



RAZEM W KLASIE 2

Publikacja stworzona w ramach programu Razem w Klasie realizowanego przez Fundację Szkoła z Klasą i Plan International.



Fundacja
Szkoła z Klasą

Autorki: Dominika Cieślikowska, Anna Kawalska, Izabela Meyza

Konsultacje: Agnieszka Krawczak-Chmielecka, Marta Puciłowska

Nad publikacją pracował zespół Programu Razem w Klasie: Alicja Małasiewicz, Katarzyna Gajewska, Gaja Andrukowicz

Grafika na okładce: Boisko autorstwa Marty Zabłockiej / życie-na-kreskę

Skład i grafiki: Robert Semik

Redakcja i korekta: Katarzyna Radzikowska



Fundacja Szkoła z Klasą to pozarządowa organizacja edukacyjna, która powstała w 2015 roku na bazie realizowanego od 2002 roku programu Szkoła z Klasą – jednej z największych i najbardziej rozpoznawalnych ogólnopolskich akcji społecznych.

Co roku proponujemy nauczycielom, nauczycielkom i dyrekcjom bezpłatne programy edukacyjne, szkolenia, kursy i webinaria, przygotowujemy scenariusze zajęć, poradniki i inne publikacje. Naszą misją jest wsparcie nauczycieli i nauczycielek w tworzeniu szkoły, która – poza umiejętnościami przedmiotowymi – stawia na budowanie poczucia bezpieczeństwa wszystkich uczniów i uczennic, na rozwijanie relacji w klasie, integrację i wzmacnianie poczucia własnej wartości młodych ludzi.

Mamy nadzieję, że podobnie jak inne nasze propozycje, ta publikacja spotka się z pozytywnym odbiorem. Wszystkie programy i materiały naszej Fundacji można znaleźć na stronie www.szkolazklasa.org.pl.

Fundacja Szkoła z Klasą
ul. Plac Konstytucji 2/100, 00-552 Warszawa
www.szkolazklasa.org.pl
fundacja@szkolazklasa.org.pl

Wydanie II, Warszawa 2023

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ 1- BARIERA JĘZYKOWA	
1.1.	BARIERA JĘZYKOWA 5
1.2.	BUDOWANIE W KLASIE KLIMATU PRZEŁAMUJĄCEGO BARIERĘ JĘZYKOWĄ: PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI 8
1.3.	BUDOWANIE W KLASIE KLIMATU PRZEŁAMUJĄCEGO BARIERĘ JĘZYKOWĄ: BARDZIEJ FILOZOFICZNE WSKAZÓWKI 9
1.4.	BUDOWANIE KLIMATU PRZEŁAMUJĄCEGO BARIERĘ JĘZYKOWĄ – INSPIRACJE 11
1.5.	PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY BARIERY JĘZYKOWEJ 12
1.6.	SPOSOBY ZMNIEJSZANIA BARIERY JĘZYKOWEJ 14
1.7.	BUDOWANIE GOTOWOŚCI I USPRAWNIANIE KOMUNIKACJI MIĘDZYKULTUROWEJ – DODATKOWE AKTYWNOŚCI 17
1.8.	ZMNIEJSZANIE BARIERY JĘZYKOWEJ – AKTYWNOŚCI DO PRACY Z TWOJĄ KLASĄ, W TWOJEJ SZKOLE 18
CZĘŚĆ 2 – STRES	
2.1.	ZROZUMIEĆ STRES 21
2.2.	ZROZUMIEĆ STRES – AKTYWNOŚCI DO PRACY Z TWOJĄ KLASĄ, W TWOJEJ SZKOLE 27
2.3.	KIEDY STRES SIĘ NIE KOŃCZY 29
2.4.	JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM? 31
2.5.	UMIEJĘTNOŚĆ USPOKAJANIA SIĘ – DODATKOWE AKTYWNOŚCI 34
2.6.	SIĘGNIJ DO SWOICH ZASOBÓW – DODATKOWE AKTYWNOŚCI 44
CZĘŚĆ 3 – ZABAWA	
3.1.	CZYM JEST ZABAWA? 46
3.2.	ZABAWA W EDUKACJI 48
3.3.	FUNKCJE ZABAWY 49
3.4.	OGRANICZENIA W SWOBODNYM KORZYSTANIU Z ZABAWY 51
3.5.	BUDOWANIE W KLASIE KLIMATU PRZEŁAMUJĄCEGO BARIERY I UPRAWOMOCNIAJĄCEGO ZABAWĘ 53
3.6.	RAZEM W KLASIE. WSPÓLNY JĘZYK. NOWE GRYWALNOŚCI KALAMBURÓW 57
3.7.	KLASOWY KALENDARZ MIĘDZYKULTUROWY – ROZSZERZENIE 59
3.8.	PRZYKŁADY ZRÓŻNICOWANYCH TEMATYCZNIE ŚWIĄT ORAZ INSPIRACJE DO RÓŻNORAKICH SPOSOBÓW UJĘCIA TEMATU I CELEBRACJI 60
3.9.	KOLOROWANKI XXL – GARŚĆ INSPIRACJI 65
3.10.	POMYSŁY NA WYKORZYSTANIE KOLOROWANEK W WIELO- I MIĘDZYKULTUROWEJ KLASIE 67
	BIBLIOGRAFIA 70

Droga Nauczycielko, Drogi Nauczycielu,

oto drugi zestaw materiałów programu Fundacji Szkoła z Klasą – Razem w Klasie. Cieszymy się, że wiele z Was skorzystało już z naszych pomocy edukacyjnych, a my mogliśmy przygotować kolejną paczkę dostosowaną do zgłaszanych nam potrzeb uczniów i uczennic, szkoły i Waszych.

Oddajemy w Wasze ręce segregator, który powstał we współpracy fundacji z doświadczonymi psycholożkami międzykulturowymi i trenerkami. Znajdziecie w nim mnóstwo ciekawej wiedzy i ogrom aktywności. Ten zbiór wspiera budowanie międzykulturowej klasy i lepsze radzenie sobie z wyzwaniami.

Przypominamy, że nasz program oferuje także wsparcie w postaci bezpłatnych konsultacji (grupowych czy indywidualnych), spotkań edukacyjnych i szkoleń. Żeby z nich skorzystać, zgłóście się do nas. Zapraszamy!

Co dokładnie znajdziecie w paczce?

Segregator – ponad sześćdziesiąt stron, które mogą być wsparciem w Waszej pracy. Skupiamy się na trzech obszarach tematycznych: barierze językowej, stresie i zabawie w edukacji. Karty segregatora dotyczą poszczególnych obszarów i zawierają wiedzę merytoryczną, pytania do refleksji oraz propozycje aktywności. Możecie z niego korzystać jako z całościowej publikacji lub zaczerpnąć pojedyncze ćwiczenia, w zależności od potrzeb i możliwości Waszych i klasy. Zachęcamy Was do wyciągania (do spokojnej lektury lub na lekcje) pojedynczych kart z segregatora – tych, które akurat mogą się przydać, są Wam potrzebne.

Piłeczki sensoryczne – zestaw trzydziestu różnorodnych piłeczek zapakowanych w poręczny plecak. Możecie je wykorzystać do aktywności opisanych w segregatorze – zabaw, masażu i automasażu – lub jak tylko chcecie i potrzebujecie.

Wielkoformatowe kolorowanki ze zbiorem aktywności, które ułatwią komunikację w grupie, nawet bez słów. W paczce znajdziecie dwadzieścia plakatów, a na naszej stronie internetowej są dostępne te same kolorowanki pocięte na mniejsze elementy, do dodrukowywania w dowolnym momencie lub do wykorzystania w pracy z grupą tylko fragmentów¹.

Kalambury – gra dla uczennic i uczniów, do której przygotowaliśmy nowe, fantastyczne grywalności.

Infografiki dla uczennic i uczniów obrazujące techniki samoregulacji. Będą wsparciem w stresowych i pełnych wyzwań sytuacjach.

Karty Krople Uwagi, które mogą pomóc Wam się zatrzymać, ułatwić zrelaksowanie się i wyciszenie, wesprzeć w rozmowach o emocjach.

Plakaty Ciastek i Kalendarz² – znacie je już z poprzedniego zestawu materiałów, ale mamy dla Was kilka nowych propozycji, które są uzupełnieniem dotychczasowych.

¹ Materiały w wersjach do pobrania są dostępne na naszej stronie internetowej: <https://www.szkoлакlasa.org.pl/obszary/razem-w-klasie/> w zakładce Materiały edukacyjne.

² Materiały w wersjach do pobrania są dostępne na naszej stronie internetowej: <https://www.szkoлакlasa.org.pl/obszary/razem-w-klasie/> w zakładce Materiały edukacyjne.

CZĘŚĆ 1

BARIERA JĘZYKOWA

1.1. BARIERA JĘZYKOWA

Bariera językowa jest wymieniana w publikacjach eksperckich i rozmowach z kadrami pedagogicznymi jako jeden z podstawowych czynników, które utrudniają pracę, naukę i funkcjonowanie w wielokulturowych klasach (grupach, w których pojawiły się lub są osoby o innym niż dominujące pochodzeniu narodowym lub kulturowym).

Zgodnie z definicją są to: „trudności w porozumiewaniu się związane z nieznaną umiejętnością obcego języka”.

(za: www.sjp.pwn.pl/slowniki/bariera_jezykowa)

W istocie terminem bariery językowej często są określane dwa odmienne czynniki.

I. Faktyczny brak wspólnego języka komunikacji

Nawet jeśli nie mamy kontaktu międzykulturowego, bardzo słusznie, choćby intuicyjnie przeczuwamy, że będzie nam trudno się porozumieć, jeśli nie znamy języka, którym obie strony mogłyby się swobodnie komunikować. Brak u wspólnego sposobu komunikacji to immanentna cecha kontaktu na styku kultur. Bardzo rzadko zdarza się, by spotkanie osób pochodzących z dwóch różnych krajów (kultur/ obszarów językowych) nie wpadło na tę rafę. Zarówno brak wspólnego języka komunikacji, jak i ograniczona znajomość języka (przez obie lub jedną stronę) wcześniej czy później doprowadzi do wyzwań w wymianie myśli, wrażeń i odczuć. Nie jest to jednak sytuacja nowa. Wszelkie kontakty międzykulturowe od zawsze mierzyły się z tym wyzwaniem. Człowiek wymyślił więc najróżniejsze sposoby rozwiązywania tego problemu:

- piktogramy/rysunki,
- słowniki,
- tłumacze,
- naukę języków obcych jako ciągle rozwijaną i pogłębianą dziedzinę.

Nie da się jednak ukryć, że nauka drugiego języka zajmuje czas. Nie jest to zatem bariera, którą da się pokonać w kilka dni ani nawet miesięcy. Uczennice i uczniowie z doświadczeniem migracji przybyli do polskich szkół potrzebują czasu i warunków, które będą sprzyjały rozwojowi relacji i kompetencji, także językowych, w nowej rzeczywistości szkolnej. Dajmy działać osobom zajmującym się nauką polskiego jako obcego, a sami i same skupmy się na drugim trzonie bariery językowej.

II. Kwestie psychologiczne: niechęć wejścia w kontakt, obawy przed porozumiewaniem się z osobą, która mówi innym językiem

O ile problemu związanego z nauką języka, który umożliwi pełną komunikację między stronami zaangażowanymi w kontakt, nie da się rozwiązać szybko, o tyle praca nad barierami psychologicznymi utrudniającymi kontakt jest tematem wartym przepracowania. Może bowiem umożliwić udrożnienie kontaktu, nawet zanim osoby w klasie (w tym my) zbudują kompetencję językową.

W polskiej rzeczywistości to przede wszystkim uczniowie i uczennice mają za zadanie nauczyć się języka edukacji szkolnej, tak by w pełni i aktywnie brać udział w lekcjach. W międzyczasie jednak kadra szkolna może podjąć wiele działań, które pomogą zbudować klimat sprzyjający uczeniu i pozwolą jej samej dobrze się czuć. Dzięki temu będzie modelować pozytywne nastawienie do kontaktu wzmacniające chęć wymiany i podążania ku sobie, a nie zrywania relacji, izolowania się i wycofywania.

1.2. BUDOWANIE W KLASIE KLIMATU PRZEŁAMUJĄCEGO BARIERĘ JĘZYKOWĄ: PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Zadbać o komunikację i ułatwienie rozumienia treści przedmiotowych można poprzez:

- upraszczanie języka (upraszczanie skomplikowanych zwrotów i przekazywanie instrukcji do zadań w prostszy i jařniejszy sposób);
- stosowanie jednocześnie formy mówionej i pisanej przy tłumaczeniu bardziej skomplikowanych spraw;
- podkreřlanie i graficzne wyróźnianie najważniejszych informacji;
- używanie obrazów, zdjęć, symboli graficznych – zamiast samego tekstu;
- stosowanie na lekcji słowniczka kluczowych pojęć i poleceń (może być przygotowany wspólnie z klasą);
- podawanie zróżnicowanych przykładów ilustrujących zjawiska i pojęcia abstrakcyjne;
- zachęcanie uczniów i uczennic do tworzenia notatek na różne sposoby (mapa myřli, tabela, wypowiedź pisemna, rysunek itp.);
- wprowadzanie oraz przypominanie nowych i najważniejszych pojęć przed zaprezentowaniem tematu;
- słuchanie subiektywnych refleksji, odczuć uczniów i uczennic na temat danego zjawiska;
- dawanie uczniom i uczennicom możliwości wypowiedzi w dowolny sposób (ustnie, pisemnie, graficznie, mimicznie, dramowo) i w dowolnym języku.

1. Zaznacz przy poszczególnych punktach częřotliwość wykorzystania metody (w skali 1–3). Których z tych form ekspresji wiedzy używasz najczęściej (3), a których najrzadziej (1)?
2. Podkreřł te sposoby komunikacji, które chcesz wzmocnić i rozwinąć na swoich lekcjach.
3. Dodaj swoje własne wskazówki, sprawdzone sposoby, praktyki, które stosujesz:

.....
.....
.....
.....

1.3. BUDOWANIE W KLASIE KLIMATU PRZEŁAMUJĄCEGO BARIERĘ JĘZYKOWĄ: BARDZIEJ FILOZOFICZNE WSKAZÓWKI

Czy wiesz, że wszyscy rozumieją więcej, niż sami potrafią powiedzieć w danym (pierwszym i nowym) języku?

Jeřli czytasz lub słuchasz o nowym skomplikowanym temacie czy zjawisku, jesteř w stanie całkiem sporo zrozumieć – zdecydowanie więcej, niż byř potrafił lub potrafiła na ten temat powiedzieć. Mówienie do osób z dořwiadczeniem migracji w obcym, dopiero przyswajanym przez nie języku nie jest całkowicie bez sensu. Osoba przyswaja nowe zwroty, wyszukuje w wypowiedzi to, co juř rozumie, łączy te pojęcia z wcześniej poznanymi. A przede wszystkim oswaja się z językiem.

Jeřli wzmocnisz tłumaczenie grafikami, wyróżnianiem kluczowych słów lub słownikiem pojęć, stworzysz bardzo sprzyjające warunki do rozwoju.

Czy wiesz, że umożliwienie rozwijania i stosowania pierwszego języka (ojczystego) pozwala przyspieszyć naukę języka obcego?

Osoba ucząca się nowego języka lepiej i szybciej go przyswaja, mogąc przekładać ze swojego języka koncepty i pojęcia, które rozumie. Presja, by mówić jak najwięcej lub tylko w nowo poznawanym języku, wcale nie przyspiesza procesu uczenia się. Jeřli więc uczniowie i uczennice międzykulturowi nie są w stanie odpowiedzieć (ustnie lub pisemnie) w nowym języku, warto dać im szansę wypowiedzi we własnym języku. Nawet jeřli nauczycielka lub nauczyciel nie zrozumie odpowiedzi, osoba ucząca się rozwija myślenie i umiejętności szkolne. Dodatkowym rozwiązaniem może być prořba o przetłumaczenie na drugi język kluczowych słów w wypowiedzi.

Robiąc miejsce na ekspresję językową w pierwszym języku, buduje się trampolinę do rozwijania kompetencji w nowym języku.

Czy wiesz, że pozwolenie na okazjonalne używanie języka ojczystego przez uczennice i uczniów z dořwiadczeniem migracji wzmacnia ich chęć i motywację do uczenia się nowego języka?

Szacunek dla kultury pochodzenia i pierwszego języka dzieci i młodzieży z dořwiadczeniem migracji wzmacnia ich poczucie wartości i pozwala na bycie autentycznymi, rozluźnia ich, co z kolei buduje bardziej sprzyjające warunki rozwoju, niż gdyby trzeba było chować i umniejszać swoje pochodzenie lub mu zaprzeczać. Bardziej pewne siebie osoby będą chętniej się wypowiadać, czuć się swobodniej w grupie i mniej obawiać się błędów i porażek, dlatego będą więcej eksperymentować i skuteczniej się uczyć (także nowego języka).

Czy zastanawiałař lub zastanawiałeř się nad tym, dlaczego jednojęzyczność jest bardziej ceniona niż wielojęzyczność i czy tak powinno zostać?

Monokulturowe społeczeństwa zakładają, że jednojęzyczność stanowi natural-

ny, jedyny i właściwy stan rzeczy. Tymczasem coraz bardziej zglobalizowany świat udowadnia, że to wielojęzyczność jest stanem naturalnym. Młodzi ludzie zdają się to czuć i wykorzystywać znacznie sprawniej niż ich opiekunowie i opiekunki (choćby podczas sesji gier prowadzonych pomiędzy wieloma osobami, często pochodzącymi z różnych stron świata i komunikującymi się w swoich językach z użyciem angielskich sformułowań). Dostrzeżenie w różnorodności kulturowej i językowej elementu codzienności i wykorzystanie jej na lekcjach sprzyja kształtowaniu „międzykulturowych obywateli i obywateli”, którzy będą mniej obawiać się osób z innych kultur. Będą też znacznie chętniej mieszać języki lub wypowiadać się swobodnie niezależnie od stopnia znajomości języka, tym samym niwelując barierę językową. Twórcze mieszanie języków może być naturalną praktyką zbliżającą ludzi do siebie.

Czy zdajesz sobie sprawę, że ponieważ język jest praktyką umiejscowioną w przestrzeni (jesteśmy w Polsce, więc należy mówić po polsku), problemy komunikacji pomiędzy dzieckiem a osobą uczącą są odbierane w kategoriach braku kompetencji (językowej) dziecka, a nie nauczyciela lub nauczycielki?

Dziecko z doświadczeniem migracji zaczynające naukę w polskiej szkole nie mówi lub mówi słabo w języku dominującym, więc nie jest w stanie pokazać pełni swojego potencjału. Przez to może nawet być oceniane jako mniej zdolne, niż w rzeczywistości jest. Jednak takie dziecko może płynnie posługiwać się kilkoma innymi niż polski językami (może należało do mniejszości etnicznej we własnym kraju lub do wysokiej i dobrze wyedukowanej klasy społecznej i dlatego zna choćby cztery języki: język urzędowy własnego kraju, język swojej mniejszości i jeden czy dwa języki obce, których nauczyło się dotąd). Pomyśl chwilę, jak w obliczu takiego przygotowania językowego ucznia czy uczennicy wypada przygotowanie językowe polskich nauczycieli i nauczycielek. Iloma językami mówi przeciętnie osoba pracująca w polskiej placówce edukacyjnej (jeśli nie jest lingwistką lub lingwistą)? Kto odczuwa większą barierę językową i komu trudniej się przełamać, by używać innego języka niż pierwszy, tzw. ojczysty?

1. Które ze stwierdzeń przytoczonych we wskazówkach wydają Ci się kontrowersyjne i dyskusyjne?

.....

.....

2. Czy z którymiś stwierdzeniami się nie zgadzasz? Z którymi? Jakie jest Twoje zdanie?

.....

.....

3. Który punkt dał Ci najwięcej do myślenia lub rzucił nowe światło na doświadczenie pracy w wielojęzycznej klasie?

.....

.....

1.4. BUDOWANIE KLIMATU PRZEŁAMUJĄCEGO BARIERĘ JĘZYKOWĄ – INSPIRACJE

Do pracy z Twoją klasą, by budować klimat przełamujący barierę językową, możesz wykorzystać aktywności z przewodnika Razem w Klasie, który już znasz:

- ćwiczenie VI, Zagadka językowa, s. 23;
- kalambury *Razem w Klasie. Wspólny język* (opis znajdziesz na stronie 27, a karty dołączone są do materiałów). Wykorzystaj tę stronę kart, na której są rysunki:
 - Uczeń lub uczennica losuje jedną z kart i zapoznaje się z rysunkiem, który się na niej znajduje.
 - Decyduje, czy chce opisać to, co widzi, słowami czy gestami.
 - Zadaniem reszty grupy jest odgadnięcie, który rysunek jest prezentowany.

Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem aktywności wszystkie osoby zapoznały się z obrazkami. Możesz również zaproponować zatytułowanie poszczególnych rysunków.

1.5. PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY BARIERY JĘZYKOWEJ

By wzmocnić w uczniach i uczennicach chęć mówienia w nowym dla nich języku, sami pedagodzy i pedagożki powinni czuć się swobodnie i pewnie w wielokulturowej, wielojęzycznej sytuacji, gdyż ich podejście buduje klimat oraz modeluje nastawienie. Poniżej zastanowimy się, jakie czynniki emocjonalne utrudniają swobodne zachowania w relacji i komunikacji, gdy język, w którym mogą się porozumieć dwie strony, nie jest wcale lub wystarczająco znany.

I. **Boję się oceny i chcę być postrzegana lub postrzegany jako osoba kompetentna.**

To realna przyczyna blokująca wiele osób w swobodnym zachowaniu podczas spotkania, pracy lub nauki w kontakcie z innymi, gdy brak wspólnego języka. To naturalne, że wiele z nas chce dobrze wypaść i że zależy nam na pozytywnej ocenie. Czy jednak osoba będzie dobrze postrzegana, jeśli unika kontaktu, nie zauważa osób z innych kultur i ich potrzeb albo je ignoruje?

II. **Odczuwam wstyd, że w „tym wieku”, „na tym stanowisku” albo „w tym zawodzie” jeszcze nie znam (wystarczająco dobrze) języków obcych.**

Wiele osób z różnych powodów nie zna języków obcych albo nie komunikuje się w nich na tyle swobodnie, by pracować z ich użyciem. Choć nie jest to kompetencja konieczna, w XXI wieku w dobrym tonie jest znać języki obce i móc się w nich porozumiewać.

Żeby sobie poradzić z poczuciem wstydu, osoby używają różnych racjonalizacji, np.:

- „Do zatrudnienia w polskiej szkole jako nauczycielka lub nauczyciel przedmiotowy (innych przedmiotów niż język obcy) nie jest to przecież nawet wymagane”.
- „Nie da się znać wszystkich języków świata”.
- „To nie ja – to oni (uczniowie i uczennice z doświadczeniem migracji) powinni uczyć się języka (dominującego w kraju, do którego przybyli)”.

Jednak bez względu na to, ilu argumentów (zaprzeczanie potrzeby, obrona, minimalizacja konieczności) chroniących własne poczucie niekompetencji człowiek użyje, może nadal odczuwać wstyd.

III. **Przeżywam niepewność i stres, gdy mam mówić w obcym języku, a zatem korzystać z narzędzia, którego nie mam dobrze opanowanego i nie wykorzystywałam lub nie wykorzystywałem dotąd w kontekście zawodowym.**

Nawet osoby, które znają języki obce, mogą czuć się niepewnie, gdy mają z nich korzystać w nowej sytuacji, np. uczyć przedmiotu, używając danego języka. Można to porównać do sytuacji osoby, która chociaż ma prawo jazdy i porusza się płynnie po mieście, traci pewność siebie, gdy ma wyjechać w dalszą trasę – autostradą, poza dobrze znany teren. Nowy kontekst stawia wymagania, które mogą wytrącić człowieka ze strefy komfortu i przyczynić się do podwyższonego poziomu stresu.

IV. Używanie języka obcego w praktyce jest dla mnie czymś nowym lub mam związane z tym przykre doświadczenia z przeszłości.

Choć większość osób pracujących w edukacji zna przynajmniej jeden język obcy, to często jest to znajomość bierna, gdyż w dość monokulturowym społeczeństwie nie było okazji korzystania z tego języka lub praktyka była zbyt rzadka (np. kilkakrotnie w życiu podczas wakacyjnego wyjazdu), by czuć się swobodnie w takiej komunikacji. Dodatkowo być może sytuacje związane z praktyką nie należały do pozytywnych (nie udało się załatwić sprawy czy dogadać albo osoba była zmuszana do nauki języka).

V. Moje cechy osobowościowe, takie jak ogólny brak pewności siebie czy perfekcjonizm, utrudniają mi swobodne zachowanie, gdy niewystarczająco znam język obcy.

Choć każdy i każda z nas ma w repertuarze swoich zachowań improwizację lub dobrą zabawę, nie każda osoba potrafi z nich korzystać w równym stopniu. Często nierealne lub wygórowane oczekiwania wobec własnych możliwości blokują ludzi przed ujawnieniem swojego twórczego potencjału. Gdy pozwolimy działać blokadom, zamiast dobrze się bawić, testować różne rozwiązania, eksperymentować, szukać pomocy i kontaktu, będziemy trzymać się starych, utartych szlaków i powracać do metod kontaktu i działania wypracowanych w monokulturowej grupie.

Wróć do czynników wzmacniających barierę językową i zastanów się, które z nich są bardziej, a które mniej adekwatne do Twojej sytuacji.	
Nadaj kolejność od najbardziej do najmniej adekwatnych, przypisując każdemu z czynników rangę od 1 do 5 (1 oznacza czynnik, który najbardziej do Ciebie pasuje, 5 – najmniej).	
RANGA 1–5	CZYNNIK
	Boję się oceny i chcę być postrzegana lub postrzegany jako osoba kompetentna.
	Odczuwam wstyd, że w „tym wieku”, „na tym stanowisku” albo „w tym zawodzie” jeszcze nie znam (wystarczająco dobrze) języków obcych.
	Przeżywam niepewność i stres, gdy mam mówić w obcym języku w kontekście zawodowym.
	Używanie języka obcego w praktyce jest dla mnie czymś nowym lub mam związane z tym przykre doświadczenia z przeszłości.
	Cechy osobowościowe (brak pewności siebie, perfekcjonizm lub inne – jakie?) utrudniają mi swobodne zachowanie, gdy niewystarczająco znam język.

1.6. SPOSOBY ZMNIEJSZANIA BARIERY JĘZYKOWEJ

I. Boję się oceny i chcę być postrzegana lub postrzegany jako osoba kompetentna.

oraz

II. Odczuwam wstyd, że w „tym wieku”, „na tym stanowisku” albo „w tym zawodzie” jeszcze nie znam (wystarczająco dobrze) języków obcych.

Każdy i każda z nas przeżywa niepokój w związku z wystawianiem się na ocenę innych. Każda osoba chce wypaść dobrze. Różnimy się jednak natężeniem obaw i strachu przed ekspozycją społeczną. Choć nasz mózg dysponuje naturalnymi funkcjami umożliwiającymi regulowanie pobudzenia, jakiego doświadczamy, to czasem musimy samodzielnie zadbać o zachodzące w mózgu procesy. Warto pilnować, by naturalnie pojawiająca się obawa przed oceną była siłą mobilizującą do działania i nie przeradzała się w trudny do okiełznania stan paniki.

Jest wiele technik regulacji swoich emocji (w tym strachu czy wstydu). Sporo książek podpowiada różne metody z obszaru biologicznego, emocjonalnego, poznawczego czy społecznego.

Pracując nad tym obszarem, warto rozwijać w sobie wspierający dialog wewnętrzny.

WYRZUĆ ZE SWOJEGO SŁOWNIKA DESTRUKTYWNE KOMENTARZE KARMIĄCE STRACH I WSTYD:

- „Jestem do niczego”.
- „Na pewno powinie mi się noga”.
- „Będą się ze mnie śmiać”.
- „Nikt mnie nie zrozumie”.

MÓW DO SIEBIE, UŻYWAJĄC WSPIERAJĄCYCH KOMUNIKATÓW:

- „Uczymy się, mam prawo popełnić błąd”/ „Jak popełnię błąd, nic wielkiego się nie stanie”.
- „Warto spróbować”/ „Pewnie w razie czego chętnie mi pomogą”.
- „Na pewno zrozumieją choć część”.
- „To będzie dobra zabawa”/ „Przynajmniej będziemy się dobrze bawić”.

III. Przeżywam niepewność i stres, gdy mam mówić w obcym języku w kontekście zawodowym.

Zaakceptuj fakt, że podczas mówienia w języku obcym zawsze towarzyszy nam większy stres, niż gdy rozmawiamy w języku ojczystym. Dobrą wiadomością jest to, że z czasem ten dyskomfort maleje. Pewien poziom stresu jest nawet potrzebny w takiej sytuacji (patrz tzw. prawo Yerkesa-Dodsona mówiące, że dla każdego

efektywnego zachowania istnieje optymalny poziom pobudzenia fizjologicznego). Nie bój się więc pobudzenia, ale konstruktywnie z niego korzystaj.

Gdy jednak nastąpi uruchomienie cyklu stresu, czyli zinterpretowanie sytuacji jako zagrażającej oraz pobudzenie całego organizmu i podstawowych funkcji ciała do walki lub ucieczki, nie da się zatrzymać tego procesu tylko wspierającymi komunikatami. Komunikat musi wyjść nie (tylko) z głowy, ale i z ciała.

Dlatego takie metody samoregulacji jak techniki oddychania, ukojenia ciała i uziemienia są niebywale ważne. Zobacz dołączone do zestawu infografiki dotyczące samoregulacji, a więcej o nich przeczytasz na kolejnych kartach.

Doceń, jak wiele mogą dać Tobie i innym oddech, śmiech, rozmowa, wygłupy czy płacz! I stosuj ich jak najwięcej. Także popełniając błędy.

IV. Używanie języka obcego w praktyce jest dla mnie czymś nowym lub mam związane z tym przykre doświadczenia z przeszłości.

Strach przed czymś nowym może czasem paraliżować, ale nasz mózg rozwija się wspaniale dzięki nowościom. Zamiast tkwić myślami w przeszłości i rzutować swoje lęki z wpadki czy nieprzyjemnej sytuacji na tu i teraz, chwyć byka za rogi i przyzwyczajaj się na różne sposoby do nowości. To poza strefą komfortu najbardziej się rozwijamy. Zanim spotkasz się z klasą, w której masz mówić w obcym języku czy stosować nowe, mniej znane sposoby komunikacji wielokulturowej/wielojęzycznej, zrób jedną rzecz, jakiej nie robiłaś lub nie robiłeś wcześniej, na przykład:

- Idąc do szkoły, wstąp do sklepu i kup taką przekąskę, jakiej jeszcze nigdy nie jadłeś lub nie jadłaś.
- Wejdź do szkoły innym wejściem niż zawsze lub idąc do tyłu (opcja dla odważniejszych).
- Poszukaj takiego pomieszczenia w budynku, w którym jeszcze nigdy nie byłeś lub nie byłaś, i spędź tam parę minut (np. sprawdzając klasówki).
- Przyjrzyj się osobom w pokoju nauczycielskim i porozmawiaj z taką, z którą nie rozmawiałeś lub nie rozmawiałaś przynajmniej od miesiąca (a może nigdy – jeśli to w ogóle możliwe).
- W czasie lekcji uruchom funkcję grafiki w Google i podczas omawiania tematu wyświetlaj obrazy ilustrujące tezy, pojęcia, zagadnienia.
- Weź materiały, które już od nas dostałeś lub dostałaś. Zastanów się, jakie mogą być inne ich zastosowania. Wykorzystaj je zupełnie inaczej, niż proponowaliśmy, np. plakat Ciastek możesz pociąć i zrobić z niego puzzle.

V. Cechy osobowościowe (brak pewności siebie, perfekcjonizm lub inne – jakie?) utrudniają mi swobodne zachowanie, gdy niewystarczająco znam język.

Choć chyba wszystkim jest znane powiedzenie „Nobody is perfect” („Nikt nie jest doskonały”), wiele osób nadal ma wygórowane oczekiwania wobec samych siebie. Takie osoby, obawiając się porażek, błędów czy niedoskonałości, próbują osiągnąć perfekcjonistycznie domkniętej formy. Całkowicie niepotrzebnie. Po-

prawianie siebie, swoich osiągnięć i wytworów to ważna część procesu rozwoju siebie i świata. Czy wiesz, że malarz Georges Seurat namalował ponad sześćdziesiąt szkiców do ostatecznej wersji swojego słynnego obrazu *Niedzielne popołudnie na wyspie Grande Jatte*?! Być może stworzył dzieło doskonałe, ale czy już trzecia lub piąta próba, a może nawet pierwsza wersja, nie byłyby wystarczające? Pablo Picasso spędził życie na rozwijaniu abstrakcyjnego sposobu ujmowania świata, by pod koniec (a żył ponad dziewięćdziesiąt lat) stwierdzić, że już w wieku piętnastu lat był pod względem techniki malowania zupełnie wystarczającym malarzem. Z kolei jeden z największych malarzy wszech czasów – Rembrandt (tak znany, że nawet nie trzeba dodawać nazwiska do imienia, by wiedzieć, o kogo chodzi) – powtarzał, że dzieło jest skończone wtedy, gdy artysta uzna je za takie. A Tobie bliżej do Seurata, Picassa czy Rembrandta?

Nawet gdy dzieło czy wypowiedź nie jest doskonała, inni i tak mogą z niej czerpać i efektywnie się z Tobą skomunikować. Sprawdź, czy i jak rozumiesz przytoczone zdanie:

**To zadanie jest napisane z błędami, ale nie ma problemu z przeczytaniem go.
Nie czytasz, każde liteyr osobno, ale słowa w całości.**

Może więc najlepiej brać przykład z Rembrandta i cieszyć się takim wytworem, jaki w danym momencie jest wykonalny, wystarczający, dobry? Takim, dzięki któremu możesz nawiązać kontakt z drugą osobą i ją także ośmielić do eksperymentowania i popełniania błędów?

Z wszystkimi omówionymi dotychczas elementami bariery językowej i sposobami ich przełamywania możesz pracować samodzielnie; możesz też zaproponować taką pracę uczniowi lub uczennicy, którzy szczególnie dotkliwie doświadczają danej trudności, lub całej klasie. Techniki dotyczą nie tylko bariery językowej, ale i ogólniej przełamywania barier, rozwijania twórczego potencjału, panowania nad emocjami. Możesz więc stosować je wybiórczo, pojedynczo, cyklicznie lub całościowo na wybranych lekcjach: na początku lekcji, w jej trakcie, podczas impasu i na zakończenie zajęć. Techniki przygotowują Ciebie i młode osoby do twórczego działania w wielokulturowej i wielojęzycznej klasie oraz poza nią.

Którą z metod wykorzystasz, by sprawdzić czy i jak działa na barierę komunikacyjną?

.....
.....

Który temat jest Ci szczególnie bliski?

.....
.....

Który z wątków dobrze byłoby przepracować z wybranymi osobami lub całą klasą?

.....
.....

1.7. BUDOWANIE GOTOWOŚCI I USPRAWNIANIE KOMUNIKACJI MIĘDZYKULTUROWEJ – DODATKOWE AKTYWNOŚCI

Jako że praktyka czyni mistrza (mistrzynię też!), postaw przed sobą (i klasą) wyzwania, dzięki którym będziesz eliminować barierę językową, oswajać z brakiem komunikacji lub ograniczeniami w niej oraz ćwiczć się w komunikowaniu międzykulturowym, a jednocześnie budować empatię wobec osób przeżywających trudności w wielojęzycznym środowisku.

Wyzwanie #1

Słuchaj przez dziesięć dni radia tylko w innym języku. Obejrzyj tygodniowo jeden film bez tłumaczenia.

Możesz skalować doświadczenie i zacząć od słuchania i oglądania w znanych Ci językach obcych, ale spróbować też swoich sił w języku, którego w ogóle nie znasz. W ten sposób zanurzysz się w innych językach, podprogowo wprowadzisz do swojego repertuaru nowe określenia i wyzwolisz potencjał poszukiwania znaczeń. Uruchomisz też kreatywność i być może znajdziesz pomysł na jakieś ciekawe kreatywne zadanie na lekcję.

Wyzwanie #2

Zmień język swojego konta na portalu społecznościowym.

Aby ćwiczć zanurzenie językowe, możesz wprowadzić w jedną sferę swojego życia obcojęzyczne zwroty – np. poprzez zmianę ustawień języka w telefonie czy na Facebooku. Dzięki temu oswoisz się z automatycznie generowanymi przez system komunikatami w obcym języku oraz uruchomisz empatię wobec osób, które na co dzień funkcjonują w obcojęzycznej rzeczywistości (osoby z doświadczeniem migracji w nowym kraju). To prosta zmiana, która może dać bardzo ciekawe i zaskakujące efekty – nie tylko językowe.

Wyzwanie #3

Praktykuj mówienie w języku obcym: korzystając z bezpłatnych połączeń międzynarodowych, zadzwoń do kilku osób w innym kraju.

Możesz wybrać punkty usługowe w kraju, którego język znasz choćby słabo (np. szewca) lub zadzwonić do sekretariatu jakiejsz szkoły w innym kraju. Spróbuj zdobyć jakieś praktyczne informacje: cenę naprawy obuwia albo godziny otwarcia biblioteki szkolnej. Postaraj się w pięć dni zadzwonić do dziesięciu miejsc. Zastanów się, co możesz zrobić, by ułatwić sobie rozmowę i zdobycie informacji. Jak usprawnisz komunikację, jakie narzędzia masz do dyspozycji?

Może masz już pomysły na kolejne wyzwania językowe? Jak jeszcze możesz ćwiczć się w mówieniu w innym języku? Jak możesz połączyć te zadania z tematami lekcji przedmiotowych, które prowadzisz? Wyzwól kreatywność i działaj!

1.8. ZMNIEJSZANIE BARIERY JĘZYKOWEJ – AKTYWNOŚCI DO PRACY Z TWOJĄ KLASĄ, W TWOJEJ SZKOLE

Wprowadź wspierające komunikaty

Jeżeli chcesz wykorzystać wspierające komunikaty również w pracy z uczniami i uczennicami, zaproponuj np. wspólne przygotowanie plakatu. Możecie wybrać komunikaty wskazane wcześniej w tekście lub wymyślić swoje, nowe. Zastanówcie się też wspólnie, co jeszcze może być dla Was pomocne w przełamywaniu bariery językowej.

Powygłupiajcie się, puśćcie wodze fantazji

Pamiętaj, aby doceniać wspólnie z klasą lub szkołą to, jak ważne są śmiech czy wygłupy. Skorzystaj z poniższych propozycji aktywności lub zastanów się z uczniami i uczennicami, jaka aktywność sprawi Wam radość.

1. Wymyślcie nowe zastosowanie dla plakatów, które otrzymaliście w programie Razem w Klasie (*Ciastka*³ oraz *Drogi*⁴), i zróbcie z nich na przykład puzzle! Potnijcie je na kawałki, a następnie ułóżcie.
2. Puśćcie wodze wyobraźni! Pokolorujcie swobodnie *Ciastka* (np. w stylu Picassa). Pomyślcie o jego otoczeniu. Gdzie może być – na rajskiej plaży czy szkolnym boisku? Zastanówcie się, kim może być *Ciastek* (a może być kimkolwiek zechcecie!).
3. Wykorzystajcie do zabawy dołączone do paczki kolorowe piłeczki. Zaproponuj uczennicom i uczniom np. naukę żonglowania.

Używaj języka w praktyce podczas zabawy!

1. Gra w kolory
Czy pamiętasz znaną w polskich szkołach zabawę z piłką, tzw. kolory? W kole osoby rzucają do siebie nawzajem piłkę. Osoba rzucająca mówi nazwę koloru. Zadaniem drugiej osoby jest złapać piłkę, jeżeli słyszy jakikolwiek kolor (np. niebieski, żółty, zielony) poza czarnym, szarym i białym. Zabawę możecie wykorzystać przy nauce kolorów w innym języku, np. po angielsku. Możecie w ten sam sposób bawić się podczas nauki innych słówek czy powtórki materiału z jakiegoś przedmiotu, np. łapać piłkę, kiedy słyszycie nazwy czynności po angielsku (*eat*, *learn*), a na inne słowa (np. *cat*) – nie.
2. Skojarzenia: do czego są podobne Wasze piłki? Uruchomcie wyobraźnię!
3. Podziel klasę na cztery grupy. Każdej daj jedną (inną od pozostałych) piłkę oraz dużą kartkę. Zadaniem grupy jest przez dwie minuty rysować lub wypisywać wszystko (rzeczy, postacie, zjawiska itp.), co jest podobne do tej piłki (np. słońce, ser, Ciasteczkowy Potwór itp.). Po zakończeniu poproś, aby każda

3 Plakat *Ciastek*, <https://www.szko lazklasa.org.pl/materialy/ciastek-narzedzie/> (dostęp: 24.03.2023).

4 Plakat *Droga*, <https://www.szko lazklasa.org.pl/materialy/droga-narzedzie-pracy/> (dostęp: 24.03.2023).

grupa przekazała swoją piłkę i plakat kolejnemu zespołowi, którego zadaniem jest dopisanie lub dorysowanie nowych pomysłów. Powtórzcie wymianę cztery razy, aby każda grupa miała każdą piłkę. Na zakończenie obejrzyjcie wszystkie plakaty. Porozmawiajcie o Waszych wrażeniach: które pomysły Waszaskakują? Które są zabawne? Kiedy było łatwiej wymyślać pomysły – przy pierwszym plakacie czy przy ostatnim? Czy propozycje od innych osób pomagały Wam wymyślić coś Waszego?

Przypomnij uczniom i uczennicom, że dzieło czy wypowiedź nie muszą być doskonałe, aby inne osoby mogły z niego czerpać!

Przypomnij sobie i klasie ćwiczenie IV z przewodnika dla szkół Razem w Klasie – *Portrety Picassa* (s. 16). Powtórzcie tę aktywność.

CZĘŚĆ 2

STRES

2.1. ZROZUMIEĆ STRES

JAK DZIAŁA STRES?

Wyobraź sobie, że słyszysz za oknem nagły hałas. Najprawdopodobniej w takiej sytuacji zareagujesz automatycznie i wybierzesz działanie, które zapewni największe szanse na ochronę Ciebie i Twoich bliskich. Może to być spontaniczne zasłonięcie uszu, położenie się na podłodze, odejście od okna albo – jeśli uznasz to za bezpieczne – podejście do niego i sprawdzenie, co było przyczyną hałasu.

Co się dzieje w Twoim ciele w takiej sytuacji? Zazwyczaj oddech staje się płytszy, rozszerzają się źrenice i wzrasta czujność na sygnały z otoczenia. Serce bije szybciej, zaczynasz się pocić, możesz też poczuć ucisk w gardle oraz napięcie mięśni ramion i nóg, które stają się gotowe do natychmiastowego działania.

Warto zauważyć, że to, co robimy w silnie stresujących sytuacjach, nie jest wynikiem świadomych, przemyślanych decyzji, ale właśnie automatyczną reakcją. Za wybór działania odpowiada wtedy autonomiczny układ nerwowy, który reguluje podstawowe funkcje naszego ciała. Jego ważną częścią jest nerw błędny – najdłuższy z nerwów czaszkowych, który wychodzi z pnia mózgu i oplata klatkę piersiową oraz jamę brzuszną. Żeby zapewnić nam bezpieczeństwo, autonomiczny układ nerwowy stale rejestruje sygnały ze środowiska i te dawane przez nasze narządy wewnętrzne. Jeśli uzna, że sygnały te świadczą o zagrożeniu, uruchamia określone reakcje, które mają na celu nas chronić, wprowadzając ciało w stan mobilizacji. W zależności od szybkiej oceny sytuacji dokonanej przez układ nerwowy uruchamiana jest reakcja walki lub ucieczki. Kiedy nasi przodkowie spotykali w lesie niedźwiedzia, decydowali się właśnie na konfrontację lub jak najszybsze znalezienie bezpiecznego schronienia – wybierali tę opcję, która dawała największe szanse na ochronę życia.

Co ważne, działanie zostaje wybrane poza obszarem naszej świadomości, a struktury neurobiologiczne odpowiedzialne za decyzję nie zmieniły się od czasów, kiedy nasi przodkowie żyli w grupach łowców i zbieraczy i spotykali w lasach niebezpieczne zwierzęta. Oznacza to, że także dzisiaj w stresujących sytuacjach organizm podlega takim samym mechanizmom mobilizacji. Widać to niekiedy w sytuacjach społecznych lub dotyczących codziennych działań. Kiedy ktoś nas obraża, możemy użyć wobec niego obraźliwych słów (walka) albo zerwać z nim kontakt (ucieczka). Kiedy mamy przed sobą trudny egzamin, możemy się zmobilizować do konfrontacji z wyzwaniem (walka) albo odkładać pracę na później, czyli poddawać się prokrastynacji (ucieczka).

Możliwy jest jeszcze trzeci sposób reakcji. Kiedy system nerwowy uznaje, że zagrożenie nas przerasta, włącza inny tryb, tzw. tryb przetrwania lub zamrożenia. Jest to reakcja, która pojawia się w odpowiedzi na bardzo silny stres, odbierany przez nas jako zagrożenie życia. W takiej sytuacji organizm „zamiera” – przytępia się nasze odczuwanie (możemy przestać czuć ból), nie docierają do nas sygnały z otoczenia (np. nie słyszymy, co ktoś mówi, i nie reagujemy na słowa), tracimy kontrolę nad ciałem. Mogą się też pojawiać zaburzenia pamięci. Przykładem takiej reakcji

są zachowania niektórych ofiar wypadków, które w stanie szoku nie odczuwają bólu. Mówi się wtedy o zjawisku dysocjacji, czyli skrajnie silnego stresu, który powoduje oddzielenie człowieka od rzeczywistości. Inny przykład „zamarcia” to silny stres przed wystąpieniem publicznym, który sprawia, że jesteśmy bliskie lub bliscy omdlenia, mamy zawroty głowy i brakuje nam powietrza.

1. Jakie trzy sposoby reakcji na stres zostały wymienione w tekście? Wypisz je i podaj przykłady.

.....
.....
.....

2. Przypomnij sobie sytuację, kiedy doznałeś lub doznałaś silnego stresu. Jak wtedy zareagowało Twoje ciało? Co czułeś lub czułaś? Czy pamiętasz, co wtedy myślałeś lub myślałaś?

.....
.....
.....

3. Przyjrzyj się, jak Twój organizm mobilizuje się do radzenia sobie ze stresem. Wypisz takie zachowania i odruchy, które możesz zaobserwować w swoim codziennym funkcjonowaniu. Nawet jeśli wydają Ci się niewłaściwe czy nieproduktywne, staraj się ich nie oceniać, po prostu je zauważ. Do którego ze sposobów reakcji na stres opisanych w powyższym fragmencie można je przypisać?

.....
.....
.....
.....

CO WYWOŁUJE STRES?

Według Stuarta Shankera, psychologa i autora metody wspomagającej regulację emocjonalną Self-Reg, istnieje pięć obszarów, które mają wpływ na poziom stresu u ludzi. Czynniki wywołujące stres nazywamy stresorami. Dzielimy je na:

- biologiczne (np. klimat, dieta, sen, hałas, oświetlenie, bodźce dotykowe);
- emocjonalne (np. przeciążenie, przytłoczenie, silne emocje);
- poznawcze (np. natłok informacji, duże wymagania co do koncentracji, brak zrozumienia tego, co się dzieje);
- społeczne (np. trudności w relacjach, konflikty rówieśnicze, przemoc);
- prospołeczne (np. brak przynależności, konfrontowanie się z silnymi emocjami wyrażanymi przez innych, poczucie winy, konflikty związane z systemem wartości, np. między domem a szkołą).

Jednym z najpopularniejszych stresorów biologicznych jest hałas. Liczne badania wskazują, że długotrwałe przebywanie w głośnych pomieszczeniach ma wpływ na wydzielanie hormonów stresu – sprawia, że organizm mobilizuje się do walki, a tym samym przeznaczając mniej energii na budowanie relacji społecznych. Dzieci stale narażone na hałas mają wyższe ciśnienie krwi, łatwiej się dekoncentrują, gorzej radzą sobie z czytaniem i są bardziej skłonne do poddawania się, gdy napotykają na trudności. Potwierdzają to badania, które przeprowadzili w latach 1980–1981 Cohen, Glass i Singer. Podobne skutki wywołuje też przebywanie w zatłoczonych pomieszczeniach.

Innym stresorem hamującym budowanie relacji społecznych jest funkcjonowanie w środowisku, w którym nasze zachowanie podlega ciągłej ocenie. Stephen Porges, psychiatra i autor teorii poliwalgalnej, która tłumaczy neurobiologiczny mechanizm powstawania stresu i traumy, zwraca uwagę, że kiedy nasz system nerwowy jest fizjologicznie nastawiony na obronę przed stresem (np. związanym z ciągłą oceną), nie ma dostępu do obszarów mózgu związanych z kreatywnością i rozwojem⁵. Warto mieć to na uwadze, jeśli chcemy zadbać o dobrostan uczennic, uczniów i kadry nauczycielskiej w szkołach oraz zapewnić im dobre warunki do nauki i pracy.

Wydarzenia, które wiążą się z silnymi emocjami (np. choroba, egzamin, przeciążenie obowiązkami, zmęczenie czy problemy w pracy lub w domu), także często mobilizują nasz organizm do walki lub ucieczki. Co ważne, reakcja mobilizacji organizmu może też zostać wywołana przez jakieś wspomnienie – nie musi być związana z tym, co dzieje się w danej chwili.

Warto odnotować, że zagrożenia związane z naszym funkcjonowaniem społecznym, np. brak akceptacji otoczenia czy odrzucenie przez grupę mogą być równie stresujące jak te związane z bezpośrednim zagrożeniem fizycznym. Dzieje się tak dlatego, że przynależność do grupy jest z punktu widzenia naszego bezpieczeństwa i przetrwania bardzo ważna. Człowiek jest „zwierzęciem społecznym” i bez wsparcia innych przedstawicieli i przedstawicieli gatunku nie jest w stanie

5 S.W. Porges, *Teoria poliwalgalna*, tłum. A. Gomola, WUJ, Kraków 2020, s. 18.

przetrwąć. Dlatego też silne reakcje stresowe, np. agresywne zachowania dzieci względem siebie, są często wyzwalane w sytuacji, kiedy czują się one odrzucone przez grupę.

Sytuacją, która niewątpliwie wiąże się z ogromnym stresem, jest migracja. Jeśli przyjrzymy się jej procesowi, dojdziemy do wniosku, że idące za nią zmiany wywołują stres w każdym z pięciu obszarów wyróżnionych przez Shankera. Stres ten jest związany zarówno ze zmianą typowego dla danego kraju czy kultury rytmu funkcjonowania, jak i z szeregiem zmian fizycznych, odczuwaniem silnych emocji czy zagubieniem w nowej grupie. Dzieci ukraińskie uczące się w naszych szkołach doświadczą także stresu poznawczego ze względu na nieznaną języka, stoją przed wyzwaniem zaadaptowania się do nowej grupy, zrozumienia jej reguł i odnalezienia się w nowej sytuacji na wielu poziomach. Migracja to doświadczenie, które całościowo narusza poczucie bezpieczeństwa dzieci, a tym samym ma wpływ na wzmożone odczuwanie stresu.

Co ciekawe, stresowi podlegają nie tylko dzieci doświadczające migracji czy uchodźstwa, ale także przedstawiciele i przedstawicielki grupy większościowej – ich życie też się przecież zmienia. Stres dotyka również nauczycielek i nauczycieli, którzy znaleźli się w zupełnie nowej dla siebie sytuacji. Jak się okazuje, praca tych ostatnich – niezależnie od wyzwań związanych z przyjmowaniem ukraińskich dzieci – na co dzień wiąże się z doświadczaniem bardzo konkretnych stresorów. Badania Sulsky'ego i Smith z 2005 roku pokazują, że w przypadku kadry pedagogicznej najważniejsze stresory to: biurokracja, brak odpowiednich materiałów lub infrastruktury, brak wsparcia, nadmierne obciążenie pracą, brak zaangażowania uczniów i uczennic, stała ekspozycja na ocenę dużej grupy osób czy kontakt z roszczeniowymi rodzicami. Wiemy, że długotrwałe narażenie na nie może skutkować wypaleniem zawodowym.

REAKCJA NA STRES JEST RÓŻNA U RÓŻNYCH LUDZI

Ważne, żeby zdać sobie sprawę, że reakcja stresowa zależy nie tylko od tego, jakie wydarzenia nas spotykają, ale przede wszystkim od tego, jakie znaczenie im nadajemy. Układ nerwowy uruchamia reakcję mobilizacji, kiedy z jakiegoś powodu uzna, że to, co nas spotyka, zagraża naszemu bezpieczeństwu. Wrażliwość układów nerwowych jest różna i zależy m.in. od wcześniejszych doświadczeń czy od predyspozycji genetycznych. To, co dla niektórych osób może wydać się mało istotnym wydarzeniem, u innych może uruchomić silną reakcję. Niektórzy młodzi ludzie odczuwają silny stres przed kartkówką mimo dobrej znajomości sprawdzanych zagadnień, inni są w miarę spokojni nawet przed ważnym egzaminem.

Warto też pamiętać, że to, co z naszego dorosłego punktu widzenia jest mało znaczące, dla nastolatków, nastolatków czy młodszych dzieci może być sygnałem do mobilizacji organizmu. Podobnie jest z osobami doświadczającymi trudnych wydarzeń, takich jak wojna. Niektóre dzieci z jej doświadczeniem będą potrzebowały dużo czasu, żeby poradzić sobie ze stresem, a inne szybciej dojdą do siebie, bo system nerwowy każdego z nich inaczej odbiera stresory i na nie reaguje.

Jeżeli chcesz wspierać swoich uczniów i uczennice w radzeniu sobie ze stresem, pamiętaj, żeby w pierwszej kolejności skupić się właśnie na znaczeniu, jakie da-

nemu wydarzeniu przypisuje konkretna osoba, a nie na ocenie jego obiektywnej ważności czy adekwatności reakcji. Dla niektórych osób zgubienie ulubionego długopisu może być równie intensywnym wydarzeniem co dla innych trudny egzamin.

1. Jakie rodzaje stresorów zostały wyróżnione w tekście? Podaj ich przykłady.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Jakie stresory postrzegasz jako najważniejsze w Twoim życiu? Które pojawiają się najczęściej?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Jakie stresory mogą najbardziej wpływać na funkcjonowanie Twoich uczniów i uczennic zarówno w środowisku szkolnym, jak i domowym? Wymień stresory mające wpływ na polskie oraz ukraińskie dzieci. Czy są to te same czynniki?

.....

.....

.....

.....

.....

STRES JEST NORMALNY

Kiedy mija bodziec wywołujący stres (np. hałas za oknem, egzamin lub trudna rozmowa w pracy) i nasze ciało uznaje, że zagrożenie ustało, zazwyczaj zaczynamy wracać do równowagi. Prawdopodobnie nie nastąpi to jednak od razu. Jeśli kiedykolwiek przeżyłaś lub przeżyłeś bardzo stresującą sytuację, na pewno zwróciłaś lub zwróciłeś uwagę na to, że powrót do spokojnego stanu zajmuje trochę czasu, a po drodze mogą się pojawiać trudne emocje. Jeśli okaże się na przykład, że hałas był spowodowany przez sąsiada, być może zaczniesz się na niego złościć i wyrażać swoje pretensje. Możesz też poczuć duże zmęczenie – jak po intensywnym wysiłku fizycznym. Nic dziwnego: Twój organizm zmobilizował wszystkie siły, żeby ochronić Twoje zdrowie i życie, i potrzebuje chwili, żeby się zregenerować. Poradzenie sobie z sytuacją stresową wymaga przede wszystkim czasu i wsparcia innych osób.

Walka i ucieczka to naturalne reakcje naszego organizmu. Służą do ochrony życia oraz wskazują społeczne i biologiczne czynniki, które nam nie sprzyjają. W prawidłowo funkcjonującym układzie nerwowym cykle mobilizacji i uspokojenia się przeplatają. Po etapach mobilizacji, których doświadczamy każdego dnia (bo przecież życie dostarcza nam nieustannych powodów do stresu), następują momenty rozładowania i poczucia bezpieczeństwa, co umożliwia społeczne zaangażowanie, budowanie dobrych relacji z innymi oraz zdobywanie wiedzy. Dużą rolę w przestawianiu się z trybu mobilizacji do poczucia bezpieczeństwa i zaangażowania odgrywa nerw błędny. Możemy pomóc mu w regulacji, wykonując odpowiednie ćwiczenia. W dalszej części publikacji dowiesz się, jak wspierać siebie, uczniów i uczennice w działaniach regulacji stresu, w tym także w samoregulacji. Jeśli chcesz, zacznijcie od zabawy z piłeczkami, która może stać się punktem wyjścia do rozmowy o stresie, jego przyczynach i charakterze.

2.2. ZROZUMIEĆ STRES – AKTYWNOŚCI DO PRACY Z TWOJĄ KLASĄ, W TWOJEJ SZKOLE

CIASTEK

Wykorzystaj plakaty z Ciastkiem (albo większe kartki) i markery, flamastry lub kredki.

Podziel klasę na cztery grupy. Każdej daj gotowy plakat (albo papier i poproś o narysowanie konturu Ciastka według wzoru). Zadaniem grup jest porozmawianie, a następnie napisanie lub narysowanie na plakacie, jak ich zdaniem stres wpływa na:

- ciało (pierwsza grupa) – jakie reakcje z ciała osoby obserwują u siebie w stresie;
- myśli (druga grupa) – słowa, cytaty, które pojawiają się wtedy w głowie;
- zachowania (trzecia grupa) – co robimy, gdy się stresujemy;
- emocje (czwarta grupa) – jakie emocje odczuwamy w stresie.

Po wykonaniu zadania grupy prezentują swoje plakaty, a pozostałe osoby mogą je uzupełniać, dodając własne pomysły. Po ćwiczeniu warto porozmawiać o tym, jak możemy sobie radzić ze stresem, i wykonać różne ćwiczenia antystresowe (np. oddechowce lub uziemienie, które proponujemy w kolejnych rozdziałach).

ZABAWA Z PIŁKAMI

Weź pięć piłeczek (okrągłych z paczki od nas, tenisowych lub innych).

Zaproś do ćwiczenia połowę grupy, z którą pracujesz (w ćwiczeniu może wziąć udział około pięciu–piętnastu osób). Powiedz, że będziecie grać w rzucanie do siebie piłek. Drugą połowę grupy poproś o obserwację osób grających i tego, co się będzie działo.

Stań z grającymi w kole. Rzuć piłkę do jednej osoby, mówiąc jej imię, i poproś, aby odrzuciła do kolejnej, także zwracając się do niej po imieniu. Ta zaś rzuca do kolejnej osoby, która jeszcze nie miała piłki, itd. Ostatnia osoba z grupy odrzuca piłkę z powrotem do Ciebie.

Zwróć uwagę, aby każda osoba zapamiętała, od kogo dostała piłkę i do kogo ją potem rzuciła. Powiedz też, że ważne jest, aby zachować tę samą kolejność i przy rzucaniu mówić imię osoby. Zróbcie dwie rundki sprawdzające, czy zadanie jest zrozumiałe.

Zacznijcie ćwiczenie. Zróbcie jedną rundkę z użyciem jednej piłki. Następnie wprowadź do gry drugą, tak aby jednocześnie były przekazywane dwie piłki. Potem kolejno dorzuć trzecią, czwartą i piątą piłkę. Po rundce, kiedy rzucacie naraz pięcioma piłkami, stopniowo (co rundę) wycofuj po jednej.

Zaproś osoby grające do podzielenia się wrażeniami z zadania:

1. Jak się czułaś lub czułeś podczas ćwiczenia?
2. Co próbowałaś lub próbowałeś robić?
3. Jak zmieniały się Twoje odczucia w zależności od liczby piłek w grze?
4. Co zaobserwowałaś lub zaobserwowałeś?

Następnie zapytaj osoby, które obserwowały grę:

1. Jakie są Wasze obserwacje?
2. Jak się zmieniało zachowanie osób grających, gdy zwiększała się liczba piłek? A jak, gdy liczba malała?
3. Jak się zachowywała Wasza grupa? Byliście bierni i bierne? Wspierający i wspierające? Czy podawaliście spadające piłki itp.?

Po zebraniu obserwacji z ćwiczenia zapytaj grupę, czego ilustracją może być ta gra. Wszystkie skojarzenia są właściwe, osoby mogą mówić o zasadach współpracy w grupie, uważności itp. Zapytaj grupę, jaki związek może mieć to zadanie z tematem **stresu**.

W podsumowaniu zwróć uwagę na to, że stres jest naturalną częścią życia. Każda osoba ma swój optymalny poziom pobudzenia, dzięki któremu działa bardziej efektywnie. Gdy jednak stres jest za duży (np. mamy za dużo zadań), to nasza efektywność spada. Każda zmiana wiąże się ze stresem, a im jest większa (lub im więcej zmian doświadczamy jednocześnie), tym większy staje się stres.

Możecie porozmawiać, jak dużą zmianą jest migracja. Co się zmienia w życiu człowieka? Ilu nowych rzeczy trzeba się jednocześnie nauczyć.

Porozmawiajcie, jak otoczenie wpływa na poziom odczuwanego przez osobę stresu. Czy w klasie pomagacie sobie, jesteście życzliwi i życzliwe, czy raczej dokładacie sobie stresu, np. krytykowaniem czy wyśmiewaniem?

Ćwiczenie z rzucaniem w grupie kilku piłek jednocześnie przy zachowaniu tej samej kolejności rzucania możesz powtarzać częściej – jako aktywność integracyjną i uczącą uważności na siebie nawzajem.

2.3. KIEDY STRES SIĘ NIE KOŃCZY

Niekiedy nawet po ustaniu zagrażających bodźców prosty i szybki powrót do stanu zaangażowania społecznego nie jest możliwy. Może się tak wydarzyć, jeśli doświadczymy sytuacji, które szczególnie mocno obciążą nasz system nerwowy. Mówimy wtedy o **stresie traumatycznym**. W tym stanie zalewa nas fala lęku albo znajdujemy się w fazie częściowego zamrożenia, nie skupiamy się na budowaniu relacji, a tym bardziej na uczeniu się nowych rzeczy. Nasze funkcje poznawcze są ograniczone. Mimo że trudne doświadczenie ustało, nasz system nerwowy wciąż skupia się na przetrwaniu.

Najczęściej taki stan powstaje wskutek doświadczeń życiowych, które nas przeżyły. Zaliczamy do nich ciężkie choroby, zaniedbania w ważnych relacjach z dorosłymi czy wojnę. Z powodu wojny ukraińskie dzieci miały (i wciąż mają) do czynienia z wydarzeniami, które wymagają od ich systemów nerwowych ogromnej mobilizacji. Doznały stresu, konfrontując się z wojenną sytuacją, martwią się o swoich bliskich, a dodatkowo wiele z nich żyje z niepewnością co do przyszłości. Czasem, jeśli doświadczenia wpływają na nie nadzwyczaj mocno, mogą wręcz pogрузić się w stanie zamrożenia. Może się to przejawiać apatią czy brakiem kontaktu.

Warto zauważyć, że samo przejście przez trudną sytuację nie oznacza jeszcze, że w przyszłości doświadczymy stresu traumatycznego. Każda osoba może zareagować inaczej, w zależności od wrażliwości jej systemu nerwowego i wsparcia, które dostała w momencie doświadczania trudności i w procesie dochodzenia do równowagi.

W obliczu traumatycznych wydarzeń ważny jest czas i obecność innych osób. To pozwala wrócić do równowagi. Stephen Porges podkreśla, jak bardzo kontakt z ludźmi może być pomocny w niwelowaniu skutków traumy. **Już samo bycie przy kimś, mówienie do niego łagodnym głosem i patrzenie w twarz może pomóc w uspokojeniu skołatanego układu nerwowego.** Jest to podstawa wspierania osób w silnym stresie.

Innymi działaniami, które według Porgesa pomagają poradzić sobie z reakcją traumatyczną, są śpiew (szczególnie w grupie) i zabawa. Aktywują one nasz układ zaangażowania społecznego. Śpiewając czy bawiąc się w grupie, uruchamiamy te elementy układu nerwowego, które pozwalają nam wrócić do równowagi po trudnych wydarzeniach. Zauważ, że są to aktywności, które możesz wykonywać ze swoimi uczniami i uczennicami na co dzień, pomagając im w ten sposób radzić sobie z trudnymi doświadczeniami (o zabawie piszemy więcej w innej części materiałów). Choć wydają się pozornie mało ważne z punktu widzenia celów edukacyjnych, są nie do przecenienia z perspektywy dbałości o mózgi i ciała, które – jak wiadomo – potrzebują dobrej, bezpiecznej atmosfery, żeby się uczyć. To właśnie dzięki tym prostym aktywnościom nauka może być bardziej efektywna, bo mózg jest na nią bardziej gotowy.

Pamiętaj, że żeby wspierać ukraińskie dzieci, które doświadczają stresu, niekoniecznie trzeba być specjalistką od traumy czy psychologiem (choć warto oczywiście skonsultować się z taką osobą, jeśli trudności adaptacyjne trwają długo lub widzisz, że stres jest chroniczny i zupełnie uniemożliwia zaangażowanie społeczne). **Jako osoba z kadry pedagogicznej lub wspierająca osoba dorosła możesz podjąć działania, które pozwolą dzieciom radzić sobie ze stresem.** W dalszych częściach tej publikacji poznasz sposoby na pozaterapeutyczne wsparcie siebie i innych w regulacji stresu.

1. Zapisz, jakie działania związane ze wspieraniem dzieci w stresujących sytuacjach stosujesz już teraz.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Jeżeli chcesz wspierać innych w stresujących sytuacjach, najpierw zadбай o siebie. Rola spokojnego i bezpiecznego dorosłego jest kluczowa. Zapisz, co Cię wspiera, kiedy odczuwasz stres lub silne emocje. Pamiętaj, że możesz się odwoływać do tej listy swoich zasobów, kiedy chcesz dojść do równowagi.

.....

.....

.....

.....

.....

2.4. JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?

PIĘĆ KROKÓW DO UŁOŻENIA RELACJI ZE STRESEM

Stres jest naturalną reakcją adaptacyjną naszego organizmu. Doświadczamy go codziennie. Dlatego warto wykonać kilka kroków, które pozwolą nam „ułożyć relację” ze stresem, tak żeby lepiej zauważać, kiedy się pojawia, i umieć na niego reagować, wykorzystując indywidualne sposoby dochodzenia do równowagi.

Stuart Shanker zwraca uwagę, jak dużą rolę w radzeniu sobie ze stresem odgrywa umiejętność samoregulacji. Polega ona na identyfikacji pojawiających się stresorów, zauważeniu naszej reakcji na nie oraz wypracowaniu sposobów radzenia sobie z nimi. Samoregulacja i związane z nią umiejętności mają nam pomóc powrócić do stanu równowagi, który umożliwia bezpieczne bycie w świecie, budowanie relacji i rozwój.

W budowaniu odporności może pomóc praca w pięciu obszarach⁶:

1. Odczytaj sygnały

Pierwszym krokiem jest **zauważenie, że stres się pojawia**. Pisaliśmy już o tym, że reakcja na stres (reakcja walki lub ucieczki) jest wywoływana poza naszą świadomością. Dlatego samo uświadomienie sobie, że zaczynamy się stresować, może być wyzwaniem. Jako osoby dorosłe wspierające dzieci w sytuacjach stresowych możemy nauczyć się rejestrować wysyłane sygnały oraz starać się je zrozumieć i nazywać. Mogą nimi być: nadpobudliwość, zmiana wyrazu twarzy, uruchomienie agresywnych zachowań, drażliwość lub brak koncentracji. Wiele dziecięcych zachowań, które uznajemy za kłopotliwe (np. te związane z agresją lub brakiem koncentracji na lekcji), to zwyczajne reakcje na stres.

Już sam prosty i nieoceniający komunikat (np. „Widzę, że trudno Ci się skupić/ być cicho”, „Widzę, że szukasz spokojnego miejsca”, „Zauważyłam, że zaczęłaś mówić głośniej”, „Zauważyłem, że coś Cię bardzo zdenerwowało. Może powiesz mi, co to było?”) może być pomocny.

Warto pamiętać, że proces odczytywania objawów stresu zaczyna się od nas samych. Zanim zaczniesz wspierać dzieci i młodzież, ćwicz umiejętność rozpoznawania reakcji stresowej, która pojawia się w Twoim ciele. Przyjrzyj się sobie w stresującej sytuacji.

1. Co wtedy czujesz?
2. Gdzie i w jaki sposób pojawia się napięcie?
3. Jak zmienia się Twój głos?
4. Jak reagujesz na innych ludzi?

⁶ Więcej na ten temat w książce Stuarta Shankera i Teresy Barker *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, tłum. N. Fedan, Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa 2016. Obszary są najpełniej opisane w rozdziale Jedz, baw się i śpij, s. 97–116.

2. Stań się detektywką lub detektywem do spraw stresu: zidentyfikuj stresory

Co konkretnie sprawia, że w naszym organizmie akurat w danym momencie rozpoczyna się stan mobilizacji? Czy to czynniki fizyczne, emocjonalne, a może jakiś aspekt związany z funkcjonowaniem społecznym? Pamiętaj, że stresorem może być nawet myśl czy wspomnienie, które pojawi się w głowie. Może to być brak snu, przeciążenie, trudne przeżycia, hałas lub zbyt intensywne światło. W rozpoznaniu stresorów może Ci pomóc lista z wcześniejszej części tego materiału.

3. Zredukuj stres

Skoro znamy już stresory i nasze reakcje na nie, warto włożyć wysiłek w zredukowanie takich bodźców. Jeżeli stresorem jest hałas, pomaga zorganizowanie w szkole specjalnych przestrzeni relaksu i wyciszenia, podobnych do stref ciszy w pociągach. Jeżeli jest nim przeciążenie młodzieży, warto pomyśleć o takim organizowaniu nauki, które pozwoli na regenerację.

Oczywiście nie wszystkie stresory da się wyeliminować. W przypadku dzieci z doświadczeniem migracji na wiele odbieranych przez nie trudnych bodźców nie mamy wpływu. Warto jednak pamiętać, że wciąż możemy starać się dostosować nasze otoczenie w taki sposób, żeby zwiększać poczucie bezpieczeństwa uczennic i uczniów i pomóc im odnaleźć się w zmianie kulturowej. Oprócz tego, że doznali oni dużego stresu związanego z wojną, spotykają się z nim na co dzień, doświadczając trudności w adaptacji do nowego środowiska.

4. Uświadom sobie, kiedy i dlaczego odczuwasz stres

Zdarzyło Ci się kiedyś siedzieć w niewygodnej pozycji i zauważyć to dopiero po długim czasie, np. czując, że noga zdrętwiała? Kiedy doświadczamy długofalowego stresu, często osłabia się nasza umiejętność dostrzegania go. Zwłaszcza chroniczny stres sprawia, że mięśnie długo pozostają napięte. Pozostajemy w stanie napięcia, nawet go nie zauważając.

Aktywności rozwijające uważność, które znajdziesz w naszych materiałach, pomagają dostrzegać reakcje organizmu i pozostawać bardziej wrażliwymi na sygnały, które daje nam ciało. Skorzystaj z propozycji ćwiczeń, które znajdziesz na kolejnych kartach segregatora, lub wykorzystaj dołączone do materiałów karty *Krople Uważności*.

5. Zorientuj się, co pomaga Ci się uspokoić

Niektóre strategie na uspokojenie znajdujemy spontanicznie. W pewnej szkole nauczycielka zwróciła uwagę, że niektóre osoby chodzą w kapturach, przykrywając nimi część twarzy. Przeszkadzało jej to w prowadzeniu lekcji i utrudniało kontakt. Okazało się, że była to reakcja młodych ludzi na przeciążenie bodźcami i próba odnalezienia poczucia bezpieczeństwa naruszonego przez stresory. Na tę przyczynę nauczycielka wpadła, kiedy... sama założyła kaptur na moim warsztacie i przyznała, jak duże ukojenie to daje: chroni przed intensywnym światłem, otula głowę i szyję, uspokajając napięte mięśnie i wyciszając oddech.

Warto spróbować spojrzeć na niektóre uczniowskie zachowania właśnie jako na strategie radzenia sobie ze stresem. Jeśli uznasz je za trudne (bo na przykład generują stres u Ciebie), możecie wspólnie starać się zastąpić je innymi.

OD MOBILIZACJI DO USPOKOJENIA

Nasze organizmy każdego dnia są narażone na stres. Nawet jeśli nie konfrontujemy się aktualnie ze szczególnie trudnymi zdarzeniami, codziennie napotykamy drobne sytuacje, które wprowadzają nasze ciała w stan mobilizacji. Autobus, który się spóźnia, nadmierny hałas, nieporozumienia w pracy i w domu – te wszystkie wydarzenia są alarmami dla naszego systemu nerwowego. Nie uda się ich usunąć z życia, choć pewnie bardzo byśmy chciały i chcieli. W związku z tym ważne jest, żeby kształtować w sobie umiejętność rezyliencji. Oznacza ona pewnego rodzaju elastyczność lub odporność psychiczną, która pozwala nam przechodzić między stanami mobilizacji i relaksu oraz być mniej narażonymi na kryzysy w stanach intensywnego stresu.

Poziom rezyliencji zależy od wielu czynników, do których zalicza się między innymi predyspozycje genetyczne, sposób wychowania i nasze doświadczenia z przeszłości. Dobra wiadomość jest taka, że rezyliencję można w sobie wykształcić, wspierając układ nerwowy w umiejętności uspokajania się. W dalszej części materiału znajdziesz ćwiczenia, które uczą przechodzić ze stanu napięcia do uspokojenia. Zanim zrobisz je z klasą, spróbuj wykonać je samodzielnie. Sprawdź, które działają najlepiej na Twój układ nerwowy.

Warto pamiętać, że reakcja uczniów i uczennic na ćwiczenia związane z rozwijaniem rezyliencji i samoregulacji może być różna. Jeśli ktoś znajduje się aktualnie w stanie silnej mobilizacji, jak niektóre dzieci, które doświadczyły migracji czy uchodźstwa, albo te doznające akurat stresu związanego z innymi czynnikami, może poczuć ulgę. Musisz też mieć gotowość na to, że wychodzenie ze stanu napięcia może się wiązać z ujawnianiem emocji i odczuć. Jest to naturalny etap. Jeśli zauważysz, że osoba ujawnia emocje, możesz porozmawiać z nią po wykonaniu ćwiczenia. Najlepszym sposobem wsparcia w takiej sytuacji jest uznanie tego, co przeżywa uczennica lub uczeń. Jeśli masz jakieś wątpliwości lub czyjaś reakcja na ćwiczenia wydaje Ci się nadmiarowa, warto skonsultować to z psycholożką lub psychologiem. W kolejnej części przedstawiamy kilka wskazówek, jak zadbać o dobre warunki do wykonania ćwiczeń.

2.5. UMIEJĘTNOŚĆ USPOKAJANIA SIĘ – DODATKOWE AKTYWNOŚCI

Poniższe ćwiczenia pomogą Tobie i osobom w Twojej klasie być bardziej uważnymi na reakcje z ciała, zauważać stres oraz redukować jego skutki. Wspierają także umiejętność samoregulacji i rezyliencji.

O czym pamiętać, stosując ćwiczenia?

- RÓŻNORODNOŚĆ

Każdy i każda z nas jest inny i inna. Różne sposoby samoukojenia mogą na nas działać mniej lub bardziej skutecznie. Dla jednych relaksujący jest ruch, dla innych skupienie się na oddechu, dla jeszcze innych skupienie się na doznaniach wzrokowych lub słuchowych. Skuteczne może być również połączenie kilku technik. Proponując różne techniki, zwiększasz szansę, że każdy uczeń i uczennica znajdzie coś dla siebie.

- REGULARNOŚĆ

Im częściej będziesz wykonywać proste ćwiczenia antystresowe, tym większe będą szanse na pozostanie w sferze rezyliencji lub szybki powrót do niej po doświadczeniu stresu. Praktyki służące dbaniu o swój dobrostan psychiczny (takie jak np. ćwiczenia oddechowe) powinny być codzienną praktyką, tak jak mycie zębów. Regularne aktywności autoregulacji są jak tkanie spadochronu i nauka jego obsługi. Gdy spadochron jest gotowy i masz tysiąc razy przećwiczone, jak go użyć, prawdopodobnie zrobisz to automatycznie i nawykowo, nawet w najbardziej ekstremalnej sytuacji. Jeśli jednak nigdy nie widziałas lub nie widziałeś spadochronu, nauczanie się jego obsługi w sytuacji kryzysowej będzie raczej niemożliwe.

- DOBROWOLNOŚĆ

Dobrowolność jest ważnym warunkiem samoregulacji. Przymus jest postrzegany jako stresor i znacznie hamuje dochodzenie do równowagi. Proponowane w klasie ćwiczenia i techniki samoregulacji traktuj jako zaproszenie dla osób, które uczysz. Zachęcaj je do spróbowania, szanując ich prawo do odmowy. W wielu ćwiczeniach antystresowych zaleca się zamknięcie oczu. Ważne jest, aby pamiętać, że nie dla każdego jest to bezpieczne, np. osoby, które doświadczyły w swoim życiu traumy, mogą chcieć widzieć, co się wokół nich dzieje. Dlatego pamiętaj, żeby w instrukcjach zawsze używać trybu zapraszającego: „Możesz zamknąć oczy, ale możesz też mieć je otwarte lub półotwarte...”. Gdy uczniowie i uczennice poznają już różne techniki, pozwól im wybierać, które z nich chcą ćwiczyć na kolejnych lekcjach.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

To jedne z podstawowych i najskuteczniejszych technik samoregulacji. W stresie i poczuciu zagrożenia oddech staje się płytki i przyspieszony, co może zmniejszyć dopływ tlenu do mózgu. Mogą się pojawić problemy z koncentracją, odczucia niepokoju, paniki. Wraz z uspokojeniem oddechu poprawia się zdolność myślenia, mówienia, zapamiętywania i działania.

MINUTA NA ODDECH

Zaproś uczniów i uczennice do jednominutowego skoncentrowania się na oddechu. Ćwiczenie polega na obserwacji naturalnego oddechu, nie trzeba nic w nim zmieniać. Powiedz, że będziesz odmierzać czas i dasz znać, kiedy minie minuta.

Poinstruuuj osoby, że mogą po prostu obserwować swój wdech i wydech. Niektórym może pomóc położenie dłoni na brzuchu i śledzenie, jak ręka podnosi się i opada. Można położyć jedną dłoń na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej i obserwować ich unoszenie się i opadanie. Można też przyłożyć palec pod nosem, tak jakby się chciało zrobić udawane wąsy, i koncentrować się na odczuciu wydychanego i wdychanego powietrza.

Jeżeli podczas ćwiczenia pojawia Ci się w głowie jakaś myśl, zauważ to. Powiedz sobie, że to tylko myśl i dobrze, że ją zauważasz. Łagodnie wróć do obserwowania swojego wdechu i wydechu.

TRZYMINUTOWA PRZERWA NA ODDECH I UWAGA

Zaproś uczniów i uczennice do ćwiczenia oddechowego. Powiedz, że zrobicie teraz trzyminutową przerwę na oddech i uważność. Poinformuj osoby biorące udział w ćwiczeniu, że nie muszą myśleć o czasie, bo Ty będziesz go odmierzać i podawać instrukcję na każdą minutę. Ćwiczenie można wykonać z otwartymi lub zamkniętymi oczami. Wytłumacz, na czym będą polegały kolejne etapy:

- Pierwsza minuta – koncentracja na obserwacji doznań ze zmysłów: „Obserwuj wszystkie swoje doznania. Skup się na obserwacji, np.: czuję zimno, ciepło, słyszę ptaki za oknem, widzę roślinę w klasie, tablicę itp. Nie oceniam swoich odczuć i tego, co się pojawia, pozwól doznaniom przepływać, nie skupiaj się na jednej obserwacji czy doznaniu”.
- Druga minuta – koncentracja na wdechu i wydechu (analogicznie jak w ćwiczeniu *Minuta na oddech*).
- Trzecia minuta – koncentracja na obserwacji doznań ze zmysłów (podobnie jak w pierwszej minucie).

ODDECH PIZZA

Zaproś klasę do ćwiczenia:

„Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoni kawałek ulubionej pizzy, dopiero co wyjętej z pieca, świeżutkiej, pachnącej, gorącej. Przytrzymaj pizzę przed nosem i weź głęboki wdech, delektując się jej zapachem. Zatrzymaj na chwilę oddech, wypuść powietrze ustami, tak jak byś chciał lub chciała ją podmuchać i ostudzić. Powtórz taki głębszy wdech i wydech kilka razy”.

ODDECH I RUCH

Narysuj na tablicy duży znak nieskończoności (tzw. leniwą ósemkę). Poproś osoby w klasie, by oddychały, rysując jednocześnie ten znak w powietrzu ręką. Zaczynajcie od środka. Miejsce przecięcia się linii to **start**. Kiedy rysujecie prawą część ósemki od dołu i z powrotem do środka – robicie **wdech**. Kiedy ręka idzie w drugą stronę i rysujecie lewą część – robicie **wydech**. Powtórzcie kilka razy.



UŚCISK MOTYLA

To rodzaj bilateralnej stymulacji, który został wymyślony przez Lucinę Artigę pracującą w Meksyku z dziećmi, które ucierpiały na skutek huraganu w 1998 r. Od tej pory ta prosta i skuteczna technika samoukojenia jest stosowana na całym świecie przez dzieci oraz osoby dorosłe. Pomaga obniżyć stres i zmniejszyć stany lękowe. Można ją wykonywać w dwóch wersjach.

Wersja 1 (rysunek 1)

Weź głębszy oddech i połóż dłonie na klatce piersiowej ze splecionymi kciukami i palcami zwróconymi ku górze na wysokości obojczyków (tak jak przedstawia to rysunek 1). Zamknij oczy lub miej je półotwarte. Delikatnie oklepuj raz jedną, raz drugą dłońią swoją klatkę piersiową (tak jakby motyl trzepotał o nią skrzydłami). Zrób dwadzieścia pięć takich uderzeń.

Jeżeli masz potrzebę, możesz powtórzyć ćwiczenie.

Wersja 2 (rysunek 2)

Złóż ramiona na krzyż (obejmij siebie), tak aby Twoja prawa dłoń dotykała lewego ramienia, a lewa prawego (jak na rysunku 2). Oklepuj powoli i delikatnie ramiona, raz lewą, raz prawą dłońią – dwadzieścia pięć razy.

Zamiast liczyć, możesz też oklepywać się przez określony czas (np. minutę lub dłużej, do uzyskania spokoju). Podczas ćwiczenia można skupiać się na oddechu. Można również powtarzać sobie sprzyjające komunikaty, takie jak: „Jestem bezpieczna/bezpieczny”, „Jest OK” itp. (ważne, aby były wypowiedane w czasie teraźniejszym).



Rys. 1



Rys. 2

PIĘĆ KROKÓW SAMOREGULACJI

Kolejną propozycją, którą możesz wykorzystać, to pięcioetapowy protokół pierwszej pomocy emocjonalnej, w postaci krótkiej interwencji EmotionAid®. Został on opracowany przez International Trauma Healing Institute w Izraelu (ITI Izrael), który prowadzi szkolenia z tej metody na całym świecie, między innymi ucząc jej osoby pracujące w szkołach. W Polsce szkolenia z tej metody propaguje Stowarzyszenie Somatic Experiencing.

EmotionAid® **to metoda nieterapeutycznego wsparcia w samoregulacji stresu.** Techniki pięciu kroków mogą być wykorzystywane przez każdą osobę, która tego potrzebuje, w dowolnym miejscu i czasie.

DLA KOGO PROPONUJEMY METODĘ PIĘCIU KROKÓW EmotionAid®?

- DLA CIEBIE: skorzystaj z metody pięciu kroków przede wszystkim, by zadbać o siebie i swój dobrostan na co dzień oraz móc ją zastosować w trudnych dla siebie, emocjonalnych sytuacjach. Twój spokój wpłynie również korzystnie na inne osoby wokół Ciebie.
- DO INDYWIDUALNEJ PRACY: możesz wykorzystać ją w pracy indywidualnej z uczniem i uczennicą.
- DO PRACY Z CAŁĄ KLASĄ.

NA CZYM POLEGA PROTOKÓŁ PIĘCIU KROKÓW EmotionAid®?

Ważne jest, aby w sytuacjach stresowych czy kryzysowych – kiedy obserwujesz u siebie reakcje emocjonalne takie jak strach, panikę, bezradność lub inne reakcje z ciała takie jak np. przyspieszony oddech – pamiętać, że są to naturalne reakcje, nie ma w nich nic złego i możesz zmniejszyć ich intensywność.

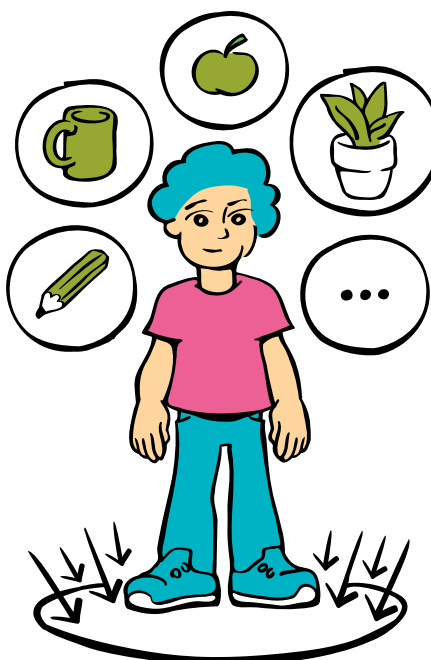
Zanim przejdziesz do technik samoregulacji, określ swój poziom stresu na skali od 1 do 10 (gdzie 10 oznacza maksymalny poziom pobudzenia). Przy stresie większym niż 6 autorzy protokołu rekomendują zastosowanie wszystkich pięciu kroków. Przy ocenie stresu na mniej niż 4 rekomendują przejście od razu do kroku czwartego, ale jak też piszą, to od Ciebie zależy, czy chcesz w danej chwili przejść przez wszystkie pięć kroków, czy zastosować tylko ich część.

Każdy z pięciu kroków to jedna ze skutecznych i sprawdzonych metod radzenia sobie ze stresem. Zaletą protokołu pięciu kroków EmotionAid® jest to, że ćwiczenia, które możesz zrobić, zostały zebrane razem i ułożone w określonej kolejności, dzięki czemu jeszcze skuteczniej wspierają samoregulację i powrót do spokoju emocjonalnego.

Do zestawu materiałów są dołączone infografiki dla uczennic i uczniów obrazujące techniki samoregulacji. Wykorzystaj je oraz dostępny na stronie internetowej plakat do pracy z uczennicami i uczniami⁷.



UŚCISK MOTYLA



PODSTAWOWE UZIEMIENIE



**SAMOUKOJENIE I
REGULACJA**



ROZŁADOWANIE



ZASOBY

⁷ Plakat z 5 technikami samoregulacji – ćwiczeniami: uścisk motyla, podstawowe uziemienie, samoukojenie i regulacja, rozładowanie, zasoby dostępny jest na: <https://psse.net.pl/emotionaid/> (dostęp: 24.03.2023).

MASAŻE I AUTOMASAŻE

Automasaże i masaże to dla wielu osób bardzo skuteczne techniki relaksacyjne. W zależności od rodzaju masaż może pobudzać i dodawać energii lub relaksować, rozluźniać mięśnie, pomagać odpocząć. Masaże i automasaże to również ważna aktywność pomagająca poczuć swoje ciało i skupić się na płynących z niego doznaniach. Uważność na nie i rozumienie ich są ważnymi składowymi budowania samoświadomości.

Wykorzystaj piłeczki sensoryczne (trzy różne rodzaje: okrągłe, kolczaste oraz obłe) z naszej paczki. Daj każdej osobie (łącznie ze sobą) po jednej. Do ćwiczenia możesz użyć również piłek tenisowych lub innych, które można trzymać w jednej ręce. Możesz posłużyć się jednakowymi piłkami lub zgromadzić zestaw różnorodny pod względem faktur i miękkości. Możesz poprosić uczniów i uczennice o przyniesienie piłeczek, które mają w domu.

Ćwiczenia z różnorodnymi piłkami będą wymagały wymiany rekwizytów (każda osoba będzie mogła wykonać automasaż trzema rodzajami piłek). Zaplanuj, w jaki sposób uczniowie i uczennice będą się wymieniać piłkami, aby przebiegło to sprawnie, bez chaosu. Możesz na przykład poprosić, by osoby, które dostały od Ciebie lub wylosowały ten sam rodzaj piłki, stanęły w jednym miejscu. Po zakończeniu pierwszego masażu poproś, aby grupy zostawiły swoje piłki na ziemi i zamieniły się miejscami zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeżeli podczas ćwiczenia osoby uczestniczące zostaną przy swoich ławkach, możesz przypisać rodzaje piłek poszczególnym rzędom w klasie. Możesz również podzielić klasę na małe grupki (pięć sześcioosobowych zespołów przy trzydziestoosobowej klasie). Każdej grupie daj różnorodne piłeczki i poproś, żeby osoby wymieniały się nimi w ramach zespołu.

Możecie wykonywać masaż na stojąco albo na siedząco, w ławkach. Możecie też łączyć rodzaje masaży.

MASAŻ CAŁEGO CIAŁA PIŁECZKAMI SENSORYCZNYMI

Rozdaj piłki, tak aby każdy uczeń i każda uczennica mieli po jednej. Poproś osoby, aby przyjrzały się piłkom i zobaczyły, jak one wyglądają. Następnie poproś o skoncentrowanie się na tym, jaka jest dana piłka w dotyku.

Zaproś klasę do masażu. Wykonuj go razem z uczniami i uczennicami, pokazując go na sobie i podając instrukcje. Poproś, aby ćwiczenie odbywało się w ciszy i aby osoby skoncentrowały się na odczuciach z masażu.

Instrukcja dla uczniów i uczennic:

Weź piłkę do ręki. Przyjrzyj się jej: jaki ma kształt i kolor? Dotykaj piłeczkę i ściskaj ją, badając jej miękkość i sprawdzając, jaka jest w dotyku: gładka, chropowata, ciepła, zimna? Złap piłkę dwoma rękami i zacznij masować nią środek obu dłoni, tak jak byś chciał/chciała je namydlić. Jeżeli masz bardziej obłą piłkę, może Ci być wygodniej wykonywać ruchy rolujące, a jeżeli okrągłą – ruchy koliste. Zmieniaj siłę nacisku i zwróć uwagę, jak zmieniają się Twoje doznania, gdy masujesz dłonie silniej lub delikatniej. Dobierz nacisk tak, aby masaż był dla Ciebie przyjemny, tak, jak po-

trzebujesz w tym momencie. Weź piłkę w jedną dłoń i zacznij nią masować drugą rękę: wnętrze dłoni, stronę zewnętrzną; przejdź do przedramienia i rozmasuj część wewnętrzną, a potem zewnętrzną. Przejdź wyżej i rozmasuj ramię. Przełóż piłkę do drugiej dłoni i rozmasuj przeciwległą rękę, a następnie obręcz, czyli punkty styczne szyi i ramion – to miejsca, gdzie często gromadzi się stres i odczuwamy napięcie. Rozmasuj jedną i drugą nogę (łydki, uda). A potem brzuch i dół pleców.

Na zakończenie możesz powiedzieć uczniom i uczennicom, aby skoncentrowali się na odczuciach z ciała i zobaczyli, gdzie jeszcze są takie miejsca, które warto rozmasować.

Po wykonaniu ćwiczenia poproś osoby, żeby zamieniły się rekwizytami według zaplanowanego przez Ciebie systemu – tak aby każda osoba mogła wykonać masaż trzema różnymi piłkami.

MASAŻ DŁONI I RĄK PIŁKAMI

Ćwiczenie możecie wykonać na siedząco, w ławkach. Połóż na ławce piłkę i oprzyj o nią otwartą dłoń. Masuj dłoń o piłkę, wykonując koliste ruchy (jeżeli masz piłkę obłą – ruchy bardziej przypominające wałkowanie ciasta). Rozmasuj wnętrze dłoni, następnie część zewnętrzną, a potem przedramię po obu stronach. Powtórz masaż drugą ręką.

MASAŻ PIŁKAMI W PARACH LUB W GRUPIE

Jeżeli pracujesz z młodszymi dziećmi albo wiesz, że osoby z Twojej klasy będą się czuły dobrze w tym ćwiczeniu, możesz zaproponować masaż w parach. Na stojąco lub siedząco osoby wykonują sobie nawzajem masaż pleców przy użyciu piłek sensorycznych (lub innych, które macie). Zachęć osoby masowane, by w trakcie komunikowały masującym, czy chcą silniejszy, czy lżejszy masaż.

Możecie również wykonać masaż w grupie. Poproś uczennice i uczniów, by stanęli w kole w taki sposób, żeby każda osoba miała przed sobą plecy koleżanki lub kolegi. Każda osoba masuje plecy i kark osobie stojącej przed nią, sama zaś jest masowana przez osobę, która stoi za nią. Następnie poproś grupę o odwrócenie się w drugą stronę i powtórzenie masażu z nowymi osobami.

Na zakończenie możesz poprosić o wymianę wrażeń w parach lub o podzielenie się na forum, jak było uczniom i uczennicom w tym ćwiczeniu.

MASAŻ ENERGETYZUJĄCY

Instrukcja dla uczennic i uczniów:

Rozgrzej dłonie, pocierając jedną o drugą. Otwartymi dłońmi opukaj swoje ciało: prawą dłonią lewą część ciała, a lewą – prawą część. Zacznij od rąk (najpierw strona zewnętrzna, potem wewnętrzna), następnie opukaj nogi. Raz jedną, raz drugą dłonią opukaj pośladki, brzuch, klatkę piersiową. Przy opukiwaniu klatki możesz wydawać odgłos »aaaa« i słuchać, jak głos wibruje. Na zakończenie ponownie rozgrzej dłonie. Wykonaj masaż twarzy: opukaj policzki, czoło. Dłońmi złożonymi w pięści lub opuszkami palców opukuj przez chwilę głowę.

MASAŻ RELAKSUJĄCY

Jest podobny do masażu energetycznego, ale zamiast opukiwania wykonuje się tu koliste ruchy, jakby próbując namydlić całe ciało: jedną i drugą rękę, nogi, całe ciało i twarz.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

W stresie i zabieganiu często towarzyszy nam gonitwa myśli. W stanach lękowych myśli rozkręcają się, jedna za drugą. Nieraz dochodzi do niekształceń poznawczych, takich jak np. katastrofizowanie, czyli wymyślanie najgorszych scenariuszy tego, co może się wydarzyć. Takie myśli trudno zatrzymać. Technika uziemienia polegająca na uważności i obserwacji otaczającego świata bez oceniania jest pomocna przy zatrzymywaniu potoku niechcianych myśli. Codzienne praktykowanie uważności zmysłowej to świetna profilaktyka stanów lękowych. Umiejętność koncentracji na doświadczeniach płynących z własnych zmysłów jest elementem budowania pewności siebie. Będąc pewną lub pewnym siebie – wiem, co czuję, czego potrzebuję w danym momencie. Skorzystaj z poniższych propozycji oraz z praktyk opisanych na kartach *Kropie Uważności*, które są dołączone do naszych materiałów.

UZIEMIENIE (TU I TERAZ) – UWAŻNOŚĆ NA ZMYŚŁY

Ćwiczenie polega na obserwacji miejsca, w którym się znajdujecie, bez oceniania go. Można je wykonywać na stojąco lub na siedząco.

Instrukcja:

Stań stabilnie i poczuj, jak twoje stopy opierają się o podłogę. Rozejrzyj się po sali, znajdź pięć zielonych przedmiotów i policz je w myślach. Następnie znajdź pięć żółtych elementów i policz je w myślach. Teraz pięć elementów sali o śliskiej fakturze itp.

Liczbę i rodzaj elementów możesz dobrać do wieku osób, z którymi pracujesz, i pomieszczenia, w którym się znajdujecie.

SPACER UWAŻNOŚCI

Podczas przerwy albo na lekcji zrób z klasą krótki spacer po terenie szkoły i poproś, aby uczniowie i uczennice w ciszy, nie rozmawiając ze sobą, koncentrowali się na poszczególnych zmysłach (np. przez minutę na tym, co widzą, potem co słyszą, co czują itd.). Po powrocie do sali zaproś do refleksji, podzielenia się odczuciami i obserwacjami. Spacer uważności możecie praktykować również w drodze ze szkoły do domu. Podzielcie się na lekcji tym, co udało Wam się zaobserwować zarówno w otaczającej rzeczywistości (odkrycie nowych elementów), jak i w Was samych.

MY I NASZE ZMYŚŁY – CZĘŚĆ 1

Podziel klasę na grupy i przypisz każdej jeden ze zmysłów: wzrok, słuch, smak, dotyk, węch. Każdemu zespołowi daj plakat Ciastka lub poproś o narysowanie jego konturu na dużej kartce. Grupy rozmawiają i zapisują, rysują lub wycinają z gazet to, co sprawia im przyjemne doznania zmysłowe.

MY I NASZE ZMYŚŁY – CZĘŚĆ 2

Poproś osoby z klasy o przyniesienie do szkoły po jednej rzeczy, które dają im przyjemne lub ciekawe doznania zmysłowe, na przykład czegoś, co ma miły lub ciekawy zapach. Poproś o opisanie, jakie myśli przychodzą do głowy uczennicom i uczniom, gdy czują dany zapach. Jakie odczucia się pojawiają? Możecie też pobawić się zgadywaniem z zamkniętymi oczami (po samym zapachu), co to za rzecz.

Ćwiczenie możecie powtórzyć z kolejnymi zmysłami: poproś kolejno o przyniesienie po jednej rzeczy, która ma ciekawy dźwięk (nie tylko instrumentów, ale na przykład przedmiotów codziennego użytku) itd.

2.6. SIĘGNIJ DO SWOICH ZASOBÓW – DODATKOWE AKTYWNOŚCI

KOŁO ZASOBÓW

Przygotuj czyste kartki A4. Potrzebne będą też przybory do samodzielnego narysowania koła: cyrkiel lub okrągły przedmiot do odrysowania i linijka.

Powiedz, że każdy i każda z nas ma wiele zasobów. Wytłumacz, czym są zasoby. Rozdaj kartki i poproś, żeby każda osoba samodzielnie narysowała koło, podzieliła je na osiem części i w każdej narysowała jeden swój zasób. Zapisz na tablicy pomysły klasy na to, co może znaleźć się w polach. Zachęć uczniów i uczennice do tego, aby wybierali zasoby z różnych obszarów, ale jednocześnie powiedz, że mogą podejść do zadania elastycznie, zgodnie ze swoimi pomysłami: dodać swój obszar lub narysować dwa zasoby z ważnego dla nich obszaru.

Uwaga: zachęć uczennice i uczniów, by narysowali swoje zasoby, a nie tylko je zapisali! Podkreśl, że rysunek może być symboliczny – nieważne, jakie kto ma umiejętności. Rysowanie pomaga dłużej skupić się na tym, co rysujemy. Dzięki temu lepiej to zapamiętujemy i łatwiej jest nam potem przywołać zasoby w trudnym momencie.

Dobierz kategorie zasobów, które pasują do Twojej klasy (np. do wieku uczniów i uczennic):

1. Kolor
2. Osoba lub osoby, które mnie uspokajają, które lubię
3. Moje zwierzę
4. Codzienny przedmiot, który dobrze mi się kojarzy lub ma dla mnie znaczenie
5. Codzienna czynność, która sprawia mi przyjemność
6. Moja pasja, zainteresowanie
7. Moje wartości (co cenię, co jest dla mnie ważne, np. szczerość)
8. Moja mocna strona (np. duża wyobraźnia)
9. Pejzaż, który lubię (np. drzewa, morze, góry)
10. Mój pomysł (np. narysuj, co jeszcze jest dla Ciebie ważne i Ci pomaga)

Kiedy klasa stworzy swoje koła zasobów, zaproś chętne osoby do opowiedzenia o tym, co narysowały i czym mają ochotę się podzielić.

Na zakończenie możesz poprosić osoby, by wyobraziły sobie to, co narysowały w jednej, wybranej, części koła zasobów (np. bliską osobę czy czynność, widok) i zauważyły, jak się czują, gdy o tym myślą. Jakie odczucia z ciała i w ciele się u nich pojawiają? Poproś (tylko chętne osoby) o podzielenie się tymi odczuciami w parach lub na forum.

MOJE ZASOBY

Przygotuj małe karteczki (np. post-it). Potrzebne będzie też coś do pisania.

Wyjaśnij uczniom i uczennicom, czym są zasoby oraz dlaczego ich świadomość i pielęgnowanie są ważne w budowaniu odporności psychicznej.

Poproś, aby każda osoba napisała na karteczce jeden swój zasób – coś, co jest dla niej ważne i pomocne. Następnie daj uczennicom i uczniom chwilę, żeby pomyśleli o tym, co zapisali, i spróbowali to sobie wyobrazić. Poproś, aby równocześnie śledzili pojawiające się odczucia z ciała. Po zakończeniu ćwiczenia poproś o podzielenie się swoimi odczuciami na forum lub w parach. Powiedz, aby każda osoba zachowała zapisaną karteczkę.

Powtarzajcie ćwiczenie na kolejnych lekcjach (np. co kilka dni lub co tydzień) i gromadźcie karteczki. Niech każda osoba ma je przy sobie, np. w piórniku, w plecaku. Po jakimś czasie zachęć osoby, by przeczytały swoje notatki, i zapytaj, jak się czują. Poproś o wyobrażenie sobie jednego ze swoich zasobów dokładniej i o obserwowanie, jakie doznania pojawiają się w ciele. Zaproś chętne osoby do podzielenia się wrażeniami na forum lub w parach.

3.1. CZYM JEST ZABAWA?

Czy w ogóle trzeba to pojęcie przypominać? Kto z nas nie pamięta tych chwil szczęśliwości, gdy świat przemieniał się w fantastyczne królestwo, w którym działała się magia podwórkowych gier, odgrywania scen – od teatralnych po sklepowe, wyścigów rydwanów, samochodów lub kapsli i innych momentów całkowitego oddania się czynności zabawy – dziania się, przepływu dobrych emocji i uwolnienia radości? Chwil, gdy zapominało się o bożym świecie i wszystkich innych potrzebach poza tą jedną – radością z bycia tu i teraz i oderwania się od całej zewnętrznej rzeczywistości.

Zabawa jako naturalna aktywność człowieka służąca dostarczaniu przyjemności sięga najgłębszych początków ludzkości i jest obecna w repertuarze ludzi wszystkich kultur. Przybiera różne formy i kierują nią zróżnicowane wewnętrzne zasady, ale jest przede wszystkim ważnym uzupełnieniem pracy i trudów życia. Choć przyjęto się, że na swobodne, nieskrępowane oddanie się zabawie pozwala się przede wszystkim dzieciom (rozwojowo kluczowym czasem dla korzystania z zabawy jest wiek między drugim a dziesiątym rokiem życia), dorośli również potrzebują bawić się i marzyć.

ROZKŁADAMY ZABAWĘ NA CZYNNIKI PIERWSZE

Zastanów się nad grą w piłkę. Rzucanie do siebie i łapanie piłki – jakie ma funkcje? Cemu służy? Jakie przynosi zyski?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podpowiedzi:

- Rozwój motoryczny: koordynacja ruchów, połączenia oko-ręka.
- Rozwój relacji: mile spędzony czas w parze lub grupie, poświęcanie sobie czasu, budowanie bliskości i zaufania, uczenie się reagowania na sukcesy i porażki, pomaganie sobie.
- Rozwój społeczny: wprowadzanie, pilnowanie oraz renegocjowanie reguł i zasad.
- Rozwój umiejętności: rzucania, łapania, ale też budowania wytrwałości, uczenia się, poprawiania, pewności siebie, panowania nad stresem.
- Dodatkowo: wykorzystanie rytmiczności (rodzaju transu) do łagodzenia stresu i napięcia.

CZĘŚĆ 3

ZABAWA

3.2. ZABAWA W EDUKACJI

W edukacji można korzystać z zabawy na wiele sposobów i przynosi ona rozliczne plusy. Aktywizujące formy, uruchomienie nie tylko umysłów i procesów poznawczych, ale także ciała i wywołanie emocji, praca grupowa, budowanie relacji, zachęcenie do pomagania sobie nawzajem, grywalizacja – to wszystko może przyspieszyć lub utrwalić proces zdobywania wiedzy, kształtowania się postaw i nabywania umiejętności.

Urozmaicenie procesu dydaktycznego o gry i zabawy uatrakcyjnią lekcję, mobilizuje do działania, zmienia reguły, angażuje uczniów i uczennice, oddaje im więcej odpowiedzialności za proces rozwoju, szukania rozwiązań i zdobywania wiedzy.

W sprzyjającej, bardziej rozluźnionej atmosferze, w której wystąpi element nowości i zaskoczenia (a to daje zabawa), mogą chętniej rozwijać swój potencjał.

Dzięki zabawie uczennice i uczniowie mogą zbudować silniejsze więzi – zarówno między sobą, jak i z nauczycielem lub nauczycielką. Mogą czuć się bezpieczniej w grupie, a zatem też swobodniej popełniać błędy, mniej bać się oceny, chętniej eksperymentować i lepiej rozwijać.

Z korzyści, jakie płyną z połączenia nauki i rozrywki, doskonale zdaje sobie sprawę cała branża edurozrywki (z angielskiego *edutainment*; termin powstał z połączenia słów *education* i *entertainment* – ‘edukacja’ i ‘rozrywka’). Pod pojęciem *edutainment* kryją się działania bardzo atrakcyjne dla rodziców i kadry pedagogicznej oraz, jak się okazuje, przemysłu telewizyjnego, radiowego, internetowego. Celem specjalnie przygotowanych programów, bajek, filmów i słuchowisk jest przede wszystkim nauka, zabawa zaś jest wyłącznie sposobem uatrakcyjnienia lub ukrycia przekazu o charakterze edukacyjnym.

Niewątpliwie eksperymentowanie z różnymi metodami prowadzenia zajęć edukacyjnych jest dobrym kierunkiem. Warto jednak pamiętać, by nie z każdej zabawy zrobić poletko rozwojowe rozumiane jako celowe, zaplanowane działanie edukacyjne. Czasem trzeba się pobawić dla samej radości zabawy. Zawłaszczanie zabawy przez naukę i komercjalizacja tego aspektu życia, w dobie prymatu rozwoju i nauki nad rozrywką i spontaniczną radością, mogą zniweczyć dobroczynny wpływ zabawy na życie i relacje.

Przypomnij sobie, jakie programy, filmy i zabawy edukacyjne miały wpływ na Twoje życie.

.....
.....

Jak zabawa wzbogaciła lub wzbogaca Twój proces rozwoju i uczenia się?

.....
.....

Jakie są wyzwania związane z wykorzystywaniem zabawy w edukacji?

.....
.....

3.3. FUNKCJE ZABAWY

Zabawa ma przede wszystkim dostarczyć przyjemności i pozwolić oderwać się od rzeczywistości. Ponadto, zależnie od rodzaju (współzawodnictwo, losowość, konstrukcje, naśladownictwo, transowość), spełnia szereg funkcji, które można dość łatwo zauważyć:

- uczy eksplorowania obiektów, pomysłów i rozwiązań;
- rozwija wyobraźnię i szereg innych umiejętności poznawczych oraz motorycznych;
- uelastycznia mózg, stymuluje pomysłowość;
- uczy regulacji emocji;
- przysposabia do stosowania się do zasad i reguł;
- ćwiczy ludzi we współpracy grupowej;
- uczy zdrowej rywalizacji;
- przyzwyczaja do przemienności sukcesów i porażek w życiu;
- zmusza do przyjmowania różnych punktów widzenia;
- rozwija rozumienie siebie, innych i relacji z otoczeniem.

Choć zabawa to przede wszystkim spontan, frajda, emocje i odrealnienie, to jest też pełna ukrytych głębokich znaczeń. Nie każda gra w piłkę, budowa z klocków czy zabawa w dom, pocztę lub lekarza spełnia wszystkie złożone funkcje, ale każda zabawa jest znacznie głębsza, niż się ludziom zazwyczaj wydaje. Do bardziej złożonych funkcji należy kilka obszarów:

- przygotowanie się do życia społecznego;
- praca z emocjami i stresem;
- nawiązywanie i wzmacnianie więzi, które mogą być szczególnie ważne w pracy w wielokulturowej klasie.

Zabawa przede wszystkim **pozwala dzieciom i młodym ludziom odkrywać złożoność świata i przygotować się do ról, zadań z dorosłości lub do nowych, niespotykanych wcześniej sytuacji**. Jest laboratorium nieskrępowanego ćwiczenia się w różnych postawach i umiejętnościach, gdzie można popełniać błędy i sprawdzać się w nowych zadaniach, rolach oraz relacjach. Powtarzalność zabaw pozwala poprawiać osiągnięcia, rozwijać ważne życiowo umiejętności, eliminować błędy, podejmować coraz lepsze decyzje i stawać się lepszą wersją siebie, przygotowaną na wyzwania dorosłego życia lub – w kontekście osób z doświadczeniem migracji – do życia w nowym kraju.

To okazja do **odreagowania stresu i wyjścia ze stanu napięcia emocjonalnego** po trudnym dniu, przeżyciach, porażce. Psycholożki i psychologowie dziecięcy zwracają uwagę, że zabawa jest bardzo istotna także w życiu dzieci, których do-

świadczenia wychodzą poza codzienne trudności i niepowodzenia, a które można zakwalifikować jako traumatyczne. Szczególną rolę pełni tu zabawa w odgrywanie codziennych sytuacji (tzw. mimikra – naśladowanie). Odtwarzanie lub opowiadanie na nowo przeżytych historii, szczególnie z zamianą ról (dziecko, które w szkole poniosło porażkę, w zabawie może odwrócić role i stać się nauczycielem lub nauczycielką) pozwala tak przeorganizować sytuację i układ sił, że możliwe staje się przećwiczenie bardziej optymistycznych scenariuszy z dobrymi zakończeniami. Odegranie szczególnie trudnych sytuacji w nowych ramach rozpoczyna proces emocjonalnego zdrowienia. Przyczynia się do odreagowania i przepracowania frustracji, upokorzenia i złości, które towarzyszą np. porażkom doświadczonym na lekcji czy w relacjach rówieśniczych. Zabawa pozwala w bezpiecznych okolicznościach przećwiczyć alternatywne zachowania, różne sposoby reakcji, potrenować nowe umiejętności i odbudować wiarę w siebie. Proces ten bywa nazywany opanowywaniem, bo dziecko, odzyskując wpływ na sytuację, staje się w niej „panem”, a przestaje być „poddanym”.

Zabawa to także **sposób na budowanie, podtrzymywanie i – w razie trudności – odbudowywania więzi z ludźmi**. Zabawy grupowe, z innymi, realizują potrzebę relacji, przywiązania, bliskości czy czułości. Są okazją do ćwiczenia swoich granic, balansowania pomiędzy bliskością a dystansem, sprawdzania się w różnych rolach grupowych, eksperymentowania z przejawami zachowań społecznych. To także nauka ograniczania zachowań antyspołecznych, ćwiczenie się w komunikacji, negocjacjach i rozwiązywaniu konfliktów. To naturalne laboratorium życia społecznego i trening interpersonalny w pigułce. Wartość zabawy jest nie do przecenienia.

Odnajdywanie zysków

Wypisz wszystkie przytoczone w tekście zyski z zabawy.

.....

Uzupełnij listę o czynniki, których brakuje, a które osobiście dostrzegasz, których doświadczasz.

.....

Podkreśl ten punkt, który mówi o najważniejszej Twoim zdaniem korzyści z zabawy.

Podkreśl ten punkt, który może być najważniejszy dla dzieci i młodzieży, z którymi pracujesz.

3.4. OGRANICZENIA W SWOBODNYM KORZYSTANIU Z ZABAWY

Niestety badania w Stanach Zjednoczonych pokazują, że od połowy poprzedniego stulecia ilość wolnego czasu, jakim dysponują dzieci, stopniowo się zmniejsza. W czas zabaw (około 20% czasu dnia) wkraczają zajęcia edukacyjne, które, choć są bardzo ważne, nie powinny stawać się istotniejsze od zabawy. Eksperci i ekspertki alarmują, że zmarnowanych okazji wykorzystania swojego dziecięcego czasu na nieskrępowaną zabawę nie da się odrobić.

Zabawa pełni zbyt ważną rolę w życiu człowieka, by pozwolić jej zaniknąć lub ją zbyt drastycznie ograniczyć. Dorosłych trzeba zatem pilnować, by stwarzali młodym ludziom okazje do bawienia się (i nie odbierali takich możliwości). Warto również przypominać o dobrodziejstwach, jakie zawdzięczają zabawie sami dorośli.

BARIERY KULTUROWE I SPOŁECZNE

W czasach nastawionych na rozwój i efektywność umiejętność zabawy trzeba niestety przywracać, podobnie jak trzeba celowo planować na nią czas, zwłaszcza na dalszych etapach życia. Rozrywka, korzystanie z impulsów i celebrowanie radości muszą stać się planowym działaniem, szczególnie w takim kraju jak Polska.

Tradycje zabawy i radości wcale nie są w naszej kulturze oczywiste. Dawniej w Polsce mówiono: „Szalony śmieje się głosem, ale mądry po cichu się uśmiecha”. Historycznie nie zawsze korzystano z zabawy i wszystkich możliwych funkcji śmiechu. We wcale czasowo nieodległej Polsce, przez co najmniej kilkaset lat, śmiech był z reguły cenzurowany, i to w najwyższym stopniu. Im wyższy status ktoś miał w hierarchii społecznej, tym bardziej nie wypadało mu się śmiać. Śmiech, ale także uśmiech były społecznym tabu. Zabawa miała się z kolei ograniczać do konkretnego czasu (np. karnawału) i okoliczności. Wcale nie stanowiła elementu dnia codziennego.

W różnych kulturach odmiennie traktuje się celebrację swobody i spontaniczności. Kraje różnią się tym, jak podchodzą do zaspokojenia różnych ludzkich potrzeb i pragnień. Społeczeństwa plasują się na skali między takimi, które widzą wartość w ograniczaniu pragnienia oraz w powstrzymywaniu się od przyjemności i rozrywki, aby bardziej dostosować się do norm społecznych, a takimi, które przyzwalają na zabawę, promują czas wolny, a także większą swobodę prowadzącą do indywidualnego szczęścia i dobrego samopoczucia. Polska w badaniach Geerta Hofstede (psychologa eksplorującego ten obszar życia) wypada jako kraj mocno restrykcyjny i ograniczający swobodę oraz radość ze spontanicznej rozrywki.

W takim społeczeństwie jak polskie dobrze zsocjalizowani dorośli są raczej przekonani, że zabawa nie jest codziennym obowiązkiem, a dzieci i (szczególnie) młodzię przyucza się do porzucania dobrodziejstwa rozrywki na rzecz nauki, a potem pracy. Im stajemy się starsze i starsi, tym mniej możemy cenić zabawę, postrzegając ją jako stratę czasu, nudę, wynaturzenie. Młodzi ludzie mogą mieć zatem

obawy przed angażowaniem się w rozrywkę jako przejaw dziecinady. Na różnych etapach dorastania będą rozwojowo odrzucać frajdę gier, lekkość wygłupów czy spontaniczne żarty, by wykazać się „dorobnością”.

Dzieci i młodzież, tak samo jak dorośli, potrzebują i tego obszaru życia do pełnego rozwoju i szczęścia. Niestety im więcej niepowodzeń, krzywd i trudnych emocji doznała osoba, tym trudniej jest jej wyjść z inicjatywą zabawy. Dojmujące odczucia porażki, skrzywdzenia, samotności, izolacji i bezsilności zatrzymują spontaniczność i żywiołowość, tak potrzebne do oddania się rozrywkom i radości.

PRZYWRACANIE FRAJDY

W obliczu funkcji, jakie pełni zabawa, poświęcanie czasu na rozrywkę i stworzenie bezpiecznej przestrzeni do eksperymentowania oraz swobodnego zawieszenia zasad i ograniczeń rzeczywistości społecznej i fizycznej wydają się bardzo potrzebne współczesnym dzieciom, młodzieży i dorosłym. Gdy uświadomimy sobie psychologiczne i społeczne konsekwencje migracji i uchodźstwa, to wprowadzenie zabawy w plan dnia osoby z doświadczeniem wyjazdowym może się nawet okazać koniecznością. Psychotraumatolodzy i psychotraumatolożki nazywają zabawę i rozrywkę **wyspami szczęścia** niezbędnymi w procesie zdrowienia z traum i w adaptacji kulturowej.

Dlatego nie krępujmy się pobawić na lekcji w Portrety Picassa (przewodnik Razem w Klasie, str. 16), Chodzonego (ibidem, str. 18) lub celebrować Dzień Różnorodności Językowej, korzystając chociażby z kalamburów (ibidem, str. 27), ćwicząc łamańce językowe lub wymyślając nieistniejące słowa. Choć w kontekście czterdziestopięciominutowych jednostek może nam się to wydawać dużą inwestycją czasową, warto popatrzeć w szerszej perspektywie i dostrzec, że jako kadra szkolna mamy do dyspozycji średnio 1 350 minut tygodniowo, czyli 29 700 minut miesięcznie. Daje to blisko 250 000 minut rocznie wspólnego czasu w szkole. To już szmat czasu, w którym zmieści się zarówno nauka, jak i nauka przez zabawę oraz czysta, nieskrępowana zabawa.

Samodzielna analiza barier

Wypisz wszystkie przytoczone w tekście bariery swobodnego angażowania się w zabawę.

.....

.....

Uzupełnij listę o czynniki, których brakuje, a które osobiście dostrzegasz, których doświadczasz.

.....

.....

Podkreśl ten punkt, który mówi o najtrudniejszej dla Ciebie barierze.

Podkreśl ten punkt, który może być najtrudniejszą barierą dla dzieci i młodzieży, z którymi pracujesz.

3.5. BUDOWANIE W KLASIE KLIMATU PRZEŁAMUJĄCEGO BARIERY I UPRAWOMOCNIAJĄCEGO ZABAWĘ

PRACA Z NASTAWIENIEM

- Przypomnij sobie moment, kiedy ostatnio oddałeś lub oddałaś się żywiołowej, swobodnej, radosnej zabawie. Kiedy to było? Kto był z Tobą? Jakie uczucia Ci towarzyszyły w trakcie zabawy, a jakie pojawiły się po niej?
- Zrób listę najważniejszych według Ciebie zysków z zabawy i barier, które utrudniają wejście w nią.
- Zastanów się, co Cię najbardziej blokuje, a co najbardziej przyciąga w zabawie.
- Przygotuj trzy argumenty, które przekonałyby Twojego najlepszego przyjaciela lub przyjaciółkę do zaangażowania się w zabawę.

PLANOWANIE

1. Zaplanuj czas na zabawę z uczniami i uczennicami lub ich własną zabawę:
 - a) Kiedy?
 - b) Jak często?
 - c) Ile czasu na to poświęcasz albo będziesz poświęcać?
2. Podejmij decyzję, z jakich zabaw skorzystasz i jak je przeprowadzisz:
 - a) Zabawy edukacyjne, integracyjne czy dowolne/swobodne?
 - b) Zabawy jako element lekcji czy przerwy?
 - c) Zabawy jako przerywnik dnia codziennego i lekcji czy zajęć dodatkowych, pozalekcyjnych?
 - d) Zabawy wprowadzane/kierowane czy oddanie czasu (lekcji lub pozalekcyjnego) na spontaniczne zabawy młodzieży i dzieci?

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

Przywołaj swoje ulubione gry lub zabawy i sprawdź w praktyce, czy nadal je lubisz.

Wykonaj też kilka prostych ćwiczeń, które uruchomią różne Twoje modalności, przygotowując Cię do łatwiejszego wchodzenia w zabawę i spontanicznego wymyślania pomysłów na kolejne aktywności.

INNOWACJE CHODZĄ SWOJĄ DROGĄ

Weź plik karteczek (np. post-it). Przez trzydzieści sekund zapisuj (lub narysuj – wtedy wydłuż czas) na nich przypadkowe, niezwiązane ze sobą nazwy przedmiotów (jeden przedmiot – jedna kartka). Rozłóż na stole zapisane kawałki papieru nazwą do dołu. Odwróć dwie przypadkowe kartki, odczytaj nazwy przedmiotów i spróbuj w ciągu pół minuty wymyślić jak najwięcej codziennych przyrządów, które można by z nich zbudować. Do czego mogą służyć? Jak będą ze sobą powiąza-

ne? Jak będą wyglądały nowe przyrządy? Jak je nazwiesz? Powtórz tę zabawę kilka razy. W kolejnych rundach możesz odstawiać trzy, a następnie cztery kartki. Możesz skracać lub wydłużać czas planowania. Możesz spróbować wykonać prototyp nowego urządzenia. Co się wydarzy dalej, będzie zależeć od Ciebie.

BĄDŹ JAK POLLOCK

Artysta Jackson Pollock odszedł od akademickiego malowania na rzecz rozwijanego przez siebie stylu zwanego malarstwem gestu/akcji (ang. *action painting*). Tworzył wielkoformatowe prace, wykorzystując charakterystyczne kapanie farb na płótno i rozpryskiwanie ich. Była to swego czasu najbardziej radykalna technika malarska. Bądź jak Pollock i weź karton, duży biały arkusz papieru czy szary papier pakowy, farby i oddaj się tworzeniu abstrakcyjnych obrazów. Wykorzystaj, jak Pollock, nie tylko ruch dłoni, ale i ręki, a nawet całego ciała. Następnie, również jak słynny malarz, wytnij dowolny fragment obrazu, a resztę przetwórz lub zniszcz.

Jeden z obrazów Jacksona Pollocka w 2006 roku pobił rekord jako najdrożej sprzedany obraz na świecie. Zastanów się, gdzie mógłbyś lub mogłabyś sprzedać swój obraz. Kto go kupi? Za jaką kwotę? Co stanie się dalej z Twoim dziełem? Opowiedz sobie tę historię, zapisz ją, wymyśl lub stwórz pierwszą stronę gazety z artykułem o swoim obrazie jako kolejnym rekordzie sprzedażowym na rynku sztuki. Pomyśl, co możesz tworzyć następnie. Wymyśl inne zadanie artystyczne dla siebie.

DAWNO, DAWNO TEMU...

Narysuj lub wytnij z gazety dwie lub więcej postaci i dorysuj do nich dymki komiksowe. Wpisz w nie jakiekolwiek pierwsze zdanie, a potem pociągnij konwersację między bohaterami lub bohaterkami. Zatrzymaj się w dowolnym punkcie rozmowy i spróbuj wymyślić jakiś niespodziewany zwrot akcji. Pociągnij nowy wątek. Skończ wtedy, gdy poczujesz, że zostało wypowiedziane wszystko, co trzeba w danej sytuacji. Przyklej postaci do ściany, lodówki lub regału i pozwól, by zostały z Tobą. Sprawdź, co u nich słyszać za dzień czy za dwa. Dopisz kolejne dialogi. Pozwól im ze sobą rozmawiać. Sprawdź za tydzień lub dwa, jak rozwinęła się relacja między postaciami. Wymyśl historię, która opowie, co się z nimi może wydarzyć dalej.

ZMIEŃ PERSPEKTYWĘ

Wybierz moment dnia, gdy robisz coś konkretnego – odpowiadasz na e-maile, przeglądasz magazyn, czytasz książkę, przygotowujesz konspekt zajęć, sprawdzasz prace domowe. Przez najbliższe pięć minut kontynuuj wykonywaną czynność, ale:

- a) stojąc przy oknie;
- b) leżąc na podłodze;
- c) stojąc na jednej nodze;
- d) podskakując;
- e) siedząc pod stołem czy biurkiem.

Jak się czułeś lub czułaś z tą czynnością w poszczególnych pozycjach? Jak zmiany postawy wpływały na Twoje myśli?

Nawet jeśli było Ci dziwnie, obco, głupio – nie odrzucaj takich przerywników w pracy. W kolejnych dniach dobieraj nowe pozycje. Sprawdzaj, jak się masz i co się zmienia.

CIĄG DALSZY NASTĄPI

Puść fragment dowolnego, przypadkowego filmu. Zatrzymaj w nieoczekiwanym momencie i przedstaw kontynuację zdarzenia, wczuwając się w rolę i odgrywając sobą scenkę (z dialogami lub pantomimiczną).

PIŁECZKOWY ZAWRÓT GŁOWY

W paczce, którą Ci przekazujemy, jest trzydzieści kolorowych piłeczek sensorycznych o różnych kształtach i fakturach. Dołączone do pakietu piłeczki możesz wykorzystywać na wiele sposobów. Oto kilka propozycji.

Zabawy wszystkimi rodzajami piłek

- Podrzucaj piłkę w prawej dłoni.
- Podrzucaj piłkę w lewej dłoni.
- Przerzucaj piłkę z prawej ręki do lewej. Zaczynij od małej odległości i stopniowo ją zwiększaj. Aby ułatwić sobie łapanie piłki, wydłuż jej lot, tak by odbywał się po półkolu, a nie w linii prostej. Przerzucaj piłkę nad głowę, wodząc za nią wzrokiem. Wykonaj analogiczne ćwiczenie, przerzucając piłkę z lewej ręki do prawej.

Zabawy okrągłymi piłkami

- Odbijaj piłkę o ławkę prawą ręką.
- Odbijaj piłkę o ławkę lewą ręką.
- Odbijaj piłkę dwoma rękoma. Jedną ręką odbijaj piłkę o ławkę, a drugą łap. Zamieniaj strony.

Zabawy owalnymi piłkami

- Ściskaj piłkę kilka razy w prawej ręce.
- Ściskaj piłkę kilka razy w lewej ręce.
- Ściskaj piłkę naprzemiennie: raz w jednej, raz w drugiej dłoni.

Żonglowanie

Możesz wykorzystać piłeczki do nauki żonglowania dwiema, a nawet trzema piłkami. Istnieje wiele badań mówiących o tym, że żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo ruchową i koncentrację, a także poszerza pole widzenia. Nauka tej umiejętności ma korzystny wpływ na działanie mózgu i jest pomocna w uczeniu się przedmiotów szkolnych. W internecie znajdziesz wiele tutoriali dotyczących żonglowania.

Ciepło–zimno

Kolejna aktywność, do której możesz wykorzystać piłeczki, to znana i lubiana przez dzieci i młodzież zabawa ciepło–zimno.

Jedna osoba albo grupa chowa piłkę gdzieś w klasie, a zadaniem drugiej osoby albo zespołu jest odnaleźć ukryty przedmiot. Osoba/grupa, która schowała piłkę, naprowadza szukających poprzez wskazówki: ciepło – gdy osoby są bliżej piłki, zimno – gdy oddalają się od niej.

TWOJA PROPOZYCJA ZABAWY:

.....
.....

Przytoczone aktywności (podobnie jak te z pierwszego przewodnika dla szkół Razem w Klasie) możesz wykonywać samodzielnie lub w towarzystwie. Zapraszamy też do wykorzystywania ich w szkole, na wycieczkach, przerwach, w świetlicy i w czasie lekcji w wielokulturowej klasie. Wszystkie wymienione funkcje zabawy zaprocentują w dwójnasób tam, gdzie klasa i poszczególne osoby są w dodatkowym napięciu, po traumie, poznają się lub natrafiły na wyzwania międzykulturowe, przeżywają porażki w komunikacji i budowaniu więzi czy związane z osiągnięciami szkolnymi. Nasze propozycje nie wymagają rozbudowanej znajomości języka, mogą też w twórczy sposób korzystać z wielojęzyczności, a nawet nowych, wymyślonych na poczekaniu języków.

Po małych adaptacjach zabawy mogą być proponowane zarówno młodszymi, jak i starszym uczniom i uczennicom. Choć początkowo mogą wprowadzać zdziwienie, niechęć, a nawet niepokój (to naturalne reakcje na zmianę), z biegiem czasu uruchomią swobodę, spontaniczność i radość.

Aktywności możesz wprowadzać od bardziej bezpiecznych i mniej ekspozycyjnych po te, które wymagają większego zaangażowania (taką kolejność proponujemy w publikacji). Dobieraj różnego rodzaju działania odnoszące się do poszczególnych obszarów i umiejętności: ruchowych, plastycznych, muzycznych, słownych, przestrzennych, konstrukcyjnych. Może znajdziesz zabawy czy gry z różnych krajów i będziesz nimi urozmaicać swój zestaw?

Jeśli potrzebujesz uzasadnienia dla wykorzystania zabaw, staraj się łączyć je z tematem lekcji, choćby luźno. Ale próbuj też bawić się niezależnie od tego, co omawiacie czy nad czym pracujecie. Raz w miesiącu możecie przecież na lekcji oddalić się nieco od programu (są szkoły, które regularnie, co miesiąc, oddają cały dzień zajęć na czystą zabawę, bo przynosi im to wymierne korzyści, a i tak zdążają z materiałem).

Z biegiem czasu oddawaj uczniom i uczniom inicjatywę. Pozwól im proponować zabawy – te, które znają i lubią, oraz całkiem nowe, stworzone przez nich samych. Poświęć na to fragment lekcji lub cały dzień, zaproś do wykorzystania klasy i jej zasobów lub wyjdźcie na zewnątrz. Zachęć, by dzieci i młodzież same pokazały, w co, czym i jak lubią się bawić. Szczególnie jeśli masz do czynienia z wielokulturową/międzykulturową klasą, to korzystaj z niej jako z zasobu. Być może proponowane przez nas kalambury, dość popularne w Polsce, w innych krajach wcale nie są znane lub wykorzystuje się je inaczej. Możecie też prześledzić historię powstawania i rozprzestrzeniania się po świecie różnych gier i zabaw. To dopiero jest zabawa!

3.6. RAZEM W KLASIE. WSPÓLNY JĘZYK. NOWE GRYWALNOŚCI KALAMBURÓW

Przygotuj kalambury, które wysłaliśmy w pierwszej paczce z materiałami⁸. Poniżej znajdziesz kilka propozycji, które opisują nowe sposoby grania z zastosowaniem naszych kart.

Być może podczas pracy z kartami Tobie lub Twojej klasie przyszedł do głowy ich nowe zastosowanie. Chętnie je poznamy! Jeżeli chcesz podzielić się z nami tym, jak wykorzystujecie karty w Waszej szkole, napisz do nas na adres e-mailowy: razemwklasie@szkolazaklsa.org.pl.

Historia

1. Zaproś do gry chętną grupę uczniów i uczennic (od 3 do 6 osób).
2. Każda osoba grająca losuje 5 kart.
3. Jedna z osób grających zaczyna snuć opowieść (dowolną), na przykład od zdania: „Dzień zaczął się spokojnie, lecz nagle...”. Następnie wyklada jedną ze swoich kart i dopowiada kolejny fragment historii zgodnie z tym, co znajduje się na karcie. To graczka lub gracz decyduje, którą stronę karty wykorzysta: zapisane słowo czy rysunek.
4. Następne osoby po kolei dokładają swoje karty, tworząc dalszy bieg historii.
5. Zachęć uczniów i uczennice, którzy nie biorą udziału w rozgrywce, do spisывania opowiadanych historii. Możecie je zachować i zebrać w wersji elektronicznej lub drukowanej.

Cała klasa może grać w ten sposób jednocześnie, wymyślając historie w kilku grupach. Należy wówczas rozdać każdej z osób mniej kart, np. po 2. Na końcu wybrane osoby z grup opowiadają wymyślane historie reszcie klasy.

Tajny kod

Do tego wariantu gry wykorzystaj 25 kart z zestawu (uwaga: każda z nich powinna mieć inny rysunek).

1. Zaproś chętną grupę uczennic i uczniów do gry. W grze może wziąć udział maksymalnie 6 osób. Rozgrzywka bazuje na skojarzeniach kształtów i znaczeń.
2. Wybierzcie spośród grających osobę, która zostanie narratorem lub narratorką. Jej zadaniem będzie przekazanie pozostałym osobom informacji, którą z 12 wyłożonych na stole kart wylosowała. Ale uwaga! Narrator lub narratorka nie może mówić – jego/jej narzędziami są karty.

⁸ Przypominamy, że w paczce znajdowało się: 50 dwustronnych kart z hasłami w języku polskim i ukraińskim (z transkrypcją) oraz z rysunkami, 10 pustych kart z rysunkami i instrukcją.

3. Narratorka lub narrator losuje potajemnie 1 kartę z talii i ją zapamiętuje. Następnie dobiera do niej 11 kart, miesza je i wyklada przed sobą na stole, tworząc układ 3 x 4 karty.
4. Następnie narratorka lub narrator bierze z talii dodatkowe 5 kart i trzyma je na ręce, bez pokazywania pozostałym osobom.
5. Zaczynamy! Gra dzieli się na 5 tur. Pierwsza rozpoczyna się od wybrania przez narratora lub narratorkę jednej z trzymany kart i położenia jej na stole pionowo lub poziomo. Dla pozostałych jest to wskazówka:
 - Poziomy układ oznacza, że karta, której szukają, jest niepodobna do tej właśnie wyłożonej.
 - Pionowy układ oznacza, że jest podobna.

Zadaniem pozostałych osób jest wywnioskowanie na podstawie tak odebranej wskazówki, które z kart na stole **na pewno nie są** tą, której szukają, i odrzucenie ich. Cała gra opiera się na usuwaniu niepasujących kart. Jeżeli została wskazana i odrzucona poszukiwana karta, gra się kończy.

6. Narratorka lub narrator po położeniu karty dociąga z talii kolejną do puli trzymany w ręku kart. Pierwsza tura się kończy. Pozostałe osoby w pierwszej turze odrzucają 1 kartę. Na stole pozostaje 11 odsłoniętych kart i karta-wskazówka. Kolejne tury przebiegają zgodnie z poniższym schematem:
 - W drugiej turze osoby dostają kolejną wskazówkę, ale teraz odrzucają już 2 niepasujące karty. Pod koniec tury pozostaje 9 kart.
 - W trzeciej turze – po kolejnej karcie-wskazówce – odrzucają 3 niepasujące karty. Pod koniec tury pozostaje 6 kart.
 - W czwartej turze odrzucają 4 niepasujące karty. Pod koniec tury pozostają 2 karty.
 - W finałowej, piątej turze gracze i graczki wskazują, która z dwóch kart jest tą właściwą.

Pod koniec gry osoby mają do dyspozycji 5 wyłożonych przez narratora lub narratorkę kart jako odpowiedzi.

Poza kadrem

1. Rozdaj uczniom i uczennicom po jednej karcie z kalamburów. Możesz też rozdać białe kartki A4.
2. Zadaniem osób w klasie będzie położenie na pustej kartce karty z kalamburów i dorysowanie tego, co może się znajdować poza kadrem rysunku. Uczennice i uczniowie mogą też po prostu opowiedzieć, co „widzą” poza kadrem. Każda osoba może wybrać, którą z możliwości woli – rysowanie czy opowiadanie.
3. Na koniec, jeśli powstaną rysunki, zorganizujcie miniwystawę prac i posłuchajcie opowieści.

3.7. KLASOWY KALENDARZ MIĘDZYKULTUROWY – ROZSZERZENIE

Publikacja *Razem w Klasie* zachęcała do przeprowadzenia aktywności, która pozwala pogłębić rozumienie podobieństw i różnic, a także na co dzień i od święta celebrować różnorodność (ćwiczenie X, *Kalendarz szkolnych obchodów świąt*, str. 36).

Klasa była zachęcana do wybrania różnych okazji do celebracji i budowania wspólnoty. Proponowałyśmy, by poza uroczystościami związanymi z rokiem szkolnym i datami ważnymi dla członków i członkiń klasowej wspólnoty (np. urodzinami) wpisać do kalendarza także święta:

- **narodowe** (z różnych krajów, koniecznie z tych, z których pochodzą uczniowie i uczennice uczący się w klasie/szkole),
- **międzynarodowe** (nawiązujące do różnorodności).

Tym razem podsuwamy kilka propozycji świąt narodowych z różnych kultur i świąt międzynarodowych, które zostały ustanowione, żeby celebrować różnorodność i przypominać światu o potrzebie pokoju, dialogu, tolerancji, szacunku dla różnych języków i religii. Inspiracją do doboru świąt mogą być zarówno daty ważne dla osób związanych ze szkołą (pochodzących z innych kultur niż polska uczniów i uczennic, kadry szkoły, rodziców, patronki lub patrona, osób ze środowiska lokalnego), jak i daty obrane przez międzynarodowe gremia, np. Międzynarodowe Dni i Tygodnie Organizacji Narodów Zjednoczonych czy ważne daty ustanowione przez Unię Europejską.

Przejrzyj kalendarz świąt swojej szkoły. Pomyśl, jakie uroczystości obchodzicie w klasie.

Porównaj proporcję różnych typów świąt.

Sprawdź, czy zadbałście zarówno o święta typowo polskie, jak i o te, które są ważne dla uczniów i uczennic z doświadczeniem migracji czy osób o innych niż polskie korzeniach.

Zobacz, jakie międzynarodowe daty poświęcone budowaniu pokoju lub zrozumieniu złożoności kulturowej, religijnej i językowej świata celebrujecie w szkole/klasie.

Poszukaj w internecie dat ważnych dla wielokulturowej klasy. Sprawdź, jakie publikacje ze scenariuszami zajęć i propozycjami obchodów zamieszczają organizacje migranckie, instytucje międzynarodowe, lokalne biblioteki czy placówki edukacyjne.

Porozmawiaj z kadrą szkoły i dyrekcją o idei włączenia w szkolne obchody nowych dat – ważnych dla wielokulturowego i antydyskryminacyjnego kalendarza.

Zaplanujcie co najmniej dwa duże święta obchodzone przez całą społeczność szkolną lub kilka klasowych celebracji.

3.8. PRZYKŁADY ZRÓŻNICOWANYCH TEMATYCZNIE ŚWIĄT ORAZ INSPIRACJE DO RÓŻNORAKICH SPOSOBÓW UJĘCIA TEMATU I CELEBRACJI

STYCZEŃ/LUTY

NOWY ROK WEDŁUG KALENDARZA KSIĘŻYCOWEGO (M.IN. W CHINACH I WIETNAMIE)

Idea

Datę rozpoczęcia i zakończenia roku w krajach Azji Południowo-Wschodniej określa kalendarz księżycowy. Nowy Rok to ruchome święto, które celebrowane jest między 21 stycznia a 20 lutego. Bez wątpienia jest szczególnie ważne dla wszystkich mieszkanki i mieszkańców tego regionu. Historia świętowania sięga ponad trzech tysięcy lat i jest ściśle powiązana z przekazywanymi od pokoleń noworocznymi zwyczajami, które nawiązują do legend budujących tożsamość.

W różnych kulturach i religiach obowiązują alternatywne wobec gregoriańskiego kalendarze, w których znajdziemy różne święta, a Nowy Rok jest obchodzony w innych dniach, niż przywykliśmy, stosując własny kalendarz. Zorganizowanie obchodów tego święta kilka razy w roku, zgodnie z różnymi kalendarzami, może skutecznie otwierać na różnorodność i niwelować etnocentryczny, naznaczony własną kulturą sposób myślenia o świecie. Chiński Nowy Rok może być jednym z wielu lub jedynymi alternatywnymi obchodami tego wydarzenia. Jeśli w klasie są osoby chińskiego czy wietnamskiego pochodzenia, będzie to świetna okazja, by uwidocznic ważne dla nich święto, wzmocnić ich tożsamość oraz włączyć wszystkich w celebrację znaczących dla nich dni.

Świętowanie

W ramach tego święta możecie zdobywać wiedzę na temat zwyczajów i kultury, wzbogacając lekcje o elementy plastyczne, muzyczne, taneczne i kulinarne. Takie święta jak Chun Jie (Chiny) i Tet (Wietnam) są świetną okazją do zorganizowania barwnego wydarzenia na większą skalę i wspólnej hucznej zabawy. Najlepiej, jeśli w przygotowywanie i celebrację można włączyć osoby, którym to święto jest dobrze znane i które będą dbać, by poznanie tradycji nie ograniczyło się do stereotypowego i powierzchownego ujęcia tematu.

LUTY

21.02 – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ JĘZYKA OJCZYSTEGO

Idea

Święto zostało ustanowione przez UNESCO (Organizację Narodów Zjednoczonych do Spraw Oświaty, Nauki i Kultury) dla upamiętnienia wydarzenia związanego z walką o uznanie języka mniejszości. 21 lutego 1952 roku w Bangladeszu pięciu studentów uniwersytetu w Dhace zginęło podczas demonstracji, w której domagano się nadania językowi bengalskiemu statusu języka urzędowego. W obliczu danych mówiących o tym, że niemal połowa z sześciu tysięcy języków świata jest zagrożona zanikiem w ciągu dwóch-trzech pokoleń, a co dwa tygodnie umiera jeden język, istotna jest ochrona różnorodności językowej jako dziedzictwa kulturowego.

Świętowanie

Przypomnienie klasie o Międzynarodowym Dniu Języka Ojczystego może być okazją do rozmowy na temat zróżnicowania językowego, także w Polsce.

Możesz porozmawiać z uczennicami i uczniami o innych językach, poza polskim, których używa się w naszym kraju. Zachęć do przyglądania się gwarom, dialektom i językom regionalnym (np. łemkowskiemu, wilamowskiemu, kaszubskiemu, górnośląskiemu, dolnośląskiemu, bojkowskiemu, słowińskiemu). Zwróć uwagę, że wiele z nich, traktowanych jako „gorsze odmiany języka”, jest zagrożonych wyginięciem.

Wspólnie albo w grupach poszukajcie w internecie informacji o językach oraz przykładów wypowiedzi w gwarach i dialektach. Sprawdźcie, jakie inicjatywy są prowadzone (i przez kogo) dla zachowania oficjalnego języka polskiego i „języków polskich” takich jak gwary, dialekty czy języki regionalne.

W świetle żywych dyskusji o feminatywach i przywracania symetrii płciowej w języku możesz też zachęcić do zastanowienia się nad zwrotem używanym w nazwie święta: „ojczysty”.

MARZEC

21.03 – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ WALKI Z DYSKRYMINACJĄ RASOWĄ

Idea

Święto obchodzone od ponad pięćdziesięciu lat z inicjatywy Organizacji Narodów Zjednoczonych. Początkowo było upamiętnieniem ofiar masakry w Sharpeville w Republice Południowej Afryki, kiedy to z rąk policji zginęło sześćdziesiąt dziewięć osób sprzeciwiających się rozwiązaniom wspierającym apartheid. Obecnie dzień ten propaguje ideę przeciwstawiania się wszelkim formom rasizmu, ksenofobii i dyskryminacji na świecie.

Świętowanie

Taki dzień może być okazją do przeprowadzenia w klasie warsztatu antydyskryminacyjnego, lekcji na temat rasizmu, dyskusji o języku pogardy i mowie nienawiści. Jest to idealny moment, by zrobić odwróconą lekcję – uczniowie i uczennice opracowują temat w oparciu o ważne dla nich materiały (z najmłodszymi może to być praca nad ilustracjami z książek dziecięcych; w środkowych klasach podstawówki – przejrzanie takich pozycji jak *W pustyni i w puszczy* pod kątem postkolonialnym; w najstarszych rocznikach młodzi ludzie mogą poszukać tekstów muzycznych i przeprowadzić ich analizę zarówno pod kątem rasizmu, jak i przeciwdziałania dyskryminacji). W ramach omawiania zagadnienia rasizmu można przyrzeć się rekomendacjom Rady Języka Polskiego, która po proteście dziesięcioletniej Bianki Nwolis (dziewczynka w czerwcu 2020 roku wyszła na ulice Warszawy z banerem „Stop Calling Me Murzyn” – „Nie nazywaj mnie Murzyn”) odniosła się do używania tego słowa. Przykład reakcji Bianki może być dla uczennic i uczniów inspiracją do działania. W ramach zajęć młodzi ludzie mogą przygotować własne transparenty lub manifesty antyrasistowskie i antydyskryminacyjne. Zresztą pewnie nie zabraknie im pomysłów, jak wykorzystać Międzynarodowy Dzień Walki z Dyskryminacją Rasową.

CZERWIEC

20.06 – ŚWIATOWY DZIEŃ UCHODŹCY

Idea

Zgromadzenie Ogólne ONZ w pięćdziesiątą rocznicę uchwalenia Konwencji dotyczącej statusu uchodźców (z 1951 r.) ustanowiło Światowy Dzień Uchodźcy jako coroczne święto obchodzone w ponad stu krajach dla upamiętnienia odwagi i siły osób doświadczających uchodźstwa na całym świecie.

Świętowanie

To już dość popularna w instytucjach kultury (jak chociażby biblioteki publiczne) i organizacjach pozarządowych okazja do organizowania wydarzeń kulturalnych (przedstawień, happeningów, wieczorów autorskich z pisarkami i pisarzami, którzy mają doświadczenia uchodźcze), edukacyjnych (szkoleń, konferencji) oraz programów pomocowych dla rodzin i dzieci. W tym dniu podkreślana jest jedność i solidarność z uchodźcami i uchodźczyniami bazująca na zrozumieniu potrzeb tej grupy ludności.

Warto zatem zarówno zorganizować coś na własną rękę, jak i wykorzystać ofertę proponowaną przez różne podmioty, by lepiej poznać to zagadnienie i obalać stereotypy na temat uchodźstwa. Wycieczka, spektakl lub żywa biblioteka może być świetną okazją do integracji klasowej, a jednocześnie do zdobywania wiedzy budującej otwartość i ciekawość drugiego człowieka.

WRZESIEŃ

26.09 – EUROPEJSKI DZIEŃ JĘZYKÓW

Idea

Europejski Dzień Języków został ustanowiony wspólnie przez Komisję Europejską i Radę Europy w 2001 roku i od tego czasu obchodzony jest co roku. W przygotowanie obchodów zaangażowane są liczne instytuty i stowarzyszenia działające w sektorze kultury i edukacji, uniwersytety, szkoły. Organizatorzy zachęcają, by podczas Europejskiego Dnia Języków dołączyć do 800 milionów Europejczyków celebrujących ponad 200 języków europejskich, 24 języki urzędowe Unii Europejskiej, około 60 języków regionalnych oraz liczne dialekty.

(za: www.europejskidzienjezykow.pl)

Świętowanie

Ten wyjątkowy dzień września można uczcić, korzystając z bogatej oferty zajęć i wydarzeń proponowanych przez Komisję Europejską i Radę Europy. Może to być także okazja do uwidocznienia różnorodności językowej uczniów i uczennic – zarówno tych, którzy są w szkole od dawna, jak i tych, którzy dołączyli na początku dopiero co rozpoczętego roku szkolnego. Warto, jeśli będzie taka chęć i gotowość, wykorzystać ekspertyzę osób z doświadczeniem migracji (uczących się lub pracujących w szkole) do stworzenia słowniczków szkolnych, poprowadzenia krótkich lekcji różnych języków, przygotowania artykułów czy podcastów, które zostaną udostępnione społeczności szkolnej (z rodzicami włącznie).

W tym dniu można także przyjrzeć się barierze językowej i wykorzystać proponowane przez nas kalambury, ćwiczenia dotyczące bariery językowej czy inne aktywności skłaniające do zabawy i twórczego podejścia do bogactwa językowego.

Może stworzycie tego dnia swój własny inkluzywny język społeczności szkolnej, w którym pojawią się zupełnie nowe i zdefiniowane na Wasz użytek słowa, sformułowania oraz pojęcia odnoszące się do Waszej wyjątkowości i wrażliwości?

Jakie inne święta możecie obchodzić w swojej szkole w pozostałych miesiącach roku?

Jak Wasza klasa będzie chciała celebrować poszczególne dni? Wolicie na poważnie, skupiając się na zdobywaniu wiedzy, czy bardziej zabawowo, wykorzystując okazję do hucznych, wesołych obchodów?

3.9. KOLOROWANKI XXL – GARŚĆ INSPIRACJI

W pakiecie materiałów znajdziesz wielkoformatowe obrazki do wspólnego kolorowania, które mogą mieć wiele zastosowań. Wykonywane razem zadania z kolorowaniem pozwalają uruchomić i wykorzystać potencjał zabawy. To też świetne narzędzie do pracy w obszarze regulacji emocji, bo rysowanie i kolorowanie pozwalają rozładować napięcie i odstresować się. Kolorowanki będą również pomocne przy przełamywaniu bariery językowej.

Aktywności, które proponujemy, ułatwiają komunikację w grupie poprzez wykorzystywanie kanału wizualnego i niewerbalnego, a także twórczego podejścia do barier w kontakcie. Znajdziesz tu również propozycje aktywności, które stopniowo zapraszają uczennice i uczniów do opowiadania o sobie i relacjach w klasie. Ułożenie ćwiczeń nie jest przypadkowe. W pierwszej kolejności zapraszamy Cię do własnej refleksji nad rysowaniem i bazgraniem. Potem zapoznajemy z aktywnościami do przeprowadzenia w klasie – od najbardziej swobodnych i niejęzykowych, mocniej skoncentrowanych na samym rysowaniu i tworzeniu, po coraz bardziej złożone i zachęcające do rozmów, pogłębiania myślenia i komunikacji.

DLACZEGO RYSOWANIE I KOLOROWANIE?

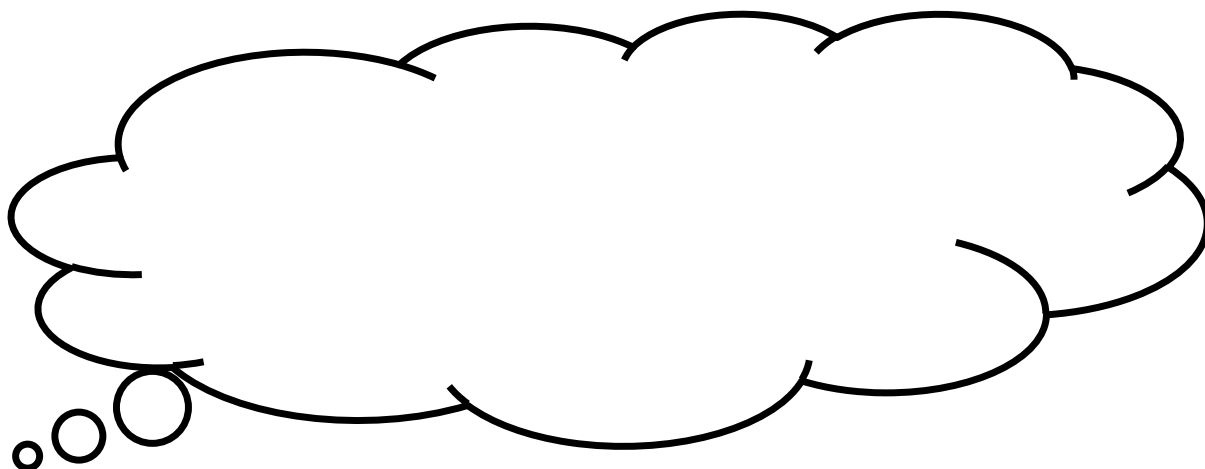
Sunni Brown, ekspertka od doodlowania (czyli spontanicznego bazgrania), mówi, że wspomaga ono koncentrację i procesy myślowe. Badania pokazują, że osoby, które w czasie słuchania przekazów werbalnych spontanicznie rysowały, zapamiętywały więcej informacji, niż te, które tylko słuchały. Doodlowanie wspomaga także kreatywność i rozwiązywanie problemów.

Z naszej praktyki również wynika, że uczniowie i uczennice często chętniej rozmawiają przy wykonywaniu jakiejś wspólnej czynności – wtedy dzielą się ważnymi dla nich rzeczami i chętniej się odśmiają.

Zapraszamy Cię do refleksji na temat bazgrania i rysowania, a następnie do wybrania dla Twojej klasy odpowiednich aktywności z wykorzystaniem kolorowanek.

BAZGRANIE (ANG. *DOODLING*)

Z czym Ci się kojarzy to słowo? Wypisz wszystkie swoje pomysły.



Przypomnij sobie, kiedy ostatnio bazgrałeś/bazgrałaś. Dawno czy niedawno? Dlaczego?

Czy pozwalano Ci na rysowanie, bazgranie i mazanie podczas:

- lekcji,
- apelu,
- konferencji,
- rady pedagogicznej,
- rozmowy przez telefon, kiedy byłeś/byłaś w domu,
- gdy starałeś/staraleś się wymyślić nowy pomysł na lekcję?

Jak się z tym czułeś/czułaś?

Jak reagowało otoczenie?

Obejrzyj wystąpienie Sunni Brown Bazgracze, łączcie się! z konferencji TED:

https://www.ted.com/talks/sunni_brown_doodlers_unite?language=pl⁹



Pozwól sobie i innym na bazgranie. Takie zupełnie dowolne, na białej kartce lub z wykorzystaniem kolorowanek XXL.

⁹ Wystąpienie Sunni Brown Bazgracze, łączcie się! (dostęp 24.03.2023).

3.10. POMYSŁY NA WYKORZYSTANIE KOLOROWANEK W WIELO- I MIĘDZYKULTUROWEJ KLASIE

1. Uwolnić swobodę

Zróbcie z klasą uroczysty *unpacking* – wspólnie otwórzcie paczkę z kolorowan-
ką. Zapytaj uczennice i uczniów, czy mają pomysły, jak możecie ją wykorzystać.
Zróbcie burzę mózgów, postawcie na kreatywność. Starajcie się odgadnąć,
czemu fundacja przysłała Wam taki materiał. Napiszcie do nas o swoim pomysłe
na kolorowanke.

Zostaw plakat w dowolnym miejscu w klasie i daj kolorowance żyć własnym ży-
ciem. Obserwuj, do czego i jak zostanie wykorzystana. Czy wesprze proces spo-
tkania się wokół wspólnego kolorowania, czy raczej przyczyni się do konfliktów?
Komu będzie służyła, a komu nie?

Po jakimś czasie porozmawiaj z klasą o rysowaniu, bazgraniu, mazaniu. Jak się do
tego podchodzi w społeczeństwie? Co wiemy z badań na temat tej aktywności
(możesz zrobić burzę pomysłów i obejrzeć z klasą wystąpienie Sunni Brown).

2. Poza ramami

Podziel klasę na grupy i zachęć, żeby dorysowały do kolorowanki to, co mogłoby
się znajdować poza kadrem. Możesz zaślionić lub oddzielić poszczególne frag-
menty kolorowanki albo dać podgrupom osobne wydruki wybranych kawałków
bez sklejania.

Podkreśl, że każda osoba może dorysować co, jak i czym chce. Zachęć do stoso-
wania różnych technik i stylów. Sprawdźcie, co wyszło. Może część albo wszystko
nie będzie do siebie pasowało. Zachęć do podania argumentów, dlaczego mimo
to (albo dzięki temu) rysunek jest super.

3. Dada

A może zainspirujecie się dadaistami? Jeśli w klasie omawialiście różne style li-
teracko-plastyczne, to uczniowie i uczennice mogą znać dadaizm. Jeśli nie, to
wprowadźcie związane z nim pojęcia (prezentacja nauczycielska lub uczniowskie
poszukiwania w źródłach). W literaturze dadaizm często charakteryzowały bez-
znaczeniowe zespoły mechanicznie łączonych słów, formuł, cytatów, a nawet
dźwięków i liter; w sztukach plastycznych budowano kompozycje z przypadkowo
dobranych przedmiotów użytkowych, łączonych na zasadzie montażu, fotomon-
tażu i kolażu.

Stwórzcie współczesny dadaistyczny utwór plastyczno-literacki. Podzielcie się
w klasie: kto i jak użyje kolorowanki, kto przedmiotów, kto słów i liter czy liczb, kto
dźwięków, a kto zdjęć, by dopełnić wspólny kolaż? Jak złożycie wszystkie ele-
menty? Jak wypracujecie ostateczną wizję?

4. Krytyczki i krytycy sztuki

Po stworzeniu z kolorowanki dzieła sztuki w dowolny sposób, dowolną techniką, wykorzystując którekolwiek z przytoczonych wcześniej aktywności zaprezentujcie je tak, jakby trafiło na międzynarodową wystawę do prestiżowego muzeum odwiedzanego przez ludzi z całego świata.

Następnie zapowiedz, że zadaniem będzie przygotowanie krótkich filmików, które zaprezentują dzieło międzynarodowej publiczności mówiącej najróżnorodniejszymi językami. Zachęć osoby w parach do nagrania (kamerą lub telefonem) krótkiej recenzji dzieła. Jedna osoba mówi w dowolnym języku (prawdziwym – niekoniecznie polskim, a jeszcze lepiej zmienionym czy zmyślonym), a druga jest tłumaczem lub tłumaczką (może używać języka werbalnego lub migowego, także dowolnego albo zmyślonego). Zaprezentujcie filmiki na forum, podziwiając dzieło i próbując zrozumieć jego głębię.

5. Dopisywanie historii

Podziel klasę na grupy. Niech każda wybierze z rysunku jedną postać, która zdaniem zespołu pochodzi z innego kraju, i wymyśli historię: skąd jest ta osoba? Dlaczego znalazła się w Polsce? Jakie napotyka bariery? Co lub kto pomaga jej w adaptacji? Zachęć, by szukać niestandardowo (z zagranicy wcale nie musi pochodzić osoba o innym niż jasny kolorze skóry). Niech wymyślanie dzieje się przy kolorowaniu – jedne osoby będą wołały rysować, inne mówić, jeszcze inne słuchać i się przypatrywać. Pozostaw swobodę.

Możesz iść dalej z historią:

Kogo wybrana postać spotkała na swojej drodze? Kim są pozostałe osoby na plakacie (można wybrać kilka)? Co się wydarzyło przed chwilą? Co dzieje się teraz? Co się wydarzy za chwilę?

Historie możecie opowiadać, pisać, rysować, odgrywać lub wpleść w dialogi pomiędzy osobami (dorysowując albo doklejając dymki). Możecie wykorzystać kolorowankę raz czy dwa albo wracać do niej wielokrotnie, dodając elementy historii i sprawiając, że występujące w niej postaci zostaną z Wami w klasie.

6. Ja w kolorowance

Podczas wspólnego kolorowania warto poruszać również tematy związane z klasą oraz takie, które umożliwiają pokazanie, jak poszczególne osoby widzą się w grupie, i dają im możliwość powiedzenia czegoś o sobie.

Zapraszając do kolorowania, poproś, aby każda osoba wybrała jakąś postać, z którą się najbardziej utożsamia, i opowiedziała dlaczego (np. podobny wygląd, a może to, co ta osoba robi na rysunku). Możesz też zachęcić do rozmowy na inne tematy, takie jak: do kogo dołączyłbyś/dołączyłabyś na boisku i dlaczego?

Zachęć uczennice i uczniów, żeby dorysowali się na kolorowance (zadaj pytania pomocnicze: gdzie jesteś, co robisz?) i podpisali swoje postaci imionami albo ksywkami (w takich formach, jakie same i sami lubią). Osoby mogą opowiedzieć, dlaczego narysowały siebie w taki sposób i w takim miejscu.

Zachęcaj uczniów i uczennice, by dopytywali się nawzajem, jeżeli coś ich zainteresuje.

7 i kolejne: Ciąg dalszy nastąpi

Wymyśl nowe zastosowanie dla kolorowanek. Zachęć uczniów do szukania kolejnych pomysłów.

BIBLIOGRAFIA

Bariera językowa

Collaboration. 52 exercises to foster diplomacy, empathy and effective communication within teams, The School of Live, Londyn.

Grudzińska A., Kubin K. (red.), *Szkoła wielokulturowa – organizacja pracy i metody nauczania. Wybór tekstów*, Forum na Rzecz Różnorodności Społecznej, Warszawa 2010.

Inspiration. 52 exercises to stimulate creativity, playfulness and innovative thinking. The School of Live, Londyn.

Szeruga B., *Tajemnicza bariera językowa – czym jest i jak możemy ją przełamać?*, Prolang, www.prolang.pl/blog/2022/04/26/tajemnicza-bariera-jezykowa-czym-jest-i-jak-mozemy-ja-przelamac/ (ostatni dostęp: 24.03.2023).

Ułóż relację z własnym stresem

Shanker S., Barker T., *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, tłum. N. Fedan, Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa 2016.

Porges S.W., *Teoria poliwagalna*. Przewodnik, tłum. A. Gomola, WUJ, Kraków 2020.

Zabawa

Cohen L., *Playful parenting*. Rodzicielstwo przez zabawę, tłum. A. Rogozińska, Maman, Warszawa 2020.

Collaboration. 52 exercises to foster diplomacy, empathy and effective communication within teams, The School of Live (theschooloflife.com), Londyn.

Inspiration. 52 exercises to stimulate creativity, playfulness and innovative thinking. The School of Live (theschooloflife.com), Londyn.

Kaufman S.B., Gregoire C., *Kreatywni. I masz pomysły na wszystko*, tłum. K. Mojkowska, Muza, Warszawa 2018.

Klasowy kalendarz międzykulturowy

Włącz różnorodność, Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego, Warszawa 2015, www.biblioteki.org/aktualnosci0/wlacz_roznorodnosc_scenariusze_wielokulturowych_dzialan.html (dostęp: 12.02.2023).