

Temat zajęć TUS:

REAGOWANIE NA ZACZEPKI

(czas trwania 90 minut – 2 lekcje)

Edukacje realizowane podczas zajęć:

- edukacja społeczna – integracja zespołu klasowego, rozwijanie umiejętności współpracy, rozpoznawanie i reagowanie na zaczepki.

- wychowanie fizyczne – zabawa „Gorące krzesła”, ćwiczenia oddechowe.

- edukacja plastyczna / techniczna – „Test kartki”, zadanie: Transport jajka

Pomoce:

- kartki A4 białe
- piórka
- dla dwóch zespołów: 3 balony, kartka A4, klej, taśma, 2 słomki, kawałek krepiny, nożyczki, kubeczek jednorazowy, 2 surowe jajka (ewentualnie ugotowane na twardo)

1. Powitanie uczestników

Czas trwania: 5 min.

Przypomnienie zasad obowiązujących na zajęciach oraz ustalenie nagród w systemie motywacyjnym (jeśli został wprowadzony).

2. Rundka

Czas trwania: 5 min.

Uczestnicy pytają oraz siebie nawzajem oraz nauczyciela jak się dziś czują i z jakiego powodu odczuwają takie emocje.

3. Ćwiczenia oddechowe

Czas trwania: 10 min.

- a) Dzielimy uczestników na pary. Każda para otrzymuje od prowadzącego piórko. Mają za zadanie je sobie podawać za pomocą oddechu i dmuchania.
- b) Ćwiczenia prawidłowego oddechu. Uczniowie nadal pracują w parach, jedna osoba kładzie się na plecach i kładzie na brzuchu książkę. Podczas zadania ma brać wdych nosem aż prowadzący doliczy do 5, a następnie wydychać powietrze ustami również w tym tempie. Druga osoba patrzy czy książka na brzuchu się podnosi. Następnie uczniowie wymieniają się w parach.

4. Test kartki

Czas trwania: 10 minut

Uczniowie dostają od prowadzącego kartki papieru. Nauczyciel będzie opowiadał o różnych sytuacjach, które mogą zdarzyć się w szkole – zarówno przyjemnych jak i tych przykrych. Za każdym razem kiedy uczniowie usłyszą o sytuacji, która byłaby dla nich nieprzyjemna albo niesympatyczna mają złożyć kartkę na pół / ewentualnie zgnieść. Na koniec opowiadania nauczyciel prosi, aby uczniowie rozłożyli kartki – pyta uczniów czy wygląda ona tak samo jak wcześniej.

Podsumowanie ćwiczenia: Prowadzący wyjaśnia uczniom, że karta miała symbolizować uczucia innych osób, które po każdej przykryj sytuacji cierpią. Po wyjaśnieniu sytuacji i po przeprosinach karta się wyprostowuje, ale już nie jest taka sama. Tak samo jest z kolegami i koleżankami – takie sytuacje będą na nich wpływać i przepraszam nie zawsze rozwiąże każdą sytuację.⁵

5. Zabawa ruchowa – „Czapka niewidka” czas trwania 5 min.

Jednemu z uczniów nauczyciel zakłada na niego „czapkę niewidkę”. Uczeń w czapce wykonuje różne gesty oraz wydaje dźwięki. Uczniowie mają za zadanie ignorować to co uczeń w czapce robi. Uczniowie mają pokazywać to samo co nauczyciel lub inny wybrany uczeń bez czapki. Każdy z uczniów powinien mieć możliwość „założenia” czapki niewidki.

5. Pogadanka – Czym są zaczepki?

Czas trwania: 10 min.

Bardzo często w środowisku szkolnym mamy do czynienia z zaczepianiem się. Może ono przybierać wiele różnych form. Zaczepkami nazwiemy szereg czynności, które mają sprawić nam przykrość. Będzie do nich należało: obrażanie, wyzywanie, przedrzeźnianie, nastawianie innych przeciwko komuś, plotkowanie i rozprowadzanie kłamstw, bicie, popychanie.

Powodów zaczepiania jest wiele. Zdarza się tak, dlatego, że niektórzy nie panują nad sobą i swoimi reakcjami. Czasami powodem jest mała pewność siebie i chęć zdobycia uznania u innych. Możliwe, że to jest czyjś sposób na zdobycie uwagi innych i rozśmieszenie ich. Osoba, którą ktoś zaczepia odczuwa wiele emocji, między innymi smutek, strach, złość i dyskomfort.

Gdy jesteśmy zaczepiani warto korzystać z ćwiczeń oddechowych. Pozwala to nie stracić nad sobą kontroli. W sytuacjach trudnych warto pamiętać też o narzędziach, które zawsze mamy przy sobie, czyli o głosie i postawie swojego ciała. W takich sytuacjach warto korzystać z odważnego tonu głosu – jest od trochę głośniejszy od tego używanego na co dzień, ale nie jest krzykliwy. Nasze ciało powinno być proste, powinniśmy utrzymać kontakt wzrokowy i opanowaną twarz.

6. Wprowadzenie kroków umiejętności (należy je omówić i zapisać na tablicy)

Czas trwania: 10 minut

1. Zatrzymaj się i zachowaj spokój (np. policz do 5, weź głęboki wdech).
2. Pomyśl o możliwościach wyboru.
 - a) Zignoruj zaczepkę i odejdz od osoby.
 - b) Powiedz" nie zgadzam się, żebyś tak ..."
 - c) Daj ostrzeżenie – dlaczego ktoś powinien przestać.
3. Zrealizuj swój najlepszy wybór.

Uczniowie zapisują kroki umiejętności w zeszyte jako notatkę z lekcji. W ramach pracy domowej mogą mieć za zadanie odegrać scenkę z rodzicami w domu według zapisanych kroków.

7. Modelowanie.

Czas trwania: 20 min.

Nauczyciel wciela się w rolę dziecka radzącego sobie z zaczepką. **Ważne by osobą która zaczepia był drugi nauczyciel, który odgrywa rolę dziecka zaczepiającego kolegę z klasy.**

Należy unikać sytuacji by uczniowie, wypowiadali kwestie dotyczące zaczepek/dręczenia.

Nauczyciel Informuje dzieci, że w danej scenie to on będzie wykonywał kroki umiejętności i prosi, aby to obserwować.

Scenka 1: W trakcie przerwy podchodzi do Ciebie koleżanka z klasy i mówi: „Jesteś głupi”.

Scenka 2: Podczas lekcji kolega z drugiej strony sali robi złośliwe miny, pokazuje Ci język.

Scenka 3: W trakcie stania w kolejce do stołówki jeden z uczniów przepycha Cię i wypycha z kolejki.

Warto, aby co najmniej kilku uczniów zagrało w następnych analogicznych scenkach – tym razem uczniowie mają za zadania przećwiczyć kroki umiejętności. **Za każdym razem to nauczyciel jest w roli ucznia - inicjatora zaczepek.** Po każdej scenie pytamy uczniów kto chciałby to podsumować i dać informację zwrotną uczniom / nauczycielowi.

8. Zabawa grupowa „Transport jajka”

Czas trwania: 15 minut

Dzielimy uczestników na dwa zespoły. Każdy z zespołów dostaje następujące przedmioty: 3 balony, kartkę A4, klej, taśmę, 2 słomki, kawałek krepiny, nożyczki, kubeczek jednorazowy. Zadaniem każdego zespołu będzie przetransportowanie w bezpieczny sposób (tak aby się nie potłukło) jajka z wysokości dwóch metrów na podłogę (odległość może być liczona od wyprostowanych rąk najwyższego ucznia stojącego na krzeselku). Jako zespół muszą



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION



FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



FUNDACJA
NOWOCZESNEJ
EDUKACJI

obmyślić odpowiedni pojazd dla jajka tak, aby nic mu się nie stało. Po upływie 15 minut zespołu wkładają jajka do swojego transportowca i sprawdzają czy udało im się je odpowiednio zabezpieczyć.

9. Podsumowanie systemu motywacyjnego: Czas trwania 5-min.

(jeśli został wprowadzony) oraz pożegnanie.

Autorka scenariusza: Anna Rak

Rysunki: Magdalena Godlewska