



Drogi Wychowawco! Droga Wychowawczyni!

Zaproponowane zajęcia mają być punktem wyjścia do stałej pracy z grupą oraz rodzicami Twoich uczniów i uczennic. Pracy, która będzie wspierała budowanie życzliwego, sprzyjającego klimatu w grupie przedszkolnej. Pojawienie się zachowań trudnych w grupie młodszych dzieci jest nieuniknione, ale dzięki obecności świadomych, empatycznych i życzliwych dorosłych, możemy doprowadzić do tego, aby dzieci spotykały się w przestrzeni przedszkolnej z doświadczeniem akceptacji i zrozumienia ze strony rówieśników. Bo właśnie zrozumienie i akceptacja to czynniki tworzące grupę, w której przejawy przemocy rówieśniczej są ograniczone do minimum.

GRUPA WIEKOWA

Dzieci 5- i 6-letnie w przedszkolu

CZAS TRWANIA:

30 minut

OPIS:

Zajęcia wspomagają rozwój wspierających kompetencji społecznych, takich jak wrażliwość na zachowania innych, umiejętność określania zachowań życzliwych i nieżyczliwych, pomagając dzieciom reagować adekwatnie w trudnych sytuacjach i budować życzliwy, wspierający klimat w grupie

CELE ZAJĘĆ:

- rozwinięcie umiejętności określania zachowań życzliwych i nieżyczliwych w środowisku rówieśniczym;
- uświadomienie dzieciom, że pewne słowa i konkretne zachowania mogą ranić innych;
- wsparcie budowania wspierających relacji w grupie przedszkolnej.

MATERIAŁY:

Opowiadanie „Serduszko z listków”, wydruk Tablicy Emocji, kolorowy papier lub krepina, papier lub gotowe papierowe serduszka

Przebieg zajęć

1. Tablica Emocji na rozpoczęcie

Nauczyciel / Nauczycielka zaprasza dzieci do kręgu i rozkłada przed nimi „Tablicę Twoich Emocji”. Prosi dzieci o wskazanie, która z widzianych buziek najbardziej odpowiada ich samopoczuciu tego dnia. Dzieci, które potrafią napisać swoje imię, mogą podpisać się pod wybraną przez siebie emotką.

Wychowawca / Wychowawczynie może dodać pytania:

- Czy chcesz nam powiedzieć, dlaczego się tak dziś czujesz?
- Co ci mogłoby poprawić humor?
- Czy to uczucie jest dla Ciebie przyjemne, czy nieprzyjemne?

2. Opowiadanie „Serduszko z listków”

Wychowawczynie / Wychowawca wyjaśnia uczniom i uczennicom, że w czasie tych zajęć będą rozmawiali o sprawach ważnych dla każdego człowieka – o tym, jak czujemy się w grupie, co może nas skrzywdzić oraz jak my sami wpływamy na innych swoim zachowaniem. Nauczyciel / Nauczycielka zaprasza dzieci do wysłuchania opowieści i wspólnej rozmowy na jej temat.

W środku zielonego lasu było specjalne miejsce — Leśne Przedszkole. Chodziły do niego różne zwierzątka, które bardzo się od siebie różniły. Jak myślicie, jakie zwierzątka można było spotkać w tym przedszkolu?

Przerwa na rozmowę o usłyszonym fragmencie opowiadania. Wychowawca zachęca dzieci do wyobrażenia sobie miejsca, jakim miejscem jest Leśne Przedszkole i jak się w nim czują zwierzątka. Czym się od siebie różnią? W czym są do siebie podobne?

Do Leśnego Przedszkola chodziły sarenki, zajęce, borsuki, wiewiórki, a od niedawna... młody jeżyk o imieniu Roro. Roro miał miękki brzusek, a na plecach nosił ostre kolce. Kiedy był wesoły — tulił się do innych brzuszkami. Gdy się złościł — jego kolce zaczynały kłuć... Czasem, gdy coś mu się nie podobało, tupał nóżką, burczał i czasem kogoś ukłuł. Zwłaszcza wtedy, gdy inni nie chcieli się bawić tak, jak on wymyślił. To się nie podobało innym zwierzątkom. Więc zaczęli unikać zabawy z jeżykiem. A Roro bardzo chciał mieć przyjaciół.

Pewnego dnia zwierzątka bawiły się w „gonitwę po liściach”. Sarenka Lusja była bardzo szybka i nikt nie mógł jej dogonić. Roro się zezłościł, popchnął ją i powiedział:

— Ty nie potrafisz się bawić! — a jego kolce zrobiły się bardzo ostre. Ze złości zniszczył małe serduszko z liści, które wcześniej razem z Lusią zrobili z papieru i kolorowych listków.

Przerwa na rozmowę o usłyszonym fragmencie opowiadania. Wychowawca pyta dzieci, co się wydarzyło.

- Co zrobił jeżyk?
- Jakie emocje czuł w czasie zabawy? Jakie emocje, kiedy niszczył serduszko?
- Co poczuła Lusja?
- Jak byście zareagowali, gdyby Wam się takie coś przydarzyło?
- Jak myślicie, co wydarzyło się później?

Przebieg zajęć

Sarenka nic nie powiedziała. Popatrzyła tylko ze smutkiem na resztki serduszka. Z jej wielkich oczu popłynęły łzy. Odeszła w kąt i już nie chciała się bawić z językiem do końca dnia. Inne zwierzątka też unikały Roro. Językowi nagle zrobiło się smutno i jakoś dziwnie w brzuszku... Jego własne serduszko zrobiło się jak podarty listek. Bolało, było w kawałeczkach. Roro nie wiedział, jak złożyć je w całość. Czy to się jeszcze da?

Nauczyciel / Nauczycielka prosi dzieci o pomysły:

- Czy jest coś, co Roro może zrobić w tej sytuacji?
- Jak powinien się teraz zachować?

Jeżyk podszedł powolutku do Sarenki i powiedział cicho:

— Przepraszam, Lusiu... Kiedy się bardzo emocjonuję, kiedy pojawia się we mnie złość, nie umiem tego zatrzymać. Wstyd mi teraz. Przepraszam. Twoja przyjaźń jest dla mnie bardzo ważna.

Lusia spojrzała i podała Roro małe serduszko, które wcześniej razem zrobili z papieru i kolorowych listków. Było pogięte i porwane.

— Może posklejamy je razem? — zapytała z uśmiechem.

I tak zrobili. Roro trzymał serduszko, Lusia podawała listki i klej. Kleili i kleili — aż znów było całe. Nie takie samo jak wcześniej — ale naprawione — wspólnym wysiłkiem.

Od tej pory Roro wiedział, że gdy czuje złość, lepiej najpierw wziąć kilka oddechów, niż kłuć innych. I że mówienie o swoich emocjach oraz słowo "przepraszam" mogą pomóc naprawić smutne serduszko — tak jak listki i klej.

Nauczyciel / Nauczycielka rozmawia z dziećmi o tym, jak oceniają zachowanie Roro i Lusi:

- Czego nauczył się Roro?
- Dlaczego Lusia zdecydowała się wspólnie naprawić serduszko?

3. Praca plastyczna „Serduszko z listków”

Nauczycielka / Nauczyciel rozdaje dzieciom kawałki kolorowej krepiny lub kolorowego papieru oraz papierowe serduszka. Dzieci najpierw rozdierają kolorowy papier mówiąc o tym, jakie słowa lub zachowanie są dla nich przykre i bolesne, czego się boją.

To są zachowania i słowa, które nas krzywdzą, rozdierają nasze serca na kawałeczki. Co możemy zrobić, żeby je pozbierać?

Następnie Wychowawczynie / Wychowawca prosi dzieci o powiedzenie, jakie słowa i zachowania sprawiają, że czują się dobrze z innymi. Dzieci nakleją podarty kolorowy papier na swoje serduszka oraz kolorują je w taki sposób, który sprawia im radość.

Przebieg zajęć

4. Krąg przyjaźni

Na zakończenie nauczycielka / nauczyciel prosi dzieci o podsumowanie w kręgu przyjaźni.

Dziś przyglądaliśmy się temu, jak możemy kogoś skrzywdzić, ale też jak możemy dbać o innych oraz naprawiać krzywdę, którą im robimy.

- Jakie słowa możemy powiedzieć komuś, aby czuł się dobrze w naszym towarzystwie?
- Co możemy robić, żeby inni czuli się dobrze w naszym towarzystwie?
- Co możemy zrobić lub powiedzieć, kiedy kogoś skrzywdziliśmy?
- Czy jest coś, co chcecie powiedzieć innym dzieciom?

Poniżej znajdziesz materiały, które możesz wykorzystać w czasie zaproponowanych zajęć, a także w przyszłości, aby utrwalać umiejętności społeczno-emocjonalne swoich uczniów i uczennic. Zwróć uwagę na „List do rodziców” – warto przestać go rodziców Twojej grupy przedszkolnej, aby wspierać współpracę na linii dom – placówka.



[Link do słuchowiska: Serduszko z listków](https://youtu.be/2GIQHxFov8k)

<https://youtu.be/2GIQHxFov8k>

Materiały dydaktyczne

Serduszko z listków - opowiadanie o Jeżyku Roro

W środku zielonego lasu było specjalne miejsce — Leśne Przedszkole. Chodziły do niego różne zwierzątka, które bardzo się od siebie różniły. Jak myślicie, jakie zwierzątka można było spotkać w tym przedszkolu?

Do Leśnego Przedszkola chodziły sarenki, zające, borsuki, wiewiórki, a od niedawna... młody jeżyk o imieniu Roro. Roro miał miękki brzuszek, a na plecach nosił ostre kolce. Kiedy był wesoły — tulił się do innych brzuszkiem. Gdy się złościł — jego kolce zaczynały kłuć... Czasem, gdy coś mu się nie podobało, tupał nóżką, burczał i czasem kogoś ukłuł. Zwłaszcza wtedy, gdy inni nie chcieli się bawić tak, jak on wymyślił. To się nie podobało innym zwierzętom. Więc zaczęły unikać zabawy z jeżykiem. A Roro bardzo chciał mieć przyjaciół. Pewnego dnia zwierzątka bawiły się w "gonitwę po liściach". Sarenka Lusia była bardzo szybka i nikt nie mógł jej dogonić. Roro się zezłościł, popchnął ją i powiedział: — Ty nie potrafisz się bawić! — a jego kolce zrobiły się bardzo ostre. Ze złości zniszczył małe serduszko z liści, które wcześniej razem z Lusią zrobili z papieru i kolorowych listków.

Sarenka nic nie powiedziała. Popatrzyła tylko ze smutkiem na resztki serduszka. Z jej wielkich oczu popłynęły łzy. Odeszła w kąt i już nie chciała się bawić z jeżykiem do końca dnia. Inne zwierzątka też unikały Roro. Jeżykowi nagle zrobiło się smutno i jakoś dziwnie w brzuszku... Jego własne serduszko zrobiło się jak podarty listek. Bolało, było w kawałeczkach. Roro nie wiedział, jak złożyć je w całość. Czy to się jeszcze da?

Jeżyk podszedł powolutku do Sarenki i powiedział cicho:

— Przepraszam, Lusi... Kiedy się bardzo emocjonuję, kiedy pojawia się we mnie złość, nie umiem tego zatrzymać. Wstyd mi teraz. Przepraszam. Twoja przyjaźń jest dla mnie bardzo ważna.

Lusia spojrzała i podała Roro małe serduszko, które wcześniej razem zrobili z papieru i kolorowych listków. Było pogięte i porwane.

— Może posklejamy je razem? — zapytała z uśmiechem.

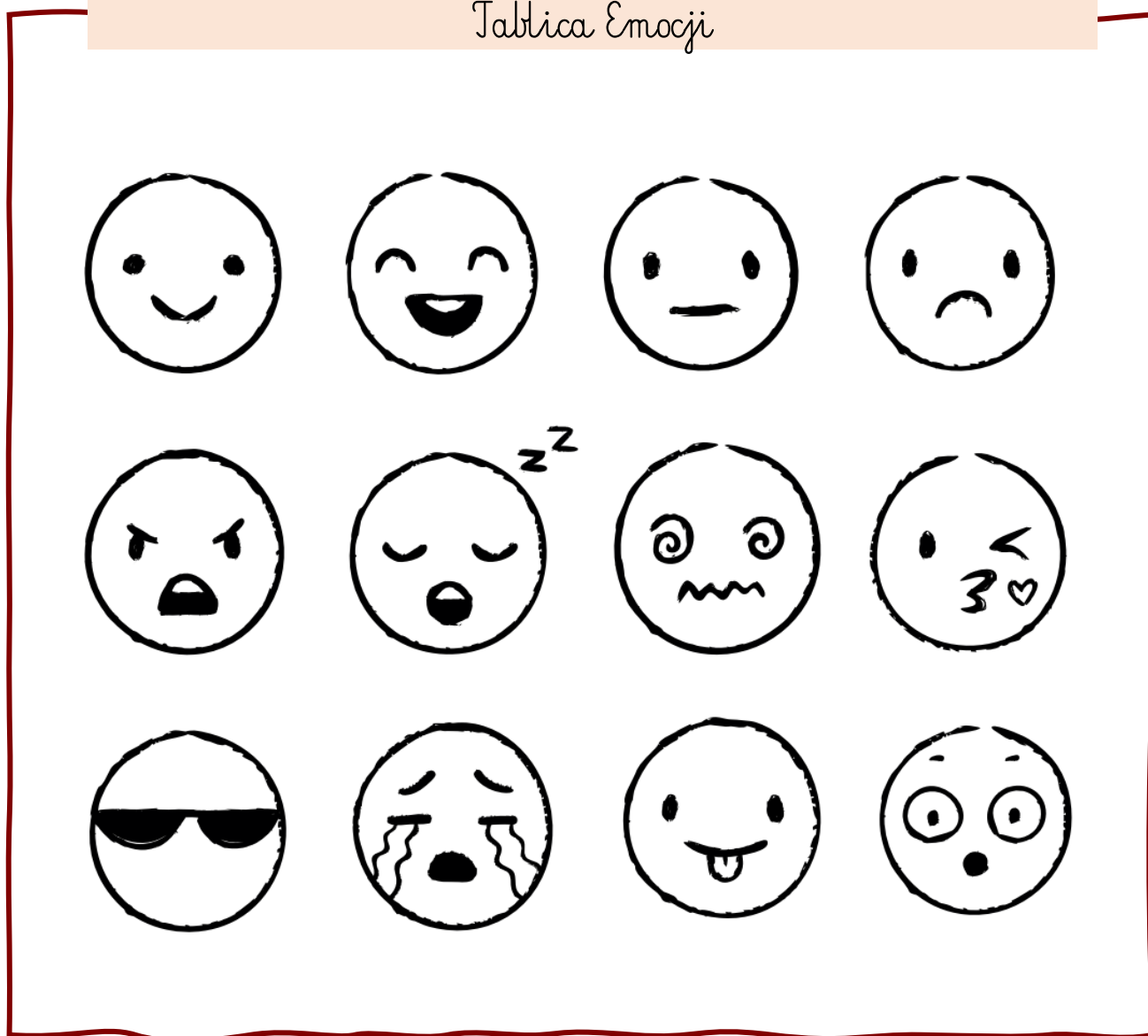
I tak zrobili. Roro trzymał serduszko, Lusie podawała listki i klej. Kleili i kleili — aż znów było całe. Nie takie samo jak wcześniej — ale naprawione — wspólnym wysiłkiem.

Od tej pory Roro wiedział, że gdy czuje złość, lepiej najpierw wziąć kilka oddechów, niż kłuć innych. I że mówienie o swoich emocjach oraz słowo „przepraszam”, mogą pomóc naprawić smutne serduszko — tak jak listki i klej.



Materiały dydaktyczne

Tablica Emocji



List do rodziców

Drogi Rodzicu,

w naszej grupie odbyły się zajęcia w ramach Tygodnia Przeciwdziałania Przemocy. Wspólnie zastanawialiśmy się nad tym, co pomaga w byciu dobrym kolegą czy koleżanką. Dzieci rozmawiały o emocjach, przyjaźni i współpracy. Mówiliśmy też o tym, jakie słowa sprawiają innym przykrość, a jakie budują relacje. To ważna lekcja, do której będziemy wracać, bo wrażliwość na krzywdę swoją i innych jest ważną kompetencją emocjonalną, którą chcemy rozwijać w naszych dzieciach. Zachęcamy, by kontynuować te rozmowy również w domu.

Jak możesz wspierać swoje dziecko?

Zacznij od słuchania

Jeśli dziecko mówi Ci o tych zajęciach, zapytaj, co się działo i co zapamiętało. To może być dobry punkt wyjścia do dalszej rozmowy.

Pytaj i wsłuchuj się w odpowiedzi

Dopytuj, jak minął dziecku dzień, z kim spędzało czas, co było przyjemne, a co trudniejsze. Nie trzeba mieć gotowych odpowiedzi, rad i rozwiązań – czasem wystarczy po prostu posłuchać. Nie każda trudna sytuacja w grupie wymaga Twojej interwencji jako rodzica.

Pomagaj nazywać emocje

Wspólnie zastanawiajcie się, co dziecko czuje i dlaczego. Może to pomóc mu / jej lepiej rozumieć siebie i innych.

Rozmawiajcie o trudnościach

Jeśli dziecko opowiada o sporach czy kłótniach – warto razem spokojnie poszukać sposobów na ich rozwiązanie. To inwestycja w rozwijanie umiejętności dziecka w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktami.

Współpracuj z przedszkolem

Jeśli coś Cię martwi lub chcesz wiedzieć więcej – warto porozmawiać ze mną. Nasze rozmowy często pomagają lepiej zrozumieć sytuację dziecka. Jeśli dziecko zgłasza Ci sytuacje przemocowe – koniecznie przyjdź z tym do mnie. Są rzeczy, których nie jestem w stanie zauważyć, a które oddziałują na samopoczucie Twojego dziecka w przedszkolu.

Budujcie razem codzienne nawyki

To, jak rozmawiacie w domu – z życzliwością, uważnością czy cierpliwością – ma wpływ na to, jak dziecko radzi sobie w grupie. Nie trzeba robić nic wyjątkowego! Ważna jest codzienność i rozwijanie nawyków. Docenianie wspólnego czasu, nawet jeśli nie ma go dużo.

Dziękuję Ci za współpracę i wsparcie, jakie dajesz swojemu dziecku na co dzień. Dzięki temu łatwiej mu / jej budować dobre relacje i być częścią grupy przedszkolnej.

Więcej informacji, jak pracować z emocjami dziecka, uczyć je komunikacji bez przemocy i rozwiązywania sytuacji trudnych i konfliktowych, znajdziesz na stronach: <https://zobaczemocje.pl/>, <https://nvcwszkole.pl/bazamaterialow/>.

Dodatkowa aktywność

Tęczowy Komunikat JA

Opisz sześć różnokolorowych kartek papieru słowami typu „Czuję się___ (smutny, szczęśliwy, zły, sfrustrowany itp.), kiedy___”. Przyklej arkusze na podłodze, aby stworzyć tęcza drogę. Aby zagrać, dzieci rzucają kostką i odliczają, na której kartce staną. Następnie nauczyciel pomaga im odczytać słowa i dzieci wymyślają zakończenie zdania.

W czasie ćwiczenia warto podkreślić dzieciom, że takie komunikowanie np. złości czy smutku, kiedy targają nami emocje, pozwoli drugiej osobie szybciej i lepiej nas zrozumieć.

Czuję złość, kiedy _____
Mogę wtedy _____

Czuję zaciekawienie, kiedy _____
Mogę wtedy _____

Czuję radość, kiedy _____
Mogę wtedy _____

Czuję strach, kiedy _____
Mogę wtedy _____

Czuję smutek, kiedy _____
Mogę wtedy _____

Czuję spokój, kiedy _____
Mogę wtedy _____

Materiały dydaktyczne

Raz w tygodniu zachęć dzieci do wypełnienia karty „Dbaj o dobro, nie rozwijaj złości”. Jest to materiał do świadomego ćwiczenia regulacji emocji, poprzez dostrzeganie pozytywnych zachowań, które dziecko podjęło wobec rówieśników.

Karta pracy do refleksji

Dbaj o dobro, nie rozwijaj złości!

Wypisz lub narysuj, jakie dobre rzeczy zrobiłeś / zrobiłaś w tym tygodniu dla innych.



*Materiał opracowany przez Zespół Fundacji „Instytut Edukacji Pozytywnej”
Więcej informacji na: instytutep.pl
E-mail: kontakt@instytutep.pl*