



„(BEZ)TROSKI MAŁEGO MAKAKA” – SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Katarzyna Leśniewska, Magdalena Polańska

„(Bez)troski małego makaka” – scenariusze zajęć

AUTORKI: Katarzyna Leśniewska, Magdalena Polańska

Spis treści

WPROWADZENIE — 3

SCENARIUSZE – wersja dla uczniów młodszych (I klasa SP) lub starszych słabo czytających w języku polskim — 5

Informacje wstępne — 5

Scenariusz I - „Jak przetrwać w Małpim Gaju” — 6

Środki dydaktyczne — 6

Przebieg — 6

Scenariusz II - „Czy można mieć supermoce nie będąc superbohaterem?” — 12

Środki dydaktyczne — 12

Przebieg — 12

SCENARIUSZE – wersja dla uczniów starszych (II i III klasa SP) — 16

Scenariusz III – „O sile, twardości, wytrwałości i elastyczności w Małpim Gaju” — 17

Środki dydaktyczne — 17

Przebieg — 17

Scenariusz IV - „O supermocy i zwykłej pomocy” — 25

Środki dydaktyczne — 25

Przebieg — 25

ZAŁĄCZNIKI — 30

Załącznik 1.1 — 30

Załącznik 2.1 — 35

Załącznik 2.2 — 37

Załącznik 3.1 — 38

Załącznik 4.1 — 42



WPROWADZENIE

Autorki zakładają, że uczniowie biorący udział w zajęciach opartych na scenariuszach, które przekazujemy w Państwa ręce, wcześniej wzięli udział w Better Learning Programme (co najmniej w jednym cyklu pierwszej części). Scenariusz bazuje na książce dla dzieci autorstwa Katarzyny Leśniewskiej pt. „O rety – Rezus! Czyli (bez)troski małego makaka”, a równocześnie poszerza treści zawarte w programie Better Learning Programme (BLP).

Dzieci dotknięte silnym, długotrwałym lub często powtarzającym się stresem (m.in. w sytuacjach konfliktu i kryzysowych) często mają trudności z nauką i funkcjonowaniem w szkole. Doświadczają poczucia chaosu, a ich pamięć i koncentracja słabnie. Przez to trudno jest im nadążyć za tokiem lekcji w klasie czy uczyć się w domu i odrabiać lekcje. Dzieci mierzą się z trudnymi emocjami, negatywnymi myślami i uczuciem zdenerwowania. Badanie HBSC z 2018 roku¹ pokazuje, że co czwarty 11-latek w Polsce odczuwa zdenerwowanie częściej niż raz w tygodniu. Jest to trzeci najwyższy wynik wśród 45 przebadanych państw. Przeszło 30% uczniów w tym wieku wskazuje na powtarzające się odczuwanie dwóch lub więcej dolegliwości psychosomatycznych (ból głowy, ból brzucha, ból pleców, zawrotów głowy, przygnębienia, rozdrażnienia lub złego humoru, zdenerwowania, trudności w zasypianiu), a mniej niż połowa (46%) nie odczuwa żadnej z nich. Wszystkie wskazane dolegliwości najczęściej wiążą się ze stresem. Z wiekiem samopoczucie młodzieży pogarsza się, dlatego potrzeba wspierania uczniów od najmłodszych lat jest ogromna.

BLP opiera się na 5 zasadach wsparcia psychospołecznego, do których odnoszą się również niniejsze scenariusze.

Rysunek 1. "Pomocna skrzynka", czyli 5 zasad, na których opiera się program BLP



Źródło: Na podstawie materiałów zawartych w Manualu BLP²

¹ Dane na podstawie: [Raport HBSC 2020 - komunikat prasowy](#) oraz [Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań \(2018\)](#), red.: Joanna Mazur, Agnieszka Małkowska-Skutnik, Instytut Matki i Dziecka;

² *Better Learning Programme 1. Wspieranie powrotu do nauki uczniów w sytuacjach kryzysowych*, Norwegian Refugee Council, Dział Edukacji Uniwersytetu w Tromsø, Arktyczny Uniwersytet Norwegii, wydanie pióte: wersja dla Polski, adaptacja i kontekstualizacja do wykorzystania w polskim systemie edukacji przygotowana na zlecenie Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2022

Lepsze radzenie sobie z napięciem to przede wszystkim:

- zdawanie sobie sprawy z własnych emocji i nauka kontroli nad nimi;
- rozumienie emocji innych;
- budowanie odporności na niepowodzenia – traktowanie ich jako drogowskazów, a nie porażek;
- sprawne planowanie swojego działania, budowanie wytrwałości w dążeniu do celu i poczucia sprawczości;
- stosowanie strategii rozładowywania napięcia;
- zastępowanie destrukcyjnych „czarnych myśli” myślami konstruktywnymi.

Ponadto dla dobrego funkcjonowania społeczno-emocjonalnego konieczne są kompetencje związane z umiejętnością nawiązywania i utrzymywania relacji społecznych oraz prawidłowy obraz siebie.

Treści zawarte w scenariuszach z serii „(Bez)troski małego makaka” nawiązują do wiedzy uczniów wyniesionej z programu BLP. Celem zajęć jest utrwalanie i poszerzanie kompetencji uczniów w zakresie radzenia sobie ze stresem. Scenariusze opracowano w dwóch wersjach. Pierwsza przeznaczona jest dla uczniów młodszych (klas pierwszych) oraz tej grupy uczniów, którzy mogą mieć trudność z czytaniem, np. w związku ze słabą znajomością j. polskiego (dzieci, dla których polski nie jest pierwszym językiem), ryzykiem dysleksji czy obniżonymi możliwościami intelektualnymi. Druga wersja przeznaczona jest dla uczniów starszych (z klas drugich i trzecich). Niektóre ćwiczenia z obu wersji scenariuszy osoba prowadząca (OP) może wykorzystywać wymiennie, w zależności od potrzeb i możliwości uczniów w grupie, z którą pracuje.

Istotne jest, aby OP stworzyła przyjazną atmosferę podczas zajęć. Oparcie zajęć na postaciach i wydarzeniach z książki daje szansę rozmawiania o rzeczach poważnych w sposób lekki, powiązany z zabawą. Jednak jeśli mimo takiej formuły któreś z ćwiczeń okaże się dla ucznia emocjonalnie trudne, ważne jest, aby OP zachęcała, a nie zmuszała do udziału w nim. Warto, aby OP udzieliła wsparcia uczniowi, jeśli tego potrzebuje (np. pomogła się uspokoić), a poza forum klasy sprawdziła, co może leżeć u podłoża trudności. Jednak pojawiający się opór przed ćwiczeniem nie zawsze będzie oznaczał poważną trudność. Niekiedy może wynikać ze zmęczenia, chwilowego rozdrażnienia albo preferowanych form aktywności (w tym tych, które służą rozładowywaniu napięcia).

Mały makak o imieniu Rezus i jego małpi przyjaciele to postacie, które nie są „super-bohaterami”. Każde z nich ma swoje mocne i słabe strony. Mimo że nie są doskonali, udaje im się skutecznie radzić z przeciwnościami losu i wzajemnie wspierać. I choć wiele dzieci marzy o tym, żeby być „NAJ”, to ten obraz postaci jest bliższy rzeczywistości i stanowi przekaz dla uczniów – że nie trzeba być doskonałym, żeby budować własne szczęśliwe życie. To również historia, która pokazuje, że wyzwania zawsze będą się pojawiać. To, co my możemy zrobić, to nauczyć się różnych strategii radzenia sobie z nimi. To również wskazówka dla nauczycielek/li i rodziców — jak mówi stare powiedzenie „Przygotuj dziecko do drogi, a nie drogę dla dziecka”.

SCENARIUSZE - WERSJA DLA UCZNIÓW MŁODSZYCH (I KLASA SP) LUB STARSZYCH SŁABO CZYTAJĄCYCH W JĘZYKU POLSKIM

Informacje wstępne

Cele:

- poznawanie i rozwijanie sposobów samoregulacji
- rozwijanie umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków
- budowanie umiejętności korzystania ze wsparcia i udzielania wsparcia

Czas:

Scenariusz 1 – 2 jednostki lekcyjne (90 min)

Scenariusz 2 – 2 jednostki lekcyjne (90 min)

Trudno przewidzieć dokładny czas rozgrywki w grę karcianą, ponieważ ma ona charakter w dużej mierze losowy (poza zadaniami, które uczniowie wykonują) i od układu kart oraz ruchów uczestników będzie zależała jej długość.

Uwaga:

1. Zaproponowany scenariusz ma charakter zajęć warsztatowych, które nie mieszczą się w jednostce lekcyjnej. Są możliwe do zrealizowania jako dłuższa forma warsztatowa lub w podziale na kilka jednostek lekcyjnych. Zatem zajęcia mogą być realizowane w bloku jednego dnia, dzień po dniu lub w odstępie kilkudniowym (np. tygodniowym). Choć w scenariuszu przedstawiono podział na dwie jednostki lekcyjne, jednak czas trwania poszczególnych części zajęć powinien być dostosowany do możliwości psychofizycznych danej grupy uczniów.
2. Przed rozpoczęciem pracy ze scenariuszami OP powinna przeczytać z uczniami książeczkę „O rety – Rezus! Czyli (bez)troski małego makaka”. Czas wskazany w scenariuszu nie obejmuje czasu poświęconego na lekturę. Książeczka może być czytana w częściach.

Grupa odbiorców: uczniowie i uczennice klas pierwszych lub starsi **słabo czytający** w języku polskim, lub z innymi szczególnymi potrzebami, jednak nie starsi niż 10 lat.
Rekomendujemy przeprowadzenie zajęć z całą klasą (na lekcjach lub w formule warsztatów). Jednak mogą one być prowadzone również w mniejszych grupach albo w ramach zajęć świetlicowych.

Użyte skróty:

BLP – Better Learning Programme

OP – osoba prowadząca

Scenariusz I

„Jak przetrwać w Małpim Gaju”



Środki dydaktyczne:

- tablica/flipchart
- mazaki,
- małe karteczki (post-it),
- masa mocująca,
- laptop lub inny sprzęt do odtwarzania nagrań audio,
- balony,
- Załącznik 1.1.

PRZEBIEG

1. Powitanie i wprowadzenie

– OP mówi: *Pamiętacie zajęcia z BLP? Dziś także będziemy przyglądać się możliwościom, jakie ma każdy z nas, by radzić sobie napięciem i trudnościami, które możemy odczuwać w różnych momentach dnia. Jednocześnie zapraszam Was na spotkanie z małpką – makakiem o imieniu Rezus i jego przyjaciółmi, których znacie z książki. Sprawdzimy, czy możemy się od nich czegoś nauczyć. W czasie zajęć dowiecie się, co ma wspólnego przeprowadzka Rezusa do Małpiego Gaju z radzeniem sobie z trudnościami. Porozmawiamy o tym, dlaczego warto się nie poddawać, kiedy coś idzie nie tak. Pomyślimy o sposobach radzenia sobie z trudnościami... Zapraszam do wspólnej zabawy i nauki.*

OP pyta, czy uczniowie pamiętają postacie z książeczki „O retym – Rezus! Czyli (bez)troski małego makaka”. Prosi o ich wymienienie. Oddziela głównych bohaterów, którymi są małpki mieszkające w Małpim Gaju, od rodziny, która jest właścicielami tych maskotek.

2. Określenie nastroju

– OP przypomina, że na zajęciach BLP uczniowie zawsze określali swój nastrój. Teraz również będą mieli taką okazję, tylko w trochę inny sposób. OP przykleja lub kładzie w widocznym miejscu (np. na tablicy, ścianie lub na podłodze) rysunki postaci (zał. 1.1.), przedstawiające różne emocje. Prosi o odgadnięcie, jakie uczucia one przedstawiają. W trakcie rozmowy weryfikuje poprawność odpowiedzi:

- radość — LINKA,
- smutek — REZUS,
- wstyd — MAKSIO,
- strach — MIMI,
- zaskoczenie — LOLO,
- wstręt — BUBA,
- złość — GONZO.

Podczas ćwiczenia uczniowie mogą używać innych nazw emocji o podobnym znaczeniu, lecz nieco innym zabarwieniu lub sile (np. strach, lęk, niepokój). OP nie powinna ich negować, a raczej doceniać fakt, że uczniowie znają wiele określeń dotyczących podobnych emocji. Po rozpoznaniu emocji pod obrazkiem OP kładzie/przykleja podpis. Jeśli jakiejś emocji uczniowie nie rozpoznają, OP naprowadza uczniów podając przykłady, kiedy możemy taką emocję odczuwać (np. wstręt – kiedy mamy do wypicia bardzo niedobre lekarstwo, albo przechodzimy w miejscu, które bardzo

brzydko pachnie, albo kiedy odrzuca nas myśl o zrobieniu „zupy z dżdżownic”). Może też pokazać, jaką wówczas robimy minę (np. wstręt to zmarszczenie nosa, wygięcie kącików ust do dołu, ściągnięcie warg i uchylenie lub otwarcie ust, czasem też przymrużenie oczu). Jeśli uczniom nie uda się odgadnąć, pokazuje uczniom, co to za emocja i rozmawia z nimi, jak ją odczuwamy i prosi o przykłady, kiedy ludzie mogą ją przeżywać.

Następnie OP rozdaje samoprzylepne karteczki (post-it) i prosi uczniów, żeby zapisali swoje imię lub inicjały. Następnie każdy zastanawia się, której emocji odczuwa teraz najwięcej i przykleja/kładzie tam swoją karteczkę. OP może powiedzieć, że czasem odczuwamy więcej niż jedną emocję (np. kiedy jakieś dziecko cieszy się z wyjazdu na kolonie, a równocześnie niepokoi się, że nie wie z kim będzie w pokoju). Jeśli któryś uczniów ma taką potrzebę, może napisać na dwóch karteczkach swoje imię/inicjały i położyć przy odpowiednich emocjach. OP może podsumować ćwiczenie np.: których emocji jest najwięcej w grupie, czy są to emocje przyjemne, czy trudne (negatywne), może również policzyć ile głosów pojawiło się przy każdej z nich. Zapowiada, że uczniowie będą wspólnie określali swoje samopoczucie na początku i na końcu zajęć z małpimi przyjaciółmi.

3. Ćwiczenia przy piosence bałwanka Olafa „Kiedy będę starszy”

– OP przygotowuje sprzęt do odtworzenia piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=K6i3HZ0E7vs>.³ OP mówi: *Pamiętacie, że makak Rezus słyszał od swojej mamy piosenkę, która uspokajała go i rozbawiała, kiedy czuł się zdenerwowany. Czy ktoś w Was ma też taką piosenkę, której lubi słuchać, żeby się uspokoić? Wyjaśnia uczniom, że słuchanie muzyki, śpiewanie, ruch (np. taniec) często pomagają ludziom rozładować napięcie i poczuć się lepiej.*

OP powinna wcześniej przygotować prosty układ ćwiczeń, w rytm piosenki. Może być oparty np. na podskokach, skłonach, przysiadach, klaśnięciach w ręce sąsiadów, obrotach itp. Teraz zaprasza uczniów do wysłuchania piosenki i wykonania tego prostego układu tanecznego. Jeśli dzieci lubią śpiewać, można nauczyć je również słów piosenki.⁴

OP pyta, co to znaczy, że bałwanek, kiedy będzie starszy, to: „bania się nie będzie bał się już”? Wyjaśnia uczniom, że czasem może się nam wydawać, że nie powinniśmy czuć jakichś uczuć np.: że nie powinniśmy się bać. Tymczasem wszystkie emocje są nam potrzebne i nie trzeba się ich wystrzegać; strach ostrzega nas przed niebezpieczeństwem, złość pokazuje nam, że z czegoś jesteśmy niezadowoleni, radość – że coś się nam podoba. Nie ma złych i dobrych uczuć. Tylko niektóre z nich są dla nas przyjemne a inne nieprzyjemne. Ważne jest to, by kiedy je przeżywamy, próbować sobie z nimi radzić i nie krzywdzić siebie lub innych.

Piosenka Bałwanka była dla Rezusa rytuałem rozładowującym trudne emocje. Pomógł też tą piosenką Lince, która bardzo się bała wisząc na sznurku, kiedy trenowała i uszkodziła sobie łapkę. Przypomnijcie sobie, że na zajęciach BLP także mieliśmy swój rytuał, którym witaliśmy się i żegnaliśmy na zajęciach. Czy pamiętacie jakie inne rytuały mieli mieszkańcy Małego Gaju?

³ Odtworzenie filmu lub utworu w szkole bez uzyskania zgody podmiotu dysponującego prawami autorskimi jest możliwy przy spełnieniu warunków wynikających z art. 27 ust. 1 ustawy z dnia o prawie autorskim i prawach pokrewnych, który brzmi „Instytucje oświatowe [...], mogą na potrzeby zilustrowania treści przekazywanych w celach dydaktycznych lub w celu prowadzenia działalności naukowej korzystać z rozpowszechnionych utworów w oryginale i w tłumaczeniu oraz zwielokrotniać w tym celu rozpowszechnione drobne utwory lub fragmenty większych utworów.” W scenariuszu wykorzystano piosenkę „Kiedy będę starszy” w wykonaniu Czesława Mozila, pochodzącą z filmu „Kraina Łodu 2”, DisneyPolskaVEVO.

⁴ Pełny tekst piosenki dostępny m.in. na: https://www.tekstowo.pl/piosenka,czeslaw_mozil,kiedy_bede_starszy.html

Na koniec OP mówi, że ta piosenka, ta lub taka, którą lubią i która pomaga się im odprężyć, będzie towarzyszyć im na początku zajęć. Może się z nimi umówić, że jeśli ktoś będzie bardzo zmęczony lub będzie czuł, że bardzo trudno mu się skupić, może powiedzieć magiczne hasło: „Czas na piosenkę!”, wtedy OP będzie wiedziała, że to pora na chwilę odpoczynku i wygospodaruje czas na ćwiczenia ruchowe z piosenką.

Uwaga:

Pozwolenie uczniom na wypowiedzenie „magicznego hasła” ma kilka ważnych funkcji:

- Uczy samokontroli, skłania dzieci do śledzenia i próby zrozumienia, co się z nimi dzieje (uczeń musi, choć na chwilę zastanowić się nad tym, co się dzieje ciałem, myślami i emocjami, żeby uznać, że jest zmęczony lub spięty);
- Daje przyzwolenie na bezpieczne, bo trochę „zaczarowane” wyrażenie tego, że uczeń odczuwa dyskomfort (dziecko uczy się w ten sposób, że mówienie o swoich potrzebach, także potrzebie relaksu, jest dobre i akceptowalne);
- Wprowadza element grupowego twórczego rytuału w klasie (piosenka staje się elementem powtarzalnym, a schemat temu towarzyszący ma walor uspokajający);
- Ruch, muzyka i śpiew działają jako element odprężający (uczniowie otrzymują wskazówkę, że to może być jeden ze sposobów radzenia sobie z napięciem).

4. Przypomnienie przeprowadzki Rezusa do Małpiego Gaju.

– OP pyta uczniów, czy pamiętają jak Rezus trafił do domu Mateusza i Zuzi.

Następnie odczytuje uczniom fragment rozdziału pt. „Witamy w Małpim Gaju” (od słów „W domu zrobiło się zupełnie cicho. Rezus pomalutku usiadł i otworzył oczy. Wszystkie małpy, siedziały nieruchomo w osłupieniu...” do końca), w którym Małpki witają Rezusa. Po przeczytaniu OP zwraca uwagę uczniów, że mały makak znalazł się w trudnej sytuacji, bo w jego życiu nastąpiła duża zmiana. Musiał się przenieść z miejsca, które znał do nowego. Dlatego przeżywał różne uczucia. Prosi, żeby uczniowie spróbowali wymienić jakie emocje pojawiły się u małpki. OP powinna zwrócić uwagę na te emocje, które nie były wymienione w pierwszym ćwiczeniu, np. tęsknota, żal. Powinien również przypomnieć uczniom, że kiedy jest w nas dużo trudnych emocji, to zdarza się nam reagować gwałtownie (makak rzucił się na podłogę i zaczął szlochać).

Potem prosi uczniów, by opowiedzieli w jaki sposób mieszkańcy Małpiego Gaju powitali Rezusa i jak próbowali mu pomóc poradzić sobie z trudnością. Czy wszystko co robili było pomocne? W rozmowie z uczniami zwraca uwagę, że gwałtowne powitanie Linki (pokrzykiwania, skakanie, które skończyło się nadeptaniem na ogon) ani wypytywanie o wszystko na raz nie pomogły Rezusowi. Trudne było dla niego też to, że nie znał postaci, które zamieszkiwały w Małpim Gaju, dlatego wystraszył się Gonza. Ale pomogło mu to, że:

- Maksio go przytulił.
- Maksio pokazał Rezusowi, jak można spokojnie oddychać.
- Przyjaciele skubali jego futerko – a czyszczenie futra jest dla małpek uspokajające,
- Pozwolili mu mówić tyle, ile chciał powiedzieć.
- Przyjaciele oprowadzili Makaka po małpim Gaju, żeby nie czuł się obco.
- Lolo zaproponował pomoc w zrobieniu postania.
- Nauczyli go swoich rytuałów.

To aż 7 sposobów, które pomogły Rezusowi w rozwiązaniu jego problemu. OP wspomina,

że uczniowie zawsze mogą sięgnąć do Pomocnej Skrzynki z BLP i przypomnieć sobie 5 zasad, gdy nie wiedzą, co w danej chwili zrobić (OP powinna je tu przypomnieć uczniom).

5. Czym jest wytrwałość i dlaczego warto być wytrwałym

— OP pyta:

- *Jak się czujecie, kiedy coś Wam nie wychodzi? Czy to jest przyjemne, czy nieprzyjemne uczucie?*
- *Jakie myśli przychodzą Wam do głowy?*
- *Co wtedy robicie?*

OP podkreśla, że Przyjaciele z Małego Gaju nie załamywali się, kiedy coś poszło nie po ich myśli np. wtedy, kiedy Linka zawisła na sznurku albo wówczas, kiedy Maksio był umorusany w farbie, wybrudzony w piaskownicy, a mama zagroziła, że go wyrzuci. OP pyta dzieci, czy wiedzą jak można nazwać cechę, która sprawia, że nie załamujemy się, kiedy coś idzie nie po naszej myśli? Tą cechą jest **wytrwałość**. OP pyta: *Co jest potrzebne, żeby stać się wytrwałym?* W czasie rozmowy zwraca uwagę, że jeśli wydaje się nam, że nieudana próba oznacza przegraną, to nie będziemy się dalej starać. A przecież takie próby są dla nas ważne, bo pomagają nam zrozumieć, czego nie robić, bo to nie działa, wtedy też wiemy, że musimy coś zrobić inaczej. Gdybyśmy nie popełnili błędu, nie wiedzielibyśmy, że to nie działa.

Jeśli próbuję Was nauczyć rozwiązywać jakieś zadanie i widzę, że nie rozumiecie, to nie oznacza, że powinnam się załamać i pójść zrozpaczona do domu albo rozplakać się i pomyśleć, że nigdy mi się nie uda. Myślę wtedy, że muszę spróbować wytłumaczyć to jeszcze inaczej, żebyście zrozumieli co chcę Wam powiedzieć. Do tego potrzebna jest mi moja wytrwałość. A czy wy w szkole także czasem potrzebujecie wytrwałości? W jakich sytuacjach – podajcie kilka przykładów. Jaki macie pomysł, co można wtedy zrobić?

Dalsza rozmowa powinna służyć uświadomieniu uczniom, w jakich sytuacjach, zwłaszcza szkolnych, mogą potrzebować wytrwałości oraz tego jak ją budować. Żeby nie załamać się, możemy m.in.

- powtarzać sobie, że to się uda, tylko nie od razu, dlatego będę próbować dalej, odwracać nasze czarne myśli (np. nie jestem za głupia, tylko potrzebuję czasu albo pomocy, żeby to zrozumieć). OP przypomina dzieciom, że już na zajęciach BLP uczyły się jak rozmawiać z niechcianymi myślami.
- nie myśleć, że przegrana to koniec, tylko szukać nowych rozwiązań,
- przyjąć, że jak coś nie wychodzi, to może nam być np. smutno – i trzeba sobie z tym smutkiem poradzić
- szukać pozytywnych stron w tym, co się wydarzyło.

Jako podsumowanie podaje przykład, jak Rezus pomógł uspokoić myśli Lince, która zaplątana w sznurek wisiała z naderwaną łapką.

„- O jejku, jejku, moja ręka. To straszne, już nic się nie da zrobić. Przepadłam. – panikowała Linka, równocześnie szamocząc się, żeby się uwolnić.

Rezus zaczął mówić do przyjaciółki spokojnym głosem:

- Linko, popatrz na nas. Jesteśmy tu z Tobą. Wiem, że się boisz. Pewnie też bym się bał. Ale nie jesteś sama. Razem coś wymyślimy. Pomożemy Ci.

- Co tu można zrobić? Nie widzisz? Jestem uwięziona. Będę tu tak wisieć, aż wrócą dzieci, uznają, że jestem popsuta i wyrzucą mnie na śmietnik.

- Linko, to prawda, że jesteś uwięziona. Ale odplączemy Cię. Nie myśl o tym, co najgorsze. Nasza wyobraźnia czasem podpowiada nam złe rzeczy.

- Ale jak? Jak mam nie myśleć? Przecież widzisz, co się dzieje! – szlochała małpka.

- To nieprawda, że ktoś Cię będzie chciał wyrzucić. Jesteś piękna i mądra, i wszyscy Cię lubią... – tu Makak lekko się zarumienił. – Poza tym myśl o tym, że masz przyjaciół, którzy Ci pomogą.

- Ale dlaczego mnie to spotkało? Dlaczego ciągle coś mi się przytrafia? – pytała rozżalona.

Rezus przypomniał sobie, że czasem w podobnych sytuacjach mama rozśmieszała go pewną piosenką. Mówiła, że śpiewał ją kiedyś pewien bałwanek. Rezus nie wiedział, co to bałwanek, ale zawsze wyobrażał sobie, że to ktoś bardzo miły. Postanowił ją zanucić, żeby odwrócić uwagę Linki od kłopotów”. (fragment rozdziału „Na ratunek Lince”).

Linka myślała, że to co się stało, to jest katastrofa. Rezus nie opuścił jej. Pomógł jej odwrócić uwagę od złych myśli, nie poddać się i spokojnie poczekać na pomoc. A pomoc nadeszła – przyjaciele uwolnili małpkę, a mama Zuzi i Mateusza przyszyła jej łapkę. Wszyscy wykazali się wytrwałością – bo wspólnie szukali dobrego rozwiązania tej trudnej sytuacji.

6. Elastyczność i odporność

– Zaczynamy od zabawy ruchowej: OP prosi, aby uczniowie usiedli w kole. Podaje dzieciom związaną linę (tak, aby każde dziecko trzymało się jej, tworząc krąg). Włącza muzykę i siada razem z dziećmi. Grupa wykonuje kilka ćwiczeń w rytm muzyki. Jako ostatnie zadanie ze sznurkiem uczniowie mają usiąść w siadzie płaskim tak, aby sznurek był sztywny, kiedy trzymają go wyprostowanymi rękami przed sobą. Z takiej pozycji próbują przejść do leżenia, nie puszczając go (sznurek będzie utrudniał położenie się wszystkim osobom). Następnie OP zabiera sznurek i daje uczniom do rąk gumę sensoryczną/animacyjną (dostępne są gumy różnej długości; przykładowa: <https://tiny.pl/cp5dm>). OP wykonuje z uczniami kilka ćwiczeń, a następnie prosi o powtórne wykonanie zadania, tym razem z gumą – przejście od siadu do leżenia (guma nie powinna zwisać, ale też nie ma być napięta – to pozwoli przy rozciągnięciu wykonać zadanie). Gumę sensoryczną można zastąpić zakupioną w pasmanterii gumką.

Przykładowe zabawy z gumą sensoryczną/animacyjną :

- <https://www.facebook.com/watch/?v=1386801775525939>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=775149883004991>

OP pyta, *Dlaczego tym razem udało się położyć?* Dopytuje o właściwości gumy. Kiedy dzieciaki określają właściwości gumy, OP pyta: *Jak człowiek także może być elastyczny i co to oznacza?* Kieruje rozmowę na elastyczność w działaniu i reagowaniu. Wyjaśnia, że kiedy dzieje się coś, co jest dla nas trudne i co nas stresuje, to możemy korzystać z różnych sposobów poradzenia sobie z taką sytuacją. Przypomina, że przyjaciele z Małpiego Gaju też próbowali różnych sposobów. Im więcej znamy różnych sposobów, tym łatwiej nam poradzić sobie ze stresującym nas zdarzeniem. To oznacza, że możemy **zareagować elastycznie** – czyli wybierając to, co najlepsze w danej sytuacji, nawet jeśli jest to inna reakcja niż zwykle.

OP podaje przykłady trudnych sytuacji i prosi, żeby uczniowie powiedzieli, jakie mogą być sposoby rozwiązania ich. Zwraca uwagę, że dobry sposób to taki, który nie krzywdzi mnie ani innych osób. OP podpowiada, że kilka z nich poznali na zajęciach z BLP. Przykładowe sytuacje trudne, które może wykorzystać OP:

- Jutro mam sprawdzian, a nie nauczyłem się do tego sprawdzianu;
- W czasie przerwy koleżanka zrzuciła z ławki mój telefon i on się stłukł;

- Nie wszystko rozumiem na lekcji, bo nie znam dobrze polskiego;
- Chłopcy popychają mnie na przerwach dla zabawy, ale nie jest to dla mnie przyjemne.

Mimo że dzieci słabo czytają, OP powinna spisywać pomysły, aby móc się do nich odnieść. Dbając w czasie generowania pomysłów, żeby nie pojawiały się sposoby, które nie są konstruktywne (jeśli się pojawi, OP sprawdza z grupą, czy to na pewno pomysł, który nie krzywdzi mnie ani innych). OP podsumowując, mówi:

Znamy tak dużo sposobów, że możemy wybierać najbardziej pomocny w danej sytuacji. To właśnie jest elastyczność – możliwość wyboru różnych sposobów, bo znamy ich bardzo dużo. Spróbujcie teraz wymienić wszystkie sposoby radzenia sobie z trudnościami, które zapamiętaliście z książeczki „O rety – Rezus!” Jak grupa małych przyjaciół radziła sobie z trudnościami?

7. Zabawa z balonami

– OP mówi, że skoro mowa o elastyczności i sposobach radzenia sobie z napięciem, to proponuje dzieciom zabawę z elastyczną zabawką, czyli balonami.

Z zajęć BLP wiecie, że spokojne oddychanie pomaga poradzić sobie z napięciem. Tego dowiedział się też Rezus, kiedy Maksio uspokajał go i pokazywał, jak ma oddychać. Waszym zadaniem będzie nadmuchiwanie balonów, ale bardzo uważne. Każde dziecko będzie robiło głęboki wdech, kierując powietrze aż do brzucha, a potem wdmuchiwało długim spokojnym wydechem powietrze do balonu. To ważne, żeby skupić się na takim właśnie długim oddechu.

Uczniowie znają z zajęć BLP oddech przeponowy. Teraz będą go wykorzystywać, dmuchając balony. Jest to ćwiczenie, które ma przypomnieć uczniom o takim sposobie oddychania i spowodować koncentrację na oddechu. Krótkie, szybkie oddechy mogą doprowadzić do hiperwentylacji, dlatego to ważne, aby OP zwracała uwagę na prawidłowość wykonania ćwiczenia. Jeśli są dzieci, dla których dmuchanie balona jest zbyt trudne (bo nie mają takiej wydolności oddechowej albo z innych względów mają w tym dyskomfort – część osób obawia się pęknięcia balona przy twarzy podczas dmuchania), OP może zamiast balona dać papierową torebkę do nadmuchiwania (wówczas dziecko robi wdechy i wydechy bez odrywania ust od torebki) lub zadać inne ćwiczenie oddechowe (np. dziecko udaje, że w prawej ręce trzyma kwiatek, który wącha – wciąga głęboko powietrze, a w lewej kubek gorącej czekolady, którą dmucha – wydychuje powietrze długim spokojnym wydechem; proces powtarza kilkakrotnie: wącham – wdech, dmucham – wydech). Tym uczniom nauczyciel nadmuchiwa balon, żeby nie mieli poczucia, że nie otrzymali zabawki.

Nauczyciel pozwala uczniom pobawić się wspólnie balonami. Uczniowie mogą na nich narysować różne miny wyrażające emocje. Mogą np. grać 2-3 balonami, a osoba, która odbija balon, musi wymienić nazwę jakiejś emocji.

8. Zakończenie

– nauczyciel prosi, aby uczniowie zastanowili się, jak się czują na końcu zajęć. Każdy pisze ponownie swoje inicjały na karteczkach (mogą być w innym kolorze niż te z początku zajęć) i przykleja/kładzie koło obrazków z emocjami przyjaciół z Małego Gaju. Nauczyciel dziękuje za tę część zajęć i zapowiada, kiedy będą kolejne.

Scenariusz II

„Czy można mieć supermoce nie będąc superbohaterem?”



Środki dydaktyczne

- tablica/flip-chart,
- mazaki,
- laptop lub inny sprzęt do odtwarzania plików audio,
- Załączniki 2.1, 2.2
- karty do gry „(Bez)troski małego makaka”

PRZEBIEG

1. Powitanie i wprowadzenie

– OP mówi:

Na dzisiejszym spotkaniu będziemy rozmawiać o sposobach budowania naszej siły i o radzeniu sobie z trudnościami. Poprosimy o wsparcie bohaterów historii o Rezusie i jego przyjaciółach. Ale zanim się to zdarzy, sprawdzimy jaki mamy nastrój i jakie są w nas emocje. OP rozkłada na podłodze kartki z rysunkami postaci wyrażających emocje (zał. 1.1) i prosi, by uczniowie przypomnieli nazwy tych emocji. Następnie prosi, aby każdy podeszedł do tego obrazka, który przedstawia emocję, którą obecnie przeżywa.

Potem przypomina, że mieszkańcy Małego Gaju mieli swój rytuał z przybijaniem piątek i tańcem radości. Rezus znał jeszcze piosenkę bałwanka. Na poprzednich zajęciach uczniowie umówili się na magiczne hasło - „czas na piosenkę”. OP włącza umówioną piosenkę i wykonuje z uczniami układ. OP przypomina, że jeśli w trakcie zajęć ktoś będzie zmęczony lub będzie czuł, że trudno mu się skupić, może powiedzieć magiczne hasło „Czas na piosenkę!”. Wtedy OP będzie wiedziała, że to pora na chwilę odpoczynku i wygospodaruje czas na ćwiczenia z piosenką.

2. Ulubieni bohaterowie bajek

– OP pyta uczniów:

- *Jakie lubicie oglądać kreskówki? Jakie książki lubicie czytać?*
- *Czy macie ulubionego bohatera bajek/kresówek/książek? Co w nim podziwiacie, lubicie?*
- *Jakie cechy, umiejętności mają bohaterowie, którym trochę zazdrościmy? Jacy są bohaterowie którymi chcielibyśmy być? Proszę podajcie przykłady kilku z nich.*

OP dopytuje o pożądane cechy tych postaci. Może zapisywać je na tablicy lub rysować piktogramy odzwierciedlające poszczególne cechy.

Podsumowuje rozmowę wnioskiem, że część bohaterów bajek i książek posiada supermoce, które są nadprzyrodzone. W naszej rzeczywistości są niespotykane, tak samo jak Superbohaterowie, którzy mogliby nas chronić przed światem. Jednak możemy na nich spojrzeć uważnie i wiele się

od nich nauczyć. A na co dzień możemy korzystać ze wsparcia nie Superbohaterów, a osób z rodziny, kolegów i koleżanek, przyjaciół, nauczycieli i innych zaufanych osób.

3. Trochę chmur trochę słońca, czyli postacie prawdziwe

OP przywołuje niektóre historie i postacie z historii o Rezusie, dla zobrazowania ich mocnych i słabych stron. Przytacza uczniom najpierw jeden fragment, opisujący słabą stronę i pyta uczniów jaką cechę pokazuje ta sytuacja. Potem drugą sytuację i pyta jaką dobrą cechę ma ta postać. Materiał dla OP z opisami historii w załączniku 2.1.

Słabe Strony	Postać	Mocne Strony
gadatliwa, ciekawska, mówi chaotycznie, łatwo się irytuje	BUBA	czujna, dociekliwa, łatwo nie ustępuje, dbająca o przyjaciół.
nieśmiała, lękliwa, płochliwa	MIMI	życzliwa, pomysłowa, pracowita

OP może poprosić, aby uczniowie zastanowili się nad mocnymi i słabymi cechami jeszcze innych postaci.

OP zadaje uczniom pytania:

- *Co by było, gdyby wszyscy nagle stali się Superbohaterami?*
- *Jak się czujemy, kiedy możemy komuś pomóc?*
- *Co by się stało z Superbohaterami, gdyby nikt na świecie nie potrzebował pomocy?*

OP pokazuje uczniom, że każdy z nas jest inny, każdy jest w czymś dobry (ma swoją super-moc), a w czymś innym radzi sobie słabiej. Dzięki temu możemy pomagać sobie nawzajem i cieszyć się z tego. To powoduje, że my potrzebujemy innych, a inni potrzebują nas. Gdyby wszyscy byli Superbohaterami, nikt nikomu nie byłby potrzebny. A to oznacza, że nikt nie byłby Super – bo nie różniłby się w niczym od innych.

4. Odkrywamy podobieństwa

– OP zaprasza do zabawy, która pokaże, że czasem mamy podobne moce. Uczniowie siedzą w kręgu, jest o jedno krzesło mniej niż dzieci. Osoba bez krzesła mówi hasło „Wszyscy którzy potrafią / są / są dobrzy w / mają.....” i tu wymianie jakąś zdolność, umiejętność, cechę (np. potrafią jeździć na łyżwach/są odważni/są dobrzy w liczeniu/mają dobrą pamięć). Wtedy osoby, których to hasło dotyczy podnoszą się i zamieniają miejscami. Osoba ze środka również szuka sobie miejsca. Kto nie znajdzie krzesła staje na środku i podaje kolejne hasło.

5. Nasze moce

– OP pokazuje hasła zapisane na flipcharcie/tablicy. Odczytuje je kolejno i prosi o wskazanie

bohaterów, którzy wykazywali się podanymi umiejętnościami oraz przykładu takiego zachowania w rzeczywistości:

- *Potrafię działać w nagle zmieniającej się sytuacji.*
- *Wymyślam nowe, dodatkowe sposoby wykorzystania własnych zasobów.*
- *Szybko zbieram myśli, gdy coś mnie zaskoczy.*
- *Nie poddaję się i łatwo nie rezygnuję, gdy coś idzie nie po mojej myśli.*
- *Potrafię znaleźć siły, by się uspokoić, gdy coś mnie przestraszy.*
- *Proszę o pomoc, korzystam ze wsparcia, gdy sytuacja mnie przerasta.*
- *Potrafię stawić czoła silniejszemu przeciwnikowi.*
- *Pamiętam o swoich mocnych i słabszych stronach.*

Następnie prosi, aby dzieci zastanowiły się, którą z umiejętności mogą przypisać sobie, nawet jeśli czują, że ją posiadają w bardzo małym zakresie lub jeśli tylko czasami potrafią z niej skorzystać. Warto zapewnić uczniów, że to naturalne, że nie zawsze jesteśmy w stanie sięgnąć do własnych supermocy. OP pyta dzieci, jakie mają jeszcze supermoce inne niż te, które zostały wymienione.

Następnie OP rozdaje kartę z Załącznika 2.2, prosząc, aby uczniowie narysowali co najmniej jedną własną supermoc. Karta została zaprojektowana w taki sposób, by kojarzyła się z odbiciem w lustrze albo cennym obrazem. To symboliczne podkreślenie, że nasze moce są jak nasze odbicie w lustrze – możemy się im przyglądać, gdyż są bardzo ważne dla nas i ludzi z naszego otoczenia.

Uwaga:

Jeśli OP widzi, że dziecko nie podejmuje zadania lub jeśli jakiś uczeń mówi „Ja nie mam żadnej supermocy”, powinien podejść do dziecka i z nim porozmawiać. Jeśli uczeń nie potrafi sam uświadomić sobie, w czym jest dobry, wtedy OP podpowiada mu to, co w nim widzi. Ważne jest, aby powiązać tę umiejętność z konkretną sytuacją z życia dziecka, inaczej może odebrać to jako „puste słowa pocieszenia”. Czyli np. Nie wystarczy powiedzieć „Potrafisz się dzielić z innymi”, trzeba jeszcze dodać „Widziałam wczoraj, jak pożyczyłeś Kubie kredkę, a tydzień temu dałeś Zuzi kartkę do rysowania ze swojego bloku”. OP może dodać wzmocnienie „Podobało mi się Twoje zachowanie. Umiejętność dzielenia się to duża zaleta” i zachętę „Narysuj proszę jak dzielisz się z innymi...”, jednocześnie zostawiając pole do wyboru „... albo inną swoją supermoc”.

6. Pomoc innych

– OP zaprasza uczniów do wysłuchania fragmentu opowiadania:

„Teraz to Maksio potrzebował pomocy. Przyjaciele wiedzieli, że nie mogą dopuścić do rozstania z orangutanem, ale czuli się bezsilni. Jako pierwszy z tego poczucia bezradności wyrwał się Rezus, bo nagle przyszło mu coś do głowy.

- Słuchajcie, mam pomysł. Tylko teraz, jak to mówią, „wszystkie ręce na pokład”. Każdy z nas użyje swoich mocy, żeby nie dopuścić do rozłączenia nas z Maksiem. Trzeba pomóc mu wyczyścić futerko i zrobić z niego najbardziej elegancką i wyczesaną małpę na świecie. Zacznę od siebie. Jestem dobrym pływakiem. Nie boję się wody. Pomogę Maksiowi się wykąpać.

- Chcę, żeby moja siła też się na coś przydała – stwierdził Gonzo. – Przyniosę miskę z wodą i mydlinami.

- My mamy wprawę w czyszczeniu futra. To nasze ulubione zajęcie – powiedziała Buba w imieniu swoim i brata.

- To ja wyczese Cię grzebieniem tak, że będziesz miał super lśniące, gładkie futro – Linka zwróciła się wprost do Maksia.

- Jeszcze ja. Też chcę coś dla Ciebie zrobić – zapiszczała Sajmiri Mimi. - Poszukam w szufladzie mamy jakiejś ładnej tasiemki i zrobię Ci z niej piękną muszkę” (fragment rozdziału „Maksio potrzebuje pomocy”)

OP omawia sytuację tej rozmowy. Przypomina, że w różnych trudnych sytuacjach pomagają nam inni. My wtedy korzystamy z ich supermocy. Pokazuje, że na początku zwierzątka czuły się bezradne. Pyta uczniów, **dlaczego tak się stało?** Podkreśla, że czasami osoba, którą prosimy o pomoc nie ma możliwości lub nie potrafi nam pomóc, albo nie od razu znajduje pomysł, w jaki sposób mogłaby to zrobić. Dopiero reakcja Rezusa sprawiła, że wszyscy zaczęli dostrzegać własne możliwości.

Następnie OP prosi, aby każdy z uczniów pomyślał o jakiejś sytuacji kiedy potrzebował pomocy, a następnie o osobie, która mu pomogła. Warto, aby nauczycie podał przykład, najlepiej z własnego doświadczenia albo zaobserwowany w szkole (np. *Wczoraj widziałam, jak jedna z dziewczynek ze starszej klasy bardzo bała się sprawdzianu. Tak bardzo, że się rozplakała. Wtedy podeszła do niej jej koleżanka, objęła ją i powiedziała „Będzie dobrze, przecież to wszystko umiesz”*). OP prosi chętne dzieci, żeby podzieliły się swoimi historiami.

Na koniec OP jeszcze raz podkreśla, że warto dostrzegać supermoce innych osób, które nam mogą pomóc oraz że warto dzielić się własną supermocą z innymi osobami.

7. Zwierzogród (ruch, energizer)⁵

– OP pyta, czy uczniowie pamiętają, że w sklepie z zabawkami, z którego pochodził Rezus, było bardzo dużo zwierzątek? OP mówi, że teraz zaprasza wszystkich do tego sklepu. Tylko tam zrobił się straszny bałagan i trzeba będzie pozbierać zwierzęta w grupy, żeby móc je odstawić na półkę. OP podaje uczniom pudełko, z którego każde losuje jedną kartkę z wizerunkami zwierząt. Dzieci nie pokazują sobie kartek, tylko zapamiętują jakim są zwierzęciem. Ważne, żeby rysunki przedstawiały zwierzęta, które wydają charakterystyczne odgłosy (np. kot, pies, krowa, wąż, mucha, kaczka itp. – każdej kartki po mniej więcej 3 sztuki). Zadaniem dzieci jest pogrupować się (znaleźć przedstawicieli tego samego gatunku). Ale nie mogą mówić, jakim zwierzęciem są, mogą jedynie wydawać odgłosy charakterystyczne dla swojego gatunku i nasłuchiwać, kto jeszcze takie odgłosy wydaje. Zabawa toczy się do momentu, kiedy wszystkie „zwierzątka” znajdą swoich towarzyszy. OP może sprawdzić prawidłowość ustawienia prosząc dzieci o pokazanie karteczek.

8. Gra karciana „O rety – REZUS! Czyli (bez)troski małego makaka”

– OP zaprasza uczniów do gry. Dzieci łączą się w zespoły liczące nie mniej niż dwoje i nie więcej niż pięcioro uczniów. OP każdej grupie rozdaje talię kart i prosi o wystuchanie instrukcji. Następnie uczniowie mają czas na rozgrywkę.

Uwaga:

Liczba rozgrywek i czas jaki będzie poświęcony na grę karcianą zależy od możliwości i decyzji OP.

9. Zakończenie

– OP prosi, aby uczniowie zastanowili się, jak się czują na końcu zajęć. Każdy pisze ponownie swoje inicjały na karteczkach (mogą być w innym kolorze niż te z początku zajęć) i przykleja/kładzie koło obrazków z emocjami przyjaciół z Małpiego Gaju. OP dziękuje za tę część zajęć.

⁵ Por. Małek U., *Ćwiczenia rozwijające aktywność uczestników*.

SCENARIUSZE – wersja dla uczniów starszych (II i III klasa SP)

Cele:

- poznawanie i rozwijanie sposobów samoregulacji
- rozwijanie umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków
- budowanie umiejętności korzystania ze wsparcia i udzielania wsparcia

Czas:

- Scenariusz 1 – min. 2 jednostki lekcyjne (90 min)
- Scenariusz 2 – 2 jednostki lekcyjne (90 min)

Uwaga:

trudno przewidzieć dokładny czas gry w grę karcianą, ponieważ ma ona charakter w dużej mierze losowy (poza zadaniami, które uczniowie wykonują) i od układu kart oraz ruchów uczestników będzie zależała długość rozgrywki.

Uwaga:

1. Zaproponowany scenariusz ma charakter zajęć warsztatowych, które nie zmieszczą się w jednostce lekcyjnej. Są możliwe do zrealizowania jako dłuższa forma warsztatowa lub w podziale na kilka jednostek lekcyjnych. Zatem zajęcia mogą być realizowane w bloku jednego dnia, dzień po dniu lub w odstępie kilkudniowym (np. tygodniowym). Zajęcia mogą zostać rozłożone na krótsze jednostki i realizowane zgodnie z możliwościami psychofizycznymi uczniów.
2. Przed rozpoczęciem pracy ze scenariuszami OP powinna przeczytać z uczniami książeczkę „O rety – Rezus! Czyli (bez)troski małego makaka”. Czas wskazany w scenariuszu nie obejmuje czasu poświęconego na lekturę. Książeczka może być czytana w częściach.

Grupa odbiorców:

uczniowie i uczennice klas pierwszych lub starsi słabo czytających w języku polskim lub z innymi szczególnymi potrzebami, jednak nie starsi niż 10 lat.
Rekomendujemy przeprowadzenie zajęć z całą klasą (na lekcjach lub w formule warsztatów). Jednak mogą one być prowadzone również w mniejszych grupach albo w ramach zajęć świetlicowych.

Użyte skróty:

BLP – Better Learning Programme

OP – osoba prowadząca

Scenariusz III

„O sile, twardości, wytrwałości i elastyczności w Małpim Gaju”



Środki dydaktyczne

- Szary papier/flipchart
- mazaki,
- klej,
- małe karteczki,
- masa mocująca,
- kredki,
- laptop lub inny sprzęt do odtwarzania nagrań audio,
- rękawiczki gumowe jednorazowe, kubeczki styropianowe/papierowe/plastikowe, słomki do napojów (najlepiej takie, które się zginają) – po jednej sztuce dla każdego z uczestników zajęć
- Załącznik 3.1.

Uwag:

Przed rozpoczęciem pracy ze scenariuszami OP powinna przeczytać z uczniami książeczkę „O rety – Rezus! Czyli (bez)troski małego makaka”. Czas wskazany w scenariuszu nie obejmuje czasu poświęconego na lekturę. Książeczka może być czytana w częściach.

PRZEBIEG

Zajęcia prowadzone są w kręgu lub podkowie. Uczniowie i OP siedzą na krzesłach lub na dywanie. Stoły nie będą często wykorzystywane, zatem mogą zostać odsunięte pod ściany.

1. Powitanie i wprowadzenie

– Pamiętacie zajęcia z BLP? Dziś także będziemy przyglądać się możliwościom jakie ma każdy z nas, by radzić sobie napięciem i trudnościami, które możemy odczuwać w różnych momentach dnia. Jednocześnie zapraszam Was na spotkanie z małpką – Makakiem o imieniu Rezus i jego przyjaciółmi, które znacie z książki. Sprawdzimy czy możemy się od nich czegoś nauczyć lub coś u nich podpatrzeć. W czasie zajęć dowiecie się, co ma wspólnego przeprowadzka Rezusa do Małpiego Gaju z radzeniem sobie z trudnościami. Porozmawiamy o tym, dlaczego warto się nie poddawać, kiedy coś idzie nie tak, pomyślimy o sposobach radzenia sobie z trudnościami i będziecie mogli pobawić się. Zapraszam do wspólnej zabawy i nauki.

OP pyta, czy uczniowie pamiętają postacie z książeczki „O rety – Rezus! Czyli (bez)troski małego makaka”. Prosi o ich wymienienie. Oddziela głównych bohaterów, którymi są małpki mieszkające w Małpim Gaju, od rodziny, która jest właścicielami tych maskotek.

2. Określenie nastroju

– OP przypomina, że na zajęciach BLP uczniowie zawsze określali swój nastrój. Teraz również będą mieli taką okazję, tylko w trochę inny sposób. N. kładzie na podłodze rysunki postaci (zał. 3.1.), przedstawiające różne emocje. Prosi o odgadnięcie jakie uczucia one przedstawiają.

W trakcie rozmowy weryfikuje poprawność odpowiedzi:

- radość – LINKA,
- smutek – REZUS,
- wstyd – MAKSIÓ,
- strach – MIMI,
- zaskoczenie – LOLO,
- wstręt – BUBA
- złość – GONZO,

Każdą odgadniętą emocję jedno z dzieci przykleja masą mocującą na środek kartki flipchart lub szarego papieru oraz podpis z nazwą emocji, którą podaje mu OP. Kiedy już wszystkie emocje zostaną odgadnięte, OP rozkłada pozostałe obrazki (emotikony i twarze ludzi) i prosi o dobranie odpowiednich obrazków do wskazanych wcześniej emocji. Następnie pyta, po czym uczniowie rozpoznawali poszczególne emocje – co się dzieje z naszą twarzą, kiedy odczuwamy zaskoczenie, strach, złość itd. OP może zachęcać, żeby uczniowie zrobili minę (np. zaskoczona) i spróbowali opisać co się dzieje z brwiami, oczami, ustami, kolorem skóry itp. Ważne jest, aby sama pokazała jak wygląda dana emocja. Uczniowie w ten sposób zwiększają świadomość własnej ekspresji i uczą się rozpoznawania emocji z twarzy innych osób. Następnie OP prosi, aby uczniowie spróbowali podać inne określenia na te zapisane lub zbliżone stany emocjonalne (poza wulgarnymi)⁶. Zapisuje te nazwy i określenia wokół postaci (np. złość – wściekłość – zdenerwowanie – irytacja; Radość – szczęście – zadowolenie). Jeśli wcześniej w czasie pracy padły jakieś inne określenia, OP może je przypomnieć i również zapisać.

Uwaga:

Podczas ćwiczenia na początku uczniowie mogą używać innych nazw emocji o podobnym znaczeniu, lecz nieco innym zabarwieniu lub sile (np. strach, lęk, niepokój). OP nie powinna ich negować, a raczej doceniać fakt, że uczniowie znają wiele określeń dotyczących podobnych emocji i nakierowywać wskazówkami na określenie, którego się spodziewamy (np. jak dziecko mówi „wkurzenie”, to OP może powiedzieć „To jest ta emocja, tylko inaczej określona, bardziej ogólnie i oficjalnie). Potem, podczas zapisywania innych nazw emocji powinien przypomnieć te określenia uczniom. Jeśli jakiejś emocji uczniowie nie rozpoznają, OP naprowadza uczniów podając przykłady, kiedy możemy taką emocję odczuwać (np. wstręt – kiedy mamy do wypicia bardzo niedobre lekarstwo, albo przechodzimy w miejscu, które bardzo brzydko pachnie, albo kiedy odrzuca nas myśl o zrobieniu „zupy z dżdżownic”).

Następnie OP prosi, aby każdy uczeń stanął przy plakacie z emocją, którą aktualnie odczuwa. Zapowiada, że uczniowie będą wspólnie określali swoje emocje na początku i na końcu zajęć z Rezurem.

3. Ćwiczenia przy piosence bałwanka Olafa "Kiedy będę starszy" – OP przygotowuje sprzęt do odtworzenia piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=K6i3HZ0E7vs>.⁷

⁶ Nauczyciel może przeczytać więcej o emocjach w materiale [Dominiki Cieślukowskiej „Karty emocji”](#)

⁷ Odtworzenie filmu lub utworu w szkole bez uzyskania zgody podmiotu dysponującego prawami autorskimi jest możliwy przy spełnieniu warunków wynikających z art. 27 ust. 1 ustawy z dnia o prawie autorskim i prawach pokrewnych, który brzmi „Instytucje oświatowe [...], mogą na potrzeby zilustrowania treści przekazywanych w celach dydaktycznych lub w celu prowadzenia działalności naukowej korzystać z rozpowszechnionych utworów w oryginale i w tłumaczeniu oraz zwielokrotniać w tym celu rozpowszechnione drobne utwory lub fragmenty większych utworów.” W scenariuszu wykorzystano piosenkę „Kiedy będę starszy” w wykonaniu Czesława Mozila, pochodzącą z filmu „Kraina Łodu 2”, DisneyPolskaVEVO.

OP mówi: *Pamiętacie, że makak Rezus słyszał od swojej mamy piosenkę, która uspokajała go i rozbawiała, kiedy czuł się zdenerwowany. Czy ktoś w Was ma też taką piosenkę, której lubi słuchać, żeby się uspokoić? Wyjaśnia uczniom, że słuchanie muzyki, śpiewania, ruch (np. taniec) często pomagają ludziom rozładować napięcie i poczuć się lepiej.*

OP powinien wcześniej przygotować prosty układ ćwiczeń, w rytm piosenki. Może być oparty np. na podskokach, skłonach, przysiadach, klaśnięciach w ręce sąsiadów, obrotach itp. Teraz zaprasza uczniów do wysłuchania piosenki i wykonania tego prostego układu tanecznego. Jeśli dzieci lubią śpiewać, można nauczyć je również słów piosenki.⁸

OP pyta, co to znaczy, że bałwanek, kiedy będzie starszy, to „bania się nie będzie bał się już”? Wyjaśnia uczniom, że czasem może się nam wydawać, że nie powinniśmy czuć jakichś uczuć np.: że nie powinniśmy się bać. Tymczasem wszystkie emocje są nam potrzebne i nie trzeba się ich obawiać. Nie ma złych i dobrych uczuć. Tylko niektóre z nich są dla nas przyjemne a inne nieprzyjemne. Ważne jest to, by kiedy je przeżywamy, próbować sobie z nimi radzić i nie krzywdzić siebie lub innych.

OP prowadzi rozmowę wokół pytań:

- Co nam daje przeżywanie radości?
- Do czego nam potrzebny smutek?
- Dlaczego czujemy się czasem zawstydzeni?
- Jaki sygnał daje nam strach?
- Dlaczego czujemy się czasem zaskoczeni?
- Przed czym chroni nas wstręt?
- Czy złość jest nam potrzebna?

Na koniec OP mówi, że ta piosenka, ta lub taka, którą lubią i która pomaga się im odprężyć, będzie towarzyszyć im na początku zajęć. Może się z nimi umówić, że jeśli ktoś będzie bardzo zmęczony lub będzie czuł, że bardzo trudno mu się skupić, może powiedzieć magiczne hasło: „Czas na piosenkę!”, wtedy OP będzie wiedziała, że to pora na chwilę odpoczynku i wygospodaruje czas na ćwiczenia ruchowe z piosenką.

Uwaga:

Pozwolenie uczniom na wypowiedzenie „magicznego hasła” ma kilka ważnych funkcji:

- Uczy samokontroli, skłania dzieci do śledzenia i próby zrozumienia, co się z nimi dzieje (uczeń musi, choć na chwilę zastanowić się nad tym, co się dzieje ciałem, myślami i emocjami, żeby uznać, że jest zmęczony lub spięty);
- Daje przyzwolenie na bezpieczne, bo trochę „zaczarowane” wyrażenie tego, że uczeń odczuwa dyskomfort (dziecko uczy się w ten sposób, że mówienie o swoich potrzebach, także potrzebie relaksu, jest dobre i akceptowalne);
- Wprowadza element grupowego twórczego rytuału w klasie (piosenka staje się elementem powtarzalnym, a schemat temu towarzyszący ma walor uspokajający);
- Ruch, muzyka i śpiew działają jako element odprężający (uczniowie otrzymują wskazówkę, że to może być jeden ze sposobów radzenia sobie z napięciem).

⁸ Pełny tekst piosenki dostępny m.in. na: https://www.tekstowo.pl/piosenka,czeslaw_mozil,kiedy_bede_starszy.html

4.Siła

– OP pyta uczniów:

- *Co to znaczy być silnym?*
- *Skąd wiesz, czy ktoś jest silny?*
- *Czy wiesz, co to znaczy, że ktoś ma "wewnętrzną siłę"?*
- *Do czego potrzebna jest nam siła?*
- *Jak nie powinniśmy używać naszej siły?*

Po rozmowie OP proponuje uczniom krótką zabawę w zapasy. Przebieg rozgrywki można zobaczyć na [filmie z treningu małych graczy Gwardii](#). Gry zapaśnicze pozwalają dzieciom doświadczyć własnej siły. Jednocześnie uczą postępowania się nią zgodnie z zasadami – w sposób nieszkodliwy, zachowując przy tym szacunek dla rywala. OP łączy uczniów w pary. Może to zrobić poprzez dobieranie (może do tego użyć Kart z gry „(Bez)troski”). Zaprasza wszystkich na dywan i rozdaje piłki – po jednej dla każdej pary. Jedna osoba z pary zabezpiecza piłkę w pozycji żółwia, a druga stara się przejąć piłkę (nie wolno atakować osoby np. gryźć, szczypać, łaskotać itp.). Alternatywnie można użyć innej gry opartej na zapasach, np. OP może zaprosić do siłowania się na rękę.

Po zakończeniu zabawy OP wyjaśnia, że siła fizyczna czasami nam pomaga. Prosi uczniów o podanie sytuacji, w których siła fizyczna pomaga w trudnych sytuacjach. OP może dodać własne przykłady, np. strażak, który ratuje kogoś z pożaru, ratownik górski, który pomaga wycieńczonej lub rannej osobie zejść z gór. Sugeruje też sytuacje bezpośrednio związane z dziećmi np.: silny chłopiec lub dziewczynka może pomóc starszej osobie przynieść zakupy (bo takiej osobie może być trudno). Podkreśla, że jednak znacznie częściej niż siły fizycznej potrzebujemy wewnętrznej siły. Sprawdza, czy uczniowie rozumieją ten termin i prosi o podanie przykładów. Sama również może dodać kilka przykładów, takich jak: próba rozwiązania sporu z przyjacielem zamiast wszczynania bójk, radzenie sobie z lękiem za pomocą strategii łagodzenia stresu zamiast wycofania się z życia, planowanie i odrabianie pracy domowej, gdy naprawdę nie masz na to ochoty, ponieważ jesteś zmęczony i smutny. Podkreśla, że siłę często nazywa się również mocą.

OP przypomina, że goryl Gonzo był najsilniejszy z całej grupy przyjaciół. „Na dolnej platformie siedziały dwie duże małpy – goryl i orangutan. Rezusowi przeszedł po plecach dreszcz. Obaj wyglądali bardzo potężnie, a goryl Gonzo robił bardzo groźne wrażenie. Miał masywne ciało o atletycznej budowie. Wyglądał, jakby większość życia spędził na siłowni. Jego czarna sierść dodawała mu powagi. Patrzył nieruchomo w przestrzeń, jakby był zamyślony.” OP mówi, że w świecie zwierząt siła fizyczna często potrzebna jest do przetrwania, żeby móc się obronić przed wrogiem. U ludzi siła, sprawność, ciężka fizyczna też odgrywa znaczenie – żeby być silnym trzeba podejmować wysiłek fizyczny, ćwiczyć, trenować. A to jest dobre dla naszego zdrowia. Trzeba też umieć zapanować nad swoją siłą, tak jak Gonzo, kiedy bronił Rezusa. OP przywołuje fragment:

„Mati był tak wściekły i rozżalony, że zamiast odłożyć Rezusa, cisnął nim o podłogę. Ten upadając jęknął cicho. Gonzo w mgnieniu oka zerwał się z miejsca, jednym susem znalazł się obok makaka. Stał na tylnych nogach, bębniąc pięściami w klatkę piersiową. Przy tym szczyrzył kły i ryczał groźnie. Widząc reakcje goryla, Rezus zwinął się w kulkę, gdyż nie wiedział, co się zdarzyło.”

Ale Gonzo nie zamierzał nikogo skrzywdzić. Goryle bronią swojego stada odstraszać przeciwników, to Gonzo wyjaśnił potem Rezusowi:

„- Chciałem go odstraszyć, żeby nie zrobił Ci krzywdy. Wiem, że wyglądam potężnie i wzbudzam respekt. Ale siła nie jest po to, żeby zadawać komuś ból, ale po to, żeby pomagać. Mamy prawo

bronić siebie i innych, ale nie powinniśmy w tym celu nadużywać siły. To była najdłuższa wypowiedź Gonza, jaką Rezus usłyszał, odkąd zamieszkał w Małpim Gaju. Nagle pojął, że już się go nie boi. Przeciwnie – lubi go. Wtedy zrozumiał, dlaczego o gorylu wszyscy zawsze mówili życzliwie i z szacunkiem. Był rozważny i mądrze korzystał ze swojej mocy. W tym wielkim ciele było tyle samo siły co życzliwości.”

5. Odporność psychiczna

– Do zdrowia potrzebna są nam i zdrowie fizyczne, i dobre samopoczucie. Dlatego jest jeszcze coś, co jest równie ważne jak tężyzna fizyczna – to siła psychiczna. OP pyta, czy uczniowie wiedzą, co to oznacza? Wyjaśnia, że mówimy o kimś, że jest silny psychicznie, kiedy potrafi radzić sobie z trudnościami, wyzwaniem. Nie załamuje się, tylko wytrwale szuka rozwiązań i wyjścia z trudnej sytuacji. Czasem mówi się też, że ktoś jest odporny psychicznie. OP prosi: “Pomyślcie o osobach, które nazwalibyście odpornymi psychicznie i wyjaśnijcie, dlaczego je za takie uważacie”. Zapisuje propozycje na tablicy lub na flipcharcie.

OP omawia propozycje uczniów i konkluduje, że ktoś jest odporny psychicznie, jeśli wie, jak poradzić sobie z trudną i stresującą sytuacją a także wie, co zrobić, aby poczuć się lepiej po takiej sytuacji. Potrafi odpędzić czarne myśli; nie zakłada, że coś pójdzie nie tak; potrafi uspokoić oddech, rozluźnić ciało, wyobrazić sobie spokojne, bezpieczne miejsce i zastanowić się, jakie będzie dobre rozwiązanie danej sytuacji. Na przykład, kiedy ktoś odpowiada w klasie i jest bardzo zdenerwowany, może wziąć kilka oddechów i powiedzieć sobie: "Nie martw się. W końcu się nauczył, wiem jak to zrobić i za chwilę sobie przypomnę. Nawet jeśli coś pójdzie nie tak i dam słabą odpowiedź, to i tak nie mogę myśleć, że jestem głupi, bo to byłaby mroczna myśl, kompletnie nieprawdziwa. Stosuję strategię, aby się uspokoić. Myślę o tym, jak mogę poprawić swoją ocenę i co chcę zrobić, aby tak się stało. Wiem, że każdemu zdarza się, że coś nie wychodzi. Każdy popełnia błędy. Jest to normalne i nie oznacza, że coś jest ze mną nie tak”.

6. Zabawa oddechowa

– uczniowie będą wykonywać zabawkę służącą do ćwiczeń oddechowych o nazwie „wesół rękawiczka” (film jak zrobić zabawkę OP może wcześniej obejrzeć tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=s1OEHAhoj8o>). Każdy uczeń dostaje gumową rękawiczkę, jednorazowy kubeczek (z wcześniej zrobioną przez OP dziurką u dołu), marker i rurkę do napojów. OP prosi, by każdy na rękawiczkę narysował buzię wyrażającą jakąś przyjemną emocję. Następnie uczniowie zakładają rękawiczkę na rant kubeczka i wkładają słomkę do dziurki. OP pokazuje, jak należy nabrać powietrze nosem głęboko do brzucha, a potem wdmuchiwać je spokojnie, powoli przez rurkę do kubeczka (wypełniona wesół rękawiczka „wstanie”). Warto powiedzieć dzieciom, że to bardziej zabawowa forma ćwiczenia oddechowego, które pozwala się uspokoić. Zabawa ma przypomnieć uczniom o przeponowym, spokojnym sposobie oddychania, który znają z zajęć BLP i spowodować koncentrację uwagi na oddechu. Krótkie szybkie oddechy mogą doprowadzić do hiperwentylacji, dlatego to ważne, aby OP zwracała uwagę na prawidłowość wykonania ćwiczenia. Zabawkę każdy może zabrać ze sobą do domu.

7. Przypomnienie przeprowadzki Rezusa do Małego Gaju.

– OP pyta uczniów, czy pamiętają jak Rezus trafił do domu Mateusza i Zuzi.

Następnie odczytuje uczniom fragment rozdziału pt. „Witamy w Małpim Gaju” (od słów „W domu zrobiło się zupełnie cicho. Rezus pomalutku usiadł i otworzył oczy. Wszystkie małpy, siedziały nieruchomo, w osłupieniu.” do końca), w którym Małpki witają Rezusa. Po przeczytaniu OP zwraca uwagę uczniów, że mały makak znalazł się w trudnej sytuacji, bo w jego życiu nastąpiła duża zmiana. Musiał się przenieść z miejsca, które znał do nowego, do zwierzątek, których nie znał. Dlatego przeżywał różne uczucia. Prosi, żeby uczniowie spróbowali wymienić jakie emocje pojawiły się wtedy u małpki. OP powinna zwrócić uwagę na te emocje, które nie były wymienione w pierwszym ćwiczeniu, np. tęsknota, żal. Powinna również przypomnieć uczniom, że kiedy jest w nas dużo trudnych emocji, to zdarza się nam reagować gwałtownie (makak rzucił się na podłogę i zaczął szlochać).

Potem prosi uczniów, by opowiedzieli w jaki sposób mieszkańcy Małpiego Gaju powitali Rezusa i jak próbowali mu pomóc poradzić sobie z trudnością. Czy wszystko, co robili, było pomocne? W rozmowie z uczniami zwraca uwagę, że gwałtowne powitanie Linki (pokrzykiwania, skakanie, które skończyło się nadeptaniem na ogon) ani wypytywanie o wszystko na raz nie pomogły Rezusowi. Trudne było dla niego też to, że nie znał tych postaci, które zamieszkiwały w Małpim Gaju, dlatego wystraszył się Gonza. Pomogło mu to, że:

- Maksio go przytulił.
- Maksio pokazał Rezusowi jak można spokojnie oddychać.
- Przyjaciele skubali jego futerko – a czyszczenie futra jest dla małpek uspokajające,
- Pozwolili mu mówić tyle, ile chciał powiedzieć.
- Przyjaciele oprowadzili Makaka po małpim Gaju, żeby nie czuł się obco.
- Lolo zaproponował pomoc w zrobieniu postania.
- Nauczyli go swoich rytuałów.

To aż 7 sposobów, które pomogły Rezusowi w rozwiązaniu jego problemu. OP wspomina, że uczniowie zawsze mogą sięgnąć do Pomocnej Skrzynki z BLP i przypomnieć sobie 5 zasad, gdy nie wiedzą, co w danej chwili zrobić (OP powinna je tu przypomnieć uczniom).

8. Elastyczność

– Zaczynamy od gry ruchowej: OP prosi uczniów, aby usiedli w kręgu. Daje dzieciom związaną linę (tak, aby każde dziecko trzymało się jej, tworząc krąg). Włącza muzykę i siada z dziećmi. Grupa wykonuje kilka ćwiczeń w rytm muzyki. W ostatnim zadaniu ze sznurkiem uczniowie proszeni są o siedzenie z wyprostowanymi nogami, tak aby sznurek był sztywny, gdy trzymają go rękami wyciągniętymi przed siebie. Z tej pozycji starają się przejść do leżenia, nie puszczając sznurka (sznurek utrudni wszystkim osobom położenie się). Następnie OP zabiera sznurek i daje uczniom gumę sensoryczną/animacyjną w dłonie (dostępne są różne długości gum, na przykład na: <https://tiny.pl/cp5dm>, ale gumę sensoryczną można również zastąpić gumką zakupioną w pasmanterii). OP wykonuje kilka ćwiczeń z uczniami, a następnie prosi ich o wykonanie z gumą tego samego zadania co wcześniej ze sznurkiem – przejście z pozycji siedzącej do leżącej (guma nie powinna zwisać, ale też nie powinna być napięta – pozwoli to na wykonanie zadania po rozciągnięciu).

Uwaga:

Przykładowe zabawy z gumą sensoryczną/animacyjną:

- <https://www.facebook.com/watch/?v=1386801775525939>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=775149883004991>

OP pyta, dlaczego tym razem udało się położyć. Kiedy dzieci określają właściwości gumy, OP pyta: „Czy człowiek może być elastyczny i co to oznacza?” Kieruje rozmowę na elastyczności w działaniu i reagowaniu. Wyjaśnia, że kiedy dzieje się coś, co jest dla nas trudne i co nas stresuje, możemy skorzystać z różnych sposobów radzenia sobie z sytuacją. Im więcej różnych sposobów znamy, tym łatwiej jest nam poradzić sobie ze stresującym wydarzeniem. Oznacza to, że możemy **reagować elastycznie** – czyli wybierać to, co najlepsze w danej sytuacji, nawet jeśli jest to inna reakcja niż zwykle.

OP podaje przykłady trudnych sytuacji i prosi uczniów, aby podzielili się sposobami rozwiązywania ich. Prosi dzieci, aby pamiętały, że dobry sposób to taki, który nie krzywdzi mnie ani innych. OP podpowiada, że kilka z nich poznali na zajęciach BLP.

Przykłady trudnych sytuacji, które mogą być wykorzystane w ćwiczeniu:

- *Jutro mam sprawdzian, do którego się nie przygotowywałem.*
- *Podczas przerwy przyjaciel stracił mój telefon z ławki i się zepsuł;*
- *Nie wszystko rozumiem na zajęciach, bo nie znam dobrze polskiego;*
- *Chłopcy popychają mnie na przerwach dla zabawy, ale dla mnie to nie jest zabawne.*

OP spisuje sposoby, aby móc się do nich odnieść. Dbą w czasie generowania pomysłów, żeby nie pojawiały się sposoby, które nie są konstruktywne (jeśli pojawia się taki pomysł, OP sprawdza z grupą, czy to na pewno pomysł, który nie krzywdzi mnie ani innych). Podsumowując OP mówi: *Znamy tak wiele sposobów, że możemy wybrać ten najbardziej pomocny w danej sytuacji. Tym właśnie jest elastyczność – możliwością wyboru różnych dróg, bo znamy ich bardzo dużo.*

9. Czy w szkole potrzebna jest twardość i wytrwałość

- OP zaprasza uczniów do rozmowy:

- *Czy wy w szkole także czasem jesteście twardzi i wytrwali?*
- *W jakich sytuacjach – podajcie kilka przykładów.*
- *Dlaczego warto być wytrwałym?*

OP podsumowuje mówiąc, że *wytrwałość i twardość pomagają nam kończyć to, co zaczęliśmy, nie zrażać się niepowodzeniami i w efekcie osiągać sukces. A jak coś nam się udaje, to czujemy się dumni, radośni i szczęśliwi. A czasami sprawiamy również radość innym. Można to zobrazować na przykładzie z Małpiego Gaju. W kilku sytuacjach przyjaciele użyli swojej twardości i wytrwałości. Czy potraficie powiedzieć w jakich?*

Jednym było ratowanie Linki. Przyjaciele użyli wtedy dwóch ważnych sposobów.

- a) Rezus z pomocą Gonza pomogli Lince uspokoić się. Pomogli jej zamienić czarne myśli na nadzieję, że uda się ją uratować. Pomogli jej zrozumieć, że nie ma nic złego w tym, że się boi – bo każdy ma prawo bać się i przeżywać różne emocje.
- b) Reszta Małpek zastanawiała się nad planem rozwiązania trudnej sytuacji. Obmyślili dobry i skuteczny plan. Potem konsekwentnie go wykonali. Każdy miał swoją rolę i wszystko było dobrze przemyślane.

Drugą taką sytuacją było ratowanie Maksia. Dzięki wzajemnemu wsparciu i współpracy, a także wykorzystaniu swoich najlepszych umiejętności (mocnych stron) udało się zorganizować pomoc.

A Maksio, mimo że było mu bardzo smutno i wstydził się, że tak został wybrudzony, nie załamał się, tylko współpracował z przyjaciółmi, żeby nie dopuścić do wyrzucenia go na śmietnik.

Dalsza rozmowa powinna służyć uświadomieniu uczniom, w jakich sytuacjach, zwłaszcza szkolnych, mogą potrzebować wytrwałości i twardości oraz tego jak ją budować. Żeby nie załamać się, możemy m.in.

- powtarzać sobie, że to się uda, tylko nie od razu, dlatego będę próbować dalej;
- odwracać nasze czarne myśli (np. nie jestem za głupia, tylko potrzebuję czasu albo pomocy, żeby to zrozumieć) – OP przypomina dzieciom, że już na zajęciach BLP uczyły się jak rozmawiać z niechcianymi myślami;
- nie myśleć, że przegrałam, tylko szukać nowych rozwiązań;
- przyjąć, że jak coś nie wychodzi, to może nam być np. smutno – i trzeba sobie z tym smutkiem pobyć i poradzić;
- szukać pozytywnych stron w tym, co się wydarzyło.

10. Opowieści z Małpiego Gaju

– OP przypomina, że w Małpim Gaju miało miejsce jeszcze jedno ważne zdarzenie. Pyta uczniów, czy pamiętają zły sen Mimi. Czasem gdy jesteśmy zdenerwowani, niespokojni albo po prostu bardzo zmęczeni zdarza się, że nie możemy zasnąć, wybudzamy się lub śnią nam się koszmary. To właśnie spotkało Mimi. Mała małpka Sajmiri umiała poprosić o pomoc. Poprosiła Rezusa, żeby z nią został, a on użył jeszcze jednego sposobu, który może pomóc poradzić sobie w takich sytuacjach – opowiedział jej o miejscu, które jest spokojne. OP włącza muzykę relaksacyjną. Mówi, że Małpi Gaj, był krainą wymyśloną przez autorkę. W każdej chwili możemy użyć wyobraźni, żeby się tam przenieść i spędzać czas ze swoimi przyjaciółmi. Każdy z nas czasem korzysta z wyobraźni, żeby znaleźć się w dobrym dla siebie miejscu. OP prosi uczniów, aby usiedli wygodnie. Jeśli chcą to mogą zamknąć oczy, następnie prowadzi krótką wizualizację (analogicznie do bezpiecznego miejsca nie podaje, co się tam znajduje, tylko zachęca, aby każdy wyobrażał sobie to miejsce na swój sposób). Prosi uczniów, żeby wyobrazili sobie jaki byłby jego bezpieczny, dobry Małpi Gaj. Jak by wyglądał, kto by w nim mieszkał, jaki miałby zapach, jakie byłyby w nim kolory, jakie dźwięki można byłoby w nim usłyszeć. Uczniowie wyobrażają sobie, że chodzą po lesie, dotykają różnych roślin i rzeczy, które tam są, wachają je. Witają się z mieszkańcami, jeśli jacyś są. Potem stopniowo wracają do klasy. Każdy uczeń dostaje kartkę i rysuje swój Małpi Gaj.

11. Zakończenie

– OP prosi, aby uczniowie zastanowili się, jak się czują na końcu zajęć. Zaprasza do stanięcia koło obrazków z emocjami przyjaciół z Małpiego Gaju. OP dziękuje za tę część zajęć i zapowiada kiedy będą kolejne.

Scenariusz IV

„O supermocy i zwykłej pomocy”



Środki dydaktyczne

- Tablica/flipchart,
- Mazaki,
- Laptop lub inny sprzęt do odtwarzania plików audio,
- Załącznik 4.1
- Kredki,
- Karty do gry „Puchatkowe (bez)troski”.

PRZEBIEG

1. Powitanie i wprowadzenie

– OP mówi:

Na dzisiejszym spotkaniu będziemy rozmawiać o sposobach budowania naszej siły w radzeniu sobie z trudnościami. Poprosimy o wsparcie bohaterów historii o Rezusie i jego przyjaciółach. Ale zanim się to zdarzy, sprawdzimy jaki mamy nastrój i jakie są w nas emocje. OP rozkłada na podłodze kartki z rysunkami postaci wyrażających emocje (zał. 1.1) i prosi, by uczniowie przypomnieli sobie nazwy tych emocji. Następnie prosi, aby każdy podszedł do tego obrazka, który przedstawia emocję, którą obecnie przeżywa.

Potem przypomina, że mieszkańcy Małego Gaju mieli swój rytuał z przybijaniem piątek i tańcem radości. Rezus znał jeszcze piosenkę bałwanka. Na poprzednich zajęciach uczniowie umówili się na magiczne hasło - „czas na piosenkę”. OP włącza umówioną piosenkę i wykonuje z uczniami układ. OP przypomina, że jeśli w trakcie zajęć ktoś będzie zmęczony lub będzie czuł, że trudno mu się skupić, może powiedzieć magiczne hasło „Czas na piosenkę!”. Wtedy OP będzie wiedział, że to pora na chwilę odpoczynku i wygospodaruje czas na ćwiczenia z piosenką.

2. Ulubieni bohaterowie bajek

– OP rozdaje uczniom małe karteczki i prosi uczniów, aby zapisali imię ulubionego bohatera bajek/kreskówek i z jakiej historii pochodzi. Zbiera od uczniów karteczki. Jeśli się powtarzają, to je grupuje. Odczytuje je kolejno i pyta:

- *Co w niej / nim podziwiacie, lubicie?*
- *Jakie cechy, umiejętności ma ta bohaterka / ten bohater. Może jest coś, czego im trochę zazdrościmy? Może czasami chcielibyśmy być jak oni? Proszę podajcie przykłady kilku takich cech i umiejętności.*

Pożądane cechy tych postaci, które wymieniają uczniowie, OP zapisuje na tablicy.

Podsumowuje rozmowę wnioskiem, że część bohaterów bajek i książek posiada supermoce, które są nieobecne w naszej rzeczywistości. Tak samo jak nie ma Superbohaterów, którzy mogliby nas chronić przed światem. Jednak możemy na nich spojrzeć uważniej i wiele się od nich nauczyć.

A na co dzień możemy korzystać ze wsparcia nie Superbohaterów, a osób z rodziny, kolegów i koleżanek, przyjaciół, nauczycieli i innych zaufanych osób.

3. Trochę chmur trochę słońca, czyli postacie prawdziwe

– OP łączy uczniów w 7 grup. Rozdaje grupom rysunki postaci z załącznika 3.1: Linkę, Rezusa,

Słabe strony	Postać	Mocne Strony
	LINKA	
	REZUS	
	MAKSIO	
	MIMI	
	LOLO	
	BUBA	
	GONZO	

OP zadaje uczniom pytania:

- *To dobrze czy źle, że mamy dobre i słabe strony?*
- *Co by było, gdyby wszyscy nagle stali się Superbohaterami?*
- *Jak się czujemy, kiedy możemy komuś pomóc?*
- *Co by się stało z Superbohaterami, gdyby nikt na świecie nie potrzebował pomocy?*

OP pokazuje uczniom, że każdy z nas jest inny, każdy jest w czymś dobry (ma swoją super-moc), a w czymś innym radzi sobie słabiej. Dzięki temu możemy pomagać sobie nawzajem i cieszyć się z tego. To powoduje, że my potrzebujemy innych, a inni potrzebują nas. Gdyby wszyscy byli Superbohaterami, nikt nikomu nie byłby potrzebny. A to oznacza, że nikt nie byłby Super – bo nie różniłby się w niczym od innych.

– *Czy moglibyście wymienić po jednej swojej mocnej i jednej słabej stronie? Możecie powiedzieć np. „Jestem dobra w.... Słabo mi idzie....”*

OP modeluje wypowiedzi i zaczyna od wymienienia własnej mocnej i słabej strony, a następnie prosi kilka chętnych osób. Podkreśla, że to dobrze, że nie jesteśmy we wszystkim świetni i super, bo uczymy się sobie nawzajem pomagać.

4. Odkrywamy podobieństwa

– OP zaprasza do zabawy, która pokaże, że czasem mamy podobne moce. Uczniowie siedzą w kręgu. Jest o jedno krzesło mniej niż dzieci. Osoba bez krzesła mówi hasło „Wszyscy którzy potrafią / są / są dobrzy w / mają...” i wymienia jakąś zdolność, umiejętność, cechę (np. potrafią

jeździć na łyżwach / są odważni / są dobrzy liczeniu / mają dobrą pamięć). Wtedy osoby, których to hasło dotyczy podnoszą się i zamieniają miejscami. Osoba ze środka również szuka sobie miejsca. Kto nie znajdzie krzesła staje na środku i podaje kolejne hasło.

5. Nasze moce

– OP pokazuje hasła zapisane na flipcharcie/tablicy. Odczytuje je kolejno i prosi o wskazanie bohaterów, którzy wykazywali się podanymi umiejętnościami oraz przykładu takiego zachowania w rzeczywistości:

- *Potrafię działać w nagle zmieniającej się sytuacji.*
- *Wymyślam nowe, dodatkowe sposoby wykorzystania własnych zasobów.*
- *Szybko zbieram myśli, gdy coś mnie zaskoczy.*
- *Nie poddaję się i łatwo nie rezygnuję, gdy coś idzie nie po mojej myśli.*
- *Potrafię znaleźć siły, by się uspokoić, gdy coś mnie przestraszy.*
- *Proszę o pomoc, korzystam ze wsparcia, gdy sytuacja mnie przerasta.*
- *Potrafię stawić czoła silniejszemu przeciwnikowi.*
- *Pamiętam o swoich mocnych i słabszych stronach.*

Następnie prosi, aby dzieci zastanowiły się, którą z umiejętności mogą przypisać sobie, nawet jeśli czują, że ją posiadają w bardzo małym zakresie lub jeśli tylko czasami potrafią z niej skorzystać. Warto zapewnić uczniów, że to naturalne, że nie zawsze jesteśmy w stanie sięgnąć do swoich mocy. OP pyta dzieci jakie mają jeszcze supermoce inne niż te, które zostały wymienione.

Następnie OP rozdaje kartę z Załącznika 4.1, prosząc aby uczniowie narysowali co najmniej jedną własną supermoc. Karta została zaprojektowana w taki sposób, by kojarzyła się z odbiciem w lustrze, albo cennym obrazem. To symboliczne podkreślenie, że nasze moce są jak nasze odbicie w lustrze – możemy się im przyglądać, gdyż są bardzo ważne dla nas i ludzi z naszego otoczenia.

Uwaga:

Jeśli OP widzi, że dziecko nie podejmuje zadania lub jeśli jakiś uczeń mówi „Ja nie mam żadnej Supermocy”, powinien podejść do dziecka i z nim porozmawiać. Jeśli uczeń nie potrafi sam uświadomić sobie, w czym jest dobry, wtedy OP podpowiada mu to, co w nim widzi. Ważne jest, aby powiązać tę umiejętność z konkretną sytuacją z życia dziecka, inaczej może odebrać to jako „puste słowa pocieszenia”. Nie wystarczy na przykład powiedzieć „Potrafisz się dzielić z innymi”, trzeba jeszcze dodać „Widziałam wczoraj, jak pożyczyłeś Kubie kredkę, a tydzień temu dałeś Zuzi kartkę do rysowania ze swojego bloku”. OP może dodać wzmocnienie „Podobało mi się Twoje zachowanie. Umiejętność dzielenie się to duża zaleta.” i zachętę „Narysuj proszę jak dzielisz się z innymi...”, jednocześnie zostawiając pole do wyboru „... albo inną swoją supermoc”.

6. Pomoc innych

– OP zaprasza uczniów do wysłuchania fragmentu opowiadania:

„Teraz to Maksio potrzebował pomocy. Przyjaciele wiedzieli, że nie mogą dopuścić do rozstania z orangutanem, ale czuli się bezsilni. Jako pierwszy z tego poczucia bezradności wyrwał się Rezus, bo nagle przyszło mu coś do głowy.

- Słuchajcie, mam pomysł. Tylko teraz, jak to mówią, „wszystkie ręce na pokład”. Każdy z nas użyje swoich mocy, żeby nie dopuścić do rozłączenia nas z Maksiem. Trzeba pomóc mu wyczyścić

futerko i zrobić z niego najbardziej elegancką i wyczesaną małpę na świecie. Zacznę od siebie. Jestem dobrym pływakiem. Nie boję się wody. Pomogę Maksiowi się wykąpać.

- Chcę, żeby moja siła też się na coś przydała – stwierdził Gonzo. – Przyniosę miszkę z wodą i mydlinami.

- My mamy wprawę w czyszczeniu futra. To nasze ulubione zajęcie – powiedziała Buba w imieniu swoim i brata.

- To ja wyczeszę Cię grzebieniem tak, że będziesz miał super lśniące, gładkie futro – Linka zwróciła się wprost do Maksia.

- Jeszcze ja. Też chcę coś dla Ciebie zrobić – zapiszczała Sajmiri Mimi - poszukam w szufladzie mamy jakiejś ładnej tasiemki i zrobię Ci z niej piękną muszkę” (fragment rozdziału „Maksio potrzebuje pomocy”).

OP omawia sytuację tej rozmowy. Przypomina, że w różnych trudnych sytuacjach pomagają nam inni. Korzystamy wtedy z ich Supermocy. OP pokazuje, że na początku zwierzątka czuły się bezradne. Pyta uczniów ***dlaczego tak się stało?***. Podkreśla, że czasami osoba, którą prosimy o pomoc nie ma możliwości lub nie potrafi nam pomóc albo nie od razu znajduje pomysł, w jaki sposób mogłaby to zrobić. Dopiero reakcja Rezusa sprawiła, że wszyscy zaczęli dostrzegać własne możliwości.

Następnie OP prosi, aby każdy z uczniów pomyślał o jakiejś sytuacji, kiedy potrzebował pomocy, a następnie o osobie, która mu pomogła. Warto, aby nauczyciel podał przykład, najlepiej z własnego doświadczenia albo zaobserwowany w szkole (np. *Wczoraj widziałam, jak jedna z dziewczynek ze starszej klasy bardzo bała się sprawdzianu. Tak bardzo, że się rozplakała. Wtedy podeszła do niej jej koleżanka, objęła ją i powiedziała „Będzie dobrze, przecież to wszystko umiesz”*). OP prosi chętne dzieci, żeby podzieliły się swoimi historiami.

Na koniec OP jeszcze raz podkreśla, że warto dostrzegać Supermoce innych osób, które nam mogą pomóc oraz że warto dzielić się własną Supermocą z innymi osobami. OP mówi, że już wiemy, że supermoce są ważne, żebyśmy mogli pomagać sobie nawzajem. Ale jak to jest z tym pomaganiem:

- *Czy zdarza się Wam, że prosicie kogoś o pomoc? W jakich sytuacjach?*
- *Czy zdarza się Wam, że ktoś Was prosi o pomoc? Podajcie przykłady.*
- *Czy zdarzyło się kiedyś, że ktoś odmówił Wam pomocy? Podajcie przykład. Jak się wtedy czuliście i co myśleliście?*
- *Czy zdarzyło się Wam odmówić komuś pomocy (np. kiedy mama prosiła, żebyście pomogli sprzątnąć). Dlaczego?*
- *Co zrobić, kiedy ktoś nam odmówi?*

Ważne jest podkreślenie, że każdy ma zawsze prawo poprosić o pomoc i bardzo często taką pomoc otrzymujemy. Równocześnie osoba proszona może z różnych powodów nam odmówić np.: bo nie umie nam pomóc, bo potrzebuje rzeczy, o którą prosimy, bo jest zmęczona, bo uważa, że sami sobie umiemy poradzić itd. OP może wskazać, że przed chwilą uczniowie podawali podobne powody własnej odmowy. OP powinna podkreślić, że nie powinniśmy mieć pretensji, jeśli ktoś nam odmówi, nawet jeśli jest nam przykro. Zawsze możemy spróbować znaleźć inne rozwiązanie albo inną osobę, która będzie pomocna. Na tym m.in. polega wytrwałość, o której była mowa na poprzednich zajęciach. Tak jak zwierzątka z Rezusem na czele. Na koniec OP jeszcze raz podkreśla, że warto dostrzegać Supermoce innych osób, które nam mogą pomóc oraz że warto dzielić się własną Supermocą z innymi osobami.

7. Zabawa w statek (ruch, energizer)

– OP mówi, że Mimi, była płochliwa, ale też bardzo szybka. Małpka Sajmiri w mgnieniu oka potrafi zorientować się, jeśli coś się wokół niej zmienia. OP mówi, że teraz będzie zabawa, w której trzeba będzie reagować szybko jak małpka Sajmiri, bo zaprasza wszystkich na statek. Uczniowie ustawiają się w szeregu na środku klasy, naprzeciwko OP. OP mówi, że będzie sternikiem - na okrzyk „Prawa burta” – wszyscy biegną na prawą stronę. Następnie na hasło „Lewa burta” – wszyscy biegną na lewą stronę. Na okrzyk „Pokład” – wszyscy wracają na środek sali. Po próbie OP mówi, że teraz kto się pomyli, odpada (bo wypadł za burtę). Kto ostatni zostanie na pokładzie zdobędzie tytuł „Bohatera Małpiego Gaju”. Mówi też, że na tych wodach, po których płyną zaczyna być coraz większa fala. Zaczyna się gra. OP wydaje komendy w różnej kolejności (np. może nawet powtarzać tę samą komendę, np. prawa burta-prawa burta), hasła padają coraz szybciej, jak na rozkołysanej łodzi. Gra toczy się dopóki pozostanie jeden gracz.

8. Gra karciana „O retę – REZUS! Czyli (bez)troski małego makaka”

– OP zaprasza uczniów do gry. Dzieci łączą się w zespoły liczące nie mniej niż dwoje i nie więcej niż pięcioro uczniów. OP każdej grupie rozdaje talię kart i prosi o wystuchanie instrukcji. Następnie uczniowie mają czas na rozgrywkę.

Uwaga:

Liczba rozgrywek i czas, jaki będzie poświęcony na grę karcianą zależy od możliwości i decyzji OP.

9. Zakończenie

– OP prosi, żeby uczniowie zastanowili się, jak się czują na końcu zajęć. Każdy pisze ponownie swoje inicjały (karteczki mogą być w innym kolorze niż te z początku zajęć) i przykleja/kładzie koło obrazków z emocjami przyjaciół ze Małpiego Gaju. OP dziękuje za tę część zajęć i zapowiada kiedy będą kolejne.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1.1

Rysunki i nazwy emocji



RADOŚĆ

SMUTEK

WSTYD

STRACH

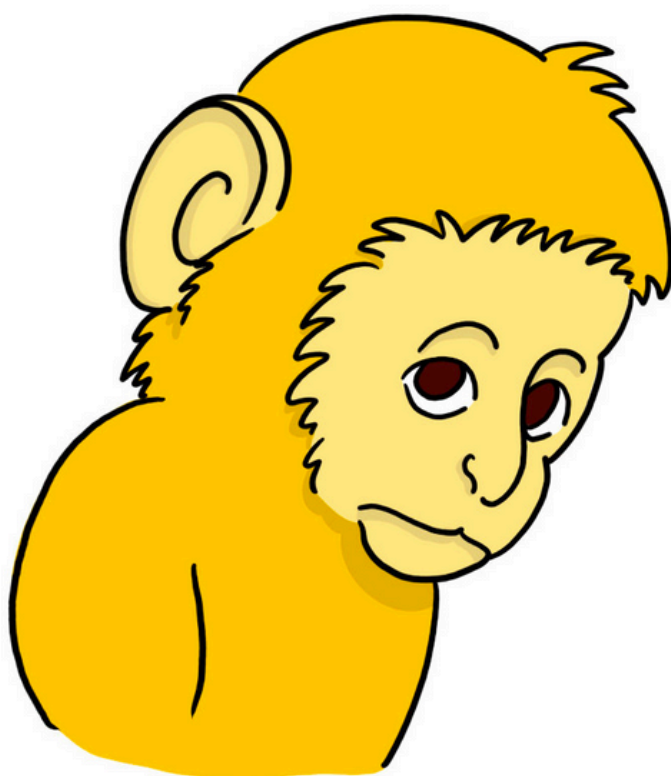
ZASKOCZENIE

WSTRĘT

ZŁOŚĆ

Załącznik 1.1

Rysunki i nazwy emocji



Załącznik 1.1

Rysunki i nazwy emocji



Załącznik 1.1

Rysunki i nazwy emocji



Załącznik 1.1

Rysunki i nazwy emocji



Załącznik 2.1

Cechy bohaterów

Cytat dotyczący słabej strony	Postać	Cytat dotyczący mocnej strony
„Buba jako najbardziej ciekawska zaczęła dopytywać: - Naprawdę jesteście kuzynami? Znać się? Spotkaliście się już kiedyś? Skąd jesteś? Masz brata albo siostrę? Jak tu przyjechałeś?” „- Lolo, słyszałeś? – zapytała cicho. - Ale co? – brat był tak zaspany, że nie rozumiał o co chodzi. - No to „zostaw go”. - Ale kogo mam zostawić – Lolo uniósł się na rękę i patrzył zdumiony na siostrę. - Nie ty. Tylko ktoś tak mówił – odpowiedziała zniecierpliwiona Buba. - No to kogo ten ktoś ma zostawić? I w ogóle kto to jest ten ktoś? – dociekał brat-szympan. - O, jak ty nic nie rozumiesz!!! – zdenerwowała się szympansica i zbiegła po sznurkach do Maksia.”	BUBA	„Nim się Linka obejrzała, już leżała spokojnie na ziemi otulona płachtą i otoczona przyjaciółmi. Buba i Lolo czyścili jej futerko i głaskali po głowie” „Był środek nocy. Wszyscy już dawno spali. Na zewnątrz wiał silny wiatr. To taki rodzaj pogody, kiedy nikt nie chce opuszczać miękkiego łóżeczka, ciepłego kocyka i puszystej podusi. I w tej ciszy nagle dał się słyszeć cichy głos: „Nie. Nie! Zostaw go!”. Ten głos obudził Bubę śpiącą w „domku na drzewie”. Zaniepokojona natychmiast obudziła brata.”

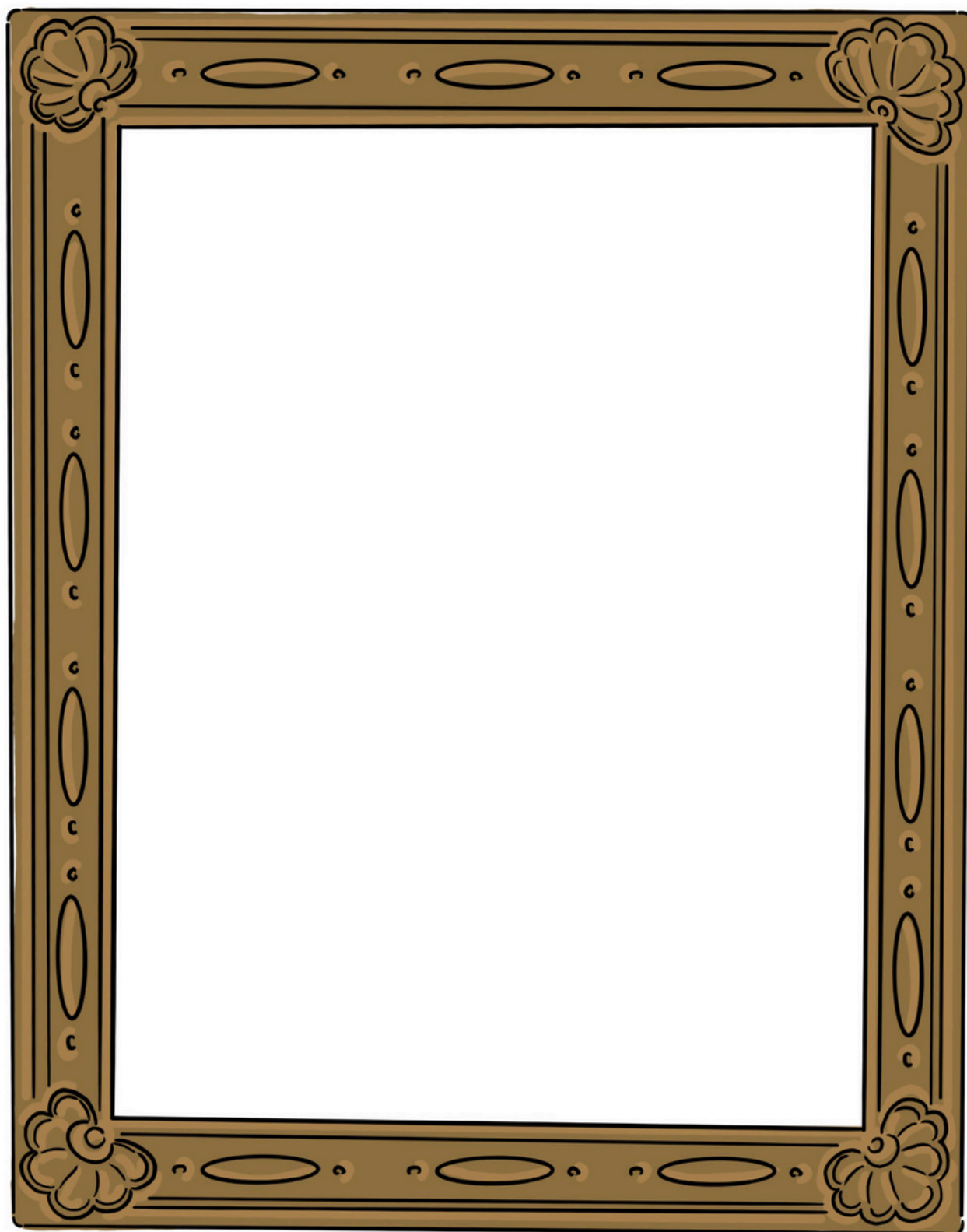
Załącznik 2.1

Cechy bohaterów

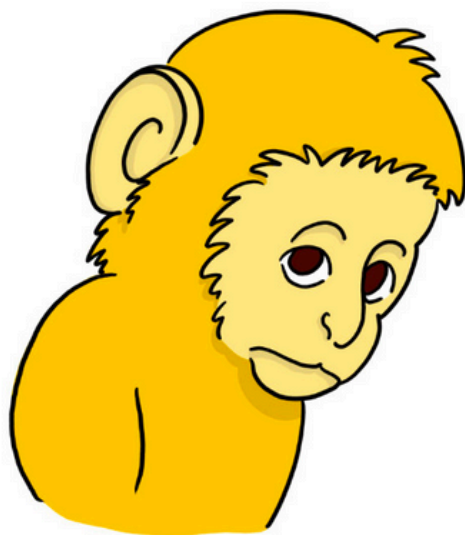
Cytat dotyczący słabej strony	Postać	Cytat dotyczący mocnej strony
„– Tu chowa się Mimi – zawołał chłopiec z najwyższej platformy. Rezus zdołał dojrzeć tylko bardzo długi ogon. Reszty postaci nie było widać. –Mimi to małpka sajmiri – dodała siostra. – Ona jest bardzo płochliwa.” „– Rezus, zostaniesz ze mną przez chwilę? – zapytała nieśmiało Mimi. – chyba trudno mi będzie zasnąć, bo jak zamykam oczy, to ciągle wydaje mi się, że widzę tego psa.”	MIMI	„Mimi spoglądała z wysokości i uśmiechała się do wszystkich życzliwie” „Na koniec pojawiła się, Mimi, która trzymała w łapkach piękną czarną aksamitkę, a ząbkami ciągnęła coś dużego i kolorowego. - Spodenki Dorotki – powiedziała zdyszana małpka Sajmiri, kiedy już mogła wypuścić ubranko z pyszczka. – Znalazłam na łóżku. Pomyślałam, że będziesz wyglądał elegancko. I rozłożyła przed Orangutanem ogrodniczki w szkocką kratkę. Maksio ubrał się, a Mimi swoimi sprytnymi łapkami zawiązała mu pod brodą piękną muchę”

Załącznik 2.2

Moje supermoce. Tutaj narysuj jaką supermoc posiadasz



Załącznik 3.1
Miny i emocje



Załącznik 3.1
Miny i emocje



RADOŚĆ

SMUTEK

WSTYD

STRACH

ZASKOCZENIE

WSTRĘT

ZŁOŚĆ

Załącznik 3.1
Miny i emocje



Załącznik 4.1

Moje supermoce. Tutaj narysuj jaką supermoc posiadasz

