Dobre praktyki w Zespole Szkół Nr 1 w Piasecznie oraz w Szkole Podstawowej nr 3 im. Jana Bytnara „Rudego" w Mielcu

JAK WZMACNIAĆ SIEBIE I (NIE)REAGOWAĆ NA POTRZEBY INNYCH?

„Jak wzmocnić siebie i (nie) reagować na potrzeby innych?" to projekt stawiający sobie za cel rozwijanie kluczowych kompetencji emocjonalno-społecznych u dzieci i młodzieży, budowanie w nich motywacji do działania oraz zdolności do autorefleksji, by skutecznie radzili sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Zwraca uwagę na trenowanie takich zdolności jak: empatia, asertywność, komunikowanie się werbalne i pozawerbalne, autoprezentacja, współpraca, praca z celem. Jest odpowiedzią na rosnące wśród uczniów zapotrzebowanie na pomoc w radzeniu sobie z emocjami własnymi i cudzymi w trudnych, stresujących sytuacjach. Realizowane w projekcie cele:

- Zwiększenie wśród uczniów gotowości do konstruktywnego reagowania w sytuacjach trudnych.
- Rozwijanie wrażliwości emocjonalnej, empatii, umiejętności komunikacyjnych, komunikowania bez przemocy.
- Zrozumienie istoty współpracy, doskonalenie kompetencji społecznych.
- Zwiększenie wiary we własne siły i możliwości.
- Wzbudzenie motywacji uczniów do działania i osiągania celów.
- Ograniczenie podejmowania przez uczniów zachowań ryzykownych.
- Popularyzowanie wiedzy na temat współczesnych zagrożeń i nauka efektywnego reagowania w trudnych sytuacjach.

O innowacyjności i atrakcyjności projektu świadczy wykorzystanie szeregu zintegrowanych działań z warsztatu psychologicznego oraz coachingowego, które umożliwiają rozwój osobisty uczniów, poszerzenie wiedzy oraz korygowanie niewłaściwych postaw i/lub zachowań. **Punktem wyjścia dla poszczególnych tematów są teksty literackie osadzone w tematyce aksjologicznej. Każda lekcja składa się z krótkiej etiudy na temat uczuć, inspirowanej wybranym fragmentem tekstu i obudowy metodycznej dla nauczyciela.**

Temat lekcji: O wdzięczności

Proponowany tekst literacki: Wisława Szymborska *Lektury nadobowiązkowe*

(Szkic o Baśniach J.Ch. Andersena)

„(…) Dzieci lubią być w bajkach straszone. Mają naturalną potrzebę przeżywania wielkich emocji. Andersen straszył dzieci, o co na pewno żadne z nich nie miało do niego żalu, również, kiedy dorosło. W jego przepięknych baśniach pełno jest istot zdecydowanie nadprzyrodzonych, nie licząc zwierząt, które mówią i elokwentnych cebrzyków. Nie wszyscy z tego bractwa są mili i

Phoca PDF

nieszkodliwi. Najczęściej zjawiającą się postacią jest śmierć, osoba nieubłagana, która wkracza w sam środek szczęścia i zabiera ze sobą najlepszych, najbardziej kochanych. Andersen traktował dzieci poważnie. Mówił im nie tylko o radosnej przygodzie życia, ale i o jego niedolach, zgryzotach i nie zawsze zasłużonych klęskach. Jego baśnie zaludnione tworami wyobraźni, są bardziej realistyczne niż całe tony dzisiejszej literatury dla dzieci, która dba o prawdopodobieństwo i cudowności unika jak ognia. Andersen miał też odwagę pisać baśnie o smutnym zakończeniu. Uważał, że nie dlatego trzeba się starać być dobrym, że to się opłaca (co propagują uparcie dzisiejsze opowiastki z morałem, a co przecież nie zawsze na tym świecie jest prawdą), ale dlatego, że złość pochodzi z umysłowego i uczuciowego ograniczenia i jest jedyną formą ubóstwa, której należy się brzydzić. I jest śmieszna, ach, jaka śmieszna! (…)"

Etiuda

Cytowane słowa noblistki, poddającej analizie baśnie Andersena, bardzo przystają do naszej obecnej rzeczywistości. Przed nami trudny czas, związany z trwającą pandemią. Świat zatrzymał się w miejscu. Szybko i niespodziewanie, uczniowie z dnia na dzień przestali uczęszczać na zajęcia w szkole. Zewsząd docierają do nas różnorodne komunikaty, głównie pesymistyczne, zalewa nas też fala fake newsów. Zdecydowanie jest to okres próby - dla ludzkiej solidarności, wzajemnej troski o siebie i innych, sprawdzian emocjonalnej dojrzałości i wiary w to, że uda się pokonać niewidzialnego przeciwnika.

W tym wszystkim uczestniczą nasi uczniowie. Traktujmy ich tak, jak Andersen, o czym pisze noblistka, poważnie. Rozmawiajmy z nimi o ich uczuciach, nastrojach, podstawowych emocjach, jakich doznają w związku z obecną sytuacją. Żyjemy w niezwykle szybkim tempie w świecie wszechogarniającej technicyzacji, digitalizacji, cyfryzacji, rozpasanego konsumpcjonizmu. Do chwili obecnej czas spędzany z dzieckiem był czasem „kradzionym" z niezliczonych zadań i obowiązków dnia codziennego, i tylko dla tych, którzy dbali o to, by taką chwilę z dzieckiem i jego emocjami w ciągu dnia sobie zorganizować. Wykorzystajmy więc obecną sytuację do tego, by przede wszystkim odzyskać stracony czas, znów nauczyć się być i żyć razem. Nie pozwólmy zatopić się w smutku, melancholii. Jak pięknie pisał Antoni Kępiński: „Gdy smutek jest głęboki, prawie zawsze towarzyszy mu lęk. Jest to zrozumiałe, gdyż ciemności zawsze często lęk towarzyszy; im ciemność większa, tym i lęk większy." Uczucia i nastroje genialnie się ze sobą przeplatają, jedno będzie motorem następnego. Zróbmy więc wszystko, by w obecnej sytuacji skoncentrować się na takich uczuciach, które nasz dobrostan psychiczny poprawią.

Na początek wdzięczność.

Uczucie, które na nowo stało się modne, szczegółowo badane w ostatnich dziesięcioleciach, głównie przez Sonyę Lyubomirsky z Uniwersytetu Kalifornijskiego, amerykańską profesor psychologii. W XIX i XX wieku psychologowie i filozofowie wydawali się znacznie mniej zainteresowani wdzięcznością. Budzi ona bowiem różne, czasami sprzeczne odczucia. Rozpatrywana była w kontekście indywidualnym jak i społecznym, zgodnym z regułą wzajemności. W teorii Adama Smitha czuć wdzięczność to „oddać, odwdzięczyć się komuś, odpłacić za otrzymane dobro." Ekonomista wychodził w swoich rozważaniach jeszcze dalej, twierdząc, że wystarczy być świadkiem hojności, by wskutek empatii, nastąpił transfer na rzecz kogoś innego. Wdzięczność bywała również traktowana jako uciążliwość. W języku japońskim

znajdziemy nawet takie określenie: *arigata-meiwaku*, co oznacza przysługę, którą chce nam ktoś zrobić wbrew naszej woli, i mimo że może się to źle dla nas skończyć, konwenanse nakazują zwrotne okazanie wdzięczności. Przez niektórych utożsamiana z litością, bo jej okazywanie w drugim człowieku może wzbudzać poczucie niższej wartości, czy obniżać samopoczucie.

Renesans pojęcia w tych czasach wiąże się głównie z eksperymentem wspomnianej na początku pani profesor. Otóż propagowała ona prowadzenie tzw. dzienniczka wdzięczności, w którym zapisywane było kilka rzeczy pod koniec dnia, za które byliśmy wdzięczni. Rezultaty badania okazały się spektakularne - regularne prowadzenie dzienniczka zdecydowanie zmieniło poziom zadowolenia z życia, pomogło wielu osobom czerpać radość z prostych przyjemności dnia codziennego, jak i zwykłych codziennych drobiazgów. Natomiast wprawianie się w okazywanie wdzięczności pozwoliło lepiej znieść rozczarowania i trudy, jakie nieuchronnie niesie za sobą życie.

Wniosek płynie więc jeden: doskonalmy wszyscy okazywanie wdzięczności, by w tych trudnych chwilach lepiej poradzić sobie z niepowodzeniami, porażkami, frustracjami i trudami życia codziennego.

Propozycje cyklu ćwiczeń do pracy z uczniami w trybie stacjonarnym i zdalnym – projekt LEKCJE UCZUĆ

Propozycja 1.

Czas pracy: 135 minut (lub trzy godziny po 45 h)

Cele:

- doskonalenie sztuki autorefleksji,
- rozwijanie kreatywnego myślenia,
- budowanie poczucia własnej wartości.

Pomoce dydaktyczne:

- Karty Dixit – karty są częścią gry planszowej DIXIT, której autorem jest Jean Louis Roubira. Składają się z samych obrazków o niejednoznacznej, czasem abstrakcyjnej treści.

W pierwowzorze istotą rozgrywki jest gra na skojarzeniach oraz umiejętność formułowania w

związku z tym wypowiedzi ustnych. Karty ze względu na piękne ilustracje wykorzystywane są również w pedagogice i terapii. W poniższym ćwiczeniu posłużą do budowania umiejętności wyrażania uczuć oraz rozwoju kreatywnego myślenia uczniów. Karty powinny być rozłożone na środku sali, tak żeby wszyscy uczniowie mogli je zobaczyć.

- kartki samoprzylepne,
- koperty.

Przebieg zajęć:

Zajęcia rozpoczynają się od głośnego przeczytania fragmentu tekstu, który jest motywem przewodnim tematu oraz jego interpretacji (tekst powyżej). Uczniowie wypisują pytania kluczowe do tekstu, które będą stanowiły oś konstrukcyjną dyskusji. W dalszej części spotkania nauczyciel może zastosować jedną z zaproponowanych metod i form pracy.

Krąg wdzięczności (propozycja pracy stacjonarnej)

Uczniowie pracują najpierw indywidualnie, potem w kręgu. Ćwiczenie składa się z czterech etapów w trakcie których Uczniowie:

- wypisują na kartkach samoprzylepnych dwie rzeczy, za które są wdzięczni,
- siadają w kręgu i wybierają dwie karty, które w ich opinii najlepiej symbolizują ich „wdzięczność”, np. Jestem wdzięczna za rodzinę + karta, która najlepiej symbolizuje rodzinę,
- opowiadają, za co są wdzięczni i wyjaśniają, dlaczego wybrane karty symbolizują obiekt ich wdzięczności,
- przyklejają do przygotowanej wcześniej tablicy koperty ze swoimi nazwiskami, które będą punktem wyjścia do kolejnego ćwiczenia.

Krąg wdzięczności (proporcja realizacji w trybie on-line)

Powyższe ćwiczenie w systemie pracy zdalnej można wykonać z wykorzystaniem aplikacji Miro.
https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&lei=vA-RYMP9PLqSwPAPu4mO-A8&q=miro.com%20po%20polsku&ved=2ahUKEwjDy5az16_wAhU6CRAIHbuEA_8QsKwBKAF6BAgdEAI
.

Ćwiczenie składa się z trzech etapów, w trakcie których Uczniowie:

- wypisują w aplikacji Miro dwie rzeczy, za które są wdzięczni,
- wyszukują w Internecie obrazki, które najlepiej symbolizują ich „wdzięczność”, np.

Phoca PDF

Jestem wdzięczna za rodzinę + karta, która najlepiej symbolizuje rodzinę i przyklejają ją do tablicy,
- opowiadają, za co są wdzięczni i wyjaśniają, dlaczego wybrane karty symbolizują obiekt ich wdzięczności.

Nauczyciel przy nazwisku każdego ucznia tworzy wirtualną kopertę, która będzie punktem wyjścia do kolejnego ćwiczenia.

Propozycja dodatkowa - pozalekcyjna

W ramach pracy samodzielnej można zaproponować Uczniom prowadzenie DZIENNIKA WDZIĘCZNOŚCI. Mogą zapisywać rzeczy/sytuacje/ludzi, za które/których są wdzięczni. Po miesiącu powinni wróć do swoich notatek, by przypomnieć sobie, jak wiele dobrych rzeczy wydarzyło się w ich życiu przez ostatnich kilka tygodni.

dr Sylwia Łukasik-Gębska - doktor nauk humanistycznych UMK, metodyk nauczania języka polskiego, nauczyciel dyplomowany, akredytowany coach na poziomie ACC-międzynarodowej organizacji ICF, trener II stopnia Professional. Współtwórczyni lub realizatorka licznych projektów rozwojowych dla dyrektorów szkół i nauczycieli. Autorka publikacji metodycznych i naukowych. Współautorka innowacji pedagogicznej „Lekcje uczuć”.

Milena Soboń - absolwentka Wydziału Psychologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, ukończyła Psychoprofilaktykę i Podstawy Oddziaływań Terapeutycznych w Wieku Rozwojowym, oraz Interwencję Kryzysową. Swoje doświadczenie zdobywała w pracy indywidualnej oraz grupowej w ośrodku interwencyjnym, szkołach podstawowych oraz ponadpodstawowych, warsztatach terapii zajęciowej, centrach medycznych w Krakowie, Mielcu oraz w prywatnym gabinecie. Realizatorka autorskich warsztatów, szkoleń i treningów, w tym dla Centrum Medycznego Lux Med.

Phoca PDF