



**SAMORZĄDOWY OŚRODEK
DORADZTWA METODYCZNEGO
I DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
w Kielcach**

*LEKCJE
WYCHOWAWCZE
Z POMYSŁEM
W SZKOLE
PODSTAWOWEJ
I PONADPODSTAWOWEJ*

Elżbieta Sobierajska

Elżbieta Sornat

Kilka słów na początek...

Dla wielu nauczycieli bycie wychowawcą jest stresujące ze względu na niewiedzę związaną z tematyką, jaką należy poruszyć w ramach zajęć wychowawczych, oraz brak pomysłu dotyczącego sposobu prowadzenia tych lekcji. Mając jedną godzinę tygodniowo do dyspozycji, często nie wiemy, jak ją wypełnić. Wielu nauczycieli wprowadza usprawiedliwienia do dziennika elektronicznego, ogląda z uczniami przypadkowe filmy (nie omawiając poruszanych w nich zagadnień), niektórzy zamieniają 45 minut w kolejną lekcję biologii, chemii, języka polskiego, matematyki, szlifując umiejętności z nauczanego przez siebie przedmiotu, jeszcze inni zlecają uczniom referaty na narzucony im temat... Żadna z powyższych propozycji nie spełnia jednak oczekiwań młodych ludzi i nie przynosi wymiernych efektów wychowawczych. Czym więc wypełnić 45 minut lekcji wychowawczej? Poniżej znajdują Państwo propozycje bloków tematycznych, konkretnych zajęć i dowiedzą się, gdzie szukać inspiracji. Liczymy na to, że nasze podpowiedzi wykorzystają Państwo na godzinach wychowawczych w szkole podstawowej i ponadpodstawowej. Mamy nadzieję, że poniższy biuletyn dostarczy także informacji na temat tego, co to znaczy być dobrym i skutecznym wychowawcą.

Elżbieta Sobierajska i Elżbieta Sornat

doradcy metodyczni języka polskiego

w SODMiDN w Kielcach

SPIS TREŚCI

1.	Cele wychowawcze szkoły ...	s. 5
2.	Cechy dobrego i skutecznego wychowawcy...	s. 6
3.	Wybrane kierunki polityki oświatowej Państwa a planowanie zajęć wychowawczych...	s. 8
4.	Tematyka bloków wychowawczych	s. 9
a. BLOK I → Kształtowanie dojrzałych postaw, umiejętności podejmowania decyzji, wychowanie w duchu podstawowych europejskich wartości między innymi: piękna, dobra i prawdy.		
- Temat 1.: Wojna w Ukrainie.		s. 9
- Temat 2.: Piękno to kategoria subiektywna czy obiektywna?		s. 12
- Temat 3.: Dlaczego warto pomyśleć o innych? Po co czynić dobro?		s. 13
- Temat 4.: Czy zawsze warto mówić prawdę?		s. 14
6. BLOK II → Rozwój osobisty ucznia.		
- Temat 5.: Nazywamy emocje. Rozmawiamy o uczuciach.		s. 16
- Temat 6.: Emocje w obrazach - wykorzystanie kart DIXIT na lekcjach wychowawczych.		s. 17
- Temat 7.: Biuro uczuć zagubionych – rozważania wokół filmu „Lost Property”...		s. 20
- Temat 8.: O czym traktuje film „One small step”?		s. 21
- Temat 9.: Sztuka samoakceptacji.		s. 22
- Temat 10.: Pracujemy nad budowaniem poczucia własnej wartości.		s. 24
- Temat 11.: Odkrywamy swoje talenty.		s. 25
- Temat 12.: Jak w życiu osiągnąć sukces?		s. 27
- Temat 13 i 14.: Dlaczego powinno mi się chcieć?		s. 29
- Temat 15.: Skrzydła służą do latania... Naucz się z nich korzystać.		s. 32
- Temat 16.: Jak w życiu zachować równowagę? Szukamy recepty na szczęśliwe i świadome życie.		s. 35

c. BLOK III → Techniki radzenia sobie ze stresem.

- Temat 17.: Stres – plaga XXI wieku i sposoby radzenia sobie z nim. s. 38
- Temat 18.: Mindfulness jako lek na stres. s. 39

d. BLOK IV → Budowanie zgranej klasy, określanie zasad współpracy w grupie.

- Temat 19.: Poznajmy się! Gry i zabawy integracyjne. s. 42
- Temat 20.: Popracujmy nad wzajemnym zaufaniem... s. 44
- Temat 21 i 22: Dlaczego umiejętność współpracy zespołowej jest tak ważna? s. 46

e. BLOK V → Diagnoza i próba rozwiązania problemów współczesnego świata.

- Temat 23.: Depresja - stan, którego nie można lekceważyć. s. 49
- Temat 24.: Inni to także my. s. 52

Cele wychowawcze szkoły

Na początek warto zdać sprawę, że wpływ szkoły, a więc i wychowawcy, na edukację i poglądy młodego człowieka jest znacznie mniejszy (około 20%) niż wpływ rodziny na te procesy (około 80%). Przy tym szkoła dzieli wpływy z rówieśnikami, mediami społecznościowym, kościołem. To niewielki, ale jednak znaczący udział w procesie wychowawczym dzieci i młodzieży, więc warto uczynić wszystko, by zrobić to jak najlepiej.

Szkoła powinna stawiać sobie 4 podstawowe cele wychowawcze:

- **Kształtować postawę współpracy między uczniami.**
- **Wyrobić w młodym człowieku postawę zaangażowania w naukę i pracę.**
- **Kształtować w nim postawę aktywności i odpowiedzialności.**
- **Oraz pomóc w odkryciu swoich talentów i dobrym zaplanowaniu przyszłości.**

Czas nauki w szkole, to przede wszystkim czas intensywnych zmian rozwojowych dzieci i młodzieży. Uczniowie uczą się **podstaw życia w społeczeństwie**, umiejętności życia w grupie, współpracy w zespole. Dlatego też zgrana klasa ma za zadanie nie tylko zapewnić uczniom poczucie bezpieczeństwa, ale przede wszystkim nauczyć pracy z innymi i ukształtować poczucie odpowiedzialności za społeczność, w której się żyje.

Drugą niezbędną postawą jest **zaangażowanie w naukę**, które w przyszłości owocować będzie zaangażowaniem w pracę zawodową. Jak często spotykamy się z uczniami, którym się po prostu nie chce i mają niską motywację? Może nie wiedzą jak się uczyć? Może nie wiedzą po co? Nauczyciel może mieć rewelacyjne przygotowanie pedagogiczne, ale bez umiejętności dydaktycznych, bez umiejętności rozbudzenia motywacji, bez pasji nauczania na niewiele się one przydadzą. Często zapominamy, że najważniejszą cechą poszukiwaną na rynku pracy oprócz kreatywności, pomysłowości czy otwartości jest właśnie **zwyczajna pracowitość**.

Postawa aktywności i odpowiedzialności jest połączona z postawą zaangażowania, ale bardziej odnosi się do **poczucia odpowiedzialności** za szerszą społeczność, w której się żyje. Dla wielu młodych ludzi pojęcie wspólnoty sąsiedzkiej, lokalnej, czy narodowej to bardzo mgliste pojęcia, podczas gdy liczą się kariera, pieniądze i sukces. Szkoła nie może o tym zapominać, ale powinna pomagać uczniom w rozwoju cechy aktywności, bo przecież tylko żyjąc dla innych i dla nich realizując swoje talenty, można osiągnąć prawdziwe spełnienie.

Pomoc w odkryciu swoich talentów i indywidualnych predyspozycji oraz dobre zaplanowanie przyszłości przez uczniów to bardzo ważny cel. Może powinno się go wymienić nawet jako pierwszy, ponieważ pomogłoby to w indywidualizacji procesu edukacyjnego. Dobrze rozpoznane indywidualne talenty, pragnienia i marzenia młodych ludzi mogą nie tylko bardzo rozbudzać wewnętrzną motywację uczniów, a w konsekwencji dawać **poczucie spełnienia**, ale w długofalowej konsekwencji są również bardzo ważnym czynnikiem **budującym dobrobyt** rodzin, społeczeństwa, gospodarki.

Cechy dobrego i skutecznego wychowawcy...

Nie od dziś wiadomo, że **nie każdy dobry nauczyciel jest świetnym wychowawcą**. Jakim człowiekiem powinien w takim razie być dobry wychowawca?

- Autorytetem dla dzieci i młodzieży – dobrym przykładem moralnego postępowania. Kimś, kto ich inspiruje swoją postawą do rozwoju, motywuje do działania, kimś, kto pamięta o zasadach: „*Wychowuje przykład, a nie wykład*”, „*Słowa pouczają, przykłady pociągają*”.
- Dobrym liderem, umiejącym współpracować z grupą/grupami; świetnym obserwatorem reagującym na zmieniającą się dynamikę zespołu/zespołów.
- Człowiekiem stawiającym na dobre relacje z uczniami (na pewno nie jednostką autorytarną, która nie potrafi przyznać się do błędu).
- Kimś, kto pracuje nad dobrą komunikacją, osobą, która umie aktywnie słuchać (*Czy dobrze zrozumiałem? Pozwolisz, że uporządkuję to, co usłyszałam? Jakie macie pomysły na rozwiązanie Waszego konfliktu? Chcesz o tym porozmawiać? Jak mogę Ci pomóc? Mógłbyś rozwinąć tę myśl?...*)
- Nauczycielem, który nie boi się publicznych wystąpień i poważnie traktuje każdego ze swoich rozmówców - zarówno rodzica, jak i swojego podopiecznego np. sześciolatnie dziecko.
- Wzbudzającym zaufanie rodziców pedagogiem, darzącym ich szacunkiem, nastawionym na dwutorową komunikację, otwartym na ich sugestie i wspierającym ich.
- Osobą asertywną, wyraźnie stawiającą granice, stabilną emocjonalnie, konkretną.
- Człowiekiem sympatycznym, uśmiechniętym, autentycznym, pomysłowym, z poczuciem humoru, życzliwym, mówiącym językiem dzieci, otwartym na ich wrażliwość i perspektywę widzenia świata; optymistą 😊
- Ale też osobą energetyczną, pomysłową, tryskającą wigorem i mającą dziecięcą radość w sercu, lubiącą się bawić i tworzyć.
- Człowiekiem dyskretnym, który wzbudza zaufanie młodego człowieka.
- Tolerancyjny i wyrozumiały nauczycielem, mającym świadomość problemów wychowawczych i inspirującym swoich podopiecznych do samodzielnego poszukiwania właściwych rozwiązań; jednostką wspierającą a nie wyręczającą.

- Człowiekiem z pasją autentycznie zainteresowanym rozwojem dzieci; pracownikiem edukacji o **gruntownej wiedzy pedagogicznej i psychologicznej**; rozwijającym się, poszukującym.

Dobry wychowawca powinien też mieć plan, czyli posiadać program wychowawczy, czyli absolutnie podstawowe narzędzie pracy każdego wychowawcy, które dokładnie projektuje, co chcemy osiągnąć w pracy wychowawczej, jakimi metodami to osiągniemy, jak to utrwalimy i jak zmierzmy efekty. Program wychowawczy powinien zawierać konkretne elementy:

- a. ściśle określone **ideale wychowawcze**, czyli podstawy ideowe wszystkiego, co chcemy proponować wychowankom.
- b. **dalekosiężne cele wychowawcze**, często określane jako rezultaty wychowawcze. Chodzi tutaj o określenie modelu wychowanka, jakim powinien być młody człowiek po skończeniu oddziaływania danego programu wychowawczego, np. jaki powinien być uczeń po skończeniu danej szkoły. Ten rezultat powinien precyzyjnie odpowiadać na zakres przyjętych ideałów wychowawczych.
- c. **cele krótkoterminowe** → działania realizowane w najbliższym czasie, przykładowo w danym semestrze. Cele te ściśle wynikają z części celów długofalowych, a z drugiej strony są zaprojektowaną konsekwencją zaplanowanego wykorzystania określonych metod.
- d. **środki wychowawcze**, które służą podkreśleniu osiągniętych sukcesów, utrwalają pozytywne emocje i są zewnętrzną egzemplifikacją osiągniętych sukcesów.
- e. ostatnią ważną częścią programu wychowawczego są **metody pomiaru efektywności jego oddziaływania**.

Wybrane kierunki polityki oświatowej Państwa a planowanie zajęć wychowawczych...

Planując tematykę lekcji wychowawczych w danym roku szkolnym, warto prześledzić kierunki polityki oświatowej państwa ogłaszane na początku wakacji. Niektóre z nich mogą być przydatne w określeniu zagadnień wychowawczych. W bieżącym roku szkolnym 2022/2023 takimi wytycznymi dla wychowawcy na pewno są następujące zagadnienia:

1. Wychowanie zmierzające do osiągnięcia ludzkiej dojrzałości poprzez kształtowanie postaw ukierunkowanych na **prawdę, dobro i piękno**, uzdalniających do odpowiedzialnych decyzji.
2. Wspomaganie wychowawczej roli rodziny przez właściwą organizację i realizację zajęć edukacyjnych wychowanie do życia w rodzinie. **Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.**
3. Działanie na rzecz szerszego **udostępnienia kanonu i założeń edukacji klasycznej oraz sięgania do dziedzictwa cywilizacyjnego Europy**, m.in. przez umożliwienie uczenia się języka łacińskiego już od szkoły podstawowej.

Tematyka bloków wychowawczych

BLOK I → Kształtowanie dojrzałych postaw, umiejętności podejmowania decyzji, wychowanie w duchu podstawowych europejskich wartości, między innymi: piękna, dobra i prawdy.

Temat 1.: Wojna w Ukrainie (starsze klasy szkoły podstawowej i wszystkie klasy szkoły ponadpodstawowej)¹

Zawsze reagujmy na bieżące potrzeby naszych uczniów... Trwa wojna w Ukrainie, więc może warto jej poświęcić lekcję wychowawczą i przy okazji porozmawiać o empatii, współczuciu, wsparciu?

1. Na początku można porozmawiać o tym, jakie emocje wywołują w naszych wychowankach zdjęcia, relacje, filmy z Ukrainy...

2. Następnie uczniowie pracują metodą stacji zadaniowych.

- ▶ I stacja- Nazwijcie swoje emocje. Skąd się wzięły? Jak sobie z nimi radzicie? (Można wykorzystać karty z *Gry na emocjach* – rozłożyć je na stoliku...)
- ▶ II stacja - Co wiecie na temat wojny w Ukrainie?
- ▶ III stacja - Skąd czerpicie informacje na temat wojny w Ukrainie? Skąd wiecie, że są prawdziwe?
- ▶ IV stacja - Jakie pytania, wątpliwości pojawiają wam się po głowie? O czym myślicie? Wypiszcie je.

3. Kiedy uczniowie wykonają te zadania możemy po kolei omawiać dane stacje, zwracając uwagę na to, co przykuło ich uwagę. Słuchajmy uczniów, pytajmy.

- ▶ Zróbmy na początku bilans zysków i strat, jeżeli chodzi o strach: Co możemy zyskać odczuwając strach, a co możemy stracić? Jak strach wpływa na nasze działania, zachowania, postawy, interpretację rzeczywistości?
- ▶ **Warto przyjrzeć się fake newsom...** Po linkiem, poniżej można znaleźć podstawowe zasady obalania fake newsów oraz informacje o tym, jak nie dać się zwieść fałszywym informacjom.

<https://panoptykon.org/stop-dezinformacji-przewodnik?fbclid=IwAR3ZFb75pDxldYcfsXaxAQZx22ZCxveHUwHrV1O2qXpzlr8e3S7z52JrS2c>

¹ <http://bycnauczycielem.blogspot.com/2022/02/propozycja-lekcji-wychowawczej-o-wojnie.html>

4. Przeczytajmy uczniom bajkę filozoficzną "**Ślepiec i paralytyk**", źródło: M. Piquemal, "Bajki filozoficzne", Muchomor 2004.

W pewnym azjatyckim mieście żyło dwóch nieszczęśników. Jeden był niewidomy, drugi miał sparaliżowane nogi. A obydwaj byli biedni. Tak biedni, że każdego dnia prosili niebiosa o odebranie im życia. Po co żyć w tak ciężkim położeniu?

Zdarzyło się jednak pewnego dnia, że ślepiec, gdy żebrał na targowisku, usłyszał krzyki paralytyka. Jego błagania wzruszyły go do głębi. Oto znalazł w końcu współbrata w cierpieniu. Usiadł przy nim zatem. Porozmawiali. I kilka godzin starczyło, aby stali się przyjaciółmi.

- Ja mam moje cierpienia, a ty twoje. Połączmy je - zaproponował niewidomy- staną się wtedy mniej okropne.

- Cóż my możemy?- odpowiedział mu paralytyk. - Ja nie mogę zrobić nawet jednego kroku, a ty nic nie widzisz. Czemu miałoby służyć połączenie tych dwóch nieszczęść?

- Czemu miałoby służyć?- powtórzył ślepiec. - Ależ to proste- służyłoby nam obydwóm. Przecież razem mamy wszystko, czego nam potrzeba: ja nogi, ty oczy. Ja będę cię niósł, a ty mnie poprowadzisz. Ja będę szedł za ciebie, a ty będziesz za mnie widział.

I podjęli decyzję w parę minut. I poszli drogą prowadzącą na spotkanie nowego życia, z twarzą rozjaśnioną przepięknym uśmiechem.

- **Wnioski: Silą ludzi jest wzajemna pomoc.**
- **Sporokowanie dzieci/młodzieży do odpowiedzi na następujące pytania:**

Czy solidarność jest tylko indywidualna? Między osobami? Czy nie powinna również łączyć narodów? W jaki sposób nasze społeczeństwo, nasz kraj zwracają na to uwagę w dzisiejszych czasach? Jak my możemy pomóc dzisiaj Ukrainie?

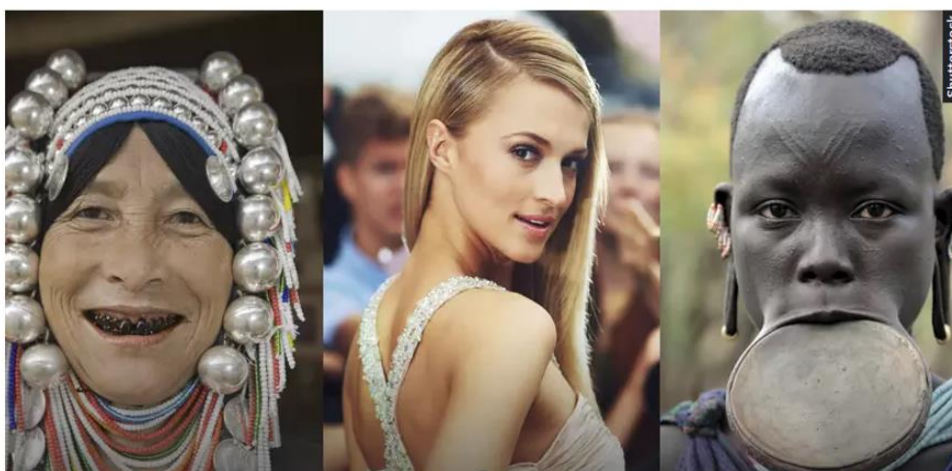
5. Po odczytaniu bajki porozmawiajmy z uczniami o empatii:

- Żołnierze, uchodźcy mają swoje historie, swoje twarze, życie, to nie są anonimowi ludzie. Pomyślmy o tym, co mogą czuć w obecnej sytuacji?
- Zróbmy z uczniami bank pomysłów na pomoc i wsparcie narodu ukraińskiego. Zaczniemy od gestów solidarności: wstążeczki przyczepionej do ubrania w kolorach flagi Ukrainy, możemy też założyć na siebie stroje w tych barwach. Zróbmy gazetkę ścienną o Ukrainie.
- Poprośmy uczniów, aby wyszukali organizacje, które wspierają obecnie Ukrainę i jej obywateli. Wybierzmy wspólnie jedną i przekazujemy nasze lęki na działanie. A może ktoś z uczniów będzie chciał napisać artykuł, kartkę z pamiątnika czy wiersz o obecnej sytuacji. Takie działania są też terapeutyczne.

PIĘKNO, DOBRO (EMPATIA), PRAWDA

Temat 2.: Piękno to kategoria subiektywna czy obiektywna? (szkoła ponadpodstawowa)

- Współczesna młodzież, nieważne jakiej płci, dużą wagę przywiązuje do wyglądu. Oczywiście polskie nastolatki zostają daleko w tyle za nastolatkami brazylijskimi czy włoskimi w kwestii poprawiania wyglądu, niemniej problem akceptacji siebie i postrzegania swojego ciała jako pięknego w naszej społeczności istnieje. Warto jedną z lekcji wychowawczych poświęcić kategorii piękna, by uzmysłowić młodym ludziom, że istnieją różne kanony piękna, a podążanie za jednym lansowanym przez media jest błędem.
- Warto rozpocząć zajęcia od próby zdefiniowania pojęcia piękna... (burza mózgów). Następnie pokazać młodzieży różne fotografie ukazujące odmienne wzorce kulturowe piękna (ja wykorzystałam zdjęcia twarzy kobiet i mężczyzn różnych ras, plemion, całe w tatuażach, kolczykach, z powiększonymi małżowinami usznymi, z wydłużonymi szyjami itp.). Chodzi o sprowokowanie do przemyśleń na temat odmienności kategorii piękna w różnych kulturach.



Źródło fotografii: <https://facet.onet.pl/warto-wiedziec/nie-ma-jednego-ideal-u-oto-kanony-kobiecego-piekna-z-roznych-zakatkow-swiata/6yheqp6>

- Następnie można pokazać zmieniający się kanon piękna na przestrzeni wieków, eksponując wybrane rzeźby, obrazy, zdjęcia. Można zacząć od Wenus z Willendorfu. Następnie przypomnieć o obowiązującym w starożytnej Grecji wzorcu piękna obiektywnego – kanonie. Polecam skorzystanie z gotowych zasobów Muzeum Mleka, które przygotowało internetową wystawę → <http://www.muzeummleka.pl/pl/aktualnosci2/119-ideal-kobiecego-piekna-na-przestrzeni-dziejow#lg=91&slide=10>
- Posłuchajmy wypowiedzi naszych uczniów na temat ich wizji piękna ciała ludzkiego (zarówno chłopców, jak i dziewczynek), by uzmysłowić młodym ludziom, że każdy z nas lubi i ceni inne wzorce.

- Na koniec lekcji obejrzyj wraz z uczniami film dokumentalny Małgorzaty Goliszewskiej *Ubierz mnie* (trwa 16 minut), następnie podyskutuj o jego przesłaniu. → <https://www.youtube.com/watch?v=aIEUIeMn7u0>

Temat 3: Dlaczego warto myśleć o innych? Po co czynić dobro?



Źródło fotografii: <https://www.kobiety.pl/lifestyle/czy-dobro-sie-oplaca>

Czym jest dobro? Można zacząć lekcję od przeczytania fragmentu eseju profesora Leszka Kołakowskiego z cyklu „*Mini wykłady o maxi sprawach*” lub do obejrzenia wywiadów ze strony https://www.youtube.com/watch?v=i5lZ_QbFAuc. Mogą one być wstępem do podjęcia próby stworzenia definicji dobra. Warto również poszukać odpowiedzi na pytanie, czym jest dobroć.

W dalszej kolejności można podzielić klasę na grupy i rozdać im sentencje dotyczące dobra i dobroci, np.

„Dobro ginie najczęściej. Ciągłe ktoś go szuka.” – Grzegorz Stańczyk

„Dobro pojawia się tak rzadko, że niedługo oglądać będziemy je tylko w muzeum.” – Kazimierz Chyła

„Dobro stoi wyżej niż piękno.” – Stefan Żeromski

„Najwyższe dobro zawiera się w sile wyobraźni.” – Novalis

„O dobro trzeba walczyć, zło przychodzi samo.” – Jan Lechicki

„Dobro ludu najwyższym prawem.” – Cynceron

„Zbyt wieleśmy widzieli zbrodni, byśmy się dobra wyrzec mogli.” – Czesław Miłosz

„Zło dobrem zwyciężaj.” – Św. Paweł, List do Rzymian

„Bezinteresowna dobroć jest jedyną wartością absolutną.” – Zygmunt Karol Mysłakowski

„Cała mądrość, cała filozofia życia – to tylko dobroć!” – Stanisław Witkiewicz

„Czynna dobroć ma swoje uzasadnienie w oczywistościach serca.” Tadeusz Kotarbiński

„Dobroć jak pług orze grunt pod szczęście; szczęście jak słońce rozwija z pąka dobroć.” – Eliza Orzeszkowa

„Dobroć nie może wypływać ze słabości, tylko z potęgi.” – Stanisław Ignacy Witkiewicz

„Dobroć to jedyny możliwy motor życia.” – Gabriela Zapolska

„Nasza miłość służy przede wszystkim nam, nasza dobroć innym.” – Jan Konrad Górecki

„Zamiast czekać na dobroć innych, sami napelniajmy życie dobrocią.” – Stefan Wyszyński

Dobrze byłoby zaproponować różne zadania. Mogą zilustrować wybrane sentencje, na ich bazie stworzyć własną czy wykonać folder reklamowy dotyczący dobra i dobroci.

Kiedy już uczniowie znają te dwa pojęcia warto porozmawiać o złych i dobrych uczynkach. Może zechcą sami opowiedzieć o swoich własnych doświadczeniach związanych z niesieniem pomocy innym lub o sytuacjach, kiedy mogli wykazać się dobrocią a tego nie uczynili. Ważne, aby mówili o swoich uczuciach.

W dalszym ciągu lekcji można opowiedzieć (lub zaprosić opiekuna Szkolnego Koła Wolontariatu) o wolontariacie, działaniach prowadzonych w szkole, zachęcić do pracy w kole tych, którzy jeszcze nie uczestniczą w działaniach wolontaryjnych.

Inną propozycją jest lekcja według scenariusza pani Doroty Monkiewicz-Cybulskiej , który możemy znaleźć pod podanym adresem https://filozofuj.eu/wp-content/uploads/2018/06/sc_dobro-i-zlo-moralne.pdf

Równie ciekawą propozycję znajdziemy pod adresem

<https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/skad-wiado-wo-co-jest-dobre-a-co-zle>.

Uczniowie dowiedzą się czym jest dobro, co to znaczy być dobrym człowiekiem i czy zawsze to, co wydaje nam się dobre, jest takie w rzeczywistości.

Natomiast na stronie <https://edukacjafilmowa.pl/dobro-piekno-i-prawda-2011> znajdziecie scenariusz pt. *Czy dobro, piękno i prawda to już tylko „papierowe” wartości? Refleksje zainspirowane filmem Balbiny Bruszewskiej.*



Źródło fotografii: <https://www.siepomaga.pl/pomoc-na-stwardnienie-rozsiane/35335>

Temat 4: Czy warto zawsze mówić prawdę?

Zacznijmy lekcję od przywołania przez młodzież aforyzmów dotyczących prawdy i kłamstwa, np.

Kłamstwo ma krótkie nogi. (autor nieznany)

Kłamstwem można niekiedy zajść daleko, ale nie można wrócić. (autor nieznany)

Największą karą dla kłamcy jest nie to, że ktoś mu nie wierzy, ale to, że on sam nie potrafi uwierzyć nikomu. (George Bernard Shaw)

Ten, kto kłamie w twoim interesie, będzie kłamał i przeciwko tobie. (Edward Morgan Forster)

Kłamią niewolnicy, wolni prawdę mówią. (Seneka Młodszy)

Wszyscy ludzie rodzą się prawdomówni, a umierają jako kłamcy. (Luc de Clapiers)

Człowiek, który nie boi się prawdy, nie musi wcale lękać się kłamstwa. (Thomas Jefferson)

Dzielałami wielkimi i moralnymi są tylko dzieła prawdy. (Emil Zola).

Możemy skupić się na interpretacji tych sentencji, wyborze tej, która najbardziej podoba się uczniom, oddaje to, o czym będziemy mówić na lekcji.

Możemy też wysłuchać Przemka Staronia, ambasadora warsztatów [#wiemikropka](#) i wspólnie z nim zastanowić się, po co kłamiemy, czy kłamstwo zawsze jest złe, a prawda dobra? Link do trwającego 20 minut warsztatu pod hasłem „ Dłaczego zawsze warto mówić prawdę?” <https://www.youtube.com/watch?v=LkL7obfNA98>. Proponowany film z pewnością jest bardzo dobrym punktem wyjścia nie tylko do rozważań na temat prawdy i kłamstwa, ale również do uczenia dzieci asertywności.

W dalszej części lekcji należy poszukać odpowiedzi na pytania :

- Dłaczego kłamiemy?
- Dłaczego uciekamy się do drobnych kłamek?
- Dłaczego tak trudno czasami być asertywnym? Czego najbardziej się obawiamy , wybierając kłamstwo zamiast asertywności?
- Co zyskujemy, a co tracimy, uciekając się do świadomego kłamstwa?
- Czy warto zawsze mówić prawdę?

Wnioski z dyskusji zapewne będą odpowiedzią na pytanie zawarte w temacie lekcji.

Inną propozycją jest scenariusz *Czy kłamstwo może być lepsze od prawdy?* ,który znajdziemy pod adresem: <https://zpe.gov.pl/a/czy-klamstwo-moze-byc-lepsze-od-prawdy/D3RSMETy3>

BLOK II → Rozwój osobisty ucznia.

EMOCJE

Temat 5.: Nazywamy emocje. Rozmawiamy o uczuciach. (starsze klasy szkoły podstawowej i wszystkie klasy szkoły ponadpodstawowej)

Gamyfikacja to świetna metoda pracy nie tylko na lekcjach języka polskiego, ale także w ramach lekcji wychowawczej. W klasie, której jestem opiekunem, młodzież ma duże problemy z nazywaniem uczuć i emocji. Nie potrafi wyartykułować tego, co czuje i dlatego postanowiłam przeprowadzić lekcję wychowawczą z użyciem kart, które wchodzi w skład „Gry na emocjach”. Koszt zakupu gry to około 40 złotych. Oczywiście karty mogą być wykorzystywane wielokrotnie. Również w ramach innych niż godziny wychowawcze lekcji (np. na języku polskim nazywanie uczuć doświadczanych przez bohaterów literackich).



Źródło fotografii: <https://maliczytelnicy.pl/gr-na-emocjach/>

Przykładowy przebieg lekcji – jedna z opcji gry:

Dzielimy młodzież na mniejsze np. pięcio- lub sześciuosobowe wybrane przypadkowo zespoły. Każdej grupie rozdajemy po jednej karcie z przykładowymi pytaniami oraz każdej osobie z grupy po 5 kart z symbolicznie przedstawionymi emocjami, których nie pokazuje pozostałym graczom. W czasie rundy jedna osoba w grupie zadaje pytanie, posiłkując się gotową **czerveną kartą** lub sama je wymyśla (np. *Jak się czujesz, gdy idąc chodnikiem, dostrzegasz, że założyłeś dwa buty nie od pary?/ Jak się czuję, gdy zostanę wywołany do odpowiedzi?* W miarę rozwoju gry uczniowie sami

zadają ciekawe pytania, w ogóle nie korzystając z gotowych pytań-podpowiedzi). Pozostałe osoby w zespole wybierają odpowiedź, posiłkując się jedną ze swoich kart, która według nich odzwierciedla ich emocje w narzuconej sytuacji. Wykładają kartę tak, by gracze nie widzieli symbolu. Osoba zadająca pytanie bierze karty, nie sprawdzając ich, i je miesza po to, by nie wiedzieć, kto wybrał jaką kartę. Następnie odkrywa karty i dokonuje głośno interpretacji znajdujących się na nich symboli. Wybiera jedną, która najlepiej oddaje jej uczucia w zaistniałej sytuacji. Gracz, którego karta została wybrana, zdobywa punkt. W następnej rundzie kolejna osoba z grupy zadaje pytanie. Co jakiś czas wymieniamy uczniom karty. Świetna zabawa 😊

Temat 6.: Emocje w obrazach - wykorzystanie kart DIXIT na lekcjach wychowawczych. (starsze klasy szkoły podstawowej i wszystkie klasy szkoły ponadpodstawowej)



Źródło fotografii: <https://www.rebel.pl/gry-planszowe/dixit-5-marzenia-29792.html>

Kilka lat temu w czasie Bożego Narodzenia na karty Dixit moją uwagę zwróciła sześćioletnia wtedy siostrzenica. Ponieważ w mojej dużej rodzinie w czasie świąt gramy w różne gry, postanowiłam przyłączyć się do tej grupy, która grała w nieznane mi wtedy karty Dixit. Odkryłam, że można je wykorzystać w bardzo różny sposób w czasie pracy grupowej z moimi podopiecznymi np. w celu poznania uczniów, integracji, podnoszenia poczucia własnej wartości, przełamywania tremy, kształtowania umiejętności opowiadania, pobudzania wyobraźni itd. Moim zdaniem karty mają zastosowanie w różnych grupach wiekowych od 6 do 19 roku życia, w zależności od ich typu. W pracy ze starszą młodzieżą proponuję wykorzystać karty „Wspomnienia”, „Odyseja”, „Marzenia”.

Poniżej przedstawiam dwie propozycje ich zastosowania zaproponowane przez panie Iwonę Kowalewską i Lidię Golbę.²

Oto propozycja pierwsza:

1. Rozłóż karty na stole tak, aby każdy z uczniów miał do nich swobodny dostęp.
2. Poproś uczniów, aby każdy z nich wybrał jedną kartę, która w jakiś sposób go obrazuje, jego zainteresowania, emocje, charakter, w jakiś sposób do niego przemawia, itp. Ważne jest, aby uczniowie nie pokazywali sobie nawzajem, którą kartę wybrali.
3. Po wybraniu kart, zbierz je od uczniów, pomieszaj i rozdaj każdemu po jednej tak, aby uczniowie nie otrzymali swojej karty, tylko któregoś kolegi/koleżanki.
4. Przekaż uczniom, że ich zadaniem będzie opowiedzenie na podstawie karty, którą otrzymali, o cechach, mocnych stronach, zainteresowaniach, charakterze, marzeniach osoby, która jest właścicielem karty i odgadnięcie, czyja to karta. Jeśli uczeń omawiający kartę nie zgadnie, do kogo ona należy, może mu pomóc klasa. Jeśli to się nie uda, uczeń, którego karta była omawiana, sam się ujawnia. Ważne jest, aby uwrażliwić uczniów, że mogą mówić tylko rzeczy pozytywne.
5. Poproś ucznia, którego karta była omawiana, aby podzielił się swoimi refleksjami na temat tego, co usłyszał: jak się czuł, kiedy słuchał pozytywnych rzeczy o sobie, czy to, co było powiedziane, pokrywa się z rzeczywistością, czy to, co usłyszał, coś zmieniło albo zmieni w jego nastawieniu, funkcjonowaniu.

Propozycja druga:

Wykorzystanie kart metaforycznych w oparciu o popularny schemat budowania opowieści „Podróż Bohatera” opisany przez Josepha Campbella. Metoda ta może być pomocna przy pracy nad poszukiwaniem rozwiązań indywidualnie lub grupowo, ćwiczeniu umiejętności komunikacyjnych (mówienia i słuchania), budowaniu własnej drogi życiowej i wielu innych.

- Przygotuj i rozłóż talię kart metaforycznych Dixit lub tyle zestawów kart, aby wystarczyło dla grupy, z którą pracujesz – każdy będzie wybierał po 6 kart – zatem warto zadbać o to, aby każdy miał dowolność wyboru.
- Przedstaw uczniom etapy Podróży Bohatera:
 1. Bohater – przedstawienie bohatera.
 2. Wezwanie – bohater opuszcza swoją ojczyznę, przyjmuje wyzwanie lub zlecenie wykonania jakiegoś zadania.

² Iwona Kowalewska, Lidia Golba, *Zrób to sam – jak wykorzystać znane narzędzia w nowy sposób?* [w:] <https://lscdn.pl/pl/publikacje/cww/wpio/11726,Zrob-to-sam-jak-wykorzystac-znane-narzedzia-w-nowy-sposob.html> [dostęp z 22 lipca 2022]

Temat 7.: Biuro uczuć zagubionych – rozważania wokół filmu „Lost Property”...³
(starsze klasy szkoły podstawowej i wszystkie klasy szkoły ponadpodstawowej)

Na stronie pani Gorzeńskiej znalazłam wspaniałą inspirację do przeprowadzenia lekcji o uczuciach i emocjach. Punktem wyjścia jest krótki animowany film Asy Lucander z 2014 roku „Lost Property”, który znajdziemy w sieci. Trwa nieco ponad 6 minut.



Źródło fotografii: <https://cortosdemetrage.com/lost-property/>

Pomysły na wykorzystanie filmu – praca w parach/grupach

1. Stwórzcie/opowiedzcie losy bohatera lub bohaterki, zanim się poznali (forma literacka lub komiks).
2. Opowiedzcie historię przedstawioną w filmie, wykorzystując słowa: samotny, przygnębiony, radosny, szczęśliwy, zaskoczony.
3. Zadajcie jak najwięcej pytań, na które nie odpowiada film.
4. Stwórzcie plakat zawierający alfabet uczuć i emocji, które wywołuje film. Zobrazujcie go emotikonami. Uzasadnijcie swą opinię (np. E – empatia – to, co czujemy, oglądając film; P – przygnębiona bohaterka z powodu nieodnalezienia klucza).

Pomysły na wykorzystanie filmu – praca indywidualna

³ Więcej na temat przebiegu lekcji i innych możliwych scenariuszy zajęć można znaleźć tu: <https://gorzenska.com/2017/02/13/biuro-uczuc-znalezionych-kreatywne-pomysly-na-lekcje-nie-tylko-wychowawcze/>

1. Dopisz dalsze losy pary.
2. Wyobraź sobie, że jesteś jedną z rzeczy znajdujących się w Biurze Rzeczy Znalezionych. Napisz swoją historię, uwzględniając uczucia i emocje.
3. Wyobraź sobie, że bohaterka odnalazła zagubiony klucz. Napisz, co jest za drzwiami, które on otwiera.

Film można zatrzymać również w wybranym momencie i poprosić uczniów o dopisanie zakończenia, a potem porównać ich historie z tym, które przedstawiono w animacji.

Temat 8.: O czym traktuje film „One small step”? (starsze klasy szkoły podstawowej oraz wszystkie klasy szkoły ponadpodstawowej)

W sieci natrafiłam na serię krótkich nagrodzonych animacji, które mogą stanowić punkt wyjścia do wielu inspirujących zajęć wychowawczych. Siedmiominutowy film „One small step” zrealizowany przez Taiko Studios jest jednym z nich. Po jego obejrzeniu można podzielić klasę na kilka mniejszych grup i poprosić młodzież o przedyskutowanie tematyki filmu, a następnie o podzielenie się z resztą klasy swoimi przemyśleniami. Sądzę, że pojawiają się następujące propozycje:

- Wiara najbliższych ludzi w nasze możliwości kluczem do osiągnięcia sukcesu w życiu.
- Ogromna rola miłości i codziennego wsparcia rodziców w naszym życiu.
- Cierpliwość, samozaparcie, niepoddawanie się w niepowodzeniach i wiara w sukces sposobem realizacji marzeń.
- Rola rodziców w dostrzeganiu i wspieraniu rozwoju talentów.
- itp...

Można wybrać jeden z poniższych tematów i podyskutować z całą klasą.

Poniżej podaję listę innych wartych obejrzenia krótkich animowanych filmów, dostępnych w Internecie, które mogą stanowić punkt wyjścia do rozważań na różne interesujące młodzież tematy:

- **„Love me, fear me”** (Award–Winning Stop Motion Short Film) → akceptacja, media społecznościowe;
- **“Migrants”** (Award–Winning CG Animated Short Film) → migracja, zmiany klimatu, empatia;

ŁUBIĘ SIĘBIE, ŁUBIĘ CIEBIE...

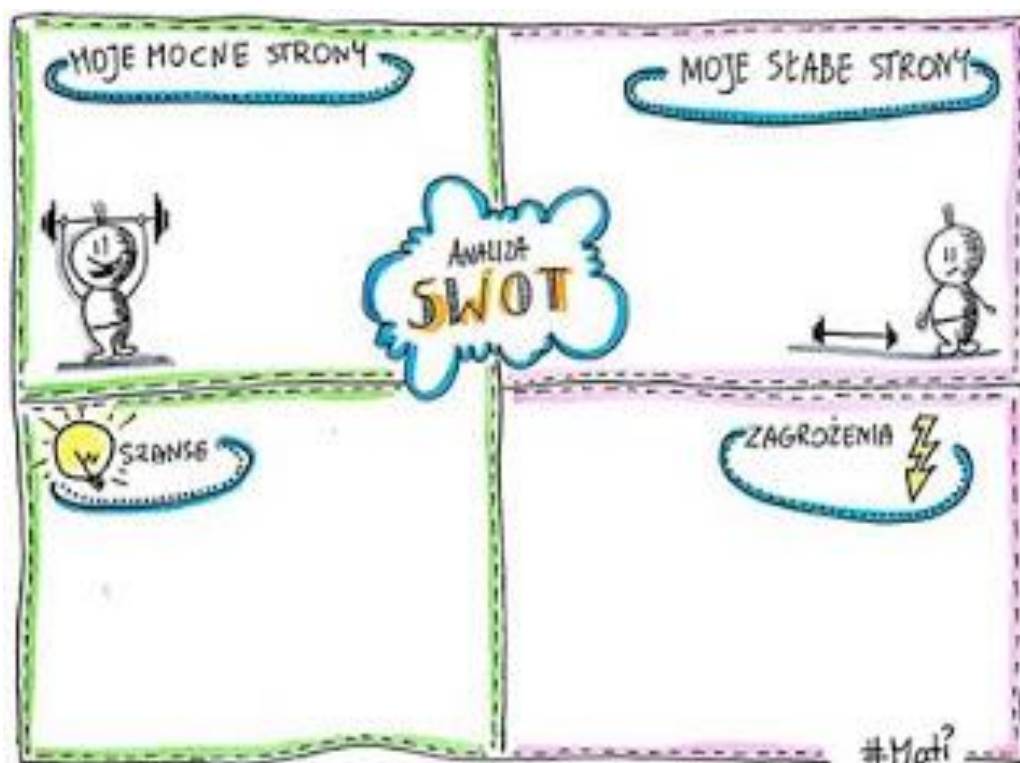
Temat 9.: Sztuką samoakceptacji. ⁴ (starsze klasy szkoły podstawowej i wszystkie klasy szkoły ponadpodstawowej)

Na początku lekcji warto porozmawiać z uczniami o kilku istotnych kwestiach:

- ▶ Czym są tolerancja i akceptacja? Co mamy na myśli, kiedy mówimy o poczuciu własnej wartości? Co czyni nas wartościowymi ludźmi? Kto i co wpływa na poczucie naszej wartości?
- ▶ Niech każdy z nas napisze na karteczce (pomyśli) o sobie coś miłego, wartościowego, z czego jest dumny, w czym jest dobry, co umie najlepiej robić.
- ▶ A teraz zastanówcie się, czego się wstydzimy, do czego nie lubimy się przyznawać, czego się boimy, jakie mamy wady... Każdy z nas ma jakieś słabe strony...
- ▶ Porozmawiajmy o samoakceptacji i samoodtrąceniu. Jak sądzicie, na czym te zjawiska polegają. Jak zachowują się ludzie, którzy siebie akceptują, a jak ci, którzy nie potrafią żyć w zgodzie z sobą?
- ▶ A teraz niech każdy wyśle do wybranej osoby z klasy sms z miłą wiadomością...
- ▶ Wspólne oglądanie filmu „*Cyrk motyli*” (dostępny w sieci), a następnie rozmowa z uczniami wokół zagadnień:
 - ✓ Co powiemy o głównym bohaterze? Jak zachowuje się na początku filmu, a jak później?
 - ✓ Co spowodowało zmianę myślenia o nim samym?
 - ✓ Które momenty w jego życiu wpłynęły na późniejszą postawę?
 - ✓ Czego uczy nas ten film?
 - ✓ Jakie postawy piętnuje, a jakie promuje reżyser?
 - ✓ Czy Will był szczęśliwy, gdy pracował w pierwszym cyrku?
 - ✓ Co powodowało jego przygnębienie?
 - ✓ Co zaskoczyło was w filmie?
 - ✓ Co wzruszyło a co zbulwersowało?
 - ✓ WNIOSKI ...

⁴ Inspirację do lekcji zaczerpnęłam z książki Anny Konarzewskiej, *Być (nie)zwykłym wychowawcą*, Warszawa 2019. s.95-99 oraz z jej blogu: <http://bycnauczycielem.blogspot.com/2017/12/lubie-siebie-lubie-ciebie.html>

- ▶ Samodzielne wypełnianie przez uczniów poniższej karty pracy:



Źródło fotografii: <http://bycnauczycielem.blogspot.com/2017/12/lubie-siebie-lubie-ciebie.html>

- ▶ Kolejne zadanie → Napisz na kartce w pionie swoje imię i dopiszcie do każdej litery jedną mocną cechę charakteru, usposobienia, talent... np..
 - E → elokwentna
 - W → waleczna
 - A → ambitna
- ▶ Wykonaj swoją wizytówkę, reklamę samego siebie, napisz czy rysunek, który umieściłbyś na koszulce.
- ▶ Niech każdy z Was odrysuje na kolorowej kartce swoją dłoń. Kartkę kolega/koleżanka umieszcza Wam na plecach. Chodząc po klasie, zbieracie pozytywne wpisy o sobie od innych... Zapisujcie kolegom i koleżankom tylko miłe informacje – zgodne z prawdą np. lubię twój śmiech, masz piękne włosy.

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Temat 10.: Pracujemy nad budowaniem poczucia własnej wartości. (starsze klasy szkoły podstawowej i wszystkie klasy szkoły ponadpodstawowej)

Żeby pracować z uczniami nad budowaniem poczucia własnej wartości, trzeba samemu mieć wysoką samoocenę... Czyli wielkie znaczenie w komunikacji budującej dobre relacje z wychowankami ma **osobowość nauczyciela, spójność postępowania z głoszonymi ideami, przewidywalność emocjonalna**. Taki nauczyciel głęboko wierzy w możliwość odniesienia sukcesu przez ucznia (na miarę jego potrzeb i możliwości), skupia się na mocnych stronach swoich wychowanków, wspiera ich w dążeniu do sukcesów, jest elastyczny w zarządzaniu grupą, potrafi dostrzegać i uznawać problemy uczniów, odczytywać sygnały niewerbalne, powstrzymać się od natychmiastowego oceniania, interpretowania, dawania rad, pomagać w opanowywaniu strategii rozwiązywania problemów, opiera kontrolę nad klasą na porozumieniu i współpracy, odnosi się do swych uczniów z szacunkiem i akceptacją. Nieustannie wspiera swoich uczniów, podkreślając osiągnięcia i dając nadzieję na rozwój. Bardzo duża grupa uczniów nie docenia swoich możliwości. Wychowawca powinien to rozumieć jako wyzwanie do podjęcia wysiłku, aby odmówić uczniowi przyjęcia jego negatywnego obrazu siebie i wspierać go w budowaniu pozytywnego wizerunku.

- ▶ **Praca dla uczniów do wykonania w domu przed lekcją:** zapytaj 5 osób ze swojego najbliższego otoczenia, których zdanie cenisz, w czym jesteś dobry, co jest twoją mocną stroną. Jeżeli boisz się zadać to pytanie, to wyślij sms z odpowiednio umotywowaną prośbą (uczestnictwo w programie rozwojowym, pogłębianie własnej świadomości, praca domowa).
- ▶ Na początek poproś uczniów o skomentowanie pracy domowej: *Jak się czuli, prosząc znajomych o ocenę? Z czym mieli kłopot? Co ich zaskoczyło? Czego dowiedzieli się na swój temat?*
- ▶ Poproś uczniów o **wypisanie na kartkach pięciu zalet** – mogą dotyczyć wyglądu, cech charakteru, posiadanych talentów, relacji z rówieśnikami itp...Jeśli będą mieli z tym problem (w szkole średniej tak jest) możesz wspólnie z nimi na tablicy wypisać pozytywne aspekty związane z wyżej wymienionymi dziedzinami i dopiero później poprosić o wykonanie tego zadania...⁵

⁵ Ćwiczenie pochodzi z następującego źródła: <https://cdw.edu.pl/>

Mówienie za plecami

Każdemu uczestnikowi przymocowujemy do pleców kartkę. Następnie każdy może napisać na plecach innych różne fajne rzeczy o nim, wydarzenia razem przeżyte, razem odkryte, docenione, pochwały, miłe słowa, itp. Lepiej do tego celu nie używać markerów, żeby nie zniszczyć sobie wzajemnie ubrań. Na koniec zabawy każdy odkrywa wiadomości dla niego przeznaczone. Chociaż raz można powiedzieć komuś coś dobrego za jego plecami...

Podobną zabawę można przeprowadzić przyczepiając do pleców samoprzylepne karteczki lub kolorowe kwiatki, które później utworzą łąkę.



10 - 25 min.



kartki, kredki, taśma



średnie tempo



wiek > 6
liczba < 25



miejsce
bez znaczenia

ODKRYWANIE TALENTÓW

Temat 11.: Odkrywamy swoje talenty. (klasy szkoły podstawowej i ponadpodstawowej)

Talent jest wrodzony, jest czymś, co dziedziczymy po przodkach. Między talentem a mocną stroną można wskazać zasadnicze różnice: talent musi być rozwijany, by stał się mocną stroną... Mocna strona to doskonały sposób wykorzystania posiadanego talentu – to oszlifowanie drogocennego kamienia w taki sposób, by stał się diamentem. Odkrycie przez nauczyciela posiadanych przez uczniów talentów może być niezwykle przydatne podczas konstruowania prac domowych dopasowanych do ich oczekiwań, a także w trakcie pracy na lekcji, kiedy bazujemy na mocnych stronach naszych uczniów. Indywidualny talent naszego ucznia może wpisać się nauczany przez nas przedmiot... Ale są też inne ważne powody:

- Każdy z nas chce, żeby mu coś w życiu wychodziło, każdy chce być w czym dobry, mieć poczucie spełnienia, kontroli nad przynajmniej małym fragmentem rzeczywistości i właśnie to daje odkrycie swoich talentów.
- **Odkrycie talentów daje także ogromną siłę motywacyjną naszym uczniom**, młody człowiek dowiaduje się, co może być jego mocną stroną. Kiedy pomożemy uczniom odkryć, w czym są mocni, będzie nam o wiele łatwiej wyzwolić u nich motywację do nauki i działania, a nam, nauczycielom, będzie się pracowało łatwiej i z większą satysfakcją.
- ▶ Odkryty talent pozwala również młodemu człowiekowi zorientować się, na czym bazować, planując przyszłość. Talent może więc stanowić podstawę wyboru kierunku studiów przez młodego człowieka, dlatego tak istotna jest pomoc szkoły i rodziców w jego odkryciu i rozwijaniu.

Psycholodzy podkreślają, że początkowo przejawiane uzdolnienia na ogół rzadko zanikają. Oczywiście pod warunkiem, że dziecko ma szansę rozwijać je przy wsparciu rodziców.

W jaki sposób można dowiedzieć się o posiadanym talencie?

- samoświadomość, samoobserwacja

→ w fazie obserwacji najlepiej oczywiście, kiedy pozwalamy naszym **uczniom przyglądać się samym sobie** (ewentualnie pomagać sobie w procesie grupowym), natomiast u młodszych dzieci, które jeszcze nie potrafią przyglądać się sobie i dokonywać skomplikowanych analiz, warto zastosować **metodę obserwacji**.

→ dla młodszych dzieci (obserwacja) ⁶

Ćwiczenie do wykonania na lekcji w kasie, która w miarę dobrze się zna:

1. Grupa siada w kręgu. Każdy otrzymuje kartę z napisem: *Czego mogę nauczyć się od ...?* i w miejsce kropek wpisuje **swoje imię**.
2. Pod tytułem karty umieszczamy tabelkę składającą się z dwóch kolumn: „w sferze wiedzy i umiejętności”, „w sferze cech charakteru” (w młodszych klasach nie ma potrzeby zamieszczania pod poleceniem: *Czego mogę nauczyć się od ...?* tabeli).
3. Uczniowie przekazują kartę osobie po swojej lewej stronie i każdy wypełnia kartę osoby siedzącej po prawej. Możemy włączyć jakąś spokojną muzykę.
4. Po minucie (lub dwóch) kartę znowu przekazujemy kolejnej osobie po lewej stronie. Tym sposobem po jakimś czasie, każdy wpisze coś każdemu i karta wróci do właściciela.
5. Kiedy karta wróci do właściciela zaznacza on kolorem zielonym po trzy stwierdzenia po każdej stronie, z którymi się zgadza, a kolorem czerwonym te stwierdzenia, które są dla niego największym zaskoczeniem.
6. Podsumowanie ćwiczenia możemy przeprowadzić w parach, w których uczniowie odpowiadają sobie na pytanie: *„Jak to, co mamy wspólnego, możemy wykorzystać w naszym życiu?”*.
7. I tym sposobem zastanowiliśmy się nad jednym z aspektów naszych talentów.

Starszą młodzież można poinformować o możliwości zrobienia testu na dominujące talenty w Instytucie Gallupa (niestety test jest płatny → koszt ok. 245 zł.)

Każdy człowiek posiada 34 talenty. Część z nich jest dominująca, co znaczy, że ujawnia się niemal każdego dnia i w różnych sytuacjach. W starszych publikacjach Gallupa można znaleźć informacje, że mamy 5 dominujących talentów. Jednak w codziennych działaniach widać działanie większej ilości talentów, które wpływają na to, jak myślimy i działamy. Jako ludzie jesteśmy zbyt skomplikowani żeby opisać nas pięcioma cechami, a resztę traktować jako nieistotne. Większość osób twierdzi, że na co dzień widzi około 10 swoich talentów. Ile ich jest na prawdę to sprawa indywidualna. Talenty te stanowią naturalny potencjał, Twoje

⁶ Tu znajdą Państwo tabelę 10 najczęściej przejawianych przez młodsze dzieci talentów wraz z ich opisem: <https://szkolamedialna.pl/10-sposobow-na-okreslenie-talentow-dziecka/>

predyspozycje, ale to czy zechcesz z nich uczynić swoje mocne strony – swoje obszary mistrzostwa osobistego, zależy tylko od Ciebie.⁷

Warto zachęcić uczniów do tego, by na kolejnych lekcjach wychowawczych zaprezentowali w ciekawej formie swoje talenty.

SUKCES

Temat 12.: Jak w życiu osiągnąć sukces? (klasa ósma szkoły podstawowej oraz klasa czwarta i piąta szkół ponadpodstawowych)

Na początku klasy ósmej i klasy czwartej w LO (piątej w technikum) warto wygospodarować na lekcji wychowawczej czas na rozmowę o sposobach osiągania sukcesu w życiu. Można zacząć od zdefiniowania przez młodzież pojęcia **człowiek sukcesu**.

Niewielu osobom jest dane osiągnąć sukces bez wysiłku. Następnie warto uświadomić młodym ludziom, że rozwój to droga. A na końcu tej drogi – bardzo często trudnej, pod górkę, kamienistej i pełnej zakrętów stoi sukces. Nie ma na niej skrótów. Każdą wędrowkę trzeba zacząć w jakimś punkcie (tu i teraz) i pamiętać, że każdy sukces okupiony jest wysiłkiem, ciężką pracą, systematycznymi działaniami. **Trzeba mieć plan!**

Należy jasno wyznaczyć realny „duży” cel i określić „małe” cele, które prowadzą do osiągnięcia „dużego”. Zaplanować ten proces – wyznaczyć konkretną datę jego realizacji. *(Chcę się dostać na mój wymarzony kierunek studiów... Jestem w ósmej klasie, za kilka miesięcy mam ważny egzamin... Co mogę zrobić w tym miesiącu? W tym roku szkolnym? Co w następnym?)*

Uświadomić sobie, jakie przeszkody stoją na drodze do osiągnięcia celu. Wypisać je na kartce i spróbować zastanowić się, jak je pokonać. Wypisać profity wynikające z osiągnięcia „dużego” celu (Co będę z tego miała?).

Świętować każdy mały sukces i być z siebie dumnym → nie mówić: Udało mi się! **Tylko** Ciężko na to pracowałam/-em. To mój sukces!

Należy zachęcić młodzież do przemyślenia poniżej przedstawionych zagadnień. Niech zapisze na wydrukowanych kartkach odpowiedzi na poniższe pytania. Jeśli ktoś po wykonaniu zadania będzie chciał podzielić się swoimi refleksjami, to warto ich posłuchać.

⁷ informacja pochodzi ze strony, na której można więcej przeczytać o 34 talentach oraz znaleźć odnośnik do strony, na której można wykonać test... → <https://marta.bara.pl/talenty-wg-gallupa/>

Pytanie	Odpowiedź
Co chcę osiągnąć?	
Dlaczego chcę to zrobić? Co będę z tego miał/-ła?	
Kiedy chcę to osiągnąć? Ile daję sobie czasu? (realnie)	
Co muszę zrobić, żeby osiągnąć cel? Jakie kroki wykonać? Jaki mniejsze zadania wykonać?	
Co stoi na przeszkodzie do osiągnięcia celu?	
Co muszę zrobić, żeby pokonać trudności?	
Jak będę celebrować każdy sukces na drodze do sukcesu?	

Motywacja

Temat 13 i 14.: Dlaczego powinno mi się chcieć? (dla szkół ponadpodstawowych; realizacja 2 godziny lekcyjne)

- ▶ Na początku lekcji obejrzyj wspólnie z uczniami film dostępny w Internecie:



Źródło fotografii: <https://www.youtube.com/watch?v=ofFeiOA825g>

- ▶ Następnie porozmawiaj z nimi na temat rozumienia następujących pojęć: **motywacja zewnętrzna, motywacja wewnętrzna, demotywacja.**

Motywacja – rodzaje motywatorów

Motywacja zewnętrzna i motywacja wewnętrzna

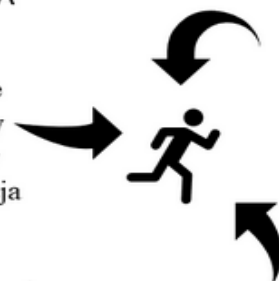
MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

- samorealizacja
- zadowolenie
- poczucie przynależności
- miłość
- pasja
- ambicje
- chęć rozwoju osobistego
- ciekawość
- przyjemność



MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

- praca
- pieniądze
- pochwały
- konkursy
- stabilizacja
- wyniki
- prestiż
- rola w grupie
- rodzina
- strach przed konsekwencjami



www.SebastianTrzaska.pl

- ▶ Potem, niech młodzież sformułuje odpowiedzi na poniższe pytania:
 - *Co czujesz, gdy mówią ci: to się nie uda?*
 - *Co czujesz, gdy coś ci nie wychodzi?*
 - *Co czujesz, gdy inni (koledzy, rodzina, znajomi, obcy ludzie) wierzą w ciebie?*

Możesz rozdać każdej osobie po 5 kart z *Gry na emocjach* i niech każdy wybierze 1 kartę, która odpowiada jego uczuciom we wskazanej sytuacji, a następnie skomentuje swój wybór.

- ▶ Wspólnie obejrzyjcie kolejny film w reżyserii Tomasza Bagińskiego „*Ambicja*” (dostępny w Internecie).
- ▶ Porozmawiaj z uczniami po projekcji:
 - ✓ *Czym jest ambicja?*
 - ✓ *Kim są bohaterowie filmu?*
 - ✓ *Gdzie dzieje się akcja?*
 - ✓ *Jak reżyser pokazuje ambicję?*
 - ✓ *Co jest ważne w byciu ambitnym?*
 - ✓ *Dlaczego nauczyciel zepsuł kamień uczennicy?*
 - ✓ *Co chciał sprawdzić?*
 - ✓ *W jakim celu przywołał misję Rosetty?*
- ▶ Przeczytaj głośno bajkę „*O dwóch żabach w śmietanie*”:

Były sobie raz dwie żaby, które przez własną nieuwagę wpadły do wiadra pełnego śmietany. Natychmiast poczuły, że toną, nie były w stanie unosić się zbyt na długo powierzchni gęstej śmietany. To było uczucie podobne do utknięcia w ruchomych piaskach lub w grząskim bagnie. Żaby pływały wokół krawędzi wiadra, szukając drogi ucieczki, ale szybko się okazało, że nie ma to żadnego sensu. Wszystko, co mogły zrobić, to pływać w kółko albo utonąć. Jednak wraz z upływem czasu utrzymanie się na powierzchni śmietany przychodziło im z coraz większym trudem. Jedna z nich w końcu powiedziała piskliwym głosem: „Nie jestem w stanie już tak dłużej pływać. Nie ma drogi ucieczki z tego wiadra, nie możemy pływać przez całą wieczność. Ponieważ i tak wkrótce zginiemy, nie widzę powodu, by wciąż przedłużać to cierpienie.” Po tych słowach żaba przestała machać łapkami i szybko zatonała pochłonięta przez gęstą, białą ciecz. Druga z żab, o wiele bardziej uparta, której siła woli nie osłabła ani na moment powiedziała tylko: „To nie jest żadne wyjście z sytuacji! Jeśli mam już umrzeć, to i tak postaram się zrobić wszystko, aby walczyć do ostatniego tchu. Nie chcę umierać ani o sekundę wcześniej, zanim nadejdzie mój czas”. I żaba ta dzielnie walczyła ze śmietaną jeszcze przez wiele godzin. Nagle zaczęła dostrzegać, że wskutek wszystkich ich machnięć łapkami śmietana zaczęła powoli przekształcać się w twarde masło. Zaskoczona żaba już wkrótce zdołała ubić śmietaną na tyle mocno, aby móc stanąć na łapki, dojść do brzegu wiadra i po odrobinie wysiłku przeskoczyć na drugą stronę. Rechocząc, z radością wróciła do domu.

- ▶ Podyskutuj z młodzieżą na temat bajki:
 - ✓ *Jaka była sytuacja obu żabek?*
 - ✓ *Dlaczego pierwsza żabka się poddała?*
 - ✓ *Jak oceniacie jej postawę?*
 - ✓ *Jak zareagowała na swoją sytuację druga żabka?*
 - ✓ *Która postawa jest wam bliższa?*
 - ✓ *Dlaczego identyfikujecie się z daną żabką?*
 - ✓ *Co musicie zmienić w swoim postrzeganiu świata?*
 - ✓ *Czego uczy ta bajka?*

- ▶ Uczniowie na kartkach piszą i wiadomość skierowaną do siebie, kończąc następujące zdanie: *Moim największym atutem jest...* Następnie odczytują ją sobie i wyciągają wnioski...

- ▶ Zapytaj, czy ktoś chce na forum powiedzieć o swoich emocjach?

- ▶ Posłuchaj wspólnie z uczniami bardzo sugestywnie wygłoszonej mowy motywacyjnej Mateusza Grzesiaka „*Jesteś wyjątkowy*” dostępnej na YOUTUBE (trwa 5 min. 14 s.), a potem porozmawiaj z nimi:
 - *Co autor chce nam uświadomić?*
 - *Na co zwraca uwagę Grzesiak?*
 - *Co powinno być dla nas ważne?*
 - *Czym nie powinniśmy się przejmować, realizując cele?*

- ▶ Poproś uczniów, by wypisali teraz na czystej kartce wszystkie swoje umiejętności, jakie im tylko przyjdą do głowy... Niech ich nie oceniają! Niech sobie uświadomią, ile czynności potrafią już wykonać! Ile talentów posiadają! Gdy będą mieli słabszy dzień, niech spojrzą na tę kartkę i uświadomią sobie, jacy są zdolni. Na drugiej stronie tej kartki niech napiszą swoje marzenia. Dzięki temu dowiedzą się, do czego dążą, co ich motywuje do działania, do jakiego celu zmierzają...

- ▶ Niech w domu, wykorzystując technikę kolażu (wycinki z gazet), sporządzą dla siebie plakat motywacyjny, uwzględniający hasła motywacyjne, marzenia, posiadane przez nich talenty. Chętnych poproś o jego przyniesienie na następną lekcję wychowawczą, a do wszystkich zaapeluj o powieszenie go nad łóżkiem lub na drzwiach ich pokoju.

Temat 15.: Skrzydła służą do latania... Naucz się z nich korzystać (dla szkół ponadpodstawowych)⁸

- ❖ Przed lekcją poproś młodzież o przyniesienie jednego wybranego zdjęcia z czasów dzieciństwa, na którym są szczęśliwi i zadowoleni z tego, co robią.
- ❖ Zaczynij lekcję od poproszenia uczniów o wymienienie przez nich tych czynników, które motywują ich do podjęcia wysiłku, do określonego działania. Zapiszcie propozycje na tablicy.
- ❖ Przeczytaj wychowankom bajkę pt. „Skrzydła służą do latania”:

Kiedy dorósł, ojciec rzekł do niego:

- Synu mój, nie wszyscy rodzimy się ze skrzydłami. Prawdą jest, że nie masz obowiązku latania, ale myślę, że szkoda by było, abyś ograniczył się jedynie do chodzenia, posiadając skrzydła.

- Ale ja nie umiem latać- odpowiedział syn.

- To prawda...- rzekł ojciec. Wszedł z nim na górę i stanął nad przepaścią. - Widzisz, synu? To jest próżnia. Kiedy zechcesz latać, przyjdiesz tutaj, nabierzesz powietrza, skoczysz w otchłań, rozłożysz skrzydła i polecisz.

Syn zwątpił.

- A jak spadnę?

- Chociaż spadniesz, nie umrzesz. Będziesz miał tylko parę zadrapań, które uodpornią cię na kolejną próbę- odparł ojciec.

Syn wrócił do wioski, aby spotkać się z przyjaciółmi, ci powiedzieli mu:

- Zwariowałeś? Po co? Twój ojciec oszalał do reszty? Do czego potrzebne ci to latanie? Nie wygłupiaj się!

Najlepsi przyjaciele doradzili mu:

- A jeśli to było prawdą? Czy to nie jest niebezpieczne? Czemu nie zaczniesz stopniowo? Spróbuj skoczyć z drabiny albo z korony drzewa. Ale ...ze szczytu?

Młodzieniec posłuchał rad tych, co go kochali. Wszedł na wierzchołek drzewa i nabrawszy odwagi, skoczył. Rozwinął skrzydła, ale niestety runął na ziemię. Spotkał się ze swoim ojcem.

- Okłamałeś mnie! Nie mogę latać! Spróbowałem i zobacz, jak się uderzyłem! Nie jestem taki jak ty. Moje skrzydła są do ozdoby.

⁸ Inspirację do lekcji zaczerpnęłam z książki Anny Konarzewskiej, *Być (nie)zwykłym wychowawcą*, Warszawa 2019. s. 142-145.

- - *Synu mój - rzekł ojciec. - Żeby latać, trzeba stworzyć sobie przestrzeń wolnego powietrza do rozłożenia skrzydeł. Podobnie jest ze spadochronem: potrzebujesz pewnej wysokości, zanim skoczysz. Aby latać, trzeba zacząć brać na siebie ryzyko. Jeśli nie chcesz, to może lepiej zrezygnować i na zawsze chodzić.*
- ❖ Następnie porozmawiaj z młodzieżą o następujących kwestiach:
 - *Jak odczytujecie symbolikę skrzydeł?*
 - *Jakie relacje łączyły ojca z synem?*
 - *Co chciał ojciec udowodnić swojemu synowi?*
 - *Jak zachował się syn? Co można powiedzieć o reakcjach znajomych i przyjaciół tego syna?*
 - *Jakie wartościowe rady możemy wynieść z tej opowieści?*
- ❖ Obejrzyj wspólnie z uczniami film „**Pięć najlepszych scen motywacyjnych**” (trwa 4:55 minut). Zatrzymaj film po każdej scenie i porozmawiaj o jej przesłaniu.
- ❖ Niech uczniowie wyjmą przyniesione fotografie z dzieciństwa i w parach opowiedzą o swoim wyborze, powodach przyniesienia fotografii, kierując się pytaniami:
 - *Jakimi byliście dziećmi?*
 - *Czy pamiętacie jakąś ciekawą historię z tamtego okresu?*
 - *O czym wtedy marzyliście?*
 - *Czy zrealizowaliście to marzenie?*
 - *Czy jako prawie dorośli ludzie jesteście stanie spełnić te dziecięce marzenia?*
 - *O czym teraz skrycie marzycie?*
- ❖ Obejrzyjcie krótki film o motywacji „**Prawo przyciągania**” (jest dostępny w Internecie i trwa niecałe trzy minuty), a po jego projekcji porozmawiajcie o następujących kwestiach:
 - ✓ *Co to jest wizualizacja?*

Księżyc to symbol marzeń, czegoś odległego, wabiącego blaskiem i tajemniczego. Jeśli twoje marzenia wydają ci się nieosiągalne niczym księżyc, czas zmienić to przekonanie. Wizualizacja programuje siatkowy system aktywujący, znajdujący się w części mózgu, odpowiedzialnej za motywację, dlatego jest skuteczna. Wizualizacja jest aktem tworzenia w umyśle frapującej i żywej wizji danego celu. Znajduje się w

zasięgu każdego, dosłownie każdego człowieka. Po co wizualizować? Aby przyspieszyć drogę do celu 😊.⁹

- ✓ *Pomaga w życiu czy przeszkadza?*
 - ✓ *Czego nie można się bać?*
 - ✓ *Jak sądzicie, czy można zwizualizować marzenia?*
 - ✓ *Dlaczego wizualizacja jest ważna w dążeniu do celu?*
 - ✓ *Spróbujcie zwizualizować obraz swojej przyszłości – zawodu, rodziny, miejsca zamieszkania, kraju, hobby, satysfakcji...*
- ❖ Jack Canfield, amerykański trener sukcesu, współtwórca serii książek „Balsam dla duszy” i uznany w świecie mówca, uważa że właśnie w marzeniach tkwi załączek sukcesu, szczęśliwego życia. Wskazówka do czego dążyć. Tu jest ukryty nasz życiowy cel. Każdy go ma, ale nie każdy o nim wie. Canfield dowodzi, że rodzimy się z misją. Tylko jak ją odkryć? Jak odnaleźć swoje miejsce na ziemi?

Wystarczy odpowiedzieć sobie na pytania: *Co chcę? Co chcę robić? Co chcę mieć? Jak chce się czuć?*

- Poproś uczniów o wypisanie na kartce **10 zdań rozpoczynających się na od słowa „Chcę...”**. Powiedz, że gdy to zrobią, poczują, które marzenia są dla nich ważne, które budzą niezaspokojone tęsknoty. Niech wybiorą te najistotniejsze i sformułują swój życiowy cel. Przekaż im następujące informacje:
- *Wystarczy, że zamkniesz oczy i zobaczysz swoje cele jako już osiągnięte. Jeśli marzysz o domu nad jeziorem, wyobraź go sobie dokładnie. Zobacz, jak przechadzasz się po nim. Uwzględnij każdy szczegół.*
- *Niech twoje wyobrażenia będą tak jasne i wyraźne, jak to tylko możliwe. Dotyczy to każdego celu, jaki sobie ustalisz. Wszystkie zapisz i codziennie przeglądaj, afirmuj i wizualizuj. Każdego ranka gdy się obudzisz, i każdego wieczora, zanim pójdziesz spać, głośno odczytaj wszystkie swoje cele, zatrzymując się po każdym z nich, by zamknąć oczy i odtworzyć w umyśle jego obraz w ostatecznej, w pełni zrealizowanej wersji.*
- *Aby zwielokrotnić, wzbogacić ją w dźwięki, zapachy, smaki, uczucia. Jeśli marzysz o domu nad morzem, usłysz jego szum. Podsyć swoje wyobrażenia emocjami. Emocje właśnie są tym, co popycha twoją wizję do przodu. Intensywne doznania emocjonalne stymulują rozwój dodatkowych kolczystych wypustek na dendrytach neuronów mózgu, co ostatecznie tworzy więcej połączeń neuronowych i w ten sposób solidniej utrwała wspomnienia.*
- *Nasilenie emocji możesz wprowadzić do swoich wizualizacji, wzbogacając je w inspirującą muzykę, zapachy, głęboko odczuwaną pasję, a nawet głośno i z przesadnym entuzjazmem wykrzykując swoje afirmacje. Im więcej będzie w*

⁹ <https://sway.office.com/Y16gqxNurwFI0ov> [dostęp z dnia 23 VIII 2022]

wizualizacjach pasji, ekscytacji i energii, tym potężniejszy będzie ich efekt końcowy.¹⁰

- ❖ Obejrzyj z uczniami kolejną filmową propozycję „**Orzeł czy nietopór**” i podyskutujcie o bardzo ważnym czynniku wpływającym na motywację młodych ludzi (**postawie rodziców**).

ZBILANSOWANE I SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

Temat 16: Jak w życiu zachować równowagę? Szukamy recepty na szczęśliwe i świadome życie. (dla szkół ponadpodstawowych)

► ĆWICZENIE 1:

Przypomnij sobie 3 czynności, których wykonywanie pozytywnie Cię pochłonęło, w trakcie których byłeś szczęśliwy, towarzyszyły im dobra energia i radość, czas płynął niepostrzeżenie, a Ty chciałeś robić i uczyć się więcej i więcej. A po ich zakończeniu (mimo zmęczenia) byłeś nastawiony do świata i ludzi życzliwie, pozytywnie. Opisz je na kartce. Zastanów się, co łączy te sytuacje?

Co wtedy robiłaś? (konkretna sytuacja, konkretne zadanie)	Z kim? (z jakimi ludźmi, ilu ich było? jak bardzo bliscy?)	Gdzie? (określ miejsce)	Jak? (tempo pracy, swoboda, metoda, narzędzia)	W jakich warunkach i okolicznościach? (jaka panowała atmosfera?)	Z jakim rezultatem? (co osiągnęłaś?)

¹⁰ Jak wyżej

- ▶ Zastanów się, ile czasu dziennie poświęcasz przyjemnościom?
- ▶ **Koło życia...** to metoda coachingowa praktykowana w pracy z ludźmi dorosłymi na wprowadzenie zmiany do swojego życia. Nieco zmodyfikowaną warto zastosować na lekcjach wychowawczych zwłaszcza w klasach bardzo ambitnych, do których uczęszczają uczniowie często zaniedbujący różne ważne sfery życia, o których jest mowa na schemacie. Ta metoda jest dla każdego, kto chce przyjrzeć się **jakości swojego życia**, pozwoli mu ona dostrzec, jak wygląda spełnienie w danym obszarze. Być może umożliwi zobaczenie czegoś, na co nie zwracał do tej pory uwagi, a istotnie zaburza spokój w jego życiu. Warto wykonać to ćwiczenie, kiedy ma się trudność z ustaleniem, **czego tak naprawdę chcemy**. Przed lekcją należy przygotować tyle schematów kół, ilu mamy uczniów w klasie.
- ▶ **ĆWICZENIE 2**

Określ na kole w każdej przestrzeni (rodzina, szkoła, itd.) swój poziom zadowolenia z tej sfery życia. 1 oznacza, że jest beznadziejnie, 10 – wspaniale. “0” zaznacz jedynie w przypadku, gdy ta sfera Twojego życia nie istnieje, np. w ogóle nie miałaś/miałeś świadomości jej istnienia, np. zdrowie – uświadamiasz sobie, że w ogóle o nie dbasz. Wyobraź sobie, że każdy obszar to skala od 0 do 10. Jeśli w danym obszarze oceniasz swój poziom zadowolenia na “6” zamaluj długopisem, kredką obszar od 0 do 6 w danym kawałku. Odpowiadaj szczerze – zgodnie z prawdą...



Źródło fotografii: https://pl.wikipedia.org/wiki/Ko%C5%82o_%C5%BCycia_%28coaching%29

- Teraz należy sprowokować młodzież do analizy wypełnionych schematów kół życia. *Po przeanalizowaniu wszystkich sześciu dziedzin, zobacz całościowy kształt (zamalowany obszar), który powstał po wypełnieniu każdego pola. Gdyby to było koło roweru, jak daleko byś zajechał/zajechała? Czy Twoje koło życia w ogóle przypomina koło, czy może trójkąt, lub inny kształt? Spójrz na obszary, w których poziom zadowolenia jest wysoki. Zastanów się i wypisz, co takiego robisz w tych dziedzinach, że dałaś/eś sobie wysoką ocenę?*

Następnie *spójrz na obszary, w których poziom zadowolenia jest niski i zastanów się:*

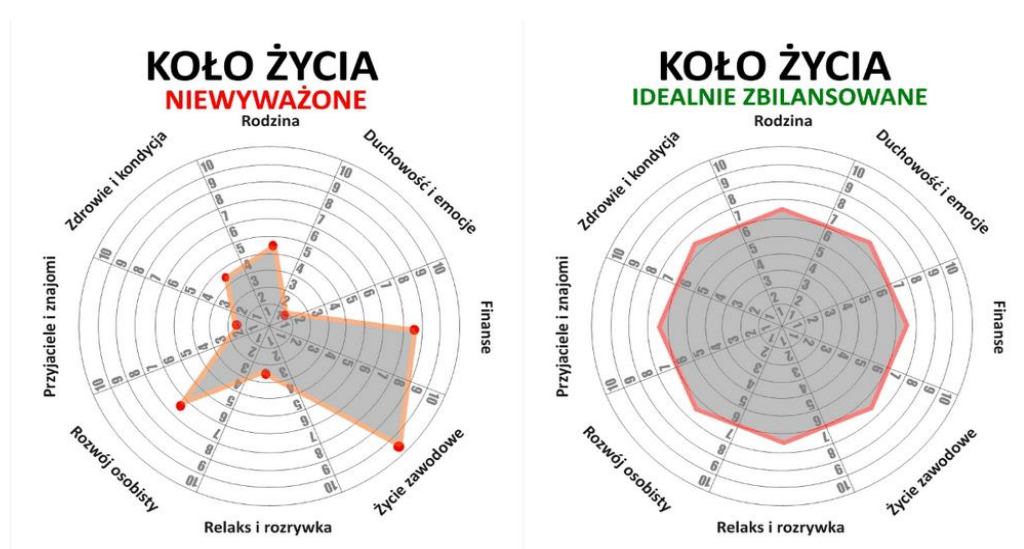
- co robisz w tych sferach,
- ile wysiłku wkładasz w to, aby poprawić jakość tych dziedzin?

Zobacz, które ze sposobów działania w obszarach o wysokiej samoocenie możesz przenieść do tych, gdzie jest Twoim zdaniem gorzej.

Co ważne, poprawa w jednym obszarze, może przynieść konstruktywne, korzystne zmiany w pozostałych obszarach.

- Po wykonaniu ćwiczenia należy pokazać młodym ludziom, jak powinno wyglądać zbilansowane koło życia (jak koło od roweru). Jeśli ktoś z naszych uczniów ma ochotę podzielić się swoimi spostrzeżeniami na temat wypełnionego schematu, to oczywiście należy dać mu szansę 😊.

Przykłady Kół Życia



Źródło fotografii: <https://patrycjakacprzyk.pl/kolo-zycia-narzedzie-coachingu/>

BLOK III → **TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**

TECHNIKI TRADYCYJNE

Temat 17: Stres – plaga XXI wieku i sposoby radzenia sobie z nim. (dla szkół ponadpodstawowych)

Nie od dziś wiadomo, że stres jest największym wrogiem człowieka, jeśli się go przedawkuje. Fizyczne skutki długotrwałego doświadczania stresu objawiają się w postaci bólu pleców, głowy, otyłości, cukrzycy, chronicznego wyczerpania, kłopotów ze snem, zmniejszonej odporności itd. Skutki psychiczne są nie mniej dolegliwe: doświadczanie kłopotów z pamięcią, dekoncentracja, rozdrażnienie, nerwica, popadanie w nałogi, depresja. Polska młodzież z racji przeładowania treści programowych, ciągłych klasówek, egzaminów jest bardzo zestresowana. W skrajnych przypadkach młodzi ludzie popadają w szkolną fobię i depresję. Tylko nieliczni uczniowie wiedzą, jak radzić sobie ze stresem, jak go zmniejszyć i oswoić. Sądzę, że przyda się im wiedza dotycząca technik radzenia sobie ze stresem, jaką my, wychowawcy, możemy im przekazać, pod warunkiem, że sami radzimy sobie z tą zmurą XXI wieku. Warto zacząć lekcję od zapytania, jak nasi podopieczni niwelują stres. Podejrzewam, że padną różne odpowiedzi: uprawianie sportu, spacer, krótka drzemka, rozmowa z koleżanką, kolegą, wyjście na imprezę, obejrzenie filmu itp. Moim zdaniem podzielenie się przez młodzież tymi informacjami jest bezcenna.

Warto wskazać także inne formy radzenia sobie przez uczniów ze stresem:

- ▶ Szukanie wsparcia u rodziców, którzy podniosą na duchu i przekażą wiarę w nasze możliwości.
- ▶ Podkreślanie przez rodziców i nauczycieli mocnych stron dziecka, jego najmniejszych sukcesów!
- ▶ Zaufanie, spokój i dobre nastawienie!
- ▶ Dzień przed ważnym egzaminem, klasówką „wspólne unikanie” z rodzicem, rodzeństwem, koleżanką – spacer, kino, lody, basen. Każda czynność, która odrywa od myślenia, „wietrzy głowę” pomoże obniżyć stres ☺
- ▶ Ruch fizyczny → spacer, joga.
- ▶ Wszelkie działania pomagające przygotować się uczniowi do nadchodzącego wyzwania: zbieranie informacji, uczenie się, trening, wszystko, co pomoże zbudować przekonanie: **JESTEM GOTOWY!!!** → a więc regularna nauka i planowanie.
- ▶ Mowa motywacyjna skierowana do siebie samego!

- ▶ Jak osiągnąć sukces i radzić sobie ze stresem? → warto posłuchać wypowiedzi Mateusza Krzyżowskiego, uczestnika XVIII Konkursu Chopinowskiego (od 4min.20s)

→ <https://chopin2020.pl/pl/competitors/59/mateusz-krzy%C5%BCowski/video>

MINDFULNESS

Temat 18.: Mindfulness jako lek na stres. (dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych)

Co to jest **mindfulness**?

- ✓ The Mind Institute podaje następującą definicję terminu ‘mindfulness’:
 „Mindfulness, jest czasem tłumaczony na język polski, jako **uwaga, uważna obecność lub też pełnia obecności**. (...) Najczęściej cytowana definicja mindfulness określa go jako **szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę** (Jon Kabat-Zinn), odnosi się tym samym do doświadczenia świata, które znajduje się poza naszymi oczekiwaniami i jest rodzajem doświadczania rzeczy takimi, jakimi są.”
- ✓ Uwaga to bardzo prosta praktyka znana od tysięcy lat (stanowi sedno medytacji buddyjskiej), proces, który z czasem się rozwija i pogłębia, który wymaga samodyscypliny, ćwiczeń ... ale procentuje ogromnym pozytywnym wpływem na zdrowie, samopoczucie i szczęście. Ta **praktyka skupienia na tym co jest obecne tu i teraz** pozwala radzić sobie ze stresem, niepokojem, syndromem wypalenia, niską samooceną, stanami lękowymi i depresją. Poświadczają to dowody naukowe i mój przykład ☺.
- ✓ Jeżeli nasi uczniowie mają ochotę dowiedzieć się, jak znaleźć spokój i zadowolenie w czasach tak pełnych niepokoju i pośpiechu jak obecnie, jeżeli pragną odzyskać kontrolę nad własnym życiem, chcą podejść na luzie, z życzliwością, zrozumieniem do siebie samego i innych, to ta praktyka jest dla nich.
- ✓ Oczywiście nie zachęcimy naszych podopiecznych do **techniki uważności**, jeśli sami jej nie praktykujemy. Warto zaznaczyć, że jest ona powszechnie stosowana w szkolnictwie fińskim, belgijskim, angielskim oraz w wielu prywatnych polskich szkołach. Czasami wystarczą 2 minuty na początku lekcji poświęcone skupieniu się na własnym oddechu lub dźwiękach dochodzących z zewnątrz, by zyskać uwagę dzieci, młodzieży oraz wewnątrznie ich wyciszyć po lekcji wychowania fizycznego czy klasówce z chemii. Praktykowałam ją z moimi uczniami w szkole ponadpodstawowej w ramach lekcji języka polskiego i godziny wychowawczej. Pozytywny odbiór tej techniki przez

młodzież okazał się dla mnie inspirujący do podzielenia się z Państwem moimi doświadczeniami.

- ✓ Uważność zachęca do zerwania z pewnymi nieświadomymi, zwyczajowymi sposobami myślenia i zachowania, które powstrzymują nas przed pełnią życia. Można naprawdę się zdziwić, jak wiele szczęścia i radości zyskuje się dzięki nawet bardzo małym zmianom w sposobie życia – spróbuj zacząć od zerwania z nieszkodliwymi nawykami: wystarczy nie zajmować tego samego krzesła w pokoju nauczycielskim/klasie albo pójść do pracy/szkoły inną drogą, skupiając się na nowym doświadczeniu...
- ✓ Warto obejrzeć kilkuminutowy film o tej metodzie (*Uważność w edukacji, czyli mindfulness w szkole*) → dłuższy reportaż na temat wdrażania Roczego Programu Uważności do Szkół oraz jego efektów - zarówno dla uczniów, jak i dla samych nauczycieli:
<https://www.youtube.com/watch?v=nr3PGq7jjJc>
- ✓ Zachęcam również do obejrzenia 19-minutowego wystąpienia brytyjskiego nauczyciela Richarda Burnetta na konferencji TED *Mindfulness in school*:
https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ
- ✓ oraz wystąpienia Richarda Davidsona:
<https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8>
- ✓ **Mindfulness dla nauczycieli może, choć nie musi, być medytacją.** To skierowanie się na swoje uczucia i myśli w czasie lekcji oraz zauważenie, co dzieje się z uczniami w danej sytuacji, zamiast wchodzenia w automatyczne reakcje. Im częściej to ćwiczymy, tym łatwiej nam zrobić 'stop-klatkę' i zrozumieć, co tak naprawdę się dzieje (a nie, co nam się wydaje, że się dzieje) i jaki (jeśli jakikolwiek) mamy na to wpływ.
- ✓ Pierwszy poziom uważności osiąga się, ćwicząc czasami 3, a czasami 20-30 minut dziennie. Najlepiej robić to w jakimś cichym, spokojnym miejscu, gdzie nikt nam nie przeszkodzi (w domu ☺). Cały program dla dorosłych trwa 8 tygodni. Zachęcam do rozpoczęcia przygody z mindfulness od zapoznania się z treścią książki Marka Williama, Danny'ego Perry zatytułowanej *Mindfulness. Trening uważności*, do której została dołączona płyta z ćwiczeniami.
- ✓ Zarówno nasze zetknięcie z techniką uważności, jak i pierwszą styczność naszych uczniów z mindfulness możemy rozpocząć od małego ćwiczenia:

ĆWICZENIE 1

- ➔ Poczęstujmy uczniów kawałkiem czekolady bądź rodzyneką. Poprośmy o dokładne przyjrzenie się kształtowi, kolorowi (potraktujmy smakołyk tak, jakbyśmy widzieli go po raz pierwszy w życiu). Po zamknięciu oczu pozwólmy naszym palcom na powolne

odkrywanie tekstury, kształtu, temperatury smakołyku. Potem dajmy szansę naszemu nosowi odkryć zapach czekolady i suszonego grona. Następnie po włożeniu go do ust dajmy szansę językowi na zbadanie kształtu, delektowanie się jego smakiem (bez gryzienia). Pozwólmy czekoladzie powoli się rozpuścić, a rodzynce nabrać objętości. Niech cały proces trwa z 3-4 minuty. Następnie zapytajmy dzieci/młodzież o wrażenia.¹¹ Oczywiście można w domu praktykować uważność, próbując wypić powoli ulubioną herbatę/kawę, smakując każdy jej łyk bądź biorąc prysznic, odkrywać wrażenia dotykowe...

ĆWICZENIE 2

- Uruchom muzykę tybetańską, która wzmocni doznania relaksu:
<https://www.youtube.com/watch?v=Qo7XwpUvsvE>

A następnie skieruj do uczniów komunikat: *Usiądź wygodnie. Poczuj, jak stopy dotykają podłogi, a ciało dotyka krzesła, na którym siedzisz. Skieruj swoją uwagę na te miejsca. Zamknij oczy... Skup się na oddechu: wdychaj powietrze nosem, a wydychaj ustami. Staraj się skupić tylko na oddechu, na tym jak powietrze przepływa przez twoje ciało. Zauważ, jak powietrze wpływa do twojego brzucha i jak z niego wypływa. Skup się na tym. Poczuj to. Jeśli nie możesz się skupić na obecnej chwili, bo rozpraszają cię myśli, dźwięki, to policz powoli do 10. Liczby nieparzyste na wdechu, parzyste na wydechu. Oddychaj tak przez 5 minut... Po 5 minutach → powoli otwórz oczy... Jak się czujesz?*

ĆWICZENIE 3

- Medytacja dla początkujących *Oddech i uważność* Małgorzata Mostowska (trwa 10 minut): https://www.youtube.com/watch?v=rbnnXb_Frrc

ĆWICZENIE 4

oparte na technice wizualizacji

- *Zamknijcie oczy. Wyobraźcie sobie miejsce, które bardzo lubicie. Zobaczcie je w swoich myślach, zwróćcie uwagę na kształty, kolory, dźwięki, zapachy, smak... Potem skupcie się na uczuciu, które Wam towarzyszy w tym miejscu i pobądźcie przez chwilę tylko z tym uczuciem. Oddychajcie swobodnie. Wdech i wydech... (po upływie 5 minut) → Powoli otwórzcie oczy.*

Jest więcej ćwiczeń na wizualizację, np. z przepływającym ciepłem przez organizm. Można zainspirować się produkcją NETFLIXA pt. "Poradnik Headspace - Medytacja".

Lekcję kończymy refleksjami uczniów po wykonanych ćwiczeniach oraz rozmową na temat pozytywnego działania medytacji na ludzkie życie.

¹¹ Mark Williams, Danny Perry, *Mindfulness. Trening uważności*. Warszawa 2014, s.64

- ✓ Dla nauczycieli i wychowawców młodszych klas polecam lekturę książki Eline Snel „*Uważność i spokój żabki*”, która zawiera opisy prostych ćwiczeń, które pozwolą dzieciom rozwiązać niepokój, poprawić koncentrację i poradzić sobie z trudnymi emocjami.

BLOK IV → Budowanie zgranej klasy, określanie zasad współpracy w grupie

Temat 19.: Poznajmy się! Gry i zabawy integracyjne. (dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych)

Nie od dziś wiadomo, że zgrana klasa łatwiej się dogaduje i szybciej podejmuje decyzje. Panuje w niej dobra atmosfera. Dobry wychowawca powinien więc zrobić wszystko, by każdy młody człowiek w tym dużym zespole czuł się dobrze i na swoim miejscu. W sprawnie funkcjonującej klasie lepiej też pracuje się w grupach. Wszyscy wiemy, że integracji sprzyja wspólny wyjazd, ale jeśli nie jest on możliwy, to należy kilka pierwszych lekcji wychowawczych w nowej klasie poświęcić na poznanie się przez naszych uczniów. Poniżej przedstawię kilka ćwiczeń integracyjnych. Ja pierwsze lekcje wychowawcze prowadzę w na sali gimnastycznej, by dysponować większą przestrzenią.

ĆWICZENIE 1

Młodzież siedzi w kręgu. Każdy uczeń otrzymuje karteczkę samoprzylepną i pisze na niej swe imię, obok musi też umieścić prosty rysunek, który przedstawia coś, co najbardziej go charakteryzuje, określa. Karteczki należy przymocować w widocznym miejscu na ubraniu. Każdy po kolei zabiera głos, przedstawiając się i tłumacząc powody umieszczenia na karteczce konkretnej rzeczy.

ĆWICZENIE 2

Uczestnicy zabawy stają w kręgu przodem do siebie. Każdy musi podać swoje imię, wykonując przy tym charakterystyczny gest. Każda kolejna osoba powtarza imię poprzedników wraz z wykonanymi przez nich ruchami, a na końcu przedstawia oczywiście siebie, dodając swój gest.

ĆWICZENIE 3

Tworzymy pary, które ustawiają się przodem do siebie i tak, aby powstały dwa koncentryczne koła: zewnętrzne i wewnętrzne. Wychowawca narzuca temat do rozmowy, która trwa tylko 1 minutę. Na umówiony sygnał (np. klaśnięcie w dłonie, dźwięk gwizdka) osoby z zewnętrznego kręgu przesuwają się w lewo o jedną osobę dalej (bądź kilka, jeśli tak ustalimy - w zależności od ilości tematów do omówienia). Podajemy kolejny temat i następna para rozmawia przez minutę. Należy uświadomić młodym ludziom, że ta zabawa wymaga dyscypliny i na pewno przez minutę nie wyczerpie się tematu. 😊 Poniżej podaję przykładowe tematy:

1. Moje pierwsze wrażenie, kiedy wszedłem do nowej szkoły....
2. Kiedy Cię zobaczyłam...
3. Najbardziej nie lubię...
4. Gdybym wygrał 1000000, to... itd...

ĆWICZENIE 4

Osoby siedzą w kręgu a z ust wychowawcy padają różne stwierdzenia. Jeżeli osoba utożsamia się z treścią zdania, wówczas musi wstać. Po każdym stwierdzeniu nauczyciel robi krótką przerwę, dając uczniom (I SOBIE!) czas na wstanie. Na przykład:

- a. Lubię jajecznicę.
- b. Mam siostrę.
- c. Chętnie oglądam seriale.
- d. Nie lubię wczesnie wstawać.
- e. Dzisiaj mam coś na sobie w kolorze niebieskim.
- f. Działam w wolontariacie.
- g. Słucham muzyki disco polo.
- h. Mama czepia się mnie o bałagan w pokoju.
- i. Mam psa.
- j. Mój ulubiony deser to lody.
- k. Jestem zodiakalnym Wodnikiem.
- l. Mam chomika.
- m. Często się spóźniam.
- n. Mam rybki.
- o. Nie lubię obgadywania.
- p. Uwielbiam podróże.
- q. Jestem domatorem.

ĆWICZENIE 5

DYSKUSJA W KRĘGU NA TEMAT:

- a. *Jak stworzyć zgraną klasę?*
- b. *Jakie działania możemy podjąć w tym roku szkolnym, żeby osiągnąć ten upragniony cel? (wyznaczyć konkretne cele i wskazać termin ich realizacji – np. wyjazd na klasową wycieczkę do..... w)*

Warto też z młodzieżą wypracować zasady obowiązujące w naszej klasie, określające, jak się traktujemy, jakie zachowanie jest niedopuszczalne i wywiesić je w sali lekcyjnej. Miło byłoby także poznać daty urodzin naszych uczniów, by móc zaśpiewać wspólnie z klasą „Sto lat.” w tym ważnym dniu. Można je umieścić na karteczkach z 1 ćwiczenia i pogrupowane miesiącami przykleić w widocznym miejscu w klasie.

Temat 20.: Popracujmy nad wzajemnym zaufaniem...

Czasami nad dobrymi relacjami trzeba popracować w zespole, który zna się od kilku lat, ale nie współpracuje ze sobą. Budowanie zaufania będzie więc wyzwaniem dla wychowawcy oraz jego podopiecznych. Poniżej przedstawię kilka ćwiczeń, które zaczerpnęłam z publikacji Centrum Dobrego Wychowania¹²

Rozmowy dookoła koła

Wszyscy ustawiają się parami po okręgu, twarzami do siebie (na siedząco lub na stojąco). Prowadzący rzuca jakiś temat rozmowy, np.: moje pierwsze zwierzątko, miłość, polityka zagraniczna Meksyku, itp. Osoby rozmawiają ze sobą w parach na ten temat przez np. 2 minuty. Później zewnętrzny okrąg przechodzi o jedną osobę do przodu i rozmawiamy teraz z kimś innym na inny temat (lub ten sam, w zależności od tego jak zdecyduje prowadzący).

Bardzo ciekawym tematem do rozmowy (w szczególności, jeśli w grupie jest różny poziom znajomości między członkami) jest: "Powiedz mi o sobie coś, czego jeszcze nie wiem".

				
10 - 25 min	-	średnie tempo	wiek > 12 liczba < 30	miejsce bez znaczenia




Tratwa

Uczestników dzielimy na zespoły ok. 10-osobowe. Zadaniem każdego z zespołów jest zmieszczenie się na kocu. Gdy cały zespół zmieści się na kocu, składamy koc na pół. Następnie znów na pół i znów na pół, do momentu, aż nie uda się wykonać tego zadania.

				
5 - 15 min.	koc dla każdego zespołu	średnie tempo	wiek > 8 liczba < 30	miejsce bez znaczenia

Cienie

Na futrynie wieszamy prześcieradło i kierujemy na nie silne światło, tak żeby z drugiej strony widać było cień. Do prześcieradła podchodzi osoba z jednej drużyny, a druga drużyna ma za zadanie zgadnąć kto to jest. Jeśli się pomyliła jedna osoba od nich przechodzi do drużyny przeciwnej, jeśli zgadną osoba z drugiej drużyny przechodzi do nich. Następnie druga drużyna wystawia kogoś ze swojej strony prześcieradła. Można się przebierać!

				
10 - 20 min.	prześcieradło, 2 lampki	średnie tempo	wiek > 6 liczba < 20	musi być ciemno

¹² file:///C:/Users/Hp/AppData/Local/Temp/zabawy_cdw_edu_pl-oddzielne.pdf

Sałatka owocowa

Każdy siedzi na swoim krześle. Krzesła ustawione są w okrąg. Odliczamy do 4. I teraz: 1 to banan, 2 to jabłko, 3 to kiwi, 4 to gruszka. Jedna osoba stoi w środku, dla niej brakuje krzesła, dlatego wymienia nazwę jakiegoś owocu. Każda osoba, która usłyszy swój owoc, musi zmienić miejsce. Wtedy osoba będąca w środku zajmuje jak najszybciej wolne miejsce, a osoba, która teraz została bez miejsca, wymienia nazwę innego owocu. Można wymieniać więcej niż jedną nazwę, albo po prostu krzyknąć: SAŁATKA OWOCOWA. Wtedy każdy musi zmienić miejsce.

Ciekawą odmianą tej zabawy pozwalającą również na lepsze poznanie się grupy jest zabawa **Kto, tak jak ja....**

				
10 - 20 min.	krzesło dla każdego	bardzo szybkie tempo	wiek > 6 liczba < 25	miejsce bez znaczenia

Wąż

Ustawiamy grupy (po ok. 6 osób) na linii. Zawodnicy w swoich grupach ustawiają się na czworaka i łapią za kostki osobę przed sobą. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza dotrze na linię mety i wróci tyłem. Jest to bardzo dobra gra na zgranie grupy.

				
10 - 15 min.	-	szybkie tempo	wiek > 8 liczba < 30	na zewnątrz

Pajęczyna

Pomiędzy dwoma drzewami, odległymi od siebie o ok. 2 m, rozwieszamy pajęczynę z lin lub sznurka, tak, żeby były w niej oka, przez które zmieści się człowiek. Następnie zespół ma za zadanie przetransportować się na drugą stronę pajęczyny, z tym, że każde oko może być użyte tylko raz. Nie wolno również dotykać liny. Cała sztuka dobrego zespołu polega na takim rozplanowaniu kto którądy i w jakiej kolejności będzie szedł, żeby to wszystko się udało.

Łatwiejszym wariantem tej zabawy (i nie wymagającym dużego przygotowania) jest przejście całego zespołu na drugą stronę nad liną rozwieszoną na ok. 1,6 m wysokości.

				
10 - 20 min.	lina lub sznurek	średnie tempo	wiek > 14 liczba ok. 8	pomiędzy dwoma drzewami

Kopiowanie obrazka lub budowli

Ćwiczenie wykonywane w trójkach (ewentualnie można wykonywać je w taki sposób, że grupę dzielimy na trzy zespoły po kilka osób). Dla każdej trójki szykujemy dwa identyczne proste zestawy (ok. 20 klocków) z klocków np. LEGO, jeden zestaw jest zmontowany, a drugi rozsypany. Zadaniem trójki jest skopiowanie zestawu.

Każda osoba z trójki ma rolę:

- **Obserwujący** – tylko on widzi zmontowany zestaw i przekazuje informacje o nim Łącznikowi
- **Łącznik** – od Obserwującego otrzymuje informacje o tym jak zbudowany jest zestaw i przekazuje ją Budowniczymu, ale sam nie widzi ani pierwotnego zestawu, ani tego, co buduje Budowniczy
- **Budowniczy** – na podstawie informacji otrzymanych od Łącznika buduje zestaw (nie ma bezpośredniej komunikacji z Obserwującym).

Ćwiczenie możemy wykonać również bez klocków ale np. z kopiowaniem prostego obrazka.

				
20 - 30 min.	dwa identyczne zestawy klocków dla każdej trójki, ew. proste obrazki, kartki i przybory do pisania	średnie tempo	wiek > 14 liczba < 20	w pomieszczeniu

Temat 21 i 22: Dlaczego umiejętność współpracy zespołowej jest tak ważna? (dla szkół ponadpodstawowych)

Pracodawcy od kilku lat narzekają na brak umiejętności współpracy w grupie przez młodych ludzi. Jest to bardzo ważna kwestia, by, jeśli to tylko możliwe, dawać uczniom szansę współpracy zespołowej na wszystkich lekcjach w szkole – niezależnie od poziomu nauczania. Ale by współpraca w grupie układała się pomyślnie, należy poznać predyspozycje do określonych grupowych ról naszych uczniów. Nie każdy nadaje się do lidera. Na szczęście w tym roku powstał test, który jest powszechnie dostępny na stronach Centrum Dobrego Wychowania umożliwiając rozpoznanie talentów grupowych

- Lekcję można zacząć od rozmowy z uczniami, na temat tego, czy lubią pracę zespołową? Nie zdziwmy się jeśli stwierdzą, że nie. Dowiedzmy się, jakie są tego powody. Można znaleźć kilka demotywatorów, które zilustrują przyczyny niechęci do takiej formy pracy.
- Obejrzyjmy wraz z młodzieżą krótki film „*W grupie siła*” (trwa nieco ponad minutę) → https://www.youtube.com/watch?v=Patm_eu02ow
- Po emisji animacji podyskutujmy z uczniami o tym, *czy lepiej razem, czy osobno? Dlaczego?*
- Przeprowadźmy kilka zabaw, wybranych z poniższych propozycji, które pozwolą nam wyłonić klasowych liderów.

Gry i zabawy liderskie

Gry i zabawy pozwalające na wyłonienie lidera z grupy oraz kształcenie kompetencji liderych.

Zadania na myślenie wyłaniające lidera

Dobrym ćwiczeniem na budowanie zespołu oraz wyłonienie predyspozycji liderych jest przydzielenie zespołowi zadania, które musi wspólnie rozwiązać niezależnie od innych zespołów i nie ma znaczenia, który zespół rozwiąże je pierwszy. Zadania muszą być relatywnie trudne. Po ich rozwiązaniu można podsumować zadania w kontekście ról, jakie przyjmowali członkowie zespołów.

Przykładowe zadania to:

- Zbudujcie most na przestrzeni 30 centymetrów (z kartek papieru, kleju biurowego, taśmy klejącej, długopis) tak, żeby stanęła na nim butelka z wodą. Żaden pojedynczy element mostu nie może być dłuższy niż 30 cm.
- Każdy z członków zespołu musi złapać 3-metrowy odcinek sznurka obydwojema rękami, a następnie trzeba zawiązać węzeł bez puszczenia sznurka.
- Zadanie Dunckera: za pomocą zapatek i pudełka pinezek przymocuj świeczkę do tablicy korkowej, tak, żeby można było ją zapalić.
- Wymyślanie nietypowych zastosowań przedmiotów: np. rozbiliście się na bezludnej wyspie ze skrzynią żarówek, co możecie zrobić?
- Ułożenie z siebie różnych urządzeń mechanicznych (np. maszyna do szycia, komputer, samochód) tak, żeby pozostałe zespoły odgadły co to jest.
- Wymyślenie jak największej liczby rozwinięć znanych skrótów (np. PKO, UFO, USA, GOPR, MEN)
- Ułożenie historii z wyrazami rozpoczynającymi się na tę samą literę alfabetu (najłatwiej będzie z „p”) lub z wyrazami rozpoczynającymi się na kolejne litery alfabetu („Ania była ciepłą dziewczyną...”



20 - 30 min.



materiały
w zależności
od zadania



średnie tempo



wiek > 12
zespoły po ok. 6
osób



miejsce
bez znaczenia

Lokomotywy

Ćwiczenie w trójkach. Osoby stoją jedna za drugą, trzymając ręce na ramionach osoby z przodu. Dwie pierwsze osoby mają zamknięte oczy, a trzecia – maszynista – za pomocą umówionego przez trójkę systemu znaków (bez używania słów, np. poklepywanie po plecach) prowadzi całą lokomotywę. Uwaga na inne lokomotywy! Po paru minutach zmiana maszynisty. Ćwiczenie pozwala sprawdzić to najlepiej czuć się w roli maszynisty – lidera.

Można również bawić się w to bez trzymania rąk na ramionach, wtedy kontaktujemy się tylko za pomocą głosu.



10 - 20 min.



opaski na oczy



średnie tempo



wiek > 6
liczba < 30



miejsce
bez znaczenia

- Zachęćmy uczniów do wykonania ogólnodostępnego testu online pozwalającego rozpoznać talenty grupowe naszych uczniów¹³. Należy odpowiedzieć na 48 krótkich pytań (zajmie to około 10 minut). Poniżej tabela nazywająca role w grupie.

¹³ Link odsyłający do testu: <https://prawdziwyskarb.pl/test/kompas-talentow-w-relacjach/>

Nazwa roli	Skale, na których otrzymano dwa najwyższe wyniki
Innowator	spontaniczność, inicjatywa
Inspirator	spontaniczność, relacje
Reformator	spontaniczność, rozwaga
Motywator	spontaniczność, podtrzymywanie
Lider	spontaniczność, zadaniowość
Stymulator	inicjatywa, relacje
Autorytet	inicjatywa, rozwaga
Lokomotywa	inicjatywa, podtrzymywanie
Pionier	inicjatywa, zadaniowość
Opiekun	relacje, rozwaga
Dusza towarzystwa	relacje, podtrzymywanie
Mediator	relacje, zadaniowość
Mentor	rozwaga, podtrzymywanie
Doradca	rozwaga, zadaniowość
Koordynator	podtrzymywanie, zadaniowość

- Budowanie zespołu w praktyce:

ĆWICZENIE 1

Tworzenie **nart** zespołowo (6 osób w grupie) z papieru, bibuły, taśmy klejącej, a następnie przemieszczenie się nimi po wyznaczonym odcinku – tak, by ich nie rozerwać i dotrzeć do mety (ok. 30 minut). WYGRYWA TEN ZESPÓŁ, KTÓRY DOTRZE NAJSZYBCIEJ DO METY I NIE ROZERWIE NART ☺

ĆWICZENIE 2

Budowanie jak najwyższej wieży ze słomek i plasteliny (praca w kilku zespołach)

ĆWICZENIE 3

Dwie chętne osoby siadają plecami do siebie, z opaskami na oczach. Kolejny ochotnik związuje uczniów kilkoma szarfami. Reszta klasy musi tak poinstruować swoich kolegów, aby uwolnili się. Każdy próbuje dać swoją radę, wskazówkę.

ĆWICZENIE 4

Budujemy w klasie labirynt (wcześniej wyprowadzamy trzech chętnych uczniów). Kiedy jesteśmy gotowi, wprowadzamy pierwszego ochotnika z opaską na oczach. Reszta klasy tak instruuje kolegę/ koleżankę, aby bez problemu pokonała przeszkody i wyszła z labiryntu.

BLOK V → Diagnoza i próba rozwiązania problemów współczesnego świata

DEPRESJA

Temat 23.: Depresja... stan, którego nie można lekceważyć. (dla szkół ponadpodstawowych)¹⁴

- ▶ Na początek można zrobić burzę mózgów, by sprawdzić, z czym młodzież kojarzy ten stan (np. ze smutkiem, przygnębieniem, płaczem, izolacją, bezsilnością).
- ▶ Potem warto zapoznać z faktami dotyczącymi depresji:
 - ✓ Depresja zbiera we współczesnym świecie ogromne żniwo. WHO stwierdza, że jest ona poważniejszym schorzeniem niż choroby serca, artretyzm, różne rodzaje raka. Do 2030 roku będzie najczęściej występującym schorzeniem na świecie.
 - ✓ Kiedyś depresja była przypadłością osób w wieku średnim. Teraz w większości przypadków atakuje młodych ludzi, a coraz częściej dzieci i nastolatków. Z chorobą depresyjną walczy cztery procent młodzieży, a objawy depresyjne ma co piąty nastolatek i liczba ta zwiększa się w ogromnym tempie od 2016 r.¹⁵ Co gorsza, depresja utrzymuje się przez dłuższy czas: w 15-39 % nie ustępuje nawet po roku. U 20% chorych depresja trwa przez 2 lat i dłużej. Depresja zwykle jednak powraca (u 50% tych, którzy wyzdrowieli).
 - ✓ Choruje na nią 2x więcej kobiet niż mężczyzn...
 - ✓ Spokrewnione z depresją są chroniczne stany lękowe również występujące coraz powszechniej. W latach 50.XX wieku określono by dzisiejszy przeciętny poziom lęku u dzieci i młodzieży jako „kliniczny”.
 - ✓ Jeśli już pojawią się objawy depresji, nie można ich lekceważyć, należy zastosować leki i psychoterapię. Ale **lepiej zapobiegać niż leczyć...**

¹⁴ Inspirację zaczerpnęłam z książki Anny Konarzewskiej, s.203-209

¹⁵ Dane podaję za: <https://dokariery.pl/-/depresja-wsrod-nastolatkow>

- ▶ Warto porozmawiać o tym, **jakie są jej przyczyny**. Uczniowie na pewno wskażą niektóre z wymienionych: utrata bliskiej osoby (śmierć), rozstanie, ważne – nagłe wydarzenie życiowe, nękanie, brak akceptacji, izolacja, utrata zdrowia (nowotwór), niepełnosprawność spowodowana wypadkiem, pogorszenie statusu materialnego, inne zmiany w życiu, na które nie ma się wpływu...
- ▶ Kolejna kwestia, którą należy rozważyć z młodzieżą to **najczęstsze powody depresji wśród nastolatków** np. za mało bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami samotność, brak przyjaźni, niska samoocena, opresyjna szkoła, przeciążenie nauką hejt rówieśniczy, zapracowani, niezainteresowani dzieckiem i jego rozwojem egocentryczni rodzice, rozczarowanie posiadaniem (konsumpcjonizmem), chaos wartości, hipokryzja dorosłych, upadek autorytetów, brak dobrych wzorców brak perspektyw na samodzielność, niezależność, wybicie się, siedzący tryb życia, deficyt ruchu, śmieciowe jedzenie, nadmiar cukru, węglowodanów, niedobór snu, katastroficzne wizje dotyczące pandemii, wojny, ekologicznej, przyszłości planety.¹⁶
- ▶ Obejrzenie z młodzieżą 2 filmów: **(NIE)WIDZIALNA NASTOLETNIA DEPRESJA**. → film dostępny na YouTube (trwa 6:21); **DEPRESJA. Rozumiesz – pomagasz**. → film dostępny na YouTube (trwa 7:23)
- ▶ Po projekcji podziel klasę na 4 grupy. Każda z nich opracuje inne zagadnienie, odnosząc się do treści filmów:

I grupa → Wymieńcie objawy i skutki depresji.

- **OBJAWY:** m.in. zaburzenia snu, dręczący i przedłużający się smutek, apatia, bierność, brak poczucia sensu, trudności z koncentracją, zaburzenia apetytu, kłopoty z podejmowaniem decyzji.
- **SKUTKI:** alienacja, samobójstwo, problemy zdrowotne i społeczne

II grupa → Wymieńcie uczucia, emocje, które towarzyszą osobie chorej na depresję.

- smutek, zmęczenie, niechęć, bezradność, bezsilność, beznadziejność...

III grupa → Wskażcie, czego nie wolno robić w stosunku do osoby chorej na depresję?

- np. nie porównywać jej sytuacji do kogoś innego, bo ktoś np. miał gorzej w życiu, nie motywować, nie mówić, że to przejdzie...

IV grupa → Co robić, gdy bliska nam osoba choruje na depresję?

¹⁶ Powody depresji wśród nastolatków podają za Wojciechem Eichelbergerem: <https://miastodzieci.pl/czytelnia/10-przyczyn-depresji-dzieci-i-mlodziezy-wedlug-w-eichelbergera/>

- np. słuchać, nie oceniać, nie potępiać, zapewniać o swojej pomocy, o tym, że ta osoba nie jest sama, że można na Ciebie liczyć, wspierać i akceptować, zachęcać chorego do leczenia, nie zostawiać takiej osoby samej, nie zmuszać do aktywności...
- ▶ Po wyświetleniu poniższej infografiki warto poćwiczyć z uczniami w parach sposób komunikowania się z osobą chorą na depresję.

Gdy ktoś z twoich bliskich cierpi na depresję

<p>Nie mów:</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">✘</p> <ul style="list-style-type: none"> * Ogarnij się! * Przesadzasz... * Przestań się użalać! * Uśmiechnij się * Inni mają gorzej * Jutro będzie lepiej * Wyjdź do ludzi, rusz się... * To przez lenistwo! * Wmawiasz sobie... * Daj spokój! * Mam Ciebie dosyć i tego marudzenia! 	<p>Powiedz:</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: green;">✔</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jestem z Tobą * Widzę, że bardzo cierpisz... * Jak mogę Ci pomóc? * Nie wiem co czujesz, ale szanuję to... * Nie zostawię Cię * Zaufaj mi, chcę ci pomóc * Nie poddawaj się, wyjdiesz z tego * Jesteś dla mnie bardzo ważny/a * Koniecznie idź do specjalisty!
---	--

#GodzinaDlaSiebie 17

- ▶ Po zakończeniu ćwiczenia omawiamy wspólnie emocje związane z tym zadaniem.
- ▶ Dyskutujemy wspólnie **nad stereotypami** związanymi z depresją: to tylko chwilowy smutek, dotyczy tylko kobiety, to nie choroba, tylko leniwi ludzie użalają się nad sobą, każdy sam sobie z tym poradzi, ucieczka w obowiązki pomoże zwalczyć depresję, leki antydepresyjne uzależniają, leki wystarczą, aby się wyleczyć, konsultacja z psychiatrą lub psychoterapeutą to oznaka słabości.
- ▶ Można wspomnieć o sławnych osobach, które zmagają się z depresją: Catherine Zeta - Jones, Lady Gaga, Matthew Perry, J.K. Rowling, Jim Carrey, Owen Wilson, Angelina Jolie, Danuta Stenka.
- ▶ Na koniec zajęć warto uzmysłowić młodym ludziom, że depresji łatwiej zapobiegać niż ją leczyć. Jak to robić? Niech spróbują znaleźć odpowiedzi. Poniżej przedstawiam możliwe propozycje:
 - Karmić się pozytywnymi aspektami.
 - Myśleć optymistycznie.
 - Mieć kontakty z ludźmi.
 - Troszczyć się o swoją higienę uczuć (każdy człowiek potrzebuje drugiego człowieka, z którym może porozmawiać o swoich przeżyciach. Jeśli jest to

¹⁷ <https://demotywatory.pl/4947592/Gdy-ktos-z-twoich-bliskich-cierpi-na-depresje->

trudne, należy znaleźć sobie przyjaciół „sektorowych” – na różne sfery swojego życia...

- Mówić o tym, co się czuje: *Jestem zła, wściekła, wkurzona, zrozpaczona, bezrada* (należy mówić o tym dzieciom!!! pomagać im nazywać swoje uczucia i uczyć je wyrażać!).
- Dbać o przełamywanie rutyny, wprowadzać w życiu zmiany. Zacząć robić coś nowego.
- Nie żyć tylko dla siebie – żyć dla innych, nadając życiu sens → życie tylko dla „ja” prowadzi do pustki...
- Śmiać się, ile się da i z czego się da!
- Przytulać się do kochanych osób! Dotyk ma magiczną moc!
- Fundować sobie małe przyjemności. Robić to, co się lubi 😊

MIGRACJA/TOLERANCJA

Temat 24.: Inni to także my... (dla szkół ponadpodstawowych)

- ▶ Lekcję zaczynamy od projekcji krótkiego ośmiominutowego filmu dostępnego na YouTube „*Migrants*” (Award-Winning CG Animated Short Film), który może być także punktem wyjścia do rozważań dotyczących zmian klimatycznych.
- ▶ Po obejrzeniu rozmawiamy z młodzieżą o poruszonych przez animację kwestiach, o wzbudzonych w nich emocjach (mogą je wyrazić za pomocą kart „Gry na emocjach”).
- ▶ Rozdaj uczniom zdjęcie różnych osób o odmiennym wyglądzie, wieku, płci (np. wycięte z gazet) i poproś o **wejście w rolę** przedstawionej postaci → chętni uczniowie mają opowiedzieć o człowieku na fotografii w 1 osobie (o tym, ile ma lat, jakiej jest narodowości, czym się zajmuje na co dzień, jaka jest jej rodzina, co lubi robić, z jakimi problemami zmagają się na co dzień itp...).
- ▶ Potem należy podsumować wypowiedzi uczniów wnioskami, na temat tego, co łączy tych ludzi, a co ich dzieli.
- ▶ Na koniec zajęć można przeczytać młodzieży fragmenty artykułu z „Newsweeka” „Multikulti za żelazną bramą”¹⁸ (lub dowolny fragment artykułu dotyczącego pobytu obcokrajowców w Polsce), by sprowokować uczniów do refleksji na temat stosunku Polaków do obcokrajowców (*Co się w tej kwestii zmieniło od czasu wybuchu wojny w Ukrainie? Nad czym musimy jako naród popracować? Dlaczego mamy taki stosunek do obcokrajowców?*)

¹⁸ Dawid Karpiuk, *Multi-kulti za żelazną bramą*. Miks, [w:] *Newsweek* 32/2022 (8-15 VIII 2022), s.42-44

