

Moje emocje i potrzeby



Scenariusze zajęć
dla klas 1–3
szkoły podstawowej



Oksana Buśko
Agnieszka Lampkowska

WiR

Moje emocje i potrzeby

Scenariusze zajęć
dla klas 1–3
szkoły podstawowej

Moje emocje i potrzeby. Scenariusze zajęć dla klas 1–3 szkoły podstawowej

Oksana Buśko

Agnieszka Lampkowska

Skład i projekt okładki: Agnieszka Suder

Redakcja i korekta: Magdalena Polak, Katarzyna Dziedzicka

© Copyright by Wydawnictwo WiR Aleksander Jaglarz, ul. Nad Potokiem 10,
30-830 Kraków

ISBN 978-83-68052-60-2

nr kat. 2602

Kraków 2024

WYDAWNICTWO WiR

Redakcja:

ul. Podedworze 20

30-686 Kraków

redakcja@wir-wydawnictwo.com

wir-wydawnictwo.com

Sprzedaż:

ul. Dauna 73

30-629 Kraków

tel. 12 658 66 85

wir@wir-wydawnictwo.com

wir-sklep.pl

Szanowni Czytelnicy!

Do Waszej dyspozycji oddajemy książkę, która jest efektem naszych wieloletnich obserwacji i doświadczeń. Zebrałyśmy dotychczasową wiedzę i zamknęłyśmy ją w różnych historiach ze szkolnego życia. Dzięki nim można uzmysłwić sobie, jak duża zależność istnieje między zachowaniem a niezaspokojoną potrzebą oraz uczuciem, które o tej potrzebie informuje.

Podstawowym celem tej książki jest to, aby uczniowie klas 1–3 zauważyli **bezpośrednie powiązanie uczucia z potrzebą**. Zdobycie tej świadomości to niezbędny krok do poznania samego siebie. **Chcemy także, aby dzieci (w celu szybkiego zaspokojenia potrzeby) w miejsce swoich gwałtownych reakcji umiały podstawić zachowania świadome**, które pozwolą utrzymać ich dobrostan w dłuższej perspektywie i dadzą im poczucie sprawstwa.

O SCENARIUSZACH

Książka ta składa się z 16 rozdziałów, a każdy z nich przedstawia innego bohatera lub bohaterkę w potrzebie. Przyglądamy się temu, jak on lub ona się zachowuje, i próbujemy dociec, jaka potrzeba za tym stoi. W książce zawarte są **ćwiczenia, które pozwalają dzieciom trenować komunikowanie swoich potrzeb, nazywanie uczuć i rozpoznawanie objawów płynących z ciała**, a także świadome reagowanie (zamiast tego impulsywnego). Właśnie dlatego każdy scenariusz zawiera aktywność, którą nazwałyśmy *W poszukiwaniu rozwiązania*. Jej celem jest to, aby sami uczniowie poszukali najlepszych dla siebie sposobów na poradzenie sobie w sytuacji problemowej. Dzięki temu, zamiast dawać gotowe pomysły, tworzymy przestrzeń na samopoznanie i samoświadomość oraz pokazujemy dzieciom, że ich koncepcje są dobre, wartościowe, że przynoszą rozwiązanie, które może służyć im samym oraz wpływać na rozwój grupy.

Dodatkowo wprowadziłyśmy **aktywności, które pozwolą dzieciom nauczyć się, jak oddzielać fakty od osądów**, co w sytuacjach społecznych (w klasie, w szkole) często się zdarza i bywa krzywdzące. W tych ćwiczeniach rozwijamy **umiejętność dyskusowania – zamiast oceniania – oraz samoświadomość i krytyczne myślenie**. Dzięki regularnej pracy z tematami zawartymi w książce dzieci wyrobią w sobie nawyk zatrzymywania się i uświadamiania sobie swoich potrzeb. Systematyczne stosowanie tych ćwiczeń sprawi, że naturalne stanie się **mówienie językiem potrzeb i nazywanie uczuć**, a to usprawni komunikację w grupie i wpłynie na klasowe relacje.

CYKL KOLBA

Każdy rozdział zbudowany jest tak samo, co daje poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Uznałyśmy, że zastosowanie pewnego schematu ułatwi dzieciom pracę. Powtarzalność procesu sprawi, że uczestnicy zajęć – zamiast skupiać się na zrozumieniu kolejnych poleceń i robieniu nowych ćwiczeń – przeniosą uwagę na bohatera i jego uczucia oraz potrzeby. Zrozumienie postaci i jej sytuacji jest bowiem kluczowe dla całego cyklu zajęć, zaś sam proces ma być łatwy i przystępny dla dzieci. Właśnie dlatego – aby uzyskać powtarzalność, skuteczność i jakość w tym obszarze – postanowiłyśmy wykorzystać **cykl Kolba**¹. Dzięki temu uczestnicy spotkań będą mogli przejść przez wszystkie elementy procesu, ucząc się w sposób naturalny. Czytanie przygotowanej historii, która otwiera każdy rozdział, to doświadczenie. Następnym etapem jest dokonanie refleksji na podstawie obserwacji. Kolejnym krokiem jest konceptualizacja: dzieci, wykorzystując wcześniejsze doświadczenie oraz refleksje, tworzą swoje rozumienie danego zagadnienia (teoria, wiedza, wnioski). Ostatnim elementem jest świadoma praktyka. Uczestnicy zajęć wracają do omawianego w danym rozdziale opowiadania, jednak tutaj tworzą takie rozwiązania, które pozwolą bohaterowi zareagować inaczej.

RUTYNY KRYTYCZNEGO MYŚLENIA

Aby usprawnić cały proces, do każdego scenariusza postanowiłyśmy wpleść **rutyny krytycznego myślenia**. Czym one są? Możemy – dość ogólnie – powiedzieć, że są to wzory myślowe. I tak jak każdy wzór służy temu, aby ułatwić znalezienie rozwiązania, tak i rutyny ułatwiają dzieciom i prowadzącemu przejście całej drogi od uczuć i potrzeb do świadomych reakcji. Podstawiając do danej rutyny innego bohatera, zyskujemy inny kontekst i inne tematy do rozważań.

Rutyny myślowe zostały opracowane na Uniwersytecie Harvarda w ramach badań Project Zero². Celem projektu było odkrycie i zrozumienie potencjału człowieka w takich obszarach, jak np. uczenie się, myślenie, kreatywność³. My poznałyśmy rutyny w Instytucie Krytycznego Myślenia⁴, w którym wykonano wielką pracę polegającą na przeniesieniu

¹ Zob. D.A. Kolb, *Experiential learning: experience as the source of learning and development*, Pearson Education, New Jersey 2015.

² Project Zero, a research center at the Harvard Graduate School of Education, <https://pz.harvard.edu/who-we-are/about> [dostęp 07.08.2024].

³ Zob. tamże.

⁴ Zob. <https://instytutkrytycznegomyslenia.pl> [dostęp 23.08.2024].

rutyn z kręgu kultury anglosaskiej i osadzeniu ich w naszym systemie edukacji, a następnie zmianę kultury pracy poprzez stosowanie narzędzi myślowych.

Zdecydowałyśmy się na zastosowanie następujących rutyn krytycznego myślenia: pomyśl – znajdź parę – podziel się, fakty czy fikcja, gadający długopis⁵, 321 most, kolor – symbol – obraz, drabina metapoznania⁶. Stosujemy je od kilku lat na naszych lekcjach i wiemy, że pozwalają skuteczniej i szybciej osiągać efekty w pracy z uczniami. A co ma być efektem tej pracy? Nawyk nazywania swoich potrzeb, nawyk uświadamiania sobie swoich uczuć oraz nawyk świadomego reagowania. Te nawyki – jak wszystkie inne – możemy wyrobić poprzez serię powtórzeń. Wszystko to sprawi, że uczestnicy zajęć rozwiną w sobie kompetencje w obszarze myślenia, czucia i dbania o relacje⁷. Osiągnięcie tych celów będzie możliwe z wykorzystaniem niniejszych wzorców (scenariuszy) zajęć.

Autorki

⁵ Inna nazwa rutyny to „długopis mówi”.

⁶ Opis rutyn oraz przykłady ich zastosowania w praktyce szkolnej znajdują się w publikacjach: *Rutyny krytycznego myślenia w edukacji*, cz. 1, pod red. M. Winiarka, Instytut Krytycznego Myślenia sp. z o.o., Gdańsk 2022 oraz *Rutyny krytycznego myślenia w edukacji*, cz. 2, pod red. K. i M. Winiarków, Instytut Krytycznego Myślenia sp. z o.o., Gdańsk 2024. Oryginalny opis rutyn jest dostępny w witrynie Project Zero, <https://pz.harvard.edu/thinking-routines> [dostęp 07.08.2024].

⁷ Pośrednio nawiązałyśmy do rutyny „pomyśl – poczuj – zadbaj”, jednak nie stosujemy jej jako narzędzia w tej publikacji. Zależało nam na tym, aby pokazać, jak pięknie możemy wykorzystać procesy myślowe i świadomość swojego ciała (reakcje fizjologiczne i uczucia), aby świadomie tworzyć wspierające relacje z sobą samym/samą oraz z innymi.

Spis treści

Lekcja wprowadzająca	7
Nie idę! O potrzebie prostoty i łatwości	10
Brzydko piszesz! O potrzebie szacunku i bycia rozumianym	14
Jak skamieniała... O potrzebie bezpieczeństwa	18
Równo ułożone flamastry, ołówki i długopisy. O potrzebie porządku	22
Czy mogę zostać tu dłużej? O potrzebie kontaktu z przyrodą	26
Kontakt z podłogą bywa bolesny. O potrzebie ruchu	31
Nowy w klasie. O potrzebie przynależności	36
Sama nie dam rady... O potrzebie współpracy	41
Wynik 2:0 dla drużyny przeciwnika. O potrzebie dotyku	46
Nie mam siły. O potrzebie odpoczynku	51
Znowu pierogi. O potrzebie pożywienia	56
Jutro wycieczka. O potrzebie zabawy	61
To nie ma sensu... O potrzebie sensu	66
Mogę usiąść koło ciebie? O potrzebie przestrzeni	71
Chcę wybrać! O potrzebie wolności	76
Kiedy śpiewam, to... O potrzebie wyrażania siebie	81
Lekcja podsumowująca	86
Lista potrzeb	88

Nowy w klasie. O potrzebie przynależności

Ilustracja wprowadzająca



Przeczytaj tekst. Postępuj zgodnie z instrukcjami.

Wszyscy byli podekscytowani i wierzili się na swoich miejscach. Klasa została pięknie przygotowana: dzieci zawiesiły balony, pojawił się też napis: „Miło Cię widzieć”. Wszyscy czekali na Nowego. W środę pani dokładnie opowiedziała co nieco o nowym uczniu, który w tym tygodniu miał dołączyć do 3e. Już trochę o nim wiedzieli: że ma jasne włosy, że lubi czytać książki, że gra w piłkę. Ale to wciąż za mało. Chcieli go prostu zobaczyć. I to był ten dzień...

Minęła już pierwsza lekcja, zaczęła się druga i dalej nic... W końcu po 5 minutach od rozpoczęcia zajęć dało się słyszeć energiczne pukanie. Dzieci zamarły... To musiał być Nowy! Pani wyszła na zewnątrz, aby się upewnić. Minęły kolejne dwie minuty, w końcu weszli do klasy: najpierw pani Michalina, a za nią Nowy... Wszyscy na niego patrzyli, a on stał i **nie wiedział, co ma ze sobą zrobić. Było mu jakoś niezręcznie. Czuł takie napięcie...** Tyle nowych osób, nowe miejsce. **Serce mu biło jak szalone, w uszach szumiało.** Mimo nadmiaru bodźców dotarł do niego głos pani. Po chwili zrozumiał, że ma usiąść koło Antka, który machał mu z daleka.

Gdy dotarł na swoje miejsce, usłyszał:

- Jestem Antek.
- OK – odpowiedział Nowy.
- Jak się masz?
- OK.
- Chcesz długopis?
- OK.
- Słuchaj, pani mnie wyznaczyła, żebym ci pomagał. Jak coś, to mów.
- OK.

Antek się zdziwił. Oferował pomoc Nowemu, a on nawet nie odpowiedział normalnie. Tylko „OK”! Nie, zachowanie Nowego wcale nie jest OK!

Ćwiczenie 1A



Po wysłuchaniu fragmentu tekstu uczniowie pracują razem, wykorzystując rutynę **fakty czy fikcja**. Prowadzący zadaje pytania i pozwala dzieciom swobodnie się wyrazić. Czas na dyskusję: 4 minuty.

- Jaka **informacja** wynika z tego fragmentu?
- Kto mógłby chcieć przekazać tę wiadomość?
- Dlaczego?
- Jak inaczej można by na to spojrzeć?
- Jak sądzisz, co jest **prawdą** w tej historii?
- Co sprawia, że tak myślisz?

Komentarz dla osoby prowadzącej zajęcia

Celem tego ćwiczenia jest pokazanie dzieciom, że pewne informacje wydają się tak wiarygodne, iż bierzemy je za prawdziwe. Jednak aby sprawdzić, czy tak właśnie jest, potrzebujemy dotrzeć do faktów i wszystkich możliwych danych, a następnie je zweryfikować.

Podczas naszych interpretacji mogą pojawiać się różne opinie, poleganie na nich w trakcie badania sprawy może być mylące.

Wysłuchaj dalszej części historii.



Skończył się pierwszy dzień w szkole. Wszyscy wychodzili już z szatni. Sławek, czyli Nowy, który był bardzo zmęczony po całym dniu, powoli zmieniał buty. Założył plecak i czapkę z daszkiem. Nie zauważył, że koło niego jest Antek.

– Sławek, odprowadzić cię do domu?

– OK.

Gdy Antek to usłyszał, nie wytrzymał.

– O co ci chodzi z tym głupim „OK”? Znasz inne słowa?

Sławek wziął głęboki oddech.

– Posłuchaj, **musiałem się pilnować cały dzień, żeby nie palnąć nic głupiego, żebyście o mnie źle nie myśleli**. Normalnie dużo mówię i znam wiele słów, ale **dziś mi zależało**.

Straciłem starą klasę i moich kumpli. Teraz mam tylko was, **chcę do was należeć**.

Kiedy to powiedział, poczuł ulgę i uśmiechnął się do swojego nowego kolegi.

– OK – powiedział Antek.

Obaj chłopcy parsknęli śmiechem.

Ćwiczenie 1B

Co się naprawdę wydarzyło? Sprawdź dane.

Dzieci wypisują na kartkach lub na tablicy fakty z tej części historii. Następnie uczniowie konfrontują fakty z własnymi opiniami. Czas na pracę: 5 minut.

Sprawdź swoje myślenie:

Czy moje wcześniejsze wnioski pomogły mi zrozumieć Sławka?

Czy moje opinie wprowadziły mnie w błąd?

Czy zebrane fakty pomogły mi wyjaśnić sprawę?

Komentarz dla osoby prowadzącej zajęcia

Celem tego ćwiczenia jest uświadomienie sobie, że do zrozumienia i rozwiązania sprawy potrzebujemy faktów i to one są informacją. Nasze opinie mogą wprowadzać w błąd i sprawiać, że postrzegamy sprawę w sposób krzywdzący dla innych osób.

Ćwiczenie 2

Czas na refleksje o bohaterze. Warto przeprowadzić dyskusję na forum i dać dzieciom przestrzeń do tego, by zwerbalizowały swoje przemyślenia. Czas na pracę: 10 minut.

Jaka potrzeba nie była zaspokojona? Uwzględnij myśli, słowa lub reakcje chłopca (zob. *Lista potrzeb* na s. 88).

Dlaczego tak myślisz?

Jak czuł się chłopiec? Nazwij to uczucie.

Gdzie to uczucie mieściło się w jego ciele? Jakie pojawiły się objawy płynące z ciała?

O czym poinformowało go to uczucie?

Ćwiczenie 3

■ Co się stanie, gdy potrzeba przynależności nie zostanie zaspokojona?

Najpierw zadajemy to pytanie na forum. Pozwalamy dzieciom zebrać myśli i побыć w ciszy ze swoimi pomysłami. Na tę część ćwiczenia przewidujemy ok. 2 minut. Następnie modelujemy luźną dyskusję na forum klasy. Czas na tę część: ok. 8 minut.

Komentarz dla osoby prowadzącej zajęcia

Celem tego ćwiczenia jest pokazanie dzieciom, że zaspokojenie danej potrzeby jest niezbędne, aby zachować dobrostan i równowagę. Ta potrzeba, jak każda inna, jest ważna. W kolejnym ćwiczeniu skupimy się na tym, jakie działania (prowadzące do zaspokojenia potrzeby) wybrać, aby nie naruszać ani granic swoich, ani granic innych osób.

Ćwiczenie 4

Sławek zareagował impulsywnie, tzn. pod wpływem emocji. Wiemy, że on i jego kolega nie czuli się z tym dobrze. Zastanów się, co chłopiec powinien zrobić następnym razem, aby zaspokoić swoje potrzeby bez naruszania czyichś potrzeb. Co sprawi, że będzie czuł się lepiej? Jakiego wsparcia potrzebuje Sławek? Zapisz konkretne działania.

W poszukiwaniu rozwiązania pomoże nam rutyna myślowa **gadający długopis**. Dzielimy dzieci na 4 grupy.

Dzieci pracują w grupach, wykorzystując kartkę lub flipchart oraz pisaki. Dyskutują na wskazany temat – tylko pisząc. Nie rozmawiają ze sobą, w trakcie pracy w sali powinna panować cisza. Na ten etap przeznaczamy 5 minut.

Po tym czasie członkowie zespołów wstają i przechodzą swobodnie po sali, aby sprawdzić, jakie refleksje pojawiły się przy innych stołach. Ważne! Zapisane arkusze pozo-

stają na swoim miejscu, to dzieci przemieszczają się i wnikliwie przeglądają „dyskusje” innych grup, cały czas w ciszy. Uczestnicy dopisują, zadają pytania czy odpowiadają na flipchartach innych grup. Na tę część mamy 7 minut.

Następnie dzieci wracają do swoich grup i sprawdzają nowe, dodane treści – mogą już rozmawiać. Teraz zaznaczają, zakreślają obszary, które najlepiej podsumują ich dyskusję na wskazany w tym ćwiczeniu temat. Każdy zespół prezentuje na forum już tylko podsumowanie. Na tę część mamy 3 minuty.

Komentarz dla osoby prowadzącej zajęcia

Celem tego zadania jest przygotowanie co najmniej kilku, kilkunastu propozycji działań, dzięki którym Sławek następnym razem poczuje się lepiej.

Ćwiczenie 5

Przenosimy refleksję na siebie. Najpierw zadajemy pytania (zapisane na kartce lub wyświetlone na tablicy), a potem pozwalamy, by dzieci pomyślały i, jeśli tego potrzebują, zapisały odpowiedzi. Czas na wykonanie tej części: ok. 2 minut. Następnie prosimy o zabranie głosu chętnych i moderujemy dyskusję. Ta część: ok. 10 minut. Jeśli widzimy, że dzieci są otwarte, a warunki sprzyjające, by kontynuować (np. czas, skupienie dzieci), możemy nieco przedłużyć rozmowę.

Czy kiedykolwiek doświadczyłam/doświadczyłem tego, co Sławek?

Jak zareagowałam/zareagowałem?

Czy moja reakcja sprawiła, że czułam/czułem się dobrze?

Dlaczego?

Jak wykorzystam historię Sławka?

Zakończenie

Podsumujmy pracę, zadając dzieciom pytania:

Co zapamiętam z tej lekcji?

Dlaczego?



Kup **Moje emocje i potrzeby**



w wersji papierowej



e-book

wir-sklep.pl