

## Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania podczas zajęć z uczniami

### INTEGRACJA

#### Część I: 40 minut

Poproś uczestników, żeby dobrali się w pary. Niech siądą na przeciwko siebie. Ich zadanie polega na tym, żeby odgadnąć, jak najwięcej cech swojego partnera. Niech druga osoba, nie odpowiada na razie, czy to prawda, czy nie- niech po prostu wysłucha. Uczestnicy mogą zgadywać skąd pochodzi ich towarzysz, ile ma lat, czym się interesuje, gdzie pracuje, jakie ma cechy charakteru, co lubi itp. Gdy obie osoby z pary opowiedzą o swoich „podejrzeniach” ogłoś zmianę par. Niech pary zmieniają się, aż każdy odbędzie taką rozmowę z każdym.

Gdy skończycie, usiądźcie w kręgu. Niech każdy opowie o tym, co usłyszał o sobie od innych, a następnie jak jest naprawdę- teraz każdy powinien mieć szansę na przedstawienie się, powiedzenie kilku słów o sobie. Niech uczestnicy powiedzą też, jak czuli się słuchając tego, jak widzą ich inne osoby.

W dyskusji podsumujcie to ćwiczenie, odnosząc się do tego, że często na podstawie „pierwszego wrażenia” - wyglądu i zachowania drugiej osoby wyciągamy wiele wniosków na jej temat, które mogą być całkiem błędne.

### 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. 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 egzaminu 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 wchodzę 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

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.)

## SAMOŚWIADOMOŚĆ, POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI, POTRZEBY

### Część III - 25 minut

Poproś uczestników, by wzięli kartki. Niech podzielią 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.

### Część IV: 20 minut

Weź dużą kartkę. Zapytaj uczestników, jak sądzą, jakie potrzeby ma człowiek? Zapisuj wszystkie odpowiedzi na kartce. Podyskutujcie wspólnie o tym, które z tych potrzeb zdaniem uczestników są najważniejsze. Bez zaspokojenia których nie jesteśmy w stanie żyć? A które z nich są wyjątkowo ważne dla nich, w ich życiu?

### Część V: 30 minut

Niech uczestnicy dobrać się pary. Poproś im, żeby każdy przypomniał sobie sytuację, w której pokłócił się z kimś bliskim. Następnie niech zastanowią się wspólnie, jaką potrzebę chciał wtedy zaspokoić, czego mu brakowało? Niech przeznaczą po 10 minut na każdą z osób.

Następnie omówcie to na forum - niech chętne osoby opowiedzą o swoich wnioskach.

Następnie podsumuj to, mówiąc, że sytuacje konfliktów często wydarzają się, gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone, gdy czegoś nam brakuje. Jeśli nauczymy się dobrze rozpoznawać i komunikować nasze własne potrzeby- znacznie ułatwi nam to kontakty z bliskimi.

### Część VI - 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.

## STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA TRUDNOŚCI

Część VII – 25 minut

### WIZYTÓWKA STRACHA –WIZYTÓWKA PRZESZKODY

Zaproś uczniów do kręgu. Powiedz uczniom, że celem ćwiczenia jest rozpoznawanie sytuacji problemowej oraz kondycji psychosomatycznej, która jej towarzyszy.

Zaproponuj uczniom sporządzenie wizytówek dla swojej sytuacji trudnej czyli wizytówki dla tego, czego się boją, co unikają, o czym niechętnie myślą. Poinstruuuj by każdy uczestnik przedzielił kartkę A4 na pół albo pionową linią albo przez zagięcie. Po lewej stronie uczniowie mają narysować symbol lub metaforę sytuacji trudnej, a po prawej stronie dokańczają zdania (poniżej).

Wypisz je na tablicy:

Przez to „coś” tracę: .....

Przez to „coś” staję się: .....

To „coś” wpływa na moje: .....

Poinformuj uczniów, że mają na to 10 minut.

*Uwaga dla prowadzącego. Poniżej znajduje się propozycja krótkiej pogadanki, dla pogłębionego rozumienia istoty sytuacji problemowej.*

Tabela 1. Nie ma takiej osoby, która nie stanęła by w obliczu jakiejś sytuacji trudnej typu:

trudności szkolne, problem z przedmiotem nauczanym, komplikacje w relacjach, konflikty w przyjaźniach/ w rodzinach, problemy zdrowotne własne/osoby bliskiej i wiele innych.

Koncentrują one naszą uwagę, wymagają strategii, bądź nieznanych dotąd modeli zachowań, mobilizują by temu sprostać. Znamienne, że sytuacje te mogą być różne, natomiast to co z nami „robiją”, to „jakimi się stajemy” upodabnia nas do siebie. Zwróćcie uwagę na zdania przez was dokończone, i na to jak bardzo są one zbieżne (jeśli jest czas, warto zachęcić uczestników, by podzielili się zapiskami). Analizując treści przez was dokończone, pojawia się wrażenie, jakby uczucia wokół sytuacji trudnej były w gipsie, jakbyśmy mieli „protezę uczuć” zamiast nogi.

**Pierwszy etap poradzenia sobie z sytuacją trudną, to oswojenie się ze świadomością, że ona jest i że na nas wpływa.**

Nie ma osób, które nie przeżywałyby sytuacji trudnej, ważne jest żebyśmy pamiętali o tym, że nie jesteśmy sami, bo doznajemy tych samych odczuć. Różni nas natomiast symbol w „Wizytówce Stracha”.

Wszyscy znamy stan nieprzyjemnego napięcia, niepokoju, silnego rozdrażnienia, irytacji – ogólnego dyskomfortu. Często przeżyciom tym towarzyszą różnorodne dysfunkcje organizmu: przyspieszone bicie serca, potliwość, niepokojące skurcze w brzuchu, płytki oddech, drżenie rąk, suchość w gardle. Bywa, że stan nieprzyjemnego napięcia lub niepokoju motywuje nas do stawiania czoła niebezpieczeństwu lub przykryj sytuacji, wtedy dobrze spełniamy swoje zadanie. Często nie potrafimy jednak sprostać trudnym sytuacjom. Ogarnięci stresem czujemy się źle, a powtarzające się napady niepokoju świadczą, że przez dłuższy czas nie potrafimy rozwiązać swoich problemów. Czasem stres wiąże się nie tylko z przykrymi przeżyciami, ale może być odczuwany, gdy spotka nas coś miłego i przyjemnego. Należy również pamiętać, że stres może być sygnałem zachęcającym człowieka do pozytywnego działania, możliwością urzeczywistnienia marzeń i drzemiącej w nim dodatkowej energii życiowej.

**Warto uzmysłwić sobie, że stres jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia.** Brak bodźców, zupełny brak stresów działa na nas demobilizująco. Źle się czujemy nie tylko wtedy, gdy jesteśmy spięci, ale także wtedy, gdy jesteśmy znudzeni, apatyczni. Organizm człowieka najlepiej funkcjonuje przy optymalnym poziomie stresu.

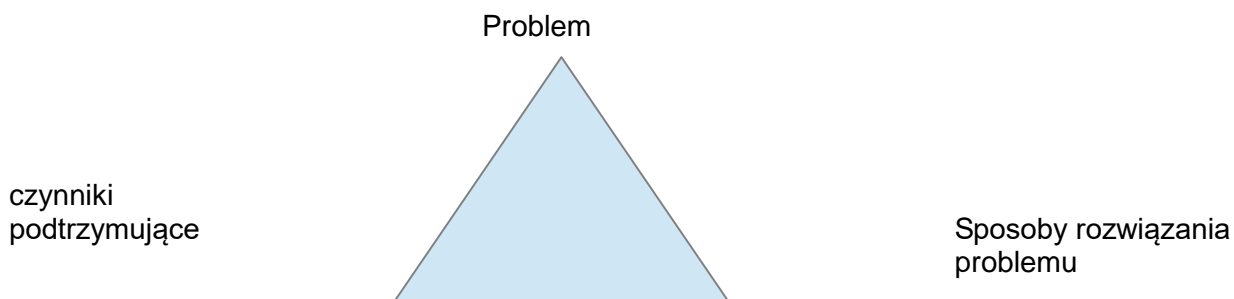
Awers medalu jest taki, że istnieją trudne sytuacje – to ciemna strona. Rewers, czyli jasna strona medalu jest taka, że każdy znajduje sposób rozwiązania. Dzisiaj będziemy mieli okazję, by przyjrzeć się różnym metodom rozwiązywania trudnych sytuacji, nie wszystkie rozwiązania będą trafione. Musimy pamiętać, że niektórzy ludzie nie chcą widzieć problemu, zaprzeczają jego istnieniu.

Część VIII – 20 minut

Przeszkody w samodzielnym wyborze

Podziel uczniów na kilkoosobowe zespoły, np. za pomocą wylosowania karteczki w określonym kolorze lub pociętych na mniejsze części pocztówek. Następnie rozdaj każdej grupie planszę z

trójkątem. Poleć uczniom, by wpisali w trójkąty (w miejscu na tzw. problem) jedną z przeszkód. Uwaga! wyboru „problemu” do wpisania w trójkąt dokonuje osoba prowadząca – każda grupa powinna mieć możliwość zastanowienia się nad inną przeszkodą). Następnie poproś uczestników, aby po lewej stronie trójkąta (w tzw. czynnikach podtrzymujących) wpisali, co ich zdaniem sprawia, że problem istnieje, zaś po prawej (w tzw. sposobach rozwiązania problemu) pomysły na poradzenie sobie z problemem. Zwróć uwagę na to, że ćwiczenie to umożliwi im zastanowienie się nad tym, w jaki sposób pokonywać przeszkody oraz wygenerowanie własnych pomysłów. Po ukończonej pracy zaproś każdą grupę do przedstawienia swojej planszy.



#### Część IX – 20 minut OPERACJA SZPIEG

Zaproś uczniów do tego, by indywidualnie i wnikliwie przyjrzeni się temu, z czym mierzą się w sytuacji trudnej. Powiedz, że celem tego ćwiczenia jest rozpoznanie anatomii sytuacji problemowej i dokonanie podziału na części składowe. Zasugeruj by pomyśleli o problemie, który ich dotyczy. Powiedz, że ważne jest aby każdy wybrał tzw. „problem na przećwiczenie”. Poinformuj, że każdy weźmie udział w akcji nazwanej (na potrzebę warsztatu) „OPERACJA SZPIEG” i rozłoży na czynniki pierwsze swoją sytuację problemową, tak by uzyskać szyfr lub kod rozwiązania. Rozdaj kartki samoprzylepne, po 4 dla każdego i zastosuj instrukcję. Zapisz dużymi literami na tablicy OPERACJA SZPIEG. Poleć każdemu uczestnikowi by na pierwszej kartce odnotował „etap pierwszy” pod tytułem „Szpieg w ogólniaku”.

**Etap 1. SZPIEG W OGÓLNIAKU.** Powiedz uczestnikom, że na tym etapie, każdy ma ogólnie nazywać i zapisać swój problem, poprzez dokończenie zdania: „Mam trudność z...” „Moim problemem jest...”.

Poinformuj uczniów, że naklejamy/ zaklejamy problem ogólny i przechodzimy do zapisu na drugiej karteczce który brzmi:

**Etap 2. SZPIEG CHIRURGIEM PRECYZYJNM.** Powiedz, że na tym etapie ukonkretniamy problem. Poleć uczniom by wypisali składowe swojego problemu w następującym kluczu: przyczyny wynikające z zewnątrz i wynikające z wewnątrz (czyli z samego siebie). Pamiętaj by zasugerować uczniom, że im więcej wypiszą danych, tym bardziej zdefiniują zagadnienie.

Ponownie poleć by uczestnicy nakleili/ zakleili zapis i przechodzimy do kolejnej kartki. Uczniowie odnotowują etap trzeciej operacji, który brzmi:

**Etap 3. SZPIEG W NIBYLANDII.** Zachęć uczestników, by wybrali jeden komponent z etapu 2., na który mają największy wpływ, albo który jest dla nich najważniejszy. Powiedz, aby zapisali go na trzeciej kartce. W międzyczasie zapisz na tablicy pytanie: „Co musiałoby się stać, aby problem znikł?”. Poinformuj, że na tym etapie ważne jest, by uczniowie wymienili i zapisali zarówno rzeczywiste, jak i nierzeczywiste okoliczności zminimalizowania problemu.

Powiedz uczniom, by nakleili/zakleili etap trzeci i zarekomenduj etap i zapis na czwartej kartce.

**Etap 4. STRATEGIA SZPIEGA.** Zapowiedź uczniom, że etap czwarty to ustosunkowanie się do pytania: „Czego potrzebuję by zrealizować realne wytyczne etapu trzeciego?”. Uczniowie wypisują potrzeby oraz wytyczne do realizacji celu.

Przykładowy zapis na tablicy dokonywany przez prowadzącego  
Etap 1. SZPIEG W OGÓLNIAKU. *Moim problemem jest chemia*

Etap 2. SZPIEG CHIRURGIEM PRECYZYJNYM. Skonkretyzuj, tj. wypisz składowe problemu

- *trudności z pamięcią*
- *trudności z okieźnaniem lęku na sprawdzianach*
- *zaległości w nauce*
- *nietrafny wybór przedmiotu rozszerzonego*
- *relacja z nauczycielem*

Etap 3. SZPIEG W NIBYLANDII. Wybór jednej składowej problemu:

np. *trudności z pamięcią*

Co musiałyby się stać (...)

- *warsztaty szybkiego zapamiętywania*
- *pokonanie lenistwa*
- *mniej rozproszeń w domu*

Etap 4. STRATEGIA SZPIEGA.

- *znaleźć ofertę warsztatów*
- *planowanie czasu*
- *określić godziny sprzyjające nauce*

W ramach podsumowania zaprosz do dyskusji nad tym, czym jest strategia, a czym podejmowanie strategii rozwiązania problemów. Pamiętaj, że istotnym wnioskiem jest stwierdzenie, że: sytuacja problemowa składa się z kilku mniejszych kwestii i część z nich można rozwiązać.

## 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?

### Część XI – 15 minut

Chwila na zatrzymanie w sytuacji trudnej

Powiedz, że wielu z nas ma swoje utarte ścieżki postępowania, nawyki i słowa którymi automatycznie, bezrefleksyjnie zwracamy się do siebie. Nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę, ale kiedy już to zrobimy – usłyszymy w jaki sposób mówimy do siebie lub co robimy, mamy szansę to zmienić.

Aby nauczyć się to zauważać i nauczyć postępować inaczej (bardziej przyjaźnie) możemy raz na jakiś czas w ciągu dnia a zwłaszcza w sytuacjach trudnych zatrzymać się i na chwilę skierować uwagę na ciało i zapytać – czego teraz potrzebuję?

Zaproponuj im krótkie ćwiczenie uważności. Zaproś aby usiedli mając wyprostowane ale nie napięte plecy, a stopy oparte o podłogę. Jeśli chcą mogą zamknąć oczy lub zostawić otwarte, kierując wzrok na podłogę. Poprowadź ich przez krótką praktykę uważności (4 minuty):

„Tak jak teraz siedzisz skieruj uwagę na swoje ciało, na stopy. Poczuj ich kontakt z podłożem (pauza). Zwróć uwagę na to, jaki jest Twój oddech, być może jest takie miejsce w ciele gdzie czujesz go najbardziej? Obserwuj to co, teraz czujesz w ciele przez chwilę (pauza). Postaraj się tego nie oceniać, przyjąć takim jakie jest. Jeśli pojawią się myśli to zauważ je i skup ponownie na ciele. Wsłuchaj w jego potrzeby, możesz zapytać się siebie o to, czy jest coś czego teraz potrzebujesz (pauza). To co czujesz może zmieniać się. Mogą pojawiać się różne myśli, emocje, uczucia. Nie musisz nic z nimi robić, zauważaj je i pozwalaj odejść w ich własnym czasie (pauza). Jeśli pojawią się myśli oceniające, krytyczne, zobacz czy możesz za nimi nie podążać skupiając uwagę ponownie na oddechu lub stopach (pauza). Za chwilę zakończysz praktykę. Posłuchaj przez chwilę dźwięków które Cię otaczają.(pauza) Kiedy będziesz na to gotowy / gotowa otwórz oczy.”

Zaproponuj aby wykonywali to ćwiczenie zwłaszcza wtedy, gdy doświadczają czegoś trudnego a gdy zauważą że są dla siebie krytyczni pomyśleli o tym jak zachowali by się wobec bliskiej im

osoby.