

<b>Uczestnicy</b>	Uczniowie klas I-III
<b>Cele ogólne</b>	Wsparcie adaptacji uczniów do nowych warunków szkolnych w czasie epidemii
<b>Cele szczegółowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• psychoedukacja w zakresie reakcji emocjonalnych typowych dla okresu adaptacji</li> <li>• budowanie spójności zespołu klasowego</li> <li>• stymulacja rozwoju kompetencji interpersonalnych, nazywania, wyrażania i rozumienia emocji</li> </ul>
<b>Czas trwania</b>	90 minut
<b>Potrzebne materiały</b>	Karty pracy dołączone do scenariusza, długopisy, zestaw dla każdego dziecka: kartony, kredki, rolki po papierze toaletowym, pudełka kartonowe, bibuła, plastelina, mazaki, nożyczki, klej
<b>Liczba uczestników</b>	12-15 osób

### Przygotowanie do warsztatów

Praca z dziećmi będzie się toczyć w formie swobodnej dyskusji i zabawy, dlatego ważne jest, by zapewnić im odpowiednią przestrzeń, bez stołów i krzeseł. Niezwykle istotne jest również zadbanie o odpowiedni kontrakt grupowy, oparty na zasadach:

- **poufności:** doświadczenia osobiste uczestników, jeśli się nimi podzielą, nie zostaną przekazane nikomu, kto nie uczestniczył w warsztacie,
- **unikania oceny:** zachęcaj grupę, by przyjęła wszystkie wypowiedzi uczestników bez krytyki, po prostu ich słuchając,
- **unikania agresji.**

Dobry kontrakt dla tej grupy wiekowej powinien zawierać maksymalnie 5-7 zasad sformułowanych pozytywnie, bez użycia słowa „nie” – czyli np. **unikamy agresji** zamiast **nie bijemy się**.

## **Zadanie 1. Czuję się dziś jak...**

Na początek nauczyciel prosi każdego uczestnika, by na jednej kartce dokończył samodzielnie zdanie „czuję się dziś jak...”. Dzieci mogą narysować zwierzę, przedmiot z którym się aktualnie identyfikują. Można podać kilka przykładów dla ułatwienia, np. czuję się dziś jak odważny lew albo czuję się dziś jak kipiące mleko, bardzo się denerwuję. Ważne jest, by pokazać dzieciom związek ich nastroju z miejscem, rzeczą, czy zwierzęciem jakie wybiorą. Nauczyciel zachęca, by uczniowie spróbowali przedstawić swoją wypowiedź graficznie. Po zakończeniu pracy prosi, by każdy pokazał swoją kartkę grupie i krótko opowiedział, co na niej jest.

### **Przydatne mogą być pytania:**

- Co sprawia, że tak się czujecie?
- Czy wasze nastroje są spowodowane nową sytuacją, w jakiej się znaleźliśmy?
- Jakie myśli mieliście przed przyjściem dziś do szkoły?
- Co mogłoby sprawić, żebyście poczuli się lepiej lub jeszcze lepiej?
- Czy ktoś z was zauważył, że inna osoba czuje się podobnie?
- Czemu wybraliście akurat takie odpowiedzi?
- Czy łatwo jest określić swój humor?

## **Zadanie 2. Album wspomnień z domu. Karta pracy nr 1**

Ten czas, który spędziliście w domach na pewno nie był łatwy. Wyobrażam sobie, że mogliście bardzo tęsknić za szkolnymi przyjaciółmi, pewnie trudno było uczyć się bez stałej pomocy nauczycieli. Dla wszystkich to było duże zaskoczenie – pojawił się wirus i nikt nic nie mógł na to poradzić, trzeba było po prostu zostać w domu, żeby zadbać o zdrowie swoje i innych. Spróbujcie zastanowić się, co zapamiętacie z tego czasu i na swoich kartach pracy narysować „zdjęcia” momentów, które na długo zostaną w pamięci.

Nauczyciel daje grupie ok. 10 minut na wypełnienie karty pracy, następnie prosi, by każdy położył ją przed sobą i opowiedział, co na niej przedstawił.

### **Przykładowe pytania do grupy:**

- Jakie uczucia pojawiły się, gdy szkoła została zamknięta?
- Co robiliście w czasie, kiedy nie było można wychodzić z domu?
- Co pomagało, gdy czuliście strach lub byliście zdenerwowani?
- Co było dla was najtrudniejsze?
- Czy zdarzyły się miłe chwile?

- Co przyjemnego zapamiętacie z tej przerwy od szkoły?
- Czy wasze prace są podobne do siebie?

### **Zadanie 3. Bezpieczna baza**

To ćwiczenie ma na celu wsparcie uczniów w wyrażeniu swoich potrzeb i określeniu czynników, które sprawiają, że czują się bezpiecznie. Każde z dzieci powinno mieć przed sobą różnorodne materiały plastyczne, które pomogą mu stworzyć mini makietę „bazy”.

W szkole pojawiły się zupełnie nowe zasady – dbamy bardziej o higienę, staramy się nie stykać z innymi grupami, nie używać tych samych rzeczy. Łatwo sobie wyobrazić, że nie jest to dla was łatwe i pewnie trochę czasu minie, zanim poczujecie się na nowo w szkole zupełnie bezpiecznie. Dlatego teraz każdy spróbuje stworzyć z tych materiałów swoją „bazę”. Wyobraźcie sobie miejsce, w którym moglibyście się poczuć spokojnie, nic by was nie niepokoiło. Spróbujcie je stworzyć teraz, zastanówcie się, co w takim domku powinno być, co lubicie mieć obok siebie, jak byście mogli się tam bawić z innymi, zachowując te zasady, które mamy w szkole.

Uczniowie pracują ok. 25-30 minut. W czasie tworzenia baz nauczyciel zachęca ich do korzystania z wyobraźni, proponujemy, by umieścili w bazach nawet to, czego tak naprawdę obok nie ma – postaci z bajek, ulubione zabawki etc.

#### **Nauczyciel zaprasza uczniów do rozmowy na forum o ich wytworach. Warto spytać:**

- Co w bazie jest dla was najważniejsze?
- W jakich sytuacjach potrzebujecie takiego schronienia?
- Czy w takim domku chcielibyście być sami, czy można tam kogoś zaprosić?
- Czy macie takie miejsce w swoim domu?
- W jaki sposób w szkole mogłoby być bezpieczniej?
- Czego byście potrzebowali w klasie, żeby czuć się w niej przyjemniej?
- Czy coś łączy wasze bazy?
- Co moglibyśmy zbudować, jako wspólną bazę?
- Jakie zasady chcielibyście wprowadzić do waszych domków?
- Która baza kolegów wam się najbardziej podoba?
- Co w niej jest wyjątkowego?

## **Zadanie 4. Przypominajki. Karta pracy nr 2**

Nowe zasady, które wprowadziliśmy w naszej szkole mogą być dla was trudne do zapamiętania. Ale jeśli każdy stworzy kilka karteczek – przypominajek i rozwiesimy je w klasie może będzie nam łatwiej. Wykorzystajcie kartę pracy i narysujcie lub napiszcie zasady, które uważacie za ważne.

Nauczyciel daje uczniom ok. 10 minut na narysowanie lub napisanie haseł, które dotyczą nowych reguł, mających na celu zmniejszenie ryzyka zakażenia COVID-19. Nauczyciel następnie zbiera prace dzieci i rozkłada je tak, by każdy uczestnik warsztatu widział wszystkie.

### **Pytania do dzieci:**

- Które zasady się powtarzają?
- W jaki sposób przywiesimy je w klasie?
- Jakie reguły was zaskoczyły?
- Czy jest jakaś zasada, której nie lubicie?
- Jakie według was najbardziej nas chronią przed wirusem?
- Czy w waszych domach są podobne zasady?
- Czy jest jakaś zasada, do której trudno się przyzwyczać?

## **Zadanie 5. W co się można bawić według nowych zasad?**

Nauczyciel zaprasza dzieci do wspólnej burzy mózgów, której celem jest wygenerowanie jak największej liczby wspólnych zabaw i gier, które są bezpieczne w czasie epidemii. Wszystkie pomysły zapisuje na jednym kartonie i wiesza w widocznym miejscu w sali tak, by w każdej chwili móc z nich skorzystać.

Bardzo ważne jest, by spokojnie opisać dzieciom to, co sprawia, że niektóre zabawy nie są obecnie możliwe i podać przyczynę w prosty, przystępny dla nich sposób, np. Niestety nie możemy teraz bawić się w głuchy telefon, ponieważ w czasie tej zabawy trzeba bardzo blisko przysunąć się do czyjegoś ucha. Ale może uda nam się wymyślić coś innego – na przykład głuchy telefon na gesty, które kolejno będziemy sobie pokazywać?

## **Podsumowanie**

Udało nam się dziś bardzo dużo dowiedzieć o sobie nawzajem. Jeśli czujemy się ze sobą dobrze i szanujemy swoje potrzeby, na pewno uda nam się miło spędzić czas pozostały do końca roku. Bardzo dziękuję za to, że wymyśliliście tyle ciekawych rzeczy, podzieliliście się tym, co sprawia, że czujecie się bezpiecznie, ale też swoimi wspomnieniami z czasu, kiedy nie mogliśmy być razem.

### **Informacje zwrotne**

Przydatne jest zebranie refleksji dzieci na koniec zajęć. Można to zrobić w formie „rundki”, w której każdy opowie o tym, co zapamięta z warsztatu, co dla niego było najciekawsze. Warto zapytać o nastrój, z którym kończą zajęcia – pomocne może być wrócenie do pierwszego zadania i zapytanie dzieci, jak teraz by chciały dokończyć zdanie „czuję się jak”.

---