

# BANK POMYSŁÓW

## Karty Relacji

### Sytuacje (karty A01-A10)

- 1) Dzielimy dzieci na grupy trzy/ cztero- osobowe. Rozdajemy dzieciom karty, dyskutują na temat przedstawionych sytuacji, w grupach odpowiadają na pytania i przygotowują scenki, które później odgrywają przed całą klasą. Po każdej scenie prosimy inne grupy o komentarz do danej sytuacji.
- 2) Jedna scenka jest przedstawiona całej klasie. Robimy burzę mózgów na bazie pytań dotyczących odczuć i emocji. Następnie dzielimy dzieci na grupy i w grupach zastanawiają się jakie można podjąć działania. Dzieci dodatkowo mogą zastanowić się, jak doszło do takiej sytuacji? Co działo się wcześniej? Jaką motywację mieli nasi bohaterowie? Dzieci zapisują swoje przemyślenia w grupach i na koniec przedstawiają swoje pomysły.
- 3) Dzieci odgrywają sytuację w „negatywny sposób” tak jak została przedstawiona na karcie, a później korygują ją i przedstawiają alternatywne zachowania, np. z wykorzystaniem komunikaty typu JA. ( kiedy wyrażamy emocje w sposób niekonfliktowy i szanujący granice innych).
- 4) Praca nad asertywnością – po przerobieniu wszystkich kart z tej części, robimy burzę mózgów w klasie - jak w sposób asertywny możemy mówić o swoich emocjach związanych z daną sytuacją i oczekiwaniami na przyszłość. Generujemy konkretne przykłady, zapisujemy asertywne zachowania.
- 5) Rozmowa na temat doświadczeń dzieci. Czy były w podobnych sytuacjach? Jak te sytuacje się potoczyły? Jak zostały rozwiązane? Czy są zadowolone z rezultatu? Co służy rozwiązywaniu konfliktów, a co przeszkadza?

### Emocje (B01-B08)

- 1) Każda karta zawiera propozycje zadania.
- 2) Zaklejamy pytania i pytamy dzieci z czym kojarzą im się obrazy na kartach. Z czym kojarzy Ci się to zdjęcie? Czy czułeś się kiedyś podobnie? W jakiej sytuacji?
- 3) Mapy myśli/wyrazów/skojarzeń – dzieci rysują indywidualnie/w grupach mapy słowne gdzie źródłem pracy jest dana emocja.
- 4) Plakat/kolaż – dzieci przynoszą na lekcje kolorowe gazety i wycinają z nich fotografie/napisy, które wykorzystają do wspólnie wykonanego kolażu. Np. kolaż – radość. Taka praca plastyczna jest jednocześnie wspaniałą okazją do wartościowych rozmów. Taki kolaż mogą też zrobić rodzice z dziećmi w domu.
- 5) Praca z rysunkiem - mówimy o różnych emocjach, dzieci na dużych arkuszach mają narysować obrys sylwetki i wypełnić obraz kolorami, które kojarzą się z tymi emocjami. Dlaczego dany kolor kojarzy się z tą emocją?

- 6) Zadanie domowe (tylko w przypadku „pozytywnych” emocji)– niech dzieci przyniosą z domu coś, co kojarzy im się z daną emocją i opowiadają o tym przedmiocie, o sytuacji, okolicznościach , dlaczego to jest dla nich takie ważne, etc.
- 7) Pantomima – w grupach dzieci losują karty, nie pokazują sobie zdjęć, tylko próbują niewerbalnie zaprezentować o jakie uczucie chodzi. Rozmowa na temat tego, czy łatwo jest pokazać uczucie i na ile te komunikaty niewerbalne są adekwatne do tego, co naprawdę czujemy. (czasami nasze zachowania mogą być różnie interpretowane przez różne osoby). Po czym poznajemy, że ktoś jest wesoły/ smutny etc?
- 8) Stopniowanie: każda emocja ma pewną skalę (irytacja/złość/ wściekłość/furia). Emocje są dynamiczne. Nie na każdym stopniu musimy reagować tak samo. Dzieci szukają synonimów emocji, piszą je na kartkach i próbują ułożyć od najłagodniejszego do najsilniejszego.
- 9) „pomnik emocji” – dzieci budują pomnik emocji ze swoich ciał, grupowo. Zastygają w bezruchu, a wychowawca robi zdjęcie. Wspólna analiza zdjęcia – po czym można poznać tę emocję? Co się dzieje na tym pomniku? Jakie są relacje między dziećmi? Jakie mamy gesty/miny kiedy czujemy daną emocję?
- 10) Karty relacji + kości opowieści – rzuć kośćmi i opowiedz historię tak, aby motywem przewodnim była dana emocja.
- 11) Emocje/granice/asertywność – dzieci przywiązują sobie balony do kostki. Zadanie: każdy chroni swój balon, ale próbuje zniszczyć inne. (Jak się czujesz, gdy ktoś zniszczył Twój balon? Czy łatwo jest chronić granice? Jak się czujemy, gdy ktoś je przekracza?)
- 12) Dzieci wymyślają bajkę/opowiadanie/komiks na bazie omawianej emocji.

### Zasoby (C01-C08)

- 1) Każda karta zawiera instrukcję.
- 2) Karta C01/C02/C03 – dzieci piszą dyplom uznania/list/wdzięczność dla kogoś; praca w parach.  
  
Dzieci mogą pracować w wybranych przez siebie parach, lub możemy zorganizować losowanie, tak, aby dzieci anonimowo napisały coś miłego o innych.
- 3) Karta C03 - każdy ma pusty kubeczek/pudełeczko. Rozdajemy dzieciom w klasie małe karteczki i zadanie polega na tym, żeby każdej osobie w grupie wrzucić do kubeczka kartkę z jakimś pozytywnym komentarzem albo hasłem za co chce mu się podziękować, albo co się w nim lubi. Można wrzucić jednej osobie kilka karteczek, ale ważne jest też, aby każdemu wrzucić PRZYNAJMNIEJ jedną.
- 4) Karta C04 – dzieci w grupach opracowują kodeks przyjaźni. Co jest ważnego w przyjaźni? Co buduje przyjaźń? Co niszczy przyjaźń? Co to znaczy być dobrym przyjacielem?
- 5) Karta C04 – narysuj swojego przyjaciela.
- 6) Karta C04 – dzieci rysują komiks przedstawiający sposób spędzania wspólnego czasu z przyjacielem.
- 7) Karta C06 – narysuj marzenia związane ze swoim hobby, Jak realizujesz swoje hobby?

- 8) Karta C06 – każde dziecko rysuje coś związanego ze swoim hobby, potem mieszamy kartki i reszta klasy zgaduje czyja to praca.
- 9) Karta C06 – każdy przynosi coś, co kojarzy się z jego/jej hobby, nauczyciel losuje fanty, a klasa zgaduje czyja to rzecz i z jakim hobby jest związana.
- 10) Karta C06 – licytacja: burza mózgów – dzieci podają różne hobby/pasje jakie mogą mieć ludzie, dzieci dostają symboliczne pieniążki/punkty do rozdysponowania i nauczyciel robi licytację, tak aby dowiedzieć się, które hobby jest najbardziej popularne w klasie/które hobby jest ważne dla danej osoby. Kto co wylicytował?

### **INSPIRUJĄCE CYTATY (D01-D14)**

Cytaty mówią zarówno o sytuacjach, jak i o emocjach.

- 1) Dzieci szukają tekstów literackich, które kojarzą im się z tymi cytatami, z jakimi jeszcze innymi książkami, osobami, sytuacjami kojarzą im się te cytaty.
- 2) Dzieci robią mapy skojarzeń/kolaże/rysunki.
- 3) Przedstawianie konceptów za pomocą kolorów/abstrakcji/kształtów – np. rozstanie, pożegnanie. Później nauczyciel prowadzi rozmowę na bazie tych rysunków. Z jakimi emocjami kojarzy wam się ten obrazek? Czy przypominacie sobie sytuację, kiedy tak się czuliście?
- 4) Dzielimy dzieci na grupy, każda dostaje jedną kartę i tworzy bazę metod poradzenia sobie z zagadnieniem przedstawionym na karcie/kształtowania pożądanych zachowań.

### **METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM (E01-E15)**

Karty do wykorzystania zarówno w klasie, jak i w pracy indywidualnej. Instrukcje na karcie są podawane przez osobę dorosłą/nauczyciela/wychowawcę/ rodzica. Można wykorzystać tło muzyczne. Z kart można korzystać w zaciszu domowym, w szkole jak i w plenerze. Idealne zarówno do wyciszenia dzieci jak i zmniejszenia nadmiernego napięcia mięśniowego. Techniki relaksacyjne, relaksacja mięśniowa, techniki oddechowe, uspokajające i energetyzujące, wizualizacje i afirmacje.

Karty afirmacji można też wykorzystywać w klasie na zasadzie burzy mózgów. Dzieci podają hasła/słowa/zdania, które zwiększają ich poczucie pewności siebie i skłaniają do pozytywnego myślenia.