

Scenariusz zajęć dla uczniów klas V – VIII Szkoły Podstawowej

1. Rozpoczęcie zajęć

Nauczyciel rozdaje dzieciom kartę pracy nr 1 „Moje myśli i uczucia”. Dodatkowo w ramach pomocy w trafnym określeniu emocji może rozdać lub wyświetlić im grafikę „Kalejdoskop uczuć” (Załącznik nr 1 – Kalejdoskop). Prosi uczniów, żeby zastanowili się i zapisali na swoich kartach jakie myśli pojawiały się ostatnio w ich głowie i jakie emocje czuli w związku z tym.

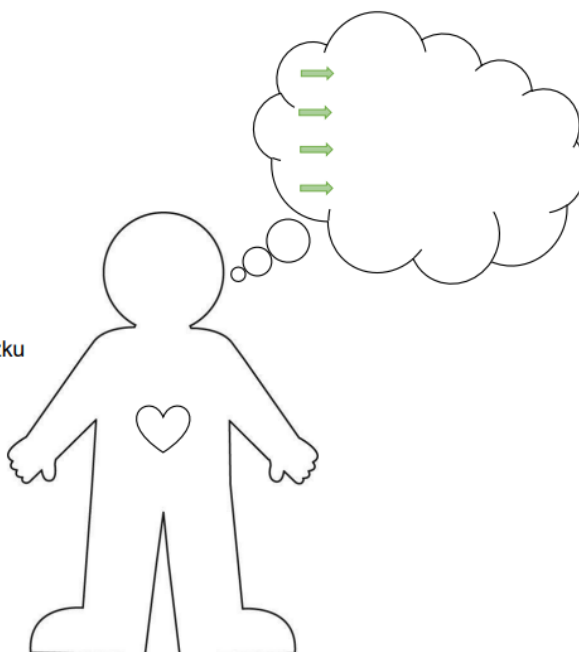


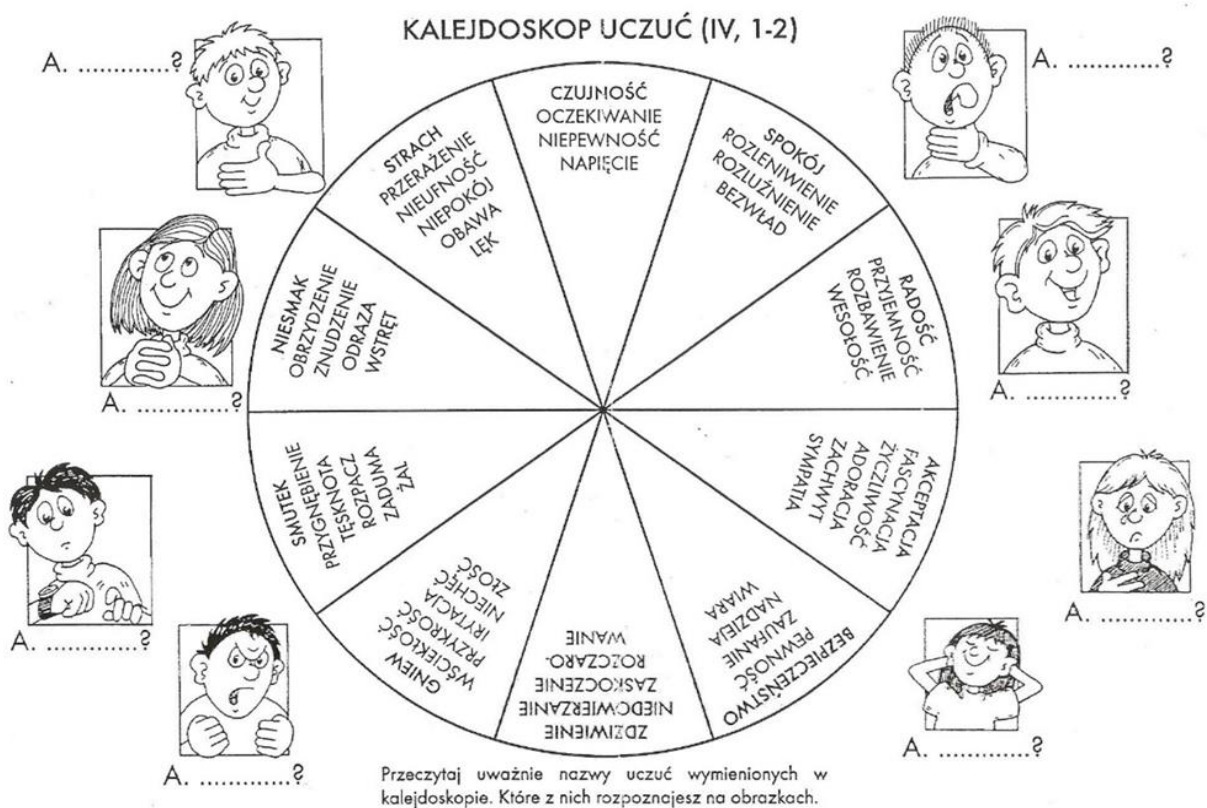
Karta pracy nr 1 – Moje myśli i uczucia

MOJE MYŚLI I UCZUCIA

Co zajmuje Twoje myśli w ostatnim czasie?

Jakie emocje
odczuwasz w związku
z tym?



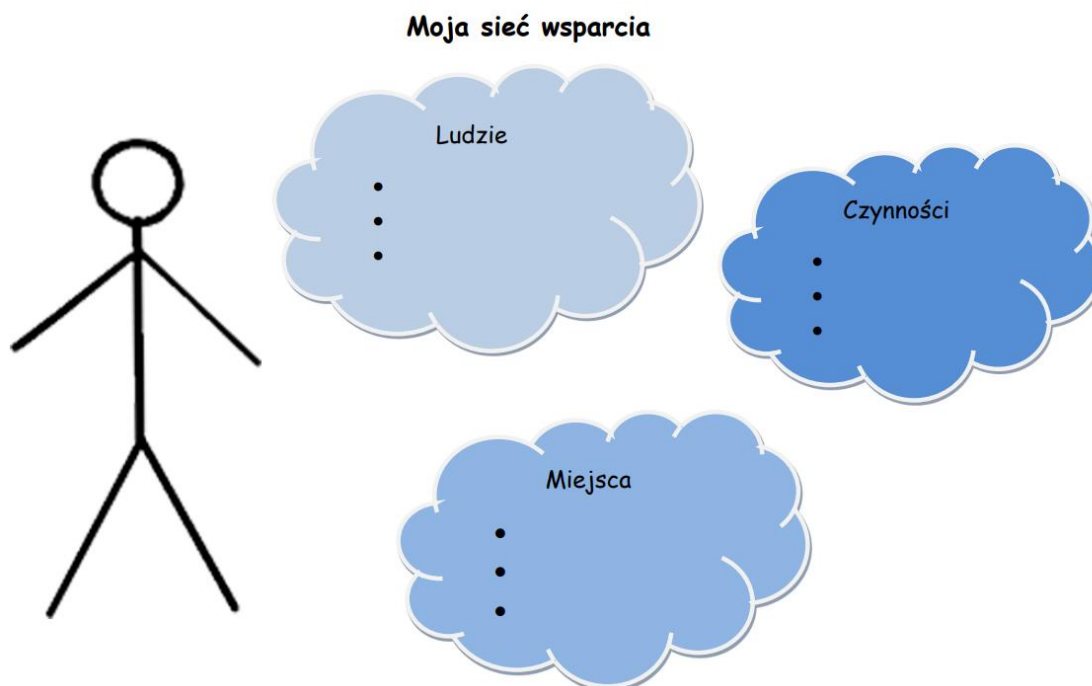


Źródło: Drugi Elementarz, czyli Program Siedmiu Kroków. Program profilaktyki dla młodzieży, nauczycieli i rodziców, wyd. 3, PARPA, Warszawa 1998.

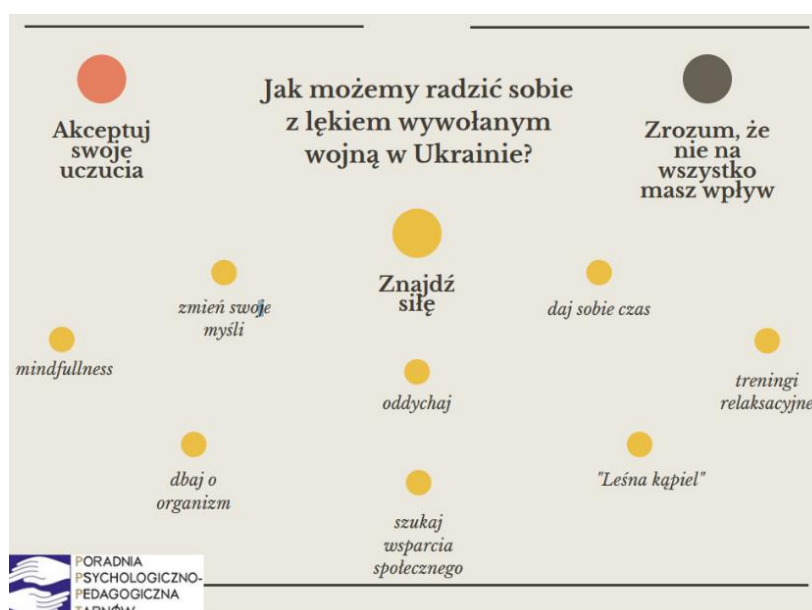
Następnie nauczyciel omawia z uczniami ich odpowiedzi. Jest to okazja do rozmowy z uczniami na temat tego jakie emocje i myśli pojawiają się w nich w związku z tragiczną sytuacją na Ukrainie. Co wiedzą na temat wojny na Ukrainie? Skąd czerpią informacje na jej temat? Czy wiedzą do kogo mogą się zwrócić, by uzyskać rzetelne informacje na ten temat?

2. Metody radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Nauczyciel zwraca uwagę, że każdy z nas czasem doświadcza trudnych emocji. By się z nimi uporać, ludzie poszukują różnych metod i sposobów radzenia sobie z nimi. Nauczyciel prosi, aby uczniowie zastanowili się, co pomaga im wtedy poczuć się lepiej. Rozdaje kartę pracy nr 2 „Moja sieć wsparcia” i prosi, by uczniowie uzupełnili chmurki tworząc własną sieć wsparcia, z której korzystają, gdy doświadczają nieprzyjemnych emocji.



Nauczyciel omawia odpowiedzi uczniów. Mówi uczniom, że napływ informacji, poczucie braku kontroli i wpływu na sytuację powoduje stres. W stresie narasta lęk. Jak możemy sobie radzić z lękiem wywołanym wojną w Ukrainie? Nauczyciel rozdaje na kartce lub przedstawia na slajdzie grafikę z metodami radzenia sobie z lękiem (Załącznik nr 2 - Jak możemy radzić sobie z lękiem wywołanym wojną w Ukrainie).



Poniżej przedstawiamy materiał do wykorzystania dla nauczyciela podczas omawiania z uczniami poszczególnych metod radzenia sobie z lękiem:

- **Akceptacja uczuć** Zaakceptuj swoje uczucia. Zamiast próbować za wszelką cenę ograniczyć stres, zajmij się tym, jak reagujesz na niego. W stresie możemy odczuwać napięcie, lęk, frustrację, złość, smutek, przygnębienie. Nie oceniaj też reakcji innych, każdy reaguje inaczej.
- **Zrozumienie, że nie na wszystko mam wpływ** Sytuacje, w których tracimy poczucie wpływu na sytuację są trudne. Zamiast zamartwiać się rzeczami, których nie mamy możliwości zmienić, warto zastanowić się co realnie mogę zrobić. Warto też pamiętać przy tym, że aby pomagać innym, najpierw należy zadbać o siebie. Nauczyciel wyświetla uczniom obrazek (Załącznik nr 3 - Koło wpływu) i omawia poszczególne części koła.



@psychologiczne_ciekawości

- **Znajdź siłę w sobie poprzez:**

- stosowanie treningów relaksacyjnych,
- stosowanie mindfulness,
- oddychanie przeponowe,
- „Shinrin-yoku” czyli „leśna kąpiel” – idź na spacer do lasu (Japończycy badali jaki wpływ na ludzi ma przebywanie w lesie przez 20 minut. Okazało się, że u osób, które spędziły w lesie ponad 15 minut odnotowano o wiele niższy poziom hormonu stresu, niż u tych, którzy znajdowali się w mieście. To, co wpływało kojąco na lęk, to mieszanka drzew, zapach lasu, odgłosy natury). Nauczycielu wychowania fizycznego, przyrody, biologii, geografii, wychowawco klasy – czasem nie trzeba wielkich słów. Zabierz swoją klasę na taką wycieczkę i pozwól im na spokojne obcowanie z naturą 😊,
- dbanie o swój organizm i higienę życia (sen, aktywność, ruch, dietę),
- szukaj wsparcia społecznego (rodzina, znajomi),
- daj sobie czas na przeżywanie emocji,
- zastanów się, czy realnie jesteś w stanie rozwiązać ten problem teraz? Czy jesteś w stanie rozwiązać ten problem sam, czy powinieneś się do kogoś zwrócić?
- nie wpadaj w pułapki swoich myśli (myślenie katastroficzne, zerojedynkowe). Jak to zrobić?
 - * w przypływie jakiś natrętnych myśli – zastanów się – jak wiarygodna jest ta myśl,
 - * postaraj się realnie ocenić – swoje myśli, poszukaj faktów, a nie zagłębiaj się w przeczuciach i myślach. Szukaj rzetelnych źródeł informacji, zapytaj zaufanych osób dorosłych,
 - * odwróć role – pomyśl co doradziłbyś przyjacielowi, który miałby takie myśli, jak spróbowałbyś mu to wytłumaczyć?
 - * na podstawie zebranych informacji spróbuj sformułować alternatywną – pozytywną hipotezę.
- zaakceptuj fakt, że im jesteś starszy, więcej rozumiesz, tym więcej sytuacji będzie rodzić w tobie pytania, wątpliwości, czasem niepewność. Warto wiedzieć, że nie jesteś w tym sam. Zapytaj kolegów/ koleżanki z klasy, czy mają tak samo. Większość dorosłych odpowie, że to normalne,
- szukaj grupy wsparcia!! Spotykaj się z ludźmi, rozmawiaj, wyrażaj uczucia. Unikaj wycofania, zostawiania samemu. Na pewno wśród osób z klasy, nauczycieli, pedagogów, osób z rodziny jest kilka takich osób, z którymi możesz porozmawiać. Jeśli jednak nie – pamiętaj o telefonie zaufania 116 111. Ważne! Nie zostawaj sam ze swoimi myślami!

3. Przypowieść

Nauczyciel czyta uczniom przypowieść:

Pewna podróżniczka przybyła do dziwnej krainy, a ponieważ była głodna, poszła za zapachem gotowanej potrawy. Ku swojemu zdziwieniu na ścieżce mijala ludzi przymierających głodem. Ludzie wycieńczeni i nieszczęśliwi, wyciągali ku niej wychudzone dłonie i ramiona, ale ona nie miała im czego dać. Weszła do wielkiego holu, gdzie na samym środku sali stał ogromny kocioł pełen pysznie pachnącej zupy. Jedynymi dostępnymi sztuczkami były jednak łyżki o uchwytych zbyt długich, by dało się samodzielnie skosztować potrawy. Choć pożywienia było w bród, nikt nie był w stanie go jeść. Widząc tę całą nędzę, podróżniczka wybiegła z holu z postanowieniem opuszczenia krainy. W kolejnej wiosce przyciągnął ją ten sam zapach. Czula jeszcze silniejszy głód, więc zaryzykowała wędrówkę drogą do holu, który wyglądał podobnie jak ten, który niedawno opuściła. Gdy podróżniczka weszła do środka, zauważyła taki sam kocioł z zupą i identycznymi łyżkami o długich uchwytych. Na tym podobieństwa się skończyły. Tutaj każda osoba zanurzała łyżkę w zupie i karmiła swojego sąsiada. Podróżniczka zajęła swoje miejsce i karmiąc innych – sama została nakarmiona. Każdy miał rolę do odegrania. Nikt nie odchodzi od kociołka głodny.

<https://www.youtube.com/watch?v=mnjHesS81ZA> – do wykorzystania również animacja przypowieści

Po przeczytaniu bajki nauczyciel omawia ją z młodzieżą i zachęca do refleksji na temat współpracy, prosi, by podzielili się swoimi doświadczeniami i opisali sytuacje z życia, w której możemy komuś coś dać, podzielić się z nim, a jednocześnie nic nie tracimy i możemy wiele zyskać.

4. Pomysły na przyjęcie nowego kolegi – „burza mózgów”

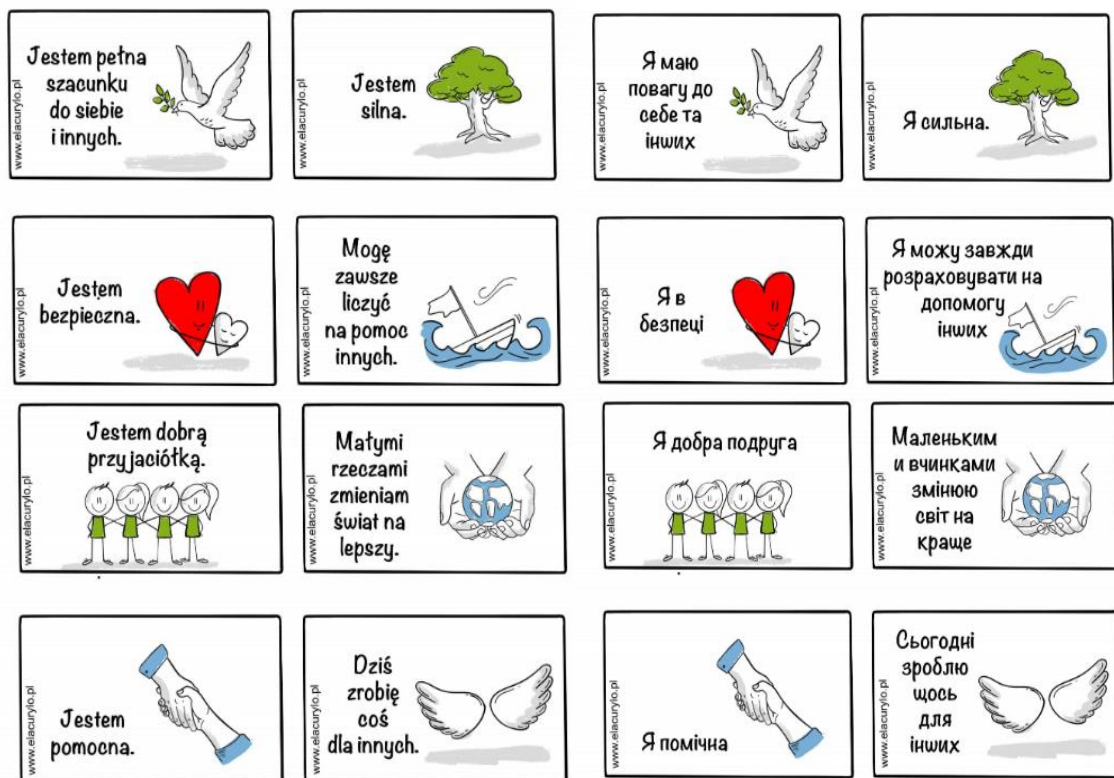
Na koniec lekcji nauczyciel proponuje uczniom „burzę mózgów” w małych grupach. Uczniowie proszeni są o wymyślenie sposobów w jaki sposób mogą pomóc nowemu uczniowi – koledze lub koleżance z Ukrainy, którzy w najbliższych dniach mogą dołączyć do ich klasy.

Pomysły do wykorzystania: karteczki dobrych myśli oraz kolorowanki ze zwrotami w języku ukraińskim i polskim autorstwa Eli Curyło (<https://silamysleniawizualnego.pl/>) do rozwieszenia w szkole:

- https://www.dropbox.com/s/r07sswz77s8rom/Plik%20A5.pdf?dl=0&fbclid=IwAR3FtcAV6LzB8jWHdy0DGv4CWpGud_LL8z_DeKVeZulGzXr_FoMavLqYTcE



- https://www.dropbox.com/s/thgce8hldogedll/Pozytywniaczki%20wersja%20Polska%20i%20Ukrai%C5%84ska.pdf?dl=0&fbclid=IwAR3IKU_qncKrSXs8M4bCW2oL0cTWg4DK7Q-xdYpItLCOWXRFGouTtiLzXY8



Scenariusz zajęć opracowano na podstawie:

1. Mózg odporny na stres - Melanie Greenberg
2. Lekarstwo na zmartwienia. Jak w siedmiu krokach osiągnąć wewnętrzną harmonię – Robert R. Leahy
3. Ponad lękiem – Stefan G. Hoffman
4. Materiały Eli Curyło <https://silamysleniawizualnego.pl/>
5. Materiał pobrany ze strony Facebook Psychologiczne Ciekawości
6. Drugi Elementarz, czyli Program Siedmiu Kroków. Program profilaktyki dla młodzieży, nauczycieli i rodziców, wyd. 3, PARPA, Warszawa 1998.