

SZKOŁA PEŁNA EMOCJI

modyfikacje scenariuszy
uwzględniające specjalne
potrzeby edukacyjne

Izabela Jaskółka-Turek



Materiał powstał dzięki partnerstwu z Fundacją BNP Paribas.



„Szkoła pełna emocji - modyfikacje scenariuszy uwzględniające specjalne potrzeby edukacyjne ” to appendix do publikacji [👁 „Szkoła pełna emocji”](#).

Narzędzia są dostępne na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Centrum Edukacji Obywatelskiej. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji. Więcej o wolnych licencjach: [👁 http://creativecommons.pl](http://creativecommons.pl).

ISBN 978-83-67226-52-3

Autorka: Izabela Jaskółka-Turek
Redakcja: Katarzyna Dmitruk
Opracowanie graficzne: Żaneta Strawiak

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej
ul. Noakowskiego 10, 00-666 Warszawa
tel. 22 622 00 89

[👁 www.ceo.org.pl](http://www.ceo.org.pl)

Warszawa 2024

Wstęp

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy,

cieszę się, że zdecydowaliście się rozpocząć przygodę z programem „Szkoła pełna emocji”. Materiał, który czytacie, uzupełnia podstawowy pakiet publikacji i stanowi propozycję dostosowania jej do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. W polskich szkołach coraz częściej mamy do czynienia z klasami zróżnicowanymi. W środowiskach oświatowych stale mówi się o edukacji włączającej, która nadal budzi sporo kontrowersji. Jednocześnie faktem jest, że do naszych szkół uczęszcza coraz więcej uczennic i uczniów potrzebujących zwrócenia szczególnej uwagi na ich potrzeby. Pamiętajmy jednak, że każdy z naszych uczniów jest inny i na swój sposób wyjątkowy. I każdy z nich wymaga nieco innego podejścia.

W tej części poradnika proponuję przyjrzenie się przygotowanym materiałom – scenariuszom i filmom – pod kątem wykorzystania ich w pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Skupiam się na uczennicach i uczniach, dla których temat emocji oraz przyglądanie się im może być trudne. Myślę tu głównie o uczennicach i uczniach:

- o niższych możliwościach intelektualnych,
- z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim,
- ze spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera,
- o zakłóconym rozwoju emocjonalno-społecznym.

Wskazuję aktywności, które mogą sprawić trudności. Proponuję modyfikacje ćwiczeń. Pamiętajcie jednak, że to Wy znacie najlepiej zespół klasowy, z którym realizujecie program. To Wy jesteście najlepszymi ekspertami od swoich uczniów. Jesteście najbliżej nich.

Gorąco zachęcam do realizacji programu wspólnie z nauczycielem, współorganizującym proces kształcenia, jeśli wspiera Was w codziennej pracy z klasą. Przeczytajcie wspólnie publikacje, porozmawiajcie ze sobą. Omówcie potencjalnie trudne dla Waszych uczniów, ale także i dla Was, ćwiczenia i aktywności. Zastanówcie się, jak wspólnie możecie wspierać oraz być blisko uczennic i uczniów podczas realizacji programu. Zaplanujcie każde z zajęć, a po ich przeprowadzeniu wymieńcie się refleksjami o ich przebiegu – co poszło dobrze, a co było trudne dla uczniów o specjalnych potrzebach. Zachęcam do zapisania wniosków. Będą pomocne przy ewaluacji programu.

Docieńcie, że stanowicie zespół, wspierajcie się nawzajem.

Życzę wielu pozytywnych wrażeń w trakcie tropienia emocji w szkole wspólnie z uczennicami i uczniami!

Scenariusz lekcji o emocjach

Rozpoczynając realizację programu „Szkoła pełna emocji” warto zadbać o to, aby uczennice i uczniowie, wchodzący w skład zespołu klasowego, czuli się bezpiecznie. Jest to warunek niezbędny i konieczny przy prowadzeniu zajęć dotyczących tak delikatnej materii jaką są emocje.

Z moich obserwacji wynika, że uczennice i uczniowie, o specjalnych potrzebach edukacyjnych, nie są w pełni akceptowani przez pozostałych uczniów. Dlaczego tak jest? Dzieje się tak zwykle dlatego, ponieważ uczniowie nie wiedzą, jakie potrzeby i trudności mają ich koledzy i koleżanki. Neurotypowi uczniowie często nie rozumieją nietypowych zachowań prezentowanych przez osoby np. ze spektrum autyzmu. Zdarza się, że zachowania te budzą w nich śmiech lub lęk.

Ważne zatem jest, by oswoić ich strach i pomóc zrozumieć kolegów i koleżanki o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Jak to zrobić? Dobrym pomysłem jest poprzedzenie zajęć rozmową o neuro różnorodności. W zaplanowaniu takiej rozmowy może pomóc nauczyciel współorganizujący kształcenie, jeśli jest dostępny w klasie. Jeżeli go nie ma, możecie poprosić o pomoc pedagoga specjalnego. Wierzę, że wspólnie będziecie w stanie przygotować zajęcia dostosowane do potrzeb Waszej klasy.

Przygotowując się do zajęć, możecie wykorzystać dostępne w sieci materiały, np.:

1. Scenariusz zajęć z okazji Światowego Dnia Autyzmu:

<https://www.kta.szczecin.pl/wp-content/uploads/2019/03/Scenariusz-zajęć-2-kwietnia-e-edukacja.pdf>

2. *Amazing Things Happen* – animacja w wersji polskiej o autyzmie i neuro różnorodności:

<https://www.youtube.com/watch?v=QLv-dvLCgAg>

3. *ABC autyzmu* na kanale *Neuroatypowe*:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wbd5X2LOW1o>

4. Film Fundacji SYNAPSIS o zmysłach i zachowaniach osób w spektrum:

<https://www.youtube.com/watch?v=vzr5VjpHHW4>

Scenariusz zajęć nr 1

Szkoła pełna emocji - wstęp

Ćwiczenie 1 - Wypracowanie zasad współpracy

Aby uczennice i uczniowie czuli się bezpiecznie podczas realizacji programu, warto ustalić z nimi zbiór zasad obowiązujących w klasie, czyli opracować klasowy kontrakt. Czym jest kontrakt? Zobowiązaniem uczennic i uczniów do przestrzegania wspólnych zasad.

O czym warto pamiętać przy opracowywaniu kontraktu? Po pierwsze o tym, że zasady powinny wzmocniać zachowania pozytywne, a nie te, których nie chcemy. Zapiszmy więc: „Mówimy do siebie po imieniu”, a nie „Nie przezywamy się”.

W przypadku uczniów o specjalnych potrzebach warto upewnić się, czy prezentowany w publikacji kontrakt jest dla nich zrozumiały - np. punkt 7 Mówimy w swoim imieniu, bez uogólniania (np. „Ja w takich sytuacjach...”, „Mam inne zdanie w tej sprawie...”). Warto sprawdzić, czy uczniowie właściwie rozumieją słowo „uogólnianie”.

A może uznacie, że warto uprościć kontrakt? Kierujcie się swoją intuicją. Pamiętajcie o kluczowej kwestii – kontrakt jest wzajemną umową, na którą powinni zgodzić się wszyscy!

Podsumowując, podczas ustalania zasad współpracy warto zadbać o to, by:

- wszyscy uczniowie brali udział w tworzeniu kontraktu i go podpisali,
- nieobecni uczniowie mieli możliwość zapoznania się z nim.

Scenariusz zajęć nr 2

Gdzie w szkole są emocje?

Odcinek 1

Planując realizację tego scenariusza zajęć, pomyśl o zespole klasowym, w którym odbędą się zajęcia. Postępuj zgodnie z poniższymi krokami:

1. Przeczytaj scenariusz.
2. Obejrzyj film.
3. Zastanów się, czy dla wszystkich uczniów będzie jasny i zrozumiały.
4. Pomyśl o uczennicach i uczniach z niepełnosprawnością intelektualną oraz ze spektrum autyzmu. Czy nie będą mieli problemów z wykonaniem wszystkich ćwiczeń i aktywności?
5. Zastanów się, czy wszyscy uczniowie są na tyle zorganizowani i zdyscyplinowani, żeby poradzić sobie z samodzielnym poszukiwaniem emocji w przestrzeni szkolnej.
6. Jeśli, tak jak ja, po raz pierwszy spotkaliście/spotkałyście się z techniką frotażu, zastanówcie się, czy nie warto samodzielnie wykonać tego ćwiczenia przed zaproponowaniem go uczennicom i uczniom. Najprawdopodobniej pozwoli Wam to na lepsze przedstawienie im tej techniki. Możecie zademonstrować zrobiony przez siebie frotaż. Być może pozwoli Wam to także lepiej poczuć emocje, które będą tropić w szkole Wasze dzieciaki.
7. Zastanówcie się nad tym, czy pozwolicie uczennicom i uczniom poruszać się samodzielnie po budynku szkolnym, czy połączycie ich w pary lub małe grupy? Jaki sposób doboru grup/par zastosujecie? W jaki sposób wyjaśnicie właśnie taki sposób doboru grup/par i jego cel?
8. Pomyślcie o uczennicach i uczniach ze spektrum autyzmu. Zastanówcie się, czy dołączą do grupy/pary, czy będą poszukiwać emocji wspólnie z nauczycielem współorganizującym.

Scenariusz zajęć nr 3

Gdzie mieszkają emocje?

Odcinek 2

Czytając przygotowany scenariusz zajęć, pomyślałam, że może być on dość trudny dla wielu uczniów i uczennic. Temat emocji był dotychczas słabo zaopiekowany w szkole. Jak często bowiem uczennice i uczniowie zastanawiają się nad tym, jak się czują w danym dniu czy w danej chwili? Ilu z nich wie, gdzie w ciele ukrywają się emocje i w jakich miejscach mogą je poczuć?

Moje doświadczenie pracy z uczennicami i uczniami, przejawiającymi trudne i agresywne zachowania oraz ze spektrum autyzmu, wskazują na to, że zarówno dzieci, jak i wielu dorosłych, ma trudność z samoregulacją emocji. Rzadko także „opiekują się” własnymi emocjami we własnym ciele.

Tymczasem przyglądanie się własnym emocjom – np. przez praktykowanie uważności (*mindfulness*) rozumianej jako stan umysłu, osiągany poprzez skupienie uwagi na chwili obecnej, przy równoczesnym łagodnym przyjmowaniu i akceptowaniu emocji, myśli i wrażeń zmysłowych – ma pozytywny wpływ na dobrostan oraz wspiera naturalny stan równowagi organizmu. Profesor Uniwersytetu Oksfordzkiego, Willem Kuyken, w swoich badaniach nad uważnością w szkole dowiódł, że dzieci praktykujące *mindfulness* częściej deklarują dobre samopoczucie i obniżony poziom stresu.¹ Zdaniem Willema Kuykena praktykowanie uważności w szkole:

- wyposaża uczniów w narzędzia do rozwijania umiejętności koncentracji uwagi, a ponadto w samoświadomość własnego ciała, emocji, bycia uważnym zarówno na siebie, jak i inne osoby;
- stwarza możliwość do zatrzymania się i po prostu bycia samemu ze sobą;
- pomaga w odnalezieniu wewnętrznego spokoju, na którym można się oprzeć w najtrudniejszych chwilach;
- sprawia, że dzieci potrafią nabierać dystansu do tego, czego doświadczają, dostrzec swoje potrzeby oraz zaufać wewnętrznej inteligencji;
- pomaga zdobyć większe zaufanie do samego siebie oraz zdolność do samoakceptacji, a tym samym buduje poczucie własnej wartości;

1. W. Kuyken, J. Orley, M. Power, i in. (1995), *The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. Social Science & Medicine*, t. 41, nr 10, s. 1403-1409.

- wspiera i buduje samokontrolę, a więc redukuje impulsywne reakcje na stres;
- pomaga nabrać dystansu do własnych myśli – pozwala lepiej radzić sobie z trudnymi myślami, takimi jak: „nie jestem fajny/nie poradzę sobie”;
- wpływa na większy spokój w klasie i otwartość uczniów;
- sprawia, że dzieci uczą się kontrolować swoje emocje i reagować na to, co im się przydarza z większą świadomością, spokojem i życzliwością do siebie i bliskich;
- wpływa na lepszy sen – ułatwia zasypianie;
- pomaga w wykształceniu postawy życzliwości do siebie i innych, a co za tym idzie – polepszeniu relacji interpersonalnych.

Program „Szkoła pełna emocji” wspiera uczennice i uczniów w samoregulacji własnych emocji. Myśląc o tym, że wielu uczniów, być może, po raz pierwszy będzie poszukiwać emocji w swoim ciele oraz ćwiczyć samoregulację, zauważam potencjalne trudne momenty podczas zajęć. Są nimi:

- zrozumienie, czym są emocje i gdzie je można poczuć w ciele;
- sposoby na samoregulację emocji – kotwice oddechu i skanowanie ciała.

Proponuję wprowadzenie dodatkowych aktywności, które pozwolą uczennicom i uczniom na lepsze osadzenie się w obszarze emocji w ciele. To propozycja dla tych z Was, którzy będą chcieli pogłębić dany temat lub potraktują go jako alternatywny sposób pracy z ćwiczeniem nr. 3 *Oddech dobry na wszystko*. Poniżej przedstawiam krótki opis aktywności.

1. Dźwięk – uderzcie w gong lub użycie dzwonka. Uczennice i uczniowie uważnie słuchają wibracji dźwięku. Podnoszą rękę, kiedy nic już nie słychać. Pozostają w ciszy jeszcze przez minutę i uważnie słuchają wszystkich innych dźwięków, które się pojawiają. Na koniec po kolei opowiadają o każdym dźwięku, które zauważyły w ciągu tej minuty.

2. Oddychanie z małym przyjacielem – dzieci kładą się na podłodze i umieszczają na brzuchu maskotkę. Oddychają w ciszy przez minutę i obserwują, jak ich mały przyjaciel porusza się w górę i w dół. Starają się zauważyć wszelkie inne doznania. Wyobrażają sobie, że myśli, które pojawiają się w ich głowie, zmieniają się w bańki mydlane i odlatują.

3. Bicie serca – dzieci przez minutę skaczą albo tańczą. Następnie siadają i kładą rękę na sercu. Z zamkniętymi oczami starają się poczuć uderzenia serca, oddech i inne doznania, które pojawiają się w ciele.

4. Skanowanie ciała – pozwólcie dzieciom położyć się na plecach na wygodnej powierzchni i zamknąć oczy. Jeśli nie jest to w danej chwili możliwe, niech siedzą lub stoją, tak jak chcą. Przyciągnięcie uwagi dziecka, które ma problem ze skupieniem uwagi wymaga... siły. Poproście więc, żeby uczniowie i uczennice pokazali, jak bardzo są silne. Poproście, by pokazały, jak bardzo każda część ich ciała jest mocna. Kolejno wymieniajcie części ciała – niech dzieci ścisną dłonie w pięści, pokażą, że nogi i ramiona są twarde jak kamień. Niech ścisną każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafią. Po kilku sekundach poproście, by dzieci zwolniły napięte mięśnie i pokazały jak bardzo miękkie może być ich ciało. Zupełnie jak ciało szmacianej lalki lub marionetki.

5. Oddychanie z gwiazdą – przygotujcie dla każdego ucznia i każdej uczennicy obrazek z gwiazdą. Upewnijcie się, że każde dziecko ma wygodne miejsce do siedzenia, na którym będzie mogło swobodnie oddychać. Powiedzcie dzieciom, żeby umieściły palec na kropce podpisanej „tu zacznij oddychać”. Następnie uczniowie i uczennice przesuwać palec po konturze gwiazdy zgodnie z kierunkiem strzałek. Przesuwając palec po strzałce „wdech”, dzieci wykonują wdech nosem, a przesuując palec po strzałce „wydech”, robią wydech ustami. Każde dziecko wykonuje ćwiczenie we własnym tempie. Ćwiczenie kończy się po przejściu całego konturu gwiazdy.

6. Oddychanie z tęczą – przygotujcie dla każdego dziecka obrazek z tęczą. Powiedzcie uczniom i uczennicom, aby umieściły palec na wewnętrznym kolorze tęczy, czyli fioletowym, przy napisie „wdech”. Następnie dzieci wykonują wdech przez nos, przesuując palec po fioletowym łuku tęczy w prawą stronę. Kiedy dojdą do końca fioletowego łuku (tj. do napisu „wydech”), robią wydech przez usta, przesuując palec ponownie po tym samym kolorze w drugą stronę tęczy. Po zakończeniu jednego cyklu (wdech i wydech na jednym kolorze), dzieci przechodzą do następnego koloru tęczy. Ćwiczenie kończy się na zewnętrznym kolorze tęczy, czyli czerwonym.

Więcej inspirujących ćwiczeń z praktykowania uważności możecie znaleźć w:

1. M. Bradley, *Mindfulness dla dzieci w 10 minut. Proste ćwiczenia na poczucie spokoju, szczęścia i koncentrację*, tłum. M. Rączkowska, Warszawa 2024;
2. T.N. Hanh, K. Weare, *Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat. Praktyka uważności dla uczniów i nauczycieli*, tłum. A. Czechowska, Warszawa 2018;
3. S. Kaiser Greenland, *Zabawa w uważność. 60 oryginalnych gier i zabaw Mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin*, tłum. J. Bokłazec, Łódź 2017;
4. *Karty ćwiczeń dla dzieci*, https://mazowieckie.pck.pl/wp-content/uploads/2021/02/Karty_cwiczen_dla_dzieci_IFRC.pdf, Polski Czerwony Krzyż [dostęp: 24.06.2024 r.];
5. K. Marcelli-Sargent, *Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness. 50 ćwiczeń, aby być uważnym, poprawić koncentrację, kochać siebie bardziej i zrozumieć swoje emocje*, tłum. U. Ruzik-Kulińska, Olsztyn 2022;
6. A. Olejnik, *Wyobrażanki. Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci*, Warszawa 2021;
7. C.P. Roman, J. Robin Albertson-Wren, *Mindfulness dla dzieci. Poczuj radość, spokój i kontrolę. 30 ciekawych ćwiczeń, które poprawiają samopoczucie i pomagają zachować spokój i kontrolę*, tłum. J. Sugiero, Gliwice 2020;
8. Ch. Willard, W. O’Leary, A. Frączek, *Oddycham i znowu wszystko gra!*, Warszawa 2021;
9. S. Verde, P.H. Reynolds, *Ja, spokoj. Księga uważności*, tłum. I. Mączka, Warszawa 2018.

Scenariusz zajęć nr 4

Co nam mówi nasza głowa?

Odcinek 3

Przeformułowywanie myśli jest, moim zdaniem, jednym z trudniejszych wyzwań stojących przed uczestniczkami i uczestnikami „Szkoły pełnej emocji”. Nawet my, dorośli, dajemy złapać się w pułapkę spirali negatywnych myśli. Nie wiem jak Wy, ale ja łapię się w nią od czasu do czasu.

Dla dzieci z deficytami intelektualnymi i ze spektrum autyzmu zamiana myśli może okazać się bardzo trudnym zadaniem. Jest to bowiem działanie wymagające, po pierwsze, abstrakcyjnego myślenia, a po drugie, jest to coś, czego nie da się dotknąć, poczuć czy zobaczyć. Myślę, że z pomocą może tu przyjść nauczyciel współorganizujący. A jeśli nie ma go w klasie, to mogą Was wesprzeć koleżanki i koledzy z grupy. Na szczęście można wykorzystać w tym ćwiczeniu podpowiedzi przygotowane przez autorkę scenariusza.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia warto wspólnie z całą klasą „przerobić” jedną negatywną myśl. Przed obejrzeniem filmu poproście uczennice i uczniów, aby skupili się na wyszukaniu w nim sposobu radzenia sobie z negatywnymi myślami, czyli powiedzeniu myślom *STOP!* i zrobieniu kilku świadomych, uspokajających oddechów. Zaś po projekcji filmu zaproponuj przećwiczenie przez wszystkich uczniów powiedzenia *STOP!* na głos.

Ćwiczenie nr 2

Fragment tego ćwiczenia w publikacji *Szkoła pełna emocji* brzmi:

W ostatniej fazie ćwiczenia (5 minut) poproś, aby każda osoba w klasie zastanowiła się, jakie niewspierające, dotujące myśli przychodzą jej samej często do głowy. Zachęć, aby zapisać jedną taką myśl, a następnie przekreślić ją i pod spodem wpisać własną „myśl na wymianę” – ta myśl powinna być jak najbardziej konkretna i podająca dowody, że (przynajmniej czasami) jest inaczej, niż podpowiada nam umysł.

Zastosujcie małą modyfikację polegającą na wizualizacji. Zbierzcie karteczki z przeformułowanymi myślami i powieście je np. na plakacie, w widocznym miejscu w klasie.

A może korzystniej byłoby przepisać wszystkie przeformułowane myśli z podpisem autorki/autora na jeden duży plakat?

Scenariusz zajęć nr 5

Jak żyć z emocjami?

Odcinek 4

Scenariusz tych zajęć jest dostosowany do zróżnicowanej klasy, ponieważ autorka proponuje dwie wersje ćwiczenia wprowadzającego. Aby jeszcze bardziej dostosować propozycję do grup zróżnicowanych i ze względu na krótki czas przeznaczony na wykonanie ćwiczenia, uproście je nieco.

Po połączeniu uczennic i uczniów, przydzielcie każdej parze jeden obrazek z karty pracy. Poproście pary, by zastanowiły się nad tym, jaką emocję widać na konkretnym obrazku i aby spróbowały dopowiedzieć, co mogło do tej emocji doprowadzić. Na to zadanie każda z par ma 5 minut. Po upływie wyznaczonego czasu, każda para opowiada na forum o swoim pomysle.

Ćwiczenie 1

Projekcja filmu i pierwsze wrażenia

By jak najbardziej zaktywizować uczennice i uczniów po projekcji filmu, połączcie dzieci w pary, w których odpowiedzą na postawione pytania w dwóch rundach. Pierwsza runda obejmuje dwa pytania:

1. Jak podoba wam się takie przedstawienie trudnych emocji?
2. Czy myśleliście kiedykolwiek w ten sposób o trudnych emocjach? Czy myśleliście o tym, że emocje są wam potrzebne? Macie na to zgodę?

Po rozmowach przeprowadzonych w parach, zbierzcie odpowiedzi od przedstawicieli wszystkich par na forum. Jeśli czasu byłoby za mało, wylosujcie pary patyczkami lub zwykajnie je wskażcie.

W kolejnej rundzie zadajcie trzecie pytanie:

3. Jakie trudne emocje dodalibyście do listy tych nieznośnych?

Odpowiedzi zapiszcie na plakacie lub tablicy.

Ćwiczenie 2

Jak żyć z emocjami?

Aby jak najlepiej dostosować to ćwiczenie do potrzeb i deficytów uczennic i uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, użyjcie poniższej instrukcji.

Instrukcja:



1. Wylosuj kolorowy patyczek / kolorową karteczkę.
2. Połącz się z innymi uczniami i uczennicami w grupy, zgodnie z wylosowanym kolorem: czerwonym, fioletowym, zielonym, granatowym i niebieskim (*kolory powinny odpowiadać kolorom obrazków*).
3. Podejdź z koleżankami i kolegami z grupy do przygotowanego stanowiska, na którym znajduje się wylosowana przez Was emocja – szukaj wylosowanego koloru.

Niebieski to **GNIEW**, granatowy – **ROZCZAROWANIE**, zielony – **SMUTEK**, fioletowy – **STRACH**, czerwony – **ZNUDZENIE** (*na każdym stanowisku, np. poprzez połączenie ławek do pracy w grupach, powinny znajdować się obrazki z emocjami, plakat, klej, czyste kartki A4*).

Na górze czystego plakatu przyklej postać z emocją, którą wylosowała grupa. Waszym wspólnym zadaniem jest zbadać, jak osoby z klasy przeżywają tę emocję oraz jakie sposoby wypracowały, by bezpiecznie sobie z nią radzić. W tym celu pobawicie się w reporterów: niech każdy z Was podjedzie przynajmniej do 3 osób – do każdej osobno – i zada im pytanie: *Jak sobie radzisz, kiedy przeżywasz...* Odpowiedzi możesz zapisywać na czystych kartkach. Pamiętaj, że **POWINIENES/POWINNAS** podejść przynajmniej do 3 kolegów lub koleżanek. Jeśli chcesz, możesz zapytać więcej osób. Pamiętaj, że odpowiedzi są anonimowe. To znaczy, że zapisujesz tylko sposoby radzenia sobie z emocjami, a nie kto co powiedział. Każda z pytanych osób mówi tyle, ile chce. Może także odmówić udzielenia odpowiedzi na pytanie. Nie złość się wtedy - ma takie prawo. Podejdź do kogoś innego i zadaj mu to samo pytanie. Na to zadanie masz 5 minut.

4. Wróć do stanowiska swojej grupy i:
 - a) wspólnie przeczytajcie zebrane informacje;
 - b) zastanówcie się w grupie, czy wszystkie zaproponowane rozwiązania są konstruktywnymi metodami samoregulacji, czyli np. czy nie szkodzą osobie, czy nie szkodzą innym;
 - c) zapiszcie na plakacie te sposoby, które, Waszym zdaniem, są w porządku.

Macie na to 5 minut.

Po zakończeniu pracy w grupach, postępujcie zgodnie ze scenariuszem.

Scenariusz zajęć nr 6

Czym jest empatia?

To bardzo ważne zajęcia. Są wisienką na torcie w programie „Szkola pełna emocji”.

Przybliżają bowiem uczniom i uczniom empatię. Uczestnicy i uczestniczki przyglądają się jej niejako dwustopniowo. Po pierwsze uczą się, że empatia do samego siebie jest podstawą szczęśliwego życia w krainie emocji oraz że jest ona niezbędna, jeśli chcemy okazywać uczucia innym ludziom.

Jednocześnie empatia jest pojęciem abstrakcyjnym, trudnym do wyobrażenia sobie, szczególnie dla osób, które na co dzień mają trudność z funkcjonowaniem społecznym lub z emocjami. A są to właśnie osoby ze spektrum autyzmu.

Każda uczennica i każdy uczeń ze spektrum autyzmu jest inny. Trudno więc podać jeden, konkretny sposób na przybliżenie im empatii. Myślę, że na pewno warto omówić sposób prowadzenia tych zajęć z nauczycielem współorganizującym proces kształcenia. On zna najlepiej uczniów i uczennice, z którymi pracuje. Podpowie, na ile film i kolejne aktywności będą dla nich zrozumiałe. I najważniejsze – podczas zajęć będzie obserwował, co jest łatwe, a co wymaga dodatkowych wyjaśnień.

To, co w danym scenariuszu może być niejasne, dla uczniów o niższych możliwościach intelektualnym, a także posiadający diagnozę spektrum autyzmu, to obecna w filmie postać wewnętrznego krytyka. Myślę, że osoby ze spektrum autyzmu, które mają trudność z rozumieniem metafor, mogą się tej postaci nawet przestraszyć. Warto powiedzieć uczniom i uczniom, że postać wewnętrznego krytyka jest metaforą, a nie realną postacią ukrywającą się w naszym ciele.

Materiałem, który mógłby przybliżyć uczniom i uczniom pojęcie empatii jest animacja *Brené Brown on empathy - o empatii* dostępna pod linkiem:

👁 <https://www.youtube.com/watch?v=nrHfei3nyeg>

W animacji tej występują mówiące zwierzęta - warto pamiętać, że dla niektórych osób ze spektrum występowanie mówiących zwierząt może być trudne do przyjęcia.

Jeśli chcielibyście dowiedzieć się jeszcze więcej o emocjach (i nie tylko) osób ze spektrum autyzmu, zachęcam do sięgnięcia po książkę *Koci świat, czyli świat osoby ze spektrum autyzmu*, której autorką jest Katja Schrödinger. Znajdziecie ją w formacie pdf pod linkiem:

👁 https://icos.org.uk/autism/wp-content/uploads/2019/02/koci_1.1_1.pdf

Zakończenie

Starłam się, by ta część publikacji była jak najbardziej praktyczna. Moją intencją było pokazanie dodatkowych możliwości i sposobów realizacji zajęć w programie z uczniami i uczennicami o specjalnych potrzebach. Pamiętajcie, proszę, o tym, co napisałam we wstępie: to Wy jesteście najlepszymi ekspertkami i ekspertami od swoich uczennic i uczniów. Podążajcie za intuicją przygotowując i prowadząc zajęcia.

Przyglądajcie się reakcjom dzieciaków. Słuchajcie tego, co mówią podczas podsumowania zajęć. Wyciągajcie wnioski.

I jeszcze jedno – zadbajcie o swój dobrostan. Jeśli „nie czujecie” jakiegoś ćwiczenia – spróbujcie zrobić je inaczej, pamiętając o celach zajęć.

Życzę Wam powodzenia w cudnej przygodzie poszukiwania w szkole emocji z tropicielami, którzy czują i odbierają świat nieco inaczej.

Z serdecznością dla Was
Izabela Jaskółka-Turek

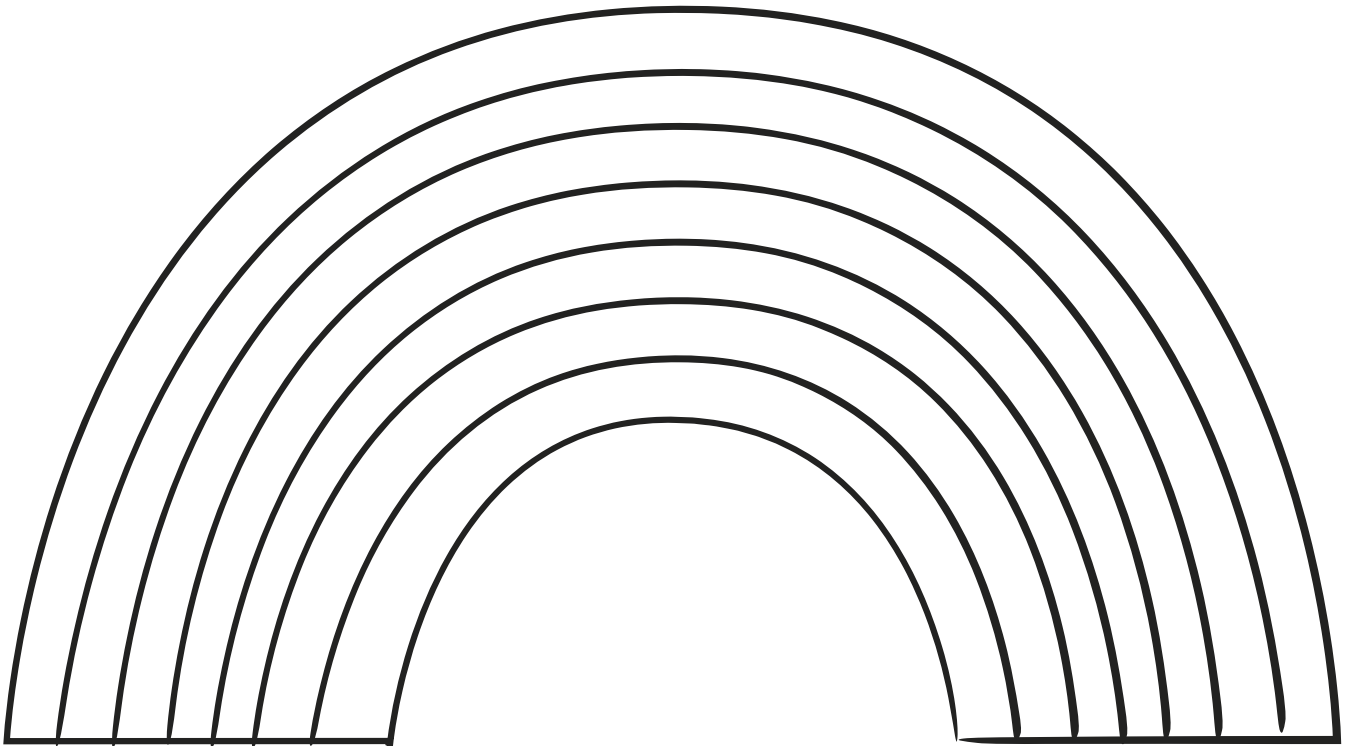
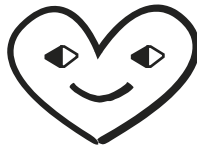




wdech

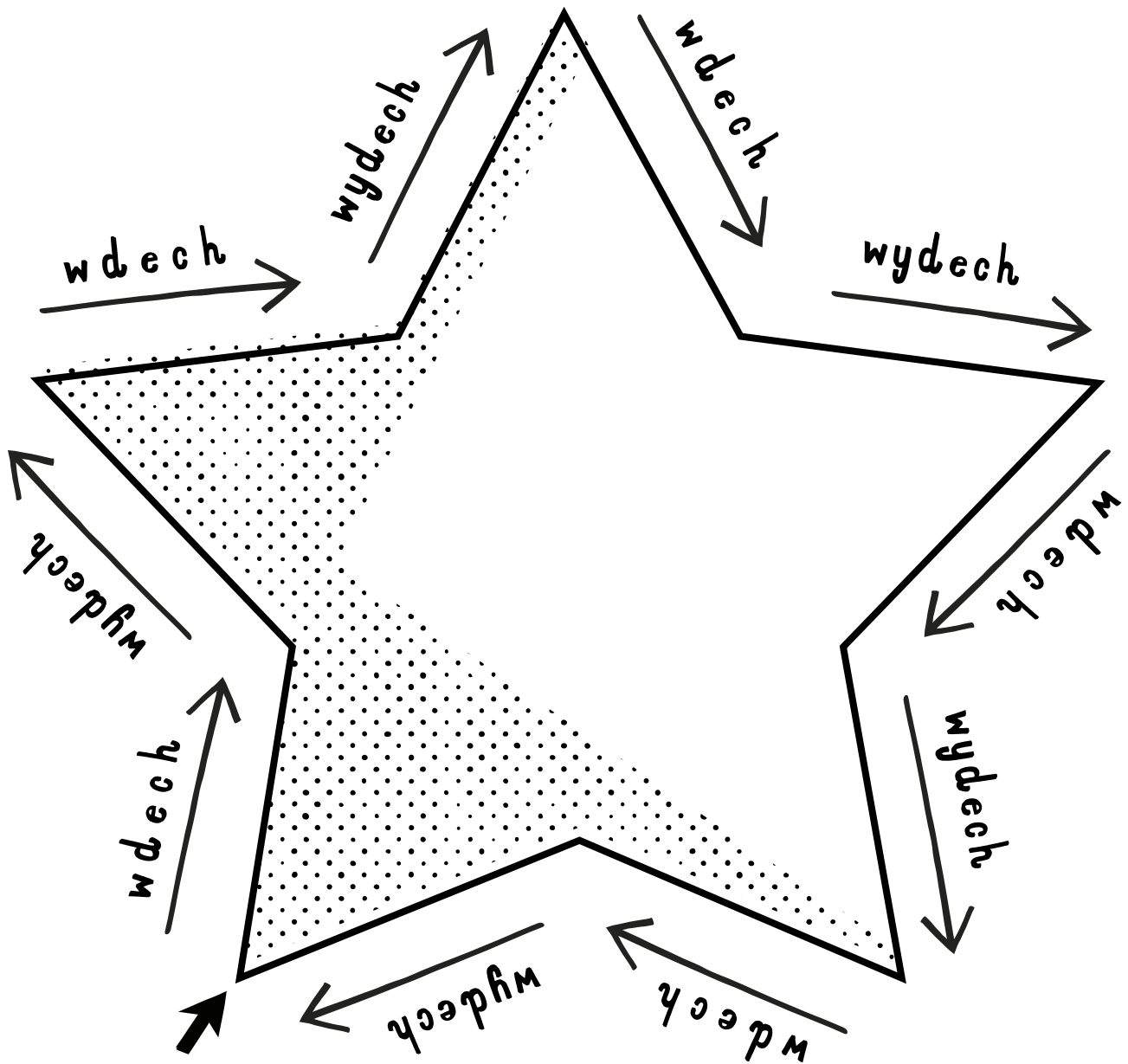
wydech

tu zacznij



wdech

wydech



TU
zaczniij
oddychać



załącznik 4

Instrukcja:

1. Wylosuj kolorowy patyczek / kolorową karteczkę.
2. Połącz się z innymi uczniami i uczennicami w grupy, zgodnie z wylosowanym kolorem: czerwonym, fioletowym, zielonym, granatowym i niebieskim (*kolory powinny odpowiadać kolorom obrazków*).
3. Podejdź z koleżankami i kolegami z grupy do przygotowanego stanowiska, na którym znajduje się wylosowana przez Was emocja – szukaj wylosowanego koloru.

Niebieski to **GNIEW**, granatowy – **ROZCZAROWANIE**, zielony – **SMUTEK**, fioletowy – **STRACH**, czerwony – **ZNUDZENIE** (*na każdym stanowisku, np. poprzez połączenie tawek do pracy w grupach, powinny znajdować się obrazki z emocjami, plakat, klej, czyste kartki A4*).

Na górze czystego plakatu przyklej postać z emocją, którą wylosowała grupa. Waszym wspólnym zadaniem jest zbadać, jak osoby z klasy przeżywają tę emocję oraz jakie sposoby wypracowały, by bezpiecznie sobie z nią radzić. W tym celu pobawicie się w reporterów: niech każdy z Was podjedzie przynajmniej do 3 osób – do każdej osobno – i zada im pytanie: *Jak sobie radzisz, kiedy przeżywasz...* Odpowiedzi możesz zapisywać na czystych kartkach. Pamiętaj, że **POWINIENES/POWINNAS** podejść przynajmniej do 3 kolegów lub koleżanek. Jeśli chcesz, możesz zapytać więcej osób. Pamiętaj, że odpowiedzi są anonimowe. To znaczy, że zapisujesz tylko sposoby radzenia sobie z emocjami, a nie kto co powiedział. Każda z pytanych osób mówi tyle, ile chce. Może także odmówić udzielenia odpowiedzi na pytanie. Nie złość się wtedy - ma takie prawo. Podejdź do kogoś innego i zadaj mu to samo pytanie. Na to zadanie masz 5 minut.

4. Wróć do stanowiska swojej grupy i:
 - a) wspólnie przeczytajcie zebrane informacje;
 - b) zastanówcie się w grupie, czy wszystkie zaproponowane rozwiązania są konstruktywnymi metodami samoregulacji, czyli np. czy nie szkodzą osobie, czy nie szkodzą innym;
 - c) zapiszcie na plakacie te sposoby, które, Waszym zdaniem, są w porządku.

Macie na to 5 minut.

Po zakończeniu pracy w grupach, postępujcie zgodnie ze scenariuszem.



**Fundacja Centrum
Edukacji Obywatelskiej**
ul. Noakowskiego 10,
00-666 Warszawa
tel. 22 622 00 89

www.ceo.org.pl
Warszawa 2024

ISBN 978-83-67226-52-3



9 788367 226523