



KOMPETECJA: FUNKCJE EGZEKUTYWNE
GRUPA DOCELOWA: DZIECI I MŁODZIEŻ
KONIECZNE UMIEJĘTNOŚCI: BRAK



CEL ZADANIA:

zapamiętać i zapisać sekwencję czynności



CZAS:

30 minut



WIELKOŚĆ GRUPY:

dowolna



PRZESTRZEŃ:

wystarczająca dla 2-5 drużyn



NIEZBĘDNE PRZYBORY:

kartka do zapisywania punktów drużyn, lista czynności (jak ta na drugiej stronie tego ćwiczenia)



PRZYGOTOWANIE:

na tablicy lub papierze przygotuj tabelę wyników z uwzględnieniem tyłu grup, ile utworzysz w klasie

DYSKUSJA REFLEKSYJNA

Przedyskutuj z klasą następujące pytania:

- Czy trudno było zapamiętać te czynności? Dlaczego?
- Czy trudniej było zapamiętać przy pierwszej rundzie czy ostatniej?
- Czy zapamiętywanie w grupie było łatwiejsze? Z jaką się wiąże trudnością?

Ważne, żeby w dyskusji wybrzmiały te i podobne treści:

W tym zadaniu trzeba było zapamiętać niespodziewane, czasem mało znaczące (drapanie się, przeczesywanie włosów), a czasem dość dziwne zachowania (głupie miny). Nasz mózg w różny sposób zapamiętuje różne rzeczy i dobrze jest zastanawiać się, co jest nam łatwo zapamiętać, a co trudno. Współpraca w grupie powoduje, że mamy więcej osób wspierających proces, a jednocześnie ryzyko nieporozumień jest większe w grupie, niż jeśli wykonuje się zadanie samemu.

PRZEBIEG ZADANIA

- To zadanie jest konkurencją między drużynami. Dzieci muszą obserwować, co robi nauczyciel(ka) i zapamiętać sekwencję wykonanych ruchów. Przykładowe sekwencje znajdziesz na następnej stronie. Zanim zaczniesz wykonywać ruchy, daj wyraźny sygnał, np. powiedz "Start", i po skończonej sekwencji powiedz "Stop".
- Dzieci obserwują uważnie i dopiero po "Stop" zaczynają się naradzać i zapisywać, co widziały i zapamiętały.
- Grupy dostają po jednym punkcie za każdą czynność, którą poprawnie zapisały.
- Po zakończeniu wszystkich rund grupy podliczają punkty – wszyscy sobie gratulują dobrej rywalizacji.



WSKAZÓWKI

Starsze albo bardziej doświadczone grupy mogą też same wymyślać czynności i prezentować rówieśnikom do zapamiętania. Alternatywnie, zamiast zapisywać czynności, można prosić grupy o powtórzenie tych samych ruchów. Element rywalizacji powoduje, że to zadanie ma silny komponent regulacji emocjonalnej i rozwiązywania konfliktów; możemy te trudności wyeliminować, jeśli grupa sobie z nimi nie radzi, i każda osoba może prowadzić własną listę czynności, którą potem każdy sprawdza sam.



KOMPETECJA: FUNKCJE EGZEKUTYWNE
GRUPA DOCELOWA: DZIECI I MŁODZIEŻ
KONIECZNE UMIEJĘTNOŚCI: BRAK

RUNDA 1

- Podskocz 3 razy
- Podrap się po nosie
- Zrób pajacyka
- Połóż sobie coś na głowie
- Obróć się dookoła własnej osi
- Odłóż przedmiot z Twojej głowy z powrotem na biurko

RUNDA 2

- Przejdź się po pomieszczeniu
- Popukaj się w czoło
- Wyślij do wszystkich całusa
- Przeciągnij się
- Zrób wściekłą minę
- Zawołaj juhuuu i zaklaszcz

RUNDA 3

- Policz swoje palce
- Udaj, że coś jesz
- Obliz ze smakiem usta
- Wygwizdaj krótką melodię
- Udaj, że kaszlesz
- Przybij piątkę z kimś z klasy

RUNDA 4

- Podwiń rękawy
- Udaj, że podnosisz coś bardzo ciężkiego
- Otrzyj pot z czoła
- Udaj, że prezentujesz mięśnie jak kutyryst(k)a
- Zasłoń twarz książką albo kartką

RUNDA 5

- Udawaj, że stoisz przed lustrem i robisz sobie makijaż
- Udaj, że kłócisz się z kimś przez telefon
- Wydadz z siebie dźwięk kota i psa
- Pomasuj sobie twarz jak ktoś, kto jest u kresu sił
- Zrób głupią minę
- Udaj, że dotykasz czegoś bardzo gorącego i parzysz sobie palce



KOMPETECJA: WYTRWAŁOŚĆ

GRUPA DOCELOWA: DZIECI I MŁODZIEŻ

KONIECZNE UMIEJĘTNOŚCI: SŁOWNICTWO NT. ZAWODÓW I PRACY



CEL ZADANIA:

tworzenie i konkretyzowanie swoich marzeń i planów na przyszłość



CZAS:

30 minut



WIELKOŚĆ GRUPY:

10-30



PRZESTRZEŃ:

sala lekcyjna



NIEZBĘDNE PRZYBORY:

niewymagane



PRZYGOTOWANIE:

wprowadzenie słów dot. zawodów i czynności zawodowych

REFLEKSJA

Po zakończeniu pantomimy porozmawiaj z klasą i zadaj uczniom i uczennicom następujące pytania:

- Dlaczego chcą wykonywać te zawody?
- Co już wiedzą o konkretnych obowiązkach w pracy różnych osób?
- Czego mogą się nauczyć albo dowiedzieć na tym etapie swojego życia, aby w przyszłości zostać tym, kim chcą? Co już robią w tym kierunku?
- Kto może im w tym pomóc?
- Dlaczego różne osoby chcą robić różne rzeczy? Od czego to zależy?



WSKAZÓWKI

Upewnij uczniów, że nie trzeba wiedzieć „na pewno”, kim chce się zostać, a mimo to dobrze jest mieć wyobrażenie o tym, co by się chętnie robiło i w czym byłoby się dobrym. Dodaj, że można też zmieniać zdanie i próbować różnych zajęć. Podkreśl też, że w wielu zawodach potrzebne są uniwersalne umiejętności, takie jak czytanie, współpraca z ludźmi czy wytrwałość, więc w dużym stopniu wszyscy mogą się uczyć razem i od siebie, żeby wykonywać wymarzony zawód. Powtarzaj to lub podobne ćwiczenie z tą samą klasą po np. roku i porozmawiaj z dziećmi i młodzieżą, co się zmieniło.

PRZEBIEG ZADANIA

- Uczennice i uczniowie zastanawiają się w ciszy, jaki zawód chcieliby wykonywać w przyszłości, za jakie obowiązki odpowiedzialni są przedstawiciele(-ki) tego zawodu.
- Dzieci zgłaszają się po kolei, albo są zachęcane przez osobę dorosłą, żeby przedstawić pantomimicznie, o jaki zawód chodzi. Reszta klasy próbuje odgadnąć właściwą odpowiedź.
- Zadbaj o to, aby wszystkie dzieci miały szansę przedstawić swój wymarzony zawód. Jeśli dla kogoś pantomima przed klasą to zbyt duże wyzwanie, pozwól klasie wykonać to ćwiczenie w parach albo w innej formie, np. rysunku.



KOMPETECJA: ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW GRUPA DOCELOWA: DZIECI I MŁODZIEŻ



CEL ZADANIA:

refleksja na różnych skojarzeniach i doświadczeniach wielu osób na ten sam temat



CZAS:

30 minut



WIELKOŚĆ GRUPY:

10-30



PRZESTRZEŃ:

miejsce do siedzenia dla każdego dziecka;
możliwość swobodnego poruszania się w klasie



NIEZBĘDNE PRZYBORY:

papier i kredki



PRZYGOTOWANIE:

brak

PRZEBIEG ZADANIA

- Wyjaśnij, że dzieci narysują rysunki przedstawiające różne słowa/pojęcia. Ważne będzie, żeby każdy się zastanowił, co im się z tym słowem kojarzy (kolory, miejsca, osoby, wspomnienia). Prawdopodobnie dla każdego każde słowo będzie oznaczało coś trochę innego. Wszystkie rysunki będą prawdziwe, nie ma w tym zadaniu rozwiązań niepoprawnych.
- Po narysowaniu pierwszego rysunku, dzieci mogą się przejść po klasie i w milczeniu porównać swoje rysunki. Przypomnijmy, że wszystkie są tak samo dobre i nie podlegają ocenie. Przygotujmy 3-5 pojęć dla klasy, po narysowaniu każdego z nich dajmy czas na cichą rundę porównawczą.
- W zależności od wieku klasy, wybierzmy mniej lub bardziej abstrakcyjne pojęcia, np. czas wolny, pies, wolność, przyjemność, piękno, duma, sukces, przygoda.

DYSKUSJA I REFLEKSJA

Poprowadź dyskusję z klasą przy pomocy tych lub podobnych pytań:

- Co Was zaskoczyło w tym ćwiczeniu?
- Dlaczego osoby mają różne skojarzenia na ten sam temat? Jak to ma konsekwencje?
- Czy doświadczyliście już takiej sytuacji w Waszym życiu, że dwie osoby mówiły to samo, a miały na myśli różne rzeczy?
- Dlaczego warto brać to pod uwagę?

Prowadź dyskusję w taki sposób, by wybrzmiały te i podobne treści:

Ludzie mają różne doświadczenia i wspomnienia, dlatego mamy też różne skojarzenia na ten sam temat. Czasem sami nie wiemy, skąd one się biorą i bardzo trudno je nam wytłumaczyć.

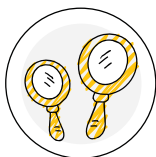
To z kolei często prowadzi do nieporozumień, a nawet konfliktów. To, co dla jednych jest żartem, dla innych może być bolesnym wspomnieniem lub codzienną trudnością.

W tym zadaniu nie ma jednego poprawnego skojarzenia – wszystkie są tak samo prawdziwe dla danej osoby. Nie próbuj więc nikogo przekonywać, że nasze skojarzenie jest bardziej słuszne.



WSKAZÓWKI

Zastanów się nad sytuacjami życiowymi naszych uczniów i uczennic, by uniknąć pojęć, które mogą u nich przywołać wyjątkowo negatywne lub retraumatyzujące skojarzenia.



KOMPETECJA: POZYTYWNE RELACJE SPOŁECZNE

GRUPA DOCELOWA: MŁODZIEŻ

KONIECZNE UMIEJĘTNOŚCI: SŁOWNICTWO POTRZEBNE DO OPISANIA PRZEBIEGU KŁÓTNI



CEL ZADANIA:

wyobrazić sobie konflikt z kilku perspektyw



CZAS:

30 minut



WIELKOŚĆ GRUPY:

dowolna



PRZESTRZEŃ:

miejsce siedzące dla wszystkich



NIEZBĘDNE PRZYBORY:

papier, ołówki lub kredki



PRZYGOTOWANIE:

potrzebne słownictwo

PRZEBIEG ZADANIA

- Młodzież zastanawia się pojedynczo lub w parach nad jakąś kłótnią czy konfliktem, którego stroną byli niedawno i notują krótko co się wydarzyło, co czuli i co powiedzieli. Opowiedz dla przykładu o swoim niedawnym konflikcie.
- Teraz zachęć wszystkich, aby pomyśleli, jak ta sytuacja wyglądała z perspektywy innych uczestników konfliktu – szczególnie zachęć ich do nazwania uczuć tych osób. Opowiedz, jak myślisz, co czuła osoba w twoim przykładowym konflikcie.
- Rozdaj kartki i poproś, żeby każda osoba narysowała krótki komiks (np. ludziki z dymkami, istotne przedmioty i słowa) obrazujący ten konflikt z perspektywy drugiej osoby (a nie ich samych). Opisz, co narysował(a)byś na przykładzie swojego konfliktu. Zaznacz, że jakość rysunku nie ma znaczenia i ma on tylko charakter pomocniczy.

DYSKUSJA REFLEKSYJNA

Po zakończeniu rysowania rozpocznij dyskusję z klasą, używając tych lub podobnych pytań:

- Czy trudno było wyobrazić sobie, co czuje druga osoba? Dlaczego tak lub nie?
- Jak widziałyby ten konflikt osoby postronne?
- Jakie znaczenie może mieć spojrzenie z perspektywy drugiej osoby dla rozwiązania konfliktu?
- Z jakimi osobami popadamy w bardziej intensywne konflikty? Dlaczego?
- Jak może nam pomóc ta metoda w innych sytuacjach konfliktowych?

Prowadź dyskusję tak, by wybrzmiały następujące treści:

Często myślimy o konfliktach jako o sporze dwóch racji lub prawd, zakładając, że tylko jedna strona może mieć rację. Myślenie o konflikcie w kontekście różnicy potrzeb dwojga osób pozwala przyjąć, że obie strony mogą wyjść z konfliktu zwycięsko, jeśli zostaną uwzględnione ich potrzeby (np. potrzeba szacunku, nietykalności cielesnej, prawa do własnego zdania). Refleksja nad potrzebami drugiej osoby jest pierwszym krokiem do zażegnania konfliktu.



WSKAZÓWKI

Jeśli przeprowadzamy to zadanie w grupie, zaznaczmy, by nie opisywać konfliktów, które wydarzyły się pomiędzy osobami w tej grupie. To zadanie ma charakter prewencyjny i przedstawione konflikty powinny służyć ogólnej refleksji, a nie rozwiązaniu konkretnego problemu. Zaznaczmy, że z szacunku dla prywatności innych osób-stron, nie należy podawać ich imion.

Jak się dziś czuję?



KOMPETECJA: REGULACJA EMOCJONALNA
GRUPA DOCELOWA: DZIECI I MŁODZIEŻ
KONIECZNE UMIEJĘTNOŚCI: BRAK



CEL ZADANIA:

rysowanie jako forma wyrażenia swoich emocji



CZAS:

30 minut



WIELKOŚĆ GRUPY:

10-30



PRZESTRZEŃ:

miejsce siedzące dla każdego dziecka



NIEZBĘDNE PRZYBORY:

papier i kredki



PRZYGOTOWANIE:

niepotrzebne

PRZEBIEG ZADANIA

- Zachęć uczniów i uczennice do zastanowienia się nad swoimi uczuciami tego dnia. Czego dotyczą? Jaki mają kolor? Jaki jest ich rozmiar? Co im przypominają: zwierzę, miejsce, zjawisko pogodowe?
- Uczniowie i uczennice rysują swoje uczucia i skojarzenia z nimi związane. Nie mogą przy tym ze sobą rozmawiać. Każdy pracuje w ciszy nad swoim rysunkiem. Nie liczy się jakość rysunku ani technika.

DYSKUSJA REFLEKSYJNA

Pod koniec rysowania przejdź się po klasie i zapytaj, jakie tytuły mogłyby mieć rysunki. Nie interpretuj i nie podpowiadaj, jeśli rysunek nie będzie miał tytułu, to też jest w porządku.

Dyskusja refleksyjna

Dzieci mogą (o ile chcą) pokazać wszystkim swój rysunek, ale to nie powinno być centralnym punktem refleksji. Uszanowanie prywatności dzieci, jeśli nie chcą pokazywać swoich emocji, jest tu kluczem do budowania zaufania.

Postawcie dzieciom te i podobne pytania:

- Czy łatwo narysować uczucia? Czy łatwiej je sobie wyobrazić?
- Czy po narysowaniu czuliśmy nasze emocje bardziej czy mniej intensywnie?
- Jeśli nasze uczucia tego dnia są raczej łagodne i trudne do opisanie („wszystko jak zawsze”, „normalnie”), to jest to przyjemna sytuacja czy nie? Dlaczego?

W dyskusji powinny wybrzmieć następujące elementy:

Nazwanie i nadanie formy emocjom pozwala sobie z nimi poradzić, nawet jeśli wydają się ogromne lub nieprzyjemne. Jeśli nie umiemy nazwać emocji słowami, wyobraźmy sobie zwierzę lub pogodę, które się z nią kojarzą. Jeśli mamy zaufane osoby, opowiedzmy im, jak się czujemy. To też może pomóc uporać się z sytuacją. Jeśli nie czujemy tego dnia dużo, to zazwyczaj jest to przyjemna sytuacja, jak spokojne morze albo zwierzę, które zapadło w sen zimowy.

JAK SIĘ DZIŚ CZUJĘ?