

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.

EMOCJE

Część II: 20 minut

Rozdaj uczestnikom kartki i długopisy. Poproś o zapisanie na kartkach wszystkich emocji, których dzisiaj doświadczyli, które odczuwali- od rana do momentu rozpoczęcia zajęć- i wydarzeń, którymi były one spowodowane. Alternatywna forma tego ćwiczenia: – 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 jakieś 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. za chwilę wchodzi na egzamin

MYŚLI np. „Na pewno mi się nie uda, za mało się uczyłem, nie dam sobie rady”

EMOCJA np. Lęk

REAKCJE CIAŁA np. drżenie rąk, pocenie się lub ZACHOWANIE np. wycofanie się lub poddanie (pusta kartka)

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 jestem mało inteligentny, że dostaje zwykle słabe oceny to przed egzaminem pojawią się w mojej głowie myśli, takie jak: „nie uda mi się, na pewno nie umiem wystarczająco dużo, nie dam sobie rady”. I w reakcji na te uczucia zacznę odczuwać lęk, a następnie moje ciało zacznie ten lęk okazywać. Zwróć uwagę na to, że może zrobić się z tego błędne koło, ponieważ z powodu lęku będę gorzej funkcjonować intelektualnie (organizm skupia się wtedy na przygotowaniu do walki lub ucieczki), a to będzie jeszcze bardziej wzmacniać poczucie, że słabo funkcjonuję intelektualnie i będzie pojawiało się jeszcze więcej negatywnych myśli i lęku.

Porozmawiajcie wspólnie o tym, jakie przekonania na nasza własny temat i na temat świata i innych ludzi mogą wpływać na nasze reakcje emocjonalne (np. postrzeganie innych ludzi jako wrogich → gniew; postrzeganie świata jako zagrażającego → lęk, postrzeganie siebie jako gorszego od innych → zazdrość itp.)

Część III: 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).

KOMUNIKACJA

Część IV: 20 minut

Poproś uczestników, by dobrali się w pary. Następnie niech jedna osoba pomyśli o rzeczy, której bardzo nie chce robić w przyszłości (może to będzie praca, której nie chce wykonywać). Następnie niech przez 5 minut druga osoba stara się ją za wszelką cenę do tego przekonać. Obserwuj, czy emocje nie eskalują za bardzo i ewentualnie przerwij ćwiczenie. Następnie poproś o zamianę par.

Omówcie ćwiczenie na forum. Co przeszkadzało uczestnikom dojść do porozumienia? Jak czuła się osoba namawiana w tej sytuacji? A jak namawiający? Zachęć każdego z uczestników, by się wypowiedział. Poprowadź dyskusję kierowaną, w której porozmawiacie o tym, jak duży wpływ mają nasze uczucia, przekonania i poglądy na komunikację. Jak łatwo wyprowadzić nas z równowagi, gdy ktoś stara się zmienić nasze poglądy. Omów, jakie jeszcze bariery mogą pojawiać się w komunikacji, które całkowicie uniemożliwiają osiągnięcie porozumienia: krytykowanie drugiej osoby, ocenianie, rozkazywanie, groźby, doradzanie, pocieszanie (połączone z ignorowaniem uczuć drugiej osoby np. „będzie dobrze, nie smuć się), zmienianie tematu.

ROLE GRUPOWE

Część V - 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”.

Obserwuje, 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 ustalacie, 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.

SAMOŚWIADOMOŚĆ, POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI, POTRZEBY

Część VI - 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 zapisałi. 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 resztę 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 VII - 40 minut

Rozdaj każdemu z uczestników kartkę. Poproś, by każdy stworzył na niej swoją własną piramidę potrzeb. Na dole niech umieści to, co jest dla niego najważniejsze, bez czego nie jest w stanie żyć. Coraz wyżej niech umieszcza swoje własne potrzeby, które są dla niego mniej pilne do zaspokojenia. Daj uczestnikom na to 15 minut- niech dobrze zastanowią się nad swoimi potrzebami, nad tym, co jest dla nich w życiu ważne.

Następnie omówcie to na forum grupy. Niech każdy po kolei przedstawi swoją piramidę potrzeb i opowie o niej coś więcej. Zastanówcie się wspólnie nad tym, czym różnią się piramidy uczestników. Czy wszyscy mają podobne potrzeby, czy pojawiają się znaczne różnice? Z czego mogą one wynikać? (z tego, jak zostaliśmy wychowani, z różnic biologicznych- genetycznych, z różnic płciowych, z naszych wartości...). Daj grupie czas na dyskusję na ten temat.

CZAS WOLNY

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?

STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA TRUDNOŚCI

Część IX: 20 minut

Opowiedz uczestnikom o metodzie rozwiązywania problemów, nazywanej metodą metaplanu. Jest to metoda, która łączy rozpoznanie przyczyn sytuacji problemowej z poszukiwaniem najlepszych rozwiązań.

Podziel grupę na 5-osobowe zespoły. Każda grupa wybiera sobie jakiś problem, dotyczący wszystkich jej członków, najlepiej związany z funkcjonowaniem w szkole. Może to być np. duży hałas na przerwach. Rozdaj każdej z grup dużą kartkę i każda grupa na swojej kartce zapisze kolejno podpunkty:

1. Jak jest? - na czym polega problem, czym się przejawia.
2. Jak powinno być? - jaki jest stan idealny, pożądany,
3. Dlaczego nie jest tak, jak powinno być? Zastanawiamy się nad przyczynami takiego stanu rzeczy,
4. Wnioski, rozwiązania - co należałoby zmienić, żeby było tak, jak powinno być?

Część X – 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 XI - 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?