

Refleksja nad powrotem uczniów do szkół:

- Pozostawić tydzień bez sprawdzianów, kartkówek „Tydzień ulgi „ – propozycja UJ
- **Porozmawiać z uczniami jeśli będą tego chcieli** na temat przeżyć związanych z Covidem- umożliwić kontakt indywidualny z nauczycielem, aby uczeń mógł porozmawiać
Można również:
 - porozmawiać z dziećmi na temat filmu ,bajki w przypadku najmłodszych uczniów,
 - wykonać prace plastyczne, np. – lepienie twarzy pandemii – można ją zmienić
- **Porozmawiać z uczniami o czasie nauki zdalnej** – będzie to zamknięcie tego okresu, refleksja nad jego plusami i minusami

Ćwiczenie: „Cebulka”

Uczniowie ustawiają się w dwóch kołach – zewnętrznym i wewnętrznym stojąc twarzami do siebie. Na podane przez nauczyciela pytania odpowiadają w parze nawzajem słuchając wypowiedzi kolegi. Koło zewnętrzne po każdym pytaniu przesuwa się o jedną osobę zgodnie ze wskazówką zegara

Przykładowe pytania:

- najfajniejsza rzecz na „zdalnych”, której będzie ci brakowało
- najgorsza rzecz na „zdalnych”, o której najchętniej szybko byś zapomniał
- największa twoja „wpadka” na „zdalnych”
- najzabawniejsza rzecz „na zdalnych”
- co robiłeś pomiędzy lekcjami zdalnymi, jeśli miałeś nieco więcej czasu
- w czym osiągnąłeś „mistrzostwo” siedząc w domu
- jak radziłeś sobie bez kolegów i znajomych. Jak się z nimi komunikowałeś?
- czego dowiedziałeś się o sobie podczas izolacji w domu
- jak się teraz czujesz, kiedy wróciliśmy do szkoły?
- Co zmieniło się dla ciebie w klasie na +/- po powrocie?

Ćwiczenie: Powspominajmy

Podział zespołu klasowego na 5 - 6 grup. Każda grupa otrzymuje kartkę podzieloną na trzy części i podaje swoje propozycje:

- Czego nam najbardziej brakowało podczas zdalnej nauki?
- Czego obawiam się teraz po powrocie do szkoły?
- O co chcielibyśmy siebie nawzajem poprosić w związku z powrotem do szkoły?

Następnie plakaty zawieszane są i omawiane przez wybraną osobę z grupy

• Zwrócić uwagę na aspekt społeczny

Przekazywana wiedza niezależnie od stosowanych technik edukacyjnych jest procesem społecznym, zachodzącym w świecie relacji międzyludzkich. Proces grupowy jest związany

z oscylowaniem grupy między zadaniowym, a interpersonalnym obszarem zainteresowania zespołu. Rolą nauczyciela będzie pomoc w przejściu uczniom do kolejnych faz rozwoju zespołu oraz wykorzystywanie szans, jakie dają poszczególne fazy: 1. faza orientacji. 2 faza wstępnej spójności. 3. Faza konfliktu .4. faza współpracy 5. Faza rozstania

- Przypomnienie lub ustalenie zasad panujących w szkole , w grupie
- Poznanie miejsca dziecka w klasie z wykorzystaniem testu „Drzewko (w załączniku) Na wstępie ustalenie emocji dzieci – nazywanie ich. Określanie co czują? Jak możemy takiej osobie pomóc, np. w przypadku smutnej miny. Co się mogło wydarzyć? Od kl 2- znajdź siebie na drzewie – w swojej klasie zamaluj ludzika. Innym kolorem gdzie chciałabyś być w klasie pomaluj, np. kredką zieloną

- **Zastosowanie ćwiczeń integrujących zespół.** Ćwiczenia integracyjne dobieramy odpowiednio do wieku przy czym wybór zabaw musi być związany z reżimem sanitarnym. W literaturze przedmiotu jest mnóstwo propozycji zabawa integrujących podajemy wybrane:

ĆWICZENIA „ZAGĘSZCZAJĄCE” KOMUNIKACJĘ.

Ich celem jest umożliwienie odnowienia kontaktu „każdy z każdym” poprzez poszukiwanie informacji łączących strony oraz różnic indywidualnych:

Ćwiczenie: „Autografy”

Każdy uczeń otrzymuje kartkę z zapisanymi pionowo liczbami od 1- do 7 lub 12. Przygotowuje długopis. Punkty zapełnia odpowiedziami na przygotowane przez nauczyciela pytania: np. pkt 1 - pora roku urodzenia , pkt 2- numer buta, pkt. Ulubiona pora roku i tak do końca listy. Potem każdy uczeń ma się spotkać z największą liczbą osób i poprosić o złożenie podpisu pod elementami, które są wspólne z rozmówcą. Na koniec liczymy autografy, zwracamy uwagę na podobieństwa, doceniamy indywidualność.

Ćwiczenie: „Kwiatek”

Zabawa polegająca na znalezieniu cech wspólnych i cech niepowtarzalnych w grupie. Potrzebne duże kartki papieru i flamastry. Dzielimy uczniów na grupy. Członkowie grupy rysują na kartce duży kwiat. Kwiat musi mieć tyle płatków, ile jest osób w grupie. Każdy z uczniów w swoim płatkku wpisuje cechy, które wyróżniają go w grupie. Uczniowie muszą ze sobą rozmawiać podczas tej zabawy, aby cechy faktycznie były niepowtarzalne. W środku kwiatka uczniowie wpisują cechy, które ich łączą. Po zakończonej zabawie uczniowie wieszają plakat w widocznym miejscu i odczytują to, co napisali. Warto porozmawiać z uczniami, jak się czuli podczas zabawy, czy było to łatwe zadanie, czy trudne.

Ćwiczenie: „Lubimy – nie lubimy – denerwuje nas”

Uczniowie dostają tabelkę z czterema kolumnami. W pierwszej jest miejsce na napisanie imienia dzieci, z którymi się uzgadnia stanowisko, w drugiej jest miejsce na uzupełnienie kategorii „Lubimy”, w trzeciej: „Nie lubimy”, w czwartej: „Wkurza nas”. Każdy uczeń ma podejść do jak największej liczby osób i ustalić co wspólnie z tą osobą lubi, nie lubi, co nas denerwuje. Raz wykorzystana kategoria nie może być użyta ponownie podczas rozmowy z kolejnymi osobami, np. jeśli wcześniej w rubryce „lubimy jeść” pojawiły się „naleśniki”, to z kolejnymi osobami trzeba wymyślić inną potrawę. W kolumnach nie mogą się pojawiać imiona i nazwiska żadnych osób. Ćwiczenie można przeprowadzić w dwóch wersjach. Pierwsza jest dłuższa ale też bardziej integrująca, ponieważ każdy uczeń uwzględnia w tabeli wszystkie osoby z klasy. Druga wersja, krótsza, polega na rywalizacji – zwycięża osoba, która zbierze najwięcej wpisów w swojej tabeli w przeciągu określonego czasu. Po zakończeniu ćwiczenia można spróbować poszukać punktów wspólnych dla całej klasy.

Ćwiczenie: „Grupowanie”

Uczniowie mają ustawiać się w takie grupy jaka pojawia się kategoria, np. kolor włosów, pora roku urodzenia, liczba posiadanego rodzeństwa, rodzaj ulubionego zwierzątka, ulubiony kolor itp. Można jezu stawiać się wszędzie ze względu na „natężenie cechy”, np. dokładnymi datami urodzenia albo barwą włosów. Zabawę można utrudnić poprzez zamianę komunikatów werbalnych na niewerbalne – trzeba dogadać się na migi lub z wykorzystaniem dźwięków.

Ćwiczenie: „Jak dobrze znam swoją klasę?”. Każda osoba dostaje niewielką kartkę, na której ma napisać rzeczy, o sobie : ulubiony film, książka, potrawa, kolor, dewiza życiowa. Ważne, aby nikt nie widział co piszą inni. Następnie nauczyciel zbiera wszystkie kartki, miesza je i znów rozdaje. Każdy zastanawia się w ciszy czyją kartkę dostał, następnie uczestnicy po kolei czytają wylosowane kartki i typują autorów, reszta klasy pomaga w zgadywaniu.

Ćwiczenie: „Kotara”

Klasa dzieli się na 2 części. Podgrupy siadają naprzeciwko siebie na podłodze a odgradza je kotara (duży koc). Grupa deleguje spośród siebie jedną osobę, która siada najbliżej kotary. Kiedy koc opada wytypowana dwójka uczniów ma szybko przypomnieć sobie imię osoby, siedzącej naprzeciwko. Punkt zyskuje zespół, którego przedstawiciel powiedziała jako pierwszy imię kolegi. Potem kotara unosi się a do zgadywania typowana jest kolejna osoba. Wersja trudniejsza polega na nie na odgadnięciu imienia, ale przypomnieniu sobie lub zgadnięciu ile osoba z naprzeciwka ma np. rodzeństwa albo czy ma jakieś zwierzę w domu (dla zespołów, które bardzo dobrze się znają).

Ćwiczenie: „Rzucam do Ciebie bo...” Zabawę rozpoczyna dziecko trzymające piłkę w ręce, rzuca do wybranej osoby z klasy, wypowiadając słowa „rzucam do Ciebie, bo..., i tu dopowiada pozytywną informację dotyczącą osoby, do której rzuca, np. lubię się z tobą bawić.

Rolą nauczyciela jest prowadzenie ćwiczenia i pilnowanie aby komunikaty były pozytywne

Wszyscy, co.... Podczas tej zabawy należy pilnować zasad bezpieczeństwa.

ZABAWY RUCHOWE

Ich celem jest wspólna zabawa, odreagowanie napięć, zdynamizowanie pracy poprzez element rywalizacji. Zabawy te wymagają także szybkiego reagowania i synchronizowania się z innymi osobami.

Ćwiczenie: „Moneta” – uczniowie siadają w dwóch rzędach, tyłem do siebie i łąpią się za ręce. Na jednym końcu znajduje się osoba która rzuca monetą, zaś na drugim ktoś trzyma w ręce piłkę. Osoby na początku obydwu rzędów znają wynik rzutu monetą i reagują odpowiednio

– jeśli wypadnie reszka, przekazują sygnał ściskając dłoń kolejnej osoby, natomiast gdy wypadnie orzeł nie robią nic. Punkty przyznaje się za poprawne przekazanie sygnału. Fałszywy alarm, lub błędna interpretacja symbolu może być karana utratą punktów.

Rola nauczyciela – pilnowanie zasad fair play.

Ćwiczenie: „Niech wstaną wszyscy, którzy tak jak ja”. Grupa siedzi w kole. Jedna osoba, niemająca krzesła stoi na środku i podaje hasło, np. Wszystkie osoby, które lubią lody wymienią się miejscami. Dzieci lubiące lody jak najszybciej zamieniają się miejscami. Uczeń, który został bez krzesła podaje następne hasło.

Ćwiczenie: „Samuraj”. Gra toczy się zgodnie z zasadami gry w papier, nożyce, kamień. Klasę należy podzielić na dwie grupy. Każda z nich naradza się w tajemnicy i ustala, który ze znaków pokaże: samuraja, tygrysa lub babcię samuraja. Następnie na znak prowadzącego grupy równocześnie pokazują ustalony znak. Zwycięscy otrzymują punkt (samuraj wygrywa

z tygrysem, babcia z samurajem, tygrys z babcią). W razie remisu obie grupy dostają punkt. Natomiast gdy, w którejś z grup chociaż jedna osoba się pomyliła i pokazała inny

znak, niż reszta, punkt zdobywa drużyna przeciwna.

Można wymyślić własną wersję pokazywania znaków lub zasugerować się poniższym opisem:

- Samuraj: wystawia jedną nogę do przodu, jednocześnie „tnie” powietrze jedną ręką od góry do dołu i mówi głośno „ciach!”.
- Tygrys: dwiema dłońmi z szeroko rozstawionymi palcami naśladując ruch kota i wydając głośny ryk dzikiego zwierza „throuh!”
- Babcia samuraja: porusza się na złączonych ze sobą nogach, robi kilka tiptopów, jednocześnie macha jedną ręką z wyciągniętym palcem i mówi „titi titi!”.

Wskazówki – należy dopilnować, żeby w „naradach grupowych” brali udział wszyscy uczniowie. Nauczyciel powinien pomagać uczniom radzić sobie z porażką, poprzez nazywanie negatywnych emocji, mówiąc np. „można czuć się zawiedzionym, przegrywanie nigdy nie jest przyjemne, tak już jest, że raz się wygrywa, raz przegrywa”.

Ćwiczenie: „Atomy”. Zabawa przy muzyce. Uczniowie poruszają się w rytm muzyki. Kiedy muzyka milknie mają się dobrać wg instrukcji nauczyciela: ósemki, dwójki, piątki, czwórki itp.

Uczniowie, dla których ‘zabrakło miejsca’ w podgrupach podchodzą do nauczyciela i pomagają w liczeniu.

Ćwiczenie: "Lustro" - uczniowie dobierają się parami i wykonują dowolne ruchy naśladując się wzajemnie, jak w lustrzanym odbiciu. Odmianą tej zabawy jest „Hipnotyzer” – jedna osoba w parze wyciąga przed siebie prawą rękę i wykonuje nią ruchy przed oczami partnera. Osoba stojąca naprzeciwko ma swoją głowę lub całym ciałem naśladować ruchy ręki, którą obserwuje. Potem następuje zmiana ról w parze.

Ćwiczenie: „Piłeczkowe wyzwanie”. Uczniowie stoją w kręgu i podają sobie nawzajem miękką piłeczkę. Podczas rundy każdy ma dotknąć piłeczki, a całość zadania ma być wykonana w jak najkrótszym czasie. Nauczyciel włącza stoper i mierzy czas. Potem zachęca uczniów do poszukiwania i testowania sposobów na jeszcze szybsze podawanie sobie piłki.

ZABAWY KONSTRUKCYJNE LUB INWENTYWNE

Polegają na wykonaniu różnych rzeczy razem z całą grupą lub w podgrupach. Ich celem jest ćwiczenie komunikacji, dogadywania się, wspólnego podejmowania decyzji, planowania

i realizacji wspólnych aktywności. Można na ich podstawie porozmawiać o klasie i ustalić kontrakt.

Ćwiczenie: „Wieża z papieru”. Uczniowie podzieleni są na 4 – 5 osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje 20 kartek A4 (najlepiej używane – szanujemy papier :) i mają wyłącznie z nich oraz 3 spinaczy biurowych zbudować wieżę, która będzie stała przez 10 sekund i będzie najwyższa spośród pozostałych budowli. Rozmawiamy po ćwiczeniu o jakości pracy w grupie i co można w tym względzie poprawić albo o co zadbać. Dobry wstęp do rozmawiania o kontrakcie.

Ćwiczenie: „Marschmallow challenge”. Uczniowie podzieleni są na 4 – 5 osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje 20 surowych nitek spaghetti, metr sznurka, metr taśmy klejącej i piankę marschmallow. Zadaniem jest ustawienie stabilnej przez 10 sekund wieży z pianką na szczycie. Makaronów. Znowu rozmawiać możemy po ćwiczeniu o jakości pracy w grupie i co można w tym względzie poprawić albo o co zadbać.

Ćwiczenie: „Maszynka do ...– pantomima”. Uczniowie podzieleni są na 3 – 4 osobowe zespoły. Celem jest zbudowanie w osób w grupie maszynki do różnych celów (np. do współczucia jeśli komuś jest smutno, do odpędzania chmur w deszczowy dzień, do produkcji szczęścia). Maszynka ma ruchem symbolizować swoje przeznaczenie. Dopiero po chwili drużyna opowiada jak pracuje ich maszyna.

ĆWICZENIA POGŁĘBIAJĄCE ROZUMIENIE SIEBIE

Ich celem jest przyjrzenie się sobie, ważnym dla siebie sprawom, własnym mocnym stronom i uzyskanie od innych pozytywnej, wzmacniającej informacji zwrotnej na swój temat.

Ćwiczenie: „Dłoń”. Uczniowie odrysowują na kartce papieru swoją dłoń. Następnie ozdabiają ją, podpisują własnym imieniem.

Ćwiczenie: „Koperty”. Uczniowie dostają gotowe koperty lub szare papierowe torebki od nauczyciela lub wykonują własne koperty z papieru – dobrze jeśli są większe. Na środku klasy nauczyciel rozkłada stare gazety (czasopisma kulinarne, sportowe, komputerowe, modowe, podróżnicze). Uczniowie mają wybrać i wyciąć z gazet obrazki, które mówią coś o ich:

- hobby, zainteresowaniach
- mocnych stronach, umiejętnościach
- marzeniach, planach
- wartościach
- ważnych dla nich rzeczach

... a potem przykleić 5 – 7 takich obrazków na wierzch koperty. Można niektóre obrazki schować do środka koperty. Potem z powycinanych wcześniej pozytywnych cech (załącznik 2) uczniowie wybierają takich 7 cech, które do nich pasują i wrzucają do środka koperty, podpisują kopertę swoim imieniem i zaklejają. Uczniowie siadają w zespołach 3 – 4 osobowych. Ich koperty wędrują na inną ławkę. Zespół ma obejrzeć kopertę (bez zaglądania do środka), przyjrzeć się jej właścicielowi, wybrać 5 cech, które do niego pasują i przykleić na wierzch koperty. Zanim koperty wrócą do właścicieli można zrobić jeszcze jedną rotację z prośbą o doklejenie jeszcze 3 cech, ale tak, aby się nie powtarzały. Na koniec właściciel porównuje cechy otrzymane z cechami, które sam sobie przydzielił.

Ćwiczenie: „Karty informacji zwrotnych”. Nauczyciel przygotowuje wiele zestawów karteczek wielkości mniej więcej 10 x 5 cm, na których wypisane są hasła (jak w załączniku). Każdy uczeń dostaje zestaw 15 takich kart rozdanych na „chybił – trafił”. Najpierw spośród nich wybiera 5 pasujących do siebie i je zatrzymuje (w kieszeni albo na ławce). Resztę rozdaje osobom do których te karty dobrze pasują.

Reguły:

- można dać wyłącznie 2 karty tej samej osobie
- nie trzeba się tłumaczyć z wyboru
- kartę przyjmujemy nawet jeśli nie pasuje (prezentów się nie oddaje)
- niepasującą kartę można dać komuś innemu lub oddać do „banku”, czyli nauczycielowi, który także trzyma kupkę kart i zamienia niepasujące na innych oraz sam rozdaje uczniom pasujące do nich karty.
- otrzymanych pasujących kart nie posyłamy do innych osób, ale chowamy w drugą kieszonkę

Gra trwa ok. 2 piosenek puszczonej z telefonu ☐ ☐ Potem wszyscy siadają i porównują otrzymane karty z tymi, które wybrało się samemu dla siebie.

Ćwiczenie: „Oskary”. Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel podaje kategorię, np. „kto w naszej klasie jest życzliwy – nigdy się z nikogo nie naśmiewa, nie przezywa”. Uczniowie podając sobie miękką piłkę, nominują kolegów do tej kategorii, wypowiadając głośno ich imię. Osoba, która usłyszała swoje imię liczy ile razy pojawiło się ono w tej rundzie. Potem wszyscy nominowani dostają brawa a nauczyciel podaje następną kategorię.

Rodzaje nominacji (wyłącznie pozytywne): **„Kto w naszej klasie ...**

- jest kreatywny - zawsze ma dużo pomysłów np. jak coś wykonać lub w co się bawić
- jest uczynny - potrafi podzielić się, kiedy komuś czegoś brakuje
- potrafi opowiadać kawały lub rozśmieszać innych
- jest pogodny – zazwyczaj jest radosny, uśmiechnięty, nie narzeka i nie marudzi
- jest spokojny – nikomu nie dokucza, nie domaga się głośno niczego
- jest cierpliwy – potrafi czekać na swoją kolej, nie pcha się np. do pierwszej pary
- jest cichy – nie krzyczy i nie gada na lekcjach
- jest pomocny – chętnie coś wytłumaczy albo pomoże
- jest życzliwy – nigdy się z nikogo nie naśmiewa, nie przezywa
- jest wrażliwy – kiedy komuś jest smutno potrafi podejść i zapytać co się dzieje
- potrafi stanąć w czyjejs obronie, gdy ktoś komuś dokucza
- potrafi opanować złość kiedy coś mu się nie spodoba i „odpuścić”, np. ...
- potrafi dogadać się i bawić z każdym
- sprząta po sobie - nie zostawia bałaganu i pomaga innym uporządkować rzeczy
- ma świetną pamięć – zawsze pamięta o zadaniach domowych lub co trzeba przynieść np. na plastykę
- potrafi pogodzić osoby, które są w konflikcie lub są na siebie o coś złe
- jest dociekliwy – zadaje dużo pytań jeśli czegoś nie wie
- jest uczciwy – nie kłamie i nie zmyśla
- potrafi opowiadać ciekawe historie, bajki albo opowiadanki

ĆWICZENIA POGŁĘBIAJĄCE RELACJE W KLASIE

Ćwiczenie: „Totem klasowy”. Uczniowie podzieleni są na grupy 3 – 4 osobowe. Celem każdej grupy jest narysowanie na dużej kartce papieru „totemu grupowego”, czyli symboliczne przedstawienie tego co dla naszej klasy jest charakterystyczne (jesteśmy głośni, lubimy się, dużo osób uprawia sport, pomagamy sobie. Rysunkowe przedstawienia bez pisemnego komentarza lądują na podłodze. Pozostałe zespoły zgadują symbolikę i sprawdzają, czy umieścili na swoim totemie podobne elementy. Potem w wyniku głosowania możemy wybrać najbardziej charakterystyczne dla nas elementy i umieścić je na wspólnym totemie albo rysując, albo wycinając elementy z istniejących już prac.

Ćwiczenie: „Linia życia klasy”. Klasa dzielona jest a tyle zespołów, ile lat spędziliśmy razem

w szkole. W starszych klasach klasy 1 – 3 można potraktować zbiorczo. Zadanie każdej grupy po wylosowaniu lub wybraniu okresu do omówienia jest przypomnienie sobie i wynotowanie w formie pisemnej lub rysunkowej – najlepiej na dużej kartce papieru – wszystkiego co kojarzy się z tym czasem (kto doszedł lub odszedł z klasy, kto z nauczycieli nas uczył, wycieczki, wspólne wyjazdy zabawne sytuacje klasowe, wspólne zabawy, wygłupy, „grzeszki”). Nie wyciągamy na światło dzienne sytuacji kiedy ktoś się skompromitował, nie opowiadamy o historiach, które mogłyby być dla kogoś przykre, albo wiązać się ze złymi wspomnieniami. Kiedy grupy są przygotowane – kładziemy kartki z zapiskami na

podłódze, w kolejności od pierwszej klasy do obecnej. Grupa opowiada co pamięta, a potem reszta klasy dopowiada, co jeszcze im się przypomniało. Przy dużej liczbie osób w klasie można „zdublować zadanie”, tj. 2 zespoły omawiają ten sam okres życia klasy, a potem porównujemy „wspomnienia”.

Ćwiczenie: „Planujemy wymarzoną wycieczkę”. Klasa wspólnie lub w podziale na zespoły wymyśla gdzie wspólnie chcielibyśmy pojechać, zakładając, że mamy nieograniczony budżet i możemy pojechać w dowolne miejsce na ziemi.

Wymyślamy i rysujemy (wspólnie na posklejanych kartkach lub w podgrupach):

- gdzie moglibyśmy pojechać?
- czym się tam dostaniemy?
- co chcielibyśmy jeść i pić?
- w co się bawić, albo jak spędzać czas?
- jakich atrakcji doświadczyć?
- jak spędzać wspólne wieczory?
- co przywieźć na pamiątkę?

Na koniec możemy sobie zrobić **ćwiczenie: „klasowe zdjęcie”**. Uczniowie wyobrażają sobie np. że wybrali Afrykę, jest bardzo gorąco. Ustawiają się do wyobrazonego zdjęcia w pozach wskazujących na miejsce i warunki, zamierają w bezruchu a nauczyciel udaje, że robi lub naprawdę robi klasie zdjęcie. Potem zmieniamy „scenerię” i wyobrażamy sobie np. że wracamy z parku wodnego, jesteśmy mokrzy i bardzo zadowoleni – PYK (fotka), a teraz wracamy po przejażdżce na słońcach. Jesteśmy zmęczeni i bolą nas mięśnie, ale jesteśmy podekscytowani. PYK (fotka) itd.

Życzymy zdrowia oraz sukcesów w pracy zawodowej i życiu osobistym

trener psycholog Małgorzata Cużytek
koordynator sieci Urszula Dudzik