PAKIET PSYCHOEDUKACYJNY

dla wychowawców
klas I–III szkoły podstawowej

Fundamenty bezpiecznej klasy

profilaktyka przemocy rówieśniczej

Opracowanie merytoryczne
Justyna Kołodziej-Kozub, psycholog

PROJEKT FINANSOWANY
Z BUDŻETU MIASTA TARNOWA

Fundacja Edumocni

SPIS TREŚCI

1 Konspekty warsztatów do pracy z uczniami 4

Cykl 3 spójnych, 45-minutowych scenariuszy opartych na doświadczaniu i zabawie

- Wprowadzenie i główne filary programu 4
- MODUŁ 1 • Emocje w ciele i klasowy sygnalizator emocji 5
- MODUŁ 2 • Galeria talentów i supermocy – siła różnorodności 17
- MODUŁ 3 • Bezpieczna klasa – granice, hasło STOP i siła pomocnika 21

2 Karty pracy dla uczniów 25

Format A4 do druku • wersja w kolorystyce pakietu: s. 25–29

- Karta 1 • Mój tygodniowy sygnalizator emocji 25
- Karta 2 • Moja tarcza supermocy 26
- Karta 3 • Klasowy puzzel mocy 27
- Karta 4 • Tarcza bezpiecznej klasy – mój gest i pomoc (2 strony) 28

3 Ćwiczenia rozwijające empatię i współpracę 30

Krótkie aktywności ruchowe i grupowe na godziny wychowawcze

- ĆWICZENIE 1 • Lustro emocji i ruchu 31
- ĆWICZENIE 2 • Wspólny ołówek – rysunek bez słów 32
- ĆWICZENIE 3 • Przewodnik po bezpiecznej sali 33
- ĆWICZENIE 4 • Latający dywan 34
- ĆWICZENIE 5 • Żywa maszyna 35
- ĆWICZENIE 6 • Deszczowa orkiestra empatii 36

SPIS TREŚCI

4 Narzędzia wspierające rozpoznawanie emocji 38

Narzędzia ułatwiające codzienną pracę wychowawcy

- Karty pogodowe emocji – poranny check-in **38**
- Karty pogodowe do wycięcia (2 strony) **40**
- Jak reagować na trudne emocje w klasie – wskazówki i komunikaty dla nauczyciela **42**

5 Działania integrujące grupę klasową 44

Rutyny i mikro-nawyki na cały rok szkolny

- Docenionka tygodnia – klasowe docenionki **44**
- Iskierka życzliwości **45**
- Dni tematyczne różnorodności – nasza klasowa mozaika **45**

6 Różnorodność, szacunek i bezpieczeństwo 50

Materiały wspierające rozmowy i moderowane dyskusje

- Kto tworzy naszą klasę? – zdania do uzupełniania w parach **50**
- Przygoda na placu zabaw – mini-opowiadanie do dyskusji **50**
- O kameleonie Leonie i szarym płaszczu – mini-bajka psychoedukacyjna **51**
- 4 kroki rozwiązywania trudnych sytuacji w klasach I–III **54**

NOTATKI NAUCZYCIELA **59–61**

WPROWADZENIE

Konspekty warsztatów

FUNDAMENTY BEZPIECZNEJ KLASY

Profilaktyka przemocy rówieśniczej • klasy I–III • 3 × 45 minut

Grupa docelowa: Uczniowie klas I–III szkoły podstawowej (wiek 7–10 lat).

Założenia rozwojowe: Myślenie konkretno-obrazowe, naturalna potrzeba ruchu, kształtowanie się pierwszych stałych relacji rówieśniczych oraz podatność na przyswajanie norm grupowych.

GŁÓWNE FILARY PROGRAMU

Odkrywanie unikalnych talentów: Wzmacnianie stabilnej samooceny i docenianie różnorodności jako zasobu grupy.

Uważność na siebie i innych: Rozwijanie empatii, samoregulacji oraz profilaktyka bierności świadka.

W klasach I–III dzieci nie potrzebują skomplikowanych definicji przemocy. Potrzebują konkretnych doświadczeń, jak budować bezpieczne relacje, w których przemoc po prostu nie ma racji bytu.

Zestaw składa się z 3 modułów oraz powiązanych z nimi kart pracy. Każdy moduł to gotowy, samodzielny scenariusz lekcji na 45 minut z precyzyjną dynamiką procesu grupowego.

JAK KORZYSTAĆ Z KONSPEKTÓW
Realizuj moduły po kolei. Ramki zawierają wskazówki organizacyjne i uwagi dla wychowawcy. Wypowiedzi do dzieci oznaczono jasnym zielonym polem. Karty emocji do wycięcia zamieszczono bezpośrednio po ćwiczeniu „Zgadywanka z pudełka”.

BEZPIECZNY UDZIAŁ
Dziecko może odmówić występu, dotyku lub wypowiedzi na forum i skorzystać z roli obserwatora. Nie porównuj wyników ani samopoczucia dzieci. W razie informacji o krzywdzeniu zapewnij wsparcie i postępuj zgodnie z procedurami szkoły.

MODUŁ 1

Emocje w ciele i klasowy sygnalizator emocji

45 minut • samoświadomość emocjonalna i samoregulacja

CEL OGÓLNY: Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej uczniów, normalizacja trudnych stanów emocjonalnych (zrozumienie, że złość, lęk i smutek są naturalne, ale agresywne zachowanie to wybór, na który nie ma zgody) oraz wdrożenie bezpiecznych narzędzi samoregulacji.

POTRZEBNE MATERIAŁY: małe pudełko, 6 przygotowanych karteczek z emocjami, 3 pisaki/kredki (zielony, żółty, czerwony), tygodniowa karta pracy „Mój tygodniowy sygnalizator emocji”.

PLAN LEKCJI

10 min — Zgadywanka z pudełka: teatr emocji

12 min — Mój tygodniowy sygnalizator

5 min — Utrwalenie: gdzie i jak zaznaczam swój stan

12 min — Spaghetti i gorąca woda

6 min — Runda zamykająca

UZUPEŁNIENIE ORGANIZACYJNE
Dodano 5 minut na utrwalenie sygnalizatora, aby plan obejmował pełne 45 minut. Podsumowanie tygodnia realizuj osobno, w piątek. W 10-minutowej rozgrzewce ostatnie 2 minuty przeznacz na puentę i przejście do następnego zadania.

MODUŁ 1 • Emocje w ciele i klasowy sygnalizator emocji

SZEŚĆ EMOCJI DO ZABAWY

Radość • złość • smutek • strach • wstyd • wstręt

Gotowe karty do wycięcia znajdziesz bezpośrednio po „Zgadywance z pudełka”.

ĆWICZENIE 1 • ZGADYWANKA Z PUDEŁKA

10 minut • teatr emocji

DLA NAUCZYCIELA
Zasada trenerska: W klasach I–III nauczyciel zawsze wchodzi w rolę jako pierwszy, zdejmując z dzieci lęk przed oceną i ośmieszeniem.

> „Dzień dobry! Zaczynamy naszą lekcję od zabawy w teatr bez słów. Nasze ciała i twarze są jak wielkie ekrany – pokazują wszystko, co dzieje się w naszym środku, zanim zdążymy cokolwiek powiedzieć. Uwaga, wylosuję z pudełka jedną karteczkę i nic nie powiem. Waszym zadaniem jest uważnie na mnie spojrzeć i odgadnąć, co czuję!”

Nauczyciel losuje karteczkę (np. ZŁOŚĆ lub RADOŚĆ), nie pokazuje jej klasie i prezentuje emocję za pomocą wyrazistej mimiki, postawy ramion oraz oddechu.

Dzieci chórem zgadują. Nauczyciel potwierdza: „Brawo! Skąd wiedzieliście?”

> „Zgadza się, to była złość!”

CHĘTNI AKTORZY WCHODZĄ NA SCENĘ (4 MINUTY)

Nauczyciel zaprasza pojedynczo 2–3 chętnych uczniów.

> „Podejdź, wylosuj jedną karteczkę, ale nie czytaj jej na głos – to nasza tajemnica! Pokaż całej klasie tylko swoją twarzą i ciałem, co czuje ta postać. Klasa patrzy w ciszy, a na mój znak odgaduje”.

Przykłady demonstracji:

WSTYD: chowanie głowy w ramiona, unikanie wzroku, skulenie się, zasłonięcie policzków dłońmi.

WSTRĘT: marszczenie nosa, odchylenie głowy w tył, skrzywienie ust, lekkie wysunięcie języka.

STRACH: szeroko otwarte oczy, krok w tył, dłonie uniesione obronnie do klatki piersiowej.

Jeśli dziecko ma trudność z demonstracją, nauczyciel podchodzi i podpowiada cicho: „Wyobraź sobie, że spróbowałeś czegoś strasznie niesmacznego.”. albo „Pokaż, co robi twoje ciało, gdy nagle usłyszysz głośny grzmot burzy”. Po występie klasa nagradza aktora brawami.

MODEROWANA MIKRO-REFLEKSJA (2 MINUTY)

Nauczyciel zadaje 2 ukierunkowane pytania:

> „Po czym od razu poznaliście, co czuje dana osoba, skoro nie powiedziała ani jednego słowa?”

> Odpowiedzi dzieci: Po oczach, brwiach, zaciśniętych dłoniach, postawie ciała, ustach.

> Podsumowanie: „Dokładnie tak! Nasze oczy, brwi, ramiona i zaciśnięte dłonie wysyłają mnóstwo sygnałów”.

> „Wyobraźcie sobie, że wchodzicie na przerwę i widzicie kolegę ze spuszczoną głową, skulonymi ramionami i zaciśniętymi pięściami. Co to dla was oznacza?”

> Odpowiedź dzieci: Że coś się stało, jest zły lub smutny, potrzebuje pomocy albo spokoju.

> „Świetnie to zauważyliście. Uważność na to, jak stoi i patrzy na nas druga osoba, pozwala nam w porę zauważyć, kiedy ktoś potrzebuje wsparcia albo kiedy lepiej dać mu chwilę wytchnienia. A teraz sprawdzimy, jak każdy z nas może pokazać swój stan bez używania słów!”

POMOC DO MODUŁU 1

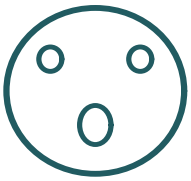
KARTY EMOCJI

Wytnij sześć kart i włóż je do pudełka.

RADOŚĆ

ZŁOŚĆ

SMUTEK



STRACH

WSTYD

WSTRĘT

Każda emocja może wyglądać inaczej u różnych osób. Mimiki na kartach to przykłady do zabawy.

ĆWICZENIE 2 • MÓJ TYGODNIOWY SYGNALIZATOR

12 minut + 5 minut na utrwalenie • karta pracy nr 1

Umożliwienie uczniom bezsłownego nazwania swojego stanu emocjonalnego na początku zajęć.

Błyskawiczna diagnoza napięcia w zespole klasowym bez skomplikowanych pomocy dydaktycznych.

Profilaktyka agresji – zauważone dziecko nie musi wyładowywać trudnych emocji kłótnią czy zaczepkami.

Materiały: trzy pisaki/kredki (zielony, żółty, czerwony), karta pracy nr 1.

> „Zanim zaczniemy naszą wspólną pracę, sprawdzimy nastroje, pogodę w naszej klasie. Każdy z was wyciąga teraz ze swojego piórnika 3 pisaki:

ZIELONY – jeśli masz dobrą energię, czujesz spokój i jesteś gotowy do działania.

ŻÓŁTY – jeśli jesteś zmęczony, zamyślony i potrzebujesz dziś więcej ciszy.

CZERWONY – jeśli w środku czujesz złość, duży smutek, lęk albo wydarzyło się coś dla ciebie trudnego.

Pamiętajcie: każdy kolor jest w porządku. Wszystkie emocje są nam potrzebne i nie ma złych kolorów. To informacja dla mnie, jak mogę was dzisiaj wspierać”.

Wgląd – Jeden rzut oka na salę pozwala ocenić poziom napięcia i energii w grupie.

ĆWICZENIE 2 • MÓJ TYGODNIOWY SYGNALIZATOR — ciąg dalszy

Wczesne ostrzeganie – wychwycenie dzieci w stanie podwyższonego pobudzenia, zanim dojdzie do wybuchu złości lub konfliktu o drobiazg.

UTRWALENIE • 5 MINUT
Pokaż na karcie miejsce na dany dzień. Dzieci zaznaczają swój stan i potrzebę, a następnie sprawdzają, czy wiedzą, gdzie zapiszą kolejne dni. Przypomnij: nie oceniamy kolorów i nie komentujemy kart innych osób.

DLA NAUCZYCIELA
Kolory sygnalizatora pozostają zielony, żółty i czerwony, zgodnie z treścią ćwiczenia. Zawsze łącz kolor z nazwą lub symbolem, aby informacja była czytelna także bez rozpoznawania barwy.

GDY UCZEŃ ZAZNACZY CZERWONY

Spokojny kontakt • dostosowanie wymagań • rozmowa na osobności

WAŻNE
Czerwony oznacza zgłoszoną trudność. Sam kolor nie mówi, co ją spowodowało. Jeśli widzisz zagrożenie lub otrzymujesz informację o krzywdzie, reaguj od razu; nie czekaj do przerwy.

Krok 1: Mikrogest (Zauważenie bez słów – w pierwszych minutach lekcji)

Przechodząc obok ławki, delikatnie stuknij palcem w blat, uśmiechnij się ze zrozumieniem lub powiedz cicho: „Widzę czerwony. Wiem, że jest ci dzisiaj trudno. Dobrze, że mi to pokazałeś. Jestem obok”.

Zauważenie i spokojny kontakt mogą pomóc dziecku poczuć się bezpieczniej. Obserwuj jego reakcję i potrzeby.

Krok 2: Parasol ochronny (regulacja pobudzenia – w trakcie lekcji)

Dostosuj wymagania do aktualnych możliwości ucznia; zaproponuj odpowiedź bez występowania na forum klasy.

Przy rosnącym wierceniu się lub napięciu skieruj dziecko do neutralnego zadania ruchowego:

Zaproponuj krótkie zadanie ruchowe w sali, np. „Antku, pomożesz mi zebrać karty pracy?” Nie wysyłaj dziecka poza salę bez zapewnienia opieki.

KROK 3: JEDNOMINUTOWA ROZMOWA (NA PRZERWIE)

Zatrzymaj ucznia na 60 sekund przy biurku na osobności:

„Zauważyłem twój czerwony kolor. Chcesz mi krótko powiedzieć, czy to sprawa ze szkoły, czy coś z domu?”

Jeśli mówi – Wysłuchaj bez oceniania i prawienia morałów („Rozumiem, że to trudne”).

Jeśli milczy – Uszanuj to: „W porządku. Pamiętaj, że możesz do mnie podejść, gdy będziesz gotowy. Na lekcji dbamy o to, by ręce i słowa były bezpieczne”.

PODSUMOWANIE TYGODNIA

W każdy piątek • 5–7 minut • karta pracy nr 1

Krok 1: Cicha autorefleksja przy ławce (1–2 minuty)

Uczniowie patrzą wyłącznie na swoje karty. Nauczyciel zadaje 2 pytania:

> „Spójrz na swój tydzień. Czy każdy dzień miał taki sam kolor, czy kolory się zmieniały?”

> „Gdy zaznaczałeś swoją potrzebę (spokój, zabawa, pomoc), czy udało ci się ją w ciągu dnia dostać?”

Krok 2: Komunikat psychoedukacyjny nauczyciela (2 minuty)

> „Zobaczcie: nasze emocje są jak pogoda na niebie. Czasem od rana pada deszcz albo zbierają się burzowe chmury. Ale żadna burza nie trwa bez przerwy – po niej zawsze wychodzi słońce. Każdy z nas ma prawo czuć się różnie i każdy potrzebuje czasem czegoś innego. Kiedy wiemy, co się z nami dzieje, łatwiej nam zadbać o siebie i nie wyładowywać złości na innych”.

KROK 3: RUNDA BUDUJĄCA WSPÓŁPRACĘ (3 MINUTY)

Pytanie neutralne na forum: „Co dobrego wydarzyło się w tym tygodniu w naszej klasie?” lub „Kto poczuł, że ktoś był dla niego po prostu miły i przyjazny?”

Co dzieje się z kartą? Dziecko zabiera ją do domu, by pokazać rodzicom („Zobacz, jak wyglądał mój tydzień w szkole”), co ułatwia domową rozmowę bez przesłuchiwania.

Karty pomagają zauważać zmiany samopoczucia, powtarzające się trudności i potrzeby uczniów oraz budować zaufanie. Nie służą do stawiania diagnozy.

DLA NAUCZYCIELA
Nie wymagaj publicznego ujawniania trudnych doświadczeń. Przed przekazaniem karty do domu uwzględnij sytuację dziecka i jego bezpieczeństwo. Jeśli potrzebuje indywidualnego wsparcia, umów spokojną rozmowę.

ĆWICZENIE 3 • SPAGHETTI I GORĄCA WODA

12 minut • napięcie i rozluźnienie

Przełożenie wiedzy o emocjach na konkretne doświadczenie w ciele (napięcie a rozluźnienie).

Wyposażenie uczniów w natychmiastową, fizyczną technikę samoregulacji, zanim trudna emocja zamieni się w agresywne zachowanie (pchnięcie, krzyk, niszczenie rzeczy).

Budowanie uważności na granice ciała swojego i rówieśnika.

WPROWADZENIE METAFORY (2 MINUTY)

Dzieci wstają przy swoich ławkach.

> „Detektywi, wiecie już, jak rozpoznać emocje na twarzy kolegi i jak sprawdzić swój własny kolor. A co dzieje się z naszym ciałem, gdy włącza się kolor czerwony – gdy jest nam trudno, czujemy smutek lub złość? Kto z was widział w domu makaron spaghetti, zanim trafi do garnka? Jaki on jest?”

(Dzieci odpowiadają: „Twardy! Sztywny! Łatwo go złamać!”).

> „Dokładnie tak! Kiedy w szkole ktoś nas popchnie, zabierze kredkę albo coś pójdzie nie tak, nasze ciało w jedną sekundę staje się jak surowy makaron spaghetti – twarde, spięte i gotowe pęknąć!”

Doświadczenie kontrastu – gra w gotowanie makaronu (6 minut)

Nauczyciel prowadzi klasę przez rundy napinania i puszczania mięśni (progresywna relaksacja Jacobsona).

> „Hasło: SUROWY MAKARON! Robimy się twardzi jak z kamienia! Zaciskamy dłonie w pięści, napinamy ramiona, stopy mocno wbijamy w podłogę, szczękę pozostawiamy swobodną. Nikt nie może nas zgiąć! Trzymamy spięcie przez 3 sekundy... Raz... dwa... trzy..”.

Nauczyciel pokazuje ćwiczenie na sobie, bez dotykania i sprawdzania napięcia mięśni dzieci.

> „Hasło: UGOTOWANY! Długi wydech: szszszszsz... i gotujemy się! Co dzieje się z makaronem w gorącej wodzie? Robi się mięciutki! Rozluźniamy dłonie, strzepujemy ręce, ramiona opadają luźno, karki miękkie, kolana lekko ugięte. Falujemy jak ugotowane nitki makaronu!”

Nauczyciel na zmianę podaje komendy w szybszym tempie: „Surowy!” (błyskawiczne spięcie) „Ugotowany!” (całkowite odpuszczenie, wydech i falowanie).

DLA NAUCZYCIELA
Ćwiczymy łagodnie, bez bólu, mocnego zaciskania szczęki i wstrzymywania oddechu. Dziecko może wykonać wersję siedzącą albo obserwować. Zachowaj odstęp między uczniami.

ĆWICZENIE 4 • KLASOWY SPOSÓB NA NAPIĘCIE

4 minuty w ramach ćwiczenia ruchowego + 6 minut zamknięcia

Dzieci siadają na miejscach. Nauczyciel łączy zabawę z codzienną praktyką w klasie:

> „Kochani, kiedy coś lub ktoś was na lekcji albo na korytarzu zezłości, natychmiast robicie się twardzi jak surowy makaron. I to jest w porządku – wasze ciało daje wam znać, że coś wam się nie podoba. Ale jeśli w tym momencie nie 'ugotujecie' swojego makaronu, ta twardość może uderzyć kolegę, popchnąć go albo wykrzyczeć brzydkie słowo.

> Nasz klasowy ratunek to – opuszczasz ręce pod stolik, bierzesz głęboki wdech i 3 razy mocno strzepujesz dłonie w dół, jakbyś strzepywał kropelki wody. Sprawdźmy to teraz wszyscy razem!”

Dzieci wykonują synchronicznie: cichy wdech nosem i 3 energiczne strzepnięcia dłoni w dół pod blat ławki z długim wydechem.

Ćwiczenie to przeplata skupienie przy ławce legalnym ruchem i śmiechem, po czym bezpiecznie wycisza grupę.

Narzędzie zamiast zakazu. Zamiast pustego „Nie wolno się bić”, dziecko otrzymuje fizjologiczny sposób na odprowadzenie napięcia z mięśni.

Wspólny kod z nauczycielem. Przy rosnącym napięciu w kolejnych tygodniach nauczyciel podchodzi i szepcze: „Pamiętasz makaron? 1... 2... 3... strzepujemy i oddychamy”.

RUNDA ZAMYKAJĄCA • 6 MINUT

Dzieci siedzą w kręgu lub przy ławkach. Każdy uczeń po kolei, w szybkim tempie, wypowiada tylko jedno słowo:

> „Z jakim jednym słowem kończę tę lekcję?” (np. spokojny, rozluźniony, lekki, wesoły, gotowy).

DLA NAUCZYCIELA
Zaproponuj spokojny, swobodny oddech i strzepywanie dłoni bez uderzania o ławkę. Jeśli ta forma nie pomaga dziecku, wybierz z nim inną bezpieczną możliwość wyciszenia.

MODUŁ 2

Galeria talentów i supermocy

45 minut • siła różnorodności

CEL OGÓLNY: Odkrycie i nazwanie unikalnych, często „niewidocznych” talentów i mocnych stron każdego ucznia; budowanie stabilnego poczucia własnej wartości oraz doświadczenie, że różnorodność zespołu chroni klasę przed odrzuceniem i wykluczeniem.

POTRZEBNE MATERIAŁY: kłębek grubej włóczki lub sznurka, kredki/pisaki, nożyczki, klej, karty pracy nr 2 i 3 dla każdego dziecka, duży arkusz brystolu oraz lekka maskotka.

PLAN LEKCJI
8 min — Detektyw niewidzialnych talentów
15 min — Moja tarcza supermocy
14 min — Pajęczyna połączeń (w tym 2 min na eksperyment)
8 min — Wspólny puzzel

ĆWICZENIE 1 • Rozgrzewka (8 min) – „Detektyw niewidzialnych talentów”

Cel: Poszerzenie definicji talentu. W klasach I–III dzieci myślą, że talent to wyłącznie: piękne rysowanie, szybkie bieganie albo śpiew. Dzieci przeciętne manualnie czy sportowo czują się wtedy gorsze (co jest zarzewiem niskiej samooceny i podatności na bycie ofiarą lub sprawcą).

> „Dzień dobry! Dzisiaj wyruszymy na poszukiwanie skarbów, które każdy z was nosi w sobie. Kiedy słyszycie słowo 'talent', co przychodzi wam do głowy?

(Dzieci mówią: śpiewanie, piłka nożna, taniec).

> Świetnie! Ale jako detektywi wiemy, że istnieją też niewidzialne supermoce.

> Niewidzialną supermocą jest to, że potrafisz uważnie kogoś wysłuchać, gdy płacze. Supermocą jest to, że potrafisz rozśmieszyć kolegę, gdy ma zły dzień. Albo że dbasz o porządek na półce, szybko zauważasz zgubioną gumkę, albo masz odwagę powiedzieć: 'Chodź, pobaw się z nami'.

> Dzisiaj każdy z was odkryje swoją własną, unikalną tarczę supermocy!”

ĆWICZENIE 2 • MOJA TARCZA SUPERMOCY

15 minut • karta pracy nr 2

FORMA PRACY: Praca indywidualna przy ławkach z aktywnym wsparciem nauczyciela.

ZADANIE: Dzieci uzupełniają 4 pola na graficznej tarczy (mogą rysować symbole, pisać pojedyncze słowa lub poprosić nauczyciela o pomoc w zapisie).

Nauczyciel nie siedzi za biurkiem. Spaceruje po klasie i szczególnie podchodzi do dzieci wycofanych, nieśmiałych lub sprawiających trudności wychowawcze. Pomaga im nazwać ich zasób:

> „Kacper, widzę, że ty zawsze pierwszy zauważasz, gdy trzeba przestawić krzesełka – masz supermoc spostrzegawczości i chęci pomocy”.

ĆWICZENIE 2 • MOJA TARCZA SUPERMOCY — ciąg dalszy

> „Zuziu, ty zawsze dzielisz się strugaczką – twoja supermoc to wielkie serce i hojność”.
>
> „Tymku, zauważyłam, że potrafisz rozśmieszyć innych i rozładować złą atmosferę — twoja supermoc to poczucie humoru”.

> „Oliwko, widzę, jak uważnie patrzysz na to, co dzieje się w sali i nic ci nie umyka – twoja supermoc to bycie uważnym obserwatorem, który potrafi w porę zauważyć, kiedy ktoś potrzebuje pomocy”.

DLA NAUCZYCIELA
Pomagaj nazwać mocne strony na podstawie konkretnych zachowań. Daj każdemu dziecku podobną uwagę. Doceniaj pomoc i humor, gdy są życzliwe i nie odbywają się czyimś kosztem.

ĆWICZENIE 3 • PAJĘCZYNA POŁĄCZEŃ

14 + 8 minut • doświadczenie wspólnoty

Cel: Fizyczne, zmysłowe doświadczenie tego, że każdy talent jest potrzebny i że cała klasa tworzy jedną bezpieczną sieć.

Dzieci stają w kręgu na dywanie lub wolnej przestrzeni sali.

Nauczyciel trzyma kłębek włóczki i zaczyna:

> „Nazywam się pani Ania, trzymam początek sznurka, a moją supermocą jest cierpliwość do odpowiadania na wasze pytania”.

Trzymając mocno swój koniec sznurka, nauczyciel rzuca/turla kłębek do wybranego ucznia:

ĆWICZENIE 3 • PAJĘCZYNA POŁĄCZEŃ — ciąg dalszy

> „Rzucam kłębek do Wojtka, bo Wojtek ma niezwykły talent do rozśmieszania innych!”

Wojtek trzyma swój kawałek sznurka, mówi jedną swoją moc z Tarczy i rzuca kłębek dalej do kolegi/koleżanki.

Gdy każde dziecko trzyma kawałek sznurka, na środku sali powstaje gęsta, napięta sieć (pajęczyna).

EKSPERYMENT I MORAŁ (2 MINUTY):

Nauczyciel kładzie na środku sieci lekką maskotkę – sieć bez trudu ją utrzymuje.

Nauczyciel sam rozluźnia swój odcinek sznurka i zaprasza chętnego ucznia do rozluźnienia drugiego. Dzieci obserwują, jak zmienia się sieć. Nie wskazujemy nikogo jako osoby odrzucanej.

> „Zobaczcie: nasza klasa jest silna i bezpieczna tylko wtedy, gdy trzymamy się razem. Jeśli kogoś wyśmiewamy, wykluczamy albo odrzucamy – w naszej sieci robi się wielka dziura i cała klasa traci siłę. Każdy talent jest nam potrzebny!”

ĆWICZENIE 4 • Wdrożenie i podsumowanie (8 min) – „Wspólny puzzel”

Dzieci wycinają z karty pracy nr 3 swój „Klasowy puzzel mocy”, wpisują swoje imię i rysują na nim 1 główną supermoc.

Wszystkie puzzle zostają przyklejone na dużym arkuszu brystolu na ścianie sali, tworząc stałą „klasową galerię supermocy”.

DLA NAUCZYCIELA
Nie odgrywaj odrzucenia z użyciem imion konkretnych dzieci. Rozluźnij własny fragment sieci. Nie owijamy sznurka wokół ciała, szyi ani dłoni; bezpieczniej turlać kłębek niż rzucać.

MODUŁ 3

Bezpieczna klasa

45 minut • granice, hasło STOP i siła pomocnika

CEL OGÓLNY: Praktyczne rozróżnienie zwykłej sprzeczki od przemocy/dokuczania; trening behawioralny stawiania granic głosem i ciałem; przełamanie bierności świadków poprzez naukę reagowania oraz rozróżnienie „skarżenia” od „szukania pomocy”.

POTRZEBNE MATERIAŁY: Arkusz brystolu (lub tablica), karta pracy nr 4 dla każdego ucznia.

PLAN LEKCJI
10 min — Sprzeczka czy przemoc?
12 min — Postawa drzewa i słowo STOP
15 min — Od świadka do pomocnika
8 min — Klasowe hasło ochronne i krąg siły

ĆWICZENIE 1 • Rozgrzewka i psychoedukacja (10 min) – „Sprzeczka czy przemoc?”

Cel: Zbudowanie jasnego rozróżnienia pojęć na poziomie konkretu dla dzieci w wieku 7–9 lat.

> „Dzień dobry! Dzisiaj nasza ostatnia misja z cyklu Bezpiecznej Klasy. Czy zdarza wam się czasem pokłócić o klocki, huśtawkę albo grę? Oczywiście, to normalne! Ale czy kłótnia to to samo, co dokuczanie? Jako detektywi musimy to sprawdzić:

> Zwykła sprzeczka / konflikt: Oboje chcemy tę samą piłkę, pokłóciliśmy się, pokrzyczeliśmy, ale nasze siły są równe i zaraz możemy znów się bawić.

> Przemoc rówieśnicza / dokuczanie: Zdarza się wiele razy; ktoś jest silniejszy (albo jest ich więcej), a druga osoba czuje się bezradna, płacze, boi się wejść do klasy lub jest celowo wykluczana z zabawy. W naszej klasie kłótnie rozwiązujemy rozmową, ale na dokuczanie mówimy głośne i wspólne: **STOP**!”

DLA NAUCZYCIELA
Powtarzalność i przewaga sił pomagają rozpoznawać bullying. Pojedynczy akt przemocy również wymaga reakcji. Dziecko nie musi samodzielnie nazywać sytuacji, żeby otrzymać pomoc.

ĆWICZENIE 2 • POSTAWA DRZEWA I SŁOWO STOP

12 minut • ćwiczenie głosu i gestu

Cel: Dzieci w klasach I–III często mówią „przestań” cichym, płaczliwym głosem, co sprawcy odbierają jako bezradność i kontynuują zaczepki. Uczymy pewności ciała i stanowczości w głosie.

Stopy mocno i szeroko wklejone w ziemię jak korzenie drzewa.

Wyprostowane plecy, głowa prosto, wzrok skierowany w stronę rozmówcy. Kontakt wzrokowy nie jest obowiązkowy.

Jedna ręka wysunięta do przodu z otwartą dłonią (gest stop).

Głos: spokojny, głęboki, pewny (ani krzyk, ani szept).

ĆWICZENIE CHÓRALNE (2 MINUTY):

Cała klasa wstaje przy ławkach i trenuje na 3–4:

> „Nie chcę tak! Przestań! To mi się nie podoba!”

ĆWICZENIE 2 • POSTAWA DRZEWA I SŁOWO STOP — ciąg dalszy

TRENING W PARACH PRZY ŁAWKACH (6 MINUT):

Osoba A udaje, że zbliża się za blisko i chce bez pytania wziąć piórnik Osoby B.

> Osoba B przyjmuje postawę drzewa, wyciąga rękę i mówi stanowczo: „**STOP**. To mój piórnik, połóż go na miejsce”.

Następuje zamiana ról. Nauczyciel dba o bezpieczeństwo i uśmiech, korygując postawę (brak krzyku, pewność siebie).

ZŁOTA REGUŁA DLA KLASY (2 MINUTY):

> „Kiedy ktokolwiek w klasie słyszy słowo **STOP** i widzi tę dłoń, ma obowiązek natychmiast się zatrzymać i zrobić krok w tył. To nasza święta zasada”.

DLA NAUCZYCIELA
Scenki są umowne: nie zabieramy naprawdę rzeczy i nie naruszamy granic. Dziecko może ćwiczyć z dorosłym lub obserwować. Jeżeli STOP nie działa, odchodzi w bezpieczne miejsce i szuka dorosłego. Ochrona dziecka jest odpowiedzialnością dorosłych.

ĆWICZENIE 3 • OD ŚWIADKA DO POMOCNIKA

15 + 8 minut • karta pracy nr 4

Cel: Przełamanie zjawiska bierności świadka oraz odczarowanie pojęcia „skarżenia”.

> „A co, gdy ktoś dokucza koledze, a ty stoisz obok i to widzisz? Czasem trudno zareagować, bo sami się boimy. Możesz zostać Pomocnikiem: podejść do bezpiecznego dorosłego i poprosić o wsparcie. Nie musisz sam zatrzymywać osoby, która krzywdzi”.

> „Często boicie się powiedzieć pani, bo myślicie, że to skarżenie. Zapamiętajcie raz na zawsze:

> Skarżenie: Mówię dorosłemu, żeby komuś zrobić na złość lub sprawić kłopot (np. „A proszę pani, Jaś nie słucha na lekcji!”).

> Szukanie pomocy: Mówię dorosłemu, kiedy komuś dzieje się krzywda, ktoś jest smutny, przestraszony lub przekraczane są granice. To nie jest skarżenie – to jest wielka odwaga!”

Praca z kartą pracy nr 4: Dzieci uzupełniają krótką kartę pracy (zaznaczają różnice i wybierają 2 sposoby reagowania).

ĆWICZENIE 4 • Wdrożenie i podsumowanie (8 min) – „Klasowe hasło ochronne i krąg siły”

Wybór hasła: Klasa wraz z nauczycielem ustala jedno krótkie hasło lub znak, który każdy uczeń (także świadek) może wykrzyknąć, gdy widzi rodzącą się sprzeczkę lub złośliwość (np. „Gramy Fair!”, „Czerwone Światło!”)

Dzieci stają w kręgu. Chętni wyciągają ręce do środka; można też wykonać gest bez dotykania innych. Wspólnie powtarzają hasło:

> „Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego – w naszej klasie nie ma miejsca na przemoc!”

DLA NAUCZYCIELA
Nie obwiniaj świadków za strach lub brak reakcji. Ucz bezpiecznego szukania wsparcia. Każdą prośbę o pomoc potraktuj poważnie, także gdy dziecko nie potrafi wyjaśnić, co się stało.

MODUŁ 1 • KARTA PRACY 1

MÓJ TYGODNIOWY SYGNALIZATOR EMOCJI

Imię i nazwisko: ..... Klasa: .....

1. Wyciągnij pisak: zielony, żółty lub czerwony.
2. Zamaluj kółko tym samym kolorem.
3. Zaznacz [X] jedną rzecz, której dzisiaj potrzebujesz.

- **ZIELONY:** Mam dobrą energię, czuję spokój i chęć do działania.
- **ŻÓŁTY:** Jestem zmęczony, zamyślony, potrzebuję dziś więcej ciszy.
- **CZERWONY:** Czuję złość, smutek, niepokój lub wydarzyło się coś trudnego.

DZIEŃ	MÓJ KOLOR Zamaluj kółko	CZEGO POTRZEBUJĘ? Wybierz 1 rzecz
Poniedziałek	◯	☐ Więcej spokoju ☐ Dobrej zabawy z kimś w parze ☐ Pomocy pani lub rozmowy
Wtorek	◯	☐ Więcej spokoju ☐ Dobrej zabawy z kimś w parze ☐ Pomocy pani lub rozmowy
Środa	◯	☐ Więcej spokoju ☐ Dobrej zabawy z kimś w parze ☐ Pomocy pani lub rozmowy
Czwartek	◯	☐ Więcej spokoju ☐ Dobrej zabawy z kimś w parze ☐ Pomocy pani lub rozmowy
Piątek	◯	☐ Więcej spokoju ☐ Dobrej zabawy z kimś w parze ☐ Pomocy pani lub rozmowy

♡ **ZASADA BEZPIECZNEJ KLASY**
Każdy kolor i każda potrzeba są w porządku. W naszej klasie jesteśmy dla siebie uważni!

MODUŁ 2 • KARTA PRACY 2

MOJA TARCZA SUPERMOCY

Imię i nazwisko: ..... Klasa: .....

Każdy z nas nosi w sobie wyjątkowe talenty — te widoczne i te ukryte!
Uzupełnij lub narysuj w polach swoje supermoce.

1. CO SPRAWIA MI RADOŚĆ?

Moje ulubione zajęcia, zabawy i to, co uwielbiam robić najbardziej.

2. MOJA NIEWIDZIALNA SUPERMOC

Np. słuchanie, pocieszanie, humor, porządek, odwaga, pomoc.

3. W CZYM CZUJĘ SIĘ DOBRZE?

W czym jestem pewny siebie? Co potrafię robić dobrze sam?

4. CZYM MOGĘ PODZIELIĆ SIĘ Z KLASĄ?

Jak moja supermoc może pomóc koleżance, koledze lub całej klasie?

Możesz rysować, pisać pojedyncze słowa lub poprosić o pomoc w zapisie.

MODUŁ 2 • KARTA PRACY 3

KLASOWY PUZZEL MOCY

Imię i nazwisko: ..... Klasa: .....

1. Wpisz swoje imię WIELKIMI LITERAMI.
2. Zapisz lub narysuj jedną, najważniejszą supermoc dla klasy.
3. Wytnij puzzel po obrysie i połącz go z puzzlami innych dzieci na plakacie.

IMIĘ: .....

MOJA NAJWIĘKSZA SUPERMOC DLA NASZEJ KLASY TO:

Miejsce na Twój rysunek lub słowa

ZASADA BEZPIECZNEJ KLASY
Różnimy się od siebie i to jest nasza największa siła! Każdy element układanki jest ważny. Bez Ciebie nasza klasa nie jest kompletna.

MODUŁ 3 • KARTA PRACY 4

TARCZA BEZPIECZNEJ KLASY MÓJ GEST I POMOC

Imię i nazwisko: ..... Klasa: .....

CZĘŚĆ 1 • ZAGADKA DETEKTYWA

SKARŻENIE CZY SZUKANIE POMOCY?

Przeczytaj sytuacje (lub posłuchaj pani) i postaw [X] w odpowiedniej kolumnie.

SYTUACJA W SZKOLE	SKARŻENIE Chcę zrobić komuś na złość.	SZUKANIE POMOCY Reaguję, bo dzieje się krzywda.
1. Antek mówi pani: „Kasia krzywo narysowała domek!”	☐	☐
2. Ola mówi pani: „Trzech chłopców zabrało czapkę Piotrka i rzucają nią nad jego głową.”	☐	☐
3. Bartek mówi pani: „A Zuzia zjadła jabłko przed dzwonkiem!”	☐	☐
4. Maja mówi pani: „Ktoś zamknął Tomka w toalecie i on tam płacze.”	☐	☐

Dalsza część karty: moje sposoby reagowania i klasowe hasło ochronne.

MODUŁ 3 • KARTA PRACY 4

TARCZA BEZPIECZNEJ KLASY MÓJ GEST I POMOC

Imię i nazwisko: ..... Klasa: .....

CZĘŚĆ 2 • JAK REAGUJĘ, GDY WIDZĘ DOKUCZANIE?

Nie musisz być sam! Zaznacz 2 sposoby, które wybierasz jako Sojusznik i Pomocnik.

☐ **KROK 1: PODEJDŹ I BĄDŹ OBOK**

Podchodzę do wykluczonej osoby i mówię:
„Chodź ze mną, pobawimy się razem”.

☐ **KROK 2: POWIEDZ „STOP”**

Mówię pewnym głosem do dokuczającego:
„Przestań, w naszej klasie tak nie robimy”.

☐ **KROK 3: ZAWOŁAJ DOROSŁEGO**

Idę szybko do pani i mówię:
„Pani Aniu, potrzebujemy pomocy na korytarzu”.

Jeśli nie czujesz się bezpiecznie, od razu zawołaj dorosłego.
Nie musisz sam zatrzymywać osoby, która krzywdzi.

CZĘŚĆ 3 • NASZE KLASOWE HASŁO OCHRONNE

Wpisz WIELKIMI LITERAMI hasło, które wspólnie wybraliśmy w klasie.

NASZE HASŁO TO: _____

ZASADA BEZPIECZNEJ KLASY
Kiedy mówię NASZE HASŁO — masz obowiązek się zatrzymać.
Kiedy ktoś potrzebuje pomocy — staję się POMOCNIKIEM!

CZĘŚĆ 3

Ćwiczenia rozwijające empatię i współpracę

Krótkie aktywności • pary • zespoły • cała klasa

W klasach I–III dzieci najszybciej uczą się empatii i kooperacji poprzez doświadczenia fizyczne i zabawowe.

Żadne z poniższych ćwiczeń nie wyłania zwycięzcy ani przegranego. Sukcesem jest zsynchronizowanie się pary lub całej grupy.

DOBROWOLNY I BEZPIECZNY UDZIAŁ
Nie wymuszaj dotyku ani zamykania oczu. Zaproponuj rolę obserwatora lub wersję dostosowaną do potrzeb dziecka. Przy ćwiczeniu z przewodnikiem usuń przeszkody i zapewnij bezpośredni nadzór.

Dbaj o to, by dzieci nie dobierały się stale według utartych sympatii. Ćwiczenia służą łączeniu uczniów z różnych mikrogrup, co bezpośrednio niweluje podziały klasowe.

CZĘŚĆ 3 • Ćwiczenia rozwijające empatię i współpracę

Mikrogry w parach (budowanie zaufania i dostrojenia)

ĆWICZENIE 1: LUSTRO EMOCJI I RUCHU

Czas: 5–7 minut

Cel: rozwijanie uważności na drugą osobę, spowolnienie tempa, odczytywanie zamiarów bez słów.

Materiały: brak.

PRZEBIEG

1. Dzieci stają naprzeciwko siebie w parach, zachowując odległość wyciągniętych ramion.

2. Pierwsza osoba staje się postacią, a partner jej odbiciem w lustrze.

3. Postać wykonuje bardzo powolne, płynne ruchy rękami, głową i zmienia wyraz twarzy.

4. Druga osoba stara się w tym samym ułamku sekundy naśladować każdy ruch oraz mimikę. Ruch musi być na tyle spokojny, by postronny obserwator nie odgadł od razu, kto prowadzi.

5. Po 2 minutach następuje zamiana ról.

PYTANIA PODSUMOWUJĄCE
Pytania podsumowujące – Co było trudniejsze: prowadzić czy uważnie podążać za kolegą? Co pomagało wam się nie pomylić?

CZĘŚĆ 3 • Ćwiczenia rozwijające empatię i współpracę

ĆWICZENIE 2: WSPÓLNY OŁÓWEK – RYSUNEK BEZ SŁÓW

Czas: 8–10 minut

Cel: trening kompromisu, ustępowania i wyczuwania granic drugiej osoby bez użycia komunikacji werbalnej.

Materiały: jedna kartka A4 i jeden mazak lub kredka na parę.

PRZEBIEG

1. Dzieci siadają przy ławce naprzeciwko siebie. Otrzymują jedną kartkę i jeden pisak.

2. Oboje kładą dłoń na tym samym pisaku i trzymają go jednocześnie.

3. Obowiązuje całkowity zakaz mówienia. Dzieci mają za zadanie wspólnie narysować na kartce jeden konkretny obiekt, na przykład bezpieczny dom, drzewo albo zwierzaka.

4. Żadne dziecko nie może puścić pisaka ani siłą przeciągać ręki partnera. Jeśli jedno chce skręcić w lewo, a drugie w prawo, muszą wyczuć napięcie dłoni i znaleźć wspólny kierunek.

KOMENTARZ NAUCZYCIELA
Komentarz nauczyciela: kiedy oboje ciągnęliście w swoją stronę, ołówek stał w miejscu i kartka się darła. Kiedy jedno z was na chwilę ustąpiło, a drugie zwolniło, powstał wspólny obraz. Dokładnie tak samo działa współpraca na lekcji i przerwie.

CZĘŚĆ 3 • Ćwiczenia rozwijające empatię i współpracę

ĆWICZENIE 3: PRZEWODNIK PO BEZPIECZNEJ SALI

Czas: 8 minut

Cel: budowanie odpowiedzialności za drugiego człowieka i doświadczenie zaufania.

Materiały: opaski na oczy lub prośba o mocne zamknięcie oczu.

PRZEBIEG

1. Jedna osoba zamyka oczy i staje się podróżnikiem we mgle.

2. Partner przyjmuje rolę przewodnika: kładzie dłoń na ramieniu kolegi lub delikatnie podtrzymuje go za łokieć.

3. Zadaniem przewodnika jest bezpieczne przeprowadzenie partnera przez salę, omijając plecaki, krzesełka i inne pary, wyłącznie za pomocą spokojnego prowadzenia ciałem i cichych wskazówek słownych.

4. Po 3 minutach następuje zamiana ról.

ZASADA BEZPIECZEŃSTWA
Zasada bezpieczeństwa: po sali poruszamy się wyłącznie powolnym krokiem.

CZĘŚĆ 3 • Ćwiczenia rozwijające empatię i współpracę

WYZWANIA ZESPOŁOWE • GRUPY 4–6 OSÓB

ĆWICZENIE 4: LATAJĄCY DYWAN

Czas: 10–12 minut

Cel: rozwiązywanie problemów w zespole, szukanie wspólnej strategii i słuchanie pomysłów cichszych uczniów.

Materiały: mały koc, ręcznik lub rozłożony arkusz papieru pakowego dla każdego małego zespołu.

PRZEBIEG

1. Cała kilkuosobowa grupa staje na rozłożonym materiale. Wszyscy muszą zmieścić się na nim obiema stopami.

2. Zadaniem grupy jest odwrócenie koca na drugą stronę bez dotknięcia stopą podłogi poza materiałem.

3. Dzieci pomagają sobie, przytulają się, przestępują z nogi na nogę i wspólnie planują każdy ruch.

ROLA NAUCZYCIELA
Rola nauczyciela – zwracaj uwagę na to, kto proponuje rozwiązania, a kto jest pomijany. Podpowiadaj grupie, by sprawdziła pomysły osób mniej śmiałych.

CZĘŚĆ 3 • Ćwiczenia rozwijające empatię i współpracę

ĆWICZENIE 5: ŻYWA MASZYNA

Czas: 8–10 minut

Cel: doświadczenie, że każdy uczeń jest kluczowym elementem większej całości.

PRZEBIEG

1. Grupy otrzymują zadanie stworzenia ze swoich ciał jednej działającej maszyny, na przykład zegara z kukułką, roweru, statku kosmicznego lub bezpiecznego szałasu.

2. Każde dziecko w zespole musi pełnić inną, niezbędną funkcję.

3. Po krótkim przygotowaniu każda grupa uruchamia swoją maszynę na kilkanaście sekund przed resztą klasy, wydając przy tym zsynchronizowany dźwięk.

WNIOSEK
Wniosek: cała konstrukcja działa tylko wtedy, gdy wszystkie elementy ruszają się razem. Jeśli jeden element się zatrzyma, cała maszyna przestaje pracować.

CZĘŚĆ 3 • Ćwiczenia rozwijające empatię i współpracę

RYTUAŁY KLASOWE • CAŁA GRUPA

ĆWICZENIE 6: DESZCZOWA ORKIESTRA EMPATII

Czas: 5 minut

Cel: szybkie wyciszenie pobudzonej klasy, zestrojenie zmysłowe i budowanie poczucia wspólnego rytmu.

Materiały: brak.

PRZEBIEG

1. Wszyscy siedzą w ciszy, a nauczyciel jest dyrygentem.

2. Nauczyciel rozpoczyna ruch, który po kolei przejmują kolejne dzieci w kręgu:

3. lekki wietrzyk: pocieranie dłoni o dłoń,

4. pierwsze krople deszczu: ciche stukanie jednym palcem o blat ławki lub kolano,

5. miarowy deszcz: klepanie się dłońmi po udach,

6. ulewa: uderzanie stopami o podłogę i rytmiczne klaskanie,

7. wyciszenie burzy: powrót przez stukanie i pocieranie dłoni aż do zupełnej ciszy.

8. Na zakończenie cała grupa wykonuje jeden wspólny wdech i wydech.

CZĘŚĆ 3 • Ćwiczenia rozwijające empatię i współpracę

DOBÓR ĆWICZEŃ WEDŁUG POTRZEB KLASY

PO GŁOŚNEJ PRZERWIE LUB SILNYM POBUDZENIU

Deszczowa orkiestra empatii • 5 min
Obniżenie napięcia fizjologicznego i wyciszenie zmysłów.

GDY W ZESPOLE TWORZĄ SIĘ ZAMKNIĘTE PODGRUPY

Lustro emocji (5–7 min) lub Wspólny ołówek (8–10 min)
Zbliżenie dzieci z różnych środowisk bez elementu rywalizacji.

GDY BRAKUJE UWAŻNOŚCI NA GRANICE INNYCH

Przewodnik po bezpiecznej sali • 8 min
Doświadczenie odpowiedzialności za bezpieczeństwo kolegi.

GDY KLASA MA TRUDNOŚĆ ZE WSPÓLNYM ZADANIEM

Latający dywan (10–12 min) lub Żywa maszyna (8–10 min)
Praktyka aktywnego słuchania i wspólnego szukania rozwiązań.

CZĘŚĆ 4

Narzędzia wspierające rozpoznawanie emocji

Karty pogodowe i wskazówki dla wychowawcy

Narzędzie: „Karty pogodowe emocji” (rytuał porannego kręgu)

Cel: Umożliwienie dzieciom bezsłownego lub symbolicznego określenia stanu emocjonalnego na początku dnia; normalizacja faktu, że emocje podlegają ciągłej zmianie (jak pogoda za oknem).

Forma materiału w pakiecie: Zestaw 4 zalaminowanych kart demonstracyjnych formatu A5 z czytelnym piktogramem pogodowym i prostym podpisem:

SŁOŃCE – Spokój, radość, lekkość, dobra energia do zabawy i nauki.

LEKKA CHMURA / WIATR – Zamyślenie, lekkie zmęczenie, niepewność, potrzeba ciszy.

CHMURA DESZCZOWA – Smutek, przygnębienie, tęsknota, potrzeba bliskości lub pocieszenia.

BURZA Z PIORUNAMI – Złość, wzburzenie, duży niepokój, wrzenie w ciele.

Instrukcja wdrożenia dla nauczyciela (3–5 minut rano):

Dzieci siadają w kręgu na dywanie lub przy ławkach. Nauczyciel kładzie 4 karty na środku.

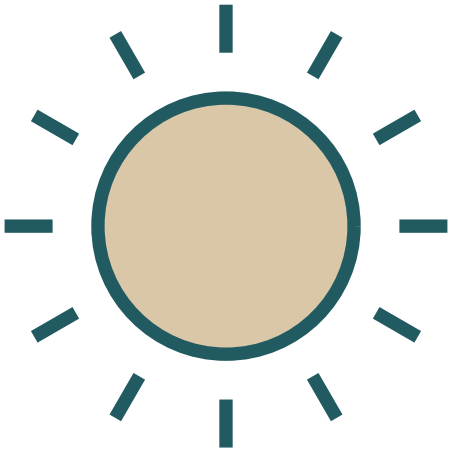
Nauczyciel zadaje jedno pytanie: „Jaka pogoda panuje dziś na twoim wewnętrznym niebie?”

Dzieci po kolei (lub tylko chętne) wskazują palcem kartę lub biorą ją na chwilę do rąk.

Dziecko nie musi tłumaczyć, dlaczego wybrało burzę czy deszcz – sam wybór jest wystarczający.

KOMUNIKAT PSYCHOEDUKACYJNY

> „Każda pogoda na niebie jest potrzebna – bez deszczu nic by nie urosło, a po każdej burzy zawsze wychodzi słońce. Masz pełne prawo mieć w sobie burzę, ale w naszej klasie podczas burzy nie rzucamy piorunami w innych”.



SŁOŃCE

Spokój • radość • lekkość
Dobra energia do zabawy i nauki

KARTY POGODOWE EMOCJI • CZĘŚĆ 4

LEKKA CHMURA / WIATR

Zamyślenie • lekkie zmęczenie • niepewność
Potrzeba ciszy

CHMURA DESZCZOWA

Smutek • przygnębienie • tęsknota
Potrzeba bliskości lub pocieszenia

KARTY POGODOWE EMOCJI • CZĘŚĆ 4

BURZA Z PIORUNAMI

Złość • wzburzenie • duży niepokój
Wrzenie w ciele

CZĘŚĆ 4

Jak reagować na trudne emocje w klasie

Praktyczne komunikaty dla nauczyciela

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA
Przy silnym pobudzeniu dziecku może być trudno słuchać wyjaśnień i rozmawiać. Najpierw zadbaj o bezpieczeństwo i spokojny kontakt. Nazwij obserwowane zachowanie, zapytaj o emocję lub potrzebę i jasno postaw granicę.

Tabela szybkich reakcji DOROSŁEGO w sytuacjach napięcia

Krzyk, odmowa wykonania zadania, rzucenie kredkami

UNIKAJ — TO OSŁABIA KONTAKT
„Uspokój się natychmiast! Ile razy mam powtarzać? Zachowujesz się jak dzikus!”

1. Fakt: „Widzę, że kredki wylądowały na podłodze”.

2. Nazwanie emocji: „Pewnie czujesz teraz dużą złość lub zmęczenie?”

3. Granica: „Możesz być zły, jednak kredki mają być całe. Zróbmy wydech i »ugotujmy makaron«”.

PŁACZ PO PRZEGRANEJ W GRZE / WYŚMIANIU

UNIKAJ — TO OSŁABIA KONTAKT
„Nie przesadzaj, nic takiego się nie stało, nie ma o co płakać, bądź twardy”.

1. Walidacja: „Widzę twoje łzy. Smutno ci, że gra się tak skończyła?”

2. Obecność: „Jestem obok ciebie. Daj sobie czas. To normalne, że czasem trudno poradzić sobie z rozczarowaniem”.

Zaczepki słowne, wyśmiewanie („Ale ty jesteś gapa!”)

UNIKAJ — TO OSŁABIA KONTAKT
„Przeproście się natychmiast i podajcie sobie ręce!”

1. Interwencja i ochrona: „Stop. W naszej klasie tak do siebie nie mówimy”.

2. Pytanie do świadków/osoby poszkodowanej: „Kasiu, jak się poczułaś z tym słowem?”

3. Odpowiedzialność sprawcy: „Tymku, co możesz teraz zrobić, żeby Kasia poczuła się znów bezpiecznie?”

CZĘŚĆ 5

Działania integrujące grupę klasową

Rutyny i mikro-nawyki na cały rok szkolny

DLA NAUCZYCIELA
Kontakt dłoni jest dobrowolny. Iskierkę można przekazać gestem bez dotyku. Docenionki traktuj jako życzliwy komunikat, a nie konkurs popularności.

RUTYNA • Docenionka tygodnia — klasowe docenionki

Cel: Przekierowanie uwagi uczniów z tropienia błędów rówieśników na dostrzeganie ich unikalnych talentów i życzliwych gestów; budowanie kultury wzajemnego szacunku.

POTRZEBNE MATERIAŁY: Pudełko po butach ozdobione przez dzieci (z napisem: „SKRZYNKA DOCENIONEK”) oraz małe karteczki z nagłówkiem: „Doceniam Cię za.”.

PRZEBIEG

1. Skrzynka stoi w stałym, dostępnym miejscu w sali.

2. W ciągu tygodnia każde dziecko (oraz nauczyciel!) może wrzucić karteczkę z miłym słowem dla kolegi lub koleżanki (nauczyciel o tym codziennie przypomina pod koniec dnia).

3. Dzieci, które jeszcze słabo piszą, mogą narysować serduszko, uśmiech lub poprosić nauczyciela o zapisanie jednego zdania (np. „Dziękuję, że pożyczyłeś mi nożyczki”, „Fajnie się z tobą biegało na przerwie”).

CZĘŚĆ 5 • Działania integrujące grupę klasową

PIĄTKOWE OTWARCIE (5 MINUT)

Pod koniec tygodnia nauczyciel losuje lub odczytuje docenionki na forum klasy. Osoba doceniona zabiera karteczkę na pamiątkę do domu.

RUTYNA • ISKIERKA ŻYCZLIWOŚCI

> Cel: Szybkie zestrojenie grupy, obniżenie napięcia po weekendzie lub wyciszenie klasy przed wyjściem do domu w piątek; budowanie poczucia przynależności.

PRZEBIEG

1. Cała klasa staje w kręgu i chwyta się za ręce.

2. Nauczyciel rozpoczyna wyliczankę:

> „Iskierkę życzliwości i spokoju puszczam w krąg, niech powróci do moich rąk”.

3. Nauczyciel delikatnie ściska dłoń stojącego po prawej stronie ucznia. Uczeń przekazuje uścisk kolejnej osobie.

4. Zasada: w sali panuje całkowita, skupiona cisza – słychać tylko oddechy i widać wędrujący uścisk dłoni.

5. Gdy uścisk wróci do nauczyciela, wszyscy unoszą złączone ręce w górę i robią wspólny, głośny wydech: „Uuuuufff – jesteśmy drużyną!”

DNI RÓŻNORODNOŚCI • NASZA KLASOWA MOZAIKA

(Comiesięczny mikroprojekt włączający – 1 godzina lekcyjna)

W klasach I–III naturalnie zaczynają tworzyć się podgrupy i nieformalne hierarchie. Dzieci postrzegane jako „popularne” (najgłośniejsze, najbardziej sprawne sportowo lub posiadające modne gadżety) dominują przestrzeń, podczas gdy dzieci introwertyczne, wolniejsze lub z trudnościami edukacyjnymi spychane są na margines grupy. To zjawisko stanowi bezpośrednie podłoże późniejszego wykluczenia rówieśniczego i przemocy relacyjnej.

CZĘŚĆ 5 • Działania integrujące grupę klasową

CELE

Przełamanie schematu oceny rówieśnika wyłącznie przez pryzmat ocen szkolnych, sprawności na WF-ie czy wyglądu.

Stworzenie bezpiecznej, ustrukturyzowanej przestrzeni, w której każde dziecko zyskuje status eksperta w wybranej przez siebie, pozaszkolnej dziedzinie.

Budowanie autentycznej ciekawości drugiego człowieka i docenienia odmienności jako naturalnego bogactwa klasy.

FORMAT A: „DZIEŃ MOJEJ ZAJAWKI”

Formuła rotacyjna w małych grupach (eliminuje paraliżujący lęk przed wystąpieniem przed całą klasą).

Czas trwania: 45 minut.

PRZEDMIOT NA ZAJĘCIA
Zasada dotycząca przedmiotu: Przedmiot musi być mały, bezpieczny, niebędący drogą elektroniką ani cenną zabawką (np. muszelka, figurka z plasteliny, własny rysunek, bilet z podróży, ulubiona książeczka, kolekcja liści/kamieni).

PRZEBIEG

WPROWADZENIE I KONTRAKT (5 MIN)

Nauczyciel siada z dziećmi w kręgu i modeluje zachowanie – sam pokazuje swój drobiazg (np. stary bilet na pociąg lub breloczek) i mówi przez 60 sekund, dlaczego jest dla niego ważny. Przypomina zasadę: „Nie oceniamy, czy czyjaś pasja jest fajna czy niefajna. Słuchamy z otwartymi uszami”.

CZĘŚĆ 5 • Działania integrujące grupę klasową

PODZIAŁ NA MIKROSTACJE (5 MIN)

Klasa dzieli się na 4-osobowe zespoły (warto wymieszać dzieci losowo lub dobrać tak, by w jednej grupie nie były tylko osoby z tej samej ławki).

RUNDA „EKSPERT NA 60 SEKUND” (20 MIN):

Każde dziecko w grupie ma swoją minutę sławy. Kładzie przedmiot na środku stolika i opowiada:

(1) Co to jest? (2) Dlaczego to lubię? (3) Kiedy się tym zajmuję?

Pozostali członkowie grupy mają za zadanie zadać prezentującemu dokładnie jedno życzliwe pytanie (np. „Gdzie to znalazłeś?”, „Ile czasu to rysowałeś?”).

Nauczyciel dba o czas za pomocą dzwonka lub klepsydry (zmiana osoby co 3–4 minuty).

KLASOWA WYSTAWA (10 MIN)

Dzieci kładą swoje przedmioty na obwodzie sali na ławkach z małą karteczką z imieniem. Cała klasa w ciszy spaceruje dookoła jak w prawdziwym muzeum, oglądając skarby kolegów i koleżanek.

DOMKNIĘCIE (5 MIN)

Krótka runda zdań: „Dzisiaj z zaciekawieniem dowiedziałem się, że.”.

FORMAT B: „DZIEŃ NIEOCZYWISTYCH UMIEJĘTNOŚCI”

Format bezpośrednio rozwijający i utrwalający doświadczenia z Modułu 2 („Moja Tarcza Supermocy”).

Czas trwania: 45 minut.

CZĘŚĆ 5 • Działania integrujące grupę klasową

ZAŁOŻENIE METODYCZNE
Założenie metodyczne: Umiejętność nie musi być wybitnym osiągnięciem. Im bardziej codzienna, zabawna lub nietypowa, tym lepiej niweluje dystans społeczny.

Katalog przykładowych umiejętności (podpowiedzi dla dzieci):

Zrobienie papierowego samolotu lub prostej czapki origami.

Zrobienie najśmieszniejszej miny lub dźwięku (np. naśladowanie świerszcza).

Ułożenie kredek w piórniku według odcieni tęczy w 20 sekund.

Zrobienie bezpiecznego triku manualnego (np. toczenie monety po palcach, wiązanie sznurowadła na czas).

Opowiedzenie dobrego, bezpiecznego żartu.

Pokazanie prostego ćwiczenia rozciągającego.

PRZEBIEG

START I AKTYWACJA (7 MIN)

Nauczyciel pyta: „Kto myśli, że żeby kogoś czegoś nauczyć, trzeba być dorosłym, bardzo mądrym profesorem?” Pokazuje, że każdy człowiek ma w rękach lub głowie mały trik, którego nie zna nikt inny.

PRACA W PARACH „UCZYMY SIĘ NAWZAJEM” (20 MIN):

Dzieci dobierają się w pary (najlepiej z osobą, z którą rzadziej się bawią).

Osoba A uczy Osobę B swojej nietypowej umiejętności (7 min).

Osoba B uczy Osobę A swojej umiejętności (7 min).

Oboje trenują i sprawdzają, czy potrafią powtórzyć gest/trik partnera.

Wymiana w kręgu – Prezentacja zasobu kolegi/koleżanki (13 min):

Siadamy w kręgu. Dzieci nie chwalą samych siebie – to partner prezentuje sukces kolegi:

> „Staś nauczył mnie dzisiaj składać papierowe skrzydła tak, że samolot lata w kółko”.

Klasa nagradza każdą parę umówionym gestem (np. cichy aplauz).

PODSUMOWANIE (5 MIN)

Nauczyciel wiesza na tablicy jedno podsumowujące zdanie: „Każdy z nas potrafi coś, czego dopiero uczy się ktoś inny. Razem umiemy wszystko!”

ZASADY WŁĄCZAJĄCE

Ani w słowach, ani w gestach nie wartościujemy przyniesionych pasji. Kolekcja zwykłych szarych kamyków z parkowej ścieżki jest tak samo cenna i traktowana z taką samą powagą jak drogie klocki czy puchar za zawody karate.

Bezwzględny brak stopni, punktów i plebiscytów typu „czyja pasja była najciekawsza”. W tym projekcie nagrodą jest uwaga i wysłuchanie.

Jeśli uczeń zapomni przynieść przedmiotu lub powie: „Ja nic nie umiem i nie mam żadnej pasji”, nauczyciel interweniuje dyskretnie przed lekcją:

> „Mikołaj, pamiętasz, jak pięknie ułożyłeś wczoraj klocki w kąciku / jak potrafisz gwizdać? To jest wspaniała pasja. Chcesz, żebym pomógł ci o tym opowiedzieć?” – dziecko nigdy nie zostaje z poczuciem pustki czy wstydu.

CZĘŚĆ 6

Różnorodność, szacunek i bezpieczeństwo

Materiały do rozmów i moderowanych dyskusji

ĆWICZENIE • KTO TWORZY NASZĄ KLASĘ?

Krótkie ćwiczenie do przeprowadzenia raz w semestrze. Dzieci siadają z kimś, z kim na co dzień nie siedzą w ławce, i znajdują:

2 rzeczy, które nas różnią (np. „Ja lubię klocki Lego, a Bartek woli rysować komiksy”).

2 rzeczy, które nas łączą (np. „Oboje lubimy pizzę i oboje nie lubimy wstawać w poniedziałki rano”).

Morał: „Różnimy się i to jest ciekawe, ale łączy nas o wiele więcej, niż nam się wydaje!”

Miniopowiadanie do dyskusji na lekcji: „Przygoda na placu zabaw”

> „Krzyś i Staś bawią się na boisku. Nagle Krzyś zauważa, że Bartek podbiega do małej Ali z pierwszej klasy, zabiera jej plecak i wyrzuca go w krzaki. Ala zaczyna płakać. Staś mówi: 'Chodź stąd, nie wtrącaj się, nie będziemy przecież skarżyć pani'. Krzyś jednak podchodzi do pani dyżurującej i mówi: 'Proszę pani, Bartek wrzucił plecak Ali w krzaki i ona płacze'”.

PYTANIA DO MODEROWANEJ DYSKUSJI W KLASIE:

Czy Krzyś zachował się jak skarżypyta, czy jak pomocnik i obrońca?

Jaka była intencja Krzysia – chciał zrobić Bartkowi na złość, czy obronić zapłakaną Alę?

Co czułaby Ala, gdyby obaj chłopcy odeszli i nic nie powiedzieli?

KLUCZOWA DEFINICJA DO POWIESZENIA W SALI

SKARŻĘ, kiedy chcę, żeby ktoś miał kłopoty, albo chcę się odegrać.

SZUKAM POMOCY / RATUJĘ, kiedy komuś lub mnie dzieje się krzywda, ktoś płacze, boi się lub jest w niebezpieczeństwie. To nie jest skarżenie – to jest odwaga!

MINIBAJKA • O kameleonie Leonie i szarym płaszczu

(Czas czytania: ok. 4 minut; format do bezpośredniego odczytania w kręgu)

W Dolinie kolorowych wzgórz mieściła się niezwykła szkoła. Każde ze zwierząt miało tam barwę, z której było dumne. Tygrys nosił lśniące, pomarańczowe pasy, Papuga mieniła się błękitem, a Małpka miała futro w ciepłym odcieniu kasztanów. W tej samej klasie uczył się Kameleon Leon. Leon miał niezwykłą właściwość: kiedy czuł radość, na jego skórze pojawiały się złociste plamki; gdy był spokojny, stawał się trawiastozielony. Jednak gdy na korytarzu robiło się za głośno albo ktoś na niego krzyknął, ze strachu natychmiast robił się całkowicie popielaty i wtapiał się w kamienną ścianę korytarza. Wyglądał wtedy tak, jakby zarzucił na siebie szary, niewidzialny płaszcz.

CZĘŚĆ 6 • Różnorodność, szacunek i bezpieczeństwo

Pewnego dnia na przerwie Tygrys i Papuga zaczęli zabawę w rzucanie plecakiem Leona. — Zobaczcie, jaki on jest nudny! Szary jak stary chodnik! Nie potrafi nawet złapać swojej torby! — śmiał się Tygrys, rzucając plecak wysoko nad głową Leona.

Leon zesztywniał. Jego ciało stało się twarde jak suchy patyk, a ramiona uniosły się aż do uszu. Schował głowę, zamilkł i zaczął znikać pod swoim szarym płaszczem, czując, że jest zupełnie sam. Wokół stały inne zwierzęta: Lisek, Żółw i Zajączek. Wszyscy patrzyli w dół. Bali się odezwać, bo myśleli: „Jeśli coś powiem, Tygrys zacznie dokuczać mi”.

Nagle z ławki wstał Borsuk Bruno. Poczuł, jak w jego środku rośnie złość, ale zamiast rzucać się z łapami, zrobił głęboki wydech, stanął stabilnie na łapach jak mocny pień drzewa, wyciągnął przed siebie otwartą dłoń i powiedział głośno, pewnym głosem: — **STOP**! Oddajcie plecak Leonowi. W naszej klasie tak się nie bawimy!

W korytarzu zapadła cisza. Tygrys zatrzymał łapę w powietrzu. Zdziwił się, bo nikt wcześniej nie przerwał jego żartów. W tym samym momencie Lisek i Żółw podeszli i stanęli tuż obok Bruna. — My też się na to nie zgadzamy — powiedzieli cicho, ale wyraźnie.

Tygrys opuścił łapę i oddał plecak. Gdy poczuł, że cała grupa patrzy na niego stanowczo, jego złośliwy uśmieszek zniknął.

Po lekcjach zwierzęta miały za zadanie odnaleźć zagubione klucze od leśnej pracowni, które wpadły w gęste, ciemne zarośla pełne cieni i gałęzi. Nikt nie mógł ich dojrzeć. Wtedy Leon podszedł bliżej. W bezpiecznym kręgu przyjaciół jego szary płaszcz zniknął, a skóra rozbłysła neonowym, ciepłym fioletem, rozświetlając najciemniejszy kąt pod krzakiem.

— Są tutaj! — zawołał Leon. — Niezwykłe... — szepnął zawstydzony Tygrys. — twoje kolory są jak latarnia. Przepraszam za to, co zrobiłem na przerwie. Od tamtej pory Leon nie musiał już znikać w ścianie. Wiedział, że gdy wokół są sojusznicy, każdy ma prawo świecić swoimi prawdziwymi barwami.

DLA NAUCZYCIELA
Po bajce przypomnij, że dziecko może od razu zwrócić się do dorosłego. Nie musi samo zatrzymywać przemocy, a pomoc nie zależy od pokazania talentu ani supermocy.

PYTANIA DO MODEROWANEJ DYSKUSJI

O REAKCJI CIAŁA NA ZAGROŻENIE

> „Co działo się z ciałem Leona, kiedy Tygrys zabrał mu plecak? Dlaczego zakładał 'szary płaszcz' i robił się sztywny jak patyk?”

O BIERNOŚCI I ROLI ŚWIADKA

> „Dlaczego Lisek i Zajączek z początku tylko stali i milczeli? Co zmieniło się w klasie, kiedy Borsuk Bruno stanął w obronie Leona i użył postawy dębu oraz słowa **STOP**?”

O UKRYTEJ SUPERMOCY

> „Jaki niezwykły talent ukrywał Leon pod swoim strachem? Co zyskała klasa dzięki temu, że mógł poczuć się bezpiecznie i pokazać swoje kolory?”

> „Co każdy z nas może zrobić na przerwie, kiedy widzi, że ktoś obok nas zakłada 'szary płaszcz' ze smutku lub strachu?”

CZĘŚĆ 6

4 kroki rozwiązywania trudnych sytuacji

Instrukcja dla wychowawcy • klasy I–III

ZASADA – NAJPIERW BIOLOGIA, POTEM ROZMOWA

Zanim zadasz jakiekolwiek pytanie, upewnij się, że układ nerwowy dzieci opuścił strefę walki/ucieczki:

DYSTANS
Dystans: Rozdziel dzieci na bezpieczną odległość (kontakt wzrokowy, brak zasięgu rąk).

KOTWICA SOMATYCZNA
Kotwica somatyczna (Moduł 1): „Widzę surowy makaron. 3 głębokie wydechy, opuszczamy dłonie pod stolik, pijemy łyk wody”.

START ROZMOWY
Start: Dopiero gdy oddech zwolni i mięśnie odpuszczą, rozpoczynamy rozmowę.

CZĘŚĆ 6 • 4 kroki rozwiązywania trudnych sytuacji

KROK 1: FAKTY BEZ OSĄDÓW

(Co widziała kamera?)

Cel: Ustalenie przebiegu zdarzenia bez szukania winnego i bez etykiet.

CZEGO UNIKAĆ
„Kto to zaczął?!” „Dlaczego znowu to zrobiłeś?!” „Czemu się kłócicie?!” Pytania oskarżające mogą nasilać napięcie i utrudniać opowiedzenie o zdarzeniu.

„Co dokładnie się wydarzyło przed chwilą – krok po kroku?”

„Gdyby w sali wisiała kamera, co dokładnie nagrałaby w tym momencie?”

„Co stało się tuż przed tym, jak poleciały kredki / padły te słowa?”

(Do drugiej osoby): „Jak to wyglądało z twojego miejsca? Co ty zobaczyłeś?”

Sprowadzaj z interpretacji do faktów (gdy dziecko mówi: „On jest wredny!”, parafrazuj: „Czyli zabrał piórnik bez pytania?”).

CZĘŚĆ 6 • 4 kroki rozwiązywania trudnych sytuacji

KROK 2: EMOCJE I CIAŁO

(Co czułeś ty, a co rówieśnik?)

Cel: Połączenie z sygnałami z ciała oraz uruchomienie empatii do drugiej strony.

CZEGO UNIKAĆ
„Nie przesadzaj, nic takiego się nie stało”. „Musisz być mądrzejszy i ustąpić”. (Unieważnianie emocji wzmaga frustrację i chęć odwetu na przerwie).

Pytania do osoby reagującej impulsywnie:

> „Co działo się wtedy w twoim ciele? Byłeś sztywny jak surowy makaron?”

> „Jaka emocja była w tobie: złość, strach czy poczucie niesprawiedliwości?”

Pytania budujące empatię (perspektywa drugiej osoby):

> „Spójrz na twarz i ramiona Wojtka. Jak myślisz, jak on się poczuł, gdy usłyszał te słowa / został popchnięty?”

(Do poszkodowanego):

> „Kasiu, powiedz, jak się poczułaś i czego w tamtej chwili potrzebowałaś?”

CZĘŚĆ 6 • 4 kroki rozwiązywania trudnych sytuacji

KROK 3: NAPRAWA SZKODY

(Sprawczość zamiast kary)

Cel: Przejście od wymuszonego żalu do konkretnego działania naprawczego.

CZEGO UNIKAĆ
„Uściśnijcie sobie ręce i powiedzcie przepraszam!” Wymuszone „przepraszam” nie zastępuje konkretnej naprawy szkody.

„To, co się stało, już się wydarzyło. Pytanie: co możemy teraz zrobić, żeby naprawić tę sytuację?”

(Do osoby naruszającej zasady): „Co możesz teraz konkretnie zrobić, żeby zmazać ten błąd?”

(Do osoby poszkodowanej): „Czego potrzebujesz od Tomka, żeby poczuć się znowu bezpiecznie w klasie?”

Bank działań naprawczych (gdy dzieci nie mają pomysłu):

Pomoc w posprzątaniu lub ponownym złożeniu budowli.

Świadome przeprosiny: „Przepraszam za [czyn], następnym razem powiem **STOP** słowami”.

Wrzucenie miłego słowa do klasowej skrzynki Docenionek.

Ustalenie nowej, jasnej reguły gry na następną przerwę.

CZĘŚĆ 6 • 4 kroki rozwiązywania trudnych sytuacji

KROK 4: SPRAWDZENIE I DOMKNIĘCIE

Cel: Upewnienie się, że dziecko ma wsparcie, a grupa może wrócić do bezpiecznej pracy.

NA OSOBNOŚCI
Sprawdź z dzieckiem, czy ustalone działania zostały wykonane i czy potrzebuje dalszego wsparcia.

WOBEC ŚWIADKÓW
Zawsze domknij sytuację wobec świadków – jeśli incydent widziała grupa dzieci, na koniec powiedz głośno do klasy: „Tomek i Wojtek porozmawiali na osobności, sprawa została wyjaśniona i naprawiona. Wracamy do bezpiecznej pracy”.

WAŻNE
Przy przemocy i przewadze sił najpierw zapewnij ochronę dziecku. Wspólna rozmowa nie zastępuje interwencji dorosłego ani procedur szkoły.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

USZANUJ GRANICE
Nigdy nie wymuszaj fizycznego kontaktu – jeśli w dziecku wciąż buzują silne emocje, zmuszanie do uścisku dłoni lub przytulenia narusza jego granice. Szacunek to także uszanowanie gotowości do kontaktu.

ROZMOWA NA OSOBNOŚCI
Nigdy nie prowadź mediacji na forum całej klasy – publiczne rozliczanie uruchamia walkę o pozycję w grupie i wstyd. Odejdź z dwójką dzieci na bok, do stolika w rogu sali przy zapewnieniu opieki nad klasą.

MIEJSCE NA WŁASNE REFLEKSJE

MOJE NOTATKI

Strona 1 z 3

Obserwacje z warsztatów • potrzeby uczniów • moje pomysły

MIEJSCE NA WŁASNE REFLEKSJE

MOJE NOTATKI

Strona 2 z 3

Co chcę utrwalić • co zmienię • następne kroki

MIEJSCE NA WŁASNE REFLEKSJE

MOJE NOTATKI

Strona 3 z 3

Co chcę utrwalić • co zmienię • następne kroki

PROJEKT FINANSOWANY
Z BUDŻETU MIASTA TARNOWA

Fundacja
edumocni

edumocni.pl