin;
- Zażywanie narkotyków, przestępczość, przemoc, przedwczesne kończenie nauki;
- Wzrost niepewności w stanie zatrudnienia, bezrobocie, a w konsekwencji trudności finansowe;
- Przemoc i zaniedbywanie ze strony rodziców, problemy emocjonalne zarówno dzieci, jak i dorosłych, a także bardzo wysoki stopień ciąży nastolatek;
- Indywidualizm i konkurencyjność;
- Trudności w pogodzeniu życia rodzinnego i kariery zawodowej;
- Ograniczona dostępność rodziców dla dzieci, niska empatia wobec potrzeb dzieci, a także trudność w utrzymaniu stałego uczucia i w budowaniu więzi.

INTERWENCJA W RODZICIELSTWIE

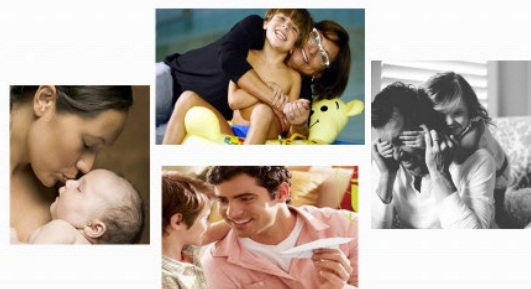
- Zapewnienie każdej rodzinie niezbędnego wsparcia psychospołecznego;
- Wzmacnianie kompetencji i energii rodziny, w oparciu o zdolności rodziców lub kogoś, kto je zastępuje, a także o cechy i dynamikę rodziny;
- Utrzymanie odpowiedzialności wychowawczej rodziców, wzmocnienie ich zdolności rodzicielskich.

W KIERUNKU BARDZIEJ POZYTYWNEGO RODZICIELSTWA



Opieka/Miłość

- Opieka nad dziećmi jest pierwszym krokiem rodziców, którzy chcą prawidłowo wychowywać swoje dzieci.
- Uczucie i miłość są pierwszymi bodźcami, których dziecko potrzebuje od dnia, w którym się rodzi.
- Bez tych bodźców jego dobry rozwój emocjonalny będzie znacznie trudniejszy.



Autorytet

Autorytet jest drugim podstawowym elementem wiedzy o wychowaniu dzieci.

Podczas rozwoju dziecka autorytet jest niezbędny do osiągnięcia równowagi emocjonalnej.

Jeśli nie ma ograniczeń, dzieci gubią się w świecie pełnym możliwości i bodźców.

Zasady i Ograniczenia

- Zasady i ograniczenia są niezbędne, aby dzieci nauczyły się panować nad sobą, wiedzieć, co jest dobre, a co złe, ułatwiając w ten sposób życie wewnątrz i na zewnątrz rodziny.



- Po ustaleniu / poznaniu zasad życie staje się łatwiejsze zarówno dla rodziców, jak i dzieci.

- Zasady zapewniają bezpieczeństwo, o ile są potrzebne, stabilne i nie tłumią zbyt wiele sfery aktywności dzieci.
- Dzieci przyjmują zasady znacznie łatwiej i bez zastrzeżeń, jeśli są przekazywane one w sposób jasny, bezpieczny i konstruktywny, kładąc większy nacisk na to, co jest dozwolone, a nie na to, co jest zabronione.
- Kiedy tylko jest to możliwe, informuj, kiedy zbliża się czas na coś, a wydane przez ciebie polecenie będzie musiało być przestrzegane.
- W ten sposób dzieci zaczynają przygotowywać się do zakończenia tego, co robią, i zaczynają rozwijać pojęcie czasu.
"Za 5 minut posprzątaj i schowaj klocki"

Dawaj jasne polecenia

Utrzymuj stały dialog.

Używaj języka odpowiedniego do wieku dziecka i wzmacniaj ton głosu.

Podczas dawania polecenia, patrz dziecku w oczy.

Musisz być wytrwały, ale psychologowie twierdzą, że to działa:
"Powiedz dziecku, co ma zrobić tylko raz."

Poczekaj kilka minut i czy dziecko zrobiło to, o co je poprosiłeś. Jeśli nie, weź je za rękę i monitoruj podczas wykonywania polecenia.

Powtarzaj to samo działanie, aż do chwili, kiedy dziecko zacznie je realizować samodzielnie.

Znaczenie wydawanych poleceń...

- Polecenia nie mogą być sprzeczne.
- Ważna jest koordynacja między ojcem, matką, wujkami / ciotkami i dziadkami.
- Czasami jeden z rodziców wydaje polecenie, a drugi daje inne, nie wiedząc o poprzednim.
- To sprawia, że w rodzinie wzrasta poziom nieposłuszeństwa i walki

- Ważne jest, aby dorośli wspierali się nawzajem w stosunku do wcześniej podanych poleceń;
- Ważne jest, aby sprawdzić, czy dzieci już zakończyły wykonanie poprzedniego polecenia, zanim otrzymają inne;
- Wypełnianie lub niewykonywanie danych poleceń musi mieć konsekwencje;
- Po wydaniu polecenia musi nastąpić nagroda/pochwała lub kara za jego niewykonanie.

Jasne konsekwencje

- Zasady nie mogą być omijane, a limity/ograniczenia nie mogą być kwestionowane bez konieczności radzenia sobie z konsekwencjami.
- Nawet jeśli jest to dla ciebie trudne, muszą istnieć konsekwencje - nikt nigdy nie powiedział, że dyscyplina będzie łatwa, ale ważniejsze niż to, jest jej skuteczność.
- Na dłuższą metę zaprocentuje to w przyszłości.

Przykłady słownych pochwał:

- Gratulacje!
- To jest świetne, kiedy...
- Lubię kiedy...
- Wspaniale!
- Sam wszystko zrobiłeś... Świetna robota!
- To musiało być bardzo dużo pracy!
- Naprawdę bardzo ciężko pracowałeś aby...
- Kiedy zachowujesz się tak dobrze, ty i ja pójdziemy/zrobimy razem ...

- Kiedy dziecko zaprasza Cię do zabawy zamiast powiedzieć:

"Już idę!"

Bądź bardziej dokładny i powiedz:

"Daj mi 5 minut i pobawię się z Tobą."

- Kiedy dziecko rozleje sok podczas picia zamiast powiedzieć:

"Bądź ostrożny! Ciągle tak robisz!"

Spróbuj powiedzieć:

"Trzymaj szklankę obiema dłońmi."

- Kiedy nadchodzi czas sprzątnięcia zabawek... może całkiem dobrze zadziałać stwierdzenie:

"Sprzątnij zabawki."

zamiast:

"Nadszedł już czas na sprzątnięcie zabawek."

Niewerbalne pochwały, które możesz spróbować wykonać ze swoim dzieckiem:

- Przytulenie
- Poglaskanie po policzku, włosach
- Położenie dłoni na ramieniu dziecka
- Uśmiech
- Buziak
- Pokazanie uniesionego do góry kciuka
- Mrugnięcie okiem
- Przybicie „piątki”



Szacunek

- Nauczanie dziecka, jak szanować nie tylko dorosłych, ale wszystkich ludzi wokół nich oznacza naukę prostych rzeczy, takich jak mówienie:

Dziękuję
Przepraszam
Proszę
Przykro mi
Dzień Dobry
Dobry wieczór
Do zobaczenia

- Krzyczenie czy bicie to inne postawy, których należy unikać / kontrolować.



**NIE MOŻESZ
 KRZYCZEĆ!**

Bycie częścią modelu...

- Dzieci obserwują i robią / naśladować wszystko, co widzą w świecie dorosłych, więc jeśli zawsze krzyczysz na dzieci, będą myśleć, że nie ma nic złego w robieniu tego i będą dokładnym odbiciem tego rodzaju zachowania.
- Biorąc głęboki oddech i zastanawiając się dwa razy przed rozmową, możesz zrobić to na spokojnie, pokazując dziecku, w jaki sposób powinni rozmawiać i jak zachowywać się.
- To od ciebie zależy, czy (i jaki) ustalisz ton w każdej sytuacji i tą drogą pójdą dzieci.

Podkreśl zachowanie, które chcesz zobaczyć, a nie to, którego nie chcesz widzieć

- Kiedy myślimy o dyscyplinowaniu dzieci, słowo, które natychmiast pojawia się w naszych myślach to: „Nie”. Jednakże, powinniśmy je zastąpić słowem „tak” kiedy tylko to jest możliwe. Ułatwiamy dzieciom naukę zmieniając określenie z „Nie wolno” na „Powinieneś/Powinnaś”.
- Na przykład zamiast mówić „Nie baw się swoimi samochodzikami na stole” powiedzmy „Kiedy tak robisz niszczysz stół. Pobaw się samochodzikami na podłodze, mogą tam jeździć szybciej!”.

Znajdź przyczyny...

Jeśli złe zachowanie utrzymuje się, a wszystkie działania dyscyplinarne są nieudane, ważne jest, aby ocenić sytuację i dokładnie zrozumieć przyczynę nieposłuszeństwa:

Czy coś złego dzieje się w szkole?

Czy dziecko dobrze się czuje?

Czy wystarczająco się wysypia?



Złe zachowanie nie zawsze jest zachcianką dziecka, więc porozmawiaj ze swoim dzieckiem, gdy się uspokoi i spróbuj dowiedzieć się, co się dzieje i jak najlepiej rozwiązać sytuację.

Stwórz dobrą więź emocjonalną

Okazuj uczucia, rozmawiaj i baw się.

W ten sposób zbudujesz większą empatię ze swoim dzieckiem.

Kiedy dzieci są pewne, że rodzice poświęcają im swoją uwagę, uczą się tym samym, że nie muszą być nieposłuszne, aby zwrócić na siebie ich uwagę.

W ten sposób, gdy trzeba narzucić regułę, dziecko o wiele łatwiej zrozumie, że są chwile, kiedy musi być posłuszne.

Doceniaj znaczenie dziecka

Twoje dziecko musi znać swoje znaczenie w rodzinie i miejsce, jakie zajmuje w rodzinie.

W tym celu dobrze jest, aby dziecko miało swoje własne miejsce przy stole z posiłkami i aby rodzice słyszeli co mówi.

„Dziecko musi wiedzieć, że posłuszeństwo rodzicom przyczynia się do rozwoju harmonijnej dynamiki rodziny, w której wszyscy są nagradzani”.

Bądź stanowczy...



- Sekretom sukcesu dyscyplinowania dziecka jest zdolność do zachowania stanowczości - np. jeśli dziecko już wie, że nie może zabrać zabawek do szkoły, nie poddawaj się tylko dlatego, że postanawia pokazać wielki napad złości.
- Jeśli godzina 9:30 to czas na spanie, nie poddawaj się, ponieważ dziecko chce dłużej grać na komputerze.
- Za każdym razem kiedy się poddajesz, dziecko będzie sprawdzać nowe granice.

Kocham Cię!

- Bycie twardym nie oznacza, że nie możesz powiedzieć dziecku, jak bardzo je kochasz lub uściskać go zaraz po ostrzeżeniu z powodu złego zachowania lub wyjaśnianiu, dlaczego nie podoba Ci się określona czynność lub słowo.
- To nawet ciekawy sposób pokazania dziecku, że dyscyplina nie oznacza, że kochasz je mniej lub bardziej i że pomimo konfliktów wszystko będzie dobrze.

Stwórz rutynę



Ustal rozsądny rytm dnia (pewnego rodzaju rutynę) dla swojego dziecka.

Rutyna jest **niezbędna**, ponieważ zapewnia bezpieczeństwo dziecku i sprawia, że czuje się ono „zaopiekowane”.

Stopniowo dawaj dziecku pewną autonomię do samodzielnego wykonywania małych rzeczy. Dziecko lubi czuć, że **jest w stanie coś zrobić**.

Rutyna dobrze dostosowana do rytmu dziecka zmniejsza niepokój, sprawia, że pamięta ono o niektórych codziennych czynnościach, takie jak mycie zębów po posiłkach i pora snu.

Przykłady „rutyny”

- Opowiadanie bajki
- Czytanie książki
- Rozmowa z dzieckiem o jakimś wyjątkowym miejscu
- Wspólny spacer
- Tworzenie nawyków higieny i czystości

Posiłki

- Spraw, by twoje posiłki stały się chwilą przyjemności.
- Podczas posiłku nigdy nie mów o nieprzyjemnym problemie, o którym wiesz z góry, że może prowadzić do dyskusji.
- Bądź łagodny/a i usiądź do stołu z zamiarem spędzenia czasu z rodziną w przyjemnej i spokojnej atmosferze.

Rozmawiaj ze swoimi dziećmi w otwarty sposób

- Nie trzymajcie się smutków i tajemnic, ani nie unikajcie delikatnych spraw.
 - Rozmawiajcie o wszystkim, ale wybierzcie do tego odpowiedni moment.
 - Kiedy czujesz, że twoje ciało skłania się do ataku, poczekaj, aż się uspokoisz, idź na spacer, weź prysznic, zrelaksuj się...
- I dopiero wtedy możesz mówić.

Trzy wskazówki do budowania partnerstwa między rodziną a szkołą

- Poznaj szkołę i zrozum jej plan edukacyjny, aby upewnić się, że instytucja spełnia oczekiwania rodziny.
- Pamiętaj, że szkoła jest **sprzymierzeńcem** w edukacji twojego dziecka, więc buduj relację opartą na wzajemnym szacunku.
- Tylko dialog może rozwiązać nieporozumienia dotyczące dokładnej roli zarówno szkoły, jak i rodziny.

A więc warto ...

- Nauczyć się wyjaśniać, w jaki sposób dziecko powinno coś zrobić, aby nauczyło się o swoich ograniczeniach i innych zasadach życia społecznego.
- Dać trochę autonomii, aby dziecko uczyło się, jak dokonywać własnych wyborów i jak być odpowiedzialnym za ich konsekwencje.
- Pamiętać o komplementach, ponieważ gdy dziecko wie, jakie ma mocne strony - jak również ich wady - wzrasta jego poczucie własnej wartości.

KOMENTARZE PSYCHOLOGÓW PO REALIZACJI PILOTAŻU

Po wykonaniu zadań w szkołach poprosiliśmy psychologów zaangażowanych w projekt o informację zwrotną na temat wykonanych zajęć i ich wpływu na uczniów. Poniżej znajduje się kilka ich wypowiedzi:

“Ćwiczenia zawarte w podręczniku były bardzo pomocne. Większość ćwiczeń nie była trudna do przeprowadzenia, nie zabierała zbyt dużo czasu i nie wymagała przygotowania dodatkowych materiałów. Były jednak i takie, które wymagały większej przestrzeni i pochłaniały więcej czasu np. „Bezludna wyspa”, „Gra planszowa”, „Zespół klasowy”.”

“Uczniowie mają większą świadomość swoich mocnych i słabych stron, lepiej się ze sobą komunikują, lepiej ze sobą współpracują, rozumieją własne emocje, wiedzą jak sobie z nimi radzić, potrafią się zrelaksować.”

“Uczniowie chętnie brali udział w proponowanych ćwiczeniach. Czuli radość i satysfakcję z tego co robią. Byli aktywni, kreatywni i chętni do współpracy.”

“Trudności ze skupieniem uwagi, duży niepokój ruchowy. W jednym ćwiczeniu (Bezludna wyspa) brak umiejętności pisania przez dzieci, brak rozumienia słów np. solidarność.”

“Poprawa w skupieniu uwagi, rozwój umiejętności, zdolności do relaksu i odpoczynku (uważność), współpracy.”

“Byli chętni i ciekawi. Bardzo aktywni psychoruchowo.”

“Projekt trwa mimo wszystko zbyt krótko,²⁵ abym zauważyła zmiany w dynamice klasy. Tej klasie jest potrzebny długotrwały proces, aby były widoczne pozytywne zmiany w zachowaniu klasy.”

“Uczniowie na większość ćwiczeń reagowali bardzo dobrze, natomiast było kilku uczniów, którym nie podobano się praca w grupie. (Oni zawsze bez względu na zajęcia marudzą)”

“Grupa w której realizowałam projekt składa się z dzieci, które mają specyficzne trudności w uczeniu się, jest kilku autystyków. Bezludna wyspa w grupie wywołała „burzę”. Pojawiło się sporo emocji, dzieci kłóciły się o to, który pomysł jest lepszy. Zajęcia powinny być realizowane w przeciągu jednego warsztatu!”

“Podczas pilotażu pomocna była współpraca z rodzicami. Uczniowie, których rodzice są zaangażowani w życie szkolne, z większym prawdopodobieństwem osiągają lepsze wyniki w nauce, mają lepsze umiejętności społeczne, lepiej zachowują się, a przede wszystkim nie opuszczają zajęć, regularnie uczęszczają do szkoły.”

²⁵ Okres realizacji ćwiczeń w klasie obejmował 4 miesiące.

BIBLIOGRAFIA

1. Anna Konkel-Zajac, „Jak zorganizować doradztwo zawodowe w szkole”, <https://indywidualni.pl/edustrefa/jak-zorganizowac-doradztwo-zawodowe-w-szkole>
2. Andrew Collins W., (1984), „Development During Middle Childhood: The Years from Six to Twelve”, Washington DC, National Academy Press
3. Cherry K. (September 18, 2017), “5 Important Child Development Theories”, (online)
4. Cherry K. | Reviewed by Steven Gans, MD (Zaktualizowane 4 grudnia 2017), “Child Development Theories and Examples. Some Key Ideas About How Children Grow and Develop” (online)
5. European Commission (2017). Education and training monitor, Bulgaria, Italy, Poland, Portugal, Spain. Luxembourg Publications Office of European Union.
6. Fatyga B., Tyszkiewicz A. and Zielinski P. (2001) w Raporcie PRZEDWCZESNE OPUSZCZANIE SYSTEMU EDUKACJI, RAPORT DOTYCZĄCY KLUCZOWYCH TEAMTÓW W PROJEKCIE Z IRLANDII, REPUBLIKI CZESKIEJ, TURCJI I POLSKI, 2012
7. <http://blizejterapii.blogspot.com/2014/12/balony-zosci-cwiczenie-w-pracy-ze-zoscia.html>
8. <https://emocje-cialo-umysl.pl/7-pomyslow-jak-cwiczy-mindfulness-z-dziecmi/>
9. <http://pracowniakapeluszy.wordpress.com/2012/10/19/bajka-o-cieplym-i-puchatym/>
10. <http://www.interaktywnaeducacja.pl/?p=486>
11. <https://www.verywellfamily.com/>
12. <http://www.zosia.piesta.pl/bajka.htm>
13. Inhelder, B. & Piaget, J., (1958), “The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence”. London: Routledge and Kegan Paul.
14. Jacquelynne S. Eccles, (Fall 1999), “The Development of children Ages 6 to 14”, in The Future of Children WHEN SCHOOL IS OUT Vol. 9, No. 2.
15. Komisja Europejska/EACEA/Eurydice/Cedefop, (2014). Tackling Early Leaving from Education and Training in Europe: Strategies, Policies and Measures. Eurydice and Cedefop Report. (Ograniczanie zjawiska wczesnego kończenia nauki w Europie: Polityka, strategie, działania. Raport Eurydice i Cedefop). Luksemburg: Urząd Publikacji Unii Europejskiej.
16. National Coalition for Parent Involvement in education. 2006. *Research Review and Resources*. Retrieved September 16, 2011. Henderson, A.T., and K.L. Mapp. 2002. *A New Wave of Evidence: The Impact of School, Family, and Community Connections on Student Achievement*. Henderson, A.T., and Nancy Berla. 1995. *A New Generation of Evidence: The Family Is Critical to Student Achievement*. Washington, DC: Center for Law and Education, 14–16
17. Piaget, J., & Cook, M. T., “The origins of intelligence in children”, New York, NY: International University Press. 1952
18. *Poradnik Wychowawcy*, Luty 2001
19. Ruble, D. N., (1983) “The development of social comparison processes and their role in achievement-related self-socialization”, w E. T. Hig- SOCIAL COMPARISON 247 gins,

- D. N. Ruble, & W. W. Hartup (Eds.), *Socialcognition antisocial development: A sociocultural perspective* (pp. 134-157), Cambridge, England. Cambridge University Press
20. Schaffer, (1996), "H.R. Social Development". Oxford: Blackwell
 21. Selmeczi, Z. (2017). A korai iskolai lemorzsolódást megelőző pedagógiai támogató rendszer bevezetéséről. <On the introduction of a pedagogical support system focusing on the prevention of early school leaving>. Conference on school coordination, Salgótarján, Węgry
 22. Todorovska-Sokolovska V., (dostępne w dniu 18.07.2019), Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku, ORE, źródło on-line <https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/wp-content/uploads/2015/09/...>
 23. Toolkit for Family Involvement in Education, Oregon Department of Education, 2006
 24. Toolkit for Parental Participation, National Guidance & Local Implementation, December 2015, Tusla - Child and Family Agency, 2015
 25. Woynarowska Barbara, (dostępne w dniu 18.07.2018), Umiejętności życiowe, Warszawa, źródło on-line http://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CCsQFjACahUKEwiUo_CSucHHAhVjw3IKHcSoBoI&url=http%3A%2F%2Fwww.lider.szs.pl%2Fbiblioteka%2Fdownload.php%3Fplik_id%3D1031%26f%3Dartykul_1031.doc&ei=TOaVZTNIOOGywPE0ZqQCA&usg=AFQjCNFfoKY5tWKLWS74igQWY_p71xHOFg
 26. Woynarowska Barbara, (dostępne w dniu 18.07.2018) Kształtowanie umiejętności, źródło on-line <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/155-ksztaltowanie-umiejetnosci.html>