

Temat zajęć TUS:

UWAŻNE SŁUCHANIE

(czas trwania 90 minut – 2 lekcje)

Edukacje realizowane podczas zajęć:

- edukacja społeczna – integracja zespołu klasowego, rozwijanie umiejętności współpracy, umiejętność uważnego słuchania.
- wychowanie fizyczne – zabawa „Gorące krzesła”, ćwiczenia oddechowe.
- edukacja plastyczna / techniczna – „Narysuj zgodnie z instrukcją”

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. Zabawa „Zrób to co usłyszysz”

Stań na jednej nodze, podejź do mnie, podejź do okna, usiądź na podłodze.

Podskocz 3 razy, chodź jak piesek, podskocz jak maćka, dotknij kolan, stań przy oknie, kucnij.

5. Ćwiczenie: „Rozmowa z kolegą”

dzielimy dzieci w pary, dajemy czas na rozmowę ok. 30 sekund do 1 minuty na wybrany temat w ustalony sposób np.

- **Siedząc do siebie plecami** – rozmowa na temat ulubionej bajki/ filmu.
- **Siedzą naprzeciwko siebie, ale z zamkniętymi oczami** - rozmowa o tym co robiłem w święta.
- **Siedząc naprzeciwko siebie, uderzając rękami raz w podłogę raz w dłonie** – temat: moja ulubiona zabawa/zabawka i dlaczego ta?
- **Siedząc na przeciwko siebie i patrząc na siebie** – rozmowa na temat moje ulubione zwierzę.

Jak się czuliście gdy: rozmawialiście plecami do siebie itd.

6. Pogadanka:

Dzieci w szkole często słyszą komunikat od nauczyciela „słuchajcie mnie uważnie” Czyli tak naprawdę jak? Co to znaczy uważnie słuchać?

Posiadana umiejętność uważnego słuchania pomaga przestrzegać zasad ustalonych dla grupy, ułatwia poznanie się uczestników.

Składniki uważnego słuchania – przepis:

Patrzenie na osobę - patrzenie na mówiącą osobę jest potrzebne, by ona wiedziała, że jej słuchamy. Czasem nie patrząc na osobę, gdy ona mówi, rozmówca może myśleć, że go wcale nie słuchamy mimo, że wszystko usłyszeliśmy.

Spokojne ciało – czyli nie zajmowanie się niczym innym, to sygnał dla rozmówcy, że jesteśmy szczerze zaangażowani w rozmowę.

Myślenie o tym co osoba mówi – czyli powtarzanie sobie w myślach, zapamiętywanie słów rozmówcy. Dodatkowo można potakiwać głową (sygnał niewerbalny), komentować np. mhmm (sygnał werbalny) To wiadomość dla rozmówcy, że podążamy za tym co jest mówione.

Zrobienie tego co było mówione np. wykonanie polecenia nauczyciela „teraz odłóżcie książki na półkę” lub zadanie pytania albo udzielenie odpowiedzi na temat rozmowy, to świadectwo uważnego słuchania.

Dlaczego trzeba uważnie słuchać?

- bo wiem co mam robić, działam zgodnie z instrukcją,
- znam odpowiedzi na pytania,
- kolega widzi, że go słucham – to miłe.

Co robię gdy słucham uważnie?

- stoję spokojnie,
- patrzę na kolegę,
- nie zajmuje się niczym innym.

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

Czas trwania: 10 minut

1. Patrz na osobę która mówi.
2. Zachowaj spokojne ciało.
3. Myśl o tym co osoba mówi.
4. Zrób to lub powiedz coś na ten sam temat.

8. Modelowanie i scenki dzieci. Czas trwania: 20 min.

Przykładowe scenki:

Pomocnik (nauczyciel) mówi do trenującego dziecka wybrane zdanie, zadaniem dziecka jest powiedzenie na „głośnym myśleniu” o czym kolega mówi i ewentualnie zadanie pytania na temat tego co kolega mówi.

- Po szkole będę jeździć na rowerze.
- Po lekcjach pójdę z babcią na lody.
- Rano zjadłam pyszne naleśniki z dżemem wiśniowym i białym serem.
- Nie lubię chodzić na basen, boję się wody, nie umiem pływać.
- W sobotę jadę do koleżanki na urodziny, kupię jej zestaw lego friends.
- We wtorek jadę z mamą i moim pieskiem do weterynarza. Piesek będzie miał szczepienie przeciwko wściekliznie.

W ramach pracy domowej narysuj sytuację w jakiej zastosowałeś umiejętność uważnego słuchania np.

- Np. w szkole, gdy nauczyciel wyjaśnia zadanie.
- Np. w domu: podczas rozmowy z rodzeństwem lub rodzicami, o tym jak im minął dzień.
- Np. wśród kolegów: słuchanie opowiadania kolegi jak spędził wolne popołudnie.

9. Zabawa „Kto to mówi”

Wersja łatwiejsza: jedno dziecko siedzi zwrócone plecami do grupy, pozostali uczniowie mówią pojedynczo „dzień dobry” miłym tonem głosu. Zadanie ucznia polega na tym, by rozpoznać kto mówi „dzień dobry”.

Wersja trudniejsza: jedno dziecko siedzi zwrócone plecami do grupy, pozostali uczniowie mówią pojedynczo „dzień dobry”, jednak zmieniają wtedy głos np. mówią bardzo wysoko lub bardzo nisko. Zadanie ucznia polega na tym, by rozpoznać kto mówi „dzień dobry”.

10. Ćwiczenie: rysuj zgodnie z instrukcją.

a. Na środku kartki narysuj kółko. Nad kółkiem narysuj kreskę poziomą.

Pod kółkiem narysuj 2 kreski pionowe.

b. Na górze kartki narysuj słońce.

Na dole kartki narysuj serce.

c. Na środku kartki narysuj prostokąt. Na górze prostokąta narysuj trójkąt.

d. Na środku prostokąta narysuj kółko. Na dole prostokąta narysuj 2 kreski pionowe. Na dole każdej kreski pionowej narysuj mały trójkąt.

11. Zabawa ruchowa „Gorące krzesło”

Czas trwania: 5 minut

12. Podsumowanie systemu motywacyjnego:

Czas trwania 5-min.

(jeśli został wprowadzony) oraz pożegnanie.