



UNHCR
The UN Refugee Agency

Wytyczne dotyczące pracy z dziećmi uchodźczymi zmagającymi się ze stresem i urazami psychicznymi

Więcej materiałów na stronie: unhcr.org/teaching-about-refugees

© 2019 UNHCR

SPIS TREŚCI

1	Wprowadzenie	2
2	Jakie doświadczenia powodują stres i urazy psychiczne u dzieci uchodźczych?	2
3	Jakie objawy może przejawiać dziecko lub uczeń?	3
4	Jak nauczyciele i szkoła mogą pomóc?	7
5.A	Dla szkół podstawowych	11
5.B	Dla szkół ponadpodstawowych	27
	Załącznik	40

Więcej materiałów na stronie: unhcr.org/teaching-about-refugees

Niniejsze materiały edukacyjne zostały opracowane przez UNHCR Austria/
Siebert

Adaptacja: Mialy Dermish

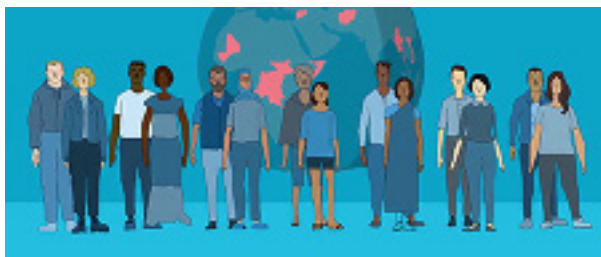
Komentarze do planów lekcji na temat różnorodności w klasie:

Eva Alisic, Hayley Scrase, Laetitia Lemaistre,

Pieter Ventevogel, Maeve Patterson i Frederik Smets

©2019 UNHCR

1 Wprowadzenie



Część dzieci będących uchodźcami może przejawiać w szkole i w klasie problematyczne i niepokojące zachowania, jednak nie wszystkie dzieci, które mają za sobą doświadczenia związane z konfliktem zbrojnym i ucieczką, cierpią z powodu urazów psychicznych i stresu.

Niniejszy dokument dotyczy zachowań związanych ze stresem i urazami psychicznymi u dzieci uchodźczych. Ma on pomóc nauczycielom zrozumieć wpływ stresujących i traumatycznych doświadczeń na dzieci i uczniów będących uchodźcami oraz zawiera wskazówki i porady dla nauczycieli dotyczące integracji dzieci i uczniów cierpiących z powodu stresu i urazów psychicznych w swoich klasach.

2. Jakie doświadczenia powodują stres i uraz psychiczne u dzieci uchodźczych?

Doświadczenia powodujące urazy psychiczne lub stres u dzieci uchodźczych są wynikiem życia w sytuacjach przemocy i ucieczki z nich, utraty najbliższych i podejmowania niebezpiecznych prób ucieczki przed niebezpieczeństwem.

Dodatkowo brak pewności co do stałego pobytu w nowym kraju, trudne warunki mieszkaniowe i ograniczone zasoby, a nawet mieszkanie z rodzicami lub innymi opiekunami, którzy sami zmagają się z urazami psychicznymi i stresem, może być jednym z czynników codziennego stresu u dzieci uchodźczych pogłębiającym urazy psychiczne, których doznały wcześniej.

Czym jest zespół stresu pourazowego, toksyczny stres i zaburzenia adaptacyjne – czy muszę rozpoznać dane zaburzenie u swoich uczniów, żeby im pomóc?

Nie należy próbować stawiać diagnozy swoim uczniom – nauczyciel nie jest terapeutą.

Jeżeli masz obawy co do stanu psychicznego któregoś z uczniów, skieruj ich – w ramach właściwych mechanizmów – do specjalisty zajmującego się zdrowiem psychicznym, pedagoga szkolnego lub lekarza, aby taki uczeń mógł otrzymać odpowiednią diagnozę oraz niezbędną opiekę i leczenie.

Warto jednak pamiętać, że szkoła, a zwłaszcza relacje nawiązane w szkole, mogą być w życiu dziecka lub ucznia niezwykle pozytywnym doświadczeniem dającym poczucie stabilizacji i opieki, które może pomóc przetrwać trudne chwile. Dzięki wsparciu okazywanemu poza szkołą od rodziców, rodzeństwa, innych członków rodziny i opiekunów, wiele dzieci i uczniów może pokonać wyzwania, z którymi się zmagają, bez dodatkowej pomocy.

W poradniku znajduje się wiele ćwiczeń, które mogą przydać się nauczycielom w klasach, w których są uczniowie-uchodźcy cierpiący z powodu stresu lub urazów psychicznych, a także porady, jak stworzyć w klasie i szkole atmosferę sprzyjającą dobremu samopoczuciu dzieci zmagających się z urazami psychicznymi i stresem.

Dlaczego zachowanie dziecka zmienia się na skutek stresujących lub traumatycznych doświadczeń?

Mózg dziecka, podobnie jak mózg dorosłego, przetwarza i reaguje na doświadczenia i informacje etapowo. Etapy te na ogół przechodzą od natychmiastowej reakcji fizycznej, takiej jak spocone dłonie czy „gula” w gardle, do reakcji emocjonalnych, takich jak uczucie złości lub smutku. Na końcu zaangażowany jest natomiast obszar mózgu, który odpowiada za myślenie. Gdy zaangażowana zostanie część mózgu odpowiedzialna za myślenie, jesteśmy

w stanie uporządkować swoje myśli, poświęcić czas na refleksję i przystąpić do działania, aby zapewnić najlepszy możliwy obrót spraw.

Dzieci i uczniowie, którzy doznali urazu psychicznego lub doświadczyli skrajnie stresujących sytuacji, często postępują inaczej, ponieważ ich mózgi są przytłoczone doświadczeniami przemocy i stresu, które zaburzają normalny przepływ informacji i przetwarzanie doświadczeń.

Wówczas „część myśląca” mózgu wyłącza się, podczas gdy obszary odpowiedzialne za bardziej emocjonalne i fizyczne reakcje są nadal aktywne. Prowadzi to do bardziej skrajnych zachowań fizycznych i emocjonalnych niż te, których można byłoby oczekiwać w danej sytuacji.

Na przykład w trakcie rozmowy z kimś uczeń może nagle wpaść w złość i uderzyć inne dziecko, nawet nie zdając sobie z tego sprawy; inne dziecko może nagle zacząć skarżyć się na ból brzucha, a jeszcze inny uczeń może zachowywać emocjonalny dystans wobec otoczenia i unikać jakiegokolwiek kontaktu z innymi osobami.

3. Jakie objawy może przejawiać dziecko lub uczeń?

Poniżej wymieniono zachowania, które często obserwuje się u dzieci, u których występują zaburzenia związane z urazami psychicznymi i stresem.

Przeżywanie na nowo tych samych zdarzeń

Dzieci i uczniowie mogą powracać myślami do zdarzeń, których doświadczyły, lub odtwarzają te sytuacje w zabawie. Odtwarzając określone zdarzenie, dzieci często próbują uporządkować swoje myśli i starają się zmienić wynik danej sytuacji.

Niektóre dzieci mogą też mieć koszmary. Część z nich może ciężko reagować na to, co przypomina im o danym zdarzeniu, w formie przebłysków wspomnień lub tzw. epizodów flashback. (Alisic, 2010 r.).

„Nagle widzę przed sobą obrazy, wtedy wszystko do mnie wraca, tak jakby to się znowu działo, a ja wtedy tak strasznie się boję, nie mogę oddychać i chcę się na kogoś rzucić albo uciec. To jest naprawdę straszne. Wtedy chcę tylko, żeby to wszystko się skończyło albo żebym była martwa”.

**Mikaehla A., 16 lat,
uciekła z Czeczenii do Austrii**

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

Dysocjacja i problemy z koncentracją

W przypadku długotrwałego narażenia uczniowie, a w szczególności małe dzieci, mogą sprawiać wrażenie, jakby były we śnie. Mogą doświadczać życia tak, jakby to był film, a zdarzenia mogą w ich odczuciu biec wolniej lub szybciej. Niektóre dzieci i osoby młode mają wrażenie, że są poza swoim ciałem. Mogą też mieć ograniczoną pamięć i sprawiać wrażenie, jakby zapomniały najważniejszych zdarzeń ze swojej przeszłości. (UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

„Na lekcjach Mustafa często patrzy w pustkę. Kiedy nauczycielka matematyki coś do niego mówi, Mustafa wygląda na zdezorientowanego i sprawia wrażenie, jakby nie wiedział, gdzie jest. Koledzy obserwują podobne sytuacje. Na koniec lekcji Mustafa nie jest w stanie powiedzieć, o czym była mowa, i zachowuje się tak, jakby wcale go tam nie było. Ma siedemnaście lat i przyjechał do Austrii sam po ucieczce z Afganistanu. Jego rodzina mieszka w Iranie, gdzie jego ojciec niedawno zmarł na skutek nieleczzonej cukrzycy”.

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

Jak radzić sobie z przebłyskami wspomnień i epizodami flashback, gdy uczniowie sprawiają wrażenie, jakby myślami byli gdzieś indziej?

(UNHCR AUSTRIA/SIEBERT, 2016 r.)



Jeżeli u ucznia występują przebłyski wspomnień, jest kilka rzeczy, które możesz zrobić:

- Weź kilka głębokich oddechów i upewnij się, że jesteś spokojny(-na) przed zwróceniem się do ucznia.
- Jeśli to możliwe, spróbuj nawiązać kontakt wzrokowy i go utrzymać.
- Łagodnie zwróć się do ucznia po imieniu. Na tym etapie nie dotykaj ucznia.
- Skieruj jego myśli na inny tor, mówiąc mu, jak się nazywa i że jest bezpieczny. Powiedz mu, gdzie jest, jaki jest dzień i kim jesteś. Powtarzaj ten krok do momentu, aż uczeń będzie obecny „tu i teraz”.
- W razie konieczności wykorzystaj silniejsze bodźce zmysłowe. Mów nieco głośniej lub daj uczniowi znać, że zamierzasz go dotknąć i delikatnie połóż mu rękę na ramieniu. Jeśli takie epizody zdarzają się często i jeśli masz taką możliwość, przyłóż uczniowi do ramienia zimny okład, żeby łatwiej było mu wrócić do rzeczywistości.
- Kiedy uczeń będzie już obecny „tu i teraz”, wyjaśnij mu krótko, co się stało:
 - *„Naszyli cię złe wspomnienia, ale jesteś teraz tutaj i jesteś bezpieczny(-a).”*
- Jeśli to możliwe, wyślij ucznia do szkolnej pielęgniarki lub punktu opieki medycznej, żeby odpoczął i czegoś się napił lub zjadł coś słodkiego. Jeśli nie masz takiej możliwości, możesz zaproponować mu odpoczynek i coś do picia i jedzenia w klasie.
- Później zapytaj ucznia na osobności, czy chce, żebyś wyjaśnił(a) lub pomógł/pomogła wyjaśnić klasie, co się stało, i razem z uczniem zaplanuj, jak to zrobisz.
- W kilku słowach wyjaśnij klasie, co się stało, korzystając z podanego wyżej wyjaśnienia dotyczącego przetwarzania informacji przez mózg. Wyjaśnij, że uczeń reaguje w sposób fizyczny i emocjonalny na coś, co przypomina mu o trudnej sytuacji w przeszłości.
- W przypadku pytań możesz zaproponować, że je zanotujesz i zapytasz ucznia, czy chce na nie odpowiedzieć w późniejszym terminie – pisemnie lub w rozmowie z klasą.

Zachowania unikowe

Dzieci i nastolatki, którzy doznali urazów psychicznych często unikają sytuacji, osób, rozmów i myśli, które odbierają jako zbyt emocjonalne lub stanowiące zagrożenie. Tego rodzaju zachowania unikowe należy rozumieć jako próbę niedopuszczenia do konfrontacji z silnymi uczuciami. Jest to sposób tłumienia emocji.

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

„Maryam ciężko pracowała, żeby nauczyć się niemieckiego i w tym roku szkolnym również będzie oceniana z tego przedmiotu. Bardzo dobrze wykonała pierwsze zadanie. Kiedy nauczyciel ją chwali, dziewczynka w ogóle nie okazuje radości. Wygląda na zakłopotaną, jakby nie wiedziała, co zrobić w tej sytuacji”.

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

Bycie w stanie ciągłej gotowości, łatwe wpadanie w irytację lub nadmierna czujność

Niektóre dzieci mogą zmagać się z problemem, jakim jest ciągłe pobudzenie mózgu. Mogą być niespokojne i nerwowe. Mogą się łatwo przestraszyć, słysząc odgłosy lub czyjeś ruchy. Źle reagują też na zmiany w klasie lub w szkole, na przykład na nowych nauczycieli lub nowe ustawienie ławek w klasie. W nocy mogą mieć problemy z zaśnięciem i dlatego przychodzą do szkoły zmęczone. (Alisic, 2010 r.)

„Kiedy Mahtab siedzi na lekcji, widać, że jest w ciągłym stanie gotowości. Stale obserwuje kolegów z klasy – to, jak się poruszają, co mówią i jak patrzą na innych. Dokładnie analizuje otoczenie w poszukiwaniu potencjalnych zagrożeń wokół siebie i jest bardzo wyczulona na hałas, na przykład na dźwięk dzwonka. Przeszkadzają jej nawet szmery i szept innych dzieci. Czasami krzyczy: „Przestańcie!”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

Zachowania agresywne

Dzieci i osoby młode mogą też zachowywać się agresywnie. Takie zachowania mogą obejmować fizyczne konfrontacje, napady złości i groźby. Mogą też mieć duże trudności, żeby się potem uspokoić. W przypadku nastolatków zachowania agresywne mogą też być skierowane przeciwko im samym (np. samookaleczenie, próby samobójcze oraz spożywanie alkoholu i narkotyków). Zachowania agresywne mogą też być odpowiedzią na czynnik wyzwalający reakcję. (UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

„On tak jakoś do mnie podszedł, że nagle miałam wrażenie, że jest tak jak wtedy, bałam się i wtedy go uderzyłam, bo myślałam, że muszę się bronić, bo inaczej on by mi coś zrobił”.

**Mikaehla A., 16 lat,
uciekła z Czeczenii do Austrii**

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

Zachowania wymykające się spod kontroli, brak granic

Uczniowie często zachowują się tak, jakby nie znali żadnych granic i byli pozbawieni jakiegokolwiek kontroli. Można to odbierać jako apel o postawienie takich granic, które dadzą im większe poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, oraz prośbę o większe wsparcie i docenienie przez innych. (Siebert i Pollheimer-Pühringer, 2016 r.)

Trudności z uczeniem się

Dzieci i uczniowie żyjący w stresie, którzy doznali urazów psychicznych często sprawiają wrażenie, jakby mieli trudności z uczeniem się. Wśród nich można wymienić niezdolność do pełnego skupienia się na wykonywanym zadaniu, trudności z zapamiętywaniem informacji podczas pracy nad problemem, trudności z kontrolą swoich reakcji, na przykład wykonywaniem danej czynności na przemian

z innymi osobami lub czekaniem na swoją kolej przy udzielaniu odpowiedzi oraz problemy z szybkim przechodzeniem od jednej czynności lub pomysłu do następnego.

Lęki

Dzieciom w wieku szkolnym czasami towarzyszy silniejszy lub dłużej utrzymujący się lęk przed porzuceniem niż u ich kolegów z klasy (np. podczas pożegnania rano z opiekunem lub rodzicem). Wiele dzieci boi się, że w każdej chwili znowu może przydarzyć się coś złego albo że nadal są prześladowane. Dzieci mogą też zadawać więcej pytań na temat śmierci i umierania.

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

Zmiana podejścia do ludzi, życia i przyszłości

Często zdarza się, że podczas wojny i ucieczki dzieci i nastolatki tracą zaufanie do innych ludzi. Mogą nie mieć żadnych oczekiwań wobec swojego życia i przyszłości lub oczekiwać tylko tego, co złe. Niektórzy są przekonani, że muszą wcześniej umrzeć. Takie negatywne nastawienie może być formą ochrony przed kolejnymi rozczarowaniami i niebezpieczeństwem.

Dzieje się tak szczególnie u dzieci i nastolatków, którzy stracili jednego lub oboje rodziców. Niektóre dzieci mogą też mieć poczucie winy za to, że one ocalały, a rodzice nie, co może być dla nich źródłem obciążenia. (UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

„Hassan z Somalii przybył do Austrii jako nieletni uchodźca bez opiekunów. Któregoś dnia próbował odebrać sobie życie i wyskoczyć z okna na pierwszym piętrze, ale na szczęście powstrzymał go przed tym kolega.

Po krótkim pobycie na oddziale psychiatrycznym dla młodzieży ustalono, że jego matka jest w szpitalu w Somalii, a jego rodzeństwo prosi go o pieniądze na jej operację.

Hassan jednak ubiega się o status uchodźcy, mieszka w ośrodku pomocy

i otrzymuje podstawową opiekę, ale sam nie ma praktycznie żadnych pieniędzy”.

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

Skrajny brak poczucia własnej wartości i pewności siebie

Dzieci, które mają za sobą stresujące i traumatyczne doświadczenia, mogą mieć problem z poczuciem własnej wartości, co może wpływać na ich zdolność do próbowania nowych rzeczy i sprawiać, że nie czują się pewnie podczas zajęć i pracy w szkole.

„Kiedy w poniedziałek na lekcji niemieckiego dzieci mają opowiedzieć o swoim weekendzie, jedenastoletnia Khadeja nie jest w stanie odtworzyć zdarzeń z ostatnich dwóch dni.

Z kolei jej czteroletni brat, który chodzi do przedszkola, z podekscytowaniem opowiada o spotkaniu rodzinnym z wujkiem i ciotką, którzy mieszkają teraz w Niemczech. Oddaje zeszyt nauczycielce, mówiąc: „Nie umiem tego zrobić, jestem głupia”.

Khadeja miała sześć lat, gdy przyjechała do Austrii, a jej brat urodził się rok po udanej ucieczce. Nigdy nie chodziła do przedszkola. Jej matka powiedziała nauczycielce, że Khadeja często chorowała, dużo płakała i nie lubi bawić się z innymi dziećmi”.

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

„Neginah nie wie, czego chce; często mówi: „Nie wiem” albo „Nie umiem”. Dobrze się zachowuje, nigdy się nie kłóci, ale nie odzywa się na lekcjach i na każdej przerwie jest sama. Realizuje cotygodniowy plan, wykonując jedno zadanie po drugim. Kiedy nie rozumie jakiegoś ćwiczenia, patrzy w ścianę i nie prosi o pomoc. Nigdy się nie skarży i chyba niczego szczególnie nie lubi. Nie chce jeździć na wycieczki, chociaż rodzice ją do tego namawiają”.

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

Zachowania regresywne

Dzieci mogą wykazywać zachowania regresywne i cofać się do wcześniejszych etapów rozwoju (np. ponowne moczenie się w nocy, ssanie kciuka). Mogą też mieć większą potrzebę okazywania uczuć i przywiązania. (Alisic, 2010 r. i UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

Dolegliwości fizyczne

Dzieci i uczniowie mogą skarżyć się na zawroty głowy lub kołatanie serca jeszcze przez długi czas po stresujących wydarzeniach.

- Młodsze dzieci w wieku szkolnym często skarżą się na ból brzucha, mdłości i brak apetytu.
- Młodzież często cierpi na bóle głowy, migreny oraz bóle szyi, pleców i brzucha.

(UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

Inne problemy, z którymi borykają się dzieci uchodźcze, które mogą negatywnie wpływać na ich doświadczenia związane ze stresem i urazami psychicznymi

Jedną z rzeczy, która odróżnia wiele dzieci i uczniów będących uchodźcami, którzy cierpią z powodu urazów psychicznych, od innych dzieci jest to, że często są narażeni na dodatkowe czynniki ryzyka, takie jak:

- Życie z rodzicem lub opiekunem, który również doznał urazów psychicznych i doświadczył lub doświadcza stresu.
- Niepewna sytuacja w przypadku osób ubiegających się o status uchodźcy (niewiedzących, czy zostaną w danym kraju).
- Życie w trudnej sytuacji finansowej, która jest dodatkowym źródłem stresu w ich życiu.
- Życie w nowym miejscu, w którym społeczność i sieci społeczne są nowe lub ograniczone.
- Liczne traumatyczne i stresujące doświadczenia (przemoc

w kraju pochodzenia, utrata najbliższych, stresująca podróż do bezpiecznego miejsca).

Traumatyczne i stresujące doświadczenia u dzieci mogą dodatkowo komplikować inne czynniki, takie jak inne problemy psychiczne lub poznawcze (ADHD, trudności z uczeniem się). (Alisic, 2010 r. i UNHCR Austria/Siebert, 2016 r.)

4. Jak nauczyciele i szkoła mogą pomóc

Jako nauczyciel i osoba

Dzieci w każdym wieku, które mają za sobą stresujące i traumatyczne doświadczenia, potrzebują wsparcia ze strony dorosłych, którzy zapewnią im poczucie stabilizacji i opiekę.

Mogą to być rodzice, przyjaciele rodziny, pedagodzy, osoby pracujące z młodzieżą i nauczyciele. Zastanów się, kto mógłby być do dyspozycji twoich uczniów. Czy możesz zaproponować osobom szukającym wsparcia jakiś klub szkolny lub grupę dla młodzieży? Pamiętaj, że zobowiązanie się do zbudowania głębszej i opartej na większym wsparciu relacji z uczniem może mieć swoją cenę.

Zbudowanie relacji, a następnie wycofanie się z niej może negatywnie wpłynąć na ucznia zmagającego się ze stresem i urazami psychicznymi, dlatego spróbuj przedstawić go grupie lub innym osobom, które są bardziej dyspozycyjne. Jeśli nie jesteś w stanie dalej angażować się w relację z uczniem, poświęć czas na wyjaśnienie mu, dlaczego nie masz już tak dużo czasu i upewnij się, że uczeń rozumie, że to nie on jest powodem twojej decyzji o wycofaniu się z tej relacji. Sprawdź, czy możesz pomóc mu znaleźć inne osoby, z którymi może rozmawiać.

Dzieci, które mają za sobą stresujące i traumatyczne doświadczenia mogą nieoczekiwanie otworzyć się przed nauczycielem.

Ważne jest, żeby uczeń miał wtedy poczucie,

że go słuchasz i doceniasz jego wysiłek, a jednocześnie zachować równowagę z własnymi potrzebami i możliwościami.

Jeśli czujesz się komfortowo, wysłuchując ucznia w tym czasie, upewnij się, że jesteście w spokojnym miejscu lub możecie się do takiego miejsca przenieść.

Jeśli przekazywane przez ucznia informacje są dla ciebie zbyt przytłaczające lub jeśli warunki do rozmowy nie są sprzyjające, postępuj zgodnie z zasadami poniżej:

- Powiedz uczniowi, że uważasz, że to, co musi ci powiedzieć, jest dla ciebie ważne i że rozumiesz jego potrzebę, ból i cierpienie.

Na przykład: „Widzę, że musisz z kimś porozmawiać i cieszę się, że przyszedłeś/przyszłaś właśnie do mnie”.

- Wyjaśnij, że w tej chwili nie jesteś w stanie poświęcić mu niezbędnego czasu do opowiedzenia o jego przeżyciach, ale twoim zadaniem jako jego nauczyciela jest znalezienie osoby, z którą będzie mógł o tym porozmawiać.

Na przykład: „Niestety muszę teraz zrobić „X” i myślę, że lepiej będzie, jeśli porozmawiasz o tym z „osobą Y”. „Osoba Y” będzie mogła cię wysłuchać i lepiej ci pomóc. Czy mogę przedstawić cię „osobie Y”, z którą możesz o tym porozmawiać?”

- Upewnij się, że postępujesz zgodnie z obowiązującym w szkole protokołem dotyczącym kwestii poufności i ochrony dzieci oraz kierowania do specjalistów dzieci z problemami, które twoim zdaniem potrzebują diagnozy.

Na wszystkie pytania dzieci musisz odpowiadać zgodnie z prawdą.

Dzieci i uczniowie mogą mieć pytania dotyczące własnych uczuć, wpływu na kolegów i koleżanki z klasy oraz tego, co się z nimi stanie. Jeśli nie jesteś w stanie odpowiedzieć na żadne z tych pytań, powiedz dziecku lub uczniowi, że nie znasz odpowiedzi na jego pytanie i sprawdź, czy możesz znaleźć dla niego odpowiedź lub skierować go do osoby,

która ją zna. Nie unikaj żadnych tematów, ale pamiętaj, żeby postępować zgodnie ze wskazówkami podanymi powyżej, jeśli czujesz, że nie potrafisz odpowiedzieć na pytanie lub jeśli nie czujesz się komfortowo, odpowiadając na nie.

Praca z rodzicami i opiekunami

Chcąc udzielić wsparcia dzieciom i osobom młodym, warto pamiętać, że niezwykle ważne jest zbudowanie silnej relacji z rodzicami, która pozwoli zapewnić ciągłość stabilnego i pełnego opieki otoczenia po wyjściu ze szkoły i powrocie do domu. Poniżej wymieniono kilka sugestii, jak to zrobić:

- Regularnie informuj rodziców (w pozytywny sposób) o postępach, osiągnięciach i wszelkich problemach ucznia.
- Postaraj się zrozumieć, jak funkcjonuje dom – jakie obowiązki dziecko ma w domu, jakie relacje ma z domownikami, ile czasu może przeznaczyć na zadanie domowe oraz jaka kultura panuje w domu.
- Rozważ możliwość prowadzenia spotkań z rodzicami uczniów ze swojej klasy, np. raz w miesiącu rano lub wieczorem, aby mieli okazję się poznać. Pamiętaj o przygotowaniu czegoś dla rodzeństwa ucznia (kilka książek lub zabawek), żeby rodzice czuli, że mogą zabrać ze sobą pozostałe dzieci.
- Jeśli w klasie są inni rodzice, którzy chętnie nawiążą kontakt z rodzicami dzieci uchodźczych lub z rodzicami nowych uczniów, przedstaw ich sobie.
- W przypadku bariery językowej znajdź tłumacza (innego rodzica, organizację działającą w społeczności lokalnej).
- Przedstaw ważne założenia i kulturę szkoły, które mają wpływ na osobiste sukcesy i osiągnięcia szkolne.

Wyjaśnij na przykład korzyści związane z udziałem w zajęciach pozalekcyjnych, możliwości w uzyskaniu pomocy w odrabianiu pracy domowej i korepetycji oraz dlaczego ważny jest odpowiedni sen i odpoczynek.

- Zachęć rodziców i uczniów do komunikacji i zadawania pytań oraz do rozmowy z nauczycielami i personelem szkoły, gdy pojawiają się problemy i trudności.

Podczas pracy z dziećmi wykazującymi trudne zachowania ważne jest dbanie o własne zdrowie i samopoczucie

Warto korzystać z dostępnego wsparcia (pedagogów szkolnych lub psychologów oferujących pomoc nauczycielom) lub stworzyć grupę nauczycieli do rozmów o trudnych doświadczeniach. Znalezienie swojego sposobu na „naładowanie baterii” (aktywność fizyczna lub medytacja, spotkania z przyjaciółmi lub bliskimi, spędzanie czasu na łonie natury) po ciężkim dniu, tygodniu lub okresie zwiększy twoją produktywność i pozwoli ci stać się lepszym nauczycielem i lepszym człowiekiem.

W klasie

Pomóż uczniom lub dzieciom borykającym się z urazami psychicznymi i stresem poczuć stabilizację, tworząc pewny, codzienny i przejrzysty harmonogram lub rytm dnia w szkole

Przejrzysty i pewny rytm dnia pozwala uczniom odzyskać poczucie kontroli nad swoim codziennym życiem. Zadbaj o to, aby codzienne rytuały i tradycje zostały w jak największym stopniu wypracowane wspólnie z uczniami oraz żeby były umieszczone w widocznym miejscu. Odwołuj się do nich, gdy dzieci lub uczniowie będą czuli się zagubieni. Jeżeli konieczne jest wprowadzenie zmian w codziennym rytmie dnia lub w klasie, upewnij się, że dzieci lub uczniów – o ile to możliwe – uwzględniono w procesie decyzyjnym, a powody wprowadzonych zmian lub poprawek nie budzą żadnych wątpliwości.

Stwórz zwyczaje dotyczące przywitań, pożegnań i pozdrowień, które będą sprzyjać poczuciu przynależności i bezpieczeństwa.

Stała pora witania lub żegnania uczniów

umożliwiająca wymianę pozdrowień w różnych momentach dnia może pomóc wykształcić u uczniów poczucie przynależności i wspólnoty. Dodatkowo zwracanie się do każdego dziecka w sposób, który dziecko preferuje lub w który zwraca się do niego jego rodzina, pozwala podkreślić znaczenie jego kultury i pochodzenia oraz pomaga zbudować zaufanie i bezpieczną relację. W przypadku, gdy klasa musi rozstać się z danym uczniem na zawsze, zadbaj o to, aby opuszczająca klasę osoba mogła wyrazić swoje uczucia, na przykład w formie wiersza, rysunku lub udziału w wykonaniu pożegnalnej piosenki.

Pomaganie uczniom w nabraniu większej pewności siebie poprzez zachęcanie do udziału

Pozwól dzieciom i młodzieży decydować o możliwie jak największej liczbie spraw, które ich dotyczą. Na początku semestru lub lekcji przeznacz czas na wspólne ustalenie listy zasad i umieść ją w widocznym miejscu w klasie.

Jeśli zasada zostanie złamana, wykorzystaj to jako okazję do przypomnienia wszystkim o panujących w klasie zasadach. O ile to możliwe, omów z uczniami, czego chcą się wspólnie nauczyć oraz kiedy i jak chcą to zrobić. Pozwoli to uczniom zdobyć pewność siebie i nabrać przekonania, że potrafią to zrobić.

Może się zdarzyć, że uczeń nie będzie okazywać zainteresowania ćwiczeniem lub odmówi udziału w nim. Możesz porozmawiać z uczniem łagodnie i zachęcić go do udziału, ale jeśli to nie zadziała, nie naciskaj go.

„Chcesz spróbować? Nic się nie stanie, jeśli za pierwszym razem ci się nie uda. Możemy zawsze spróbować to później zrobić razem, jeśli chcesz, a jeśli naprawdę nie chcesz tego zrobić, nie musisz”.

W przypadku uczniów, którzy zamiast bezpośrednio uczestniczyć w określonych ćwiczeniach wolą przyglądać się, możesz przydzielić im zadanie, które zachęci ich do wykorzystania innych umiejętności, wręczając im „kartę słuchacza”, „kartę wzbogacania słownictwa” lub „kartę obserwatora”, która

4 JAK NAUCZYCIELE I SZKOŁA MOGĄ POMÓC?

pozwole dzieciom lub uczniom skupić się na umiejętności słuchania lub zapisać nowe słowa lub obserwacje dokonane podczas różnych ćwiczeń.

Przywróć uczniom wiarę w dorosłych, pokazując, że nauczyciele też są ludźmi i popełniają błędy.

Każdy z nas popełnia błędy. Jednak część dzieci ze stref ogarniętych wojną i kryzysem przekonała się, że dorośli mogą szerzyć strach, a nawet czuć, że mają do tego prawo.

Uświadomienie sobie, że ich nauczyciele są zdolni do refleksji nad własnymi czynami i słowami oraz potrafią przeprosić swoich uczniów, gdy popełnią błąd, jest dla takich dzieci bardzo wyzwalającym i uspokajającym doświadczeniem.

Utnij plotki i pomóż wyjaśnić kolegom z klasy poszczególne zachowania i incydenty

Jak wiadomo, plotki w szkole bardzo szybko się rozchodzą. Dzieci i uczniowie często cierpią z powodu nieprawdziwych informacji i plotek, które mogą pochodzić z domu lub od kolegów z klasy.

Media i inne źródła informacji często przedstawiają też odbiegające od rzeczywistości doniesienia na temat trudności, jakich mogą doświadczać dzieci uchodźcze oraz problemu, jaki stanowią dla swoich klas, systemu szkolnictwa i społeczności.

Przed poruszeniem jakiegokolwiek tematu wyjaśniającego zachowanie, które miało wpływ na klasę, najlepiej skonsultować się z dzieckiem lub dziećmi, których to zachowanie dotyczy.

Zapytaj, czy dziecko chce być częścią wyjaśnienia, które przekażesz klasie. Pamiętaj, że wyjaśnienia dotyczące pojedynczych zdarzeń lub ogólnych zachowań powinny być krótkie, proste i mieć pozytywny wydźwięk.

Możesz wykorzystać informacje naukowe dotyczące procesów zachodzących w mózgu (patrz wyżej).

„Kiedy mamy ze sobą trudne doświadczenia,

część naszego mózgu odpowiedzialna za myślenie, która zwykle pozwala nam się uspokoić, wyłącza się lub chwilowo przestaje pracować, dlatego możemy szybciej wpadać w złość lub odczuwać smutek.

Nie trwa to jednak wiecznie”.

5.A Dla szkół podstawowych

Poniżej przedstawiono gry, ćwiczenia i metody dydaktyczne, które można wykorzystać w klasie w celu pokonania trudności związanych ze stresem i urazami psychicznymi. Kładą one nacisk na kompetencje społeczno-emocjonalne i rozwój takich umiejętności, jak samoświadomość, samoregulacja, poczucie własnej wartości, poczucie sprawczości oraz pewność siebie.

Jednocześnie pokazują one, że dzięki omówieniu takich tematów, jak przywitanie nowych uczniów, stworzenie konstruktywnego otoczenia sprzyjającego nauce dla wszystkich dzieci i zrozumienie granic i zachowań obowiązujących w klasie możemy wpłynąć na dobre samopoczucie poszczególnych uczniów.

5.A.1 Ćwiczenia rozwijające inteligencję emocjonalną oraz umiejętność i zdolność dzieci do rozpoznawania własnych emocji i odczytywania emocji innych osób



CEL: Stworzenie i ugruntowanie zasobu słownictwa związanego z emocjami u dzieci, których rozwój społeczno-emocjonalny został przerwany z powodu traumatycznych i stresujących doświadczeń.



CZAS: Po 10–15 minut na ćwiczenie 1.1, 1.2 i 1.3. Ćwiczenie 1.4 można najpierw przedstawić uczniom, a następnie wykorzystać w ciągu dnia (10 minut).

1.1 Rozpoznawanie emocji



zdziwienie



podekscytowanie

Zdjęcia do tego ćwiczenia znajdują się w arkuszu, który można pobrać ze strony, do której link znajduje się pod linkiem do tego dokumentu. Wydrukuj dokument PDF i pokaż dzieciom różne twarze, prosząc o wskazanie słów, które najlepiej oddają przedstawione na zdjęciach emocje.

Na przykład: radość, smutek, złość, zmęczenie, podekscytowanie lub zdziwienie.

1.2 Odgadywanie emocji

Dzieci mogą wykonać ćwiczenie w małych grupach lub w parach. Poproś dzieci o naśladowanie emocji, których się nauczyły, i innych znanych im uczuć. Pozwól im uczyć się nawzajem nowych słów, które znają z domu lub swojej kultury, albo są w ich rodzimym języku. Można to zrobić po wykonaniu ćwiczenia 1.1, a następnie jeszcze raz po ćwiczeniu 1.3, gdy dzieci opanują bardziej zaawansowane słownictwo.

1.3 Zbudowanie zasobu słownictwa dotyczącego emocji

Przedstaw bardziej złożone i zróżnicowane słownictwo dotyczące emocji i zapytaj dzieci, czy znają poszczególne słowa. Jeśli nie, wykorzystaj scenariusze do wyjaśnienia emocji i poproś dzieci, aby pokazały, jaki wyraz twarzy może mieć osoba, która odczuwa frustrację, zmęczenie, przytłoczenie lub zdumienie.

1.4 Wyrażanie moich emocji

Gdy dzieci opanują rozpoznawanie u siebie co najmniej ośmiu emocji (w zależności od wieku), rozwiń w klasie „tablice emocji”. Możesz wykorzystać tablice korkowe lub papier laminowany z podkładem magnetycznym. Na każdej tablicy zapisz na górze jedną emocję. Zdjęcia dzieci lub karteczki z ich imionami można umieścić w koszyku pod tablicą lub przypiąć do tablic emocji.

Dzieci mogą w ciągu dnia przyczepić karteczki ze swoim imieniem do konkretnej tablicy lub zmienić ich miejsce, aby inne osoby wiedziały, jak się czują. Jeśli widzisz, że dziecko ma problem z rozwiązaniem zagadki, możesz zaproponować, żeby wybrało tablicę, na którą przewiesi karteczkę ze swoim imieniem, aby w ten sposób wyrazić swoje emocje. Jeśli widzisz, że ktoś jest bardzo radosny, możesz zaproponować to samo. Przykładowe emocje na tablicach to: frustracja, radość, złość, wykluczenie, podeksycytowanie i zdenerwowanie.

5.A.2 Ćwiczenia pomagające dzieciom zrozumieć doświadczenie bycia nową osobą w klasie



CEL: złagodzenie stresu u dzieci uchodźczych przystosowujących się do nowych klas i wypracowanie lepszych kontaktów między dziećmi uchodźczymi a dziećmi z kraju przyjmującego.



CZAS: 20 minut



POTRZEBNE MATERIAŁY: Arkusze z „niezrozumiałym” tekstem i zestaw „niezrozumiałych” pytań.

2.1 Nauka nowego języka – szkoła podstawowa, młodsze klasy

Zbierz klasę do ćwiczenia grupowego lub poproś, żeby wszyscy usiedli na podłodze w kółku i przez 30 sekund mów tak, żeby to, co mówisz, nie miało żadnego sensu lub używaj wymyślonych słów. Następnie wręcz każdemu dziecku kartkę z napisanymi na niej dwoma niezrozumiałymi słowami lub akapitem, który nie ma sensu. Poproś ich o przetłumaczenie lub zilustrowanie słów lub napisanie albo narysowanie odpowiedzi na pytania wypisane na kartce.

Poproś uczniów o omówienie ćwiczenia w grupie i zapytaj, jak się czuli. Wybierz słowa, które opisują, jak ich zdaniem może czuć się dziecko nieznające języka przez pierwsze dni po przyjeździe do nowej szkoły.

Zapytaj, co jeszcze byłoby nowe dla dziecka, które skądś przyjechało i poproś, by opisali, jak jeszcze może się czuć.

2.2 Nauka nowego języka – szkoła podstawowa, starsze klasy

Daj każdemu dziecku kartkę z tekstem w języku, którego nie rozumie. Poproś o napisanie odpowiedzi na pytania do tekstu podane na kartce. Na wykonanie zadania przeznacz 10 minut.

Jeśli chcesz przygotować tekst i pytania do tego ćwiczenia, zapisz pytania, a następnie zmień kolejność słów, korzystając z narzędzia dostępnego na stronie: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Po wykonaniu ćwiczenia zbierz od uczniów kartki i je oceń. Podziel klasę na małe grupy i poproś uczniów, aby zastanowili się, dlaczego otrzymali do wykonania takie zadanie.

Poproś uczniów o omówienie ćwiczenia w grupie i zapytaj, jak się czuli. Wybierz słowa, które opisują, jak ich zdaniem może czuć się dziecko nieznające języka przez pierwsze dni po przyjeździe do nowej szkoły.

Zapytaj, co jeszcze byłoby nowe dla dziecka, które skądś przyjechało i poproś, by opisali, jak jeszcze może się czuć.

Na potrzeby ćwiczenia 2.1 i 2.2 umieść słowa w widocznym miejscu w klasie wraz z tablicą, na której dzieci mogą zgłaszać się na ochotnika do wykonania czynności, które ułatwią nowym dzieciom pierwsze dni w szkole.

5.A.3 Ćwiczenia mające na celu stworzenie bezkonfliktowej atmosfery w klasie i konstruktywnego otoczenia sprzyjającego nauce dla wszystkich



CELE: Zadbaj o to, żeby wszystkie dzieci uczestniczyły w ustalaniu granic i zasad, aby przyczynić się do stworzenia bezkonfliktowej atmosfery w klasie.



CZAS: 20–30 minut na każde ćwiczenie

3.1 Budowanie spokoju w sobie

Poproś dzieci, aby w grupie zastanowiły się, kiedy czuły smutek, złość, irytację i frustrację. Wróć do wcześniejszych ćwiczeń, żeby wyjaśnić język, scenariusze, działania i reakcje, które mogą pojawić się u dzieci, gdy odczuwają takie emocje.

Zrób listę rzeczy, które dzieci mogą zrobić same, żeby się uspokoić i opanować te emocje. Gotową listę umieść na ścianie.

Zachęć dzieci do wykonania tych czynności, jeśli zauważysz, że jakieś dziecko wykazuje trudne zachowania w ciągu dnia (daj dziecku książkę, wspólnie z nim weź kilka głębokich oddechów i skieruj jego uwagę na inne ćwiczenie, które pomaga się uspokoić). Pogratuluj dziecku, jeśli aktywnie wykonuje te czynności z własnej inicjatywy, gdy jest mu źle.

3.2 Budowanie spokoju w klasie

Dodatkowo lub w ramach uzupełnienia do ćwiczenia 4.1 poniżej zapytaj dzieci, czy ich zdaniem w klasie lub w szkole przydałby się „**spokojny kącik**”, w którym uczniowie mogliby się uspokoić i opanować swoje emocje. Zapytaj, co dzieci mogłyby robić w takim miejscu.

Zastanów się, czy możesz stworzyć taki kącik w klasie. Może to być jeden lub kilka koszy lub kartonów w klasie z rzeczami, których dzieci mogą dotykać, wziąć do ręki lub czytać. Możesz położyć na podłodze hula-hop lub przedmiot o innym kształcie, w którym dzieci będą mogły usiąść, jeśli będą potrzebowały się wyciszyć lub pobyć w spokoju. Pozwól dzieciom samodzielnie decydować, czy chcą tam pójść, żeby się uspokoić i zrelaksować, ponieważ takie miejsce nie powinno kojarzyć się im ze złym zachowaniem. Jeśli klasa jest większa, warto w takim miejscu postawić roślinę i położyć coś miękkiego do siedzenia.

Dzieci nigdy nie należy wysyłać tam za karę. Możesz zachęcić dziecko do pójścia do spokojnego kącika, jeśli uzna, że tego potrzebuje. Dziecko samo powinno zdecydować, czy chce opuścić takie miejsce. W ten sposób zachęcamy je do uświadomienia sobie własnych mechanizmów radzenia się z emocjami.

3.3 Wypracowanie zasad obowiązujących w klasie

W ramach dalszego ćwiczenia umiejętności wykorzystanych w poprzednich ćwiczeniach poproś dzieci, aby w małych grupach lub wszystkie wspólnie opracowały zasady obowiązujące w ich klasie. Po ustaleniu wszystkich zasad zapisz je na dużej kartce papieru, która przez cały rok będzie wywieszona w klasie. Odwołuj się do tych zasad i zachęć dzieci, aby również to robiły w ciągu dnia.

5.A.4 Narzędzia do regulacji emocji i zachowań w klasie oraz narzędzia dla dzieci do budowania świadomości na temat własnych emocji i doświadczeń oraz ich regulowania i przetwarzania

4.1. Skala napięcia

Do wykorzystania z „pudełkiem odstresowującym” – patrz ćwiczenie 4.2 poniżej. Skala napięcia i pudełko odstresowujące są narzędziami ułatwiającymi wypracowanie samoświadomości i samoregulacji.



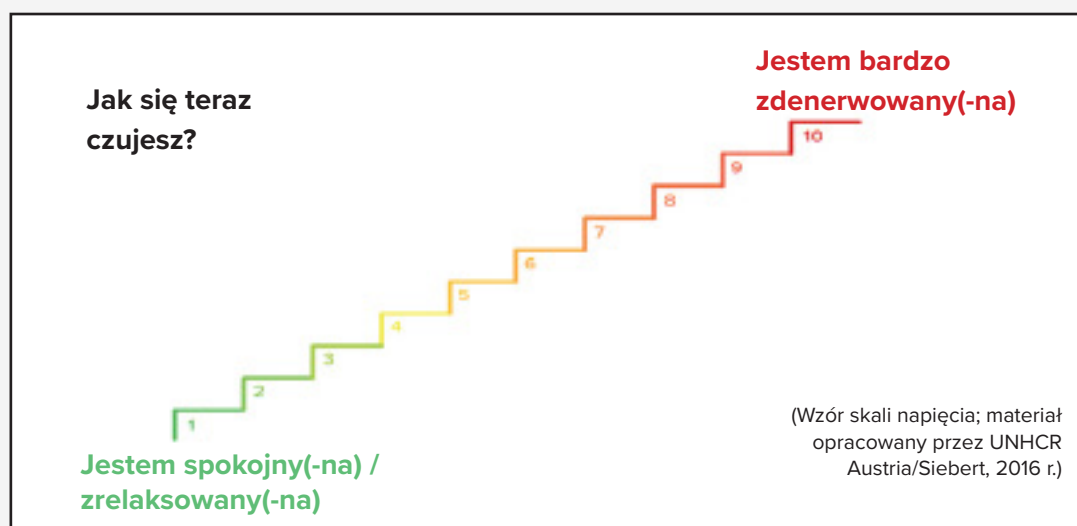
CELE: Zwiększenie u uczniów świadomości własnych emocji i stanu wewnętrznego oraz wypracowanie przez uczniów sposobów na uspokojenie się.



CZAS: 15–20 minut na przygotowanie skali napięcia i wyjaśnienie, jak działa. Najlepiej dwie minuty na ćwiczenie ze skalą napięcia dwa razy dziennie.



POTRZEBNE MATERIAŁY: Duża ilustracja, rysunek, zdjęcie lub inny materiał przedstawiający skalę napięcia z klasyfikacją od 1 do 10 (patrz wzór poniżej).



Przed przystąpieniem do opracowania skali napięcia usiądź z dziećmi w klasie i wspólnie opracujcie listę słów, które wyrażają stan napięcia i silnych emocji. Możesz zacząć od wymienienia sytuacji, które mogą wywołać określone emocje. „Jak byś się czuł(a), gdyby ktoś cię uderzył?”, „Co czujesz, kiedy kładziesz się spać?” Dobierz określenia, które opisują te stany odpowiednio do wieku uczniów. Można przedstawić je również poprzez działania. Możesz poprosić uczniów o odegranie emocji lub sytuacji. Upewnij się, że wszyscy uczniowie są gotowi do „skrajnych działań”. Przykłady słów do umieszczenia na liście lub do odegrania: zdenerwowany, podekscytowany, zestresowany, zaniepokojony, agresywny, rozdrażniony, zły, zmęczony, spięty, poirytowany, przygnębiony, niespokojny, a także spokojny, zrelaksowany, szczęśliwy i in. Możesz użyć tych samych słów, które wykorzystaliście wcześniej w ćwiczeniach rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne (i we wcześniejszych rozdziałach).

Sprawdź, czy klasa potrafi umieścić słowa z listy na skali. Część słów może wyraźnie pasować do górnej części skali opisującej stany większego napięcia (np. zestresowany i zaniepokojony). Inne słowa można z kolei umieścić na dole skali, gdzie napięcie jest mniejsze (np. zrelaksowany lub spokojny). Koniecznie wyjaśnij dzieciom, że w tym ćwiczeniu nie ma złych odpowiedzi.

Następnie weź do rąk ilustrację skali napięcia i wpisz słowa we właściwym miejscu na skali (lub przyklej je, przypnij pinezką lub umieść w inny sposób). Gotową skalę napięcia umieść w widocznym miejscu w klasie.

W ramach ćwiczenia poświęć dwie minuty na zapytanie dzieci, jak się czują i czy mogą ocenić swoje uczucia, wykorzystując skalę napięcia. Dzieci mogą odpowiedzieć na przykład, że są zaniepokojone lub szczęśliwe. Poproś dzieci, aby oceniły swoje napięcie w skali od 1 do 10, np. „Jestem raczej szczęśliwy, nie smutny. Dałbym sobie 3 na 10 punktów w skali” albo „Jestem dzisiaj bardzo zdenerwowana. Dałbym sobie 7 na 10 punktów”.


Następnie zapytaj, co ich zdaniem trzeba zrobić, żeby zmniejszyć napięcie. „Co musisz zrobić, żeby zejść o jeden lub kilka poziomów?” Uczniowie będą mieli własne pomysły na obniżenie napięcia. Część z nich wypracowała już swoje sposoby na uspokojenie się. Inni niekoniecznie. Zapisz zaproponowane czynności zmniejszające napięcie na kartkach i wykorzystaj je w ćwiczeniu z pudełkiem odstresowującym (patrz ćwiczenie 4.2 poniżej; karty zostaną umieszczone w pudełku).


Alternatywna wersja


Rozłóż na podłodze linę i oznacz ją lub wyobraź sobie na niej skalę od 1 do 10, po której można chodzić. Zapytaj dzieci o ich emocje i stan wewnętrzny i poproś, żeby oceniły się, stając w odpowiednim miejscu na linii (np. bliżej zaznaczonej na linii „10”, jeśli dziecko jest bardziej spięte). Dzięki temu uczniowie uświadamiają sobie, „jak się czują w danym momencie”, używając do tego motoryki dużej.

Kiedy dzieci dobrze opanują koncepcję skali, daj każdemu dziecku kołeczek lub pinezkę, którą mogą spersonalizować. Codziennie rano poproś dzieci o umieszczenie swojego kołeczka lub pinezki na rysunku ze skalą napięcia, aby pokazały, jak się czują. Możesz poprosić ich o to w różnych momentach dnia. Jeśli zobaczysz, że któreś z dzieci jest zestresowane lub ma problemy z opanowaniem emocji w ciągu dnia, możesz poprosić, żeby oceniło swój stan i sprawdzić, czy chciałoby wykonać jakieś ćwiczenie z pudełka odstresowującego.

4.2 Pudełko odstresowujące

 **CELE:** Uspokojenie uczniów w sytuacjach dużego stresu. Jeśli uczeń ma skłonność do dysocjacji, możesz wykorzystać to ćwiczenie, żeby pomóc mu odzyskać poczucie rzeczywistości.

 **CZAS:** 20–30 min. na przygotowanie pudełka odstresowującego i wyjaśnienie, jak działa.

 **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Duże pudełko lub pojemnik z pokrywką, np. ozdobiony na lekcji wspólnie z dziećmi. 6–8 rzeczy do wypełnienia pudełka. Pudełko odstresowujące to pudełko lub inny pojemnik w klasie zawierający zestaw przedmiotów, które pomogą uczniom uspokoić się lub „wrócić do siebie”, gdy będą spięci. Zawartość pudełka należy ustalić wspólnie z dziećmi.

Wprowadzenie do ćwiczenia:

Rozpocznij to ćwiczenie od omówienia i sporządzenia listy przedmiotów, które w przeszłości pomogły uczniom w trudnych sytuacjach. Czy był to kubek gorącej czekolady? Zabawka? Czy inny przedmiot, na przykład ulubiony koc lub muzyka? Poproś uczniów o przyniesienie do szkoły materiałów, które chcieliby umieścić w pudełku.

Następnie poproś uczniów o przygotowanie kartek z pozytywnymi stwierdzeniami (afirmacjami), które włożycie do pudełka. Na kartkach uczniowie opisują działania, wspomnienia i inne pozytywne doświadczenia, które pomagają zmniejszyć napięcie, takie jak przytulenie przez drugą osobę, lub przywołują wspomnienia o przyjemnej wycieczce lub wspólnie spędzonym czasie. Dodaj do nich kartki z propozycjami ćwiczeń ruchowych, które mogą wykonać, żeby złagodzić napięcie (np. powolne oddychanie, rozciągnięcie się lub ćwiczenia fizyczne, takie jak skakanie, wykonanie salta, bieganie i inne).

Wypełnienie pudełka:

Rozłóż na stole zestaw materiałów do pudełka odstresowującego, dodaj do nich materiały przyniesione przez uczniów i zakryj je obrusem, żeby były niewidoczne. Nie zapomnij dodać kart z pozytywnymi stwierdzeniami i pomysłami dotyczącymi ruchu – są niezbędne.

Upewnij się, że w klasie znajdują się jakieś materiały na wypadek, gdyby uczniowie

nie byli w stanie zdecydować, jakie materiały przynieść. Poniżej podani przykłady odpowiednich materiałów:

- Piłki sensoryczne, piłeczki od stresowujące, miękkie piłki, piłeczki do żonglowania
- Kawałki materiałów – jedwab, wełna, miękka szmatka.
- Guma do żucia lub cukierki o wyraźnym smaku (miętówki).
- Suszone owoce, orzechy, czekolada lub drobne słodczyce (np. rodzyunki, morele, migdały, orzechy laskowe).
Pamiętaj, żeby sprawdzić, czy uczniowie mają alergie lub nietolerancje pokarmowe oraz uwzględnić zwyczaje żywieniowe wynikające z religii.
- Pluszaki.
- Olejki eteryczne: lawendowy, miętowy. Upewnij się, że uczniowie wiedzą, żeby nie nakładać olejku bezpośrednio na skórę; należy skropić nim chusteczkę lub ubranie do wąchania.
- Balony do dmuchania. Po użyciu można je wyrzucić.
- Woreczki z piaskiem do położenia na głowie (ćwiczenie równowagi).
- W pudełku nie mogą znaleźć się żadne leki.

Pamiętaj, że zestaw przedmiotów powinien być dostosowany do grupy, z którą będziesz używać pudełka od stresowującego. Zdejmij obrus ze stołu i pozwól dzieciom wybrać przedmioty i je „przetestować”. Omów, jaki wpływ może mieć każdy przedmiot i jak może łagodzić napięcie.

Wypełnij pudełko w klasie wspólnie z uczniami. Przełóż przedmioty ze stołu do pudełka. Możesz też udekorować pudełko wspólnie z uczniami.

Podczas lekcji:

Kiedy uczniowie wykazują oznaki stresu (nerwowość, trudności z koncentracją, kłócenie się z kimś lub agresywne zachowanie, patrzenie w pustkę itp.), możesz najpierw spróbować wykorzystać skalę napięcia, aby uczniowie mogli określić swój poziom napięcia, a następnie zaproponować, jak je złagodzić. Możesz zadać pytania, takie jak: „Widzę, że jesteś niespokojny, ile dałbyś sobie punktów w skali napięcia?” Możesz też zachęcić ucznia do wyciągnięcia jakiegoś przedmiotu z pudełka, jeśli uzna, że może mu to pomóc.


Jeśli napięcie jest już na poziomie 6 lub jeśli stwierdzisz, że uczeń jest bardzo spięty lub ma trudności z kontrolowaniem swoich emocji, możesz od razu otworzyć razem z nim pudełko od stresowujące i poszukać czegoś odpowiedniego, co pozwoli mu się uspokoić.


Sporadycznie uczniowie mogą być bardzo spięci i określić poziom napięcia jako 7 do 10. W takich przypadkach jedynym możliwym rozwiązaniem będzie aktywność fizyczna.


Wręcz uczniowi karty z pomysłami ćwiczeń ruchowych lub zaproponuj, żeby poszedł na spacer lub pobiegał na zewnątrz, o ile jest taka możliwość. Jeżeli uczeń nie posiada jeszcze zdolności samoregulacji umożliwiającej mu posługiwanie się skalą napięcia, możesz bezpośrednio podpowiedzieć mu, co ma zrobić. Po prostu obserwuj jego zachowanie, a następnie zaproponuj, żeby wyciągnął coś z pudełka, aby się uspokoić.

5.A.5 Ćwiczenia rozwijające samokontrolę i reakcje hamujące u dzieci – ćwiczenia pobudzające mózg myślący do włączenia się, zanim dziecko zareaguje na określone sytuacje

5.1. Zasada „stop”

 CELE: Nauczenie uczniów stawiania granic i reagowania w przypadku ich naruszenia przez inne osoby.

 CZAS: 15–20 minut na wprowadzenie.

 POTRZEBNE MATERIAŁY: Wydruki, karty lub inne ilustracje przedstawiające znak „Stop” (patrz wzór poniżej).



Rozpocznij od omówienia z dziećmi, co niektórzy uczniowie robią czasami na szkolnym placu zabaw. Podaj przykłady: bieganie, gra w piłkę nożną, rzucanie piłką. Zapytaj dzieci, co mogą zrobić, jeśli ktoś będzie się źle zachowywał lub naprzykrzał się innym dzieciom, np. wbiegając na nie lub popychając je na placu zabaw.

Wyjaśnij zasadę obowiązującą w klasie: jeśli ktoś zakłóca naszą zabawę, denerwuje nas lub robi nam krzywdę, należy mu powiedzieć, żeby przestał.

Jeśli chcą, dzieci mogą wybrać gest lub słowo, którego będą używać do zademonstrowania sprzeciwu, np. wyciągnięcie przed taką osobą obu rąk zgiętych w łokciu i krzyknienie „przestań”. Ta sama zasada obowiązuje, gdy ktoś narusza nasze osobiste granice i gdy odbieramy zachowanie kolegi z klasy jako nieprzyjemne. Dotyczy to zarówno placu zabaw, klasy, jak i innych miejsc. Porozmawiaj z dziećmi, jak często takie rzeczy mogą się zdarzać i zapytaj, czy ich zdaniem jest to w życiu normalne. Przedstaw drobne przewinienia (wbiegnięcie na kogoś, powiedzenie czegoś niemiłego) jako nieuniknioną część życia oraz omów, jak może naturalnie dochodzić do konfliktów, bójek i kłótni. Podkreśl jednak, że dzieci zawsze mogą powiedzieć „stop”, kiedy nie czują się komfortowo.

Podziel dzieci na małe grupy i poproś je, aby odegrały sytuację, w której ktoś musi powiedzieć „prześć”. Wręcz każdej grupie wycięty znak „Stop” lub kartkę z narysowanym znakiem (patrz wyżej) – na początku ćwiczenia dzieci pokazują znak, a następnie używają gestów lub uzgodnionego słowa. Pamiętaj, że wszystkie osoby odgrywające rolę „napastnika” powinny natychmiast przestać.

Powiedz uczniom, że jeżeli coś się wydarzy w klasie lub na placu zabaw, powinny zastosować zasadę „stop”, a następnie poinformować dorosłego, jeśli takie zachowanie będzie się powtarzało. Uczniowie mogą też podać przykłady nadużywania zasady „stop”, na przykład, gdy nauczyciel zadaje pracę domową, a ktoś krzyczy „stop”, bo nie ma ochoty jej robić.

Powtórz z klasą to ćwiczenie kilka razy przez pierwszych kilka tygodni, a później na przykład raz w tygodniu. Zapytaj dzieci, czy miały okazję zastosować zasadę „stop” na placu zabaw lub w klasie i pochwal je, jeśli tak było. Poproś uczniów o odegranie zaistniałych sytuacji. Nie powinni podawać imienia „napastnika”, chyba że zgodził się on wziąć udział w scenie.

5.2 „1 - 2 - 3”



CELE: Zwiększenie u dzieci świadomości chwili obecnej i umożliwienie im powrotu do „tu i teraz” poprzez zaangażowanie wzroku, słuchu i dotyku. Umożliwienie rozwinięcia zdolności koncentracji u dzieci z ciężkimi zaburzeniami uwagi.



CZAS: 10 minut, kilka razy w tygodniu.

UWAGA: Ćwiczenie wymaga dużej koncentracji i może początkowo przytłaczać dzieci zmagające się z zaburzeniami uwagi.

Pracując w grupie, zadaj dzieciom pytanie: „Co teraz widzicie?” Pozwól im wymienić na głos nazwy przedmiotów. Następnie zapytaj: „Co teraz słyszycie?” Dzieci muszą być wówczas bardzo cicho i nasłuchiwać dźwięków w klasie. Zapytaj, co usłyszały. Teraz zapytaj: „Co teraz czujecie?” Dzieci wymieniają swoje spostrzeżenia, których dokonały za pomocą zmysłu dotyku. Wykonaj to ćwiczenie łącznie trzy razy. W drugiej rundzie dzieci muszą wymienić dwie rzeczy, które widzą, słyszą i czują, a w trzeciej – po trzy rzeczy.

Kiedy wszystkie dzieci zrozumieją już, na czym polega to ćwiczenie, powiedz im, że o wiele łatwiej jest coś zauważyć, gdy nie będą dzielić się z innymi swoimi odpowiedziami i zachowają je dla siebie. Przeprowadź to samo ćwiczenie w ciszy, bez wymieniania na głos tego, co dzieci widzą, słyszą i czują.

Wyjaśnij dzieciom, że nie muszą zapamiętywać odpowiedzi. Dzieci nieposługujące się w szkole językiem ojczystym mogą podawać odpowiedzi w swoim języku, a nawet w formie rysunków.

Uwaga: U niektórych dzieci, które mają za sobą stresujące i traumatyczne doświadczenia, cisza może wywoływać strach. Na początku ćwiczenie powinno być krótkie. Upewnij się, że wszystkie dzieci wiedzą, że będą musiały zachować ciszę.

5.3 Wyspa nauczyciela



CELE: Wychowanie u uczniów świadomości istnienia osobistych granic i konieczności ostrożnego postępowania z nimi.



CZAS: 5 min. na wprowadzenie i codziennie powracanie do zasad przedstawionych w ćwiczeniu.

Wielu uczniów może nie znać lub nie odczuwać istnienia granic – zarówno u siebie, jak i u innych osób. Ze względu na brak świadomości granic mogą oni nie szanować rzeczy osobistych należących do kolegów z klasy, naruszać ich osobistą przestrzeń lub używać rzeczy innych osób, nie dbając o nie. Aby uzmysłowić młodszym uczniom, na czym polega naruszenie granic, możesz przedstawić tę koncepcję w namacalnej i widocznej formie, wykorzystując „Wyspę Nauczyciela”.

Wyjaśnij dzieciom, że „Wyspa Nauczyciela” to terytorium zarezerwowane tylko dla ciebie. „Wyspa” powinna obejmować twoje biurko i wszystko, co się na nim znajduje, a także wszelkie inne ważne przedmioty, których dzieci nie powinny dotykać. Nikt nie powinien na przykład siadać na twoim krześle, nawet na przerwie.

Wyjaśnij, że nie lubisz, gdy ktoś narusza granice „wyspy”. Ustal obowiązujące zasady i konsekwencje ich nieprzestrzegania: osoba, która chce przekroczyć granicę „wyspy”, musi najpierw zapytać o pozwolenie. Osoby, które nie będą przestrzegać tej zasady otrzymają do wykonania niewielkie dodatkowe zadanie, które należy ustalić z dziećmi, wprowadzając tę zasadę.

Dzieci mogą następnie ustalić, co ich zadaniem powinno stanowić ich prywatną przestrzeń. Poproś dzieci o omówienie tego w parach lub w małych grupkach, a następnie o przedstawienie całej klasie ich osobistej przestrzeni.

Jeśli uważasz, że określone przez dzieci granice są nierealistyczne lub niesprawiedliwe, omów to z nimi.

5.A.6. Ćwiczenia pomagające zwiększyć poczucie własnej wartości i pewność siebie oraz wypracować pozytywne nastawienie

6.1 Kronika pozytywnych wydarzeń



CELE: Nabranie pewności siebie poprzez podkreślenie radosnych momentów i sukcesów.



CZAS: 20–30 minut na przeprowadzenie ćwiczenia po raz pierwszy; do stosowania w różnych momentach w trakcie roku szkolnego.



POTRZEBNE MATERIAŁY: Jeden duży zeszyt na klasę dla wszystkich uczniów do dokumentowania doświadczeń.

Po jakimś szczególnym wydarzeniu lub zabawie przedstaw koncepcję kroniki i zapytaj uczniów o ich odczucia związane z daną sytuacją. Sprawdź, czy są w stanie ją udokumentować w małych grupach, a dokumentację przedstawić w kronice. Wyjaśnij, że każde dziecko może samo wybrać pozytywne momenty i osiągnięcia z danego dnia i zapisać je w kronice.


Kiedy dzieciom, które mają za sobą stresujące lub traumatyczne doświadczenia, uda się wykonać nowe zadanie, zapytaj je, czy chciałyby to odnotować w kronice.


Zachęć kilkoro dzieci do zapisania swoich doświadczeń. Wspomnienia można rejestrować w formie rysunków, wycinków z gazet lub czasopism, zdjęć i innych prac plastycznych i artystycznych.


Kiedy dzieci opanują już koncepcję dokumentowania pozytywnych zdarzeń, zachęć te z nich, które borykają się ze stresem i urazami psychicznymi, aby co jakiś czas czytały kronikę.

Jeśli pozwoli na to czas, porozmawiaj z nimi na temat kilku udokumentowanych w kronice zdarzeń i sprawdź, czy możesz zachęcić dzieci do pozytywnego myślenia, pokazując im, jak wiele pozytywnych zdarzeń miało miejsce w danym czasie.

6.2 Dziennik postępów w nauce

 **CELE:** Skierowanie uwagi uczniów na ich postępy w nauce i wspieranie ich w budowaniu świadomości swoich osiągnięć i trudności.

 **CZAS:** 20 minut pod koniec dnia lub tygodnia.

 **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Wydruk szablonu dziennika postępów w nauce dla każdego dziecka (patrz szablon poniżej)

Co mnie zainteresowało:	Co było zabawne:	Co było trudne:	Co zrobiłem(-am) dobrze:
Najlepszy moment tygodnia:	Co mi pomogło:	Co potrafię teraz robić lepiej:	Nad czym chcę jeszcze popracować:
Jak pomogłem(-am) innym:	Za co mnie pochwalono:	Co mnie rozpraszало:	Na jaki temat chcę dowiedzieć się więcej:

Wyjaśnij każdemu dziecku, że będzie musiało zapisać i omówić, co wydarzyło się w trakcie tygodnia. Rozdaj dzieciom karty dziennika postępów w nauce i poproś o ich wypełnienie. Wyjaśnij dzieciom, że nie muszą wypełniać wszystkich kategorii, jeśli nie mają nic do wpisania.

Jeśli łatwiej będzie ci omówić tylko te pozycje, które dzieci muszą wypełnić w dzienniku, lub jeśli uczniom łatwiej będzie narysować odpowiedzi, podziel klasę na grupy lub pary i wykonajcie to ćwiczenie wspólnie.

Dziennik postępów w nauce może być dla nauczyciela informacją o priorytetach danego ucznia lub o jego trudnościach. Część uczniów niemal za każdym razem będzie mogła coś odnotować w polu „Jak pomogłem(-am) innym”, a inni mogą skarżyć się, że w polu „trudności” nie ma wystarczająco dużo miejsca, by wymienić wszystkie problemy.

Postaraj się zachęcić dzieci do wypracowania pozytywnego podejścia wobec rzeczy, które sprawiają im trudności, lub obszarów w dzienniku, których nie udaje im się wypełnić, ale nie zmuszaj uczniów do wpisania czegoś w dzienniku, jeśli nie czują, że mogą to zrobić. Jeśli jakieś pole będzie pozostawało puste przez wiele tygodni – w porządku. Delikatne zachęty pomogą uczniowi znaleźć sposób na ich wypełnienie.

6.3 Wskazywanie mocnych stron



CELE: Zachęcenie uczniów, aby poświęcili czas na przeanalizowanie pozytywnych cech u swoich kolegów z klasy i uświadomili sobie swoje mocne strony.



CZAS: 10 minut.



POTRZEBNE MATERIAŁY: Zestaw kart z wypisanymi na nich mocnymi stronami, dwie karteczki z imieniem każdego ucznia (patrz wzór karty mocnych stron poniżej).

życzliwy / życzliwa	uprzejmy / uprzejma	potrafi pracować w zespole	uczynny / uczynna
cierpliwy / cierpliwa	wrażliwy / wrażliwa	dociekliwy / dociekliwa	odważny / odważna
ma poczucie humoru	optymistyczny / optymistyczna	potrafi rozwiązywać problemy	szczerzy / szczerza
rzetelny / rzetelna	sumienny / sumienna	niezależny / niezależna	spontaniczny / spontaniczna
punktualny / punktualna	odpowiedzialny / odpowiedzialna	skupiony / skupiona	utalentowany / utalentowana ...
zwinny / zwinna	spozstrzegawczy / spozstrzegawcza	schludny / schludna	wytrwały / wytrwała
sprawny / sprawna fizycznie	refleksyjny / refleksyjna	elastyczny / elastyczna	aktywny / aktywna
muzykalny / muzykalna	kreatywny / kreatywna	ostrożny / ostrożna	troskliwy / troskliwa

Umieść wszystkie karty z mocnymi stronami w widocznym miejscu lub na ścianie. Dopisz słowa opisujące inne atuty, jeśli uczniowie zaproponują kolejne wyrazy.

Umieść w worku dwie karteczki z imieniem każdego ucznia. Każda osoba w klasie wyciąga z worka dwie karteczki z imionami i podaje jedną mocną stronę każdej z wylosowanych osób.

Może omówić to z innym uczniem w klasie. Sprawdź, czy każdy uczeń podał pozytywną cechę i potrafi uzasadnić swój wybór. Przejdź się po klasie i pozwól każdemu wypowiedzieć się na temat swoich kolegów z klasy i ich mocnych stron.

Później możesz wykorzystać karty z mocnymi stronami na zakończenie wycieczki szkolnej, podczas której uczniowie mieli okazję poznać się od innej strony i mogli odkryć nowe atuty u swoich kolegów z klasy.

5.A.7 Praktyki rozwijające poczucie kompetencji i własnej sprawczości

Oprócz ćwiczeń i narzędzi, które opisano powyżej, warto stosować pewne praktyki w klasie, które pomagają uczniom kształtować postawę uważności i poczucie własnego „ja”.

7.1 Ćwiczenia fizyczne, ruch i przerwy na odprężenie mózgu



CELE: Zapewnienie każdemu uczniowi możliwości odstresowania się i złagodzenia napięcia w ciągu dnia, a tym samym poprawy koncentracji.

Podobnie, jak w przypadku kart z ćwiczeniami ruchowymi w pudełku odstresowującym, jeśli uczniowie odczuwają potrzebę ruchu, należy dać im taką możliwość. Mogą wykonać serię przysiadów, pajacyków lub innych ćwiczeń, takich jak dotknięcie lewym łokciem prawego kolana i odwrotnie. Możesz włączyć muzykę i wspólnie z klasą potańczyć, co może pomóc wszystkim w klasie na nowo skoncentrować się na pracy.

Jeśli uczniowie mają możliwość wychodzenia na zewnątrz, aby pobiegać i pooddychać świeżym powietrzem, zaproponuj im to. Kiedy praca w klasie wymaga od uczniów wytężonego skupienia przez dłuższy czas, zarządzanie pięciominutowej przerwy na odprężenie mózgu może pomóc uczniom zachować spokój, zwłaszcza tym, którzy mają problemy z koncentracją.

7.2 Bycie dostrzeżonym i wysłuchanym




CELE: Zapewnienie każdemu uczniowi możliwości poczucia więzi ze szkołą i bycia jej częścią oraz zbudowania poczucia własnej wartości.

Czasami uczeń potrzebuje jedynie, by nauczyciele lepiej go rozumieli. Jeśli masz taką możliwość, postaraj się codziennie przez dziesięć dni z rzędu rozmawiać przez dwie minuty z uczniami, którzy gorzej sobie radzą, na dowolny temat, na jaki mają ochotę rozmawiać. Następnie możesz zmniejszyć częstotliwość rozmów na co drugi dzień przez tydzień i stopniowo przejść do bardziej nieformalnych rozmów.

(Fisher, D. i Frey, J., wrzesień 2016 r.)

7.3 Pełnienie określonej roli

 CELE: Umożliwienie każdemu uczniowi zaangażowania się i produktywnego udziału w lekcji w chwilach mniejszego zaangażowania i produktywności.

Udział w ćwiczeniu wymagającym wypowiedzi ustnej lub innym ćwiczeniu grupowym może być czasem dla uczniów onieśmielającym. Przygotuj dla uczniów sznureczki do zawieszenia na szyi z przyklejonymi do nich karteczkami z napisem: „obserwator „notujący lub „strażnik słów”. Udostępnij sznureczki wszystkim uczniom.

Uczniowie będą mogli wziąć jeden z tych sznureczków, jeśli będą mieli poczucie, że nie pełnią żadnej roli w danym ćwiczeniu. Prosząc o sznureczek, uczniowie przyjmują rolę i stają się oficjalnym obserwatorem, notującym lub osobą wyłapującą nowe, nieznanne słowa, które może później sprawdzić w słowniku.

Dodatkowo pełnienie określonej roli pomaga dziecku zrozumieć, na czym polega wzięcie odpowiedzialności za daną rzecz. Role o ogólnym charakterze, takie jak klasowy, rozjemca, kompan, asystent nauczyciela i przewodnik dla nowych uczniów, pomagają kształtować u uczniów poczucie kompetencji i udziału w sukcesie większego przedsięwzięcia.

5.B Dla szkół ponadpodstawowych

Poniżej przedstawiono gry, ćwiczenia i metody dydaktyczne, które można wykorzystać w klasie w celu pokonania trudności związanych ze stresem i urazami psychicznymi. Kładą one nacisk na kompetencje społeczno-emocjonalne i rozwój takich umiejętności, jak samoświadomość, samoregulacja, poczucie własnej wartości, poczucie sprawczości oraz pewność siebie.

Jednocześnie pokazują one, że dzięki omówieniu takich tematów, jak przywitanie nowych uczniów, stworzenie konstruktywnego otoczenia sprzyjającego nauce dla wszystkich dzieci i zrozumienie granic i zachowań obowiązujących w klasie, możemy wpłynąć na dobre samopoczucie poszczególnych uczniów.

5.B.1 Ćwiczenia pomagające dzieciom zrozumieć doświadczenie bycia nową osobą w klasie



CELE: Stworzenie atmosfery dającej wszystkim uczniom poczucie bezpieczeństwa.



CZAS: 20 minut



POTRZEBNE MATERIAŁY: Arkusze z „niezrozumiałym” tekstem i zestaw „niezrozumiałych” pytań.

Nauka nowego języka – szkoły ponadpodstawowe

Daj każdemu uczniowi kartkę z tekstem w języku, którego nie rozumie. Jeśli chcesz stworzyć swój własny „niezrozumiały” tekst, możesz to zrobić, wykorzystując dowolny tekst i poprzestawiać w nim słowa za pomocą specjalnego narzędzia dostępnego w Internecie: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>.

Na dole arkusza znajduje się kilka pytań do tekstu. Poproś uczniów o podanie odpowiedzi na pytania pod tekstem. Oczywiście zadanie to będzie niemal niemożliwe do wykonania.


Na koniec zbierz od uczniów kartki i przeczytaj odpowiedzi, udając, że je oceniasz. Podziel klasę na małe grupy i poproś uczniów, aby zastanowili się, dlaczego otrzymali do wykonania takie zadanie. Przeprowadź z uczniami grupową dyskusję.


Poproś ich, aby zastanowili się, co czują nowi uczniowie, którzy nie znają języka. Poproś uczniów o podanie innych przykładów, co jeszcze może być inne dla nowego ucznia w szkole, i omów je wspólnie z klasą. Możesz powiesić na tablicy w klasie zaproponowane podczas wspólnej dyskusji pomysły dotyczące przyjaznego witania i otwartości wobec nowych uczniów.


5.B.2 Narzędzia do regulacji emocji i zachowań w klasie oraz narzędzia dla uczniów do budowania świadomości na temat własnych emocji i doświadczeń oraz ich regulowania i przetwarzania

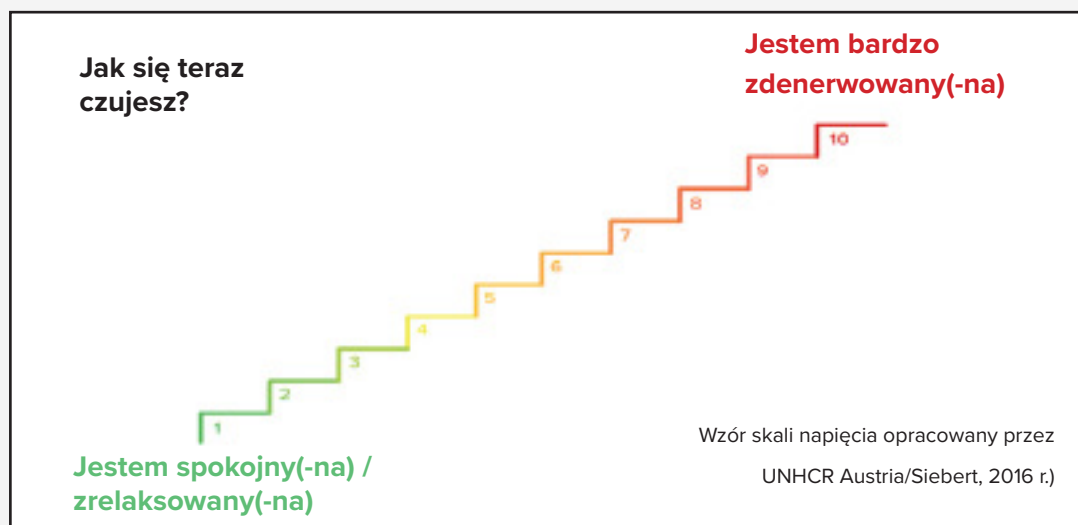
2.1. Skala napięcia

(PODOBNA DO SKALI NAPIĘCIA DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ, PATRZ 5.A.)

 **CELE:** Ćwiczenie samoświadomości. Wypracowanie umiejętności rozpoznawania u siebie stanów napięcia na podstawie swoich zachowań i uczuć oraz nazywania ich i znajdowania sposobów radzenia sobie z napięciem.

 **CZAS:** 15–20 minut na przedstawienie skali napięcia.

 **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Duża ilustracja, rysunek, zdjęcie lub inny materiał przedstawiający skalę napięcia z klasyfikacją od 1 do 10 (patrz wzór poniżej).



Zapytaj klasę: „Jak się teraz czujecie? Jesteście zdenerwowani czy spokojni?” Wyjaśnij dzieciom, że w tej skali „1” oznacza „jestem całkowicie zrelaksowany(-na), a „10” – „Jestem bardzo zdenerwowany(-na) i niespokojny(-na), nie wiem, co mam zrobić, jestem taki/taka spięty(-ta)”. Zapytaj: „Ile dalibyście sobie teraz punktów?”


Następnie przedstaw klasie kilka słów związanych z odczuwaniem napięcia (np. zdenerwowany, podekscytowany, zestresowany, niespokojny i poirytowany) i zapytaj uczniów, czy mogą zaproponować kolejne. Poproś uczniów o przygotowanie w grupach listy słów i sprawdź, czy potrafią określić, w jakim miejscu na skali należało by umieścić zaproponowane przez nich słowa. W tym ćwiczeniu nie ma złych odpowiedzi. Wpisz podane słowa w odpowiednim miejscu na skali (lub przyczep je w inny sposób), a skalę powieś w widocznym miejscu w klasie.


Zadaj pytanie: „Biorąc pod uwagę swoją wcześniejszą odpowiedź, co musisz zrobić, żeby zejść o jeden poziom na skali napięcia?” Uczniowie będą mieli własne pomysły na obniżenie napięcia. Część z nich wypracowała już swoje sposoby na uspokojenie się, inni nie. Zapisz zaproponowane przez uczniów metody i wykorzystaj je jako podstawę do ćwiczenia z pudełkiem odstresowującym (patrz 2.2).


Codziennie rano oraz w ciągu dnia proś uczniów, aby ocenili swój poziom napięcia. Jeżeli zauważysz, że uczeń wygląda na spiętego lub ma problem z opanowaniem emocji, poproś go, aby wskazał poziom napięcia na skali, a następnie przejdź do ćwiczenia z pudełkiem odstresowującym, aby pomóc uczniowi poczuć się lepiej.

Uwaga: Im częściej uczniowie będą wykonywać to ćwiczenie, tym większą wprawę będą mieć w posługiwaniu się skalą napięcia. Zachęcaj uczniów, aby regularnie oceniali swój poziom napięcia w ciągu dnia.

2.2 Pudełko odstresowujące

 **CELE:** Uspokojenie uczniów w sytuacjach dużego stresu. Jeśli uczeń ma skłonność do dysocjacji, możesz wykorzystać to ćwiczenie, żeby pomóc mu odzyskać poczucie rzeczywistości.

 **CZAS:** 20–30 min. na przygotowanie pudełka odstresowującego i wyjaśnienie, jak działa.

 **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Duże pudełko lub pojemnik z pokrywką, np. ozdobiony na lekcji wspólnie z dziećmi. 6–8 rzeczy do wypełnienia pudełka. Pudełko odstresowujące to pudełko lub inny pojemnik w klasie zawierający zestaw przedmiotów, które pomogą uczniom uspokoić się lub „wrócić do siebie”, gdy będą spięci. Zawartość pudełka należy ustalić wspólnie z uczniami lub dziećmi.

Rozpocznij to ćwiczenie od omówienia i sporządzenia listy przedmiotów, które w przeszłości pomogły uczniom w trudnych sytuacjach. Czy był to kubek gorącej czekolady? Zabawka? Czy inny przedmiot, na przykład ulubiony koc lub muzyka? Poproś uczniów o przyniesienie do szkoły materiałów, które chcieliby umieścić w pudełku. Upewnij się, że w klasie znajdują się jakieś materiały na wypadek, gdyby uczniowie niczego nie przynieśli.

Następnie poproś uczniów o przygotowanie kartek z pozytywnymi stwierdzeniami (afirmacjami), które włożycie do pudełka. Na kartkach uczniowie mogą opisać działania, wspomnienia i inne pozytywne doświadczenia, które pomagają zmniejszyć napięcie, takie jak przytulenie przez drugą osobę, lub przywołują wspomnienia o przyjemnej wycieczce lub wspólnie spędzonym czasie. Dodaj do nich kartki z propozycjami ćwiczeń ruchowych, które mogą wykonać,

żeby złagodzić napięcie (np. powolne oddychanie, rozciągnięcie się lub ćwiczenia fizyczne, takie jak skakanie, wykonanie salta, bieganie i inne).

Przynieś dodatkowe materiały, na przykład:

- Piłki sensoryczne, piłeczki odstresowujące, miękkie piłki, piłeczki do zonglowania
- Kawałki materiałów – jedwab, wełna, miękka szmatka.
- Guma do żucia lub cukierki o wyraźnym smaku (miętówki).
- Suszone owoce, orzechy, czekolada lub drobne słodczy (np. rodzyнки, morele, migdały, orzechy laskowe). **Sprawdź, czy uczniowie mają alergie lub nietolerancje pokarmowe, oraz uwzględnij zwyczaje żywieniowe wynikające z religii.**
- Pluszaki.
- Olejki eteryczne: lawendowy, miętowy. Upewnij się, że uczniowie wiedzą, żeby nie nakładać olejku bezpośrednio na skórę; należy skropić nim chusteczkę lub ubranie do wąchania.
- Balony do dmuchania. Po użyciu można je wyrzucić.
- Woreczki z piaskiem do położenia na głowie (ćwiczenie równowagi).
- W pudełku nie mogą znaleźć się żadne leki.

Pamiętaj, że zestaw przedmiotów powinien być dostosowany do grupy, z którą będziesz używać pudełka odstresowującego. Przeprowadź w klasie „testowanie”. Pozwól uczniom wybrać przedmioty ze stołu i je „przetestować”. Omów, jaki wpływ może mieć każdy przedmiot i jak może złagodzić napięcie.

Wypełnij pudełko w klasie wspólnie z uczniami. Przełóż przedmioty ze stołu do pudełka. Możesz też udekorować pudełko wspólnie z uczniami.

Podczas lekcji:

Kiedy uczniowie wykazują oznaki stresu (nerwowość, trudności z koncentracją, kłócenie się z kimś lub agresywne zachowanie, patrzenie w pustkę itp.), możesz najpierw spróbować wykorzystać skalę napięcia, aby uczniowie mogli określić swój poziom napięcia, a następnie zaproponować, jak je złagodzić. Możesz zadać pytania, takie jak: „Widzę, że jesteś niespokojny, ile dałbyś sobie punktów w skali napięcia?” Możesz też zachęcić ucznia do wyciągnięcia jakiegoś przedmiotu z pudełka, jeśli uzna, że może mu to pomóc.


Jeśli napięcie jest już na poziomie 6 lub jeśli stwierdzisz, że uczeń jest bardzo spięty lub ma trudności z kontrolowaniem swoich emocji, możesz od razu otworzyć razem z nim pudełko odstresowujące i poszukać czegoś odpowiedniego, co pozwoli mu się uspokoić.


Sporadycznie uczniowie mogą być bardzo spięci i określić poziom napięcia jako 7 do 10. W takich przypadkach jedynym możliwym rozwiązaniem będzie aktywność fizyczna. Wręcz uczniowi karty z pomysłami ćwiczeń ruchowych lub zaproponuj, żeby poszedł na spacer lub pobiegał na zewnątrz, o ile jest taka możliwość.


Jeżeli uczeń nie posiada jeszcze zdolności samoregulacji umożliwiającej mu posługiwanie się skalą napięcia, możesz bezpośrednio podpowiedzieć mu, co ma zrobić. Po prostu obserwuj jego zachowanie, a następnie zaproponuj, żeby wyciągnął coś z pudełka, aby się uspokoić.

5.B.3 Ćwiczenia rozwijające samokontrolę i reakcje hamujące u uczniów – ćwiczenia pobudzające mózg myślący do włączenia się, zanim uczeń zareaguje fizycznie lub emocjonalnie na określone sytuacje

3.1. Zasada „stop”

 **CELE:** Nauczenie uczniów stawiania granic oraz określania swoich potrzeb i reagowania w przypadku naruszenia ich granic przez inne osoby. Nauczenie uczniów słuchania i szanowania potrzeb innych osób.

 **CZAS:** 15–20 minut na wprowadzenie.

 **POTRZEBNE MATERIAŁY:** BRAK

Rozpocznij od omówienia z uczniami, co niektóre osoby robią czasami na szkolnym boisku, np. biegają, grają w piłkę nożną lub rzucają piłką. Zapytaj, co mogą zrobić, jeśli ktoś będzie się źle zachowywał lub naprzykrzał się innym uczniom, np. wbiegając na nich lub popychając ich na boisku.

Wyjaśnij zasadę obowiązującą w klasie: jeśli ktoś wdaje się w konflikt, naprzykrza się lub robi krzywdę innemu uczniowi, należy mu powiedzieć, żeby przestał.

Jeśli chcą, uczniowie mogą wybrać gest, którego będą używać do zademonstrowania sprzeciwu, np. wyciągnięcie przed taką osobą obu rąk zgiętych w łokciu. Ta sama zasada obowiązuje, gdy ktoś narusza nasze osobiste granice i gdy odbieramy zachowanie kolegi z klasy jako nieodpowiednie. Dotyczy to zarówno boiska, klasy, jak i innych miejsc.

Omów z uczniami, jak często takie rzeczy mogą się zdarzać i zapytaj, czy ich zdaniem jest to w życiu normalne. Przedstaw drobne przewinienia (wbiegnięcie na kogoś, powiedzenie czegoś niemiłego) jako nieuniknioną część życia oraz omów, jak może naturalnie dochodzić do konfliktów, bójek i kłótni. Podkreśl jednak, że zawsze mogą powiedzieć „stop”, jeśli nie czują się komfortowo. Podziel uczniów na małe grupy i poproś ich o odegranie sytuacji, w której ktoś musi powiedzieć „stop”. Pamiętaj, że wszystkie osoby odgrywające rolę „napastnika” powinny natychmiast przestać.

Powiedz uczniom, że jeżeli coś się wydarzy w klasie lub na boisku, powinni zastosować zasadę „stop”, a następnie poinformować dorosłego, jeśli takie zachowanie będzie się powtarzać. Uczniowie mogą też podać przykłady nadużywania zasady „stop”, na przykład, gdy nauczyciel zadaje pracę domową, a ktoś krzyczy „stop”, bo nie ma ochoty jej robić.

Powtórz z klasą to ćwiczenie kilka razy przez pierwszych kilka tygodni, a później na przykład raz w tygodniu. Zapytaj uczniów, czy mieli okazję zastosować zasadę „stop” na boisku lub w klasie i pochwal je, jeśli tak było. Poproś uczniów o odegranie zaistniałych sytuacji. Nie powinni podawać imienia „napastnika”, chyba że zgodził się on wziąć udział w scenie.

3.2 „1 - 2 - 3 - 4 - 5”



CELE: Zwiększenie u uczniów świadomości chwili obecnej i umożliwienie im powrotu do „tu i teraz” poprzez zaangażowanie wzroku, słuchu i dotyku. Umożliwienie rozwinięcia zdolności koncentracji u uczniów z ciężkimi zaburzeniami uwagi.



CZAS: 10–15 minut oraz powtarzanie kilka razy w tygodniu w miarę możliwości.

UWAGA: Ćwiczenie wymaga dużej koncentracji i może początkowo przytłaczać uczniów zmagających się z zaburzeniami uwagi.

Zwróć się do uczniów pracujących w grupie: „Wymieńcie pięć rzeczy, które teraz widzicie” i pozwól, by udzielili odpowiedzi na głos.

Następnie poproś: „Wymieńcie pięć rzeczy, które teraz słyszycie”.

Uczniowie muszą być wówczas bardzo cicho i nasłuchiwać dźwięków w klasie. Zapytaj, co usłyszeli.

Teraz zapytaj: „Wymieńcie pięć rzeczy, które teraz czujecie”. Uczniowie wymieniają swoje spostrzeżenia, których dokonali za pomocą zmysłu dotyku.

Wykonaj to ćwiczenie jeszcze raz, ale w drugiej rundzie uczniowie muszą zapisać, co czują.

Uczniowie nieposługujący się w szkole językiem ojczystym mogą podawać odpowiedzi w swoim języku, jeśli tak będzie im łatwiej. Postaraj się przeprowadzić tę rundę w ciszy, bez podawania odpowiedzi na głos.

Uwaga: U niektórych uczniów, którzy mają za sobą stresujące i traumatyczne doświadczenia, cisza może wywoływać strach. Na początku ćwiczenie powinno być krótkie. Upewnij się, że wszyscy uczniowie wiedzą, że będą musieli zachować ciszę.

3.3 Wyspa nauczyciela



CELE: Wykształcenie u uczniów świadomości istnienia osobistych granic i konieczności ostrożnego postępowania z nimi.



CZAS: 5 min. na wprowadzenie i codziennie powracanie do zasad przedstawionych w ćwiczeniu.

Wielu uczniów może nie znać lub nie odczuwać istnienia granic – zarówno u siebie, jak i u innych osób. Ze względu na brak świadomości granic mogą oni nie szanować rzeczy osobistych należących do kolegów z klasy, naruszać ich osobistą przestrzeń lub używać rzeczy innych osób, nie dbając o nie.

Wyjaśnij uczniom, że „Wyspa Nauczyciela” to terytorium zarezerwowane tylko dla ciebie. „Wyspa” powinna obejmować twoje biurko i wszystko, co się na nim znajduje, a także wszelkie inne ważne przedmioty, których dzieci nie powinny dotykać. Nikt nie powinien na przykład siadać na twoim krześle, nawet na przerwie.

Wyjaśnij, że nie lubisz, gdy ktoś narusza granice „wyspy”. Ustal obowiązujące zasady i konsekwencje ich nieprzestrzegania: osoba, która chce przekroczyć granicę „wyspy”, musi najpierw zapytać o pozwolenie.

Osoby, które nie będą przestrzegać tej zasady otrzymają do wykonania niewielkie dodatkowe zadanie, które należy ustalić z uczniami, wprowadzając tę zasadę.

Uczniowie mogą następnie ustalić, co ich zadaniem powinno stanowić ich prywatną przestrzeń. Poproś dzieci o omówienie tego w parach lub w małych grupkach, a następnie o przedstawienie całej klasie ich osobistej przestrzeni.

Jeśli uważasz, że określone przez dzieci granice są nierealistyczne lub niesprawiedliwe, omów to z nimi.

Jeśli to możliwe, porozmawiaj o tym ćwiczeniu z innymi nauczycielami i o możliwości wprowadzenia go w całej szkole.

5.B.4 Ćwiczenia pomagające zwiększyć poczucie własnej wartości i pewność siebie oraz wypracować pozytywne nastawienie

4.1 Kronika pozytywnych wydarzeń



CELE: Nabranie pewności siebie poprzez podkreślenie radosnych momentów i sukcesów.



CZAS: 20–30 minut na przeprowadzenie ćwiczenia po raz pierwszy; do stosowania w różnych momentach w trakcie roku szkolnego.



POTRZEBNE MATERIAŁY: Jeden duży zeszyt na klasę dla wszystkich uczniów do dokumentowania doświadczeń.

Po jakimś szczególnym wydarzeniu lub zabawie przedstaw koncepcję kroniki i zapytaj uczniów o ich odczucia związane z daną sytuacją. Sprawdź, czy są w stanie ją udokumentować w małych grupach, a dokumentację przedstawić w kronice.

Wyjaśnij, że każde dziecko może samo wybrać pozytywne momenty i osiągnięcia z danego dnia i zapisać je w kronice. Kiedy dzieciom, które mają za sobą stresujące lub traumatyczne doświadczenia, uda się wykonać nowe zadanie, zapytaj je, czy chciałyby to odnotować w kronice. Zachęć kilkoro dzieci do zapisania swoich doświadczeń.

Wspomnienia można rejestrować w formie rysunków, wycinków z gazet lub czasopism, zdjęć i innych prac plastycznych i artystycznych.

Kiedy dzieci opanują już koncepcję dokumentowania pozytywnych zdarzeń, zachęć te z nich, które borykają się ze stresem i urazami psychicznymi, aby co jakiś czas czytały kronikę.

Jeśli pozwoli na to czas, porozmawiaj z nimi na temat kilku udokumentowanych w kronice zdarzeń i sprawdź, czy możesz zachęcić dzieci do pozytywnego myślenia, pokazując im, jak wiele pozytywnych zdarzeń miało miejsce w danym czasie.

4.2 Dziennik postępów w nauce



CELE: Skierowanie uwagi uczniów na ich postępy w nauce i wspieranie ich w budowaniu świadomości swoich osiągnięć i trudności.



CZAS: 20 minut pod koniec dnia lub tygodnia.



POTRZEBNE MATERIAŁY: Wydruk szablonu dziennika postępów w nauce dla każdego dziecka (patrz szablon poniżej)

Co mnie zainteresowało:	Co było zabawne:	Co było trudne:	Co zrobiłem(-am) dobrze:
Najlepszy moment tygodnia:	Co mi pomogło:	Co potrafię teraz robić lepiej:	Nad czym chcę jeszcze popracować:
Jak pomogłem(-am) innym:	Za co mnie pochwalono:	Co mnie rozpraszało:	Na jaki temat chcę dowiedzieć się więcej:

Wyjaśnij każdemu dziecku, że będzie musiało zapisać i omówić, co wydarzyło się w trakcie tygodnia. Rozdaj dzieciom karty dziennika postępów w nauce i poproś o ich wypełnienie. Wyjaśnij dzieciom, że nie muszą wypełniać wszystkich kategorii, jeśli nie mają nic do wpisania.

Jeśli łatwiej będzie ci omówić tylko te pozycje, które dzieci muszą wypełnić w dzienniku, lub jeśli uczniom łatwiej będzie narysować odpowiedzi, podziel klasę w grupy lub pary i wykonajcie to ćwiczenie wspólnie.

Dziennik postępów w nauce może być dla nauczyciela informacją o priorytetach danego ucznia lub o jego trudnościach. Część uczniów niemal za każdym razem będzie mogła coś odnotować w polu „Jak pomogłem(-am) innym”, a inni mogą skarżyć się, że w polu „trudności” nie ma wystarczająco dużo miejsca, by wymienić wszystkie problemy.

Postaraj się zachęcić dzieci do wypracowania pozytywnego podejścia wobec rzeczy, które sprawiają im trudności, lub obszarów w dzienniku, których nie udaje im się wypełnić, ale nie zmuszaj uczniów do wpisania czegoś w dzienniku, jeśli nie czują, że mogą to zrobić. Jeśli jakieś pole będzie pozostawało puste przez wiele tygodni – w porządku. Delikatne zachęty pomogą uczniowi znaleźć sposób na ich wypełnienie.

4.3 Wskazywanie mocnych stron



CELE: Zachęcenie uczniów, aby poświęcili czas na przeanalizowanie pozytywnych cech u swoich kolegów z klasy i uświadomili sobie swoje mocne strony.



CZAS: 10 minut.



POTRZEBNE MATERIAŁY: Zestaw kart z wypisanymi na nich mocnymi stronami, dwie karteczki z imieniem każdego ucznia (patrz wzór karty mocnych stron poniżej).

życzliwy / życzliwa	uprzejmy / uprzejma	potrafi pracować w zespole	uczynny / uczynna
cierpliwy / cierpliwa	wrażliwy / wrażliwa	dociekliwy / dociekliwa	odważny / odważna
ma poczucie humoru	optymistyczny / optymistyczna	potrafi rozwiązywać problemy	szczery / szczera
rzetelny / rzetelna	sumienny / sumienna	niezależny / niezależna	spontaniczny / spontaniczna
punktualny / punktualna	odpowiedzialny / odpowiedzialna	skupiony / skupiona	utalentowany / utalentowana ...
zwinny / zwinna	spostrzegawczy / spostrzegawcza	schludny / schludna	wytrwały / wytrwała
sprawny / sprawna fizycznie	refleksyjny / refleksyjna	elastyczny / elastyczna	aktywny / aktywna
muzykalny / muzykalna	kreatywny / kreatywna	ostrożny / ostrożna	troskliwy / troskliwa

Umieść wszystkie karty z mocnymi stronami w widocznym miejscu lub na ścianie. Dopisz słowa opisujące inne atuty, jeśli uczniowie zaproponują kolejne wyrazy.

Umieść w worku dwie karteczki z imieniem każdego ucznia. Każda osoba w klasie wyciąga z worka dwie karteczki z imionami i podaje jedną mocną stronę każdej z wylosowanych osób. Może omówić to z innym uczniem w klasie. Sprawdź, czy każdy uczeń podał pozytywną cechę i potrafi uzasadnić swój wybór. Przejdź się po klasie i pozwól każdemu wypowiedzieć się na temat swoich kolegów z klasy i ich mocnych stron.

Później możesz wykorzystać karty z mocnymi stronami na zakończenie wycieczki szkolnej, podczas której uczniowie mieli okazję poznać się od innej strony i mogli odkryć nowe atuty u swoich kolegów z klasy.

5.B.5 Praktyki pomagające stworzyć w klasie atmosferę sprzyjającą samoregulacji oraz zapewnić zaangażowanie i pozytywne nastawienie każdego ucznia

Oprócz ćwiczeń i narzędzi, które opisano powyżej, warto stosować pewne praktyki w klasie, które pomagają uczniom stać się pozytywną i pewną swoich kompetencji osobą zarówno w klasie, jak i w życiu.

5.1 Ćwiczenia fizyczne i ruch



CELE: Zapewnienie każdemu uczniowi możliwości odstresowania się i złagodzenia napięcia w ciągu dnia, a tym samym poprawy koncentracji.



CZAS: 10 minut.

Podobnie jak w przypadku kart z ćwiczeniami ruchowymi w pudełku odstresowującym, jeśli uczniowie odczuwają potrzebę ruchu, należy dać im taką możliwość.

Mogą wykonać serię przysiadów, pajacyków lub innych ćwiczeń, takich jak dotknięcie lewym łokciem prawego kolana i odwrotnie.

Możesz włączyć muzykę i wspólnie z klasą potańczyć, co może pomóc wszystkim w klasie na nowo skoncentrować się na pracy. Jeśli uczniowie mają możliwość wychodzenia na zewnątrz, aby pobiegać i pooddychać świeżym powietrzem, zaproponuj im to.

5.2 Przerwy na odprężenie mózgu



CELE: Zapewnienie każdemu uczniowi możliwości odstresowania się i złagodzenia napięcia w ciągu dnia, a tym samym poprawy koncentracji.



CZAS: 5 minut.

Kiedy praca w klasie wymaga od uczniów wyjątkowego skupienia przez dłuższy czas, zarządzanie pięciominutowej przerwy na odprężenie mózgu może pomóc klasie zachować spokój i skupić się na zadaniu, zwłaszcza uczniom, którzy zmagają się ze stresem i urazami psychicznymi. Przykładowe ćwiczenia odprężające mózg:

- Gra „papier, kamień, nożyce” do gry w parach.
- Rysowanie w powietrzu: poproś uczniów o dobranie się w pary i rysowanie palcem w powietrzu. Druga osoba z pary musi odgadnąć, co przedstawia rysunek.
- Opowiadanie historii w grupie: ośmioosobowe grupy uczniów siadają w kółku; każda osoba mówi jedno słowo, z którego ma powstać historia. Inną możliwością jest wypowiedzenie całego zdania.

5.3 Bycie dostrzeżonym i wysłuchanym



CELE: Zapewnienie każdemu uczniowi możliwości pocucia więzi ze szkołą i bycia jej częścią oraz zbudowania pocucia własnej wartości.



CZAS: Dwie minuty przez dziesięć dni lub dwie minuty dziennie przez pięć dni.

Czasami uczniowie mają potrzebę, żeby inni ludzi ich dostrzegli i docenili. Jeśli masz taką możliwość, postaraj się codziennie przez dziesięć dni z rzędu rozmawiać przez dwie minuty z uczniami, którzy gorzej sobie radzą (na dowolny temat, na jaki mają ochotę rozmawiać).

Następnie możesz zmniejszyć częstotliwość rozmów na co drugi dzień przez tydzień i stopniowo przejść do bardziej nieformalnych rozmów.

5.4 Pełnienie określonej roli



CELE: Umożliwienie każdemu uczniowi zaangażowania się i produktywnego udziału w lekcji w chwilach mniejszego zaangażowania i produktywności.

Udział w ćwiczeniu wymagającym wypowiedzi ustnej lub innym ćwiczeniu grupowym może być czasem dla uczniów onieśmiałający. Przygotuj dla uczniów sznureczki do zawieszenia na szyi z przyczepionymi do nich karteczkami z napisem: „obserwator „notujący lub „strażnik słów”.

Udostępnij sznureczki wszystkim uczniom. Uczniowie będą mogli wziąć jeden z tych sznureczków, jeśli będą mieli poczucie, że nie pełnią żadnej roli w danym ćwiczeniu. Prosząc o sznureczek, uczniowie przyjmują rolę i stają się oficjalnym obserwatorem, notującym lub osobą wyłapującą nowe, nieznanne słowa, które może później sprawdzić w słowniku.

Dodatkowo pełnienie określonej roli pomaga dziecku zrozumieć, na czym polega wzięcie odpowiedzialności za daną rzecz. Role o ogólnym charakterze, takie jak klasowy, rozjemca, kompan, asystent nauczyciela i przewodnik dla nowych uczniów, pomagają kształtować u uczniów poczucie kompetencji i udziału w sukcesie większego przedsięwzięcia.

5.5 Ćwiczenia rozwijające uważność



CELE: Zapewnienie każdemu uczniowi możliwości uspokojenia się, skoncentrowania się na nowo i powrotu do chwili obecnej.

Joga i medytacja ułatwiają uczniom powrót do chwili obecnej. Jeśli masz doświadczenie z jogą lub medytacją, zaproponuj takie ćwiczenia swoim uczniom, aby pomóc im się uspokoić, gdy sprawiają wrażenie zdenerwowanych, lub wykonuj je z uczniami w ramach codziennych lub cotygodniowych ćwiczeń.

Dodatkowo możesz dodać jogę, medytację lub oddychanie jako kolejną propozycję w pudełku odstresowującym (patrz odpowiednie rozdziały powyżej).

Poniższe ćwiczenia pokazują, jak zacząć:

- **Odliczanie od 50 w dół z oddechami.** Poproś uczniów, by wstali i przez minutę chodzili po klasie. Następnie poproś ich, by stanęli w miejscu w lekkim rozkroku.
Powiedz uczniom, żeby położyli jedną rękę na sercu, a drugą na brzuchu. Powinni zamknąć oczy i z każdym wdechem zacząć odliczać od 50 do 0. Na początku będzie to trudne, dlatego możesz zacząć odliczanie od 10 do 0.
- **Oddychanie do kwadratu.** Poproś uczniów, aby wyobrazili sobie, że rysują kwadrat, zaczynając od lewego dolnego rogu dłoni. Po odliczeniu do trzech robią wdech i rysują lewy bok. Następnie wstrzymują oddech przez trzy sekundy i wyobrażają sobie, że rysują górną część kwadratu od lewej do prawej.

Po odliczeniu do trzech znowu robią wydech i wyobrażają sobie, że rysują prawy bok kwadratu od góry do dołu, a następnie po odliczeniu do trzech wstrzymują oddech, wyobrażając sobie, że rysują dolny bok kwadratu od prawej do lewej.

Załącznik

Bardziej kompletny wykaz objawów u dzieci i młodzieży zmagającej się ze stresem i urazami psychicznymi.

Małe dzieci: Lęk przed ciemnością lub przed zwierzętami; lęki nocne; zaburzenia snu; moczenie nocne lub wypróżnianie się pomimo wcześniejszego przejścia treningu nocnikowego; trudności z mówieniem; problemy z apetytem (nadmierne lub zmniejszone łaknienie); wzmożony płacz lub krzyk; występowanie napadów bezruchu (tzw. zamarzanie); drżenie; silny lęk przed pozostaniem samemu; potrzeba stałej bliskiej obecności rodziców; lęk przez obcymi; regres rozwojowy.

Dzieci w wieku szkolnym: Natrętne myśli, obrazy, pytania; płaczliwość; potrzeba stałej bliskiej obecności innej osoby; wzmożona czujność; odruch wzdrygania; nadmierne pobudzenie fizyczne; nerwowość; zwiększona drażliwość i agresywne zachowanie w domu i w szkole; rywalizowanie z rodzeństwem o uwagę rodziców; koszmary nocne; lęk przed ciemnością; uczucie niepokoju w nocy; trudności z zaśnięciem i utrzymaniem snu; niechęć wobec szkoły; moczenie nocne; wypróżnianie się; wycofanie w kontaktach z rówieśnikami; utrata zainteresowań; problemy z koncentracją; obniżenie zdolności uwagi i zapamiętywania (w tym problemy z uczeniem się); problemy interpersonalne w szkole będące wynikiem nerwowego i agresywnego zachowania; zachowania typowe dla małych dzieci, np. ssanie kciuka, dolegliwości psychosomatyczne (ból głowy, ból brzucha, wysypki skórne itp.); problemy z jedzeniem (zbyt dużo lub zbyt mało); niezdolność do odczuwania szczęścia (depresja, przygnębienie, smutek); lęki związane z bezpieczeństwem w obszarach, w których dziecko wcześniej nie odczuwało lęku; wielokrotne odtwarzanie w myślach traumatycznych doświadczeń i przedstawianie ich w formie rysunków; poczucie winy; zachowania ryzykowne.

Osoby młode: Zaburzenia snu; koszmary nocne; natrętne wspomnienia i myśli związane z traumatyczną sytuacją (ponowne przeżywanie traumatycznych doświadczeń); zaburzenia łaknienia; nudności; wzmożone zachowania buntownicze; odmowa wykonywania prac i obowiązków domowych lub nadmiernie odpowiedzialne zachowanie lub poczucie odpowiedzialności za rodzinę i inne osoby; problemy w szkole (bójki, wycofanie, próby zwrócenia na siebie uwagi, wagary itp.); obniżenie zdolności koncentracji, uwagi, pamięci i wytrzymałości; utrata zainteresowań; wycofanie się z kontaktów z przyjaciółmi; samotność; rozpamiętywanie; lęki i napady paniki; dolegliwości psychosomatyczne; poczucie braku przyszłości (niekiedy myśli samobójcze); możliwe spożywanie leków, alkoholu lub narkotyków w celu poczucia ulgi; samookaleczenia; niekiedy zachowania seksualne i rozwiązłość.

Bibliografia

Fisher D. i Frey D. (September 2016) Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership (Volume 74 (1)) pp. 84-85

UNHCR Austria/Siebert (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum