

Warsztaty

ReSET

– Relacje, Siła, Emocje, Troska

Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych
wzmacniających odporność psychiczną,
przeznaczone do realizacji z dziećmi w wieku 7–15 lat,
które doświadczyły migracji przymusowej

*Nie możemy zmienić kierunku wiatru,
ale możemy inaczej postawić żagle.*

Andreas Pflüger

Wstęp

Ostatnie lata konfrontowały nas – i wciąż konfrontują – z wieloma kryzysami. W wielu regionach świata wybuchają wojny i konflikty. Na to nałożyła się pandemia i doszedł kryzys ekonomiczny, który jeszcze pogłębił kolejny kryzys, dotyczący zarówno pojedyncze osoby, jak i wiele społeczności. Mowa tu o wojnie w Ukrainie, której doświadczają najsilniej jej mieszkańcy, a która też stawia przed nami, mieszkańcami Polski, wiele wyzwań.

Społeczeństwo polskie przyjęło ostatnio dużą liczbę migrantów przymusowych napływających obecnie głównie z Ukrainy, w tym wiele dzieci i młodzieży. Polskie szkoły muszą mierzyć się częściej niż przed laty z wyzwaniem, jakim jest wielokulturowość i wielojęzyczność. A nowi uczniowie i nowe uczennice, którzy doświadczili migracji przymusowej, muszą radzić sobie dodatkowo z własnymi, indywidualnymi kryzysami, które rozgrywają się na tle tych dotyczących społeczności i narodów. Przechodzą oni, podobnie jak inne dzieci, przez kryzysy rozwojowe, ale niestety doświadczają również szeregu bardzo stresujących oraz traumatyzujących zdarzeń, jakimi są utrata domu, przyjaciół i rodziny, zetknięcie się ze śmiercią innych, często bliskich osób, lęk i strach o własne życie. W Polsce z kolei muszą przezwyciężać problemy w nowym środowisku, nowej szkole, uczyć się nowego języka. To wszystko może młodych migrantów przymusowych bardzo przytłaczać i przyczyniać się do utraty przez nich równowagi emocjonalnej. W konsekwencji może to prowadzić do trudności w nauce i kłopotów z integracją społeczną, a także do niemożności radzenia sobie ze złością i smutkiem, a nawet do zaburzeń psychicznych, takich jak syndrom stresu pourazowego, zachowania opozycyjno-buntownicze czy depresja.

W sytuacji, gdy młodzi migranci przymusowi – niejednokrotnie niemogący liczyć na zintensyfikowaną pomoc i troskę najbliższych, którzy często sami są pogrążeni w kryzysie – potrzebują mądrego wsparcia z zewnątrz. Jak można go udzielać?

Tak jak kapitan statku nie może zmienić kierunku wiatru, tak my nie możemy sprawić za dotknięciem magicznej różdżki, żeby dzieci mogły wrócić do swojego miejsca pochodzenia i czuć się tam bezpiecznie. Nie możemy zmienić trudnych i często traumatycznych doświadczeń tych młodych ludzi. Możemy natomiast im pomóc rozwijać umiejętności i kształcić postawy oraz zdobywać wiedzę, co pomoże im radzić sobie z problemami i przeciwnościami losu. Da im to siłę oraz zdolność adaptacji do trudnych sytuacji. Tak jak kapitan statku ustawia żagle, aby wykorzystać siłę wiatru i wprowadzić statek w ruch, tak młodzi przymusowi migranci mogą nauczyć się korzystać z życiowych trudności, by móc się wzmacniać i rozwijać.

Na przełomie roku 2022 i 2023 zespół ekspertek pracujących w Fundacji Polskie Forum Migracyjne przygotował program warsztatów dla mieszkających w Polsce dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji przymusowej pod tytułem: „ReSET – Relacje, Siła, Emocje, Troska”¹. Głównym celem zajęć jest wsparcie młodych ludzi w rozwoju odporności psychicznej, tzw. rezyliencji.

Do połowy 2023 roku w warsztatach wzięło udział ponad 2152 dzieci z doświadczeniem migracji przymusowej mieszkających w Polsce. Przede wszystkim były to młode osoby pochodzące z Ukrainy. Zajęcia te spotkały się z entuzjastycznym przyjęciem uczestników i uczestniczek. Co więcej, wyniki przeprowadzonej ewaluacji warsztatów pokazały także, że skutecznie zwiększają one odporność psychiczną dzieci. Pomagają im lepiej radzić sobie z trudnościami w życiu².

W niniejszej publikacji prezentujemy koncepcję teoretyczną warsztatów „ReSET” oraz scenariusze zajęć. Zapraszamy do korzystania z nich i realizowania na ich podstawie zajęć edukacyjnych i wspierających różne grupy dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji.

Zuzanna Rejmer

autorka koncepcji warsztatów „ReSET”,
liderka zespołu trenerskiego realizującego warsztaty

1 Warsztaty są realizowane w ramach projektów finansowanych ze środków PLAN International, UK Aid i Disasters Emergency Committee.

2 Zob. M. Tędziągolska, *Plan International workshops for students in schools. Evaluation report*, Fundacja Polskie Forum Migracyjne, maj 2023.

Koncepcja i założenia teoretyczne warsztatów

Termin **rezyliencja** (z łac. *resilire* – odbić z powrotem, sprężyć się odbić się³) został zaczerpnięty przez psychologię z nauk ścisłych, a konkretnie z fizyki. Odnosi się [on] do opisu właściwości materiałów, które charakteryzują się powrotem do pierwotnego kształtu po uprzedniej deformacji wynikającej z nacisku⁴.

Jak objawia się ta właściwość w przypadku ludzi?

Jest to umiejętność lub proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, adaptacja do otoczenia, **uodpornianie się**, plastyczność umysłu, **zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił i odporność na działanie szkodliwych czynników**. Zdolność do regeneracji po urazach psychicznych⁵. Człowiek rezylienty potrafi zatem wyjść z trudnych doświadczeń, a nawet dojść po traumatycznych przeżyciach z powrotem do równowagi psychicznej.

Rezyliencja dzieci i młodzieży – jak ją rozwijać

W literaturze tematu można znaleźć wiele różnych definicji oraz koncepcji rozwijania rezyliencji. My, projektując warsztaty „ReSET”, opieraliśmy się na modelu rozwoju rezyliencji dzieci i młodzieży opracowanym przez Nana Hendersona oraz Mike’a M. Milsteina⁶. Uznaliśmy go za szczególnie użyteczny, ponieważ pokazuje, jak rozwijać rezyliencję dzieci w środowisku szkolnym.

Henderson i Milstein rozumieją **reziliencję jako proces**, w którym człowiek podejmuje wysiłki na rzecz poradzenia sobie ze stresującą sytuacją stanowiącą wyzwanie bądź z traumatycznym doświadczeniem. W procesie tym jednostka sięga do swoich zasobów – społecznych, intelektualnych, emocjonalnych. Jednocześnie dana osoba podejmując wysiłki na rzecz odzyskania spokoju i równowagi emocjonalnej, rozwija nowe kompetencje, np. intelektualne

3 Wikipedia, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Rezyliencja_\(psychologia\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rezyliencja_(psychologia)) [dostęp: 1.08.2023].

4 E. Racek, *Badanie potencjału odporności organizacyjnej przedsiębiorstw produkcyjnych na przykładzie odlewni żeliwa. Praca doktorska*, Politechnika Poznańska, Wydział inżynierii zarządzania, Poznań 2022, s. 20.

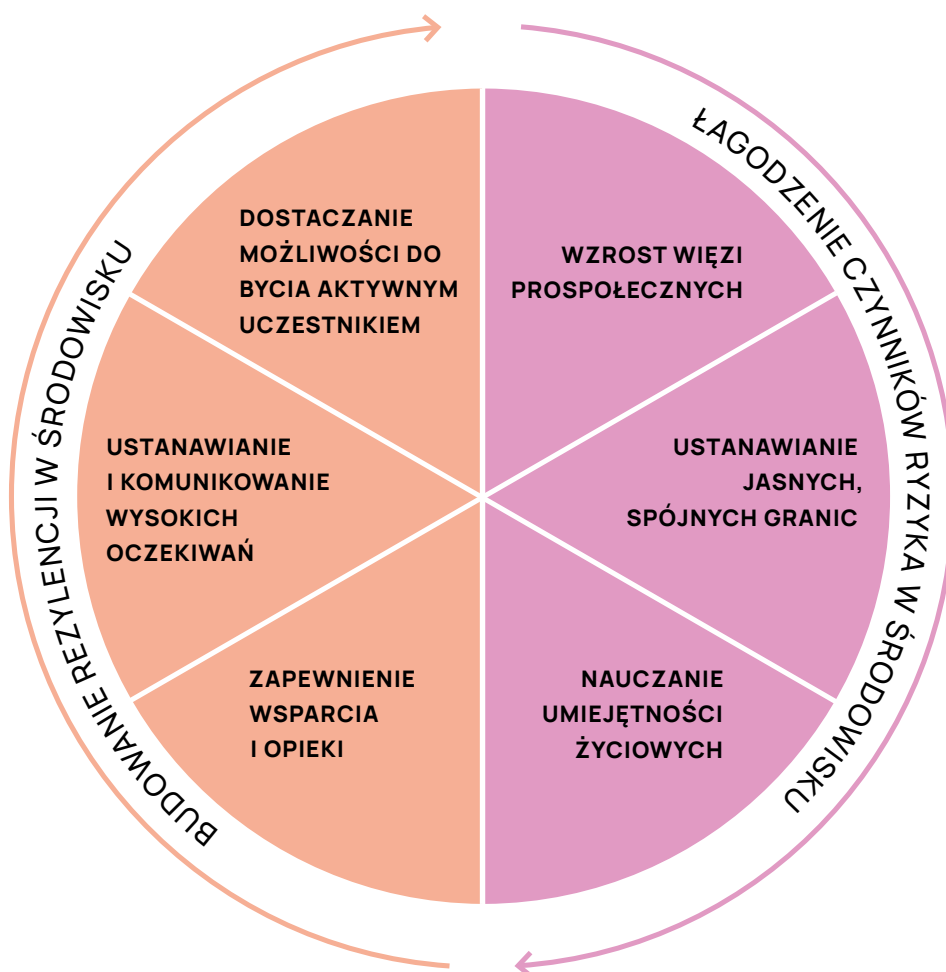
5 Wikipedia, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Rezyliencja_\(psychologia\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rezyliencja_(psychologia)) [dostęp: 1.08.2023].

6 Zob. N. Henderson, M. M. Milstain, *Resiliency in school: Making it happen for students and educators*, California 2003.

lub społeczne (Henderson, Milstein 2003). Oboje podkreślają, że to właśnie szkoła, czyli **większa społeczność szkolna, w której młodzi ludzie funkcjonują** na co dzień, jest **ważnym środowiskiem, w którym dzieci i młodzież mogą rozwijać swoje zdolności**, jak pokonywać przeciwności losu, zdobywać wiedzę i umiejętności nie tylko typowo szkolne, ale także społeczne. Stąd projektując działania wzmacniające odporność psychiczną dzieci mających doświadczenie migracji, skupiliśmy się na działaniach grupowych.

Warsztaty „ReSET” zostały zaprojektowane tak, by w jak największym stopniu wpisywały się w opisaną poniżej strategię rozwoju rezyliencji w środowisku szkolnym. Nie wszystkie działania służące zwiększaniu rezyliencji młodych ludzi można podjąć w ramach zajęć warsztatowych. Dlatego właśnie **zgodnie z naszą koncepcją warsztatów powinny towarzyszyć im inne dodatkowe formy wsparcia rozwoju rezyliencji**. Część z nich proponujemy jako działania uzupełniające do zajęć warsztatowych. Część może być zrealizowana tylko w społecznym środowisku dzieci. Poniżej **dzielimy się pomysłami, jak można wzmacniać pozytywny efekt warsztatów**.

Henderson i Milstein opracowali *Sześciostopniową strategię rozwoju rezyliencji w szkołach*. Przedstawiona jest w postaci „Koła rezyliencji”.



Zgodnie z tą strategią rozwój reziliencji rozpoczynamy od **łagodzenia czynników ryzyka**. W tym zakresie autorzy modelu wskazują na **trzy zadania**:

1 Sprzyjanie wzrostowi więzi uczuciowych dziecka

Tu zadanie polega na wzmacnianiu więzi społecznych dziecka z innymi dziećmi, ale także z osobą ważną prospołecznie i empatyczną. Może to być nauczyciel bądź nauczycielka lub inna osoba, która na co dzień funkcjonuje w środowisku dziecka i ma z nim bezpośredni kontakt.

Koncepcja warsztatów „ReSET” bazuje na założeniu, że **grupa rówieśnicza może być narzędziem i zasobem**, z którego poszczególni uczestnicy i uczestniczki zajęć korzystają **w rozwoju swojej rezyliencji**. Jednocześnie wszystkie dzieci funkcjonują w większej społeczności szkolnej, która też może być dla nich zasobem i narzędziem w tym procesie.

Projektując warsztaty zakładaliśmy, że **powinny one być realizowane przede wszystkim w społecznościach, w których dzieci funkcjonują, czyli głównie w szkole**, ale także w domach kultury czy na przykład w różnego rodzaju centrach aktywności społecznej.

Warsztaty w swoim założeniu mają być **ważnym elementem rozwoju rezyliencji** u dzieci i młodzieży. Dzieci biorąc w nich udział, **mają szansę nie tylko nauczyć się czegoś nowego i rozwinąć swoje umiejętności** radzenia sobie z przeciwnościami. Jest to także **okazja do zacieśniania i umacniania relacji społecznych**. Jednym z celów warsztatów jest integracja osób w nich uczestniczących. Jeśli w zajęciach biorą udział dzieci, które przynależą do jednej społeczności (szkolnej, lokalnej), to po warsztatach mają możliwość dalszego pogłębiania znajomości z innymi osobami biorącymi w nich udział.

Dodatkowo, jak wskazują autorzy „Koła rezyliencji”, wzmocnienie więzi uczuciowych między dziećmi może następować dzięki zaangażowaniu się młodych ludzi w jakąś działalność prospołeczną.

Zachęcamy, aby proponować dzieciom, żeby angażowały się w mentoring rówieśniczy lub wolontariat. Jako uzupełnienie do działań edukacyjnych oferowanych w ramach warsztatów „ReSET” przygotowaliśmy także ulotki i broszury skierowane do dzieci (dostępne w 4 językach) – „**BĄDŹ DLA INNYCH WSPARCIEM!**”. Materiał można pobrać ze strony Fundacji. Ulotki rozdajemy dzieciom po warsztatach i zachęcamy je do podjęcia tego rodzaju działań.

2 Ustanowienie jasnych i spójnych granic przeciwdziałających występowaniu zachowań ryzykownych u dzieci

Henderson i Milstein wskazują, że ważne jest, by dzieci w szkole oraz na zajęciach miały jasność co do zasad i reguł, jakie tam obowiązują. Równie istotne jest, by wiedziały, jakie są konsekwencje nie przestrzegania tych zasad. Po stronie dorosłych leży zaś egzekwowanie poczynionych ustaleń. Jasno ustalone granice sprawiają, że rzeczywistość jest dla dzieci bardziej przewidywalna. To z kolei pomaga w budowaniu ich poczucia bezpieczeństwa.

Jasne ustanowienie i przestrzeganie zasad jest istotną częścią programu zajęć warsztatowych „ReSET”.

3 Nauczanie dzieci umiejętności życiowych

Chodzi tutaj o rozwijanie w dzieciach umiejętności i postawy, które pozwolą im nawiązywać i wzmacniać relacje społeczne oraz osiągnąć sukces. Relacje te będą także zasobem, z którego dzieci będą mogły korzystać w sytuacjach mocno stresujących, stanowiących wyzwanie. Autorzy modelu wskazują na kluczową rolę i potrzebę rozwijania takich umiejętności, jak: umiejętności komunikacyjne, umiejętność współpracy, konstruktywne rozwiązywanie konfliktów, asertywność, prawidłowe rozwiązywanie problemów oraz zdolności podejmowania decyzji, a także konstruktywne radzenie sobie ze stresem.

Głównym celem warsztatów jest rozwój tychże właśnie wymienionych powyżej umiejętności życiowych.

Kolejne trzy czynniki są istotne z punktu widzenia rozwijania rezyliencji u dzieci i młodzieży, a dotyczą warunków środowiskowych, jakie powinny wystąpić, aby mogły wspierać zdolność jednostki do pokonywania przeciwności losu i umożliwić powrót do równowagi. Mówimy tu o tzw. czynnikach **BUDUJĄCYCH REZYLIENCJĘ W ŚRODOWISKU**. Należą do nich:

1 Dostarczanie opieki i wsparcia

Ważne, aby w środowisku człowieka znajdowały się inne osoby, które mogą nieść pomoc i wsparcie wtedy, gdy będzie to potrzebne. Mogą to być rodzice, ale także nauczyciele i nauczycielki oraz inni pracownicy szkoły, a także rówieśnicy.

Warsztaty „ReSET” mają między innymi na celu wzmacnianie więzi między rówieśnikami po to, aby następnie, już po warsztatach, mogli dawać sobie wsparcie.

Dodatkowo na warsztaty są zapraszane jako obserwatorzy osoby, które w szkole mają dawać dzieciom wsparcie – asystenci i asystentki międzykulturowi. Jeśli w danej szkole nie pracuje asystentka lub asystent, to czasami zapraszani na zajęcia są inni życzliwi dorośli (np. nauczyciel czy nauczycielka mówiący w języku, w którym prowadzone są zajęcia).

Zakładamy także, że ci pracownicy szkoły, dzięki obserwacji dzieci w trakcie warsztatów, będą mogli lepiej poznać swoich podopiecznych i podopieczne, lepiej ich zrozumieć, a przez to jeszcze z większą empatią i w sposób właściwy sprawować nad nimi opiekę. Towarzyszyć dzieciom i służyć im pomocą, kiedy warsztaty się zakończą.

2 Ustanawianie i komunikowanie wysokich oczekiwań

Formułowanie oczekiwań wysokich, ale realnych, a więc takich, które służą budowaniu efektywnej motywacji.

Zdarza się, że kadra pedagogiczna szkoły ma także nierealistycznie, wysokie oczekiwania wobec dzieci, które doświadczyły migracji. Na przykład sądzą oni, że po kilku miesiącach pobytu w polskiej placówce będą w stanie przyswajać wiedzę tak samo efektywnie jak dzieci, które od urodzenia posługują się językiem polskim. Z drugiej strony zdarza się, że oczekiwania w stosunku do dzieci, dla których język polski jest językiem obcym, są niewielkie. W obydwu sytuacjach skutkuje to spadkiem motywacji młodych ludzi do nauki oraz niechęcią do wykazywania się swoją wiedzą i umiejętnościami.

Realizacja nawet najlepiej opracowanych i przygotowanych warsztatów wzmacniających dzieci psychicznie może okazać się niewystarczająca, jeśli oczekiwania edukatorów w szkole, a także rodziców w domu, nie będą w stosunku do dzieci adekwatne – wysokie, a jednocześnie realne. Warto o tym pamiętać.

3 Dostarczanie możliwości bycia aktywnym uczestnikiem

Ważnym czynnikiem przyczyniającym się do wzrostu rezyliencji jest dawanie nie tylko pracownikom szkoły, ale także uczniom i ich rodzicom możliwości wykazania się odpowiedzialnością za to, co dzieje się w szkole.

Istotne jest zapraszanie rodziców, którzy doświadczyli migracji, do rady rodziców. A dzieci z kolei do samorządów klasowych i szkolnych. Dostarczanie uczniom i uczennicom okazji do rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji i planowania działań w ich społeczności szkolnej powinien stanowić czynnik wzmacniający pracę edukacyjną wykonywaną w trakcie warsztatów „ReSET”.

Od odporności psychicznej młodych migrantów do integracji w polskiej społeczności

Koncepcja warsztatów „ReSET” została także oparta, obok opisanego powyżej modelu rezyliencji, na teorii przywiązania autorstwa Johna Bowlby⁷. Opisuje ona, w jaki sposób tworzy się więź między dzieckiem a jego głównym/główną opiekunem/opiekunką, zwykle matką, i jaki wpływ ma ta więź na rozwój dziecka. Jeśli matka jest opiekuńcza, zaspokaja potrzeby dziecka, jest empatyczna, ciepła i przede wszystkim obecna emocjonalnie, to wtedy dziecko rozwine tzw. bezpieczny styl więzi. Początkowa symbioza z matką, jej obecność i bliskość emocjonalna buduje w dziecku między innymi przekonanie, że świat jest bezpieczny i pozytywny. To skutkuje ciekawością, chęcią dziecka do samodzielnego eksplorowania świata, a także poznawania ludzi.

W przypadku dzieci migrantów, a zwłaszcza migrantów przymusowych, jeśli nawet rozwinięty bezpieczny styl więzi w kontakcie z rodzicem, to mogą mieć mocno zaburzone poczucie bezpieczeństwa. Utrata poczucia bezpieczeństwa będzie konsekwencją doznanych z powodu migracji strat i zmian, a także nieraz wielu traumatycznych doświadczeń.

Młodzi ludzie, którzy się boją i nie czują się bezpiecznie, nie będą chcieli poznawać nowego miejsca, w jakim przyszło im zamieszkać, uczyć się nowego języka, poznawać nowych kolegów i koleżanek. Nie będą otwarci na integrację.

7 Zob. J. Bowlby, *Przywiązanie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.

W związku z tym pojawiło się założenie, że dzieci i młodzież biorący udział w warsztatach „ReSET”, mają stanowić pewną specyficzną grupę wsparcia, dzięki której będą one mogły odbudować swoje poczucie bezpieczeństwa. Zajęcia te mają stanowić przestrzeń, w której spotkają się młodzi ludzie o zbliżonych doświadczeniach życiowych. Ma to być czas, w którym uczestnicy i uczestniczki warsztatów mogą mówić w dobrze sobie znanym języku i poczuć się przez chwilę jak w domu. Czas spędzony razem może im pomóc zobaczyć, że inni mają podobne doświadczenia i trudności oraz że nie są sami ze swoimi problemami. W konsekwencji udział w warsztatach „ReSET” i doświadczenie poczucia bliskości z innymi młodymi ludźmi powinno przynieść efekty w postaci odbudowywania poczucia bezpieczeństwa u uczestników i uczestniczek oraz zwiększyć motywację do nawiązywania kontaktów z innymi dziećmi, w tym również z dziećmi polskimi.

Wyniki przeprowadzonej ewaluacji pokazują, że rzeczywiście dzieci, które brały udział w warsztatach chętniej nawiązywały kontakt z rówieśnikami, w tym z dziećmi polskimi⁸. Oto co zauważyła jedna z osób pracujących w szkole: *Warsztat dał im [uczestnikom i uczestniczkom] pewien rodzaj siły, pewności siebie, ułatwił także inicjowanie rozmów z polskimi dziećmi*⁹.

Oczywiście, myśląc o integracji dzieci posiadających doświadczenie migracji z ich rówieśnikami bez takiego doświadczenia, warto organizować także zajęcia edukacyjne, w których będą brały udział obie grupy dzieci. Takie zajęcia powinny być realizowane w uzupełnieniu do prezentowanych tu warsztatów „ReSET”.

8 M. Tędziogolska, *Plan International...*, dz. cyt., s.11

9 Tamże, s.11.

Konstrukcja warsztatów „ReSET” oraz istotne informacje organizacyjne

Uczestnicy i uczestniczki warsztatów

Zajęcia są **dedykowane dzieciom i młodzieży, które doświadczyły migracji**, zwłaszcza migracji przymusowej. Mogą to być dzieci pochodzące z różnych krajów. Istotne jest, aby jednak wszyscy uczestnicy i uczestniczki mówili (a przynajmniej rozumieli) język, w jakim będą prowadzone zajęcia. O tym więcej piszemy nieco poniżej.

Dzieci zapraszane na warsztaty mogą się znać wcześniej, ale nie jest to konieczne. W naszej praktyce często na warsztaty zapraszane były dzieci chodzące do tej samej szkoły, ale do różnych klas. Warsztat był dla nich okazją do poznania się.

Młodzi ludzie z doświadczeniem migracji przymusowej mogą mieć bardzo **trudne, traumatyczne doświadczenia**. Stąd warto wcześniej (jeśli jest taka możliwość) zebrać informacje o poszczególnych dzieciach. Jeśli nie mamy takiej możliwości, wtedy proponując aktywności zaprezentowane w scenariuszach, należy to robić ze szczególną ostrożnością.

UWAGA!

Nie zapraszamy na warsztaty równocześnie dzieci, które mają doświadczenia migracji oraz tych, które ich nie mają. Te **zajęcia nie służą integracji, a mają być pewnego rodzaju grupą wsparcia dla dzieci z doświadczeniem migracji (zwłaszcza przymusowej) i pomóc młodym ludziom odzyskać poczucie bezpieczeństwa oraz wzmocnić ich odporność psychiczną.**

Język

Warsztaty powinny być prowadzone w języku rodzimym dzieci, czyli w takim, w którym dziecko porozumiewa się na co dzień z rodziną. Może się zdarzyć, że na zajęciach obecne będą dzieci uznające za swój język rodzimy inny język niż większość uczestników i uczestniczek warsztatów. Jeżeli są to języki podobne (np. rosyjski, ukraiński), wtedy osoba prowadząca informuje, że będzie prowadziła zajęcia w jednym wybranym języku zrozumiałym dla wszystkich uczestników (np. ukraińskim). Jednocześnie mówi, że poszczególne osoby mogą mówić na warsztatach w swoim języku rodzimym (np. po rosyjsku), a osoba prowadząca będzie również odpowiadała uczestnikowi/uczestniczce w języku dla niego/niej najbardziej zrozumiałym.

Jeśli planujemy zaprosić na warsztaty dzieci pochodzące z bardzo wielu różnych krajów i władające na co dzień różnymi językami, wtedy należy się upewnić, czy znają one język polski w stopniu wystarczającym, by móc aktywnie uczestniczyć w warsztatach. Prowadzenie zajęć w języku, który nie jest pierwszym językiem dzieci, nie jest dobrym rozwiązaniem, ale może okazać się konieczne, aby takie zajęcia móc poprowadzić dla wybranych grup uczestni-

ków. Jeśli jednak znajomość języka polskiego u dzieci jest niewystarczająca, to wtedy należy zrezygnować z grupowej formy pracy nad rozwojem rezyliencji i zaplanować działania indywidualne służące wsparciu odporności psychicznej poszczególnych dzieci.

UWAGA!

Na zajęcia nie zapraszamy jednego dziecka czy kilkoro dzieci (nawet tych z doświadczeniem migracji), które nie są w stanie w ogóle zrozumieć, co mówią prowadzący zajęcia. Na przykład, w warsztatach prowadzonych po ukraińsku nie powinno brać udziału dziecko z Indii, które nie będzie w ogóle rozumiało treści omawianych w grupie. Takiemu dziecku warto zaproponować udział w warsztatach prowadzonych w języku, którym się posługuje.

Osoby prowadzące zajęcia

Warsztaty mogą być realizowane przez nauczyciela/nauczycielkę, pedagoga/pegagożkę czy szkolnego psychologa / szkolną psycholożkę, a także edukatora czy edukatorkę pracujących z grupą w innych niż szkolne kontekstach.

Tak naprawdę nie jest istotna funkcja, jaką pełni dana osoba, a raczej jej kompetencje i umiejętności zawodowe. Osoba prowadząca powinna mieć **umiejętności prowadzenia zajęć z grupą metodami warsztatowymi**, tj. budującymi jak największe zaangażowanie uczestników w proces uczenia się – nabywania i tworzenia wiedzy. Powinna umieć wykorzystywać przy tym aktywne metody nauczania – pracę w małych grupach, gry, dyskusję grupową, pracę w parach itp.

Bardzo ważne jest, aby **osoba prowadząca** warsztaty miała **przynajmniej podstawową wiedzę na temat wpływu doświadczeń traumatycznych na funkcjonowanie dzieci i młodzieży**. Obecnie można skorzystać z bogatej oferty szkoleń (także w formie online) dotyczących tego właśnie zagadnienia. Zachęcamy zatem profesjonalistów – nauczycieli i nauczycielki, psychologów i psycholożki szkolne lub innych edukatorów i edukatorki, którzy chcą prowadzić takie warsztaty, aby doszkalali się w tym zakresie. Oczywiście, o ile takiej wiedzy specjalistycznej, dotyczącej wpływu traumy na dzieci, jeszcze nie mają.

Kluczowe są też **kompetencje językowe** osoby prowadzącej. Powinna móc poprowadzić zajęcia w języku rodzimym dzieci.

UWAGA!

Jeszcze raz warto podkreślić, że scenariusz jest materiałem, z **którym powinna pracować osoba prowadząca zajęcia**, odpowiednio do tego przygotowana. Nawet najlepiej zaprojektowany program warsztatów nie daje gwarancji sukcesu edukacyjnego. To osoby prowadzące odpowiadają za rezultat edukacyjny. Ważne są ich kompetencje, wiedza i doświadczenie w zakresie pracy warsztatowej z grupami.

Dzieci i młodzież z doświadczeniem przymusowej migracji niejednokrotnie znajdowały się lub nadal znajdują się w wielu trudnych sytuacjach, często traumatycznych. Realia, w **których żyją w Polsce** często nie dają im poczucia bezpieczeństwa ani stabilizacji. Stąd szczególnie

ważne jest podkreślenie, że **decyzja, jak realizować zajęcia na podstawie prezentowanych tu scenariuszy należy zawsze do osoby prowadzącej lub osób prowadzących**. Dopuszczalne jest modyfikowanie na bieżąco prezentowanych tu aktywności edukacyjnych w taki sposób, aby można było realizować założone cele, tj. takie, które służą rozwojowi i wzmocnieniu odporności psychicznej konkretnych dzieci biorących udział w zajęciach. **Trenerzy i trenerki powinni podejmować decyzję o ewentualnej modyfikacji programu warsztatów w oparciu o własne doświadczenie, wiedzę zawodową oraz obserwowaną dynamikę grupy i specyficzne potrzeby, sytuację i uwarunkowania poszczególnych uczestników i uczestniczek warsztatów.**

Zakładamy, iż **zajęcia realizowane w oparciu o prezentowane scenariusze** będą prowadzone przez jedną osobę. Jednocześnie, jeśli byłaby taka możliwość, zachęcamy do prowadzenia warsztatów przez dwie osoby. W wypadku, gdy pojawi się potrzeba indywidualnego wsparcia jakiegoś dziecka, wtedy jedna osoba prowadząca może go udzielić, a druga będzie kontynuowała pracę z całą grupą.

Miejsce realizacji zajęć oraz wyposażenie sali

Zalecamy, aby warsztaty były prowadzone w szkole bądź ewentualnie w różnych miejscach aktywności lokalnej, takich jak: świetlice środowiskowe, biblioteki, domy kultury, centra aktywności lokalnej.

Sala, w której mają odbywać się warsztaty powinna być wyposażona w tablicę, na której można pisać oraz do której można przyczepiać arkusze z bloku flipczartowego. Krzesła w sali powinny być ustawione w kręgu. W czasie warsztatów ławki i stoły należy porozsuwać na boki sali, gdyż nie będą one potrzebne.

UWAGA!

Wskazane jest, aby całe warsztaty odbywały się w jednej sali.

Scenariusze warsztatów

Konstrukcja warsztatów „ReSET”

Warsztaty są zaprojektowane jako jednorazowe spotkania, które trwają 2 godziny i 15 minut. Prowadzone się w trzech blokach – każdy z nich trwa 45 minut. Pomiędzy blokami zajęć zaplanowane są dwie przerwy.

W niniejszej publikacji prezentujemy trzy wersje scenariusza warsztatów „ReSET”. Jeden dedykowany jest dzieciom w wieku 7–9 lat. Kolejny stworzony został do prowadzenia zajęć dla dzieci w wieku 10–13 lat. W oparciu o ostatni z zamieszczonych tu scenariuszy można poprowadzić zajęcia dla młodych ludzi w wieku 14–15lat.

O Fundacji Polskie Forum Migracyjne oraz o autorkach

O autorkach

Zuzanna Rejmer – psycholożka międzykulturowa, psychotraumatolożka, psychoterapeutka w trakcie certyfikacji, trenerka i doradczyni w zakresie umiejętności społecznych i kompetencji międzykulturowych. Od 2004 r. pracuje z osobami z doświadczeniem migracji, w tym młodymi migrantami przymusowymi. Od 2008 r. związana z Fundacją Polskie Forum Migracyjne.

Na co dzień prowadzi szkolenia i konsultacje oraz realizuje projekty wspierające integrację z doświadczeniem migracji w polskich szkołach. Wspiera rodziny wielojęzyczne w korzystaniu z potencjału rodzimych języków. Prowadzi warsztaty i konsultacje indywidualne dla rodziców, dzieci i osób dorosłych. Szkoli osoby pracujące z kontekście wielokulturowym (m. in. doradców zawodowych, nauczycieli, psychologów). Superwizuje pracę asystentów międzykulturowych pracujących w szkołach.

Autorka i współautorka publikacji służących rozwojowi kompetencji międzykulturowych pracowników oświaty, m.in. poradnika *Inny w polskiej szkole. Poradnik dla nauczycieli pracujących z uczniami cudzoziemskimi*. Autorka koncepcji i współautorka programu warsztatów „ReSET”. Liderka zespołu trenerskiego prowadzącego te warsztaty.

Olesia Onoshko – pedagożka z dziesięcioletnim doświadczeniem zawodowym, edukatorka i specjalistka, posiadająca praktyczne umiejętności z zakresu komunikacji międzykulturowej w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzicami. Jej pasją jest wspieranie innych w ich rozwoju emocjonalnym i psychologicznym. Jako pedagożka zdobyła szeroką wiedzę i umiejętności podczas swojej pracy, nabywając doświadczenie zarówno w pracy terapeutycznej, jak i edukacyjnej. W pracy kładzie duży akcent na tworzenie bezpiecznej i wspierającej przestrzeni edukacyjnej.

Współautorka programu warsztatów „ReSET”. Trenerka zaangażowana w prowadzenie warsztatów.

Viktoriya Demchenko – zakochana w psychologii i terapii, z pochodzenia Ukrainka. Certyfikowana konsultantka kryzysowa, terapeutka metody TPT, arteterapeutka. Od ponad pięciu lat prowadzi szkolenia, warsztaty, treningi rozwijające kompetencje i umiejętności społeczne. Pracuje indywidualnie i grupowo z dorosłymi, dziećmi i młodzieżą. Do głównych jej zainteresowań zawodowych należą: trauma, emocje, trudne przeżycia, żałoba; pracuje z poczuciem własnej wartości, samooceną i akceptacją siebie. Doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą

zdobywała pracując na infolinii i czacie zaufania, jak również wspierając osoby, szukające pomocy w związku z wojną w Ukrainie.

Współautorka programu warsztatów „ReSET”. Trenerka zaangażowana w prowadzenie warsztatów.

Yuliana Shevchuk – psycholożka (absolwentka Wydziału Psychologii na Uniwersytecie Warszawskim), psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, trenerka; pochodzi z Ukrainy. Przez ostatnie kilka lat pracuje głównie terapeutycznie, wspiera także osoby z doświadczeniami emigracji. Posiada doświadczenie w prowadzeniu grup wsparcia, treningów umiejętności psychologicznych i terapii grupowej.

Współautorka programu warsztatów „ReSET”. Trenerka zaangażowana w prowadzenie warsztatów.

Nataliia Marchenko – absolwentka psychologii na Uniwersytecie MAZP, Kijów; pochodzi z Ukrainy. Certyfikowana psychoterapeutka i psycholożka w nurcie Gestalt. Wspiera dzieci i młodzież z doświadczeniem wojny w kwestiach adaptacyjnych, integracyjnych, edukacyjnych oraz kształci umiejętności społeczne. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla dzieci, młodzieży i ich rodziców.

Współautorka programu warsztatów „ReSET”. Trenerka zaangażowana w prowadzenie warsztatów.

Mariia Sobol – certyfikowana w Polsce terapeutka zajęciowa, arteterapeutka, trenerka, edukatorka międzykulturowa, a także psychoterapeutka w trakcie nauki. Pochodzi z Ukrainy, ma osobiste doświadczenie migracji, absolwentka ekonomii międzynarodowej Donieckiego Uniwersytetu Narodowego im. Wasyla Stusa, studentka psychoterapii na warszawskim Collegium Verum. Od kilku lat prowadzi zajęcia psychoedukacyjne, rozwojowe, konsultacje indywidualne oraz grupy wsparcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Od początku inwazji w Ukrainie aktywnie pracuje z ukraińskimi uchodźcami w zakresie integracji i socjalnej adaptacji, terapii traumy i PTSD.

Współautorka programu warsztatów „ReSET”. Trenerka zaangażowana w prowadzenie warsztatów.

Marharyta Olshanska – absolwentka Wydziału Psychologii Dnieprzańskiego Uniwersytetu Narodowego im. Ołesia Honczara; z pochodzenia Ukrainka. Od ponad dziesięciu lat prowadzi szkolenia psychologiczne dla dzieci i młodzieży. Pracowała w Centrum Rozwoju Rodziny oraz w szkole. Po wybuchu wojny w Ukrainie przeniosła się do Polski, gdzie pracuje z ukraińskimi dziećmi, pomagając im w adaptacji i integracji.

Współautorka programu warsztatów „ReSET”. Trenerka zaangażowana w prowadzenie warsztatów.

Scenariusz 1

Scenariusz zajęć psychoedukacyjnych wzmacniających odporność psychiczną przeznaczony do realizacji z dziećmi w wieku 7–9 lat, które doświadczyły migracji przymusowej

autorki:

Zuzanna Rejmer, Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko,
Mariia Sobol, Nataliia Marchenko, Marharyta Olshanska, Yuliana Shevchuk

scenariusz opracowała:

Olesia Onoshko

Liczebność grupy:

5–15 osób

Cele ogólne:

Wzmocnienie w dzieciach i młodzieży odporności psychicznej (rezyliencji), czyli:

- odzyskanie/budowanie wiary we własny potencjał i siły;
- rozwijanie zdolności pokonywania przeciwności losu – konstruktywnego radzenia sobie z problemami i towarzyszącymi im emocjami oraz budowanie potrzebnych do tego kompetencji osobistych i społecznych.

Cele szczegółowe:

- wzmocnienie dobrej samooceny – zwiększenie poczucia własnej wartości;
- rozwijanie samoakceptacji;
- wzmacnianie umiejętności przestrzegania zasad;
- kształtowanie i wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z problemami;
- kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji;
- rozwijanie umiejętności adaptacji do zmian;
- doskonalenie inteligencji emocjonalnej uczestników warsztatów;
- wzajemne poznanie się, integracja – zaspokajanie potrzeb przynależności, przyjaźni, akceptacji;
- doskonalenie umiejętności wzmacniających relację z rówieśnikami – słuchania innych, empatycznej postawy;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole;
- nabywanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, wywołanym w szczególności trudnymi doświadczeniami wojennymi i koniecznością migracji przymusowej.
- rozwijanie umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów;

Rezultaty uczestnictwa w zajęciach:

- uczestnicy wiedzą, czym jest odporność psychiczna, wiedzą i potrafią wyjaśnić, co pomaga, a co utrudnia w radzeniu sobie z przeciwnościami losu;
- dzieci potrafią lepiej adaptować się do zmian w ich życiu i radzić sobie z trudnościami;
- młodzi ludzie rozumieją rolę zasad społecznych w życiu i potrafią ich przestrzegać;
- uczestnicy i uczestniczki zauważają i potrafią nazwać własne emocje oraz nastrój, a także wiedzą, jak sobie z nimi radzić;
- uczestnicy i uczestniczki są bardziej zintegrowani, mają poczucie wspólnoty i przynależności;
- dzieci są świadome własnych umiejętności i mocnych stron – mają lepsze poczucie własnej wartości;
- młodzi ludzie potrafią radzić sobie w sytuacjach stresowych, umieją się wyciszyć i się uspokoić;
- uczestnicy i uczestniczki posiadają lepiej rozwinięte umiejętności podejmowania decyzji;
- dzieci zdobywają większe umiejętności współpracy w zespołach – mają większe umiejętności komunikacyjne i są bardziej empatyczne.

Metody pracy:

rozmowa kierowana, aktywne słuchanie, gra, praca w parach i w grupach, praca indywidualna, praca manualna, inscenizacje, praca z ciałem (ćwiczenia fizyczne i oddechowe), bajkoterapia.

Czas trwania:

3 godziny dydaktyczne (3 x 45 min); w trakcie zajęć przewidziane są 2 przerwy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie

Przebieg krok po kroku:

- 1 Zaproś dzieci, aby usiadły na krzesłach ustawionych w koło.

Rozpocznij zajęcia od przywitania uczestników.

” Powiedz: *Witam was serdecznie na warsztatach „ReSET – Relacje, Siła, Emocje, Troska”. Mam na imię.... i jestem...*

- 2 Następnie krótko opowiedz o tym, co się odbędzie na dzisiejszych warsztatach. Powiedz:

” *Każdy z nas codziennie przeżywa różne emocje, czasem musimy podjąć też wyzwania i mamy stresujące sytuacje, dlatego tak istotne jest, aby rozwijać naszą wewnętrzną siłę i uczyć się, jak z niej zrobić swoją super moc. Taką, która pomoże w trudnych momentach w życiu. To będą zajęcia pełne zabawy i nauki! Ważne jest, aby przed rozpoczęciem warsztatów ustalić zasady, które pomogą nam stworzyć na zajęciach miłą atmosferę.*

Ćwiczenie 1 | Kodeks warsztatów | 5–7 min

Autor/źródło: Zuzanna Rejmer, Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko, Mariia Sobol, Nataliia Marchenko, Marharyta Olshanska, Yuliana Shevchuk

Cel:

Ustalenie i przyjęcie zasad umożliwiających komfortową i bezpieczną pracę dla wszystkich uczestników, budowanie poczucia bezpieczeństwa

Potrzebne materiały:

karty z zasadami (z grafikami symbolizującymi poszczególne zasady) – **załącznik nr 1**, tablica magnetyczna, magnesy

Przebieg krok po kroku:

- 1 Zawieś obrazki z zasadami na tablicy.

- 2 Powiedz:

Oto zasady, które chcę wam zaproponować:

- **zasada nr 1:** „Czas warsztatów”. Warsztat będzie trwał 2 godziny 15 minut, przewidziane są 2 przerwy po 10 minut;
- **zasada nr 2:** „1-1-1”. To znaczy, że w jednym czasie będzie mówić tylko jedna osoba i tylko na jeden temat;

- **zasada nr 3: „Ręka do góry”**. Jeśli będziecie chcieli coś powiedzieć lub zadać pytanie, to sygnalizujcie to podniesieniem ręki. Chciałabym/chciałbym usłyszeć wszystkie wasze głosy i poznać opinie. Jeśli będziemy mówić wszyscy naraz, to może być trudne;
 - **zasada nr 4: „Brak ocen”**. Zachęcam was do dzielenia się swoimi przemyśleniami; dzięki temu, że będziecie mówić, co myślicie, będziecie mogli uczyć się od siebie nawzajem. Każda wasza opinia będzie ważna;
 - **zasada nr 5: „Praca zespołowa”**. Będziecie pracować dzisiaj razem jako zespół, pomagać sobie nawzajem. Ważne byście traktowali się nawzajem z szacunkiem – to oznacza, że macie używać przyjaznych słów i zwrotów, być dla siebie mili, pomagać sobie na wzajem;
 - **zasada nr 6: „Nie, dziękuję”**. Podczas zajęć będzie można odmówić udziału w jednym z ćwiczeń, ale taką możliwość będzie można wykorzystać tylko jeden raz;
 - **zasada nr 7: „STOP”**. Każda osoba, także prowadzący/prowadząca, ma prawo powiedzieć „STOP”, jeśli ktoś będzie naruszał zasady. Będzie to sposób, aby przypominać o potrzebie ich przestrzegania;
 - **zasada nr 8: „Zakaz telefonów”**. Podczas warsztatów będzie obowiązywał zakaz korzystania z telefonów oraz innych urządzeń elektronicznych.
- 3 Gdy skończysz omawianie zasad, które będą obowiązywać na zajęciach, poproś dzieci, by gestem dały znać, czy zgadzają się, żeby zaprezentowane zasady obowiązywały na zajęciach. Poproś, by te z nich, które zgadzają się z zasadami podniosły do góry kciuk (wykonały gest tzw. „OK”). Powiedz: *Czy macie coś do dodania? Czy jest jeszcze coś, co jest dla was ważne? Czy możemy się umówić na te zasady?*

Komentarz i wskazówki metodyczne

Jeśli dzieci nie zagadają się na przestrzeganie którejś z zaprezentowanych zasad, wyjaśnij, że zasady te są potrzebne. Mają usprawnić pracę podczas warsztatu i pomóc, by każdy czuł się tutaj ważny i słyszany, by wspólnie dobrze się pracowało. Wyjaśnij wątpliwości i zastrzeżenia uczestników i uczestniczek, dopóki wszyscy nie zaakceptują zasad gestem kciuka w górę.

Warianty ćwiczenia

Zasady można omawiać dyrektywnie, tylko je ogłaszając albo można to zrobić we współpracy z dziećmi. W takim przypadku dzieci zgadują, co jest na obrazkach z zasadami i nazywają to, co widzą.

Ćwiczenie 2 | Poznajemy się | 7–10 min

Autor/źródło: Zuzanna Rejmer, Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko, Mariia Sobol, Nataliia Marchenko, Marharyta Olshanska, Yuliana Shevchuk

Cel:

poznanie się, budowanie poczucia bezpieczeństwa, integracja

Potrzebne materiały:

jedna dowolna maskotka; etykiety z imionami (np. samoprzylepne etykiety adresowe na listy) w zależności od liczby osób na sali (uczestnicy + osoba prowadząca); flamaster lub marker.

Przebieg krok po kroku:

- 1 Usiądź z dziećmi w kręgu.
- 2 Rozpocznij od przedstawienia maskotki – powiedz, jak ona ma na imię i jaki dzisiaj ma nastrój. Możesz powiedzieć: *Teraz, kiedy już mamy ustalone zasady, zapraszam was do zabawy i poznania się. Moje imię już znacie, a teraz chciałbym/chciałabym poznać każdego z was. Poznajcie też naszego gościa (maskotka). To jest, on jest radosny i pełen energii.*
- 3 Teraz przekaz zabawkę dziecku, które siedzi obok Ciebie. Poproś je, by teraz ono się przedstawiło w taki sam sposób, w jaki przedstawiała się maskotka. Możesz powiedzieć: *Proszę, powiedz nam swoje imię i jaki dziś masz nastrój.*
- 4 Kiedy dziecko zaprezentuje się, podziękuj mu za to i poproś, by przekazało maskotkę kolejnej osobie siedzącej obok.
- 5 W taki sam sposób prezentują się kolejne dzieci w kręgu.
- 6 Podczas gdy dzieci mówią o sobie, zapisuj na etykietach imiona poszczególnych dzieci.
- 7 Po zakończeniu prezentacji rozdaj wszystkim naklejki z imionami i poproś by przykleili je sobie na ubraniu w widocznym miejscu.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Ćwiczenie jest z reguły wykonywane z dużym entuzjazmem, upewnij się, czy wszyscy słuchają uważnie mówcy, możesz powiedzieć: *Pamiętajcie, że jesteście tutaj między innymi po to, aby dowiedzieć się o sobie i innych wielu ciekawych rzeczy – słuchajcie siebie nawzajem.*

Warianty ćwiczenia

Jeśli warsztat prowadzi 2 trenerów, to w tym czasie, gdy jeden prowadzi ćwiczenie, drugi zapisuje imiona na etykietach.

Ćwiczenie 3 | Wszyscy, którzy... | 10–20 min

Autor/źródło: nieznany

Cel:

integracja uczestników, tworzenie dobrej atmosfery podczas warsztatu, podnoszenie energii w grupie

Potrzebne materiały:

krzesła (dla wszystkich uczestników i uczestniczek warsztatów minus krzesło dla osoby prowadzącej).

Przebieg krok po kroku:

- 1 Ustaw krzesła w kręgu i poproś dzieci, by na nich usiadły.
- 2 Poinformuj dzieci, na czym będzie polegało zadanie i że Ty też weźmiesz w nim udział. Powiedz, że zaraz będziecie się zamieniać miejscami, a osoba, która nie znajdzie miejsca, stanie pośrodku zamiast Ciebie. Przekaż, że zaraz wymienisz jakąś swoją cechę. Każdy, kto posiada wymienioną cechę powinien wstać ze swojego miejsca i znaleźć dla siebie nowe krzesło. Osoba, która nie znalazła wolnego krzesła, staje pośrodku kręgu i ma jakąś swoją cechę, którą mogą posiadać też inne osoby w grupie.
- 3 Stań pośrodku kręgu i powiedz: *Wszyscy, którzy ... (i wymień dowolną cechę, która dotyczy Ciebie, ale również innych uczestników gry) ... zmieniają miejsce. Na przykład wszyscy, którzy lubią rysować lub wszyscy, którzy przyjechali z Ukrainy, lub wszyscy, którzy dziś jedli śniadanie etc.*
- 4 Uczestnicy, którzy mają tę cechę, szukają dla siebie nowego miejsca do siedzenia.
- 5 Osoba, która nie znalazła dla siebie miejsca, staje pośrodku kręgu. Zostaje nowym prowadzącym. Teraz to ona ma wymienić cechę, rzecz, którą posiada. Zaczyna od słów „Wszyscy, którzy...”.
- 6 Stopniowo zwiększaj trudność zadania, zachęcając dzieci, by przechodziły od prostych i oczywistych pytań do bardziej złożonych, takich jak cechy charakteru, mocne strony.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy zwrócić uwagę uczestników na zasady bezpieczeństwa, zakaz popychania oraz zasadę, że tylko jeden uczestnik może siadać na krzesło. Należy upewnić się, że w sali jest wystarczająco dużo miejsca, aby wykonać ćwiczenie.

Na środku powinno znaleźć się ok. 5–6 „osób prowadzących”, wymieniających swoją cechę.

Ćwiczenie 4 | Kocie lekcje: jak dbać o siebie i cieszyć się życiem | 10–15 min

Autor/źródło: Olesia Onoshko, Viktoriya Demchenko

Cel:

rozwijanie umiejętności adaptacji do zmian, wprowadzenie w temat odporności psychicznej

Potrzebne materiały:

kartka z bloku flipczartowego; flamaster lub marker; obrazek lub rysunek kota (**załącznik nr 2**); taśma malarska.

Przebieg krok po kroku

- 1 Przyklej obrazek kota (**załącznik nr 2**) na środku arkusza flipcharta tak, aby było miejsce na wpisanie informacji, które zaproponują dzieci. Arkusz powieś na tablicy.
- 2 Powiedz: *Popatrzcie na rysunek. Koty są urocze i słodkie, ale także mogą stanowić inspirację do pielęgnowania naszego samopoczucia. Proponuję wam na przykładzie kota pomyśleć o tym, jak możemy dbać o siebie oraz stać się bardziej wytrzymali i być gotowi na różne sytuacje. Podajcie przykłady, co zazwyczaj robi kot. Jak się zachowuje? Co lubi robić?*
- 3 Dzieci będą wymieniać różne zachowania kota. Zapisuj ich odpowiedzi na tablicy. Komentuj na bieżąco cechy wymieniane przez dzieci, nawiązując do odporności psychicznej. Na przykład:
 - jeżeli dziecko powie, że kot lubi spać, to powiedz: *Podobnie jak koty, które potrafią spędzać większość dnia na drzemkach, ważne jest, abyśmy znaleźli czas na odpoczynek i relaks, to pozwoli nam zregenerować się i zrelaksować.*
Zapisz na kartce z kotem: **Odpoczynek**;
 - jeżeli dziecko powie, że kot lubi się bawić, to powiedz: *Koty potrafią cieszyć się z prostych rzeczy, takich jak słońce, zabawa zwykłym pudełkiem. Podobnie powinniśmy nauczyć się doceniać i cieszyć się z małych przyjemności w życiu. Skupmy się na pozytywnych aspektach, znalezieniu radości i okazywaniu wdzięczności za to, co mamy.*
Zapisz na kartce z kotem: **Pozytywne nastawienie** oraz **Aktywność**;
 - jeżeli dziecko powie, że kot może podrapać, jeżeli coś mu się nie spodobało albo ktoś go obraził, to powiedz: *Bądźmy świadomi swoich emocji i potrzeb oraz dajmy sobie czas i przestrzeń do ich zaspokajania.*
Zapisz na kartce z kotem: **Poznaj swoje emocje**;
 - jeżeli dziecko powie, że kot cały czas się wylizuje albo je, to powiedz: *Obserwując koty możemy zauważyć, że one doskonale rozpoznają swoje potrzeby i je wyrażają. Podobnie powinniśmy nauczyć się wsłuchiwać się w swoje ciało i umysł i reagować na swoje potrzeby.*
Zapisz na kartce z kotem: **Podążaj za swoimi potrzebami**;

- jeżeli dziecko powie, że kot lubi, żeby go głaskano albo odwrotnie, że lubi być sam, to powiedz: *Koty są niezależne, ale również potrzebują towarzystwa innych. Podobnie jak one, my, ludzie, jesteśmy istotami społecznymi i potrzebujemy zdrowych relacji z innymi ludźmi. Zadbajmy o budowanie i utrzymywanie bliskich relacji z rodziną, przyjaciółmi i społecznością. Poszukujmy wsparcia, dzielimy się swoimi uczuciami i doświadczeniami, a także oferujemy wsparcie innym w potrzebie.*

Zapisz na kartce z kotem: **Bądź w kontakcie z innymi;**

- jeżeli dziecko powie, że kot dobrze się adaptuje do nowych miejsc, to powiedz: *Czasem możemy czuć niepewność i obawę przed nową sytuacją lub nowym miejscem. Ale podobnie jak koty, zaczynamy po jakimś czasie się adaptować, odkrywać nowe miejsce, tworzyć bezpieczną przestrzeń dla siebie i tak stajemy się coraz bardziej pewni siebie.*

Zapisz na kartce z kotem: **Adaptacja.**

- 4 Podsumuj: *Jak zauważyliście, obserwowanie kotów może pomóc nam w odkrywaniu wielu ciekawych rzeczy w nas samych oraz w otaczającym nas środowisku. Po przerwie będziemy kontynuować pracę i dowiemy się jeszcze czegoś interesującego.*

Komentarz i wskazówki metodyczne

Uczenie się od kotów jest metaforą, którą można odnieść do swojego własnego życia. Nie wszyscy uczestnicy muszą mieć doświadczenie w kontakcie z kotami, ale słuchając odpowiedzi innych, mogą czerpać z nich korzyść. Jeśli dzieci nie wymienia żadnego zachowania typowego dla kotów, ty możesz to zrobić. Na przykład podając któreś z powyższych przykładów.

PRZERWA 10 min

Ćwiczenie 5 | Gdybym był kotem... | 15–20 min

Autorka/źródło: Olesia Onoshko

Cel:

budowanie poczucia własnej wartości, poszukiwanie mocnych stron

Potrzebne materiały:

2–3 zestawy kart z obrazkami kotów, przygotowane, wydrukowane i wycięte z papieru (w zależności od liczby dzieci) – patrz **załącznik nr 3**.

Przebieg krok po kroku

- 1 Podziel wszystkich na 2–3 grupy w zależności od liczby uczestników; jeśli dzieci jest mniej niż 10 osób, nie rób podziału.
- 2 Poproś dzieci, by usiadły nie na krzesłach, tylko na podłodze.
- 3 Powiedz: *Teraz chciałbym/chciałabym wam zaproponować nietypowe ćwiczenie, które pomoże wam odkryć wasze mocne strony, spoglądając na świat oczami kota. Tak, dobrze usłyszeliście, dziś wszyscy staniecie się kotami na chwilę!*
- 4 Rozdaj każdej grupie taki sam zestaw obrazków kotów (**załącznik nr 3**), uprzedzając, że na razie TYLKO oglądamy obrazki, żeby każdy miał czas i możliwość obejrzeć rysunek każdego kota.
- 5 Poproś, by każda osoba z zespołu wybrała jeden obrazek, który pasuje jej zdaniem najlepiej do niej, jest najbardziej do niej podobny, ma taką samą albo podobną cechę, talent.
- 6 Po wybraniu przez dzieci obrazków, połącz grupy w jedną (jeśli grup jest więcej niż jedna), żeby można było dalej razem prezentować wybraną kartę wszystkim uczestnikom i uczestniczkom warsztatu.
- 7 Każdy uczestnik prezentuje innym obrazek, który wybrał i mówi, dlaczego to zrobił (np. ktoś wybrał kota z pędzlami i farbami dlatego, że uwielbia malować).
- 8 Zapytaj dzieci: *Czego dowiedzieliście się o sobie dzięki temu ćwiczeniu? Czego dowiedzieliście się o innych?*

Komentarz i wskazówki metodyczne

Obrazki możesz również zostawić dzieciom na pamiątkę.

Ćwiczenie 6 | Świat emocji | 10 min

Autor/źródło: Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko, Mariia Sobol, Nataliia Marchenko, Marharyta Olshanska, Yuliana Shevchuk

Cel:

doskonalenie inteligencji emocjonalnej uczestników warsztatów, rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji, rozumienia spokoju jako stanu równowagi

Potrzebne materiały:

wydruk „paleta emocji” (**załącznik nr 4**), „kartki emocji” (**załącznik nr 5**), marker, kartka A4 (może być w innym kolorze niż biały), masa mocująca

Przebieg krok po kroku:

- 1 Zaproś dzieci, by usiadły na krzesłach w kręgu.
- 2 Zwróć uwagę uczestników na obrazek kota na flipcharcie (**załącznik nr 3**) i doczep do niego kartkę formatu A4 z napisem: „Poznaj swoje emocje”. Powiedz: *Emocje są czymś naturalnym i każdy z nas je ma. Czasami możemy czuć się bardzo szczęśliwi, gdy coś wspa- niałego się dzieje, a innym razem możemy być smutni lub zmartwieni. Ważne jest, abyśmy rozumieli, że wszystkie emocje są ważne i potrzebne.*
- 3 Zaprezentuj „Paletę emocji” (**załącznik nr 4**) i podkreśl: *Emocje są jak język naszego cia- ła. Mówią nam, jak się czujemy i co dokładnie przeżywamy w danym momencie. To, jakich emocji doświadczamy ma wpływ na nasze codzienne działania. Posiadanie pełnej palety emocji także jest ważne, ponieważ sprawia, że nasze życie jest ciekawe.*
- 4 Pokaż obrazki z emocjami (**załącznik nr 5**) i poproś dzieci, żeby patrząc na obrazki i pod- nosząc rękę, powiedziały jakie są to emocje i po czym rozpoznają daną emocję.
- 5 Zapytaj dzieci, czy wszystkie emocje są potrzebne i czy są takie, które może nam przeszkadzać.
- 6 Nie komentuj od razu odpowiedzi dzieci. Powiedz: *Za chwilę sprawdzimy, jak to jest z tymi emocjami.*
- 7 Następnie zaproś dzieci do następnej aktywności.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Gdy rozmawiamy o emocjach, bardzo ważne jest niezadawanie naprowadzających pytań, nie wskazywanie, w którym przypadku taka emocja może się pojawić.

Może się zdarzyć, że niektóre dzieci zaczną mówić o różnych trudnych sytuacjach, w któ- rych się znajdują oraz o emocjach, których doświadczają. Uważaj, żeby nie zagłębiać się w ten temat, bo na warsztacie nie będzie dość dużo czasu, by zaopiekować dzieci po trudnych przeży- ciach. Nie zachęcaj też kolejnych osób do dzielenia się doświadczeniami, ale też nie zabraniaj im tego robić. Normalizuj, mówiąc że w trudnych sytuacjach pojawiają się różne emocje, że wszystkie są ważne i potrzebne. Staraj się podsumowywać i powiedz, że możemy nauczyć się radzić sobie z trudnymi emocjami.

Ćwiczenie 7 | Bajka o magicznym lesie emocji i małym zajączku | 10–15 min

Autor/źródło: Olesia Onoshko, Zuzanna Rejmer

Cel:

psychoedukacja w temacie emocji, rozumienia swoich uczuć i poznania metod radzenia sobie z nimi

Potrzebne materiały:

tekst bajki (**patrz: załącznik nr 6**).

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie i przygotowali się do słuchania bajki.
- 2 Przeczytaj dzieciom bajkę (**załącznik nr 6**).
- 3 Zapytaj dzieci, co teraz myślą na temat emocji. Czy potrzebujemy ich wszystkich, czy tylko tych przyjemnych? Odnosząc się do bajki, zapytaj: *Czy zrozumieliście, że każda z emocji pełni swoją unikalną rolę w naszym życiu?*
- 4 Podsumuj ćwiczenie. Możesz powiedzieć: *Czy teraz zgadzacie się, że wszystkie emocje są ważne i potrzebne? Emocje nie są złe ani dobre – są częścią naszej ludzkiej natury i to, w jaki sposób je wyrażamy i jak radzimy sobie z nimi, ma znaczenie.*

Komentarz i wskazówki metodyczne

Pamiętaj, aby czytać na głos wyraźnie i głośno, stosując dynamiczną narrację. Zachowuj dobry rytm podczas czytania tekstu, gdyż utrzymuje on ciekawość i zaangażowanie słuchaczy.

PRZERWA 10 min

Ćwiczenie 8 | Brzeg, morze, rekin | 5–10 min

Autor/źródło: Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko, Mariia Sobol, Nataliia Marchenko, Marharyta Olshanska, Yuliana Shevchuk

Cel:

ćwiczenia na koncentrację uwagi, rozwój umiejętności adaptacji do zmian

Potrzebne materiały:

kłębek wełny

Przebieg krok po kroku:

- 1 Rozwiń kłębek wełny na podłodze i powiedz, że to nasza linia brzegowa.
- 2 Poproś dzieci, by ustawiły się w szereg wzdłuż rozwiniętej włóczki. Po jednej stronie jest brzeg, po drugiej jest morze.
- 3 Poinformuj, że „Brzeg, morze, rekin” to dynamiczna zabawa, w której uczestnicy i uczestniczki muszą wykonywać różne czynności w zależności od słów, które usłyszą od osoby prowadzącej.
- 4 Powiedz dzieciom: *Kiedy powiem „brzeg”, stoicie w miejscu. Kiedy powiem „morze”, zróbcie krok w tył i stańcie za linią, jakbyście byli w wodzie. A kiedy powiem „rekin”, wykonajcie ruchy rekina rękami (tzn. podnieście ręce nad głowę, imitując płetwę rekina).*
- 5 Następnie zacznij wymieniać te trzy słowa w dowolnej kolejności. Z czasem staraj się zwiększać tempo.
- 6 Potem znienacka rzuć nowe słowo: „lody”. Obserwuj reakcje dzieci, a następnie ustal, jaki będzie ruch dla tego hasła i powiedz, że od teraz będą wykonywać 4 ruchy, czyli: „brzeg”, „morze”, „rekin” i „lody”.
- 7 Po jakimś czasie znów niespodziewanie podaj nowe słowo, np. „motyl”. Zazwyczaj któreś z dzieci zaczyna imitować lot motyla, a inne zaczynają go powtarzać.
- 8 Zakończ grę wypowiadając słowo „brzeg”, a następnie zaproponuj wszystkim, by na chwilę usiedli w kręgu po to, żeby omówić, co się wydarzyło podczas tej zabawy.
- 9 Podsumowując powiedz dzieciom, że niespodziewane zmiany mogą sprawić, że sytuacja staje się niezrozumiała. Czasem nie wiemy, co robić i może tak być, że idziemy za tłumem. W życiu często spotykają nas różne niespodzianki, ale ważne jest, żebyśmy potrafili dostosować się do nowej sytuacji i zachowali elastyczność oraz czujność.

Warianty ćwiczenia

Zamiast słowa „lody” i „motyl” można rzucić inne dowolne hasło, ważne, żeby dzieci łatwo mogły je powtórzyć.

Ćwiczenie 9 | Oddech równowagi | 5 min

Autor/źródło: Agnieszka Stążka-Gawrysiak, Anna Teodorczyk¹⁰

Cel:

nabycie umiejętności odprężenia się, relaksacji i radzenia sobie ze stresem

Potrzebne materiały:

brak, ewentualnie ulotki (do pobrania ze strony PFM).

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś, aby dzieci wygodnie usiadły na swoich krzesłach.
- 2 Następnie powiedz: *Wyobraźcie sobie, że trzymacie w jednej dłoni piękny kwiatek, a w drugiej świecę. Teraz zamknijcie oczy i delikatnie podnieście kwiat do nosa. Wdychajcie powietrze nosem głęboko, udając, że wąchacie zapach tego pięknego kwiatka. Wyobraźcie sobie, że zapach ten wpływa na wasze ciało i umysł i przynosi wam spokój i relaks. A następnie wykonajcie spokojny wydech nosem na drugą dłoń, aby nie zgasić świecy. Skupcie się na wydłużaniu wydechu. Na każdym wydechu starajcie się wydłużać czas jego trwania. Wyobraźcie sobie, że wydychając powietrze powoli i głęboko, uwalniacie napięcie i stres.*
- 3 Dzieci wykonują kilka powolnych i głębokich wdechów i wydechów, wizualizując w myślach wąchanie kwiatka.
- 4 Potem powiedz: *Powoli otwórzcie oczy. Jak się teraz czujecie? Czy to ćwiczenie pomogło wam? Czujecie się teraz bardziej odprężeni i zrelaksowani?*
- 5 Podsumowanie: *Pamiętajcie, że możecie wracać do tego ćwiczenia w każdej chwili, gdy czujecie się zestresowani lub potrzebujecie chwili wytchnienia.*

Warianty ćwiczenia

Można rozbudować to ćwiczenie, omawiając metody radzenia sobie ze stresem opisane w broszurach PFM Bądź dla siebie wsparciem! Jak dbać o swoje samopoczucie?

Po omówieniu tych ćwiczeń warto rozdać dzieciom wydrukowane ulotki (są dostępne na stronie PFM w językach: polskim, angielskim, ukraińskim i rosyjskim), w których są też przykłady innych ćwiczeń oddechowych.

10 Ćwiczenie opracowano na podstawie książki: A. Stążka-Gawrysiak, *Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*, Kraków 2020.

Ćwiczenie 10 | Nauka relaksowania | 5 min

Autor/źródło: nieznany

Cel:

nabycie umiejętności odprężenia się, relaksacji i radzenia sobie ze stresem

Potrzebne materiały:

brak

Przebieg krok po kroku:

- 1 Zaproponuj dzieciom, by wstały i wykonały następujące ćwiczenie.
- 2 Powiedz: *Zacznijmy od mocnego zaciskania dłoni. Proszę, żebyście mocno ścisnęli swoje dłonie tak, jakbyście chcieli stworzyć jak największe napięcie w mięśniach rąk i przedramion.*
- 3 Dzieci wykonują ruch, mocno ściskając swoje dłonie.
- 4 Powiedz: *Teraz postarajcie się utrzymać to napięcie przez kilka sekund (policz: 5, 4, 3, 2, 1) i poczujcie, jak mięśnie waszych rąk i przedramion pracują. To jakbyście się przygotowywali do czegoś trudnego, a teraz jest czas na rozluźnienie.*
- 5 Następnie zaproponuj, aby dzieci wraz z wydechem nosem wykonały szybki ruch w dół, jakby chciały strząchnąć i rozluźnić ręce.
- 6 Powiedz: *Teraz zwróćcie uwagę, że czujecie swoje ręce. Jakie odczucia towarzyszą waszym rękom? Czy czujecie różnicę między napięciem a rozluźnieniem? Może czujecie, że wasze ręce są lżejsze i bardziej zrelaksowane?*
- 7 Podsumowanie: *Pamiętajcie, że kiedy jesteście zestresowani lub odczuwacie napięcie, możecie wykonywać to ćwiczenie, aby rozluźnić mięśnie i poczuć się lepiej.*

Ćwiczenie 11 | Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej | 15–20 min

Autor/źródło: Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko, Mariia Sobol, Nataliia Marchenko, Marharyta Olshanska, Yuliana Shevchuk

Cel:

rozwijanie wyobraźni, aktywności twórczej, nauka sposobów relaksacji, rozwijanie umiejętności współpracy w zespole

Potrzebne materiały:

kredki, flamastry, pastele po jednym opakowaniu dla grupy; po jednej kartce papieru flipczartowego dla każdej grupy

Przebieg krok po kroku:

- 1 Podziel dzieci na 2–3 grupy w zależności od liczby uczestników; jeśli dzieci jest mniej niż dziesięcioro, nie rób podziału.
- 2 Poproś dzieci o wykonanie pracy plastycznej. Powiedz: *A teraz zapraszam was do udziału w ćwiczeniu – wykonacie pracę plastyczną, która pomoże nam stworzyć coś bardzo ważnego i wartościowego. Chciałabym/chciałbym, abyście stworzyli wyjątkową apteczkę, w której znajdą się wszystkie narzędzia, które pomogą wam w trudnych chwilach. Pomyślcie o tym, co was uspokaja, co sprawia, że czujecie się bezpiecznie i dobrze.*
- 3 Każda grupa otrzymuje kartę z bloku flipczartowego, kredki, flamastry, pastele.
- 4 Następnie każde dziecko obrysowuje swoją dłoń na karcie flipczartowej, którą dostała jego grupa. Pisze swoje imię w środku wyrysowanej dłoni, a w każdym palcu wpisuje sposób, jaki pomaga mu radzić sobie z trudnymi emocjami lub w sytuacjach życiowych (np. sport, muzyka, spacer, rodzina).
- 5 Następnie dzieci pracujące w jednej grupie sprawdzają, kto wypisał te same sposoby i łączą liniami swoje narysowane dłonie.
- 6 Na koniec dzieci prezentują swoje prace innym grupom (jeżeli pracowały w podgrupach, a nie w jednej grupie).
- 7 Podsumuj, zwracając uwagę dzieci na to, że znają wiele wspólnych metod radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Warianty ćwiczenia

Można narysować słońce na środku karty i poprowadzić promienie do dłoni. Zamiast opisów sposobów mogą być także rysunki lub schematy.

Ćwiczenie 12 | Uśmiech po kole | 5 min

Autor/źródło: Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko, Mariia Sobol, Nataliia Marchenko, Marharyta Olshanska, Yuliana Shevchuk

Cel:

wyciszenie grupy, pożegnanie, wzbudzenie pozytywnych emocji

Potrzebne materiały:

jedna dowolna maskotka (może być z ćwiczenia 2)

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś dzieci, by ustawiły się w kręgu.
- 2 Weź do ręki maskotkę.
- 3 Powiedz dzieciom, że zaraz przekażesz zabawkę osobie stojącej obok Ciebie. Osoba, która ją dostanie, ma opowiedzieć o jednej rzeczy, która najbardziej jej się spodobała lub którą zapamiętała podczas dzisiejszych warsztatów, a następnie przekazać zabawkę osobie będącej obok.
- 4 Dzieci przekazują sobie po kolei zabawkę i mówią o tym, co „zabierają” z sobą z warsztatów.
- 5 Kiedy zabawka znów trafi w Twoje ręce, powiedz, że pożegnamy się z uśmiechem na twarzy, który za chwilę też powędruje po kole.
- 6 Uśmiechnij się do dziecka stojącego z Twojej prawej lub lewej strony i poproś, żeby przekazało swój uśmiech dalej do osoby stojącej obok.
- 7 Dzieci przekazują sobie uśmiech aż do momentu, w którym on wróci do Ciebie.
- 8 Podziękuj uczestnikom za wspólnie spędzony czas. Możesz powiedzieć: *Drogie dzieci, dziękuję wam za wspólnie spędzony czas, który wspólnie spędziliśmy na rozmowach o waszych mocnych stronach, emocjach i o tym jak radzić sobie ze stresem.*

Załączniki do ćwiczeń:

Załącznik nr 1. Karty z zasadami

Załącznik nr 2. Obrazek kota

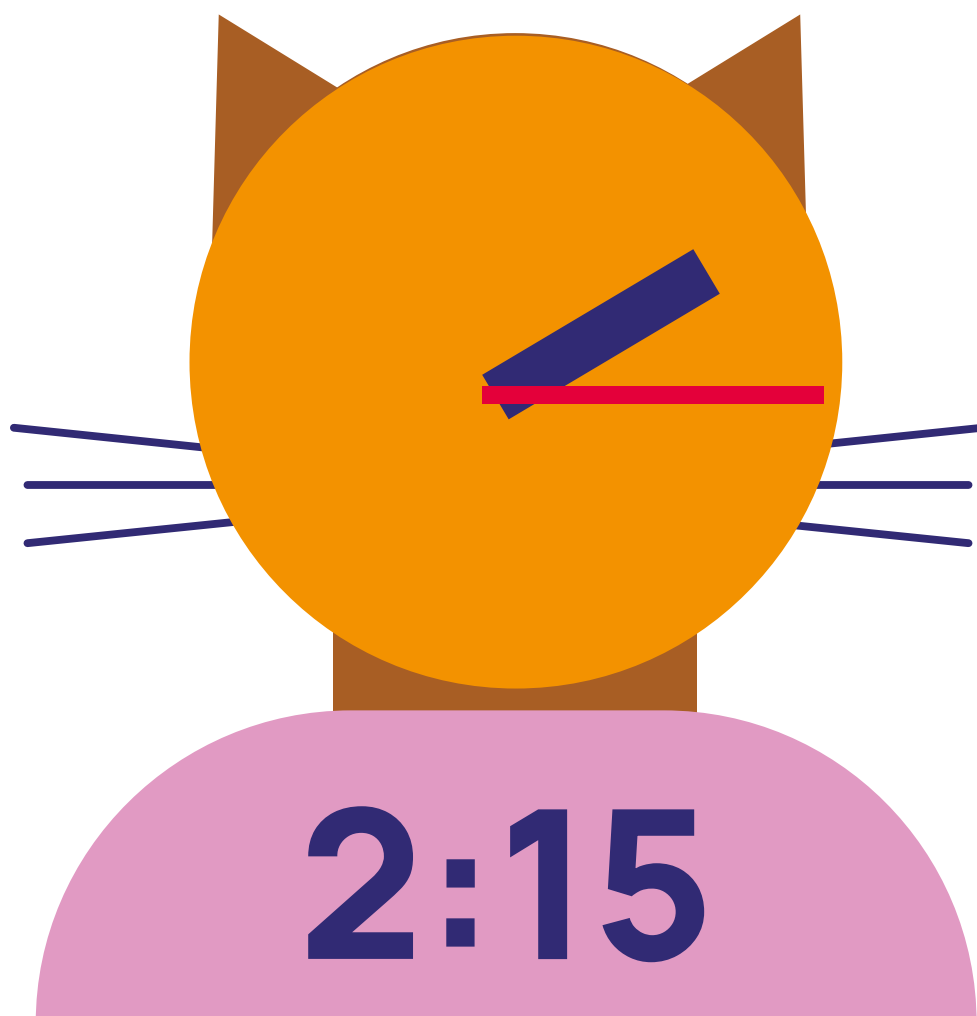
Załącznik nr 3. Karty metaforyczne – obrazki kotów

Załącznik nr 4. Paleta emocji

Załącznik nr 5. Kartki emocji

Załącznik nr 6. Bajka terapeutyczna

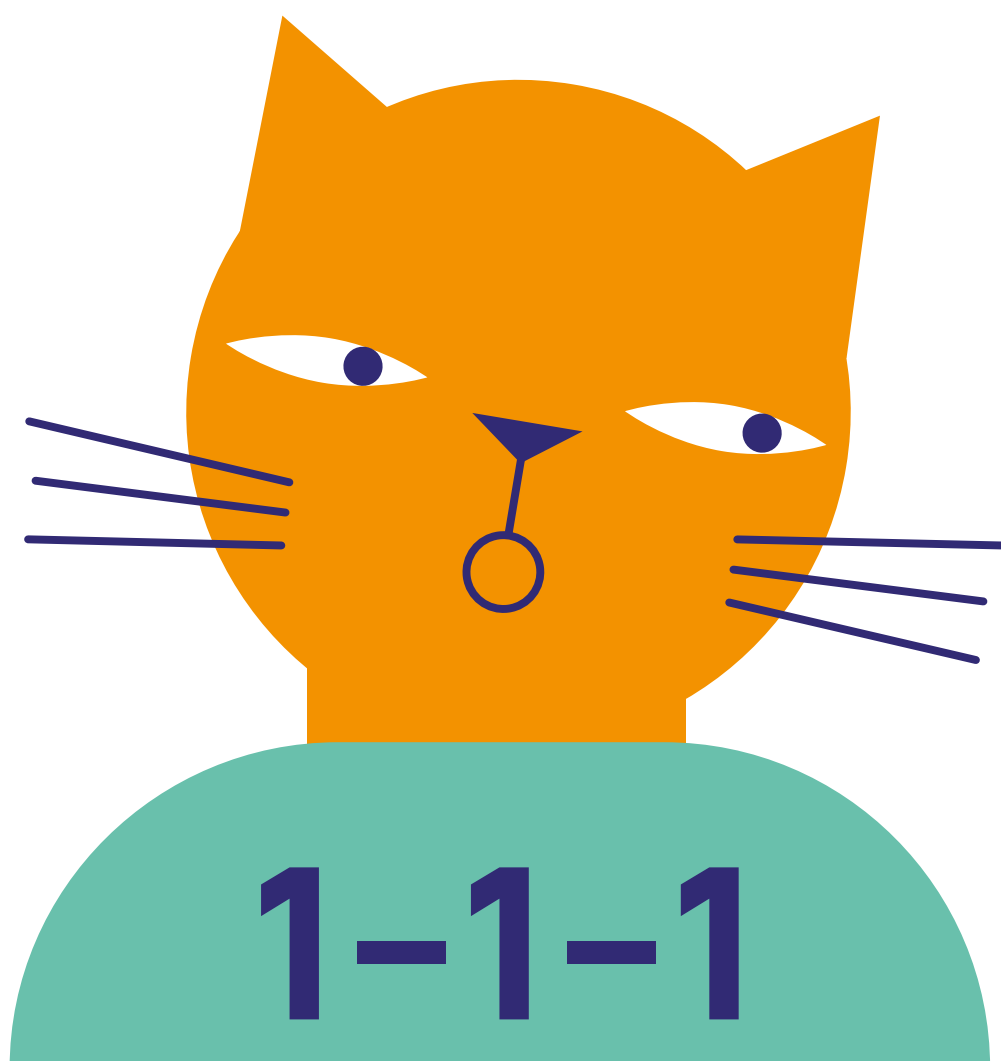
Kodeks warsztatów



Zasada nr 1

Czas warsztatów

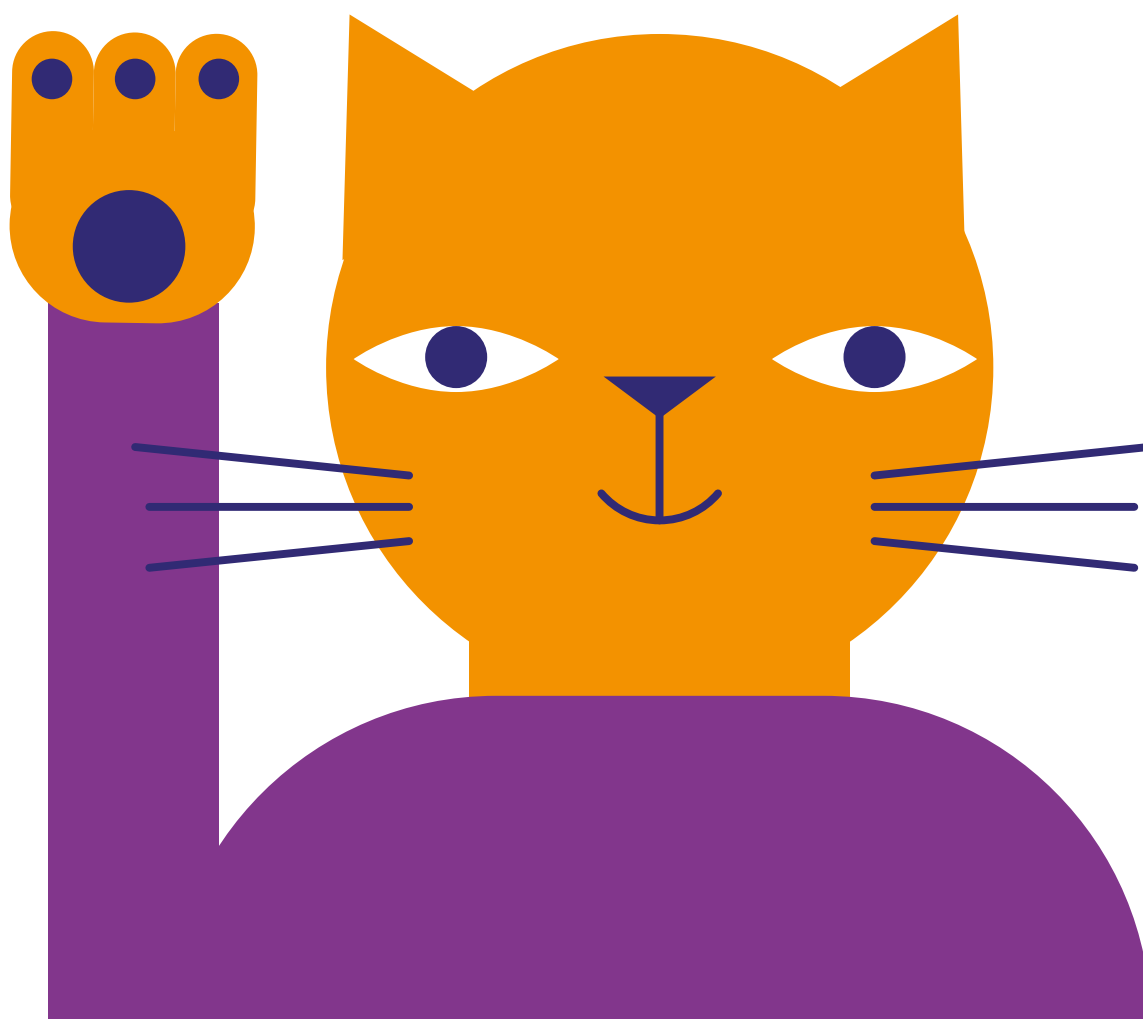
Kodeks warsztatów



Zasada nr 2

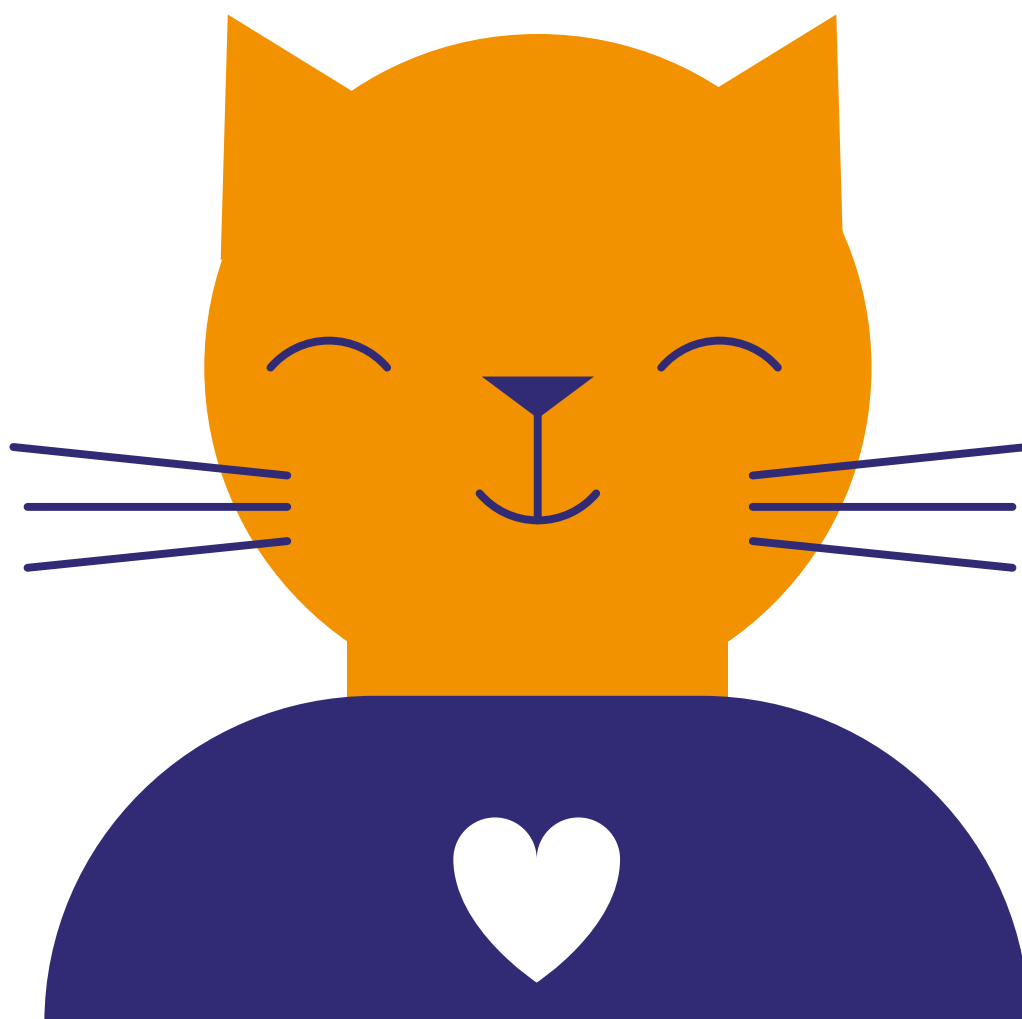
1-1-1

Kodeks warsztatów



Zasada nr 3
Ręka do góry

Kodeks warsztatów



Zasada nr 4
Brak ocen

Kodeks warsztatów



Zasada nr 5

Praca zespołowa

Kodeks warsztatów



Zasada nr 6

Nie, dziękuję

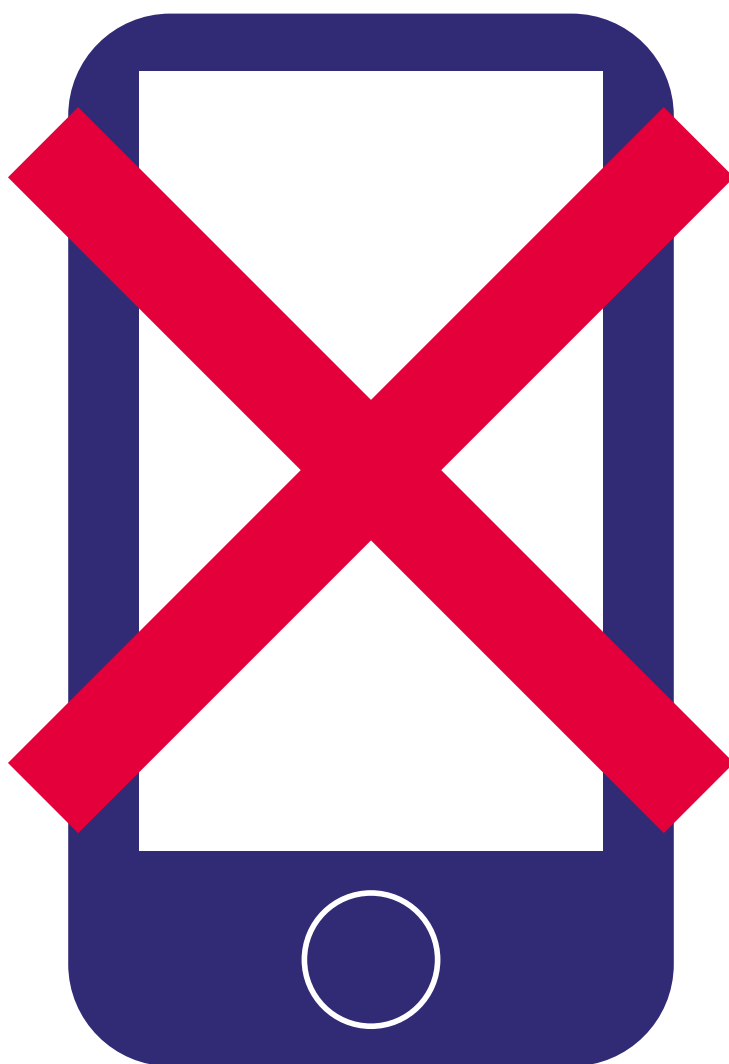
Kodeks warsztatów



Zasada nr 7

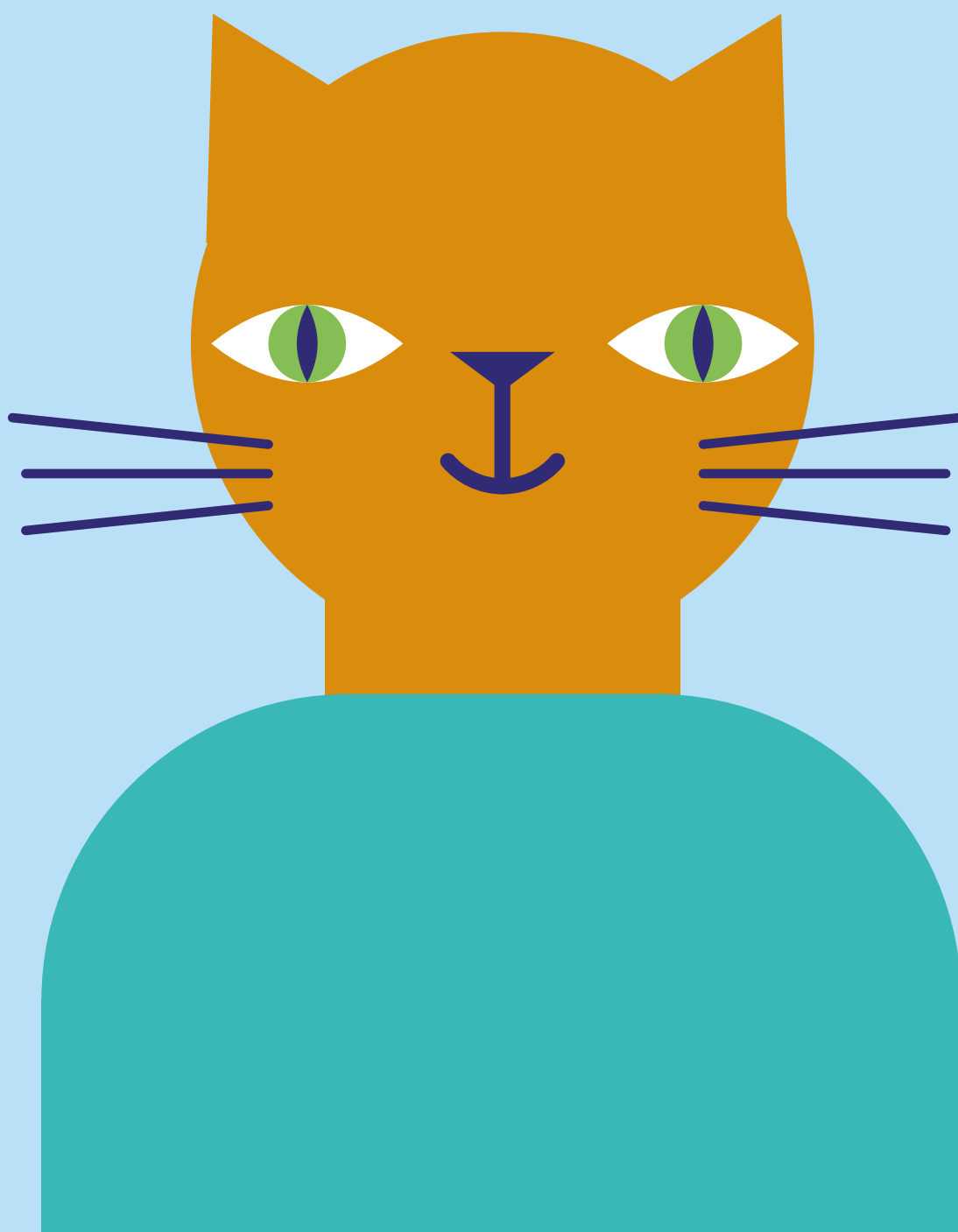
STOP

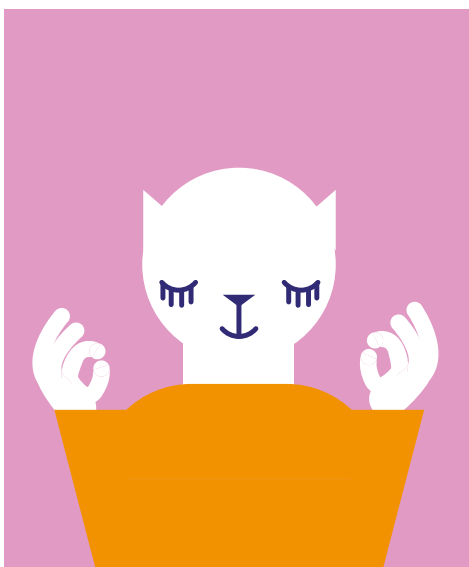
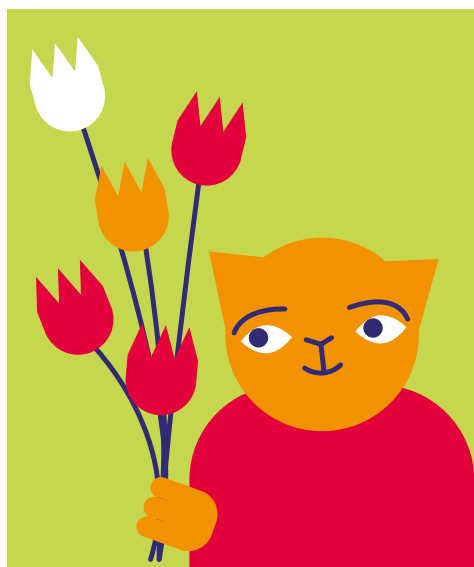
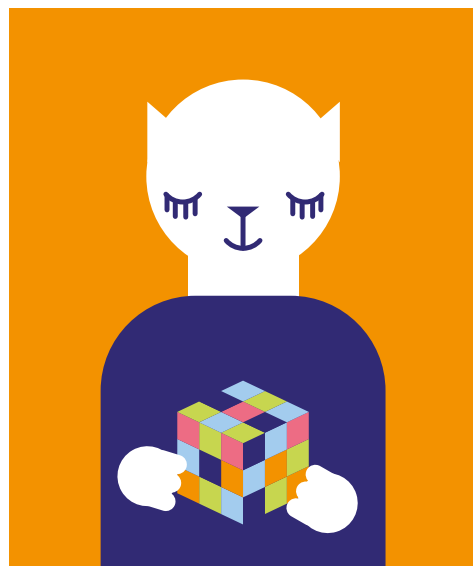
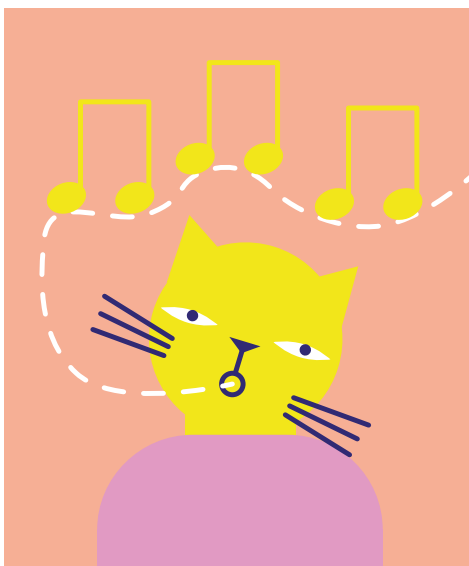
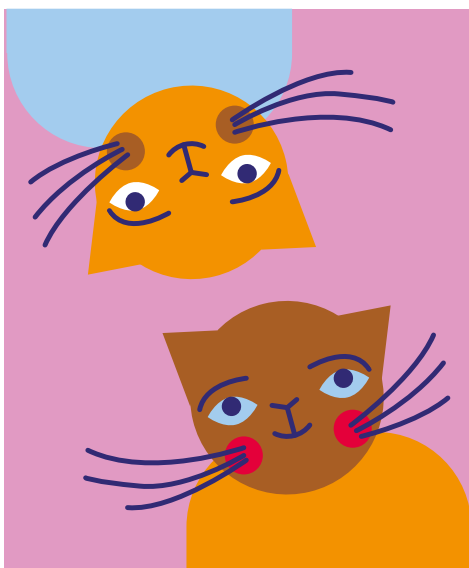
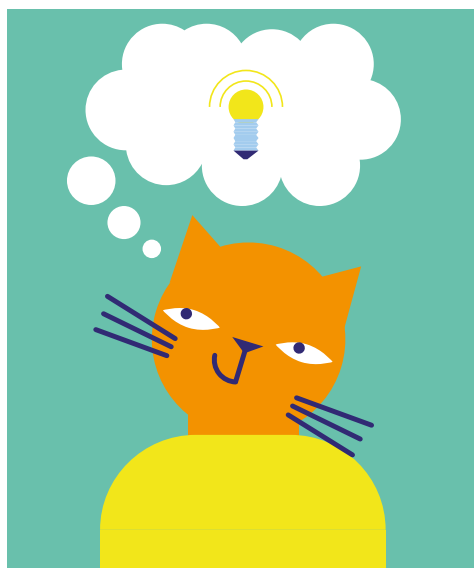
Kodeks warsztatów



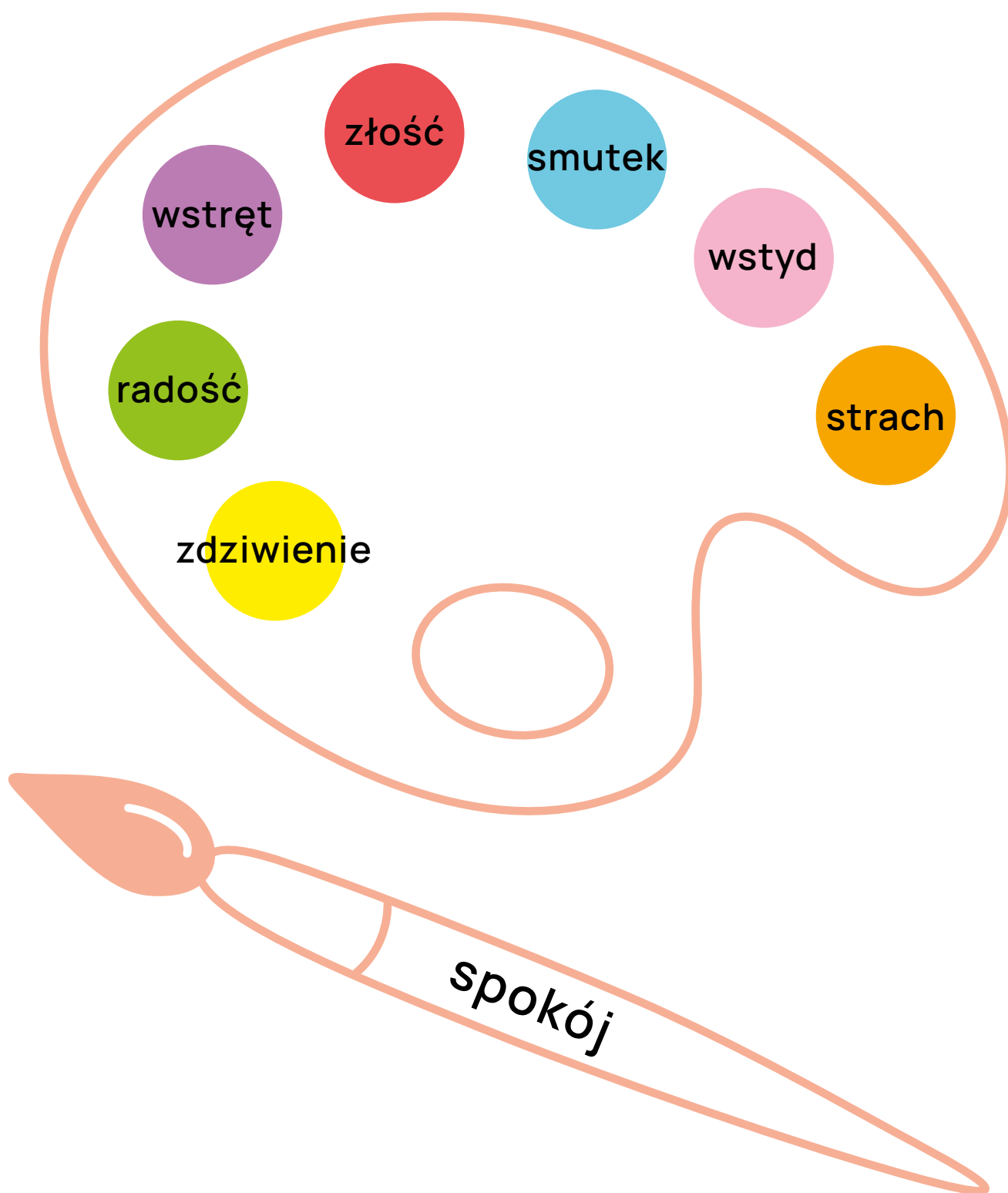
Zasada nr 8

Zakaz telefonów





Paleta emocji



Karty emocji



radość

smutek

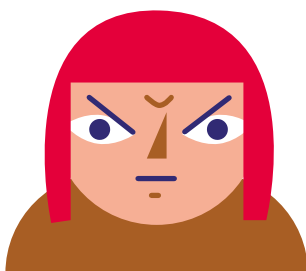
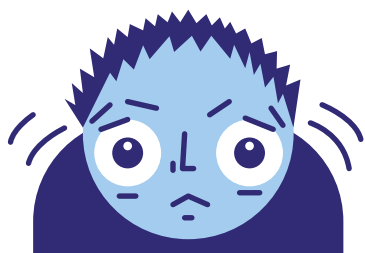
spokój

odraza

zdziwienie

strach

złość



Bajka o magicznym lesie emocji i małym zajączku

Był sobie raz magiczny las, w którym mieszkwały różne emocje, takie jak Strach, Smutek, Złość, Radość i Wstręt, miały tu swoje domy i żyły razem w harmonii. Każda z nich była ważna i pełniła wyjątkową rolę.

W lesie mieszkał też mały zajączek o imieniu Buntuś. Uwielbiał bawić się, skakać i robić psikusy, tryskał dużą energią i radością. Ale nie lubił doświadczać trudnych emocji, takich jak Strach, Smutek i Złość. Był bardzo zaprzyjaźniony z Radością. Często odwiedzał ją w jej przytulnym domku w lesie. Uważał, że tylko pozytywne emocje są ważne i chciał, aby jego życie było pełne tylko przyjemnych uczuć. Bardzo nie lubił jednak Strachu, Smutku oraz Złości. Emocje te parę razy przychodziły do Buntusia z wizytą, zajączek zawsze jednak udawał, że nie ma go w domu. Chował się przed nimi i nigdy nie otwierał im drzwi swojej przytulnej norki. W końcu Strach, Smutek oraz Złość przestały go odwiedzać. Zajączek był z tego powodu bardzo zadowolony.

Pewnego razu, gdy Buntuś jak zwykle radośnie biegał po lesie, zauważył smutnego jeżyka, który płakał, ale nie umiał mu współczuć ani pomóc. Buntuś nie rozumiał, dlaczego jeżyk był taki smutny. Nie zastanawiał się nad tym, po prostu bawił się dalej, ignorując jego smuty pyszczek. Ale zwierzęta w lesie zaczęły mówić, że zajączek jest samolubny i nikomu nie chce pomóc.

Pewnego dnia zajączek Buntuś postanowił opuścić las i udał się w podróż. Chciał dojść do krainy Wielkiej Szczęśliwości, gdzie nie mieszkają żadne trudne i przykre emocje. Wyruszył w długą wędrówkę, pełen radości i entuzjazmu.

Buntuś był zachwycony. Wędrował pełen energii i entuzjazmu. Czuł się stale radosny i bez troski. Podczas swojej podróży Buntuś spotykał różne interesujące istoty i znajdował się w różnych sytuacjach. Tak na przykład znalazł w lesie grzybkę zerwanego przez kogoś. Grzybek wyglądał trochę staro, ale nadał apetycznie. Zjadł go więc. Niestety, zaraz potem rozboleł go brzuszek. Gdyby zajączek powąchałby grzybkę, to uczucie wstrętu zniechęciłoby go do niego, odpowiedziało, że skoro grzybek bardzo źle pachnie, to pewnie jest zepsuty.

Pewnej nocy, gdy Buntuś szedł przez las, usłyszał wycie wilków. Zwykle taki dźwięk wywoływał w nim lęk i niepokój, ale Buntuś postanowił, że nie pozwoli, by te uczucia zepsuły jego nastrój. Zamiast szukać schronienia, zajączek kontynuował swoją wesołą wędrówkę przez las.

Niestety, Buntuś nie zdawał sobie sprawy z niebezpieczeństwa, które mu groziło. Jeden z wilków, który był głodny i miał smak na zajączka, podążał za nim. Ale Buntuś dalej wędrował wesoło. Nagle spotkał na swojej drodze wiewiórkę, która siedziała na drzewie. Zatrzymała go i zapytała, dlaczego się nie chowa, przecież niedaleko są wilki. Czy się nie boi, że może zostać przez nie zjedzony? Zajączek był zdziwiony pytaniami wiewiórki. Dlaczego miał się chować,

przecież nie czuł strachu. A teraz czuł się zakłopotany. Nie wiedział, co ma zrobić. Zapytał więc wiewiórkę o radę. Ta poleciła mu, by szybko schował się do jakiejś norki i tam przenocował, tak by rano, w świetle dnia móc bezpiecznie dalej podróżować. Zajączek posłuchał jej rady. Ale siedząc w norce pomyślał, że gdyby poczuł strach, ten podpowiedziałby mu wcześniej, co powinien zrobić. Zaczął rozmyślać, a jeżeli wszystkie, nawet te mniej przyjemne emocje, są potrzebne? Jeżeli przekazują jakąś ważną wiadomość? Myśląc o tym, zapadł w głęboki sen.

Następnego dnia Buntuś ruszył dalej w drogę i wędrując dotarł do pewnego królestwa o nazwie Paleta Emocji, gdzie spotkał Mędrców. Mędrcami były mądre sówki, które miały wiedzę o wszystkich emocjach. Sówki powiedziały Buntusiowi, że wszystkie emocje są ważne, nawet te trudne. Wyjaśniły mu, że strach pomaga zadbać o swoje bezpieczeństwo, smutek pozwala uwolnić ból i poradzić sobie z cierpieniem, a złość daje siłę do zmiany i powiedzenia, że nie zgadzamy się na coś niemiłego. Wstręt może uchronić przed zjedzeniem czegoś szkodliwego.

I wtedy Buntuś zrozumiał, że z powodu braku pewnych emocji odczuwał pustkę i samotność, bo nie mógł zrozumieć innych zwierząt i być prawdziwym przyjacielem, który nie tylko bawi się z kolegami i koleżankami, ale także potrafi pomóc innym w potrzebie. Uświadomił sobie, że wszystkie emocje są ważne i że nie można wybierać tylko tych pozytywnych. Różnorodne emocje są nieodłącznym elementem naszego życia i pozwalają nam cieszyć się pełnią życia.

Zajączek powrócił do swego lasu z nową wiedzą i umiejętnościami. Teraz umiał docenić zarówno radość, jak i smutek, zarówno zdziwienie, strach, jak i złość. Po powrocie w swoje rodzinne strony odwiedził każdą z emocji, którą wcześniej odrzucił. Spotkał się ze Smutkiem, Strachem i Złością. Teraz już wiedział, że każda emocja jest potrzebna i warto z każdą z nich się zaprzyjaźnić.

Od tej pory Buntuś cieszył się każdą chwilą w swoim życiu, niezależnie od tego, jakie emocje mu towarzyszyły w danym momencie. Nawet kiedy było mu smutno, złościł się czy się bał, wiedział, że te emocje chcą powiedzieć mu coś bardzo ważnego. Słuchał ich, a one czuły, że kiedy Buntuś ich nie odtrąca i wykorzystuje ich wskazówki, mogą szybko odejść i zrobić miejsce na te wesołe i pełne energii uczucia.

Scenariusz 2

Scenariusz zajęć psychoedukacyjnych wzmacniających odporność psychiczną przeznaczony do realizacji z dziećmi w wieku 14–15 lat, które doświadczyły migracji przymusowej

autorki:

Zuzanna Rejmer, Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko, Nataliia Marchenko,
Marharyta Olshanska, Yulianna Shevchuk, Mariia Sobol

scenariusz opracowała:

Mariia Sobol

Liczebność grupy:

5–15 osób

Cele ogólne:

Wzmocnienie w dzieciach i młodzieży odporności psychicznej (rezyliencji), czyli:

- odzyskanie/budowanie wiary we własny potencjał i siły;
- rozwijanie zdolności pokonywania przeciwności losu – konstruktywnego radzenia sobie z problemami i towarzyszącymi im emocjami oraz budowanie potrzebnych do tego kompetencji osobistych i społecznych.

Cele szczegółowe:

- wzmocnienie dobrej samooceny – zwiększenie poczucia własnej wartości;
- rozwijanie samoakceptacji;
- wzmacnianie umiejętności przestrzegania zasad;
- kształtowanie i wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z problemami;
- kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji;
- rozwijanie umiejętności adaptacji do zmian;
- doskonalenie inteligencji emocjonalnej uczestników warsztatów;
- wzajemne poznanie się, integracja – zaspokajanie potrzeb przynależności, przyjaźni, akceptacji;
- doskonalenie umiejętności wzmacniających relację z rówieśnikami – słuchania innych, empatycznej postawy;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole;
- nabywanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, wywołanym w szczególności trudnymi doświadczeniami wojennymi i koniecznością migracji przymusowej.
- rozwijanie umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Rezultaty uczestnictwa w zajęciach:

- uczestnicy wiedzą, czym jest odporność psychiczna, wiedzą i potrafią wyjaśnić, co pomaga, a co utrudnia w radzeniu sobie z przeciwnościami losu;
- dzieci potrafią lepiej adaptować się do zmian w ich życiu i radzić sobie z trudnościami;
- młodzi ludzie rozumieją rolę zasad społecznych w życiu i potrafią ich przestrzegać;
- uczestnicy i uczestniczki zauważają i potrafią nazwać własne emocje oraz nastrój, a także wiedzą, jak sobie z nimi radzić;
- uczestnicy i uczestniczki są bardziej zintegrowani, mają poczucie wspólnoty i przynależności;
- dzieci są świadome własnych umiejętności i mocnych stron – mają lepsze poczucie własnej wartości;
- młodzi ludzie potrafią radzić sobie w sytuacjach stresowych, umieją się wyciszyć i się uspokoić;
- uczestnicy i uczestniczki posiadają lepiej rozwinięte umiejętności podejmowania decyzji;
- dzieci zdobywają większe umiejętności współpracy w zespołach – mają większe umiejętności komunikacyjne i są bardziej empatyczne.

Metody pracy:

gra, dyskusja, burza mózgów, arteterapia, aktywne słuchanie, bajkoterapia, praca z ciałem (ćwiczenia fizyczne i oddechowe), praca w mini grupach (zespołowa), praca w parach.

Czas trwania:

3 godziny dydaktyczne (3 x 45 min); w trakcie zajęć przewidziane są 2 przerwy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie

Przedstaw się, powiedz, jaki jest cel waszego spotkania i ile czasu będą trwały warsztaty.

Powiedz: *Witam was serdecznie na warsztatach „ReSET – Relacje, Siła, Emocje, Troska”.*

” *Mam na imię..., jestem... trenerką/trenerem i zaraz poprowadzę dla was bardzo niezwykły warsztat. Podczas tych zajęć będziemy się wspólnie bawić i uczyć! Spędzimy ze sobą 3 godziny lekcyjne. Warsztat da wam szansę rozwijania wielu różnych umiejętności i dowiedzenia się wielu ciekawych rzeczy o sobie oraz o innych uczestnikach. Chcę też pokazać wam, jak można rozwijać w sobie siłę i umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach. Nawet tych bardzo trudnych. Jesteście gotowi do wspólnej zabawy i nauki?*

Ćwiczenie 1 | Kodeks warsztatów | 5–10 min

Autor/źródło: Zuzanna Rejmer, Mariia Sobol, Olesia Onoshko, Viktoriya Demchenko, Nataliia Marchenko, Yuliana Shevchenko, Marharyta Olshanska

Cel:

ustalenie i przyjęcie zasad umożliwiających komfortową i bezpieczną pracę wszystkim uczestnikom i uczestniczkom, budowanie poczucia bezpieczeństwa

Potrzebne materiały:

Karty z zasadami (z grafikami symbolizującymi poszczególne zasady) – załącznik nr 1, tablica magnetyczna, magnesy, kilka czystych kartek formatu A4, różnokolorowe markery/flamastry

Przebieg krok po kroku:

- 1** Zawieś na tablicy obrazki z zasadami (**załącznik nr 1**).
Powiedz: *Abyśmy mogli wszyscy w trakcie tego spotkania dobrze się czuć ze sobą, chciałbym/chciałabym wam zaproponować kilka zasad, które pozwolą nadać pewne ramy naszym zajęciom.*
Co należy zrobić przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności lub gry? Ustalić zasady.
- 2** Poproś uczestników i uczestniczki, aby spojrzeli na tablicę, a następnie omów zasady, mówiąc: *Oto zasady, które chcę wam zaproponować:*
 - zasada nr 1:** „Czas warsztatów”. Warsztat będzie trwał 2 godziny 15 minut, przewidziane są 2 przerwy po 10 minut;
 - zasada nr 2:** „1-1-1”. To znaczy, że w jednym czasie będzie mówić tylko jedna osoba i tylko na jeden temat;

- **zasada nr 3: „Ręka do góry”**. Jeśli będziecie chcieli coś powiedzieć lub zadać pytanie, to sygnalizujcie to podniesieniem ręki. Chciałabym/chciałbym usłyszeć wszystkie wasze głosy i poznać opinie. Jeśli będziemy mówić wszyscy naraz, to może być trudne;
 - **zasada nr 4: „Brak ocen”**. Zachęcam was do dzielenia się swoimi przemyśleniami; dzięki temu, że będziecie mówić, co myślicie, będziecie mogli uczyć się od siebie nawzajem. Każda wasza opinia będzie ważna;
 - **zasada nr 5: „Praca zespołowa”**. Będziecie pracować dzisiaj razem jako zespół, pomagać sobie nawzajem. Ważne byście traktowali się nawzajem z szacunkiem – to oznacza, że macie używać przyjaznych słów i zwrotów, być dla siebie mili, pomagać sobie na wzajem;
 - **zasada nr 6: „Nie, dziękuję”**. Podczas zajęć będzie można odmówić udziału w jednym z ćwiczeń, ale taką możliwość będzie można wykorzystać tylko jeden raz;
 - **zasada nr 7: „STOP”**. Każda osoba, także prowadzący/prowadząca, ma prawo powiedzieć „STOP”, jeśli ktoś będzie naruszał zasady. Będzie to sposób, aby przypominać o potrzebie ich przestrzegania;
 - **zasada nr 8: „Zakaz telefonów”**. Podczas warsztatów będzie obowiązywał zakaz korzystania z telefonów oraz innych urządzeń elektronicznych.
- 2 Zapytaj dzieci: *Czy macie jakieś pytania? Czy jest jeszcze coś, co jest dla was ważne? Czy chcecie dodać do tej listy jakieś zasady? Czy możemy się umówić na te zasady?*

Jeśli dzieci mają pytania, odpowiedz na nie. Jeśli osoby uczestniczące w warsztacie wskażą jeszcze jakąś ważną dla nich zasadę, przedstaw ją w formie graficznej obok innych zasad (patrz komentarze i wskazówki metodyczne).

Następnie powiedz: *Jeśli się zgadzacie, wykonajcie gest „OK”, czyli unieście kciuk do góry. Jeśli się nie zgadzacie, skierujcie kciuk w dół.*

Komentarz i wskazówki metodyczne

Jeśli któryś z uczestników pokaże gest kciuka w dół, zapytaj, dlaczego to zrobił. Wysłuchaj wyjaśnień i wyjaśnij wątpliwości. Następnie podkreśl, że zasady są potrzebne. Mają usprawnić pracę podczas warsztatu i pomóc, by każdy czuł się tutaj ważny i słyszany, by wspólnie dobrze się pracowało. Zapytaj osobę, która nie zgodziła się na daną zasadę, czy po tych dodatkowych wyjaśnieniach, może wyrazić na nią zgodę. Wyjaśniaj wątpliwości i zastrzeżenia uczestników i uczestniczek, dopóki wszyscy nie zaakceptują zasady gestem kciuka w górę.

Niektóre osoby w grupie mogą zaproponować dodatkowe zasady, które są ważne, aby czuć się bezpiecznie i swobodnie, np. zasadę poufności. Zasada ta może zostać przyjęta, jeśli wszyscy w grupie ją zaakceptują. Jeśli pojawią się dodatkowe zasady, przedstaw je w formie grafiki symbolu graficznego (narysuj na kartce A4) i umieść obok pozostałych zasad.

Ćwiczenie 2 | Magiczna kostka pytań | 10–15 min

Autor/źródło: Zuzanna Rejmer / modyfikacja Natalii Marchenko

Cel:

zapoznanie się z uczestnikami, integracja, budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania

Potrzebne materiały:

miękką kostkę z przezroczystymi kieszeniami, wydrukowane karty z pytaniami (**załącznik nr 2**), naklejki samoprzylepne (naklejki/etykiety adresowe na koperty), opcjonalnie balon i marker (patrz: Warianty ćwiczenia)

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś uczestników, aby usiedli wraz z Tobą w kręgu.
- 2 Do każdej kieszonki kostki włóż kartkę z pytaniami (**załącznik nr 2**).
- 3 Weź kostkę do ręki i powiedz: *Rzucam magiczną kostką. O co kostka chce nas zapytać? Kiedy ktoś z was złapie kostkę, niech najpierw powie swoje imię, potem przeczyta pytanie i odpowie na nie.*
- 4 Następnie rzuć kostkę do jednego z dziecka i poproś, by się przedstawiło i odczytało pytanie. Chodzi o to pytanie, które widzi na ściance kostki, bez konieczności obracania dodatkowo kostką. Dziecko się przedstawia i odpowiada na pytanie.
- 5 Poproś dziecko, które trzyma kostkę, by rzuciło ją teraz do dowolnej osoby stojącej w kręgu. Kolejne dziecko przedstawia się, odpowiada na pytanie z kostki, a następnie rzuca kostkę do dowolnej wybranej osoby, która się jeszcze nie przedstawiła.
- 6 W czasie, gdy dzieci się przedstawiają, zapisz ich imiona na samoprzylepnych naklejkach/etykietkach.
- 7 Po zakończeniu ćwiczenia (tzn. po tym, jak każdy uczestnik miał w rękach kostkę) rozdaj wszystkim naklejki i poproś, aby przykleili je sobie na ubraniu na klatce piersiowej i aby one pozostały tam do końca warsztatu.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Pomagamy uczestnikom. W sytuacjach, w których dana osoba nie może odpowiedzieć na pytanie lub ma z tym trudności, możesz zasugerować inne pytanie lub poprosić o pomoc grupę.

Warianty ćwiczenia

Jeśli nie masz miękkiej pluszowej kostki z kieszonkami, to zamiast niej możesz wykorzystać balon, na którym napiszesz pytania z **załącznika nr 2**.

Ćwiczenie 3 | Wszyscy, którzy... | 10–20 min

Autor/źródło: nieznany

Cel:

integracja uczestników, tworzenie dobrej atmosfery podczas warsztatu, podnoszenie energii w grupie

Potrzebne materiały:

krzesła (dla wszystkich uczestników i uczestniczek warsztatów minus krzesło dla osoby prowadzącej)

Przebieg krok po kroku:

- 1 Ustaw krzesła w kręgu i poproś dzieci, by na nich usiadły.
- 2 Poinformuj dzieci, na czym będzie polegało zadanie i że Ty też weźmiesz w nim udział. Powiedz, że zaraz będziecie się zamieniać miejscami, a osoba, która nie znajdzie miejsca, stanie pośrodku zamiast Ciebie. Przekaż, że zaraz wymienisz jakąś swoją cechę. Każdy, kto posiada wymienioną cechę, powinien wstać ze swojego miejsca i znaleźć dla siebie nowe krzesło. Osoba, która nie znalazła wolnego krzesła, staje pośrodku kręgu i ma jakąś swoją cechę, którą mogą posiadać też inne osoby w grupie.
- 3 Stań pośrodku kręgu i powiedz: *Wszyscy, którzy...* (i wymień dowolną cechę, która dotyczy Ciebie, ale również innych uczestników gry) ... *zmieniają miejsce*. Na przykład wszyscy, którzy lubią rysować lub wszyscy, którzy przyjechali z Ukrainy, lub wszyscy, którzy dziś jedli śniadanie etc.
- 4 Uczestnicy, którzy mają tę cechę, szukają dla siebie nowego miejsca do siedzenia.
- 5 Osoba, która nie znalazła dla siebie miejsca, staje pośrodku kręgu. Zostaje nowym/nową prowadzącym/prowadzącą. Teraz to ona ma wymienić cechę, rzecz, którą posiada. Zaczyna od słów „Wszyscy, którzy...”.
- 6 Stopniowo zwiększaj trudność zadania, zachęcając dzieci, by przechodziły od prostych i oczywistych pytań do bardziej złożonych, takich jak cechy charakteru, mocne strony.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy zwrócić uwagę uczestników na zasady bezpieczeństwa, zakaz popychania oraz zasadę, że tylko jeden uczestnik może siadać na krzesło. Należy upewnić się, że w sali jest wystarczająco dużo miejsca, aby wykonać ćwiczenie.

Na środku powinno znaleźć się ok. 5–6 osób prowadzących, wymieniających swoją cechę.

Ćwiczenie 4 | Moje mocne strony | 10–15 min

Autor/źródło: Zuzanna Rejmer i Marta Piegat- Kaczmarczyk

Cel:

poszukiwanie mocnych stron, rozwijanie i wzmacnianie poczucia własnej wartości

Potrzebne materiały:

kartki z listą mocnych stron (**załącznik nr 3**), parzysta liczba cukierków (różne rodzaje, po 2 sztuki każdego rodzaju – tak by starczyło po jednym dla każdej osoby na warsztacie) lub kartki z obrazkami do losowania (**załącznik nr 4**)

Przebieg krok po kroku:

- 1 Dobierz uczestników w pary w dowolny, losowy sposób; zaleca się niełączenie w pary przyjaciół lub rodzeństwa.

Połączyć w pary można poprzez:

- losowanie karty z tym samym obrazkiem (patrz: **załącznik nr 4**),
- losowanie takich samych cukierków.

- 2 Powiedz, że teraz dzieci w parach będą sobie opowiadać nawzajem jakąś krótką historię ze swojego życia. Ma być to jakaś, sytuacja, z której wyszli zwycięsko oraz kiedy udało im się coś osiągnąć.

Poproś, aby jedno dziecko z każdej pary podniosło rękę do góry. Powiedz im, że jako pierwsi będą opowiadać historię, podczas gdy druga osoba z pary będzie w tym czasie ich słuchać i zaznaczać na karcie mocnych stron (patrz: **załącznik nr 3**) te cechy, które u nich widzi. Mają to być takie cechy, których posiadaniem wykazała się dana osoba w czasie opowiadanej historii.

- 3 Zaproś dzieci do zadania.

Niech najpierw jeden uczestnik opowie drugiemu swoją historię, a ten słucha uważnie i zaznacza na liście mocnych stron (**załącznik nr 3**) te, które opowiadacz historii, zdaniem osoby słuchającej, wykorzystał w danej sytuacji, a które pomogły mu wyjść z tej sytuacji zwycięsko. Daj dzieciom 5–7 minut na opowiedzenie historii.

Potem niech dzieci zamienią się rolami. Ci, którzy opowiadali, niech teraz słuchają, a ci, którzy słuchali, teraz opowiadają.

- 4 Po zakończeniu ćwiczenia poinformuj dzieci, że teraz powinny wymienić się kartkami z zaznaczonymi mocnymi stronami (**załącznik nr 3**), aby każda osoba otrzymała na koniec ćwiczenia swoją listę mocnych stron.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Jeśli dzieci mają problem z wybraniem lub przypomnieniem sobie konkretnej sytuacji ze swojego życia, w której osiągnęły sukces, należy im w tym pomóc.

Warto zadawać pytania naprowadzające. np. *Jak myślisz, jaka cecha pomogła Olesi zdać egzamin z języka angielskiego na „6”?*

Może się zdarzyć, że bardzo kreatywni uczestnicy znajdą jakąś mocną stronę, której nie ma na przygotowanej liście. W takim przypadku poproś ich o dopisanie tej silnej cechy w pustym miejscu na dole kartki.

PRZERWA 10 MIN

Ćwiczenie 4 | Przypowieść „Lekcja motyli” | 10–15 min

Autor/źródło: nieznany

Cel:

pobudzenie wyobraźni, kształtowanie i wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z problemami, wprowadzenie do tematu odporności psychicznej

Potrzebne materiały:

brak

Przebieg krok po kroku:

- 1 Opowiedz dzieciom przypowieść:
Pewnego dnia poczwarka zaczęła wykluwać się ze swojego kokonu. Mężczyzna usiadł na ziemi i zaczął się jej przyglądać, jak przeciska ciało przez mały otwór. Nagle poczwarka się zatrzymała. Mężczyzna uznał, że nie ma siły, więc postanowił jej pomóc. Wziął nożyczki i rozciął motyli kokon. Spodziewał się, że poczwarka zmieni się w motyla, zacznie poruszać swymi skrzydłami i je rozpościerać, aby móc odlecieć i zacząć żyć. Tak się nie stało! Poczwarka miała wątłe ciało i w niczym nie przypominała pięknego motyla. Pozostała istotą czołgającą się po ziemi, z mizernym ciałem i pomarszczonymi skrzydłami.
- 2 Zapytaj uczestniczki i uczestników zajęć: *Dlaczego tak się stało?*
- 3 Kiedy młodzi ludzie podzielą się swoimi odpowiedziami, powiedz: *W swej dobroduszości człowiek mógł nie wiedzieć, że walka poczwarki motyla z kokonem trwa dotąd, aż wykształcą się skrzydła, jak również tego, że motyl jest w stanie latać, gdy pokona jego opór.*
- 4 Następnie zaproś dzieci do rozmowy na temat: *Po co nam, ludziom potrzebne są w życiu trudne sytuacje?*
- 5 Podsumowując ćwiczenie powiedz:
Pokonywanie trudności jest w życiu potrzebne, abyśmy mogli się rozwijać, dojrzewać, wzrastać i budować swoją siłę.

Uwaga! Tak pokieruj rozmową, aby uwypuklić korzyści wynikające z trudnych sytuacji.

Ćwiczenie 5 | Palma rezyliencji | 15–20 min

Autor/źródło: Mariia Sobol, Olesia Onoshko, Zuzanna Rejmer

Cel:

rozwijanie umiejętności współpracy w zespole, nabywanie wiedzy o tym, czym jest odporność psychiczna oraz jakie są czynniki, które pomagają i przeszkadzają w radzeniu sobie z przeciwnościami losu; zdobycie wiedzy, jak rozwijać odporność psychiczną

Potrzebne materiały:

- arkusz papieru z bloku flipczartowego z rysunkiem pnia palmy,
- **wcześniej wycięte kolorowe liście palmy z papieru (załącznik nr 5 a),**
- dwustronna taśma klejąca,
- wcześniej wycięte figurki słoni lub robaków (**załącznik nr 5 b**),
- zdjęcie palmy (w formie elektronicznej lub wydruk A4) – **załącznik nr 6,**
- flamastry.

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś uczestników, aby usiedli w kręgu.
- 2 Zaczynij rozmowę na temat odporności psychicznej.
 - a) Wyświetl zdjęcie palmy na tablicy multimedialnej lub pokaż obrazek (**załącznik nr 6**).
 - b) Zapytaj dzieci, z czym kojarzy im się palma.
 - c) Wysłuchaj odpowiedzi dzieci i je skomentuj.
- 3 W uzupełnieniu i podsumowaniu wypowiedzi dzieci, powiedz: *Palma jest drzewem bardzo odpornym na huragany, bo jest elastyczna. Wiatr i wichury nie są jej straszne. W czasie huraganów liście palmy składają się w taki sposób, że jest ona jeszcze bardziej odporna na złamanie. Palma ma zdolność adaptacji do zmian zachodzących w jej środowisku. Dzięki temu potrafi przetrwać nawet najbardziej niebezpieczny huragan. Po wichurze palma powraca do swojego pierwotnego kształtu. Można powiedzieć, że charakteryzuje się rezyliencją.*

My, ludzie też możemy być jak palmy. Możemy rozwijać własną rezyliencję, czyli naszą odporność, dzięki której możemy lepiej sobie radzić z trudnościami i stresującymi sytuacjami.

*Każdy z nas natrafił już na pewne trudności, niczym motyl z bajki (patrz: **ćwiczenie 5**). Na przykład, wiele razy upadaliście i wstawaliście, zanim nauczyliście się chodzić. Zanim nauczyliście się mówić w danym języku, wypowiadaliście jedynie pojedyncze słowa. Teraz mówicie nie tylko w swoim ojczystym języku, ale także trochę albo bardzo dobrze w innych językach. Może macie jakieś hobby (może jest to sport albo malarstwo), w którym osiągnęliście pewne sukcesy. Te wszystkie umiejętności dają wam odporność i możecie z nich korzystać w różnych trudnych sytuacjach, a dobra wiadomość jest taka, że odporność można jeszcze rozwijać!*

Teraz zapraszam do ćwiczenia, podczas którego zastanowimy się, jakie macie cechy i umiejętności, które zwiększają waszą odporność, czyli pomagają wam radzić sobie z trudnościami. Zastanowimy się także, co może osłabiać i utrudniać radzenie sobie z wyzwaniami.

- 3 Pokaż „palmę odporności psychicznej” narysowaną na kartce papieru, która nie ma liści.
- 4 Wręcz uczestnikom **liście palmy wycięte wcześniej z kolorowego papieru** (po kilka liści dla każdego uczestnika, 2–3 liście) – **załącznik 5 a**, następnie każda osoba ma napisać na liściach cechy, umiejętności i inne czynniki, które posiada i które pomagają jej radzić sobie z trudnościami, tzn. pozwalają jej przetrwać trudne i niekomfortowe sytuacje np. zrobienie prezentacji przed klasą, zmiana szkoły, przeprowadzka do innego kraju/miasta.
- 5 Dzieci dokleją liście do drzewa palmowego.
- 6 W kolejnym etapie uczestnicy otrzymują wycięte kształty słoni lub robaków, na których mają napisać, co ich zdaniem utrudnia im radzenie sobie z problemami. Kiedy już wypiszą na karteczkach czynniki utrudniające, przykleją je pod drzewem.
- 6 Przeczytaj na głos to, co napisali uczestnicy i przedstaw grupie. Powiedz: *Dzisiaj pracujemy nad rozwijaniem odporności psychicznej, rozpoznając swoje moce strony i umiejętności, które pomagają nam radzić sobie z trudnościami (liście palmy) i redukują te, które przeszkadzają (słonie lub robaki).*

Komentarz i wskazówki metodyczne

Zachęcaj dzieci, aby używały tyle liści palm lub słoni z papieru, ile potrzeba, żeby zapisać wszystkie ważne dla nich czynniki.

Ćwiczenie 6 | Świat emocji | 20–25 min

Autor/źródło: Zuzanna Rejmer, Mariia Sobol, Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko, Nataliia Marchenko, Marharyta Olshanska, Yuliana Shevchenko

Cel:

rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji, doskonalenie inteligencji emocjonalnej uczestników warsztatów, nauka metod radzenia sobie z emocjami; rozwijanie umiejętności współpracy w zespole

Potrzebne materiały:

kartki emocji (zestaw) – **załącznik nr 7**, kilka kartek A4 i kilka długopisów (5 szt.)

Przebieg krok po kroku:

- 1 Zapytaj dzieci, czy wiedzą, czym są emocje.
- 2 Odnieś się do wypowiedzi dzieci, a następnie zdefiniuj pojęcie emocji. Powiedz: *Słowo „emocja” pochodzi od łacińskiego „emotio”, co znaczy silne wzruszenie, podniecenie, silne*

przeżycie uczuciowe. Emocje zawierają informacje dotyczące naszych potrzeb. Charakteryzują się tym, że pojawiają się nagle i zawsze łączą się z pobudzeniem. Czujemy je w ciele. Pojawiają się i znikają.

Emocje są czymś naturalnym i każdy z nas je ma. Czasami możemy czuć się bardzo szczęśliwi, gdy coś wspaniałego się dzieje, a innym razem możemy czuć się smutni lub zmartwieni. Każdy z nas może doświadczać różnych emocji w tej samej sytuacji. Na przykład, jeśli napotkamy na drodze żabę, jeden z nas może czuć obrzydzenie, drugi strach, trzeci zainteresowanie, a czwarty zachwyt.

- 3 Poproś dzieci, by wymienili różne emocje. W miarę jak dzieci podają nazwy różnych emocji, zapisuj ich propozycje na tablicy.
- 4 Podziel dzieci na 4–5-osobowe grupy. Stwórz maksymalnie 5 grup.
- 5 Każdej grupie rozdaj materiały z **załącznika nr 7** (wycięte obrazki z emocjami i ich nazwy).
- 6 Powiedz, że zadaniem dzieci będzie połączyć obrazki z nazwami emocji.
- 7 Kiedy grupy skończą pracować, sprawdź czy wszyscy poprawianie wykonali zadanie.
- 8 Poproś dzieci, by zastanowiły się w grupie: „Czy wszystkie emocje są nam potrzebne?” (zapisz to zadanie na tablicy).
- 9 Daj grupom minutę na uzgodnienie odpowiedzi, a potem poproś, by jedna osoba z grupy powiedziała, co wspólnie ustalili.
- 10 Skomentuj odpowiedzi grup dopiero wtedy, gdy wszystkie powiedzą, co ustaliły. Powiedz: *Wszystkie emocje są nam potrzebne, bo każda z nich chce nam powiedzieć o czymś ważnym, np. złość mówi, że coś nam się nie podoba (np. zachowanie jakiejś osoby). Radość przeciwnie. Mówi nam, że coś jest przyjemne i że warto robić tak częściej. Smutek mówi, że coś jest dla nas ważne. Mówi, że coś się kończy, coś tracimy i powinniśmy zwolnić i dać sobie czas na pożegnanie. Warto słuchać własnych emocji i zastanawiać się, o czym nam mówią. Zdarza się, że niektóre z nich możemy odczuwać bardzo mocno. Tak mocno, że jest nam trudno. Wtedy albo próbujemy je schować głęboko, aby ich nie czuć, albo pod wpływem emocji robimy jakieś nieprzemyślane rzeczy, np. ze złości krzyczymy na innych. Dlatego należy uczyć się sposobów radzenia sobie z silnymi emocjami.*
- 11 Powiedz, że teraz każdy zespół będzie pracował z jedną wskazaną przez Ciebie emocją.
- 12 Przydziel każdemu z zespołów jedną emocję (strach, smutek lub gniew). Może być tak, że z tą samą emocją będą pracować 2 zespoły.
- 13 Daj grupom coś do pisania i kartkę formatu A4. Poproś, aby na tej kartce uczestnicy zapisali przynajmniej jeden pomysł na konstruktywne (dobre, pozytywne) radzenie sobie daną emocją.
- 14 Daj dzieciom ok. 2 minuty na wykonanie pracy (wystarczy, że grupy będą miały jeden pomysł).
- 15 Kiedy zespoły skończą, poproś żeby po kolei podzieliły się swoimi pomysłami. Niech jedna osoba z każdej grupy powie, jaka jest ich odpowiedź.
- 16 Podsumowując możesz do sposobów, wymienionych przez dzieci, dodać własne.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Uwaga! Może tak się zdarzyć, że niektóre dzieci zaczną mówić o różnych trudnych sytuacjach, w których się znajdują oraz o emocjach, których doświadczają. Uważaj, żeby nie zagłębiać się

w ten temat. Nie zachęcaj też kolejnych osób do dzielenia się doświadczeniami, ale też nie zabraniaj im tego robić. Normalizuj, mówiąc że w trudnych sytuacjach pojawiają się różne emocje, że wszystkie są ważne i potrzebne. Staraj się natomiast podsumowywać i mówić, że możemy nauczyć się radzić sobie z trudnymi emocjami. Zwróć uwagę dzieci, że bardzo pomocne są sposoby, o których rozmawiamy w czasie tego ćwiczenia lub będziemy zaraz rozmawiać.

PRZERWA

Ćwiczenie 7 | Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej | 5–10 min

Autor/źródło: nieznany

Cel:

rozładowanie napięcia w ciele, nabycie umiejętności odprężenia się, relaksacji i radzenia sobie ze stresem

Potrzebne materiały:

gumowe piłeczki antystresowe (tzw. „gniotki antystresowe”)

Przebieg krok po kroku:

- 1 Zapowiedz ćwiczenie mówiąc: *W poprzednich ćwiczeniach pracowaliście z dużym zaangażowaniem. Teraz proponuję wam ćwiczenia, które możecie wykonywać, gdy chcecie się zrelaksować lub rozładować napięcie.*
- 2 **Przepychanki.** Poproś uczestników, aby dobrali się w pary. Zaprezentuj w parze z wybranym uczestnikiem/uczestniczką, jak zrobić to ćwiczenie. Pary uczestników stają naprzeciwko siebie i wyciągają wyprostowane ręce w przód tak, aby dotykać się dłońmi. Najpierw jeden uczestnik wywiera nacisk na drugiego, podczas gdy drugi go utrzymuje. Następnie drugi uczestnik naciska, a pierwszy trzyma. Następnie obydwójce naciskają na swoje dłonie z równą siłą i tworzą stan równowagi.
- 3 **Piłeczki antystresowe.** Każda para otrzymuje piłeczkę antystresową. Najpierw jedno dziecko z pary ściska piłeczkę w jednej ręce naprzemiennie (5 razy) napinając i rozluźniając mięśnie. Następnie przekłada piłkę do drugiej ręki i wykonuje tę samą czynność. Ściska piłeczkę (5 razy) napinając i rozluźniając mięśnie. Kiedy wykona ćwiczenia przekazuje piłeczkę drugiej osobie z pary, która teraz ma wykonać to ćwiczenie.
- 4 **Skoki w miejscu.** Uczestnicy wykonują skoki w miejscu 10 razy, trzymając się za ręce.
- 5 **Mokry pies.** Poproś dzieci, aby wyobraziły sobie, że są psem, który właśnie wyszedł z jeziora, a teraz otrząsa się z wody i żeby pokazały ruchy „mokrego psa”.
- 6 Dzieci dziękują sobie nawzajem za wspólną pracę w parach.
- 7 Zaprosz dzieci, aby usiadły we wspólnym kręgu. Zapytaj, jak się czują po ćwiczeniach.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Zwróć uwagę uczestników, żeby pracowali z partnerem ostrożnie i delikatnie.

Warianty ćwiczenia

Praca indywidualna z naciskiem na ścianę w ćwiczeniu „Przepychanki”.

Ćwiczenie 8 | Wieża Babel | 15–20 min

Autor/źródło: Mariia Sobol, Olesia Onoshko, Viktoriya Demchenko, Nataliia Marchenko, Marharyta Olshanska, Yuliana Shevchenko

Cel:

integracja grupy, rozwijanie umiejętności pracy zespołowej oraz umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów; wzmacnianie umiejętności podejmowania decyzji, odporności na stres (praca pod presją czasu)

Potrzebne materiały:

3 zestawy klocków konstrukcyjnych (słomki), po 1 zestawie na drużynę, lub inne materiały (patrz: warianty ćwiczenia poniżej)

Przebieg krok po kroku:

- 1 Podziel uczestników na 2 lub 3 grupy (po ok. 4–6 osób w zespole).
- 2 Poproś zespoły, aby znalazły sobie miejsce w sali (wolna przestrzeń bez stołów i krzeseł).
- 3 Rozdaj zespołom materiały: klocki konstrukcyjne – słomki lub inne materiały (patrz: warianty ćwiczenia poniżej).
- 4 Powiedz: *W ciągu 5 minut macie w zespołach zapoznać się z zasadami budowania z klocków i ustalić wspólną strategię zespołową, jak zbudować wieżę. To jest etap przygotowawczy, po jego zakończeniu nie wolno wam będzie rozmawiać, a czas będzie ograniczony. Wygrywa ta drużyna, która zbuduje najwyższą wieżę, która postoi co najmniej 2 minuty i nie przewróci się. Każdy członek zespołu musi być zaangażowany w pracę zespołową.*
- 5 Zaproś dzieci do nauki konstruowania wieży. Daj im 5 minut.
- 6 Zaproś dzieci do właściwego zadania. Powiedz, że w ciągu 7 minut każdy zespół musi zbudować jak najwyższą wieżę bez używania słów (nie mogą rozmawiać, muszą zachować ciszę). Wygrywa ten zespół, który zbuduje najwyższą wieżę.
- 7 Kiedy skończy się czas i zespoły wybudują swoje wieże, obejrzyj je.
- 8 Zaproś dzieci do omówienia zadania we wspólnym kręgu.

Pytania do omówienia ćwiczenia:

- Jak się im współpracowało?
- Czy zespołowi trudno było dojść do porozumienia i znaleźć wspólne rozwiązanie?
- Czy w zespole był/była lider/liderka?
- W jaki sposób stworzono strategię?
- Co było trudne?
- Czy wszyscy członkowie zespołu byli zaangażowani w budowę wieży?
- Jaka była rola każdego uczestnika?
- Czy wszyscy byli tak samo zaangażowani w pracę zespołu? i Jaki był podział pracy między członków grupy?
- Według czyjego pomysłu skonstruowano wieżę?
- Czy łatwiej byłoby budować samemu, czy w zespole?
- Co zmieniliby następnym razem, jeśli mieliby drugą szansę?
- Co było pomocne?
- Jakie umiejętności wykorzystali w trakcie ćwiczenia?

- 9 Zrób podsumowanie. Powiedz: *Tylko porozumienie może sprawić, że ludzie staną się silni. Źródłem wielu kłopotów są nieporozumienia, podziały które pojawiają się między ludźmi. Kiedy jesteśmy zjednoczeni wokół wspólnego celu i razem pracują, to łatwiej ten cel osiągnąć. W podobny sposób, trudności i wyzwania w życiu łatwiej pokonać, będąc w zespole.*

Komentarz i wskazówki metodyczne

Podczas pracy grupowej można przyjrzeć się uważnie każdemu uczestnikowi i dowiedzieć się, jaką odgrywa rolę, a także jakie relacje są między uczestnikami (dotyczy grupy, w której wszyscy się znają).

Warianty ćwiczenia

W czasie ćwiczenia można wykorzystać inne materiały, np. dać każdej drużynie ryzę kartek A4, słomki koktajlowe i taśmę klejącą lub zszywacz, słodkie pianki (marshmallow), patyczki drewniane itp. Zasady gry można również urozmaicać, np. wygrywa ta drużyna, która zbuduje najbardziej oryginalną konstrukcję.

Ćwiczenie 9 | „Moc twojego oddechu” – seria ćwiczeń | 5–10 min

Autor/źródło: nieznany

Cel:

prezentacja technik regulacji emocji, ćwiczenie regulacji emocji – radzenia sobie ze stresem

Potrzebne materiały:

brak

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś dzieci, aby usiadły w kręgu (ćwiczenia można wykonywać zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej).
- 2 Zrób krótki wstęp: *Jednym z najskuteczniejszych sposobów na przejście od gwałtownych emocji do stanu równowagi i spokoju są ćwiczenia oddechowe.*
- 3 Zanim rozpoczniesz serię ćwiczeń oddechowych, zapoznaj dzieci z podstawowymi zasadami:
 - należy oddychać powoli,
 - skupić się na oddechu,
 - robić wdech nosem,
 - wykonywać wydech ustami,
 - wydech powinien być około dwa razy dłuższy niż wdech.

- 4 Zadeemonstruj poniższe ćwiczenia i poproś dzieci, aby patrzyły na ciebie i powtarzały Twoje działania.

Oddech po kwadracie. Przed ćwiczeniem narysuj na tablicy kwadrat. Następnie poinstruuj dzieci, jak wykonać ćwiczenie krok po kroku:

Krok 1. Spójrz na lewy górny róg kwadratu i zrób wdech, licząc do czterech.

Krok 2. Wstrzymując oddech licz w myślach do 4 i jednocześnie przenieś wzrok do prawego górnego rogu kwadratu.

Krok 3. Następnie wydychając powietrze i jednocześnie licząc w myślach do 4 przenieś wzrok do prawego dolnego rogu

Krok 4. Wstrzymując oddech licz w myślach do 4 i jednocześnie przenieś wzrok do lewego dolnego rogu.

Licz na głos, a dzieci zgodnie z liczeniem wykonują oddechy. Wdech – na 1, 2, 3, 4; zatrzymanie oddechu – 1, 2, 3; wydech – 1, 2, 3, 4; zatrzymanie – na 1, 2, 3. Ważne, żeby wdech i wydech wykonywać spokojnie i zajmować się cały czas liczeniem. Długości „boków” kwadratu można dowolnie skracać lub wydłużać. Możesz też jako dyrygent pokazywać wyobrażony kwadrat, po którym grupa oddycha.

Uścisk motyla. Dzieci krzyżują ręce na klatce piersiowej i kładą swoje dłonie na bicepsach. Każde z nich wyobraża sobie, że jest motylem, który siedzi na kwiatku w ciepły dzień i spokojnie porusza skrzydełkami. Skrzydełka to dłonie dzieci, którymi zaczynają na zmianę poruszać, klepiąc się delikatnie po bicepsach.

Osoba prowadząca mówi: *Wdychaj powietrze powoli nosem, jakbyś wąchał piękną różę; wydychaj powoli ustami przez mały otwór w przymkniętych ustach, jakbyś gasił świecę. Nie przestawaj naprzemiennie oklepywać dłońmi bicepsów. Poproś dzieci, aby skupiły się na tej czynności i odczuciach płynących z ciała. Mogą zamknąć oczy.*

Kakao. *Spleć dłonie w koszyczek i wyobraź sobie, że znajduje się w nich kubek ciepłego pysznego kakao. Wyobraź sobie, jaki ma kolor, zapach, jakie to jest uczucie, kiedy ciepły kubek dotyka twoich dłoni. A teraz zacznij dmuchać na kakao, tak jakby było ciut za gorące i chciałbyś/chciała-byś je ostudzić. Ściągnij usta, aby przypominały dziubek ptaszka i dmuchaj prosto w kubek.*

- 5 Podsumuj serię ćwiczeń, powiedz: *Te proste ćwiczenia pomogą wam szybko powrócić do stanu równowagi i osiągnąć spokój. Można je wykonywać w dowolnym miejscu.*

Komentarz i wskazówki metodyczne

Zadbaj o to, aby ćwiczenia były wykonywane powoli, w sposób właściwy i z pełną koncentracją uwagi.

Ćwiczenie 10 | Siła mojej odporności psychicznej | 10–15 min

Autor/źródło: Maria Sobol, Olesia Onoshko

Cel:

podsumowanie i utrwalenie omawianych treści i ćwiczonych umiejętności, udzielenie odpowiedzi na pytania i zamknięcie treningu

Potrzebne materiały:

„palma reziliencji” (praca grupowa, kolaż z ćwiczenia 6), broszura PFM

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś dzieci, aby usiadły w kręgu.
- 2 Powiedz, że powoli zbliżamy się do końca warsztatów i odwołaj się do „palmy odporności psychicznej” (tej z ćwiczenia 6).
- 3 Przypomnij dzieciom, że dzisiaj pracowaliśmy nad:
 - poszukiwaniem i rozwijaniem swoich mocnych stron;
 - zwiększeniem poczucia własnej wartości, samooceną i samoakceptacją;

- umiejętnością rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami,
 - umiejętnościami komunikacyjnymi,
 - umiejętnością pracy zespołowej;
 - umiejętnościami radzenia sobie z trudnymi i nieoczekiwanymi sytuacjami;
 - kształtowaniem i wzmacnianiem umiejętności radzenia sobie z problemami;
 - kształtowaniem umiejętności podejmowania decyzji;
 - rozwijaniem umiejętności adaptacji do zmian;
- 4 Powiedz: *Przyjrzyjmy się raz jeszcze liściom „palmy odporności” i czynnikom, które pomagają nam być odpornymi psychicznie. Następnie przeczytaj, co zostało napisane na liściach.*
 - 5 Jeśli brakuje jakiś ważnych czynników odporności psychicznej, to je dodaj oraz podkreśl, jaką mają rolę. Czynnikami tymi mogą być: świadomość mocnych stron, praca zespołowa, relacje i komunikacja z innymi, umiejętności podejmowania decyzji i strategie radzenia sobie ze stresem, akceptacja i rozumienie emocji, sposoby na radzenie sobie z silnymi emocjami.
 - 6 Teraz przejdź do czynników, które dzieci uznały, że zmniejszają ich odporność psychiczną, czyli do „słoni” lub „robaków” (wątpliwości, lęki i trudności dzieci, które zostały oznaczone przez uczestników na „palmie odporności psychicznej”). Odczytaj po kolei wszystkie czynniki przeszkadzające i je omów. Upewnij się, że dzieci wiedzą, jak radzić sobie z tymi, które utrudniają im radzenie sobie z wyzwaniami.
Możesz powiedzieć, np.: *Misza napisał, że brak pewności siebie przeszkadza mu w byciu odpornym psychicznie. Następnie podkreśl fakt, że każda osoba ma mocne strony i dzisiaj o tym rozmawialiście. Powiedz dzieciom: Misza dziś zabierze ze sobą listę swoich mocnych stron i może, że jego kreatywność pomaga mu w radzeniu sobie z trudnościami.*
 - 6 Odnies się do trudności i zasobów innych dzieci w grupie.
 - 7 Następnie zapytaj, czy dzieci teraz wiedzą, jak radzić sobie z emocjami (np. znają ćwiczenia fizyczne i oddechowe oraz inne sposoby zaproponowane przez grupę). Poproś, by opowiedziały o kilku z tych ćwiczeń.
 - 8 Zdejmij „słonie” lub „robaki” z drzewa i usuń je z kartki.
 - 9 Powiedz, że lęki i wątpliwości, z którymi umieją pracować, staną się teraz nawozem dla naszego „drzewa odporności psychicznej”.
 - 10 Zapytaj dzieci, czy chcą jeszcze coś skomentować lub o coś zapytać. Odpowiedz na pytania dzieci.
 - 11 Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać wsparcia w przyszłości, jeśli będą go potrzebować: Jest dużo miejsc i instytucji w Polsce, które bezpłatnie pomagają dzieciom i ich rodzicom. Na przykład Fundacja Polskie Forum Migracyjne oferuje możliwość skorzystania z bezpłatnej, indywidualnej porady psychologa.
 - 12 Zachęć dzieci, aby zapoznały się z broszurą opracowaną przez specjalistów PFM. Znajdą w niej praktyczne wskazówki, jak się wspierać oraz ćwiczenia oddechowe, metody antystresowe, a także numery telefonów do psychologa, żeby umówić się na spotkanie, jak również wiele innych potrzebnych rzeczy.

Ćwiczenie 11 | Pożegnanie w kręgu – „koło pewności” | 5 min

Autor/źródło: Zuzanna Rejmer, Mariia Sobol, Viktoriya Demchenko, Oesia Onoshko, Nataliia Marchenko, Yuliana Shevchuk, Marharyta Olshanska

Cel:

informacja zwrotna od uczestników, zamknięcie warsztatu, podziękowanie, pożegnanie

Potrzebne materiały:

zabawka, np. niewielka maskotka „serce”

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś uczestników, aby stanęli w tzw. „kręgu pewności”.
- 2 Weź do ręki maskotkę „serce”.
- 3 Powiedz dzieciom, że teraz przekażesz zabawkę po kole. Uczestnik, który trzyma „serce” w dłoniach w danym momencie, mówi z czym wychodzi z zajęć.
- 4 Przekaż zabawkę jednemu z uczestników.
- 5 Zapytaj: *Jak się czujesz po warsztatach? Co zapamiętasz i „zabierzesz” ze sobą?*
- 6 Kiedy dziecko się wypowie, poproś by przekazało zabawkę osobie po prawej/lewej stronie. Kolejne dzieci opowiadają, z czym kończą zajęcia.
- 7 Kiedy wszystkie dzieci się wypowiedzą, podsumuj ich wypowiedzi, podziękuj i powiedz: *Pamiętajcie, że w każdym z was jest siła. Przed wami jest cały świat. Życzę wam wspólnego życia. I żebyście korzystali z wiedzy zdobytej na warsztacie, potrafili pokonywać trudności i ćwiczyli swoją odporność.*
- 8 Zakończcie warsztaty oklaskami.

Załączniki do ćwiczeń:

Załącznik nr 1. Obrazki z zasadami

Załącznik nr 2. Pytania dla kostki do wydrukowania (ćwiczenie „Magiczna kostka pytań”)

Załącznik nr 3. Check-lista mocnych stron (ćwiczenie „Moje mocne strony”)

Załącznik nr 4. Kartki-obrazki

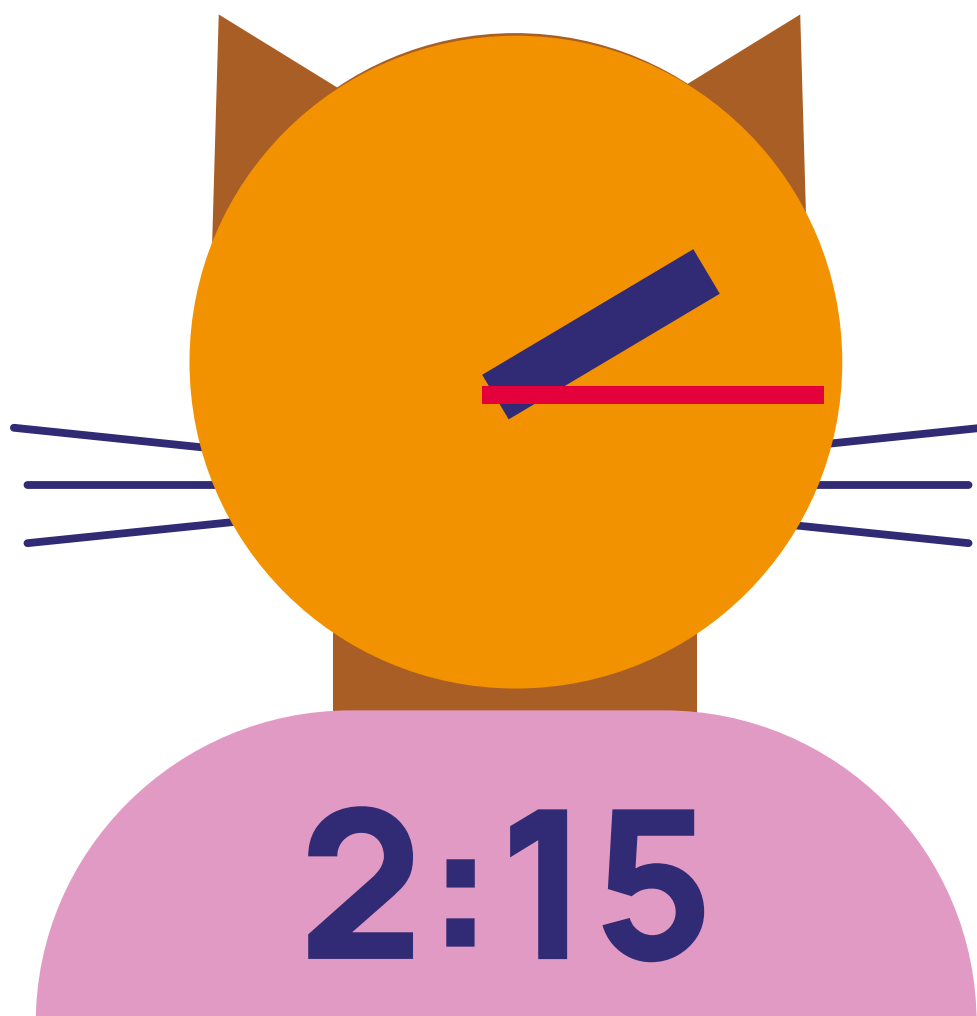
Załącznik nr 5 a, 5 b. Szablony liści palmy i „słoni” lub „robaków” do wycinania z kolorowego papieru

Załącznik nr 6. Zdjęcie palmy

Załącznik nr 7. Zestaw kartek emocji

Załącznik nr 8. Broszury PFM

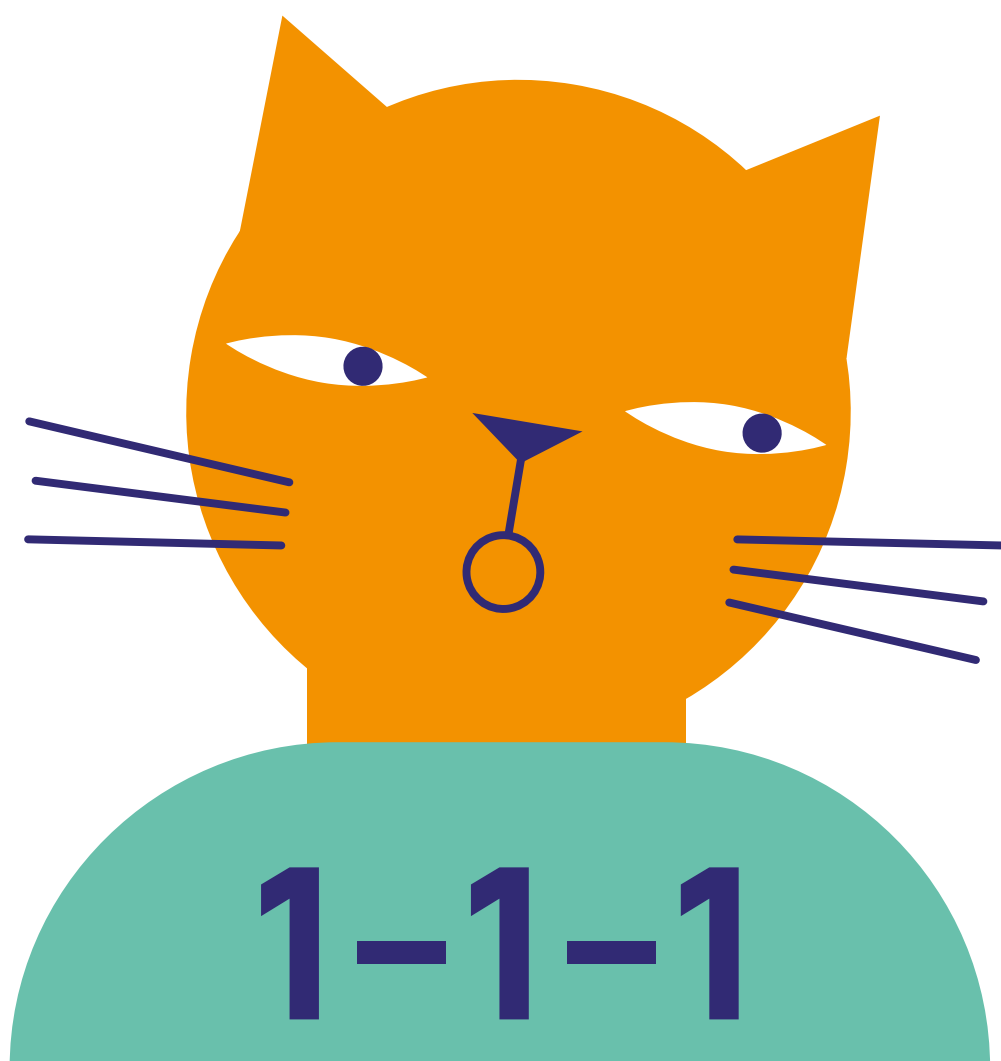
Kodeks warsztatów



Zasada nr 1

Czas warsztatów

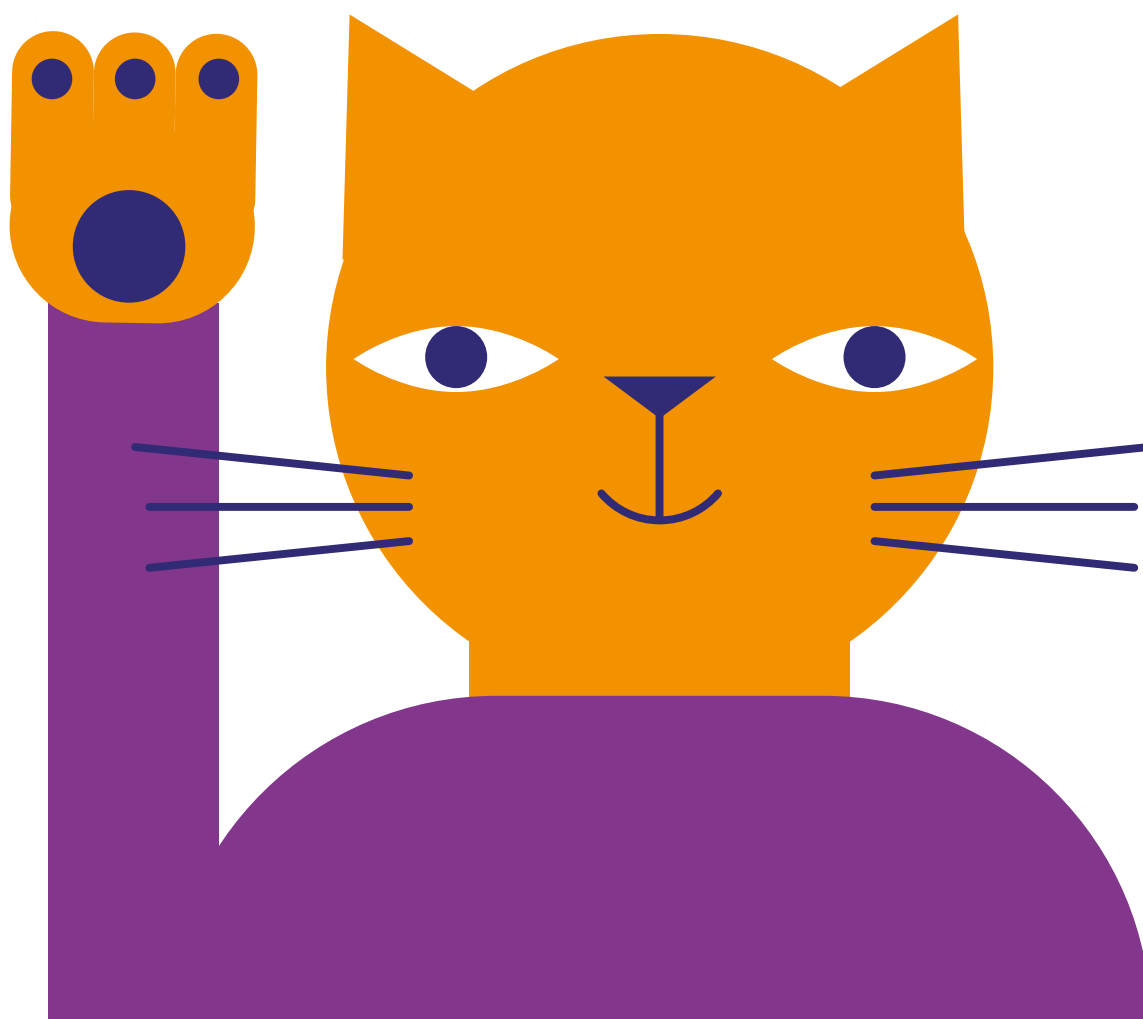
Kodeks warsztatów



Zasada nr 2

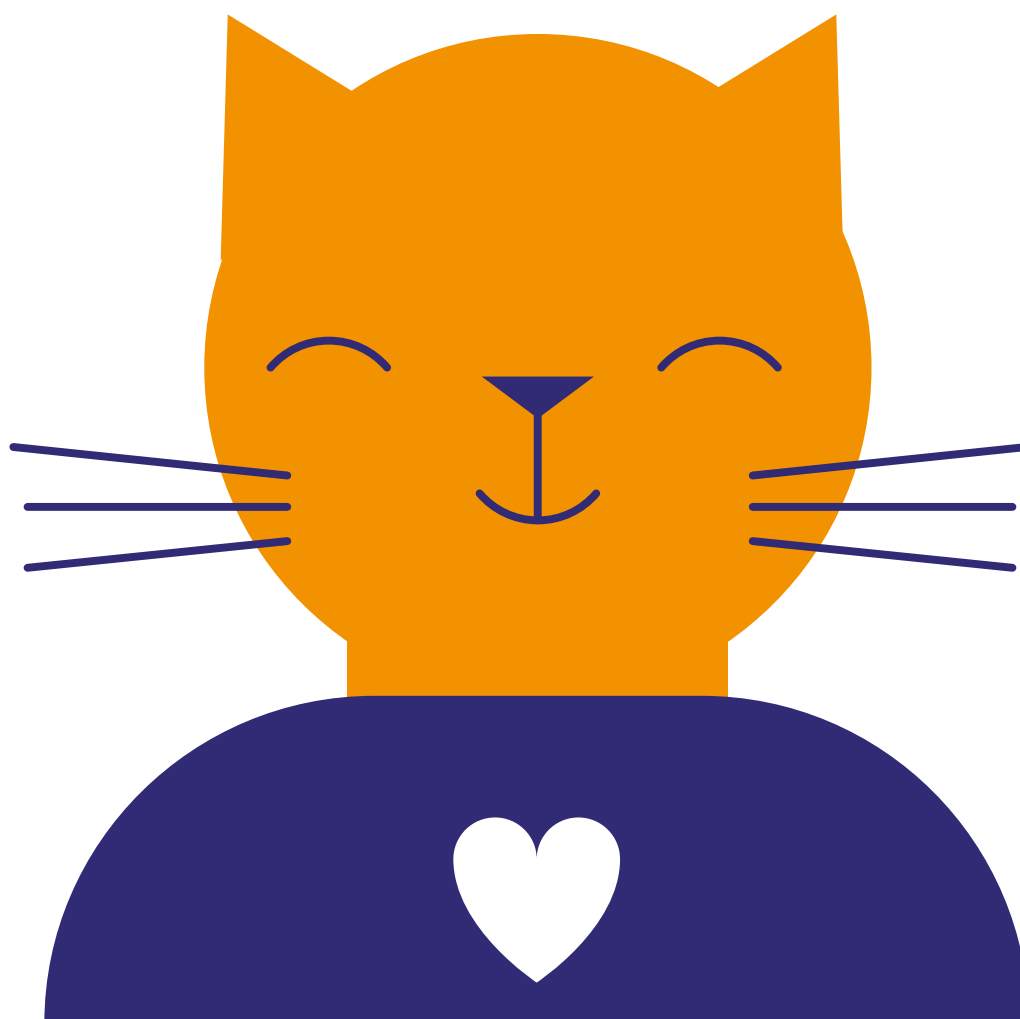
1-1-1

Kodeks warsztatów



Zasada nr 3
Ręka do góry

Kodeks warsztatów



Zasada nr 4
Brak ocen

Kodeks warsztatów



Zasada nr 5

Praca zespołowa

Kodeks warsztatów



Zasada nr 6

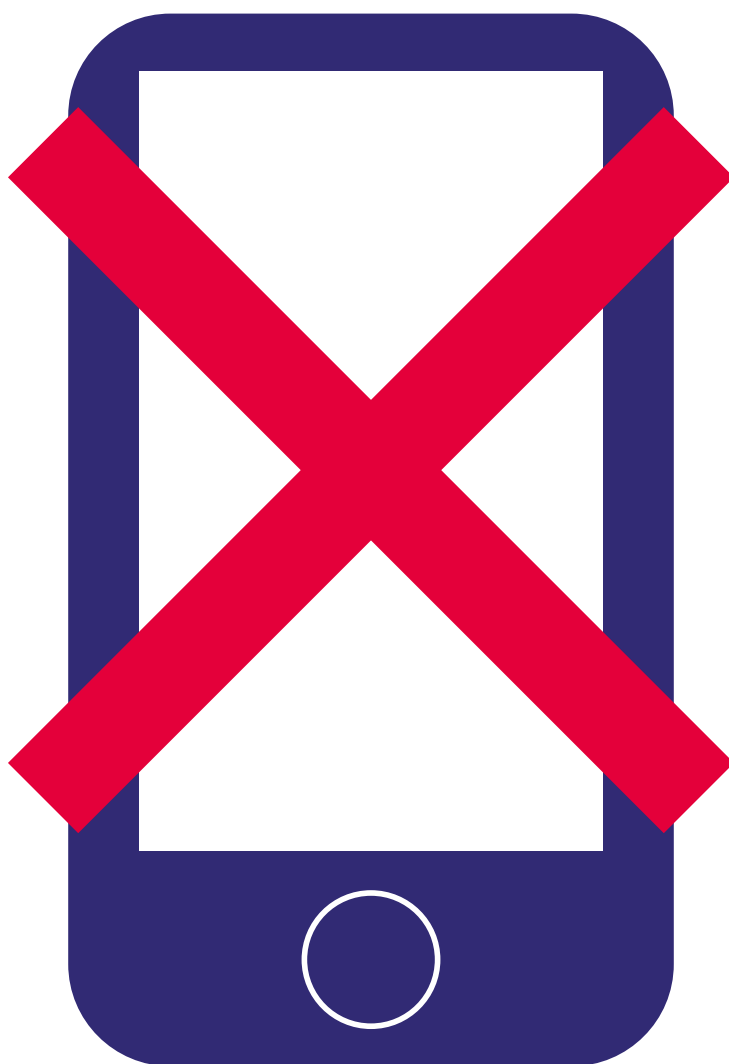
Nie, dziękuję



Zasada nr 7

STOP

Kodeks warsztatów



Zasada nr 8

Zakaz telefonów

Magiczna kostka pytań

Komu ostatnio
pomogłem?

Na bezludną
wyspę zabrałbym
ze sobą...

Zapytaj sąsiada
po prawej stronie,
czego chciałby
dowiedzieć się
o tobie

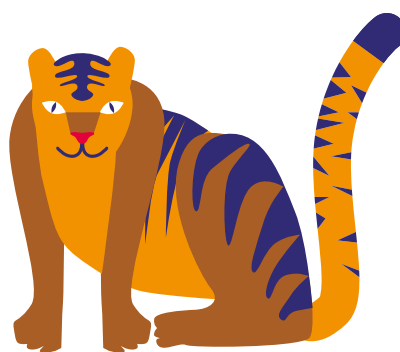
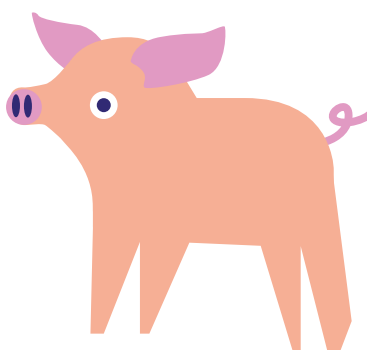
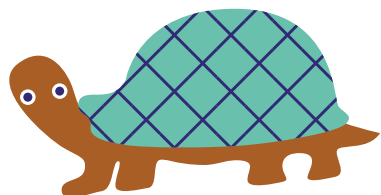
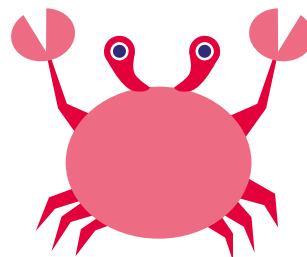
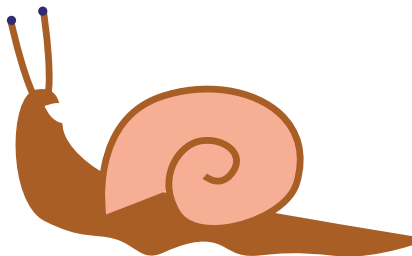
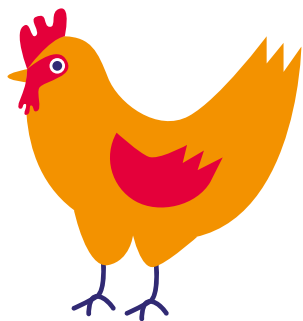
W przyszłości
chciałbym być...

Najbardziej
doceniam
w ludziach...

Moce którego
superbohatera
chciałbym mieć
i dlaczego?

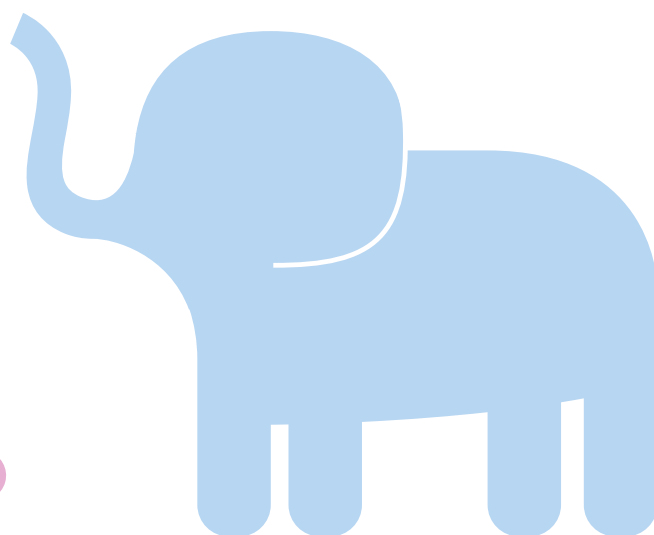
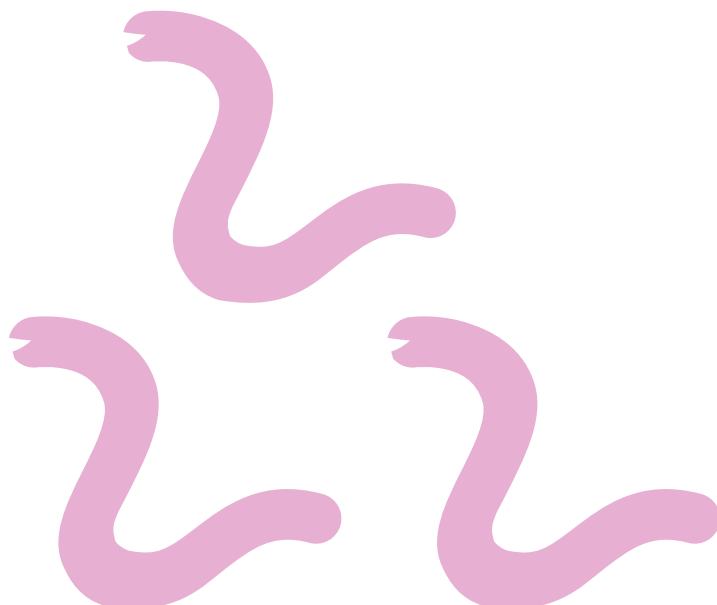
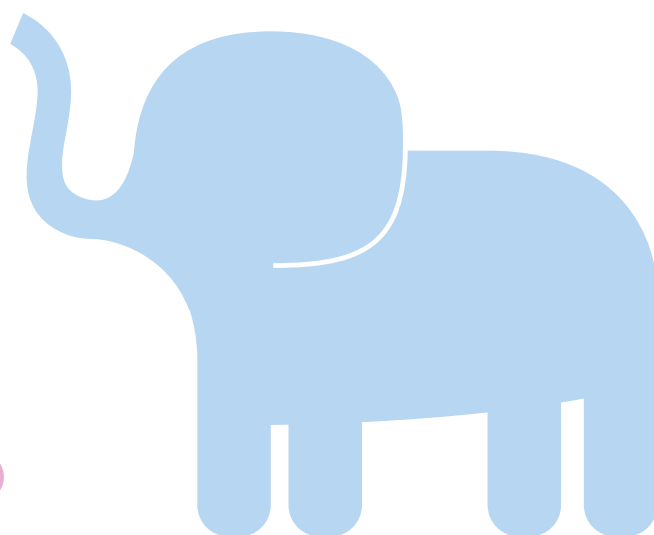
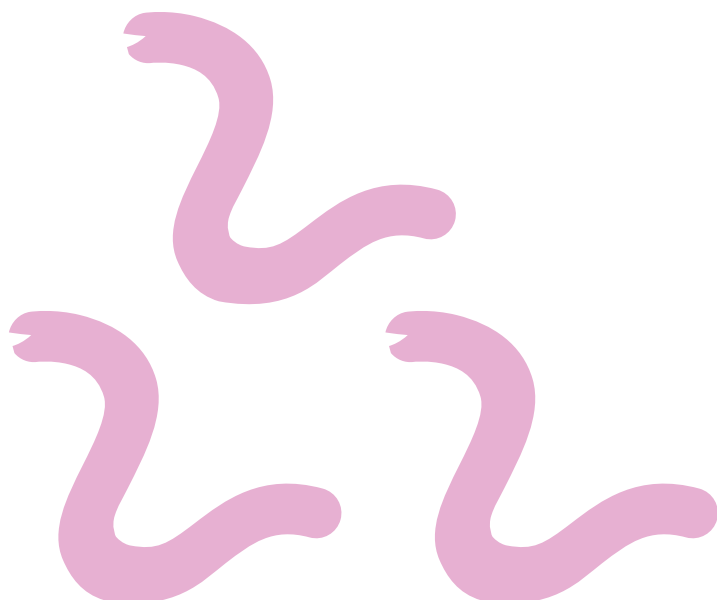
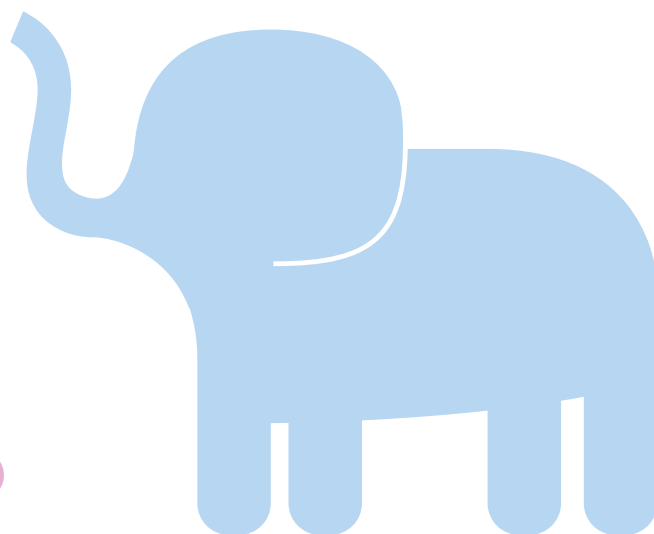
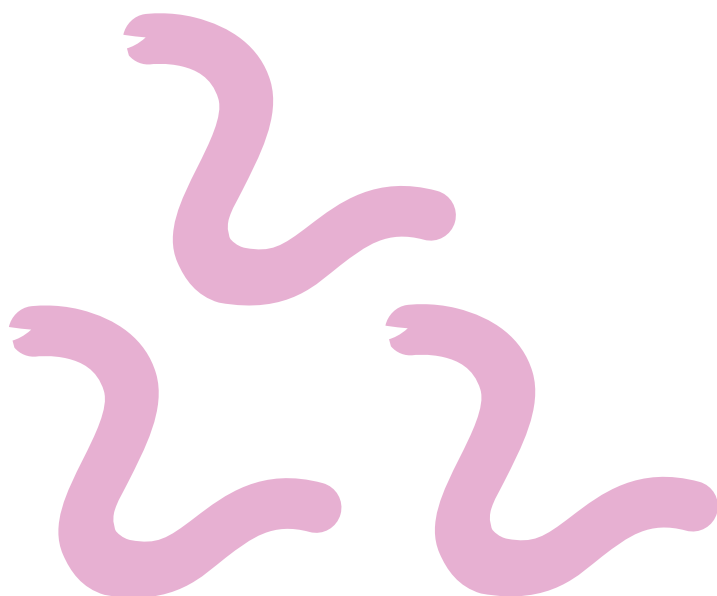
Moje supermoce

- ☐ Niezawodność
- ☐ Odpowiedzialność
- ☐ Determinacja
- ☐ Odwaga
- ☐ Wytrwałość
- ☐ Pracowitość
- ☐ Uczciwość
- ☐ Mądrość
- ☐ Zdyscyplinowanie
- ☐ Wierność
- ☐ Duchowość
- ☐ Zdolności analityczne
- ☐ Kreatywność
- ☐ Wszechstronność
- ☐ Czujność
- ☐ Charyzma
- ☐ Umiejętności komunikacji
- ☐ Aktywność
- ☐ Poczucie humoru
- ☐ optymizm



Uwaga: wydrukować w dwóch egzemplarzach, wyciąć







Karty emocji



radość

smutek

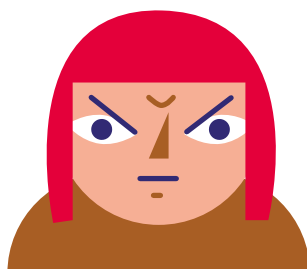
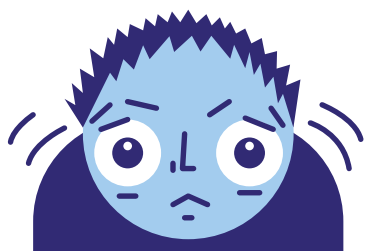
spokój

odraza

zdziwienie

strach

złość



Scenariusz 3

Scenariusz zajęć psychoedukacyjnych wzmacniających odporność psychiczną przeznaczony do realizacji z dziećmi w wieku 10–13 lat, które doświadczyły migracji przymusowej

autorki:

Zuzanna Rejmer, Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko, Natalia Marchenko,
Margaryta Olshanska, Yulianna Shevchuk, Mariia Sobol

scenariusz opracowała:

Viktoriya Demchenko

Liczebność grupy:

5–15 osób

Cele ogólne:

Wzmocnienie w dzieciach i młodzieży odporności psychicznej (rezyliencji), czyli:

- odzyskanie/budowanie wiary we własny potencjał i siły;
- rozwijanie zdolności pokonywania przeciwności losu – konstruktywnego radzenia sobie z problemami i towarzyszącymi im emocjami oraz budowanie potrzebnych do tego kompetencji osobistych i społecznych.

Cele szczegółowe:

- wzmocnienie dobrej samooceny – zwiększenie poczucia własnej wartości;
- rozwijanie samoakceptacji;
- wzmacnianie umiejętności przestrzegania zasad;
- kształtowanie i wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z problemami;
- kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji;
- rozwijanie umiejętności adaptacji do zmian;
- doskonalenie inteligencji emocjonalnej uczestników warsztatów;
- wzajemne poznanie się, integracja – zaspokajanie potrzeb przynależności, przyjaźni, akceptacji;
- doskonalenie umiejętności wzmacniających relację z rówieśnikami – słuchania innych, empatycznej postawy;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole;
- nabywanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, wywołanym w szczególności trudnymi doświadczeniami wojennymi i koniecznością migracji przymusowej;
- rozwijanie umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Rezultaty uczestnictwa w zajęciach:

- uczestnicy wiedzą, czym jest odporność psychiczna, wiedzą i potrafią wyjaśnić, co pomaga, a co utrudnia w radzeniu sobie z przeciwnościami losu;
- dzieci potrafią lepiej adaptować się do zmian w ich życiu i radzić sobie z trudnościami;
- młodzi ludzie rozumieją rolę zasad społecznych w życiu i potrafią ich przestrzegać;
- uczestnicy i uczestniczki zauważają i potrafią nazwać własne emocje oraz nastrój, a także wiedzą, jak sobie z nimi radzić;
- uczestnicy i uczestniczki są bardziej zintegrowani, mają poczucie wspólnoty i przynależności;
- dzieci są świadome własnych umiejętności i mocnych stron – mają lepsze poczucie własnej wartości;
- młodzi ludzie potrafią radzić sobie w sytuacjach stresowych, umieją się wyciszyć i się uspokoić;
- uczestnicy i uczestniczki posiadają lepiej rozwinięte umiejętności podejmowania decyzji;
- dzieci zdobywają większe umiejętności współpracy w zespołach – mają większe umiejętności komunikacyjne i są bardziej empatyczne.

Metody pracy:

gra, dyskusja, burza mózgów, kolaże, bajkoterapia, praca z ciałem (ćwiczenia fizyczne i oddechowe), praca zespołowa, praca w parach, techniki „bycia tu i teraz”, medytacja, muzykoterapia, prezentacja.

Czas trwania:

3 godziny dydaktyczne (3 x 45 min); w trakcie zajęć przewidziane są 2 przerwy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie

Przebieg krok po kroku:

- 1 Rozpocznij zajęcia od przywitania uczestników.
- 2 Krótko opowiedz o sobie i o tym, co się odbędzie w trakcie treningu.

Powiedz: Witam was serdecznie na warsztatach „ReSET – Relacje, Siła, Emocje, Troska”.

” Mam na imię... i jestem... Podczas tego warsztatu porozmawiamy na temat odporności psychicznej, zrozumiemy, czym ona jest, co ma na nią wpływ, a także zajmiemy się niektórymi ważnymi jej elementami – naszymi mocnymi stronami oraz emocjami. Czekają nas wesołe i produktywne 3 godziny, spędzone wspólnie. A teraz zapraszam was do pierwszego ćwiczenia, które będzie dotyczyło zasad naszego warsztatu.

Ćwiczenie 1 | Kodeks warsztatów | ok. 5 min

Autor/źródło: Viktoriya Demchenko, Zuzanna Rejmer, Olesia Onoshko, Mariia Sobol, Nataliia Marchenko, Yuliana Shevchuk, Marharyta Olshanska

Cel:

ustalenie i przyjęcie zasad umożliwiających wszystkim uczestnikom komfortową i bezpieczną pracę, budowanie poczucia bezpieczeństwa

Materiały:

karty obrazkowe z wydrukowanymi zasadami (załącznik nr 1), tablica magnetyczna, magnesy, kilka czystych kartek formatu A4, różnokolorowe markery/flamastry.

Przebieg krok po kroku:

- 1 Naklej kartki z zasadami (**załącznik nr 1**) w widocznym dla dzieci miejscu – na tablicy magnetycznej, ścianie.
- 2 Powiedz: *Abyśmy mogli wszyscy czuć się ze sobą dobrze w trakcie tego spotkania, chciałbym/chciałabym zaproponować wam kilka zasad, które pomogą nam w przyjaznej atmosferze na zajęciach, by było miło i by każdy dobrze się tu czuł.*
- 3 Poproś dzieci, aby spojrzały na tablicę, a następnie omów zasady, mówiąc:
Oto zasady, które chcę wam zaproponować:
— **zasada nr 1:** „Czas warsztatów”. Warsztat będzie trwał 2 godziny 15 minut, przewidziane są 2 przerwy po 10 minut;

- **zasada nr 2: „1-1-1”**. To znaczy, że w jednym czasie będzie mówić tylko jedna osoba i tylko na jeden temat;
 - **zasada nr 3: „Ręka do góry”**. Jeśli będziecie chcieli coś powiedzieć lub zadać pytanie, to sygnalizujecie to podniesieniem ręki. Chciałabym/chciałbym usłyszeć wszystkie wasze głosy i poznać opinie. Jeśli będziemy mówić wszyscy naraz, to może być trudne;
 - **zasada nr 4: „Brak ocen”**. Zachęcam was do dzielenia się swoimi przemyśleniami; dzięki temu, że będziecie mówić, co myślicie, będziecie mogli uczyć się od siebie nawzajem. Każda wasza opinia będzie ważna;
 - **zasada nr 5: „Praca zespołowa”**. Będziecie pracować dzisiaj razem jako zespół, pomagać sobie nawzajem. Ważne byście traktowali się nawzajem z szacunkiem – to oznacza, że macie używać przyjaznych słów i zwrotów, być dla siebie mili, pomagać sobie nawzajem;
 - **zasada nr 6: „Nie, dziękuję”**. Podczas zajęć będzie można odmówić udziału w jednym z ćwiczeń, ale taką możliwość będzie można wykorzystać tylko jeden raz.
 - **zasada nr 7: „STOP”**. Każda osoba, także prowadzący/prowadząca, ma prawo powiedzieć „STOP”, jeśli ktoś będzie naruszał zasady. Będzie to sposób, aby przypominać o potrzebie ich przestrzegania;
 - **zasada nr 8: „Zakaz telefonów”**. Podczas warsztatów będzie obowiązywał zakaz korzystania z telefonów oraz innych urządzeń elektronicznych.
- 4 Zapytaj dzieci: *Czy macie jakieś pytania? Czy jest jeszcze coś, co jest dla was ważne? Czy chcecie dodać do tej listy jakieś zasady? Czy możemy się umówić na te zasady?*
- Jeśli dzieci mają pytania, to na nie odpowiedz. Jeżeli natomiast wskażą jeszcze jakąś ważną dla nich zasadę, przedstaw ją w formie graficznej i umieść na tablicy obok.
- 5 Następnie powiedz: *Jeśli się zgadzacie, wykonajcie gest „OK”, czyli unieście kciuk do góry. Jeśli się nie zgadzacie, skierujcie kciuk w dół.*
- Jeśli jest ktoś, kto nie zgadza się na zasady, wyjaśnij jego wątpliwości (patrz komentarze i wskazówki metodyczne).
- 6 Kiedy wszyscy uczestnicy i uczestniczki zobowiążą się do przestrzegania zaproponowanych zasad, powiedz: *Teraz, kiedy już mamy ustalone zasady, zapraszam was do zabawy, która pozwoli nam się lepiej poznać.*

Komentarz i wskazówki metodyczne

Jeśli któryś z uczestników pokaże gest kciuka w dół, zapytaj dlaczego to zrobił. Wysłuchaj wyjaśnień i wyjaśnij wątpliwości. Następnie podkreśl, że zasady są potrzebne. Mają usprawnić pracę na warsztacie i pomóc w tym, by każdy poczuł się tutaj ważny i słyszany, by wspólnie dobrze się pracowało. Zapytaj osobę, która się nie zgodziła na wprowadzenie danej zasady, czy po tych dodatkowych wyjaśnieniach może się na nią zgodzić. Pracuj z wątpliwościami i zastrzeżeniami uczestników i uczestniczek, dopóki wszyscy nie zaakceptują zasady, robiąc gest kciuka w górę.

Warianty ćwiczenia

Zasady można omawiać dyrektywnie, tylko je ogłaszając, a można to zrobić we współpracy z dziećmi. W tym drugim przypadku dzieci zgadują, co jest na obrazkach przedstawiających zasady i nazywają to, co widzą.

Ćwiczenie 1 | Z kim dziś się spotykam? | ok. 10 min

Autor: nieznanym

Cel:

zapoznanie się, budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania

Potrzebne

materiały: karteczki samoprzylepne – etykiety do naklejania na listy (w zależności od liczby dzieci: od 5 do 15 sztuk), markery.

Przebieg krok po kroku:

- 1 Ustaw wszystkich dzieci w kręgu. Ty też stań z nimi i powiedz swoje imię.
- 2 Wykonaj dowolny ruch, który będzie oznaczał Twoje imię (np. przysiad, uśmiech, podnieś rękę do góry lub wystaw prawą nogę do przodu).
- 3 Poproś, by dziecko po Twojej prawej stronie powtórzyło Twoje imię i Twój ruch, a potem powiedziało swoje imię i pokazało własny ruch.
- 4 Poproś dzieci, by kolejno przedstawiały się w ten sam sposób, powtarzając imię i ruch poprzedniej osoby.

Komentarz i wskazówki metodyczne

W czasie, gdy dzieci się przedstawiają, osoba prowadząca zapisuje ich imiona na samoprzylepnych karteczkach. Następnie wręcza każdemu dziecku karteczkę z jego imieniem. Dzieci mają je sobie przykleić na ubraniu, na klatce piersiowej. Jest ważne, aby powiedzieć dzieciom bardzo jasno i precyzyjnie, że samoprzylepne karteczki powinni zostać w tym samym miejscu do końca warsztatów.

Ćwiczenie 2 | Wszyscy, którzy... | 10–20 min

Autor: nieznany

Cel:

integracja uczestników, tworzenie dobrej atmosfery podczas warsztatu, podnoszenie energii w grupie

Potrzebne materiały:

krzesła (dla wszystkich uczestników i uczestniczek warsztatów minus krzesło dla osoby prowadzącej)

Przebieg krok po kroku:

- 1 Ustaw krzesła w kręgu i poproś dzieci, by na nich usiadły.
- 2 Poinformuj dzieci, na czym będzie polegało zadanie i że Ty też weźmiesz w nim udział. Powiedz, że zaraz będziecie się zamieniać miejscami, a osoba, która nie znajdzie miejsca, stanie pośrodku zamiast Ciebie. Przekaż, że zaraz wymienisz jakąś swoją cechę. Każdy, kto posiada wymienioną cechę powinien wstać ze swojego miejsca i znaleźć dla siebie nowe krzesło. Osoba, która nie znalazła wolnego krzesła, staje pośrodku kręgu i ma jakąś swoją cechę, którą mogą posiadać też inne osoby w grupie.
- 3 Stań pośrodku kręgu i powiedz: *Wszyscy, którzy ...* (i wymień dowolną cechę, która dotyczy Ciebie, ale również innych uczestników gry) *... zmieniają miejsce*. Na przykład wszyscy, którzy lubią rysować lub wszyscy, którzy przyjechali z Ukrainy, lub wszyscy, którzy dziś jedli śniadanie etc.
- 4 Uczestnicy, którzy mają tę cechę, szukają dla siebie nowego miejsca do siedzenia.
- 5 Osoba, która nie znalazła dla siebie miejsca, staje pośrodku kręgu. Zostaje nowym prowadzącym. Teraz to ona ma wymienić cechę, rzecz, którą posiada. Zaczyna od słów „Wszyscy, którzy...”.
- 6 Stopniowo zwiększaj trudność zadania, zachęcając dzieci, by przechodziły od prostych i oczywistych pytań do bardziej złożonych, takich jak cechy charakteru, mocne strony.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy zwrócić uwagę uczestników na zasady bezpieczeństwa, zakaz popychania oraz zasadę, że tylko jeden uczestnik może siadać na krześle. Należy upewnić się, że w sali jest wystarczająco dużo miejsca, aby wykonać ćwiczenie.

Na środku powinno znaleźć się ok. 5–6 „osób prowadzących”, wymieniających swoją cechę.

Ćwiczenie 3 | Mapa rezyliencji | 15 min

Autor/źródło: Viktoriya Demchenko

Cel:

wprowadzenie do tematu odporności psychicznej, wyjaśnienie pojęcia rezyliencji

Materiały:

wydrukowane słowa „ODPORNÓŚĆ” i „REZYLIENCJA” (załącznik nr 2), flipczart, markery

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś dzieci, aby usiadły w kręgu.
- 2 Zawieś na środku tablicy czy flipczartu kartkę ze słowem „ODPORNÓŚĆ” (patrz załącznik nr 2).
- 3 Zapytaj dzieci, czy rozumieją to słowo i jakie mają z nim skojarzenia.
- 4 Zapisuj odpowiedzi dzieci dookoła słowa „ODPORNÓŚĆ”, tworząc mapę myśli.
- 5 Odnieś się do tego, co powiedziały dzieci. Powiedz: *Wszystko to, co wiecie o odporności jest bardzo ważne, bo pomaga wam lepiej dbać o siebie, mieć dobre samopoczucie i być zdrowymi. Tak samo, jak dbamy o swoje ciało i jego odporność, ważne jest dbanie o nasze emocje i umysł. Mamy odporność fizyczną, ale jeszcze istnieje też odporność psychiczna, którą nazywamy „REZYLIENCJĄ”.*
- 6 Zawieś na tablicy kartkę ze słowem „REZYLIENCJA” (patrz załącznik nr 2).
- 7 Zapytaj dzieci: *Co pomaga w posiadaniu odporności psychicznej? Co wam przychodzi na myśl, gdy myślicie o osobie odpornej psychicznie?*
- 8 Dookoła słowa „REZYLIENCJA” zapisz wszystkie skojarzenia dzieci dotyczące tego zagadnienia, np. „poczucie własnej wartości”, „znajomość swoich mocnych stron”.
- 9 Podsumuj mówiąc: Wszystkie te cechy i rzeczy, które wymieniliście, można wzmacniać i rozwijać. I to właśnie robimy na tym warsztacie. Zapraszam do następnego ćwiczenia.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Zamiast zwieszać na tablicy słowa „odporność” i „rezyliencja”, możesz je zapisać na flipczarcie dużymi drukowanymi literami.

Ćwiczenie 4 | Gdybym był kotem... | 20 min

Autor/źródło: Olesia Onoshko

Cel:

budowanie poczucia własnej wartości, poszukiwanie mocnych stron

Potrzebne materiały:

przygotowane 2–3 zestawy kart z obrazkami kotów, wydrukowane i wycięte (w zależności od liczby dzieci) – **załącznik nr 3**.

Przebieg krok po kroku:

- 1 Zaproś dzieci, by usiadły nie na krzesłach, ale na podłodze.
- 2 Podziel wszystkich na 2–3 grupy w zależności od liczby uczestników; jeśli dzieci jest mniej niż 10 osób, nie rób podziału.
- 3 Powiedz: *Teraz chciałbym/chciałabym wam zaproponować nietypowe ćwiczenie, które pomoże wam odkryć wasze mocne strony, przyjrzeć się światu z perspektywy kota. Tak, dobrze słyszycie, dziś wszyscy staniecie się na chwilę kotami!*
- 4 Każdej grupie rozdaj taki sam zestaw obrazków kotów (patrz: **załącznik nr 3**), uprzedzając, że na razie TYLKO oglądamy obrazki, żeby każdy miał czas i możliwość przyjrzeć się każdemu kotkowi.
- 5 Poproś, by każda osoba z zespołu wybrała jeden obrazek, który jej zdaniem jest najbardziej do niej podobny, ma taką samą lub podobną cechę, talent.
- 6 Jeśli były 2 lub 3 grupy, to po wybraniu obrazków przez dzieci, połącz podgrupy w jeden zespół. Niech wszystkie dzieci usiądą w kręgu.
- 7 Każde dziecko prezentuje grupie obrazek, który wybrało i mówi, dlaczego (np. ktoś wybrał kota z pędzlami i farbami, gdyż uwielbia malować).
- 8 Zapytaj dzieci:
 - Czego dowiedzieli się o sobie dzięki temu ćwiczeniu?
 - Czego dowiedzieli się o innych?
 - Jakie cechy, które widzą na wybranym obrazku, podobają im się najbardziej?
 - Czy było coś trudnego podczas tego ćwiczenia? Jeśli tak, to co?

Komentarz i wskazówki metodyczne

Wydrukowane obrazki możesz zostawić dzieciom na pamiątkę.

PRZERWA 10 MIN

Ćwiczenie 5 | Świat emocji | 20 min

Autor/źródło: Zuzanna Rejmer, Viktoriya Demchenko, Olesia Onoshko, Mariia Sobol, Nataliia Marchenko, Marharyta Olshanska, Yuliana Shevchuk

Cel:

psychoedukacja dotycząca emocji, rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji

Materiały:

obrazki z emocjami (załącznik nr 4), marker do tablicy/kreda, nożyczki

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś dzieci, by usiadły na krzesłach w kręgu.
- 2 Zacznij rozmowę o emocjach, nawiązując do poprzedniego ćwiczenia. Zapytaj dzieci, jak się czuły, kiedy zauważały, że mają niektóre cechy podobne do tych, które mają koty. Pozwól dzieciom się wypowiedzieć.
- 3 Zapisz na tablicy odpowiedzi dzieci (nazwy emocji, których doświadczają w poprzednim ćwiczeniu).

Potem powiedz: *Patrząc na tablicę możemy zauważyć, że wymieniliście wiele tzw. pozytywnych emocji. W życiu jednak doświadczamy różnych emocji. Teraz pokażę wam obrazki, na których będzie widać różne inne emocje. Wasze zadanie będzie polegało na tym, by nazwać emocję, którą widzicie na twarzy danego dziecka na obrazku. Jesteście gotowi?*
- 4 Pokazuj po kolei rysunki dzieci wyrażające różne trudne emocje (załącznik nr 4). Poproś dzieci, by podnosiły ręce do góry, jeśli będą chciały powiedzieć, jaką widzą emocję. Udzielaj głosu poszczególnym osobom. Zapisz na tablicy nazwy emocji wymieniane przez dzieci.
- 5 Zapytaj, czy uczestniczki i uczestnicy zajęć nie chcieliby wymienić jeszcze jakiś emocji, które może przychodzą im teraz do głowy. Zapisz na tablicy emocje wymieniane przez dzieci (nie więcej niż 10).
- 6 Zapytaj dzieci, czy wszystkie emocje są ważne.
- 7 Wysłuchaj odpowiedzi dzieci, po czym podsumuj: *Emocje są czymś naturalnym i każdy z nas ich doświadcza. Czasami możemy czuć się bardzo szczęśliwi, gdy dzieje się coś wspólnego, a innym razem możemy czuć się smutni lub zmartwieni. Ważne jest, abyśmy zrozumieli, że wszystkie emocje są ważne i potrzebne. Na przykład: złość mówi, że coś nam się nie podoba, powiedzmy zachowanie jakiejś osoby. Radość przeciwnie. Mówi, że coś jest przyjemne i że chcemy tak robić częściej. Warto słuchać własnych emocji i zastanawiać się, o czym nam mówią. Choć może się zdarzyć, że niektóre z nich odczuwamy bardzo silnie. Tak silnie, że trudno nam być z nimi. Wtedy możemy robić różne rzeczy, które na dłuższą metę wcale nie są dla nas dobre, np. próbujemy schować głęboko emocje i ich nie czuć, albo pod wpływem emocji robimy nieprzemyślane rzeczy, np. ze złości krzyczymy na innych. Dlatego należy uczyć się sposobów radzenia sobie z silnymi emocjami.*

Komentarz i wskazówki metodyczne

Uwaga! Może tak się zdarzyć, że niektóre dzieci zaczną mówić o różnych trudnych sytuacjach, które są ich udziałem oraz o emocjach, których doświadczają. Uważaj, aby nie zagłębiać się w ten temat. Nie zachęcaj też kolejnych osób do dzielenia się doświadczeniami, ale też nie zabraniaj im tego robić. Normalizuj, mówiąc że w trudnych sytuacjach pojawiają się różne emocje, że wszystkie są ważne i potrzebne. Staraj się podsumowywać, mówić, że możemy nauczyć się radzić sobie z trudnymi emocjami. Zwróć uwagę dzieci, że bardzo pomocne są sposoby, o których będziemy zaraz rozmawiać i które będą prezentowane w kolejnych aktywnościach.

Ćwiczenie 6 | Piłeczka stresu | 5–7 min

Autor/źródło: Viktoriya Demchenko, Zuzanna Rejmer

Cel:

rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych

Potrzebne materiały:

piłeczki gumowe (liczba dopasowana do liczby uczestników + jedna dla osoby prowadzącej), ewentualnie broszura *Bądź dla siebie wsparciem! Jak dbać o swoje samopoczucie?* (do pobrania ze strony internetowej Fundacji Polskie Forum Migracyjne)

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś dzieci, aby stanęły w kręgu.
- 2 Weź piłeczki i rozdaj po jednej każdemu dziecku. Powiedz: *Teraz pobawimy się. Trzymacie w dłoniach nie zwykłe piłeczki, tylko „piłeczki stresu”. Będziemy szybko je ścisnąć, a potem bardzo powoli rozluźniać uchwyt. Za chwilę zrobimy wspólnie 10 szybkich ucisków i 10 powolnych rozluźnień dłoni. Rozluźniając stopniowo dłoń, będziemy liczyć od końca, od „10” aż do „0”.*
- 3 Wykonajcie razem ćwiczenie.
- 4 Po 10 seriach zaciskania i rozluźniania piłeczki, zapytaj uczestników, co czują, czy jest im gorąco czy zimno, czy mają więcej energii czy mniej. Zapytaj, jakie im towarzyszą emocje. Możesz zapytać wprost, czy ktoś odczuwa spokój.
- 5 Podsumuj: *Za każdym razem, kiedy czujemy złość, lęk albo jest nam nieprzyjemnie czy smutno, możemy napiąć i rozluźnić dłonie, ręce czy inne części ciała. To pomoże wam szybciej sobie poradzić z trudną sytuacją.*

Warianty ćwiczenia

Można rozbudować to ćwiczenie, omawiając metody radzenia sobie ze stresem, opisane w ulotkach PFM *Bądź dla siebie wsparciem! Jak dbać o swoje samopoczucie?*

Po omówieniu tych ćwiczeń, warto rozdać dzieciom wydrukowane ulotki (są dostępne na stronie PFM w językach: polskim, angielskim, ukraińskim i rosyjskim), w których są też przykłady innych ćwiczeń oddechowych.

Ćwiczenie 7 | Bukiet silnych stron | 15 min

Autor/źródło: Zuzanna Rejmer, Olesia Onoshko, Viktoriya Demchenko, Nataliia Marchenko, Mariia Sobol, Marharyta Olshanska

Cel:

wzmacnianie poczucia własnej wartości, rozwijanie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie, integracja

Potrzebne materiały:

duże kartki (papier do flipchartu), kredki lub flamastry, kartki z listą mocnych stron (**załącznik nr 5**)

Przebieg krok po kroku:

- 1 Podziel dzieci na 2 lub 3 grupy po 4–5 osób w każdej.
- 2 Rozdaj każdej grupie listę mocnych stron, kolorowe kredki oraz dużą kartkę papieru flipchartowego.
- 3 Poproś, by jedna osoba z każdej grupy narysowała na flipczarcie duży wazon.
- 4 Poproś, aby każdy uczestnik narysował w wazonie kwiat (mający 6 płatków).
- 5 Niech każde dziecko podpisze kwiat swoim imieniem.
- 6 Poproś dzieci, aby wpisały w płatki swoich kwiatów swoje mocne strony albo/i pozytywne cechy, talenty. Jeśli dzieci mają trudność we wskazywaniu swoich cech, daj im listę mocnych stron (**załącznik nr 5**) i poproś by sprawdziły, czy mają jakieś cechy wymienione na tej liście.
- 7 Jeśli któraś z mocnych stron, cech lub zalet się powtarza, niech dzieci napiszą je na swoim wazonie.
- 8 Po zakończeniu pracy omów rysunki wszystkich grup. Poproś, żeby dzieci zaprezentowały te cechy, talenty, mocne strony, które są wspólne dla wszystkich z grupy. Niech każdy członek danego zespołu przeczyta swoją jedną cechę, talent, mocną stronę, którą posiada (najlepiej, żeby była to cecha unikatowa, ale nie jest to konieczne).

- 9 Podsumuj ćwiczenie: *Dzięki temu, że pracowaliście wspólnie, mogliście dowiedzieć się, jak wiele was łączy (przeczytaj wspólne mocne strony wypisane przez dzieci na ich wazonach) albo, co was różni (przeczytaj przykładowe cechy, które się nie powtarzają). Pamiętajcie, że jeśli ktoś z grupy ma szczególną cechę, talent, mocną stronę, to może o niej opowiedzieć, np. jak nauczyć się danej umiejętności albo jak wykorzystać ją do pomocy innym. To dobrze, że jesteście do siebie podobni, a jednocześnie niezwykli i niepowtarzalni.*

Uwaga! W razie, gdy ktoś nie zna swoich mocnych stron lub talentów, można poprosić poszczególne osoby w grupie, by spróbowały odpowiedzieć, jakie talenty ma dana osoba. Trener/trenerka może też pomagać w nazwaniu wewnętrznych zasobów poszczególnych dzieci.

PRZERWA 10 MIN

Ćwiczenie 8 | Kłębek wełny | 10 min

Autor/źródło: Mariia Sobol, Marharyta Olshanska

Cel:

nabycie umiejętności w zakresie ekologicznych sposobów redukcji stresu i samokontroli emocjonalnej, integracja grupy, zwiększenie poczucia własnej wartości, utrwalenie poznanych metod radzenia sobie ze stresem

Potrzebne materiały:

kłębek wełny

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś uczestników, aby usiedli w kręgu.
- 2 Powiedz: *Teraz będziemy przekazywać sobie nawzajem nić i tworzyć „sieć odporności”. Zasady są następujące: każda osoba mówi, jaki jest jej własny sposób na stres. Te osoby, którym to pasuje (tzn. używają też takiego sposobu albo chcą go wypróbować), podnoszą rękę do góry. Następnie osoba, która trzyma kłębek wełny w ręku, rzuca go do jednej z osób, które podniosły rękę do góry. Sama jednocześnie trzyma w dłoni kawałek nici (np. oplata nią palec).*
- 3 Możesz zacząć w ten sposób: *Kiedy jestem przytłoczony uczuciami, spędzam czas ze swoim psem. Ten, komu ten sposób pasuje, kto już go używał lub chce go wypróbować, podnosi rękę.*
Jedną ręką złap nić (np. oplącz nią swój palec), a drugą rzuć kłębek wełny do wybranej osoby (jednej z tych, które podniosły rękę).

- 4 Kolejna osoba dzieli się swoim sposobem na radzenie sobie ze stresem. Jedną dłonią trzyma nić, a drugą przekazuje kłębek kolejnej osobie. Dzieci przekazują sobie kłębek wełny do czasu, gdy wszyscy będą trzymać nić w swoich rękach. W ten sposób powstanie „pajęczyna”.
- 5 Powiedz: *Mamy piękną „pajęczynę odporności psychicznej”. Gdyby któregoś z nas tu dziś nie było, sieć wyglądałaby zupełnie inaczej. W grupie znacznie łatwiej jest radzić sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami. Wsparcie ludzi daje ogromne zasoby i siłę każdemu z nas. Teraz widzicie „sieć odporności” uplecioną z nici, ale w rzeczywistości przez cały czas między ludźmi istnieje niewidzialna sieć, dzięki której mamy możliwość dzielić się trudnymi emocjami, dawać i otrzymywać wsparcie, pomagać innym w radzeniu sobie z stresem. Pamiętajcie o tym!*
- 6 Podziękuj dzieciom za wspólną pracę i zaproś do kolejnego, ostatnie już zadania.

Komentarz i wskazówki metodyczne

W punkcie drugim ćwiczenia zwróć uwagę dzieci, że mają wymieniać tylko ekologiczne metody radzenia sobie ze stresem, czyli takie, które nie szkodzą samemu dziecku, innym ludziom czy rzeczom.

Ćwiczenie 9 | Co zabieram ze sobą? | 10 min

Autor/źródło: nieznany

Cel:

podsumowanie zajęć, wyciszenie grupy i uświadomienie dzieciom tego, czego się nauczyły

Potrzebne materiały:

kolorowe karteczki samoprzylepne typu post-it dla każdego z uczestników, długopisy bądź flamastry oraz tablica

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś dzieci, aby usiadły na krzesłach w kręgu.
- 2 Powiedz: *Teraz każdy z was dostanie po jednej kolorowej karteczce. Napiszcie na niej jedną rzecz, której dziś się nauczyliście.*
- 3 Po tym, jak dzieci napiszą swoją informację zwrotną, poproś, by osoby chętne podzieliły się tym, co napisały.
- 4 Poproś wszystkie dzieci, by przykleiły swoje karteczki do tablicy.

Komentarz i wskazówki metodyczne

Możesz położyć pośrodku sali więcej karteczek samoprzylepnych. Powiedz dzieciom, że kładziesz je tam na wypadek, gdyby ktoś chciał dopisać więcej rzeczy, których się dziś dowiedział/nauczył.

Ćwiczenie 10 | Koło wdzięczności lub gest „wdzięczności” w kręgu | 5 min

Autor/źródło: Viktoriya Demchenko, Zuzanna Rejmer, Olesia Onoshko, Mariia Sobol, Nataliia Marchenko, Yuliana Shevchuk, Marharyta Olshanska

Cel:

zakończenie warsztatu, integracja, wzmacnianie pozytywnego nastroju

Potrzebne materiały:

brak

Przebieg krok po kroku:

- 1 Poproś dzieci, by razem z Tobą stanęły w kręgu.
- 2 Podziękuj uczestnikom za udział w warsztatach: *Dziękuję wam za waszą aktywność, zaangażowanie i owocną pracę. Teraz zapraszam was, abyście podziękowali sobie nawzajem za pomocą gestu „wdzięczności”.*
- 3 Poproś osobę, która stoi po Twojej lewej stronie, by pokazała osobie stojącej po jej lewej stronie dowolny gest „wdzięczności” (np. serce, kciuk lub inny gest).
- 4 Osoba, do której kierowany jest gest „wdzięczności”, powinna go odwzajemnić. Następnie powinna pokazać własny gest osobie po swojej lewej stronie.

Ćwiczenie się kończy w chwili, kiedy każdy uczestnik w kręgu przekaże gest „wdzięczności” osobie stojącej po jego lewej stronie.

Załączniki do ćwiczeń:

Załącznik nr 1. Kodeks warsztatów

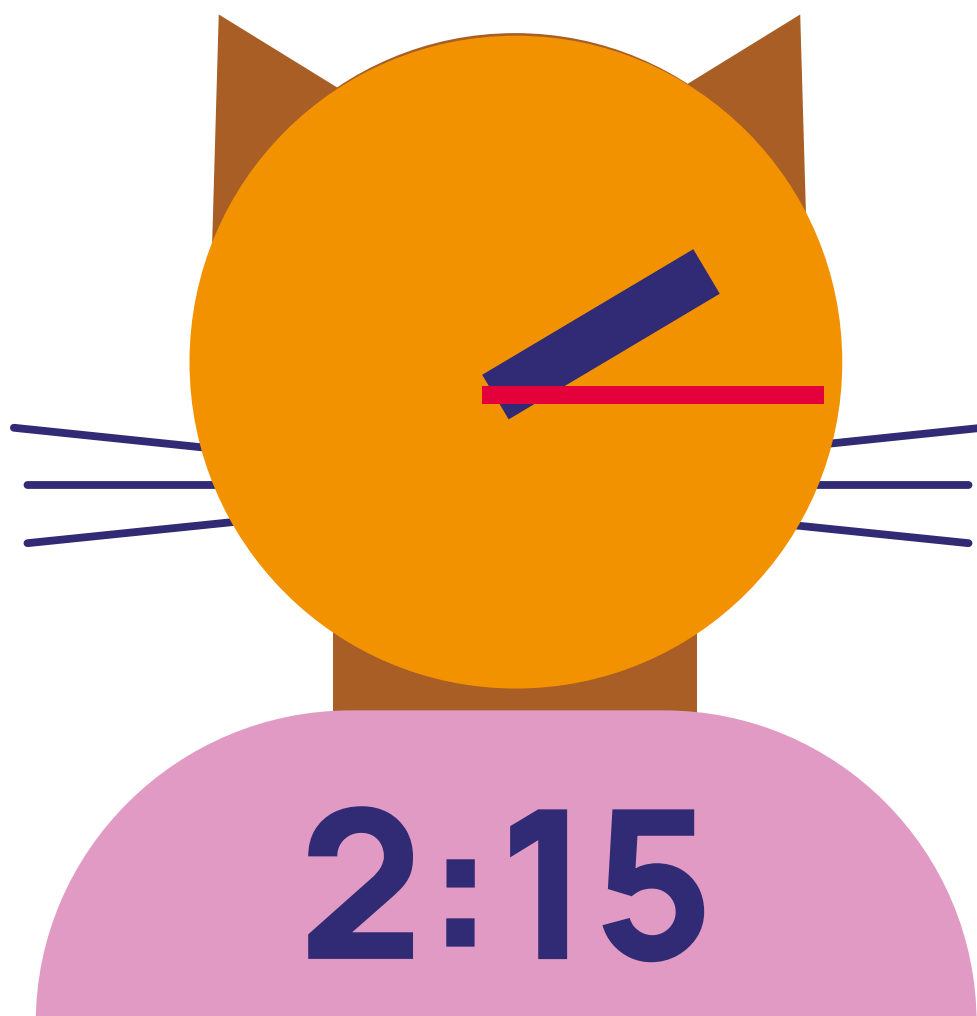
Załącznik nr 2. Słowo „odporność”, słowo „rezyliencja”

Załącznik nr 3. Karty metaforyczne – obrazki kotów

Załącznik nr 4. Obrazki emocji

Załącznik nr 5. Mocne strony.

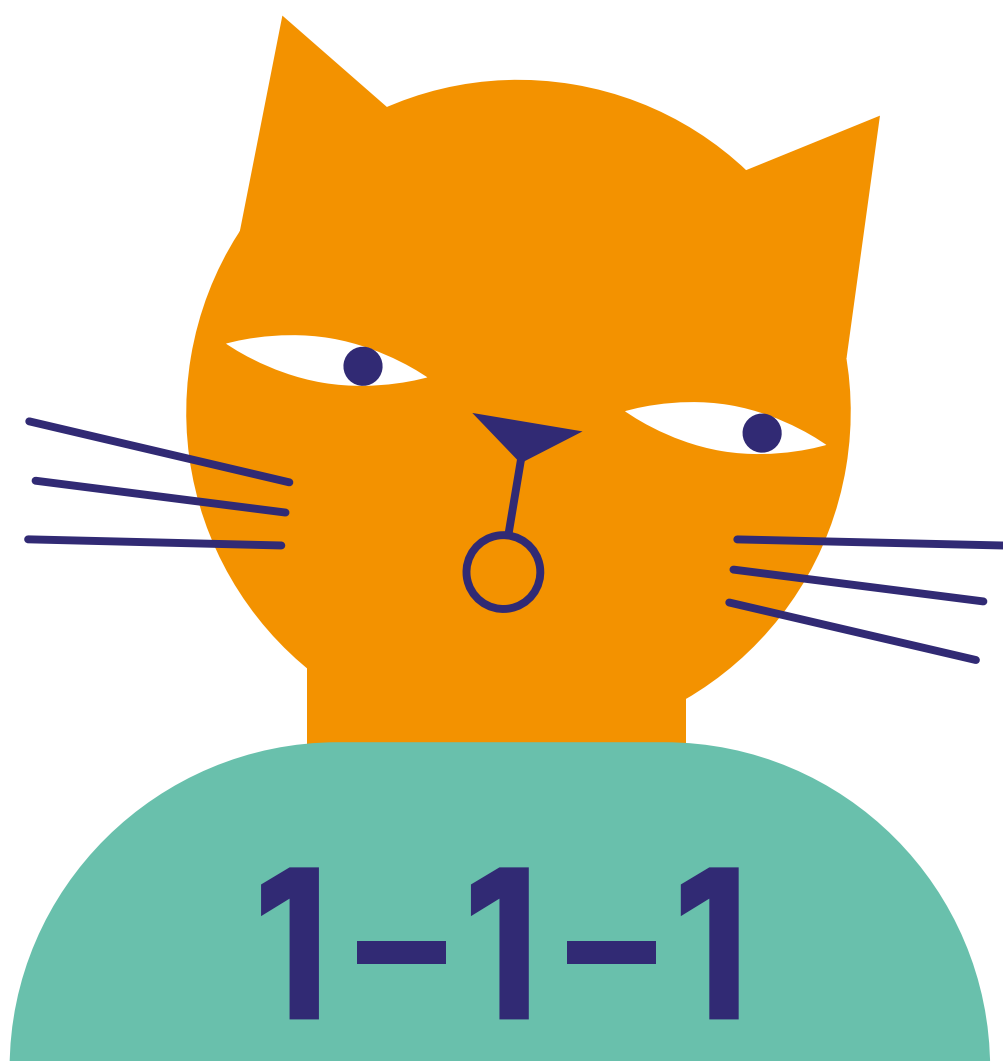
Kodeks warsztatów



Zasada nr 1

Czas warsztatów

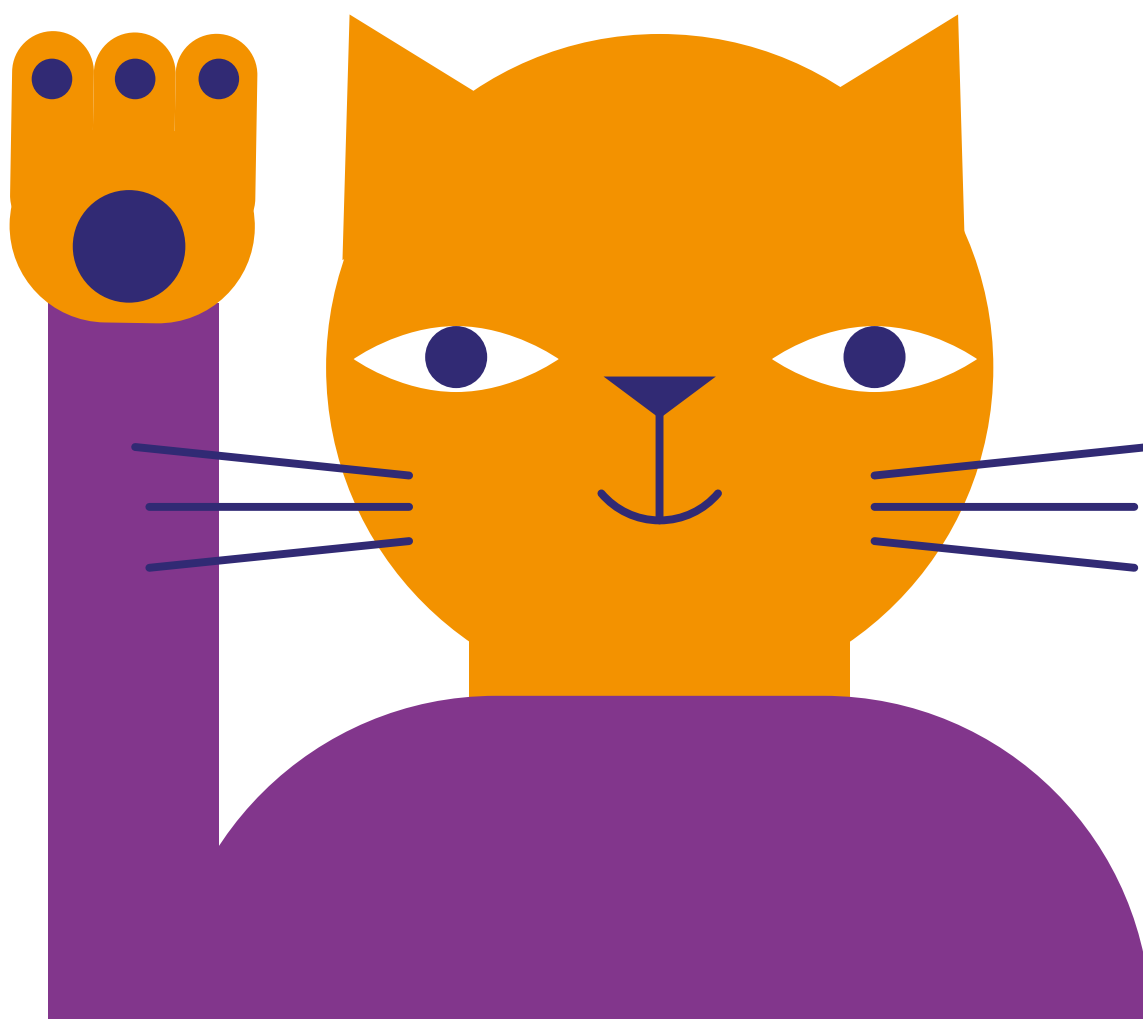
Kodeks warsztatów



Zasada nr 2

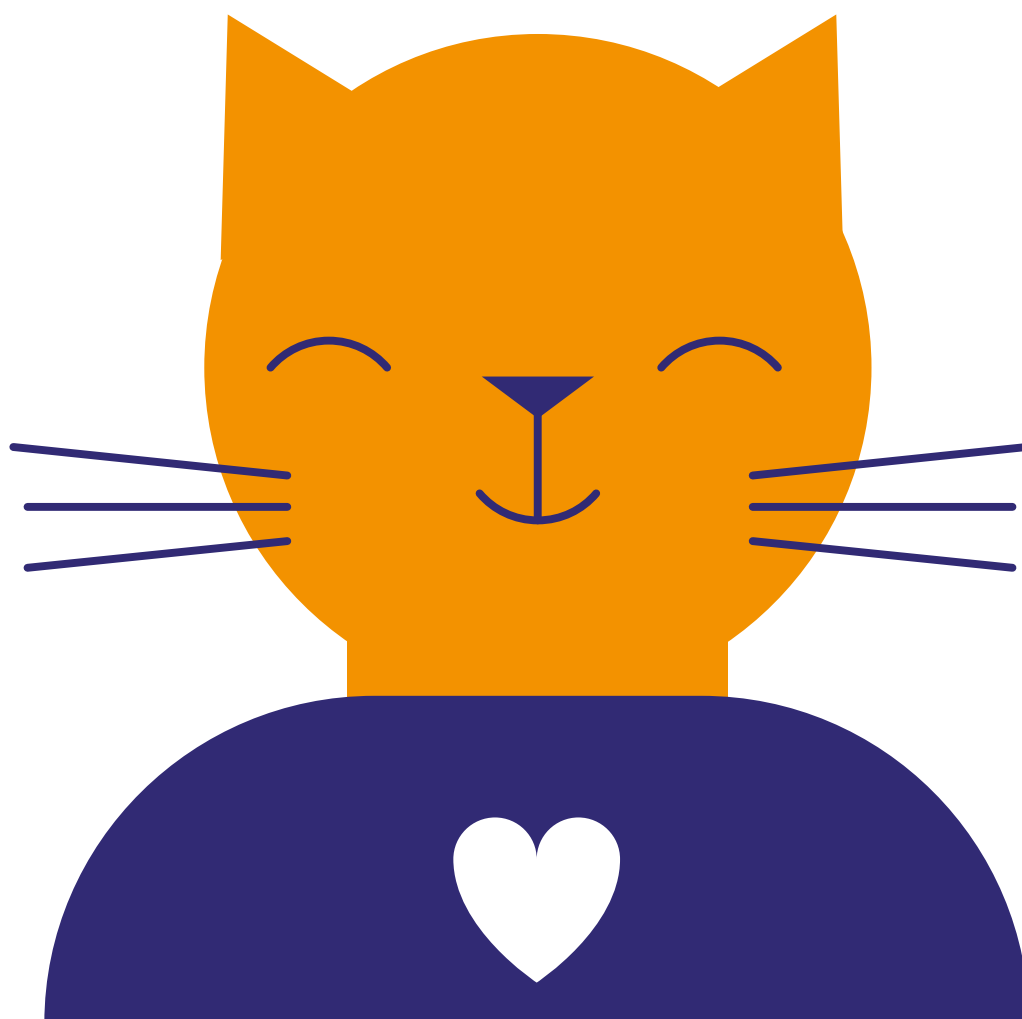
1-1-1

Kodeks warsztatów



Zasada nr 3
Ręka do góry

Kodeks warsztatów



Zasada nr 4
Brak ocen

Kodeks warsztatów



Zasada nr 5

Praca zespołowa

Kodeks warsztatów



Zasada nr 6

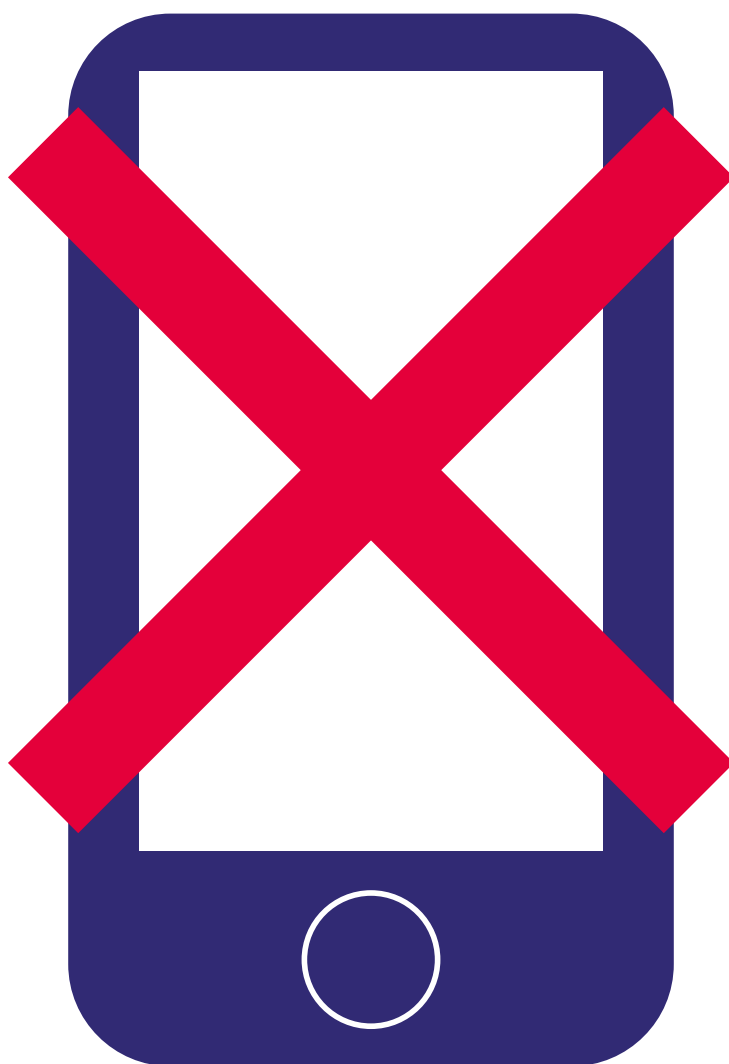
Nie, dziękuję



Zasada nr 7

STOP

Kodeks warsztatów



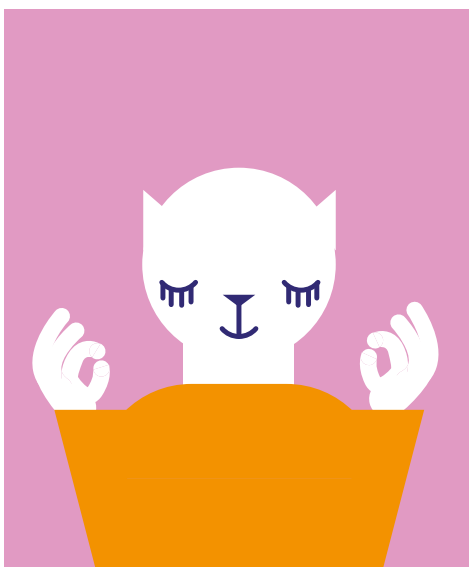
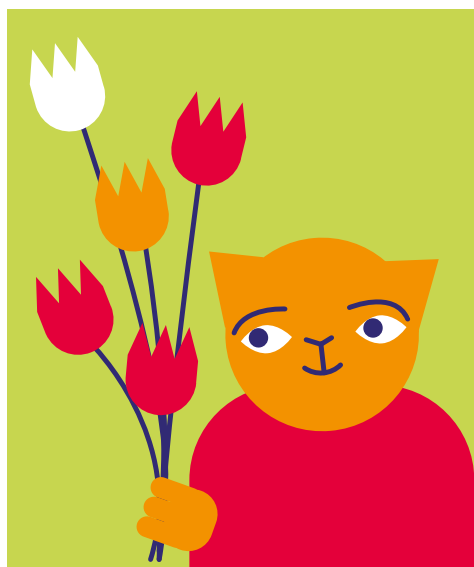
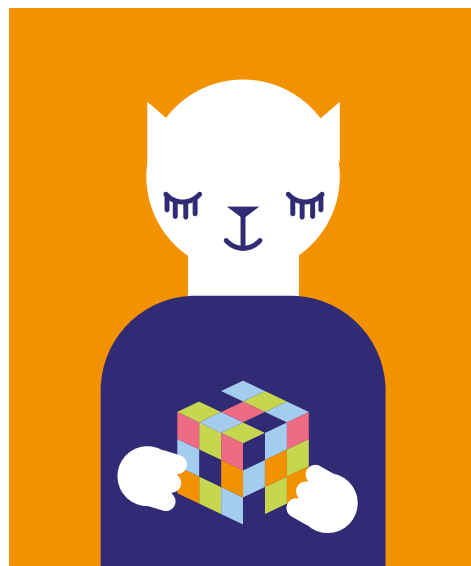
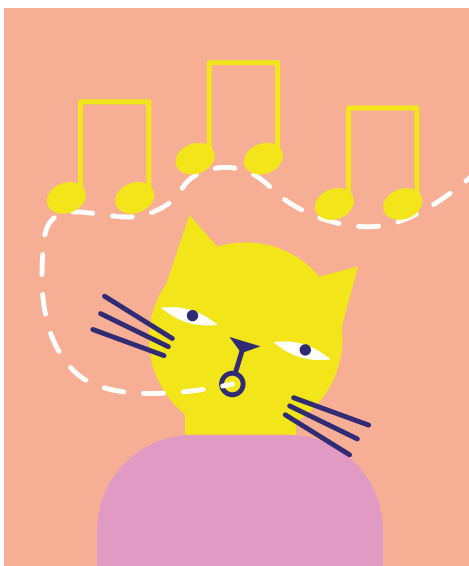
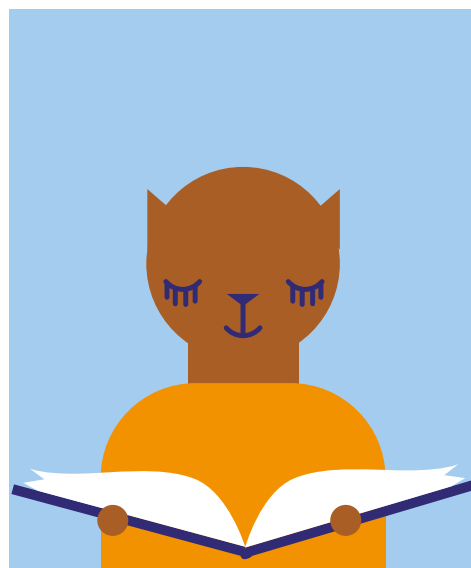
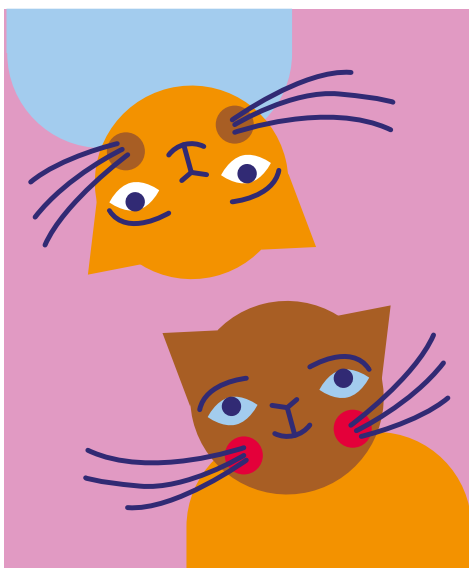
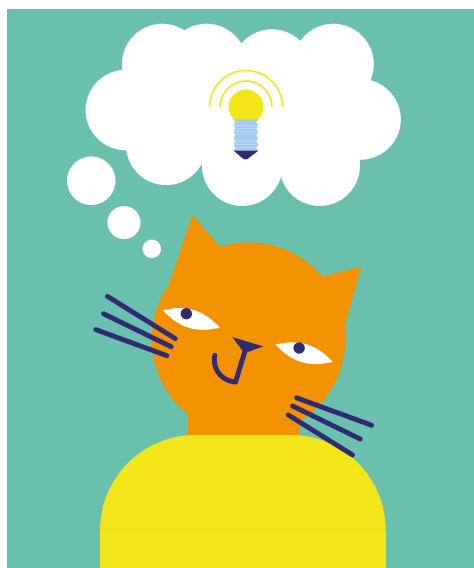
Zasada nr 8
Zakaz telefonów



REZYLIENCJA



ODPORNOSC



Karty emocji



radość

smutek

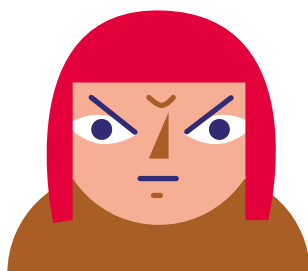
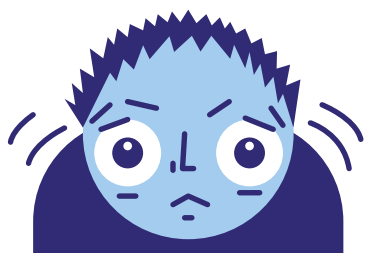
spokój

odraza

zdziwienie

strach

złość



Moje mocne strony:

- ☐ Mam mnóstwo pomysłów.
- ☐ Jestem kreatywny/kreatywna.
- ☐ Lubię tworzyć nowe rzeczy.
- ☐ Jestem ciekawy/ciekawa świata.
- ☐ Koledzy/koleżanki często pytają mnie o radę.
- ☐ Dużo czytam.
- ☐ Lubię rozwijać swoje umiejętności.
- ☐ Lubię rozśmieszać innych.
- ☐ Umiem się cieszyć z małych rzeczy.
- ☐ Inni ludzie mówią, że mam poczucie humoru.
- ☐ Lubię otaczać się pięknymi rzeczami.
- ☐ Jestem rozważny/rozważna.
- ☐ Lubię być przed czasem.
- ☐ Jestem dociekliwy/dociekliwa.
- ☐ Potrafię przyznać się do błędu, jeśli okaże się, że się myliłem/myliłam.
- ☐ Jestem otwarty/otwarta na to, co mówią inni ludzie.
- ☐ Jestem pełen/pełna energii.
- ☐ Jak sobie coś wymyślę, to uparcie dążę do tego, żeby to zrealizować.
- ☐ Odrabiam pracę domową, nawet jeśli jest dla mnie za trudna lub nudna.
- ☐ Kiedy coś idzie nie tak, nie poddaję się.
- ☐ Potrafię czekać, np. na swoją kolej.
- ☐ Umiem oprzeć się pokusie, np. nie zjadam wszystkich słodczy naraz.
- ☐ Oszczędzam swoje kieszonkowe na większe rzeczy.
- ☐ Lubię przewyżczać swoje lęki.
- ☐ Jeśli na czymś mi zależy, to angażuję się w to pomimo lęku, który czuję.
- ☐ Lubię marzyć i planować swoją przyszłość.
- ☐ Wiem, że umiem poradzić sobie w różnych sytuacjach.
- ☐ Wierzę, że w przyszłości spotkają mnie fajne rzeczy.
- ☐ Wierzę, że mogę uczyć się nowych rzeczy, doskonalić swoje umiejętności, stawać się coraz lepszym/lepszą w tym, co robię.

- ☐ Nie boję się popełniać błędów.
- ☐ Lubię czytać i słuchać o życiu sławnych naukowców, sportowców, odkrywców.
- ☐ Wyobrażam sobie różne rzeczy i zastanawiam się, co mogę zrobić, aby się wydarzyły.
- ☐ Ufam ludziom.
- ☐ Gdy mam jakiś problem, zastanawiam się, co zrobić, aby go rozwiązać.
- ☐ Często jestem wybierany/wybierana na przywódcę grupy, np. w czasie zajęć sportowych czy zabaw na dworze.
- ☐ Jak coś wymyślę, to potrafię zachęcić innych, aby się zaangażowali, np. w jakąś zabawę.
- ☐ Potrafię przekonać innych, żeby się nie poddawali.
- ☐ Często mówię innym, że ich kocham.
- ☐ Czuję się ważny/ważna.
- ☐ Lubię pomagać innym.
- ☐ Kiedy ktoś jest smutny, staram się go pocieszyć.
- ☐ Nie boję się głośno wyrażać swojego zdania.
- ☐ Zawsze mówię to, co myślę, nawet jeśli nie podoba się to innym.
- ☐ Mam swój styl ubierania, który wyraża to, jaki/jaka jestem.
- ☐ Umiem dogadywać się z różnymi ludźmi.
- ☐ Lubię działać w grupie, np. brać udział w projektach grupowych, grach zespołowych.
- ☐ Dostrzegam, ile dobrych rzeczy mnie spotyka.
- ☐ Często przypominam sobie fajne wydarzenia, w których brałem/brałam udział.
- ☐ Lubię dziękować innym za to, co robią dla mnie i dla innych.
- ☐ Wiele rzeczy robię po cichu, nie licząc na nagrodę czy pochwałę.
- ☐ Często domyślam się, dlaczego mój kolega/koleżanka postąpił/postąpiła w dany sposób.
- ☐ Potrafię słuchać innych.
- ☐ Znam nazwy wielu emocji i często się nimi posługuję.
- ☐ Zauważam emocje u innych ludzi. Wiem, kiedy komuś jest smutno, kiedy ktoś się zezłościł czy ucieszył.
- ☐ Wierzę, że wszystko dzieje się po coś, że wszystko ma swój sens.
- ☐ Lubię siebie i uważam, że jestem fajny/fajna.
- ☐ Wiem, jakie rzeczy sprawiają mi przyjemność (dodają mi energii, powodują uśmiech) i często je robię.



www.forummigracyjne.org

tel. +48 692 913 993

info@forummigracyjne.org

Oferujemy wsparcie (stacjonarnie i online):

- psychologiczne dla dzieci i dorosłych
- prawne
- caseworkerskie (w załatwianiu konkretnych spraw, np. edukacyjnych, zdrowotnych, urzędowych)
- edukacyjne (szkolimy osoby pracujące w szkołach, specjalizujemy się w asystenturze międzykulturowej)
- doradców i doradczyń zawodowych
- konsultanta ds. legalizacji pobytu
- doradcy ds. działalności gospodarczej
- położnych
- inne, szczególnie dedykowane kobietom, osobom z niepełnosprawnościami, młodzieży, dzieciom, seniorom, rodzicom i opiekunom, nauczycielom.

Nasze wsparcie jest bezpłatne!

Wspieramy wszystkich migrantów, migrantki, uchodźców i uchodźczynie, niezależnie od kraju pochodzenia. Mówimy w językach: polskim, angielskim, ukraińskim, rosyjskim, hiszpańskim, białoruskim, francuskim i innych.



Włącz się w budowanie otwartego i różnorodnego społeczeństwa w Polsce.
Wspieraj działania Fundacji Polskie Forum Migracyjne:

— wpłacając darowiznę przez stronę (PayU):
forummigracyjne.org/donate

— wpłacając darowiznę (jednorazową lub cykliczną) na konto bankowe:

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

79 1050 1025 1000 0023 1482 7813

Kod SWIFT: **INGBPLPW**

Kod IBAN: **PL79 1050 1025 1000 0023 1482 7813**

— przekaz 1,5% podatku – nasz nr KRS: **0000272075**

Każda forma wsparcia jest dla nas niezmiernie cenna i pozwala nam realizować naszą misję!

