

Maria Weker

NIEZBĘDNIK EMOCJONALNY 1

Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej
dla dzieci w wieku przedszkolnym



Maria Weker

NIEZBĘDNIK EMOCJONALNY 1

Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej
dla dzieci w wieku przedszkolnym

OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI
WARSZAWA 2024

Konsultacja merytoryczna
Wydział Edukacji Włączającej
Katarzyna Król, Katarzyna Nowakowska

Redakcja i korekta
Elżbieta Gorazińska

Projekt okładki, layout,
redakcja techniczna i skład
Wojciech Romerowicz

Grafika na okładce: © aquasip/Bank zdjęć Photogenica

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2024
Wydanie I

ISBN 978-83-67366-57-1

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji
Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC)

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl
tel. 22 345 37 00

Spis treści

Wprowadzenie.....	4
Specyfika funkcjonowania dziecka w wieku przedszkolnym zagrożonego kryzysem.....	6
Scenariusze zajęć dla dzieci w wieku przedszkolnym.....	9
Scenariusz 1 „Taniec-pokazywaniec”.....	10
Scenariusz 2 „Pomocne rączki”.....	11
Scenariusz 3 „Motylek”.....	12
Zakończenie.....	15

Wprowadzenie

Sytuacje trudne, spowodowane różnego rodzaju okolicznościami pozostającymi poza kontrolą człowieka, wymagają od niego przystosowania się do zmieniającej się rzeczywistości. Dla najmłodszych dzieci takie wymuszone dostosowanie się do nowych warunków jest naruszeniem fundamentów świata, w którym do tej pory funkcjonowały. Z tego względu oddziaływania nauczycieli i opiekunów, ukierunkowane na dobro dziecka, powinny wspierać je w radzeniu sobie z kryzysem.

W projektowaniu tego rodzaju działań pomocny może być *Niezbędnik emocjonalny. Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej dla dzieci w wieku przedszkolnym*. W zeszytce przedstawiono trzy scenariusze zajęć, które umożliwiają opiekunom przyjrzenie się aktualnemu stanowi emocjonalnemu i zasobom mentalnym dzieci, a także zapoznanie ze sposobami radzenia sobie ze stresem, ułatwiającymi funkcjonowanie w warunkach zmienionej rzeczywistości.

Wsparcie w ramach interwencji kryzysowej skoncentrowanej na pomocy dzieciom zakłada stosowanie różnorodnych narzędzi, metod i technik pracy z dzieckiem, które mogą wspomagać je w radzeniu sobie z kryzysem.

W odniesieniu do dzieci oddziaływania z obszaru interwencji kryzysowej ukierunkowane są na dobro dziecka, a w związku z tym powinny:

- być stosowane w trybie natychmiastowym, tj. najszybciej jak jest to możliwe w aktualnej sytuacji;
- zapewnić bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne;
- obejmować rozpoznanie i zaspokojenie najpilniejszych potrzeb dziecka.

Aby było to możliwe i przyniosło oczekiwane efekty, konieczne jest:

- nawiązanie kontaktu z dzieckiem;
- dopasowanie intensywności i dostępności kontaktu do potrzeb dziecka;
- aktywne słuchanie dziecka;
- normalizowanie jego działań i zachowań;
- koncentrowanie się na bieżącej sytuacji;
- rozpoznanie i aktywizacja sieci wsparcia społecznego dziecka.

Małe dzieci mają ograniczony zasób zachowań, które mogłyby zastosować w sytuacjach kryzysowych. Jest to szczególnie widoczne w warunkach, kiedy dziecko po raz pierwszy styka się z określonymi okolicznościami. W swoich zachowaniach może wtedy naśladować dorosłych z najbliższego otoczenia lub znane sobie postacie z filmów i opowieści. Z tego powodu zastosowane przez dziecko metody radzenia sobie mogą okazać się niewystarczające, a w efekcie może dojść do zaburzenia równowagi psychicznej, mogą też pojawić się trudności w jego funkcjonowaniu poznawczym i behawioralnym.

Zachowanie dziecka zagrożonego sytuacją kryzysową może cechować niepokój, lęk, zaburzenia emocjonalne oraz objawy somatyczne.

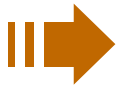
W sytuacji kiedy oddziaływania o charakterze interwencyjnym nie przynoszą zmiany w zachowaniu dziecka, zalecany jest kontakt ze specjalistami – psychologami i psychiatrami.

Polecana literatura

Wsparcie ucznia z traumą, (2022), <https://ore.edu.pl/2023/08/wsparcie-ucznia-z-trauma/>

Dziecko w sytuacji kryzysowej, (2020), <https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2021/04/dziecko-w-sytuacji-kryzysowej.-wspierajaca-rola-pracownikow-oswiaty.pdf>

Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole, (2020), <https://ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=29021>



Specyfika funkcjonowania dziecka w wieku przedszkolnym zagrożonego kryzysem

Najmłodsze dzieci dotknięte kryzysem środowiskowym mogą odczuwać dolegliwości w obszarze psychicznym i somatycznym. Mogą również doświadczać trudności w aspekcie funkcjonowania rodzinnego, społecznego i socjalnego.

Warto pamiętać, że zachowania dzieci w wieku przedszkolnym mogą być odzwierciedleniem zachowań rodziców lub opiekunów albo reakcją na obecnie obserwowane przez dzieci sposoby funkcjonowania rodziny i społeczności.

W tabeli 1. zostały przedstawione dolegliwości i trudności obserwowane u dzieci w wieku przedszkolnym w sytuacji zagrożenia kryzysem. Ważne jest, aby dolegliwości te były interpretowane tylko w odniesieniu do całościowego obrazu funkcjonowania dziecka.

Tabela 1. Dolegliwości, które mogą występować u dzieci w wieku przedszkolnym w sytuacji zagrożenia kryzysem

Obszar funkcjonowania	Przykładowe dolegliwości i trudności
Ciało/obszar somatyczny	Bóle głowy, bóle brzucha, mdłości, zaburzenia snu i zasypiania (podkrążone oczy), zaburzenia apetytu (objadanie się lub brak łaknienia), infekcje, senność w trakcie zajęć, zaburzenia koordynacji ruchowej, mówienie i chodzenie w czasie snu.
Emocje	Obniżenie nastroju, nasilenie lęku, agresja, pobudzenie, zmienność nastrojów, płaczliwość, zamartwianie się o osoby z najbliższego otoczenia.
Obszar poznawczy/umysłowy	Zaburzenia pamięci, zaburzenia koncentracji, trudności z mową, ograniczenie liczby wypowiedzianych słów, mówienie tylko do wybranych osób, trudności z wykonywaniem poleceń, regres w obszarze różnych umiejętności.
Obszar kontaktów społecznych	Wycofywanie się z kontaktów, unikanie innych dzieci i dorosłych, konfliktowość, izolacja, potrzeba nadmiernego kontaktu z opiekunem (nieodstępowanie opiekuna).

Niektóre zachowania i sposoby funkcjonowania dziecka powinny zwrócić szczególną uwagę nauczyciela. Ogólnie można je określić mianem objawów niepokojących, które mogą świadczyć o trudnościach psychosomatycznych wpływających na jakość życia dziecka. W razie zauważenia ich warto podjąć interwencję o charakterze indywidualnej rozmowy z dzieckiem i jego opiekunem, rozeznania aktualnych warunków życia dziecka w odniesieniu do sytuacji rodzinnej, materialnej i socjalnej, zagrożenia czynnikami związanymi z dobrobytem rodziny, ewentualnymi uzależnieniami i zagrożeniami bytowymi. Jeżeli interwencje podejmowane w przedszkolu nie przynoszą poprawy, warto rozważyć kontakt ze specjalistami: psychologami, psychiatrami oraz pracownikami pomocy społecznej.

Objawy niepokojące u dzieci w wieku przedszkolnym, które powinny zwrócić uwagę opiekunów, zostały zaprezentowane w tabeli 2. Ważne jest, aby przedstawione dolegliwości były interpretowane tylko w odniesieniu do całościowego obrazu funkcjonowania dziecka. Do wymienionych poniżej objawów każdy nauczyciel może dodać swoje obserwacje.

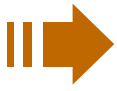
Tabela 2. Objawy niepokojące u dzieci w wieku przedszkolnym

Obszar funkcjonowania	Objawy niepokojące
Ciało/obszar somatyczny	<p>Zmiana sposobu zachowania fizycznego, np. rezygnowanie z ulubionych lub często wykonywanych wcześniej czynności, np. biegania, grania w piłkę itd.; niechęć do wykonywania zadań ruchowych, np. narzekanie na bolące nogi, ręce itp.</p> <p>Niechęć do opuszczania budynku i wychodzenia na spacer.</p> <p>Regres do zachowań charakterystycznych dla młodszych dzieci, np. ssanie smoczka, korzystanie z nocnika.</p> <p>Zmiana sposobu ubierania wynikająca z unikania danej czynności, np. niezapinanie guzików, noszenie tylko jednego stroju – sukienki, którą dziecko kojarzy jako coś sprzed katastrofy; noszenie przebrania, np. strażaka, z intensywną, negatywną reakcją na próbę zmiany stroju.</p> <p>Zanieczyszczanie się i niechęć do czynności z obszaru higieny osobistej, np. do mycia rąk.</p> <p>Zmiana sposobu odżywiania, np. nadmierny apetyt, brak apetytu.</p> <p>Ślady oddziaływań autoagresywnych – rozdrapane rany na rękach, na twarzy, wyrywanie włosów, nadmierne wyłamywanie palców, obgryzanie paznokci itp.</p> <p>Ślady stosowania przemocy w domu, np. zasinienia na rękach, nogach, plecach itd.</p>
Emocje	<p>Zmiany nastroju niewynikające z bieżących okoliczności, np. śmiech bez powodu.</p> <p>Nadmierna drażliwość.</p> <p>Apatia.</p> <p>Obniżona reaktywność.</p> <p>Reakcje emocjonalne nieadekwatne do sytuacji.</p> <p>Niewystępujące wcześniej intensywne reakcje lękowe na obiekty lub odgłosy w otoczeniu dziecka, np. na widok wody, pająka, na plusk wody.</p>
Obszar poznawczy/umysłowy	<p>Utrzymujący się w czasie regres w zakresie umiejętności nazywania, segregowania obiektów, rysowania, pisania, czytania.</p> <p>Rysowanie monoschematyczne, monokolorostyczne.</p> <p>Niechęć do uczestniczenia w zajęciach grupowych.</p>

Obszar funkcjonowania	Objawy niepokojące
Obszar kontaktów społecznych	<p>Izolowanie się od grupy rówieśniczej.</p> <p>Nadmierna konfliktowość i drażliwość w kontakcie z rówieśnikami.</p> <p>Trudność z oddzieleniem od rodzica, głośne sprzeciwy na widok oddalającego się rodzica, opiekuna lub nauczyciela.</p> <p>Niechęć do opuszczenia przedszkola i/lub powrotu do domu.</p> <p>Nadmierne i przedłużające się w czasie przebywanie w pobliżu osoby dorosłej nie pochodzącej z rodziny, np. nauczyciela przedszkolnego.</p>
Inne	<p>Każda zmiana zachowania dziecka, która z jakiegoś powodu zwraca uwagę opiekunów, bo np. przedłuża się w czasie, nie występowała wcześniej, znacząco wpływa na sposób funkcjonowania dziecka w grupie przedszkolnej i powinna zostać skonsultowana z rodzicami oraz poddana ocenie specjalisty – psychologa, pedagoga.</p>

Ważne jest, aby w odniesieniu do zaobserwowanych zachowań dzieci przedszkolnych i sposobów ich funkcjonowania uwzględnić również inne konteksty:

- warunki życia dziecka, obejmujące: sytuację rodzinną, domową, socjalną i ekonomiczną PRZED kryzysem + ewentualne zagrożenia, które w obliczu sytuacji kryzysowej mogą się zintensyfikować, np. zagrożenie uzależnieniami, brak pracy, przemoc domowa itp.;
- warunki życia dziecka, obejmujące: sytuację rodzinną, domową, społeczną, socjalną i ekonomiczną PO kryzysie + ewentualne zagrożenia, które wystąpiły w obliczu sytuacji kryzysowej, np. zagrożenie uzależnieniami, brak pracy, przemoc domowa itp.;
- wpływ sytuacji kryzysowej na funkcjonowanie dziecka w placówce przedszkolnej, np. absencja spowodowana trudnościami z dotarciem do przedszkola, obecność w domu dodatkowych osób itp.;
- straty materialne, jakich mogło doświadczyć dziecko, szczególnie w odniesieniu do przedmiotów dla niego ważnych.



Scenariusze zajęć dla dzieci w wieku przedszkolnym

Przedstawione poniżej scenariusze zajęć są propozycją aktywności ukierunkowanych na przyjrzenie się, jak funkcjonują małe dzieci w określonych okolicznościach. Nauczyciel przedszkolny lub opiekun może każdy ze scenariuszy wykorzystać jako osobne zajęcia. Może również zastosować je w dowolnej kombinacji, np. scenariusz 1 + scenariusz 3.

Nauczyciel powinien dostosować proponowane materiały do własnych potrzeb i obserwacji. Może je modyfikować adekwatnie do sytuacji, w której pracuje z małymi dziećmi, np. do sprawowania opieki w nietypowych, pozaprzedzkolnych miejscach. Warto, by propozycje zajęć traktował jako źródło inspiracji do działań, które mogą wspomóc go w pracy i opiece nad małymi dziećmi w sytuacji kryzysowej.

W zeszycie przedstawiono trzy scenariusze:

Scenariusz 1 „Taniec-pokazywanie”, który pozwala przyjrzeć się aktualnemu stanowi emocjonalnemu małych dzieci i dotyczy pytania: Jak się DZISIAJ czujesz/czego potrzebujesz?

Scenariusz 2 „Pomocne rączki”, który umożliwia przyjrzenie się zasobom dzieci i dotyczy pytania: Co mam i jak to wykorzystam?

Scenariusz 3 „Motylek”, który wprowadza strategie radzenia sobie ze stresem, ułatwiające dzieciom funkcjonowanie w warunkach zmienionej rzeczywistości.

Wprowadzenie ogólne

Małe dzieci uczą się od innych, jak sobie radzić w sytuacjach trudnych. Umiejętność ta jest jedną z kluczowych składowych rozwoju psychicznego dziecka, pozwala mu bowiem konfrontować siebie ze światem i najbliższym otoczeniem.

Małe dzieci często naśladują w swoich zachowaniach sposoby postępowania zaobserwowane u osób dorosłych lub postaci znanych z filmów. Techniki te mogą jednak okazać się niewystarczające lub nieadekwatne do sytuacji. Z tego powodu warto, aby dziecko ćwiczyło rozpoznawanie tego, co się z nim dzieje, jakie ma zasoby oraz u kogo może szukać wsparcia i pomocy. Ćwiczeniu tych umiejętności dotyczą poniższe scenariusze, które można wykorzystywać razem lub osobno, w dowolnym układzie, w zależności od aktualnych możliwości i potrzeb nauczyciela i dzieci.

Cel główny zajęć

Pomoc małym dzieciom w rozpoznaniu i radzeniu sobie z napięciami psychicznymi w sytuacji kryzysowej, spowodowanej np. katastrofami naturalnymi.



Scenariusz 1 „Taniec-pokazywanie” (20 minut)

Cel szczegółowy:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania swoich emocji.
- Rozwijanie umiejętności interpretowania emocji pokazywanych przez innych.
- Rozwijanie umiejętności poszukiwania wsparcia u dorosłych oraz bliskich osób.
- Rozwijanie umiejętności budowania poczucia bezpieczeństwa.

Dzieci: uczą się łączyć ruch z emocjami i są zachęcane do wyrażania emocji poprzez taneczne ruchy.

Metoda pracy: swobodne poruszanie się do muzyki w obrębie danego pomieszczenia, pogadanka, zabawa.

Forma pracy: zbiorowa, jednolita.

Środki: odtwarzacz muzyki, dowolna muzyka (różne utwory, dopasowane do żywiołowości grupy przedszkolnej), sala bezpieczna dla poruszających się dzieci.

Opis ćwiczenia

Dzieci wykonują dowolny taniec do włączonej muzyki, poruszają się w jej rytm i zamierzają, gdy nauczyciel nazwie jakąś emocję.

Jak to zrobić?

Nauczyciel włącza muzykę i pozwala dzieciom tańczyć – swobodnie poruszać się w rytmie muzyki. Następnie głośno wypowiada (wykrzykuje) nazwę jakiejś emocji, np. „szczęśliwy”, „zaskoczony”, „obrażony”, „wesoły”. Dzieci muszą zastygnąć w bezruchu i wyrazić tę emocję poprzez mimikę twarzy i pozycję ciała.

Nauczyciel zachęca dzieci, aby przyglądały się sobie i porównywały swoje pozycje. Wskazuje też na podobieństwa w ich mimice i pozycjach, np.: Widzę, że słysząc hasło „szczęście”, wiele osób ma na twarzy uśmiech. Może zachęcać dzieci do samodzielnego wskazywania podobieństw. Zabawę powtarza się kilka razy.

Na zakończenie tańca nauczyciel głośno mówi: Pokaż, jak się dzisiaj czujesz, i obserwuje pozycje oraz mimikę dzieci. Zachęca je, aby mówiły, jak się dzisiaj czują.

Nauczyciel puszcza muzykę, stopniowo ją wycisza i pozwala dzieciom odpocząć w ciszy. Dzieci mogą np. usiąść, położyć się na krótki czas, ok. 2–3 minut, na podłodze.

Następnie nauczyciel zachęca dzieci, aby opowiedziały, jak się czuły w trakcie tego ćwiczenia.

Opcjonalnie na zakończenie odtwarzania muzyki nauczyciel mówi do dzieci: Pokaż, czego dzisiaj potrzebujesz? Obserwuje mimikę oraz pozycje, które przybierają dzieci. Zachęca je, aby opowiadały, czego potrzebują, a inne im to pokazywały. Jeżeli np. ktoś potrzebuje uśmiechu, wtedy inne dzieci mogą uśmiechać się do danego dziecka; jeżeli ktoś potrzebuje uścisku, wtedy nauczyciel może je przytulić.

Komentarz metodyczny

Nauczyciel przedszkolny słucha odpowiedzi dzieci, wskazuje podobieństwa w okazywaniu emocji. Informuje, że wszystkie emocje są nam potrzebne. Niektóre są trudniejsze w opanowaniu lub zrozumieniu, ale są metody ułatwiające poradzenie sobie z nimi. Dlatego warto pokazywać oraz mówić, jak dzieci się czują w danym momencie oraz czego potrzebują, bo wtedy mogą uzyskać wsparcie od bliskich osób.

Uwaga dla nauczyciela przedszkolnego

Warto zwrócić uwagę na zachowania dzieci, które nie uczestniczą aktywnie w zadaniu, prezentują apatyczne lub nieadekwatne postawy, odmawiają współpracy. Dziecko takie może wymagać indywidualnej obserwacji oraz rozszerzonej opieki. Trzeba pamiętać, że stan zaburzenia równowagi psychofizycznej może trwać 6 do 8 tygodni od zdarzenia kryzysowego. Przy przedłużającym się czasie występowania trudności należy rozważyć skorzystanie z pomocy specjalistycznej, np. w poradni psychologiczno-pedagogicznej.



Scenariusz 2 „Pomocne rączki” (20 minut)

Cel szczegółowy:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania swoich zasobów – mocnych stron.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania swoich potrzeb.
- Rozwijanie umiejętności poszukiwania wsparcia u dorosłych oraz bliskich osób.
- Rozwijanie umiejętności budowania poczucia bezpieczeństwa.

Dzieci: uczą się rozpoznawać swoje zasoby i potrzeby, są zachęcane do dzielenia się tymi zasobami z innymi.

Metoda pracy: rysowanie, pogadanka, zabawa.

Forma pracy: zbiorowa, indywidualna, jednolita.

Środki: kartki papieru, pisaki, kredki, tablica.

Opis ćwiczenia

Nauczyciel przedszkolny rozmawia z dziećmi, o tym jak można pomagać innym, i prosi je, aby podały różne przykłady pomagania. Aдекватnie do dziecięcych odpowiedzi

wskazuje, jak mogą pomagać ręce, np. dłonie kierowcy – kierować autobusem, dłonie lekarza – badać chorego.

Nauczyciel mówi dzieciom, jak ich ręce mogą pomagać innym, np. ktoś przyniesie mamie kubek z wodą, ktoś posprząta zabawki, ktoś wyrzuci papierek do kosza itd. Następnie rozdaje im kartki papieru i pisaki, a dzieci odrysowują na nich swoje dłonie (nauczyciel pomaga dzieciom wymagającym wsparcia).

Patrząc na swoje rysunki, dzieci zastanawiają się, co mogą zrobić ich pomocne ręce. Mogą to być bardzo proste czynności, np. podanie kredki, pogłaskanie po głowie, budowanie babki z piasku itp. Dzieci rysują obrazki przedstawiające, co mogą zrobić ich ręce. Mogą również pokolorować swoje rysunki.

Nauczyciel zachęca dzieci do opowiadania, co potrafią ich ręce. Z rysunków nauczyciel i dzieci tworzą „tablicę ogłoszeń”. Dzieci następnego dnia i w kolejnych mogą uzupełniać swoje „ogłoszenia” i opowiadać, jak pomogły im ich ręce.

Komentarz metodyczny

Nauczyciel przedszkolny słucha odpowiedzi dzieci, wskazuje podobne i inne umiejętności, które są dla nich specyficzne. Wyjaśnia, że dzieci mają wiele umiejętności, które są potrzebne w różnych sytuacjach i momentach życia. Jeżeli jedno dziecko czegoś nie potrafi, może zwrócić się do dziecka, które ma daną umiejętność, aby je nauczyło lub wyjaśniło, na czym ona polega. Nauczyciel wyjaśnia też, że nieposiadanie jakiejś umiejętności pozwala dzieciom uczyć się od siebie nawzajem. Informuje, że potrzebne są im różne umiejętności, że niektóre są trudniejsze w opanowaniu lub zrozumieniu, ale istnieją metody ułatwiające ich przyswojenie. Mówi, że różne umiejętności są potrzebne w różnych momentach życiowych. Dlatego warto pokazywać oraz mówić, co dzieci potrafią, aby mogły się od siebie uczyć i wymieniać wiedzę. Warto również zachęcać dzieci, aby pytały dorosłych o umiejętności i prosiły o pokazanie, jak dorośli pomagają innym.

Uwaga dla nauczyciela przedszkolnego

Warto zwrócić uwagę na zachowania dzieci, które nie uczestniczą aktywnie w zadaniu, prezentują apatyczne lub nieadekwatne postawy, odmawiają współpracy. Dziecko takie może wymagać indywidualnej obserwacji oraz rozszerzonej opieki. Warto pamiętać, że stan zaburzenia równowagi psychofizycznej może trwać 6 do 8 tygodni od zdarzenia kryzysowego. Przy przedłużającym się czasie występowania trudności należy rozważyć skorzystanie z pomocy specjalistycznej, np. w poradni psychologiczno-pedagogicznej.



Scenariusz 3 „Motylek” (5–7 minut)

Cel szczegółowy:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania stanu napięcia fizycznego i psychicznego.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem psychicznym i fizycznym.
- Rozwijanie umiejętności budowania poczucia bezpieczeństwa.

Dzieci: uczą się rozpoznawać sytuacje napięcia, są zachęcane do wykonywania ćwiczeń relaksujących.

Metoda pracy: pogadanka, zabawa.

Forma pracy: zbiorowa, indywidualna, jednolita.

Opis ćwiczenia

Nauczyciel zaprasza dzieci do zajęcia miejsc w kółku. Prosi, aby każde dziecko usiadło wygodnie i wyciągnęło przed siebie dłonie. Następnie mówi dzieciom, aby przysunęły swoje dłonie do siebie w taki sposób, by zetknęły się kciukami. Teraz dzieci mogą lekko poruszać pozostałymi palcami, tworząc skrzydła motyla.

Nauczyciel mówi, że motyle są bardzo lekkie i delikatne, dlatego latają wolno i subtelnie. Demonstruje swoimi złączonymi dłońmi, że motyl może poruszać się trochę do góry, na boki, w dół, może latać po okręgu. Kiedy motyl unosi się do góry, bierze się wdech, kiedy motyl opada na dół – robi się wydech. Dzieci powtarzają te czynności za nauczycielem. Każde dziecko może poruszać swoim motylem w swoim tempie, ważne, by odbywało się to wolno i w skupieniu. Dzieci wykonują około 5 oddechów.

Następnie nauczyciel spokojnie i cicho tłumaczy dzieciom, że motyle mogą pomóc poczuć się lepiej. Wystarczy, że przysiądą na tym miejscu ciała, które dzieci odczuwają jako napięte albo które im jakoś dokuczają (np. boli je noga, ucho itd.). Prosi, aby dzieci dotknęły swoim motylem tego miejsca, które wydaje im się dokuczliwe. Uważnie obserwuje dzieci.

Nauczyciel i dzieci ponownie wykonują około 5 oddechów. Kiedy motyl unosi się, dzieci biorą wdech, kiedy motyl opada – robią wydech. Każde dziecko może poruszać swoim motylem we własnym tempie, ważne, aby odbywało się to wolno i w skupieniu.

Następnie nauczyciel prosi dzieci, aby wypuściły swoje motyle poprzez szybkie wyrzucenie rąk do góry.

Komentarz metodyczny

Nauczyciel przedszkolny obserwuje dzieci w trakcie wykonywania tego ćwiczenia. Dzieci mogą wskazywać miejsca, w których odczuwają napięcie fizyczne i psychiczne, np. kiedy motyl siada na głowie, sercu, brzuchu. Może być to informacja istotna w kontekście całościowego funkcjonowania dzieci w obliczu sytuacji kryzysowej. Technika oddechowa stosowana w tym ćwiczeniu może ułatwić dzieciom obniżenie odczuwanego napięcia.

Uwaga dla nauczyciela przedszkolnego

Warto zwrócić uwagę na zachowania dzieci, które nie uczestniczą aktywnie w zadaniu, prezentują apatyczne lub nieadekwatne postawy, odmawiają współpracy. Dziecko takie może wymagać indywidualnej obserwacji oraz rozszerzonej opieki. Warto pamiętać, że stan zaburzenia równowagi psychofizycznej może trwać 6 do 8 tygodni od zdarzenia kryzysowego. Przy przedłużającym się czasie występowania trudności należy rozważyć skorzystanie z pomocy specjalistycznej, np. w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Zakończenie

Najmłodsze dzieci, w trudnych, zagrażających ich dobrostanowi okolicznościach, wymagają wyjątkowej uwagi i opieki dorosłych. Często w swoich reakcjach naśladują wtedy zachowania osób, które znajdują się w ich najbliższym otoczeniu. Sama sytuacja kryzysowa może być dla nich zbyt złożona i trudna do zrozumienia – z tego powodu ich funkcjonowanie może być nieadekwatne do okoliczności i powodować dodatkowe trudności.

Podejmowanie przez dorosłych aktywności o charakterze oddziaływań interwencyjnych adresowanych do najmłodszych dzieci jest bezcenne dla ich rozwoju i przyszłości.

Wsparcie takie może być obciążeniem psychicznym dla dorosłych świadczących taką pomoc. Dlatego udzielający jej nauczyciel lub wyznaczony opiekun powinien zadbać również o swój dobrostan i samopoczucie, tak by móc podjąć to wyzwanie odpowiedzialnie i bezpiecznie. Warto też pamiętać, że jest to szczególnie ważne, gdy nauczyciel lub opiekun pochodzi z okolic zagrożonych kryzysem środowiskowym i sam zmaga się z jego skutkami.

W utrzymaniu stanu równowagi opiekunom mogą pomóc techniki relaksacji oraz inne metody obniżania napięcia psychofizycznego. Ważne jest, aby nauczyciel przedszkolny w tym trudnym czasie nie zapomniał o swoich potrzebach i potrafił zadbać o siebie.

Polecana literatura

Zabłocka-Żytka L., Dobrenko K., Weker M., (2023), *Relaks akademicki. Przykłady działań wspierających zdrowie psychiczne w środowisku akademickim*, Warszawa: Difin.

Faraniec G., (2023), *Nauczyciel facylitatorem ucznia w świecie zmian i niepewności (kompetencje nauczyciela)*, Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

W realizacji celów interwencji kryzysowej nauczyciel lub opiekun może korzystać z pomocy specjalistycznego wsparcia organizacji rządowych i NGO, fundacji, stowarzyszeń itp. oraz z kontaktu ze specjalistami za pomocą linii telefonicznych.

Numery telefonów

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, także dla nauczycieli: **800 12 12 12**

Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym: **800 70 2222**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, czynny codziennie od 12.00 do 02.00: **116 111**

Kryzysowy Telefon Zaufania dla osób dorosłych: **116 123**

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli: **800 080 222**

Infolinia dla wychowawcy, telefon zaufania dla nauczycieli, czynny w poniedziałek, środę, czwartek od 17.00 do 19.00: **801 800 967**

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, czynny od poniedziałku do piątku od 12.00 do 15.00: **800 100 100**

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny od poniedziałku do piątku od 14.00 do 22.00, połączenie bezpłatne: **116 123**

ITAKA – centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego, czynne całodobowo: **22 484 88 01, 800 70 2222**

ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania, czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00: **22 484 88 01**

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
www.ore.edu.pl

