


Chcemy Was wzmocnić w tym co robicie i co działa! Dostosować istniejące zasoby i umiejętności, by uczynić szkołę bezpieczną przystanią dla wszystkich dzieci, mając szczególnie na uwadze trudną sytuację dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji i uchodźstwa. Polecając nowe techniki pracy, zachęcamy do szukania rozwiązań wśród znanych metod, które znajdują się już w Waszej własnej palenicy kompetencji. Co więcej, dobre efekty można osiągnąć prostymi metodami. Małe, konsekwentne kroki przynoszą lepsze rezultaty niż spektakularne, a jednorazowe działania. To właśnie poprzez codzienne praktyki i wspólne wysiłki cała społeczność szkolna może efektywnie wspierać rozwój i integrację uczniów z różnymi doświadczeniami. Co więcej, pierwsze próby nowych metod mogą wywołać znaczną frustrację i niską efektywność. Nie warto się zrażać. W tym przypadku ważna jest stała obserwacja i refleksja nad stowanymi metodami. Uważnie przyglądamy się, które ćwiczenia rezonują z doświadczeniami naszych uczniów i uczennic, a które na danym etapie ich edukacji/rozwoju nie są możliwe do zastosowania.

Ćwiczenie 1: Wybierz swoją emocję

 10-15 MIN

 GRUPOWE





PRZEBIEG:

Wybierz kartę, która reprezentuje to, co czujesz i dokładnie ją opisz.


Rozszerzenie: Podaj przykłady sytuacji, w których tak się czułeś/aś i opisz strategie, których użyłeś/aś, aby poczuć się lepiej. Następnie poproś każde dziecko by wybrało kartę, która reprezentuje to, jak się czuje. Dzieci mogą też dzielić się przykładami sytuacji, w których odczuły takie emocje, oraz strategiami, które pomogły im poczuć się lepiej.

Poświęć czas na rozmowę o odczuwanych wrażeniach. "Zastanawiaj się" z dziećmi i używaj zdań takich jak... "Zastanawiam się, czy...", "Myślę, że to może być uczucie...".

PYTANIA DO REFLEKSJI




-  Dlaczego wybrałeś(-aś) tę konkretną kartę?
-  Czy możesz podać przykłady sytuacji, w których czułeś(-aś) się podobnie?
-  Co zrobiłeś(-aś) by poczuć się lepiej?
-  Gdzie w ciele czułeś(-aś) daną emocję?

Ćwiczenie 2: Historia emocji

 10-15 MIN

 INDYWIDUALNE, GRUPOWE

PYTANIA DO REFLEKSJI

-  Jak myślisz, co czuła osoba na karcie?
-  Jak myślisz, dlaczego się tak czuła?
-  Co mogła zrobić, aby poczuć się lepiej w tej sytuacji?

PRZEBIEG:

Dzieci wybierają kartę emocji i opowiadają historię o tym, jak widziały, że ktoś inny przeżywał pokazaną emocję, jak się czuł, co zrobił lub co mógł zrobić.

Wariant: Gra "pomyśl o czasie, kiedy...". Poproś by uczniowie i uczennice na zmianę wybierali karty a następnie rozmawiali o czasie, w którym czuły pokazaną emocję. Przypomnij, że zawsze mogą spasować lub wybrać inną kartę.




Ćwiczenie 3: Odgadnij emocję

 10-15 MIN  INDYWIDUALNE, GRUPOWE

PRZEBIEG:

Dzieci wybierają losowo kartę i próbują odgadnąć, w jakiej sytuacji mogła być dana osoba i co mogło wywołać określone emocje, które pokazuje karta.

PYTANIA DO REFLEKSJI

-  Jak myślisz, w jakiej sytuacji znajdowała się osoba na karcie?
-  Co mogło wywołać jej emocje?
-  Jakie inne reakcje mogłyby być możliwe w tej sytuacji?




Ćwiczenie 4: Historia z wykorzystaniem emocji

 30-40 MIN  INDYWIDUALNE, GRUPOWE

PRZEBIEG:

Dzieci wybierają trzy lub cztery karty emocji i wykorzystują je do stworzenia historii. Zachęć je do zastanowienia się nad scenariem, jedną lub dwiema postaciami, fabułą lub wydarzeniem, które ma miejsce, a także jego zakończeniem. Pomóż dzieciom ułożyć karty emocji w kolejności wydarzeń. Dzieci mogą opowiedzieć historię lub ją zapisać.

PYTANIA DO REFLEKSJI

-  Jak emocje wybrałeś (-aś) do swojej historii?
-  Jak wpłynęły one na fabułę i zachowanie postaci?
-  Jak może zmienić się zakończenie historii, gdyby postać miała inne emocje?




Ćwiczenie 5: Mieszane emocje

 10-15 MIN  INDYWIDUALNE, GRUPOWE


PRZEBIEG:

Poproś każde dziecko, aby wybrało trzy karty pokazujące, jak się czuje, np. może czuć się podekscytowane, zdenerwowane i zaskoczone w tym samym czasie. Omów te mieszane emocje, pomagając zrozumieć, że często mamy więcej niż jedno uczucie na raz, nawet uczucia, które mogą być ze sobą sprzeczne.

PYTANIA DO REFLEKSJI

-  Jakie emocje wybrałeś(-aś) i dlaczego?
-  Czy zdarzyło Ci się kiedyś czuć te emocje jednocześnie?
-  Jak sobie radziłeś(-aś) z mieszanką emocji?

Ćwiczenie 6: Odtwórz mimikę twarzy

 15-20 MIN



GRUPOWE, PARY

PRZEBIEG:

Pokazuj po jednej karcie, prosząc dzieci o zrobienie odpowiedniego wyrazu twarzy reprezentującego dana emocję. Następnie zapytaj dzieci, jakie to uczucie i co zauważyły.

Wariant: Jedna z osób w parze/grupie prezentuje daną emocję a pozostali uczestnicy odgadują wyrażane emocje.



PYTANIA DO REFLEKSJI



Jak się czułeś(-aś) w trakcie wykonywania zadania?




Które emocje było najłatwiej/najtrudniej odgadnąć?



Co ułatwiło rozpoznanie emocji?

Ćwiczenie 7: Moje ciało, gdy czuję

 15-20 MIN



INDYWIDUALNE, GRUPOWE

PRZEBIEG:

Zapytaj uczniów i uczennice, jak się czuje ich ciało, gdy doświadczają różnych emocji pokazanych na kartach. Poproś o opisanie reakcji fizycznych, np. oddechu, policzków, uczucia w ustach i gardle, bicia serca, mięśni, wilgotności dłoni.

Poprzez identyfikację fizycznych reakcji na różne emocje, dzieci będą w stanie lepiej określić, kiedy zaczynają czuć się w określony sposób.



PYTANIA DO REFLEKSJI



Jakie fizyczne odczucia zauważyłeś(-aś) podczas opisywania różnych emocji?




Czy te same emocje wywołują te same reakcje w ciele?



Jak zidentyfikowanie reakcji fizycznych może pomóc w zrozumieniu emocji?

Ćwiczenie 8: Dziennik emocji

 1-10



INDYWIDUALNE

PRZEBIEG:

Zachęć dzieci do założenia dziennika i zapisywania w nim każdego dnia trzech uczuć, których doświadczyły. Podkreśl, że pisanie pamiętnika to świetny sposób na wyrażanie i uwalnianie emocji. Po kilku dniach poróżmawiaj z uczniami i uczennicami o uczuciach związanych z prowadzeniem dziennika.



PYTANIA DO REFLEKSJI



Jakie się czujesz pisząc o swoich uczuciach?



Czy zauważyłeś(-aś) jakieś powtarzające się emocje?



Czy dziennik pomaga Ci lepiej zrozumieć emocje i reakcje na nie?

Ćwiczenie 9: Rysowanie moich uczuć





 20-25 MIN  INDYWIDUALNE, GRUPOWE

PRZEBIEG:

Poproś dzieci, aby narysowały lub namalowały, jak dane uczucie może dla nich wyglądać w oparciu o kartę, którą wybrały. Zachęć do swobodnego wyrażania i dzielenia się swoimi pomysłami. Daj im możliwość wyboru techniki wykonania pracy - kredki, farby, flamastry.

Przedyskutuj z dziećmi ich proces twórczy i ich refleksje związane z wyrażaniem swoich emocji poprzez sztukę.

PYTANIA DO REFLEKSJI

-  Co odczuwałeś(-aś), rysując swoje emocje?
-  W jaki sposób wyraziłeś(-aś) daną emocję - poprzez kolor, kształt?
-  Czy twój rysunek oddaje dokładnie to, co czujesz? Dlaczego tak/nie?
-  Jak sztuka może pomóc Ci lepiej zrozumieć i wyrazić swoje emocje?




Ćwiczenie 10: Co aktywuje moje emocje?

 15-20 MIN  INDYWIDUALNE, GRUPOWE

PRZEBIEG:

Poproś uczniów i uczennice, aby wybrali(-ły) kartę emocji, która reprezentuje dla nich niewygodne lub trudne uczucie, a następnie wyobrazili(-ły) sobie czas, w którym tak się czuli(-ły). Zapytaj, co wyzwala ją w nich te emocje, jakie odczucia zauważają oraz co lub kto pomaga im poradzić sobie z tym uczuciem.

PYTANIA DO REFLEKSJI

-  Co wywołuje u Ciebie tę emocję?
-  Jak odczucia/reakcje fizyczne towarzyszą tej emocji?
-  Jakie strategie pomagają Ci poradzić sobie z różnymi emocjami?

Ćwiczenie 11: Co mogę zrobić?



 10-20 MIN  INDYWIDUALNE, GRUPOWE

PRZEBIEG:

Wybierz jedną emocję i poproś dzieci by wskazały odpowiednie karty ze sposobem poradzenia sobie z daną emocją.

Zorganizuj refleksję dotyczącą stosowania różnych strategii radzenia sobie z emocjami. Zastanówcie się, które są najbardziej skuteczne. Zaproponuj swojej klasie spisanie tych rozwiązań na papierze i umieszczenie ich w widocznym miejscu w przestrzeni.

PYTANIA DO REFLEKSJI

-  Jakie masz pomysły na radzenie sobie z daną emocją gdy sam(a) ją odczuwasz?
-  Jak możesz wspomóc swoich kolegów/koleżanki?

DLACZEGO WARTO WSPIERAĆ ROZWÓJ KOMPETENCJI EMOCJONALNO-SPOŁECZNYCH?

- **LEPSZE WYNIKI W NAUCE**

Badania pokazują, że wzmacnianie kompetencji społeczno-emocjonalnych prowadzi do średnio **11% poprawy wyników w nauce** (Durlak i in., 2011). Im więcej będziesz inwestować w ich rozwój, tym lepsze wyniki w nauce Twoich uczniów.

- **POPRAWA RELACJI W KLASIE**

Wzmacnianie kompetencji społeczno-emocjonalnych **zwiększa zachowania prospołeczne** (takie jak życzliwość, dzielenie się i empatia) oraz poprawia nastawienie uczniów do szkoły. Twoja klasa może być spokojniejsza dzięki lepszej umiejętności samoregulacji wśród dzieci.

- **WZMACNIANIE AKCEPTOWALNYCH ZACHOWAŃ**

Uczniwie i uczennice dostają jasny drogowskaz jakie zachowania są akceptowalne w trakcie lekcji, na przerwach, z rówieśnikami, wobec dorosłych. Mają okazje je ćwiczyć w bezpiecznej przestrzeni i **lepiej rozumieją swoje reakcje w trudnych sytuacjach**.

- **BUDOWANIE SAMODZIELNOŚCI**

Gdy dziecko lepiej radzi sobie z emocjami, to rozwija się w nim **poczucie sprawczości**, zwiększają się kompetencje do rozwiązywania problemów i zwiększa się poczucie **własnej wartości**.

MOJE NOTATKI



CO JESZCZE MOGĘ ZROBIĆ?



Nazywać emocje

Czasami nie radzimy sobie z własnymi uczuciami właśnie dlatego, że nie jesteśmy ich świadomi. Dopiero ich **etykietowanie pomaga nam lepiej je zrozumieć i ułatwia dalsze kroki zarządzania nimi**. Kluczowe jest wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych: poznawanie nowych słów określających różnorodne emocje i właściwe zrozumienie ich znaczenia.

Jak pokazują wyniki badań psychologów Leonarda Berkowitza i Bartholomeu Tróccoli, nazywanie emocji znacząco zmienia to, co się z nami dzieje, również na poziomie reakcji fizjologicznych. Wśród uczestników badania wywoływano różne emocje i jedna grupa miała za zadanie je nazwać, natomiast uczestnicy drugiej grupy, mieli się na ten temat nie wypowiadać. Okazało się, że ubieranie uczuć w słowa aktywuje obszar przedczołowy i obserwuje się zmniejszoną reakcję w ciele migdałowatym[1]. Badacze porównali wyrażanie uczuć słowami do żółtego światła podczas jazdy samochodem: w taki sam sposób w jaki naciskasz hamulec podczas jazdy, gdy widzisz żółte światło, kiedy wyrażasz uczucia słowami, zmniejszasz natężenie swoich reakcji emocjonalnych. W rezultacie dana osoba może czuć się mniej zła lub mniej smutna.

[1] Ciało migdałowate przejmuje kontrolę nad zachowaniem w sytuacjach zagrożenia. Obszar przedczołowy zapewnia adekwatne rozpoznanie stresora, kontrolowanie przebiegu reakcji stresowej i utrzymywanie wzbudzenia wywołanego przez stres na odpowiednim poziomie.



Wspierać rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała

Zwrócenie uwagi dzieci na **połączenie odczuwania emocji z reakcjami ciała**. Zrozumienie co dzieje się z oddechem, biciem serca czy też mięśniami. Im dziecko lepiej zrozumie swoje ciało, tym łatwiej zidentyfikuje zmiany i może zareagować wdrażając strategie regulujące pobudzenie emocjonalne.



Dostarczać metody

Są różne sytuacje, każdy człowiek jest inny i trzeba mieć różnorodne techniki (na poziomie ciała jak np. techniki relaksacyjne czy też intelektu np. opisanie sytuacji, rozmowa). Nie ma jednej magicznej metody, która zadziała w każdym przypadku. Nawet coś, co mogło nam się sprawdzać przez długi czas, pewnego dnia może okazać się nieefektywne. Ważne, aby **pokazać wachlarz możliwości** i wspierać dziecko w poszukiwaniu skutecznych strategii, zostawiając bezpieczną przestrzeń na podejmowanie prób i czas na refleksję.



Być przykładem

Opisywać własne emocje, dzielić się tym, co we własnym przypadku jest pomocne. Deklarować **gotowość do rozmowy** i pokazywać, że prośba o pomoc jest przejawem odwagi a nie słabości. Złość, lęk, smutek, wstręt, zażenowanie, wstyd, rozczarowanie – to nie są emocje, które chce się przeżywać na co dzień. To często nieprzyjemny stan, którego nie chcemy odczuwać. Jednocześnie emocje dają nam informacje o naszych potrzebach, o tym, co jest dla nas ważne. Człowiek będzie przeżywał różnorodne emocje. Co warto modelować to umiejętność zarządzania nimi (a nie np. tłumienie, wypieranie, lekceważenie) w adekwatny do sytuacji i akceptowalny w szkole sposób.



Być wyrozumiałym(-ą) – budowa mózgu to wynik ewolucji

Budowa mózgu sprawia, że reakcja emocjonalna poprzedza reakcję intelektualną. Kora przedczołowa myśli stosunkowo powoli i ostrożnie, ze świadomym, pracowitym wysiłkiem, aby wszystko zrozumieć. Ciało migdałowe **reaguje automatycznie, impulsywnie i niezwykle szybko** (w milisekundach), a jego działanie jest w większości nieświadome. Co więcej, pod wpływem stresu połączenie obu procesów jest trudne a zwłaszcza w przypadku dzieci, których mózgi cały czas się intensywnie rozwijają. Tym bardziej potrzebują naszego wsparcia i pokierowania ku adekwatnym strategiom.

Bibliografia:

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., & Schellinger, K.B. (2011). "The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions." *Child Development*, 82, pp.405-432.

JESTEŚ ZAINTERESOWANY(-A) NASZYM MATERIAŁAMI EDUKACYJNYMI? WARSZTATAMI?
MASZ OCHOTĘ POROZMAWIAĆ Z NAMI O EDUKACJI?



ANNA.RZYM@RESCUE.ORG



KAROLINA.UFA@RESCUE.ORG