

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania podczas zajęć z uczniami

KONTRAKT

Część I: 20 minut

Daj uczestnikom dużą kartkę i flamastry. Poproś o stworzenie „kontraktu” tych zajęć - niech ustalą, jakie zasady powinny na nich panować, żeby dobrze się tu czuli. Powiedz, że może zdarzyć się tak, że będą dzielić się ze sobą różnymi osobistymi kwestiami, niech ustalą więc takie zasady, żeby było im komfortowo.

Zasady te powinny dotyczyć tego, jak się odnosimy do siebie nawzajem, czy informacje, którymi się tu dzielimy można przekazywać innym itp. Omówcie to wspólnie i upewnij się, że każdy z uczestników zgadza się z tym, co ustaliliście.

INTEGRACJA

Część II: 20 minut

Uczniowie wykonują swój medal/tarczę/wizytówkę. Zapisują swoje zalety, wady, osiągnięcia i informacje o sobie, którymi chcieliby się podzielić z innymi. Dzieci prezentują grupie informacje o sobie i jak siebie postrzegają. Prowadzący zwraca uwagę, aby dzieci starały się zapamiętać jak najwięcej informacji o kolegach i koleżankach. Następnie nauczyciel zbiera kartki/wizytówki i kolejno odczytuje kilka informacji przedstawionych przez jedno z dzieci, uczestnicy starają się odgadnąć o kim mowa.

EMOCJE

Część III: 20 minut

Rozdaj uczestnikom kartki i długopisy. każdy odrysowuje na kartce swoją dłoń i na każdym palcu zapisuje nazwę uczucia, które okazuje najczęściej. Daj uczestnikom ok. 10 minut na dokładne przypomnienie sobie i rozpisanie swoich emocji. Następnie niech każdy przedstawi grupie, to co napisał i opowie nieco więcej, o sytuacjach, które wywołały w nim dane emocje.

Przeprowadź mini - wykład na temat emocji. Zawrzyj w nim poniższe informacje:

1. Emocja to subiektywny stan psychiczny, który powstaje, gdy świadomie lub nieświadomie ocenimy jakies zdarzenie jako istotne dla nas i wpływające na nasze cele i interesy.
2. Emocje są dla nas ważną informacją - nasze własne mówią nam o tym, w którym kierunku powinniśmy iść, gdzie jest nam dobrze. Te przyjemne informują- idziesz w dobrym kierunku, rób więcej tego, co teraz robisz. Te nieprzyjemne mówią nam, zmień coś, to co robisz lub czego doświadczasz nie jest dla ciebie dobre.
3. Widząc emocje innych osób, widzimy to, co dla nich jest ważne i jaki wpływ mają na nich nasze zachowania.
4. Emocje możemy odczuwać jako przyjemne, gdy to, co się dzieje jest w zgodzie z naszymi osobistymi wartościami i celami życiowymi, a jako nieprzyjemne, gdy wydarzenia nie są z nimi w zgodzie. Dlatego różne osoby mogą reagować całkowicie odmiennymi emocjami na te same zdarzenia. Zastanówcie się wspólnie nad przykładami sytuacji, w których dwie różne osoby czuły się zupełnie inaczej, mimo że doświadczyły tego samego (np. na kolejce górskiej ktoś czuł radość, a ktoś inny lęk lub dostając z klasówki 4 jedna osoba będzie odczuwała dumę, a inna rozczarowanie).
5. Zachęć uczestników do dyskusji i wymiany doświadczeń na temat wpływu emocji na ich życie. Niech spojrzą na swoje kartki z emocjami, które dziś odczuwali - czy te emocje powiedziały im o czymś ważnym?

Poproś chętną osobę, żeby jeszcze raz podzieliła się swoim przykładem, gdy odczuwała intensywną emocję. Na dużej kartce rozpocznij rysowanie schematu:

SYTUACJA (tu opisz, co się wydarzyło - fakty, nie interpretacje, czy opinie osoby opowiadającej)

NP. POKŁÓCIŁEM SIĘ Z KOLEGĄ

MYŚLI np. „Na pewno chciał zrobić mi na złość, nie lubi mnie”

EMOCJA np. złość

REAKCJE CIAŁA lub ZACHOWANIE np. płacz lub wyzwiska, bójka

Powiedz o tym, że emocje te zależą od naszych myśli, czyli od tego, jak interpretujemy sytuację. A myśli te często zależą od naszych głębszych przekonań i schematów. To znaczy, że jeśli mam na swój temat zdanie, że ktoś mnie nie lubi to w sytuacji konfliktowej pojawią się w mojej głowie myśli, takie jak: „on robi na złość, zawsze tak mi robi, nie lubi mnie”. I w reakcji na te uczucia zacznę odczuwać złość, a następnie zacznę tę złość okazywać. Zwróć uwagę na to, że może zrobić się z tego błędne koło, a to będzie jeszcze bardziej wzmacniać poczucie, że słabo funkcjonuję i będzie pojawiało się jeszcze więcej negatywnych myśli.

Część IV: 15 minut

Spiszcie nazwy wszystkich emocji, które pojawiły się na kartkach uczestników na jednej, dużej kartce. Zastanówcie się razem, czy istnieją jeszcze jakieś inne emocje, które nie pojawiły się na kartkach- dopiszcie je. Wspólnie zastanówcie się nad tym, które z nich są przyjemne, a które nieprzyjemne - zaznaczcie je na dwa różne kolory. Poświęć szczególną uwagę tym emocjom, które trudno jest jednoznacznie zaliczyć do którejs z tych grup oraz tym, co do których przynależności uczestnicy się nie zgadzają (może to być np. zazdrość, tęsknota).

Część V: 30 minut

Zadaniem dzieci będzie wspólne wykonanie makiety Krainy Emocji. Każdy arkusz papieru będzie symbolizować jedną z wysp emocji (radości, smutku, lęku, zdziwienia, odrazy, złości), dzieci mogą dowolnie je nazwać. Prowadzący zaprasza dzieci do namalowania na każdej wyspie tego, co kojarzy im się z daną emocją oraz tego, co mogłoby na tej wyspie być przydatne czy potrzebne. Dzieci pracują razem i każde dziecko może dorysować swój pomysł na każdej z wysp. Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący inicjuje rozmowę na temat tego, na której z wysp dzieci czują się najlepiej, gdzie chciałyby przebywać jak najczęściej, a na której z wysp jest im najtrudniej, najmniej wygodnie i z której chciałyby szybko uciec. Prowadzący podkreśla, że w Krainie Emocji każda wyspa jest bardzo ważna, ponieważ spełnia inną funkcję.

ROLE GRUPOWE

Część VI - 30 minut

Powiedz grupie, że przed nimi zadanie. Zapytaj, kto chciałby wziąć w nim aktywny udział, a kto woli być dzisiaj obserwatorem. Jeśli zgłoszą się osoby, które nie chcą uczestniczyć w zabawie, wyznacz je na obserwatorów (ok. 3 osoby). Następnie przedstaw grupie zadanie: „Wasz okręt rozbił się i wylądowaliście na bezludnej wyspie. Na wyspie znajdują się drzewa, inne rośliny, kamienie, piasek, źródło pitnej wody, zwierzęta. Wasze zadanie

polega na tym, abyście zaplanowali swoje działania, tak aby móc przeżyć na wyspie. Podzielcie się zadaniami i stwórzcie na kartce dokładny plan działania. Obserwatorzy zaś (jeśli jacyś są) w tym czasie uważnie obserwują uczestników i starają się zapamiętać (lub zapisują sobie), jak najwięcej szczegółów. Daj uczestnikom 25 minut na wykonanie tego zadania.

Instrukcja dla nauczyciela: typowe role grupowe i ich krótkie definicje:

- „lider”- kontroluje przebieg pracy, podsumowuje ustalenia, mógł mówić np.: „to dobry pomysł”, „ok, wróćmy do tematu”,
- „ekspert” - wszystko wie, może nadmiernie się „mądrzyć”, mógł mówić np.: „pamiętajcie, że tej wodzie mogą być bakterie!”, „szalaś trzeba wybudować w miejscu oddalonym od...”
- „strażnik”- pilnuje przebiegu obrad i porządku, np.: „mamy mało czasu!”, „mówmy pojedynczo”
- „mediator” - pomaga innym osobom porozumieć się, np.: „wytlumacz, co masz na myśli”, „dlaczego uważasz, że to zły pomysł”
- „krytykant” - krytykuje pomysły innych osób, znajduje słabe punkty np.: „to się nie uda”, „przecież to będzie za ciężkie”
- „buntownik” - buntuje się przeciwko decyzjom innych osób, a zwłaszcza przeciw władzy lidera, np.: „dlaczego to ty masz decydować?!”, „w takich warunkach nie będę nic z wami ustalał!”
- „pomysłodawca”- ma bardzo dużo pomysłów i chętnie o nich opowiada, ale niekoniecznie chętnie je realizuje: np. „może to zrobić tak, tak albo tak”, „a może zrobisz to w ten sposób?”
- „wykonawca”- sam nie ma wielu pomysłów, ale chętnie je wykonuje „ja mogę się tego podjąć”, „zrobię to”
- „błazen” - wygłupia się i obraca problemy w żart. Np.: „a może pójdziemy się poopalać”, „ja płynę wpław do domu!”
- „olewacz” - nie włącza się w dyskusje, okazuje brak zainteresowania „nie chce mi się nad tym zastanawiać”, „to bez sensu”.

Obserwuj, kto Twoim zdaniem, wszedł w jaką rolę w trakcie wykonywania zadania. Jeżeli chcesz, zapytaj uczestników, czy zgadzają się z tym. Podyskutujcie o tym, wszyscy razem ustalcie, kto występował w jakiej roli. Zwróć uwagę na to, że każda z tych ról może być cenna i ważna dla grupy- zastanówcie się wspólnie, jakie mogą być pozytywne i negatywne aspekty każdej z ról.

SAMOPOZNANIE, CZAS WOLNY

Część VII - 25 minut

Wprowadzenie w tematykę ćwiczenia – rozmowa na temat: „Czy uważasz, że znasz siebie samego? Co znaczy poznawać siebie? Dlaczego warto siebie poznawać?”

Uczniowie podczas rozmowy kierowanej odpowiadają na pytania, dotyczące ich osoby: Jaki jestem? Co lubię w sobie? Jaki mam charakter? Jak spędzam czas wolny? Następnie poproś uczestników, by wzięli kartki. Niech podzielą je na pół i po jednej stronie wypiszą wszystkie cechy, które lubią w sobie. Na drugiej połowie zaś niech nazwą to, czego w sobie nie lubią. Przeznaczcie na to ok. 5 minut. Następnie zachęć uczestników (ale nie zmuszaj) do tego, by podzielili się tym co zapisali. Czy cechy, których w sobie nie lubią to coś, nad czym chcieli by pracować? Czy widzą możliwość zmiany w tym zakresie. Jeśli któryś z uczestników będzie miał ochotę może zapytać reszty grupy, czy zgadzają się z tym, co zapisał na swojej kartce, czy widzą go tak samo, jak on siebie.

Podsumujcie zajęcia. Sprawdź, czy nikt nie poczuł się źle, po zwróceniu uwagi na cechy, których w sobie nie lubi. Jeśli tak się stało poświęć mu więcej uwagi, spytaj jak się teraz czuje i czy jest coś, czego potrzebuje od Ciebie lub od grupy.

Część VIII: 20 minut

Niech każdy uczestnik opowie o tym, jak spędza swój czas wolny. Czy ma go dużo, czy mało? Gdyby miał go więcej na co najchętniej by go przeznaczył? Co lubi robić, gdy ma wolny czas a czego nie lubi?

SYTUACJE TRUDNE

Część IX – 10 minut

Wrzuć strach do kapelusza

Zaproponuj uczniom sporządzenie wizytówek dla swojej sytuacji trudnej czyli wizytówki dla tego, czego się boją, co unikają, o czym niechętnie myślą i zapisują to na karteczkach. Należy uprzedzić uczniów, że nikt nie będzie głośno odczytywał tych zapisków. Wszyscy wrzucają następnie kartki do jednego pojemnika (pudełko, woreczek). Nauczyciel zbiera kartki ale nie odczytuje ich na forum – zabiera je ze sobą.

Inna odmiana tego ćwiczenia - „Ja zaczynam, a ty kończysz zdanie” - polega na dokończeniu przez uczniów kilku zdań, np.:

„Jestem wesoły, gdy

„Jestem smutny, gdy

„Boję się.....

„Jestem zdziwiony, kiedy

„Jestem dobry w

„Lubię, kiedy

„Nie lubię, gdy

UWAŻNOŚĆ

CZĘŚĆ X - 10 minut

Powiedz, że każdy z nas może się nauczyć bycia bardziej życzliwym dla siebie. Poproś uczestników, by na chwilę zamknęli oczy i przypomnieli sobie sytuację, kiedy ktoś był względem

nich miły / serdeczny, zrobił coś, co sprawiło im przyjemność. Niech wyobrażą sobie tę sytuację

jak najbardziej szczegółowo. To może być coś małego jak miłe słowo. Jakie ono było? Jak wyglądała ta osoba, co zrobiła? Jak było z tym Tobie, jak się poczułeś / poczułaś?

Poproś aby podzielili się swoimi doświadczeniami w parach a następnie na forum grupy.

Zapytaj, czy nie byłoby łatwiej, gdybyśmy sobie również mogli okazać wsparcie w taki sposób?