

Bezpieczne powroty — jak oswoić uczniów z powrotem do szkoły?



Stworzenie bezpiecznej atmosfery i budujących relacji w klasie to z całą pewnością priorytet na czas powrotu do szkół. Zanim poprosimy uczniów o otwarcie książek i zeszytów, zrealizujemy lekcję wychowawczą. Dajmy im i sobie szansę na pobycie razem, lepsze poznanie się oraz na porozmawianie o tym, czym dla nas był czas edukacji zdalnej i czego tak naprawdę potrzebujemy od siebie nawzajem. Ta lekcja może okazać się jedną z najważniejszych w życiu.

Poniżej prezentujemy wiele sprawdzonych ćwiczeń i scenariuszy, które w najbliższym czasie mogą stać się gotowym planem na lekcję lub inspiracją do własnych pomysłów.

Zapraszamy do korzystania z nich.

1. Zadbaj o relacje w klasie, zintegruj uczniów i stwórz im przestrzeń do czerpania radości ze wspólnego działania.

Stonoga

Zabawa w stonogę pomoże zrozumieć klasie, że w grupie każdy jest ważny i każdy wnosi swój wkład w jej działanie. Podziel dzieci na dwie grupy. Członkowie każdej grupy stają w rzędzie jeden za drugim, z nogami w rozkroku na starcie. Zwiąż lewe nogi dzieciom jednym sznurkiem. Zadaniem dzieci jest wspólne przejście z jednego końca sali na drugi. Ważne, aby działały wspólnie i zsynchronizowały swoje ruchy tak, aby poruszanie stało się jak najmniej kłopotliwe. Zadanie zostanie zaliczone tylko wtedy, jeżeli wszyscy członkowie dotrą bezpiecznie do celu. Wygrywa ta drużyna, która jako pierwsza dotrze do celu. Po zabawie możesz porozmawiać z dziećmi o tym, co było najtrudniejsze w zabawie, kiedy stonoga poruszała się sprawnie oraz dlaczego ważne było, aby zadbąć o bezpieczeństwo i dobrą formę wszystkich członków grupy.

Most

Zabawa pozwoli dzieciom zrozumieć, że pewne zadania możliwe są do wykonania tylko w grupie oraz, że każdy członek grupy wnosi do niej coś wyjątkowego. Dzieci ustawiają się w dwóch grupach po jednej stronie sali. Każdemu dziecku rozdaj jedną z przygotowanych wcześniej kartek formatu A4. Zadaniem dzieci będzie przejście na drugą stronę sali bez dotykania podłogi. Podłoga to rzeka, przejść przez nią można tylko stojąc na kartce, inaczej można się utopić. Wygrywa ta drużyna, która pierwsza w całości przedostanie się na drugi brzeg rzeki. Na koniec podzielcie się doświadczeniem wspólnej pracy. Wskazówka: warto, aby dzieci same wpadły na pomysł, w jaki sposób przedostać się z jednego końca sali na drugi. Rozwiązaniem dla grupy jest połączenie wszystkich kartek, które dzieci posiadają i utworzenie z nich mostu, po którym będzie można przechodzić na drugi „brzeg” nie dotykając podłogi.

Spadająca miotła

Zabawa wyzwala pozytywne emocje związane ze współpracą. Klasa ma za zadanie generować skojarzenia związane z hasłem: moja klasa (lub inne, wymyślone, np. związane ściśle z tematem lekcji). Celem grupy — oprócz wymyślania skojarzeń — jest zadbanie o to, aby miotła na długim kiju nie spadła na podłogę, dlatego ważne jest zaangażowanie każdej osoby z grupy. Wymień przykładowe skojarzenie związane z waszą klasą, a następnie puść szczotkę i wskaż kolejną osobę. Wyjaśnij, że jej zadaniem jest złapanie miotły zanim ta upadnie, wypowiedzenie jak najszybciej swojego skojarzenia i ponowne puszczenie miotły, którą łapie kolejna osoba stojąca obok. Zadanie powinno trwać tak długo, dopóki każdy z uczniów nie powie chociaż jednego skojarzenia.

Marshmallow Challenge

Zabawa, w której biorą udział ludzie na całym świecie, wymaga eksperymentowania i współpracy. Zadanie każdego zespołu to zbudowanie jak najwyższej wieży, która na swoim wierzchołku utrzyma dużą piankę Marshmallow przez minimum 60 sekund. Dodaj, że przy budowie wieży zespoły mogą korzystać tylko z otrzymanych materiałów.

Każdy zespół otrzymuje: 20 nitek surowego makaronu spaghetti, 1 m taśmy malarskiej, 1 m sznurka, 1 dużą piankę Marshmallow i nożyczki. Wygrywa zespół, który w ciągu 18 minut zbuduje najwyższą wieżę. Wysokość wieży liczy się od jej podstawy (wieże mają stać na stole) do wierzchołka. Cała pianka musi znaleźć się na wierzchołku wieży. Jej ucinanie lub zjedanie dyskwalifikuje zespół. Wszystkie zespoły kończą zadanie w tym samym czasie. Po zakończeniu budowy zespół nie może podtrzymywać wieży. Zespoły mogą zadawać pytania tylko przez rozpoczęciem budowy, potem nie będą im udzielane żadne odpowiedzi. Zachęć zespoły do wspólnego przemyślenia pomysłu na wieżę i współpracy w czasie jej budowania.



Konstruowanie „jajkodromu”

Każda grupa ma zbudować konstrukcję „jajkodromu”, która umożliwi jajku bezpieczne lądowanie z wysokości około 2 metrów. Zadanie zostanie zaliczone, jeżeli jajko umieszczone w konstrukcji, po zderzeniu z ziemią nie ulegnie zniszczeniu/nie stłucze się. Każda grupa przygotowuje potrzebne materiały: 3 słomki, kubeczek plastikowy, taśma klejąca, nożyczki, 3 balony, 2 białe kartki A4, może być gazeta, ręcznik papierowy, surowe jajko. Czas na wykonanie zadania to około 20 minut.

Po wykonaniu przez uczniów konstrukcji, rozłóż kilka kartek gazety do zabezpieczenia podłogi. Następnie zaprosz wszystkie grupy na środek sali, by zaprezentowały swój „jajkodrom” (każda grupa po kolei zrzuci konstrukcję z ustalonej wcześniej dla wszystkich wysokości np. 2 metry). Po locie, wszyscy wracają do stolików i sprawdzają, czy ich jajko przetrwało lot.

Wszyscy jesteśmy dla siebie ważni

Ustawcie się w kręgu. Poproś, by każdy pomyślał coś miłego o pozostałych osobach. Podaj włóczkę jednemu z uczniów. Poproś, aby końcówkę włóczki owinął sobie wokół palca, a motek rzucił do wybranej osoby, mówiąc: *Lubię Cię, bo ...* (można też wykorzystać zdanie *Dziękuję Ci za...*). Zaznacz, że każde dziecko może tylko raz dostać włóczkę. Kiedy kolejna osoba dostanie kłębek, owija sobie włóczkę wokół palca i rzuca motek do kolejnego dziecka. W ten sposób powstaje pajęczyna, łącząca wszystkich uczniów. Kiedy już wszyscy będziecie połączeni, zapytaj uczniów, jakie to uczucie być związanym z innymi osobami. Następnie szarpnij włóczką i zapytaj, kto to poczuł. Poproś jeszcze kilku uczniów, żeby szarpnęli palcem za włóczkę. Poproś, żeby podniosły rękę te osoby, które poczuły to szarpnięcie. Zapytaj uczniów, jak myślą — jeżeli jedna osoba z klasy/paczki przyjaciół jest zdenerwowana, zła, obrażona, to czy jej zachowanie wpływa na odczucia innych członków grupy? Następnie poproś, aby wszyscy uczestnicy zrobili krok, dwa kroki do tyłu, tak, aby włóczka się naprężyła. Porozmawiaj z dziećmi: co stało się z włóczką? Jak się teraz czują? Jak Wam się wydaje, czy kiedy pokłócicie się z kolegami z klasy i nie jesteście dla siebie tak mili jak zawsze, to jaki ma to wpływ na Waszą grupę? A co się stanie kiedy wszyscy zrobicie trzy kroki do przodu? Poproś, by uczniowie podeszli bliżej siebie, zacieśniając krąg. Jak się teraz czujecie? Jak się czujemy, kiedy mamy blisko siebie przyjaciół?

Wyjaśnij dzieciom, że ponieważ uczniowie tej samej klasy pozostają ze sobą w relacji, wyczuwają wzajemnie swoje nastroje (metafora splątania włóczką). Gdy ktoś jest zdenerwowany, albo smutny — klasa/paczka przyjaciół to czuje (tak jak grupa odczuwała szarpnięcie włóczki przez pojedynczą osobę). Podobnie, gdy w klasie wybucha kłótnia — wszyscy odczuwają napięcie (metafora napiętej włóczki). Na szczęście działa to też w drugą stronę. Kiedy się wzajemnie wspieramy i jesteśmy blisko, czujemy ulgę i napięcie ustępuje. Dlatego tak ważne jest, żeby dbać o siebie nawzajem.



2. Pomóż dziecku odnaleźć się w świecie emocji, wzmocnij jego samoocenę i rozwiń empatię.

Każdy kij ma dwa końce

Choć wróciliśmy do nauki stacjonarnej, sytuacja nadal jest niepewna. Dlatego warto popatrzeć z dystansu na różne formy edukacji i określić ich plusy i minusy. Przygotujmy symboliczne „kije” (mogą to być narysowane na tablicy dwie linie, przyklejone taśmy malarskie na podłogę, jeśli chcemy ćwiczenie w przestrzeni lub każde dziecko może zrobić, narysować swoje indywidualne „kijki”). Pierwszy będzie symbolizował edukację zdalną. Możemy umieścić przy nim symbol komputera, chmurę lub jakiś inny, który kojarzy się dzieciom z tą formą nauki. Drugi — edukację w szkole (tu też warto znaleźć obrazową metaforę). Następnie razem z dziećmi zastanawiamy się jakie są plusy i minusy każdej formy nauki. Warto je zapisać na małych karteczkach, tak, żeby były widoczne dla dzieci. Jeśli klasa jest liczna, dzieci mogą w pierwszym kroku zapisywać lub rysować pomysły w mniejszych grupach. Podsumowaniem ćwiczenia może być wniosek, że każda sytuacja ma swoje blaski i cienie, więc w każdej można znaleźć coś, co cieszy.

Karuzela emocji

Przygotuj kartki A4 z zapisanymi różnymi emocjami (radość, smutek, strach, tęsknota, frustracja, duma, inspiracja, złość, zaciekawienie itp.). Jedna kartka — jedna emocja. Przyklej je w różnych miejscach w klasie. Zaproś dzieci do spaceru, podczas którego będziecie „odwiedzać” różne emocje. Zatrzymując się przy danej kartce zapytaj uczniów, kiedy można się tak czuć, albo kiedy ostatnio czuli daną emocję i z czym im się kojarzy.

Inną wersją tej zabawy może być również opowiadanie dzieciom różnych sytuacji i prośba, by stanęły blisko emocji, którą by czuły w tych właśnie okolicznościach, np. *co czułaś/eś gdy długo nie widziałaś (—eś) się z kolegami i koleżankami z klasy? Co czułaś/eś gdy mieliśmy lekcje online?* Dzięki temu ćwiczeniu dzieci będą mogły opowiedzieć o tym, jak się czuły w różnych sytuacjach.

Podsumowaniem zabawy może być wniosek, że czujemy różne emocje w tych samych sytuacjach, że różnimy się między sobą w odczuwaniu podobnych sytuacji.

Kto, tak jak ja, tęsknił za...

Przygotuj krąg z krzesel tak, aby krzesel było o 1 mniej niż dzieci. Stań w środku i powiedz: „*Kto, tak jak ja, tęsknił za...*” i wymień to, za czym najbardziej tęskniłaś(—eś) w czasie nauki zdalnej (np. *Kto, tak jak ja, tęsknił za chodzeniem na basen?*). Każdy komu brakowało tego samego wstaje i zmienia miejsce. Osoba, która została bez miejsca, staje w środku i kontynuuje zabawę. Zaproponuj kilka rund, a potem zmień zdanie na: *Kto, tak jak ja, polubił...* i wymień to, co w pandemii Ci się podobało (np. *brak porannego pośpiechu, możliwość spędzenia większej ilości czasu z rodziną*).

Co nam poprawia nastrój?

Poproś uczniów, by przez chwilę pomyśleli, co można zrobić, gdy ktoś obok nas jest smutny, jak można go pocieszyć. Następnie zapytaj wszystkich do wytropienia tego, co poprawia nastrój dzieciom w klasie. Rozdaj **karty śledcze**, na których wymienione są przykładowe sposoby na poprawienie nastroju. Zadaniem każdej osoby jest zapytać wszystkich, jakie mają sposoby na radzenie sobie ze złością lub smutkiem. Jeżeli w czasie wywiadu padną odpowiedzi, które znajdują się na kartkach śledczych, to uczeń, który zadał pytanie, wpisuje na swoją kartę

imię osoby, która udzieliła mu takiej odpowiedzi. Jeżeli padają jeszcze inne propozycje, to dziecko dopisuje kolejne warianty na swoją kartę śledczą oraz zapisuje, czyj to jest sposób. Ćwiczenie kończy się, gdy każde dziecko porozmawia z każdym. Zachęć do podzielenia się wrażeniami i zaprezentowania nowych rozwiązań, które podawały dzieci.

Jak mogę się wyciszyć? Relaksacja

1) Zaproponuj dzieciom, aby ułożyły się wygodnie na dywanie. Włącz muzykę relaksacyjną (np.: [Claude Debussy „Clair de lune”](#)). Powiedz uczniom, że za chwilę przeczytasz tekst, dzięki któremu będą mogli się odprężyć. Zachęć do uważnego słuchania i wyobrażania sobie sytuacji, o których zaraz przeczytasz. Poproś dzieci, aby zrobiły 5 głębokich oddechów, następnie przeczytaj [tekst o relaksacji](#). Na koniec dzieci bardzo wolno wracają do pozycji siedzącej.

2) Zgromadźcie dowolne, także nieoczywiste, materiały plastyczne (np. ołówki, kredki, farby, ryż, kolorowe papiery, plastelinę, kolorowe wycinki gazet), przygotujcie kartkę lub gotowy [wzór mandali](#). Stwórzcie odpowiedni nastrój — włączcie przyjemną, relaksującą muzykę, światło nie powinno być zbyt ostre. Przed rozpoczęciem chwila wyciszenia.

Weźcie głębokie oddechy. Wybierzcie przybory i materiały, których chcecie użyć do pokolorowania/ozdobienia swoich mandali. Nie zastanawiajcie się zbyt długo nad wyborem kolorów lub materiałów. Najważniejsza jest spontaniczność, która pozwala wyciszyć się, zrelaksować i odnaleźć własne emocje. Kolorujcie, wyklejajcie lub malujcie swoje mandale.

Na koniec zapytaj, czy zabawa podobała się dzieciom, jakie myśli i uczucia im towarzyszyły.

Zgadnij, co czuję — trening empatii

Podziel uczniów na cztery grupy. Każda z nich losuje z koperty jedną sytuację, którą odegra (opisy sytuacji do wydrukowania znajdziesz [tutaj](#)). Poproś uczniów, by jak najwierniej starali się przedstawić emocje, które mogą odczuwać osoby występujące w historiach. Przeznacz ok. 10 minut na przygotowanie scenek. Następnie każda grupa ma przedstawić swoją sytuację na forum, a reszta zgaduje: co się stało i co czuje każda osoba ze scenki oraz co można zrobić dla osoby, przeżywającej daną emocję. Po prezentacjach

podsumuj zadanie, przypominając pomysły uczniów na okazywanie empatii i zapisz kilka najważniejszych.

Rozdaj dzieciom **wykrywacz emocji** — zachęć by w domu i poza lekcją pobawili się w detektywów korzystających ze swojej supermocy empatii i przetestowali otrzymane narzędzie.

Kłębek siły — kłębek słabości

Uczniowie siadają w okręgu. Pokaż im kłębek włóczki i wyjaśnij, że jest to metafora ich umiejętności, np. tych, które zdobyli lub wzmocnili w czasie nauki zdalnej. Następnie wyjaśnij, że będziecie teraz podawać sobie ten kłębek, mówiąc, w czym staliście się dobrzy. Możesz rozpocząć aktywność od opowiedzenia o jakiejś swojej zdolności, tak aby ośmielić uczniów. Osoba po opowiedzeniu o swojej umiejętności/zdolności podaje kłębek kolejnej i wypowiada jej imię. W ten sposób kłębek się rozwija i tworzy się sieć, którą można nazwać „siecią naszych zdolności” — każdy ma jakąś umiejętność i, kiedy są one różne, tworzą całość. Gdy wszyscy określą swoją mocną stronę, zaprosz uczniów do ponownej refleksji — niech pomyślą, nad czym chcieliby jeszcze popracować. Zadaniem grupy będzie zwinięcie kłębka w taki sposób, że każda osoba mówi o swojej jednej słabszej stronie, podając następnie kłębek poprzedniej osobie z okręgu.

Jak się czujesz? Alfabet Emocji

Jeśli Twoi uczniowie mają trudności z nazywaniem emocji, polecamy **Alfabet Emocji** — grę, która została przygotowana z myślą, by wspierać umiejętność rozpoznawania i rozmawiania o emocjach wśród dzieci. Alfabet Emocji zwraca uwagę na bogactwo świata uczuć, które u każdego z nas w różnych sytuacjach mogą się objawiać inaczej.



Powyższe propozycje aktywności powstały w oparciu m.in. o scenariusze lekcji, zamieszczone na bezpłatnej platformie wklasie.uniwersytetdzieci.pl.

W tym wyjątkowym czasie, polecamy Waszej uwadze szczególnie te rozwijające kompetencje społeczne i emocjonalne uczniów, np.:

- ✖ [Jak ludzie przeżywają emocje?](#)
- ✖ [Po co nam emocje?](#)
- ✖ [Dlaczego strach jest nam potrzebny?](#)
- ✖ [Dlaczego złość jest nam potrzebna?](#)
- ✖ [Jaką moc ma empatia?](#)
- ✖ [Jakie są moje mocne i słabe strony?](#)
- ✖ [Jak skutecznie działać w zespole?](#)
- ✖ [Jak wspólnie zapracować na sukces?](#)
- ✖ [Kto w rodzinie jest najważniejszy?](#)

W projektach edukacyjnych Uniwersytetu Dzieci w Klasie szczególnie dbamy o rozwój społeczno-emocjonalny uczniów. Każdy projekt rozpoczyna się od lekcji na rozgrzewkę - lekcji trenujących ważne umiejętności, jak np. radzenie sobie z trudnymi emocjami czy współpraca i komunikacja. Niektóre projekty są w całości dedykowane wzmocnieniu tych obszarów: Lekcje z klasą. Jak odczytywać emocje? czy Przedsiębiorczość. Jak zrealizować pomysł?

Podjmij noworoczne wyzwanie
— zapisz się do projektu.

Więcej o tym, jak zadbać o bezpieczny powrót uczniów do szkół, można przeczytać w artykule pt. „[Bezpieczne powroty](#)”.

Dziękujemy za korzystanie z naszych materiałów!

Chcesz mieć realny wpływ na zmianę edukacji?

- ✖ [#PodarujIndeks](#) i zostań Bohaterem Dzieci
- ✖ Podziel się tymi materiałami ze znajomymi
- ✖ Obserwuj nasze profile w mediach społecznościowych:

