



Kampania społeczna „Bądź kumplem, nie dokuczaj”

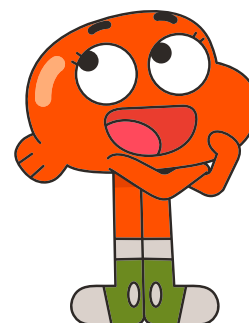
ZBIÓR ZABAW PROMUJĄCYCH KUMPELSKIE ZACHOWANIA WŚRÓD UCZNIÓW

PRZECIWDZIAŁAMY DOKUCZANIU PROMUJEMY POSTAWĘ KUMPELSKĄ

Proste ćwiczenia, zabawy, aktywności do poprowadzenia w klasie, na świetlicy lub w korytarzu. Mogą być elementem zajęć lub stanowić zachętę do płaśów między lekcjami.

Cele:

- uświadomienie uczniom, czym jest dokuczanie i jakie ma konsekwencje
- nauczenie się konstruktywnego radzenia sobie z problemami i trudnościami
- kształtowanie postawy empatycznej
- kształtowanie umiejętności nazywania swoich emocji
- budowanie dobrej atmosfery w klasie, szkole, na świetlicy
- integracja dzieci, budowanie zespołu
- wzmacnianie wśród dzieci poczucia bezpieczeństwa



Klasy I–III

1. Skrzynia dobrych działań

Materiały: kartki, kredki, pudełko

Warto korzystać ze skrzynki podczas całego roku szkolnego, kiedy w grupie pojawiają się trudności, złość, dokuczanie sobie. Skrzynkę można wykorzystywać też do zabawy z elementami dramy, np. uczniowie w parach odgrywają scenki "radzenia sobie ze złością" korzystając z wylosowanej podpowiedzi.

Takie ćwiczenie odświeży dzieciom różne sposoby panowania nad złością i pomoże wygenerować nowe pomysły, które zostaną wrzucone do skrzynki.



Rozdaj uczniom kartki do pisania. Wszyscy zastanawiają się, jak opanować złość w trudnych sytuacjach, kiedy ktoś nam dokucza. Następnie poproś dzieci o zapisanie (lub jeśli nie piszą - o narysowanie) swojego sposobu na złość. Po zakończeniu pokażcie sobie prace i porozmawiajcie o tych sposobach.

Jeśli się nie pojawiły, dodaj i omów inne skuteczne metody radzenia sobie ze złością, np.:

- ćwiczę - robię pajacyki, pompki i przysiady
- głęboko oddycham
- wrzeszczę do pustego krzesła, ściany, okna
- głęboko oddycham, naśladowuję balonik, który wypuszcza powietrze
- piszę lub rysuję, co mnie złości i gniotę kartkę z całych sił
- myślę o czymś śmiesznym
- idę do osoby, która mnie zdenerwowała i mówię: jesteś moim kolegą/koleżanką, ale nie lubię jak... denerwuje mnie, jak robisz...

Do Waszej skrzyni dobrych działań, przygotowanej z pudełka, uczniowie wkładają sposoby radzenia sobie ze złością. W sytuacji, gdy widzisz, że ktoś sobie z nią nie radzi, możesz go poprosić, by zajrzał do skrzyni dobrych działań (stojącej w stałym miejscu sali) i poszukał rozwiązania.

2. Malowanie uczuć

Materiały: kartki, kredki

Powstałe prace podczas tej zabawy warto zawiesić w wybranym miejscu sali, np. na ścianie czy tablicy. Można wracać do nich w chwilach, gdy dzieci mają trudności, dokuczają sobie, złością się. Prace będą im przypominać, że emocje mijają. Dlatego dobrze jest pamiętać o tych rzeczach, które je cieszą i tych sytuacjach, w których czują się bezpieczne.

Poproś uczniów, by zamknęli oczy i przypomnieli sobie sytuację, kiedy byli bardzo zdenerwowani. Co się wtedy stało? Co robili? Jak się czuli? Jaki mieli wyraz twarzy? Co robiły ich ręce i nogi?



Rozdaj uczniom duże kartki i poproś, by podzielili je na pół – składając lub rysując na środku kreskę.

Na jednej połówce rysują siebie w tamtym trudnym momencie. Kiedy rysunek jest gotowy, na drugiej połówce rysują siebie w sytuacji, kiedy są weseli, radośni. Jak wtedy wyglądają? Co czują? Co robią?

Prace nie są podpisywane. Uczniowie rozcinają kartki na pół. Zbierz je i pomieszaj. Zadaniem klasy jest znalezienie dwóch połówek jednej osoby – namierzone prace wracają do właścicieli.

Ćwiczenie stanowi punkt wyjścia do rozmowy o emocjach – jak je okazujemy, co wtedy robimy. Czy jak jesteśmy zdenerwowani, to możemy krzywdzić innych? Którą połówką wolimy być? Dlaczego? Co powoduje, że zmienia się nasze zachowanie? Czy dobrze wiedzieć, co odczuwa koleżanka lub kolega? Dlaczego? Jak może się czuć, co może robić osoba, która tego nie potrafi? Czy jest jej łatwiej czy trudniej w życiu? Co jeszcze oprócz mimiki twarzy mówi nam o emocjach, o tym, co czujemy?

3. Coś miłego. Nasz rytuał

Wprowadź klasowy rytuał, który integruje klasę i wpływa na atmosferę panującą w grupie. Zmieniaj usadzenie uczniów w ławce – dzięki temu dzieci będą miały okazję lepiej się poznać. Po zakończeniu każdej takiej zmiany (np. raz w tygodniu lub raz w miesiącu), poproś uczniów o napisanie listu do swojego kolegi lub koleżanki z ławki, w którym dziękują za wspólny czas i wymieniają, co lubią w danej osobie. W klasach, w których dzieci jeszcze nie piszą, listy mogą być miłym rysunkiem, laurką, kartką pocztową, bilecikiem – podziękowaniem za wspólne dzielenie ławki.

4. Mur obronny czy koleżeńska twierdza?

Zaproś uczniów do zdobycia koleżeńskiej twierdzy. Podziel uczniów na pięcioosobowe grupy. Każda osoba z tej grupy po kolei próbuje przebić się przez mur stworzony przez pozostałe cztery osoby. Na określony sygnał następuje zamiana ról. Możesz przeprowadzić to ćwiczenie również tylko dla chętnych;



wtedy np. jedna osoba z pięcioosobowej grupy zgłasza się na ochotnika i próbuje przedostać się przez mur. Jest to ćwiczenie fizyczne, któremu towarzyszy dużo śmiechu i przepychania się. Zadbaj o bezpieczeństwo – dobrze wykonywać je w większej przestrzeni, np. na świetlicy. Po ćwiczeniu porozmawiajcie:

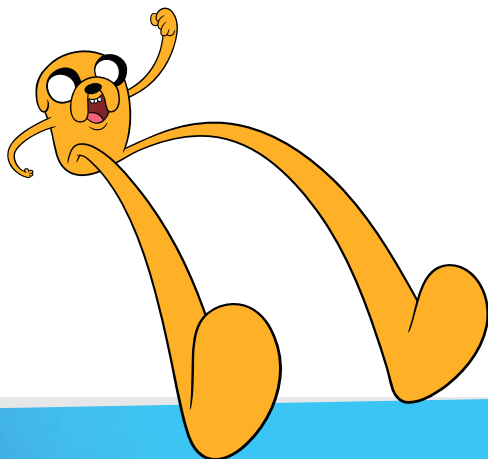
- Jak czuliście się, próbując się przebić przez mur Waszych kolegów i koleżanek?
- Po której stronie czuliście się pewniej, spokojniej?
- Czy w codziennym życiu czujecie czasami, że próbujecie przebić się przez mur? Jeśli tak, jakie są to sytuacje?
- Czy twierdza może być koleżeńska, jeśli kogoś się do niej nie wpuszcza?

5. Otrząsamy się ze złości

To ćwiczenie warto wprowadzać szczególnie wtedy, gdy w grupie pojawił się konflikt, pomaga bowiem rozładować emocje. Dzieci poruszają się swobodnie po sali. Na Twój znak proszone są o szybkie dobranie się w pary i pokazanie sobie nawzajem wściekłości. Następnie uczniowie dalej swobodnie chodzą po sali, a na kolejny sygnał szukają pary i pokazują sobie znudzenie.

Zmian może być kilka, a dzieci mogą okazywać np.: niepokój, strach, agresję. Zapytaj dzieci, czy łatwo okazuje się emocje? Czy obie osoby w parze w podobny sposób okazywały emocje? Dlaczego warto rozpoznawać emocje innych osób? Następnie poproś uczniów, aby strząsnęli z siebie złość poprzez powtórzenie Twoich ruchów:

- strącenie rękami złości z głowy, ramion, klatki piersiowej, brzucha
- rozluźnienie się – poruszanie całym ciałem tak, jakbyśmy stali na silnym wietrze
- uśmiechanie się do siebie (patrzmy na prawo, lewo, do tyłu), okazujemy sobie radość, zadowolenie, spokój. Na koniec podajemy sobie dłonie w geście przyjaźni.





6. Dzikie zwierzęta

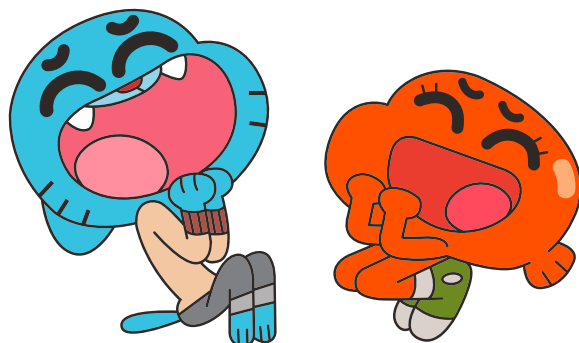
Dzieci przeobrażają się w dzikie zwierzęta, które są bardzo zdenerwowane. Rozbiegają się po sali, naśladują ich ruchy i głosy. Aby dodać dzieciom odwagi, możesz wejść w rolę i zaprezentować przykładowe zachowanie tygrysa, lwa, skaczącej małpki.

Co tak zdenerwowało dzikie zwierzęta?

Okazało się, że... i tu można przedstawić bieżący problem, który pojawił się w klasie – coś zniknęło, ktoś kogoś zranił, ktoś na kogoś „ryknął”, jedna grupa schowała się przed innymi zwierzętami itp.

Na sygnał prowadzącego zwierzęta zbierają się na pokojowej konferencji zwierząt – dzieci wyciszają się, spokojnie się poruszają, siadają – z pomocą nauczyciela (możesz być lwem) starają się rozwiązać autentyczny problem, który pojawił się w grupie, lub wyobrażony, który został podany przez nauczyciela. Elementy aktywności ruchowej powodują, że emocje nieco opadają i można spokojnie porozmawiać. Zapytaj uczniów, czy zwrócili uwagę na to, że każde zwierzę mogło nieco inaczej okazywać zdenerwowanie. Wyjaśnij, że podobnie jest z nami; każdy może nieco inaczej zachowywać się jak jest zły, i analogicznie – w różny sposób każdy może okazywać radość.

Pytanie wyjściowe do rozmowy: Co by się stało, gdybyście nie przyszli na pokojową konferencję zwierząt? Możesz podsunąć uczniom różne podpowiedzi: bylibyście po pewnym czasie wykończeni skakaniem; klasa lub świetlica wyglądałaby jak po huraganie; nie rozmawialibyście ze sobą, bo bylibyście ciągle skłóćeni itp. Co jest potrzebne do tego, by rozwiązać problem? Przykładowe odpowiedzi: rozmowa o tym, co się stało; znalezienie rozwiązania; pomoc kogoś starszego.



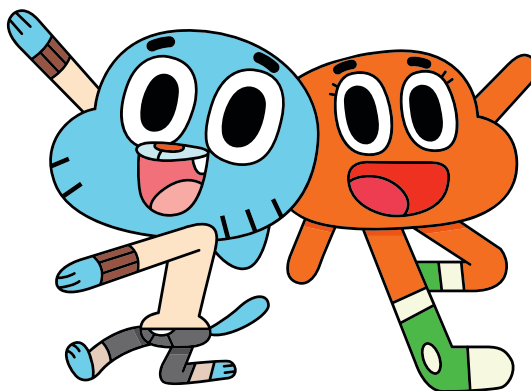


Klasy IV-VI

1. Tajemniczy kumpel

Materiały: karteczki, długopisy, pudełeczko lub torebka

Celem zabawy jest wzmocnienie relacji między uczniami w ciągu całego roku szkolnego, poprzez łączenie ich za każdym razem w inne pary. Dzięki temu mają okazję lepiej się poznać i być dla siebie „dobrym tajemniczym kumplem”. Bycie tajemniczym kumplem może oznaczać także konkretne zachowanie, np. w najbliższym tygodniu dzieci są życzliwe/pomocne/miłe/serdeczne dla wylosowanej osoby.



Zaproś dzieci do eksperymentu, którego wyniki poznają po tygodniu. Poproś każdego ucznia o zapisanie na karteczce swojego imienia i nazwiska. Złożone karteczki zostaną wrzucone do pudełka. Każdy wyciąga jedną karteczkę, nie ujawniając, kogo wylosował. Przez najbliższy tydzień będzie „tajemniczym kumplem” tej osoby.

Porozmawiajcie na forum, co to znaczy „być kumplem”? Jak zachowuje się kumpel/kumpelka?

Na koniec pierwszego tygodnia nauczyciel zbiera wrażenia uczniów. Dzieci starają się wskazać, kto był ich tajemniczym kumplem. Dzielą się swoimi odczuciami z bycia kumplem. Czy to był miły tydzień? W następnym tygodniu dzieci losują kolejną osobę.



2. Zgadzam się/Nie zgadzam się

Podziel salę na pół, np. naklejając na podłogę papierową taśmę.

Wyłumacz uczniom, że jeden koniec linii oznacza,

że zgadzam się z czymś w 100% (jestem całkowicie na TAK), a drugi koniec oznacza 0% (jestem całkowicie na NIE). Zadawaj uczestnikom pytania. Po każdym z nich uczestnicy ustawiają się w wybranym przez siebie miejscu na linii.

Poproś jedną lub dwie osoby znajdujące się w najbardziej skrajnych miejscach o uzasadnienie swojego zdania, a także te, które wybrały środek linii. Odnieś się do uzasadnień uczniów. Zdania są tak skonstruowane, że nie są jednoznaczne, budzą kontrowersje, dlatego ważne jest, aby po każdym ustawieniu padł komentarz z Twojej strony.

Zdania, z którymi się zgadzam lub nie zgadzam się:

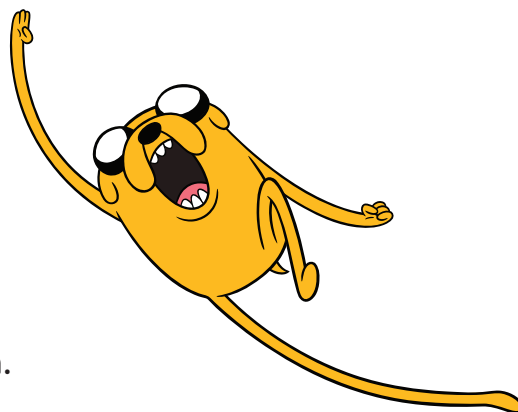
- Każdy może być ofiarą dokuczania.
- Osoby, którym się dokucza są same sobie winne.
- Patrząc jak ktoś komuś dokucza, nie robię nikomu krzywdy.
- Dokuczanie jest śmieszne.
- Jak się kogoś lubi, to mu się dokucza.
- Nigdy nikomu nie dokuczam.

3. Jestem sobą – nie dokuczam

Krok 1.

Uczniowie pojedynczo losują zdania:

- Kolega z klasy znowu nazwał mnie smarkaczem.
- Ktoś schował mi piórniki, nie mam czym pisać.
- Znowu usłyszałam, że jestem śmiesznie ubrana.
- Zapomniałam pracy domowej; usłyszałam od koleżanki, że jestem leniem.
- Nie chcę się bić z innymi; usłyszałam, że brak mi odwagi i ciągle się boję.
- Kolega mówi, że jestem biedny, bo mam słaby plecak.
- Koleżanka ciągnie mnie za włosy/kaptur za każdym razem, gdy siedzę przed nią.





Krok 2.

Uczniowie myślą nad możliwą reakcją na sytuację przedstawioną w wylosowanym zdaniu.

Krok 3.

Młodzież w parach dzieli się swoimi pomysłami i je omawia.

Krok 4.

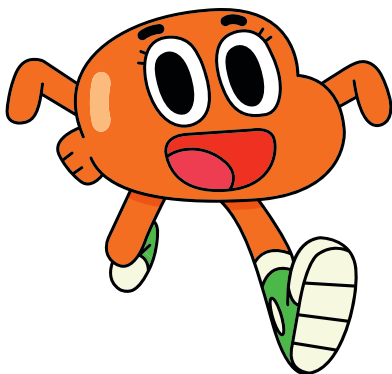
Podsumowujemy ćwiczenie na forum, zbierając możliwe reakcje. Jest to okazja do pokazania uczniom sposobów konstruowania swojego zdania, kształtowania postawy asertywnej, np.: Nie podoba mi się Twoje zachowanie, bo..., Gdy tak robisz, czuję się...

W klasach starszych może to być wstęp do pokazania uczniom, czym jest „komunikat ja”, czyli mówienie w swoim imieniu. W sposób nieagresywny informujemy rozmówcę o tym, jak sami widzimy, czujemy, odbieramy problem. Taka komunikacja pozwala rozwiązać wiele konfliktów i ułatwia rozmowę.

Inne możliwe reakcje: odpowiedz coś śmiesznego na zaczepkę np.: Smarkacz ma smarki w nosie - a ja nie mam. Nie biję się, bo jestem odważny.

4. Zróbmy sobie koleżeńską planszówkę

Materiały: blok techniczny A3 - dla każdej grupy, flamastry, kostki, małe przedmioty, które mogą być pionkami, kartki do zapisania zasad



Podziel klasę na czteroosobowe grupy. Każda z grup dostaje zestaw materiałów i instrukcję. Powstanie tyle gier planszowych, ile stworzonych zostało grup. Możesz zaplanować tę aktywność na dwie jednostki lekcyjne, wtedy przez 45 minut uczniowie przygotowują grę, a kolejne zajęcia mogą poświęcić grze i rozmowie o niej. Grać można też na świetlicy czy podczas przerwy.



Instrukcja dla twórców gry:

Stwórzcie grę planszową dla swoich kolegów i koleżanek.

Niebieskie i czerwone kartki porozcinajcie na małe prostokąty. Na niebieskich kartkach zapiszcie zagadki - mogą dotyczyć Waszej szkoły, klasy, tego co lubicie robić razem. Na osobnej kartce przygotujcie odpowiedzi do Waszych zagadek. Na czerwonych zapiszcie zadania do wykonania - pamiętajcie, by zadania były bezpieczne i można było wykonać je w danym momencie w klasie lub szkole - tak, by gracz, który wylosował zadanie, mógł wykonać je i grać dalej. Przygotujcie 10 kart z obu kategorii.

Przykład zagadki: Film, który ostatnio oglądaliśmy klasowo w kinie?

Przykład zadania: Zrób z kolegą lub koleżanką z drużyny krzesetko; splećcie dłonie w taki sposób, by unieść jedną osobę z drużyny.

Na tekturową planszę nanieście minimum 30 pól; mogą być w kształcie kwadratów, kół czy prostokątów - to po nich będą chodzić pionki. 10 pól niech będzie w kolorze niebieskim, 10 - czerwonym; pozostałe mogą zostać białe lub możecie coś na nich wymyślić. Zróbcie start i metę. Nadajcie grze tytuł - może pochodzić od Waszych imion. Dobrej zabawy!

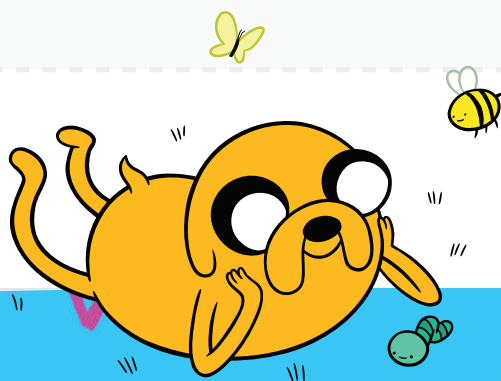
Zasady dla graczy*:

Przed Wami gra, którą przygotowali dla Was koledzy i koleżanki. Rozłóżcie plansze, wybierzcie dla siebie pionki, które ustawicie na starcie. Pierwsza kostką rzuca osoba, która zrobiła ostatnio coś miłego dla innych.

Ruszacie tyle pól, ile wypadło oczek na kostce. Jeśli jesteście na polu czerwonym - losujecie kartę z zadaniem, jeśli na niebieskim polu - z zagadką.

Jeśli nie wykonacie zadania lub nie znacie odpowiedzi na zagadkę, czekacie kolejną. Wygracie zespołowo, kiedy wszyscy dotrzedzie na metę.

Dobrej zabawy!





*Jeśli to przykład zasad, mogą się one zmienić w zależności od wyobraźni uczniów. Mogą sami opracować zasady, które dołączą do gry. Możesz też podstawowe zasady zapisać na tablicy.

W czasie kiedy uczniowie będą pracować nad grą, możesz podchodzić do stolików i wspierać grupy w wymyślaniu zadań i zagadek. Ważne, by były to proste zadania, które tworzą z myślą o swoich kolegach i koleżankach. Mogą dotyczyć ich samych, np.: ile rodzeństwa ma Kasia? Jaki jest ulubiony film Michała? Zadania mogą pomagać tworzyć relacje, ćwiczyć komunikację - np. biegnij do drużyny obok i dowiedz się, kto ma drugie imię. Jeśli zagadki dotyczą uczniów, można rozważyć opcję podpowiedzi w stylu „pytanie do przyjaciela”.

Na koniec czas na rozgrywki. Grupy wymieniają się grami.