

Opracowały:
mgr Marta Kubiesa
mgr Anna Wolny

SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z UCZNIAMI KLAS IV- VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Temat: Jak rozmawiać z uczniami o konfliktach zbrojnych?

Cele:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich uczuć,
- identyfikacja sytuacji wywołujących lęk, obawę,
- poznanie wybranych sposobów radzenia sobie z lękiem,

Przebieg zajęć:

1. Powitanie- „Jak się dzisiaj czujesz?”.
Dzieci określają w jakim są nastroju, jak się czują.
2. Rozmowa na temat trwającego konfliktu na Ukrainie.
Nauczyciel pyta uczniów:
 - czy słyszeli o konflikcie?
 - co słyszeli?
 - jakie uczucia się z tym wiążą?
 - czy mają jakieś obawy?

Wskazówki dla nauczyciela:

Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi, że ludzie dorośli również odczuwają podobne emocje. Że strach, lęk, obawa i złość to normalne reakcje w tej sytuacji. W trakcie rozmowy należy powiedzieć dzieciom, że w obecnej chwili wojna nie dotyczy nas bezpośrednio, że jesteśmy bezpieczni, że Polska jest w NATO, co oznacza, że mamy zawarte porozumienie z największymi armiami świata. Kraje będące w NATO umówiły się, że nikt nie może bezkarnie atakować żadnego z nich, ponieważ wtedy odpowie cały sojusz. Dzięki temu możemy czuć się bezpieczni.

3. Jakie uczucia towarzyszą tej sytuacji?
Rozmowa z dziećmi, zwrócenie uwagi na to, że każdy może inaczej reagować, możemy doświadczać różnych emocji, poprzez strach, lęk, obawę, płacz, aż po złość, gniew i bezradność. Możemy mieć poczucie, że nie wiemy, co robić, nie mamy wpływu na to, co się wokół nas dzieje.

Zwrócenie uwagi dzieci zarówno na objawy związane z naszym ciałem, myślami, jak również z zachowaniem. Podanie przykładowych objawów: przyspieszone bicie serca, bladość skóry, pocenie się, drżenie ciała, trudności ze snem, uczucie ściskania w żołądku, zawroty głowy, natłok myśli albo pustka w głowie .

4. Jak sobie poradzić?

Burza mózgów - uczniowie podają znane im sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Nauczyciel zapisuje pomysły na tablicy. Następnie wspólnie z uczniami analizuje zapis. Jeśli jest taka potrzeba, nauczyciel podaje jeszcze kilka sprawdzonych sposobów, np. rozmowa z kimś, odcięcie od nadmiaru wiadomości, spacer, narysowanie swoich lęków, ćwiczenia oddechowe, aktywność fizyczna, słuchanie muzyki.

W tym momencie ważne jest, by uczniowie usłyszeli, że tak naprawdę mogą wiele zrobić, aby nie czuć bezradności i mieć wpływ na obecną sytuację, np. wziąć udział w zbiórce dla mieszkańców Ukrainy, porozmawiać i okazać wsparcie dla kolegi bądź koleżanki mieszkającej w Polsce.

Należy zwrócić również uczniom uwagę, że nadmiar informacji, które mogą do nas docierać, ma negatywny wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie. Ważne jest, żeby ograniczyć oglądanie informacji przed snem, ponieważ są one mocno nasycone emocjami i mogą zaburzać nasz sen. Fake newsy, które wykorzystując przekaz naładowany emocjami, tak naprawdę manipulują i dezinformują.

5. „Nazwij swój strach”

Uczniowie mają za zadanie narysować swój lęk, strach, coś czego się boją. Następnie wkładają rysunki do dużego słoja i szczelnie zamykają. Starsi uczniowie mogą zamiast rysunku napisać list do kogoś bliskiego, gdzie opisują, co czują w obecnej sytuacji.

6. Realna pomoc.

Podczas rozmowy z uczniami nauczyciel pyta:

- czy znacie kogoś z Ukrainy?
- czy macie w szkole/klasie kolegów z tego kraju?
- jak myślicie jak oni się czują w tej sytuacji?, czy chcieliby wrócić do swojego kraju?
- jak można im pomóc?

Przykładowe pomysły - rozmowa, wsparcie, wspólnie spędzony czas, zbiórka potrzebnych rzeczy,

7. Zabawa „Kładka”. Zabawa ta podkreśla rolę grupy, uczy współpracy.

Kładka - to nazwa umowna. Może nią być zwinięty koc, niska ławeczka czy teren wyznaczony, np. przy pomocy dwóch skakanek. Wszyscy dobierają się w pary. Każda para, kolejno, ustawia się na przeciwległych krańcach kładki. Nauczyciel informuje, że kładka jest przepaścią, należy więc przejść przez nią w taki sposób, by zapewnić bezpieczeństwo partnerowi.

8. “Moje miejsce”

Prowadzący mówi spokojnym, wyciszonym głosem:

„Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Rozluźnij swoje ciało. Spróbuj poczuć, jak Twoje ciało staje się miękkie i bezwładne. Wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, które bardzo lubisz, w którym jest Ci przyjemnie przebywać, w którym czujesz się dobrze.

Po chwili...

Skoncentruj swoją uwagę na tym, co widzisz i dostrzegasz w tym miejscu...

Po chwili...

Wsluchaj się w dźwięki, te, które sprawiają, że lubisz to miejsce.

Po chwili...

Skoncentruj się na tym, co dociera do Twojego ciała, na tym, co odczuwasz w swoim ciele.

Po chwili...

Spróbuj przywołać zapach lub smak, który sprawia, że dobrze czujesz się w tym miejscu.

Po chwili...

Odczuwasz radość, zadowolenie w sobie. I pozostań z tym uczuciem radości i zadowolenia.

Po chwili... otwórz oczy.

8. Zakończenie zajęć

Wykonanie „Mapki Pogody” - dzieci określają swój nastrój na zakończenie zajęć.

Wskazówki dla nauczycieli:

1. To ważne, by rozmawiać z dziećmi o sytuacji konfliktu w Ukrainie, nie jesteśmy w stanie uchronić dzieci przed tą trudną wiedzą.
2. Należy dozować informacje, ograniczyć relacje na żywo. Zamiast obrazu dajmy dzieciom słowo.
3. W miarę możliwości wyjaśniamy dzieciom, co się dzieje, stale zapewniając o tym, że nasza sytuacja na dzień dzisiejszy jest bezpieczna.
4. Odpowiadajmy na pytania, ale nie wybiegajmy w przód. Dziecko pyta tyle, ile jest w stanie udźwignąć. Pamiętajmy, że każde dziecko ma inną wrażliwość.
5. Pamiętajmy, że mamy prawo nie wiedzieć wszystkiego, że możemy czegoś nie rozumieć, że niektóre pytania dzieci mogą zwyczajnie pozostać bez odpowiedzi.
6. Bądźmy wyrozumiali, czujni i gotowi na to, aby ukoić emocje dziecka. W tym trudnym czasie ich reakcje mogą być naprawdę różne. Jeśli widzimy, że dziecko jest rozdrażnione, rozbite, nagle ma problemy z koncentracją uwagi na lekcji, może to oznaczać, że zmaga się z czymś, co go przerasta i potrzebuje pomocy i wsparcia osoby dorosłej. Pamiętajmy, że bardzo często pod trudnym zachowaniem kryje się cierpienie, trudne emocje.
7. Nie bójmy się przyznać do tego, że też odczuwamy niepokój, lęk - to zupełnie normalne.
8. Zadbajmy o zwyczajność i rutynę.
9. Zadbajmy również o siebie w tym trudnym czasie, o swoje emocje, bądźmy dla siebie wyrozumiali.