

Maria Weker

NIEZBĘDNIK EMOCJONALNY 2

Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej
dla dzieci w klasach 1–3



Maria Weker

NIEZBĘDNIK EMOCJONALNY 2

Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej
dla dzieci w klasach 1–3

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 978-83-67366-58-8

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 dzieci w klasach 1–3 zagrożonych kryzysem	6
Scenariusze zajęć dla dzieci w klasach 1–3	9
Scenariusz 1 „Kamyczek”	9
Scenariusz 2 „Moje dłonie”	11
Scenariusz 3 „Piramida”	13
Zakończenie	15

Wprowadzenie

Wspieranie dzieci w doświadczanych przez nie trudnych sytuacjach życiowych jest jednym z wyzwań, z jakimi mierzą się ich rodzice i nauczyciele. Pomocny w działaniach osób wspierających może być proponowany *Niezbędnik emocjonalny. Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej dla dzieci w klasach 1–3*.

W zeszycie przedstawiono trzy scenariusze zajęć, dopasowane do głównych zasad oddziaływania z obszaru interwencji kryzysowej. Scenariusze umożliwiają opiekunom przyjrzenie się stanowi emocjonalnemu i zasobom mentalnym dzieci, a także nauczenie podopiecznych sposobów radzenia sobie ze stresem, ułatwiających im funkcjonowanie w warunkach zmienionej rzeczywistości.

W obliczu kryzysu dzieci zmuszone są mierzyć się ze zmieniającymi się warunkami życia. Sytuacje kryzysowe wymagają od nich intensywnego wysiłku adaptacyjnego, zwiększonej elastyczności w modyfikowaniu zachowań oraz przystosowania się do zmienionych warunków. Może się zdarzyć, że posiadane przez ucznia zasoby psychiczne i umysłowe oraz stosowane wcześniej metody radzenia sobie okażą się niewystarczające. W efekcie może dojść do zaburzenia równowagi psychicznej i wystąpienia trudności w funkcjonowaniu poznawczym i behawioralnym. Zachowanie dziecka zagrożonego sytuacją kryzysową może cechować niepokój, lęk, zaburzenia pamięciowe, emocjonalne oraz objawy somatyczne.

Oddziaływania z obszaru interwencji kryzysowej, adresowane do dzieci w klasach 1–3, powinny być ukierunkowane na dobro dziecka i w związku z tym muszą:

- stosowane być w trybie natychmiastowym, tj. najszybciej jak to możliwe w odniesieniu do aktualnej sytuacji dziecka;
- zapewnić dziecku 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.

Warto pamiętać, że dla uczniów z najmłodszych klas środowisko szkolne może być źródłem zupełnie nowych doświadczeń. Jest to szczególnie ważne w odniesieniu do uczniów klas pierwszych, którzy jeszcze nie zdążyli przyzwycząić się do nowych warunków funkcjonowania społecznego i edukacyjnego. Nakładające się na te okoliczności

sytuacje kryzysów środowiskowych mogą zwiększyć zagrożenie wystąpienia kryzysu psychofizycznego u dzieci z klas 1.

W sytuacji kiedy oddziaływania o charakterze interwencyjnym nie przynoszą zmiany w zachowaniu dziecka, zaleca się skontaktowanie się 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 dzieci w klasach 1–3 zagrożonych kryzysem

Dzieci uczące się w klasach 1–3, dotknięte kryzysem, mogą odczuwać dolegliwości psychiczne i somatyczne. Mogą również doświadczać trudności w obszarze funkcjonowania rodzinnego, szkolnego, społecznego i socjalnego. Objawy takich trudności są specyficzne dla poszczególnych grup wiekowych. W tabeli 1. przedstawiono przykładowe dolegliwości, których mogą doświadczać dzieci z klas 1–3 w sytuacji kryzysowej.

Tabela 1. Dolegliwości u dzieci w wieku szkolnym z klas 1–3

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.
Emocje	Obniżenie nastroju, nasilenie lęku, agresja, pobudzenie, zmienność nastrojów.
Obszar poznawczy/umysłowy	Zaburzenia pamięci, zaburzenia koncentracji, zaburzenia orientacji, zaburzenia poczucia upływu czasu, zaburzenia komunikowania się lub mowy (np. komunikowanie się tylko z wybranymi osobami), pojawienie się niewystępujących wcześniej trudności w mówieniu (np. seplenienie, jąkanie).
Obszar kontaktów społecznych	Wycofywanie się z kontaktów, unikanie innych, konfliktowość, izolacja, pojawianie się potrzeby nadmiernego kontaktu z opiekunami, niechęć do rozstawania z rodzicami i bliskimi.

Niektóre sposoby zachowania i funkcjonowania dziecka zagrożonego kryzysem powinny zwrócić szczególną uwagę nauczyciela. Można je określić mianem objawów niepokojących. Wybrane przejawy takich zachowań zostały przedstawione w tabeli 2.

Pojawianie się objawów niepokojących w zachowaniu ucznia może świadczyć o występowaniu trudności psychosomatycznych, które wpływają na jakość jego życia. W razie zauważenia wymienionych lub podobnych objawów warto podjąć interwencję w postaci indywidualnej rozmowy, rozeznania warunków życia dziecka w odniesieniu do sytuacji rodzinnej, materialnej, socjalnej, zagrożenia czynnikami związanymi z dobrobytem rodziny, ewentualnymi uzależnieniami. Warto również zwrócić uwagę, czy w stosunku do małego dziecka nie jest stosowana przemoc domowa, powodowana wzrostem frustracji u rodziców lub opiekunów.

Ważne jest, aby dolegliwości z obszaru objawów niepokojących były interpretowane tylko w odniesieniu do całościowego obrazu funkcjonowania dziecka. Nie należy interpretować ich w izolacji od informacji kontekstowych dotyczących danego ucznia.

Jeżeli podejmowane na gruncie szkoły interwencje nie przynoszą oczekiwanej poprawy, warto rozważyć kontakt ze specjalistami – psychologami, psychiatrami oraz pracownikami opieki społecznej.

Tabela 2. Objawy niepokojące u dzieci w wieku szkolnym z klas 1–3

Obszar funkcjonowania	Objawy niepokojące
Ciało/obszar somatyczny	Zmiana sposobu zachowania fizycznego, np. spowolnione ruchy, zgarbiona sylwetka, napięta sylwetka. Unikanie lub rezygnowanie z ulubionych lub często wykonywanych wcześniej czynności, np. biegania, grania w piłkę, aktywności ruchowej w ogóle itp. Zmiana sposobu ubierania, czesania utrzymująca się w czasie, np. noszenie niepasujących do okoliczności ubrań, porzucenie wcześniejszych stylów ubierania, przeciągające się w czasie noszenie strojów tematycznych, np. superbohaterów, strażaków, policjantów. Zaniedbywanie higieny osobistej, np. zanieczyszczanie się. Zmiana sposobu odżywiania, np. nadmierny apetyt, brak apetytu. Ślady oddziaływań autoagresywnych, np. rozdrapane ranki na rękach, twarzy, wyrywanie włosów, nadmierne wyłamywanie palców, obgryzanie paznokci. Ślady przemocy domowej. Ważny jest kontekst sytuacji materialnej rodziny, spowodowany kryzysem środowiskowym.
Emocje	Regres w okazywaniu emocji do zachowań charakterystycznych dla młodszych dzieci. Zmiany nastroju niewynikające z bieżących okoliczności, np. śmiech bez powodu. Nadmierna drażliwość. Apatia. Obniżona reaktywność. Reakcje emocjonalne nieadekwatne do sytuacji. Pojawianie się reakcji lękowych, fobii, reakcji paniki w kontakcie z obiektami związanymi z sytuacją kryzysową, np. na dźwięk syren policyjnych, strażackich.
Obszar poznawczy/umysłowy	Obniżenie w osiągnięciach szkolnych, np. niższa aktywność w czasie lekcji, niechęć do udzielania odpowiedzi, nienadążanie za tokiem lekcji, regres umiejętności szkolnych, zmiana sposobu zachowania na lekcjach.

Obszar funkcjonowania	Objawy niepokojące
Obszar kontaktów społecznych	Nieodstępowanie nauczyciela w czasie zajęć oraz przerw szkolnych, wyczekiwanie na niego pod drzwiami pokoju nauczycielskiego. Izolowanie się od grupy rówieśniczej, niekontrolowane korzystanie z telefonów. Nadmierna konfliktowość i drażliwość w kontakcie z rówieśnikami. Ignorowanie zaproszeń od kolegów do wspólnej zabawy. Zabieranie innym dzieciom przedmiotów należących do nich, gromadzenie różnych obiektów. Skoncentrowanie na wybranej czynności, np. nieustanna obserwacja otoczenia przez okno, mająca wpływ na funkcjonowanie dziecka w szkole. Trudność z rozstaniem z rodzicem lub opiekunem albo silna niechęć odnośnie powrotu do domu, ucieczki ze szkoły do domu, silny niepokój o osoby najbliższe wpływający na zachowanie dziecka w innych obszarach, np. uniemożliwiający mu udział w aktywnościach szkolnych.
Inne	Zachowania zagrażające życiu dziecka, np. jeżdżenie rowerem, na deskorolce, wrotkach z nadmierną prędkością. Niechęć do opuszczania budynku szkoły, klasy, niechęć do wychodzenia na korytarz w czasie przerwy. Pozbywanie się przez dziecko przedmiotów ważnych w kontekście jego dotychczasowego życia, np. oddawanie innym ulubionych książek, sprzedawanie obiektów zbieranych w ramach hobby.

Ważne jest, aby w odniesieniu do obserwowanych zachowań i sposobów funkcjonowania dzieci zagrożonych kryzysem uwzględniać inne konteksty:

- sytuację dziecka: rodzinną, domową, społeczną, socjalną i ekonomiczną PRZED kryzysem + ewentualne zagrożenia, które w obliczu sytuacji kryzysowej mogą się zintensyfikować;
- sytuację dziecka: rodzinną, domową, społeczną, socjalną i ekonomiczną PO kryzysie + ewentualne zagrożenia, które wystąpiły w obliczu sytuacji kryzysowej;
- czynnik czasowy – stan zaburzenia równowagi u osób zagrożonych kryzysem może trwać 6 do 8 tygodni od momentu wystąpienia zdarzenia kryzysowego;
- wpływ sytuacji kryzysowej na funkcjonowanie dziecka w placówce edukacyjnej, np. nieobecności spowodowane trudnościami z dotarciem do szkoły, konieczność pomocy w domu, konieczności opieki nad młodszym rodzeństwem z powodu okoliczności popowodziowych;
- straty materialne, jakich mogło doświadczyć dziecko, szczególnie w odniesieniu do przedmiotów dla niego ważnych.



Scenariusze zajęć dla dzieci w klasach 1–3

Proponowane scenariusze zajęć są opisem aktywności ukierunkowanych na przyjrzenie się, jak funkcjonują dzieci w określonych okolicznościach. Każdy ze scenariuszy może być wykorzystany osobno, można je stosować razem lub w dowolnej kombinacji, np. scenariusz 1 + scenariusz 3. Nauczyciel powinien dostosować wykorzystanie tych materiałów do własnych potrzeb i obserwacji oraz aktualnych możliwości dzieci. Możliwe jest również modyfikowanie scenariuszy adekwatnie do sytuacji, np. do nauczania zdalnego lub w nietypowych pozaszkolnych miejscach. Warto traktować scenariusze jako źródło inspiracji do działań wspomagających nauczyciela w pracy i opiece nad uczniami dotkniętymi kryzysami.

W zeszycie przedstawiono trzy scenariusze:

Scenariusz 1 „Kamyczek” pozwala przyjrzeć się aktualnemu stanowi emocjonalnemu dzieci i dotyczy pytania: Jak się DZISIAJ czujesz/czego potrzebujesz?

Scenariusz 2 „Moje dłonie” umożliwia przyjrzenie się zasobom dzieci i dotyczy pytania: „Co mam i jak to wykorzystam?”

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

Wprowadzenie ogólne

Umiejętność radzenia sobie z sytuacjami trudnymi jest jedną z kluczowych składowych rozwoju psychicznego dziecka. Może się jednak zdarzyć, że posiadane przez dzieci zasoby psychiczne i umysłowe oraz stosowane wcześniej metody radzenia sobie okażą się niewystarczające w obliczu wyjątkowo trudnych, nietypowych lub nieznanych im wydarzeń. W takiej sytuacji warto, aby dziecko wiedziało i rozpoznawało, co się z nim dzieje, jakie ma zasoby oraz gdzie może szukać wsparcia i pomocy.

Cel główny zajęć

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



Scenariusz 1 „Kamyczek” (25–30 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 rozpoznawać swoje stany emocjonalne i są zachęcane do wyrażania emocji; ćwiczą swoje poczucie sprawczości oraz kontroli.

Metoda pracy: pogadanka, zabawa.

Forma pracy: jednolita, zbiorowa, indywidualna, w parach.

Środki: niewielkie kamyczki lub podobne obiekty, np. kasztany, guziki, kulki plasteliny – po jednym obiekcie dla każdego dziecka; kredki, plastelina, skrawki materiału, paski papieru – według możliwości nauczyciela.

Opis ćwiczenia

Każde dziecko ma położony przed sobą kamyczek. Nauczyciel prosi, aby dokładnie mu się przyjrzało, a następnie określiło, czy to, co widzi, jest dla niego: przyjemne, nieprzyjemne, obojętne. Nauczyciel mówi, aby dzieci dotykały kamyczków i opowiadały, co czują, np. kamyczek jest: szorstki, zimny, gładki, ciężki itd.

Nauczyciel prosi, aby dzieci zastanowiły się nad sytuacjami, kiedy taki kamyczek może być dokuczliwy, np. kiedy wpadnie do buta, uderzy w szybę, wpadnie do szklanki z napojem itd. Warto zachęcić dzieci do rozwijania tego tematu.

Następnie nauczyciel prosi dzieci o wykonanie ćwiczenia. Każde dziecko ma sprawić, by zmiana uległa jego wcześniejsze wrażenie, np. może potrzymać kamyczek w ręce, co spowoduje jego ogrzanie się, może zawinąć kamyczek w chusteczkę – wtedy będzie bardziej miękki, może zakleić go plasteliną, zanurzyć w ciepłej wodzie, umyć mydłem, pokolorować kredkami, ozdobić itd. Dzieci mają czas na „zaopiekowanie się” swoimi kamyczkami i dokonanie zmian w ciągu 7–10 minut.

Po upływie wskazanego czasu nauczyciel prosi, aby dzieci opowiedziały swojemu koledze lub koleżance z ławki albo osobie siedzącej obok, jak teraz postrzegają swój kamyczek, co odczuwają, kiedy na niego patrzą. Potem każde dziecko słucha wypowiedzi ucznia siedzącego obok.

Następnie nauczyciel prosi, aby dzieci zastanowiły się: co się zmieniło w ich odczuciach, dlaczego pojawiła się zmiana, w jaki sposób zależała od nich, dlaczego kamyczki są różnie ozdobione, od czego zależało to, jak kamyczek wygląda po zmianach. Nauczyciel wskazuje na umiejętności, zaangażowanie, odczuwane przez dzieci emocje względem kamyczka.

Z przemalowanych, opakowanych i ozdobionych kamyczków uczniowie robią wystawę, np. na parapecie. Można również umieścić kamyczki w szkolnym ogródku.

Komentarz metodyczny

Nauczyciel słucha odpowiedzi dzieci, wskazuje, że zmiana dotyczyła tego, jak teraz prezentuje się kamyczek. Sam obiekt pozostał taki sam, ale zmieniło się jego postrzeganie poprzez oddziaływania wywierane na obiekt przez dziecko. Nauczyciel może wyjaśnić,

że podobnie bywa z trudnościami, jakie mogą spotykać człowieka. Przez całe życie człowiek uczy się, jak radzić sobie z różnymi sytuacjami, które mogą być początkowo tak dokuczliwe jak kamień w bucie.

Nauczyciel pokazuje dzieciom, że zmiana wyglądu kamyczka może zmienić ich odczucia, np. z obojętności w polubienie przedmiotu. Mówi dzieciom, że mogą mieć wpływ na to, jak postrzegają jakąś trudną sytuację.

Nauczyciel wyjaśnia, że każdy uczeń ma różne umiejętności, które pozwalają zupełnie inaczej ozdobić lub opakować kamyczek. Umiejętności te są potrzebne w różnych sytuacjach i w różnych momentach życia. Jeżeli jedno dziecko czegoś nie potrafi, może zwrócić się do dziecka, które to umie, aby je nauczyło lub wyjaśniło, na czym polega dana umiejętność. Nauczyciel wyjaśnia, że nieposiadanie jakiejś umiejętności pozwala nam uczyć się od siebie nawzajem. Dlatego warto pokazywać oraz mówić, co dzieci potrafią zrobić ze swoimi kamyczkami, aby mogły się nawzajem uczyć i wymieniać wiedzę. Warto również pytać o umiejętności dorosłych i prosić ich o pokazanie, jak pomagają innym.

Uwaga dla nauczyciela

Należy zwrócić uwagę na zachowania dzieci, które nie uczestniczą aktywnie w zadaniu, prezentują apatyczne lub nieadekwatne postawy, odmawiają współpracy. Dziecko takie może wymagać indywidualnej rozmowy wspierającej. 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 2 „Moje dłonie” (25–30 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 rozmawia z dziećmi o pomaganiu innym osobom. Mówi, jak mogą pomagać dłonie, robiąc coś dla innych, np. dłonie kierowcy trzymają kierownicę, gdy kieruje on autobusem, dłonie piekarza robią chleb, dłonie lekarza badają chorego, dłonie farmaceuty przygotowują leki itd. Nauczyciel prosi dzieci o podanie kolejnych przykładów. Następnie rozmawia z dziećmi, jak ich dłonie mogą pomagać innym, np. ktoś przyniesie mamie herbatę, ktoś posprząta swój pokój, ktoś wyrzuci papierek do kosza itd.

Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki papieru i pisaki, a dzieci odrysowują swoje dłonie (nauczyciel pomaga dzieciom wymagającym wsparcia).

Patrząc na swoje rysunki, dzieci zastanawiają się, co mogą zrobić ich pomocne dłonie. Mogą to być bardzo proste czynności, np. podanie kredki, pogłaskanie po głowie, pościelenie łóżka, samodzielne ubranie się, rysowanie kwiatków itp. Dzieci mogą napisać lub narysować to, co mogą zrobić ich dłonie. Mogą wykorzystać dostępne naklejki z czynnościami lub wydrukowane małe obrazki przygotowane przez nauczyciela.

Nauczyciel zachęca dzieci, aby opowiedziały, co potrafią ich dłonie. Po udzieleniu odpowiedzi przez wszystkie dzieci nauczyciel mówi, aby np. otoczyły kółkiem, zaznaczyły X itp. te czynności, którymi chcą się podzielić z innymi dziećmi lub bliskimi osobami.

Z rysunków nauczyciel i dzieci tworzą „tablicę ogłoszeń”, gdzie każdy może zobaczyć, czym dzieci chcą się dzielić, w czym chcą i mogą pomagać innym. Dzieci w kolejne dni mogą uzupełniać swoje „ogłoszenia”, dopisując np., jak ich dłonie pomogły innym. Mogą też informować inne dzieci, czego chcą się od nich nauczyć.

Komentarz metodyczny

Nauczyciel słucha odpowiedzi dzieci, wskazuje podobne i różne umiejętności, które są specyficzne dla uczniów. Wyjaśnia, że każdy ma wiele umiejętności, które są potrzebne w różnych sytuacjach i różnych 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, że nieposiadanie jakiejś umiejętności pozwala dzieciom uczyć się od siebie nawzajem. Mówi, że potrzebne są im różne umiejętności, że niektóre są trudniejsze w opanowaniu lub zrozumieniu, ale istnieją metody ułatwiające ich przyswojenie. Podkreśla, że różne umiejętności są potrzebne w różnych sytuacjach życiowych. Dlatego warto pokazywać oraz mówić, co dzieci potrafią, aby mogły się od siebie uczyć i wymieniać wiedzę. Warto również zachęcać dzieci, aby pytały o te umiejętności bliskich dorosłych i prosiły ich o pokazanie, jak oni pomagają innym.

Uwaga dla nauczyciela

Należy zwrócić uwagę na zachowania dzieci, które nie uczestniczą aktywnie w zadaniu, prezentują apatyczne lub nieadekwatne postawy, odmawiają współpracy.

Dziecko takie może wymagać indywidualnej rozmowy wspierającej. 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 „Piramida” (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 prosi, aby dzieci złożyły dłonie razem (jak do modlitwy) na wysokości klatki piersiowej, a następnie spokojnie i wolno rozchyliły je tak, by były złączone tylko opuszkami palców (tworząc kształt piramidy). Przy rozchylaniu dłoni dzieci robią wdech, zsuwając dłonie, aby znowu się całe dotknęły.

Dzieci powinny oddychać spokojnie, każde we własnym tempie. Należy wykonać od 5 do 10 takich oddechów.

Następnie nauczyciel prosi, aby dzieci – trzymając ciągle dłonie razem i spokojnie oddychając – rozejrzały się dookoła i nazwały szeptem 3 przedmioty, które widzą. Prosi, aby dzieci – ciągle trzymając dłonie razem i spokojnie oddychając – skoncentrowały się na słyszanych dźwiękach i nazwały 2 odgłosy, które słyszą, a potem zrobiły wdech i wydech i nazwały zapach, który czują.

Nauczyciel mówi, aby dzieci rozłączyły ręce i je lekko „strzepnęły”, tak aby poczuć rozluźnienie w dłoniach.

Nauczyciel dziękuje za wykonane ćwiczenie i zachęca, aby korzystać z niego w sytuacji, kiedy uczniowie będą odczuwać napięcie psychiczne.

Komentarz metodyczny

Nauczyciel obserwuje dzieci w trakcie wykonywania ćwiczenia. Stosowana w nim technika oddechowa może ułatwić dzieciom obniżenie odczuwanego napięcia. Dzieci mogą mieć problemy z synchronizowaniem oddechu i ruchów dłoni, co może być istotną informacją w kontekście ich całościowego funkcjonowania w obliczu sytuacji kryzysowej.

Uwaga dla nauczyciela

Warto zwrócić uwagę na zachowania dzieci, które nie uczestniczą aktywnie w zadaniu, prezentują apatyczne lub nieadekwatne postawy, odmawiają współpracy. Dziecko takie może wymagać indywidualnej rozmowy wspierającej. 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

Małe dzieci wymagają szczególnej opieki w sytuacjach kryzysowych. Najważniejsze dla nich obszary funkcjonowania – dom, rodzina – wydają się im wtedy zagrożone przez nieznane, nagle i przedstawiane jako nieokiełznane siły i żywioły. Dla wielu dzieci jest to pierwsze zetknięcie się z tak trudną sytuacją.

Dzieci swoje zachowanie często wzorują na obserwowanych u innych osób sposobach postępowania, zwłaszcza dorosłych z najbliższego otoczenia. Z tego względu wspieranie interwencyjne małych dzieci jest bezcennym dla ich rozwoju i przyszłości aktem opieki.

Pomoc interwencyjna może być obciążeniem psychicznym dla dorosłych opiekunów świadczących dzieciom pomoc. Z tego względu nauczyciel lub wyznaczony opiekun powinien zadbać też o swój dobrostan i samopoczucie, aby odpowiedzialnie i bezpiecznie podejmować wysiłek opieki. Jest to szczególnie ważne, kiedy nauczyciel pochodzi z okolic zagrożonych kryzysem środowiskowym i sam zmaga się z jego skutkami.

W utrzymaniu stanu równowagi mogą mu pomóc różnorodne techniki relaksacji, np. opisane w podanej niżej literaturze, może również skorzystać z innych, możliwych do praktykowania w danych okolicznościach, metod odreagowania stresu, np. spaceru, oglądania filmów, czytania książek.

Jest bardzo ważne, aby nauczyciel w tym trudnym czasie nie zapominał o swoich potrzebach i potrafił o siebie zadbać.

Polecana literatura

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

Faraniec G., (2023), *Nauczyciel facylitorem 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 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

