

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
klas 5-8, klas ponadpodstawowych

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Materiał opracowany w ramach grantu przez Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Zgierzu, autorka: Małgorzata Komorowska

SCENARIUSZ 1 z 1

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:

uczniów kl. 5-8, uczniów szkoły ponadpodstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ:

nauczyciel, pedagog, psycholog

TEMAT: *Oswajam lęk – wracam do szkoły*

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- umożliwienie uczniom oswojenia i odreagowania lęku

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:- potrafi określić czego się boi, nazwać swoje obawy i lęki,

- potrafi wskazać sygnały płynące z ciała, a świadczące o lęku,
- potrafi wizualizować lęk tworząc kolaż o tej tematyce,
- potrafi wskazać konstruktywne sposoby radzenia sobie z lękiem.

METODY PRACY:

- techniki multimedialne,
- Zintegrowana Platforma Edukacyjna,
- praca indywidualna,
- oparte na działalności praktycznej uczniów,
- dyskusja.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

MS Teams, tablica whiteboard, multimedia

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1. Powitanie uczniów.

Część 2. Nauczyciel sprawdza listę obecności.

Instrukcja: uczniowie potwierdzają swoją obecność słownie, dodatkowo podnoszą „łapkę” na czacie.

Część 3. Burza mózgów – „Jak reaguje moje ciało, kiedy odczuwam lęk?” – uczniowie w toku rozmowy wskazują na reakcje płynące z ciała w czasie odczuwania lęku. Dyskusja.

Część 4. Podział uczniów na 3-4 osobowe grupy. Wykonanie kolażu pt.: „Jak wygląda lęk?”.

Instrukcja: uczniowie podzieleni na grupy przechodzą do pokoi i na tablicy Whiteboard przygotowują kolaż pt.: „Jak wygląda lęk?”.

Prezentacja i omówienie wykonanych prac.

Instrukcja: kolejne grupy prezentują i omawiają swoją pracę.

Część 5. Praca na tablicy Whiteboard. Wspólne tworzenie i zapisywanie listy lęków.

Instrukcja: każdy uczeń pisze na karteczce przyklejce wydarzenie powodujące strach/obawę/lęk związane z powrotem do szkoły (możliwe jest również wypisywanie lęków mających inną przyczynę) i umieszcza ją na tablicy Whiteboard.

Część 6. Omówienie powstałej listy. Wybór 5 lęków, które zdaniem uczniów są dla nich aktualnie najtrudniejsze.

Instrukcja: uczniowie wypowiadają się na forum klasy, uzasadniają swoje wybory, w drodze dyskusji wyłonionych zostaje 5 najczęściej wskazywanych przez uczniów lęków.

Część 7. Praca w uprzednio wybranych grupach. Wyszukiwanie i zapisywanie na tablicy sposobów na oswojenie lęku – co zrobić?, jak sobie poradzić?, do kogo się zwrócić?

Instrukcja: każdej grupie przydzielony zostaje jeden lęk, uczniowie wracają do swoich pokoi i opracowują w grupach sposoby na oswojenie lęku.

Część 8. Przedstawienie propozycji oswojenia lęku.

Instrukcja: grupy prezentują na forum klasy swoje propozycje działań zaradczych.

Część 9. Quiz dydaktyczny „Oswajam lęk – Co zrobić gdy...?”. Instrukcja: nauczyciel udostępnia link do quizu na ZPE. <https://moje.zpe.gov.pl/dolacz/82741900> [dostęp: 14.12.2021]

Część 10. Omówienie i podsumowanie zajęć.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Uczniowie na zakończenie zajęć wypełniają ankietę ewaluacyjną.

<https://moje.zpe.gov.pl/dolacz/99066400> [dostęp: 14.12.2021]

BIBLIOGRAFIA:

Bandelow B., (2015), *Nie bój się lęku : 5 sprawdzonych strategii*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Cohen L. J., (2015), *Nie strach się bać : jak rodzicielstwo przez zabawę radzi sobie z lękami dzieciństwa*, Warszawa: Grupa Wydawnicza Relacja.

Derezińska I., Gajdzik M., (2010), *Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu : informacje dla pedagogów i opiekunów*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Kendall P. C., Hedtke K. A., (2013), *Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u dzieci : program Zaradny Kot : podręcznik terapeuty*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Lange-Rachwał M., (2019), *Moje dziecko się boi : jak mogę mu pomóc?*, Warszawa: Difin.

Lynch Ch., (2012), *Lęk u dzieci ze spektrum autyzmu : praktyczne porady dla rodziców*, Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Rapee R. M., Wignall A., Spence S. H., Cobham V., Lyneham H., (2017), *Lęk u dzieci : poradnik z ćwiczeniami I*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Zaleski Z., (2018), *Psychologia lęku przed przyszłością*, Warszawa: Wyd. Difin.

ZAŁĄCZNIKI:

1. Quiz dydaktyczny „Oswajam lęk – Co zrobić gdy...?”.
2. Ankieta ewaluacyjna

Ćwiczenie 1

Kolega z klasy obawia się, że dostanie ocenę niedostateczną z dzisiejszego sprawdzianu. Co zrobisz?

- Powiesz, że mógł się lepiej nauczyć i zlekceważysz jego obawy.
- Pocieszysz go mówiąc, że ocenę niedostateczną będzie mógł poprawić.
- Zaprosisz kolegę na lody dla poprawienia humoru, przecież jedyńka to nie koniec świata.
- Nie będziesz zwracał uwagi na obawy, jakie towarzyszą twojemu koledze.

Ćwiczenie 2

•

Ania często choruje. Zawsze czuje lęk, kiedy wraca do szkoły po długotrwałej chorobie. Obawia się, że klasa ją odrzuci, że rówieśnicy będą się z niej śmiać, że będzie miała zaległości w nauce itp. Co zrobisz?

- Zupełnie nie zwracasz uwagi na koleżankę z klasy. Nie zauważasz jej problemów.
- Ania boi się klasówki z chemii, prosi Cię o wyjaśnienie zadania. Mówisz, że możesz jej pomóc dopiero w przyszłym tygodniu.
- Mówisz dziewczynie, że musi sobie jakoś poradzić. Każdy ma przecież jakieś problemy.
- Widzisz, że Ania jest spięta, zalekniona. Podchodzisz do niej i proponujesz swoją pomoc.

Ćwiczenie 3

Cały czas obawiasz się, że jesteś poddany ocenie rówieśników. Towarzyszy ci lęk związany z tym, że ktoś nieustannie analizuje i opiniuje to jak się wypowiadasz, jak się ubierasz czy zachowujesz. Co robisz?

- Prosisz o rozmowę pedagoga szkolnego/psychologa i opowiadasz mu o swoich lękach i obawach.
- Niemal za każdym razem, kiedy czujesz, że ktoś cię ocenia wszczynasz konflikty z rówieśnikami, stajesz się wulgarny i agresywny.
- Starasz się zbliżyć do rówieśników, oni twierdzą, że się narzucasz.

- Nikomu nie mówisz o swoich obawach i lękach. Coraz bardziej pogrążasz się w swoim świecie, zaczynasz izolować się od rówieśników.

Ćwiczenie 4

•

Tomek zrobi wszystko, by jego rówieśnicy go zaakceptowali. Za wszelką cenę stara się podporządkować grupie. Robi wszystko, co każą mu koledzy, ponieważ boi się odrzucenia. boi się, że koledzy nie będą chcieli z nim rozmawiać. Lęk przed odrzuceniem i wykluczeniem jest tak duży, że Tomek potrafi, za namową kolegów robić tak zwane "głupie żarty" innym osobom, ponosząc za to często poważne konsekwencje.

- Starasz się porozmawiać z Tomkiem i uświadomić mu negatywne strony postępowania. Sugerujesz, że dobrze byłoby, gdyby porozmawiał z psychologiem lub pedagogiem szkolnym.
- Wraz z innymi kolegami nadal namawiasz Tomka do udziału w organizowaniu pseudo żartów innym uczniom.
- Informujesz rówieśników o tym, czego obawia się Tomek. Uczestniczysz w dalszym namawianiu Tomka do robienia niemiłych żartów innym dzieciom.
- Nie zwracasz uwagi na obawy i lęki Tomka, Dobrze się bawisz, kiedy widzisz, jaki jest uległy i podporządkowany w stosunku do kolegów.

Ćwiczenie 5

•

Karolina jest zawsze gdzieś na uboczu. Boi się zbliżyć do kogokolwiek z klasy. Unika kontaktu. Ma duży lęk związany z wystąpieniami publicznymi, nie radzi sobie nawet z odpowiedziami ustnymi podczas lekcji. Blokują się wówczas i zacina.

•

- Podejmujesz próby zbliżenia się do Karoliny, starasz się z nią rozmawiać. Widząc jednak blokady w zachowaniu dziewczyny szybko się wycofujesz i rezygnujesz z ponownych prób kontaktu
- Próbujesz nawiązać kontakt z Karoliną, rozmawiasz z nią na przerwach. Polecasz kontakt i rozmowę z psychologiem lub pedagogiem szkolnym.
- Widzisz, że Karolina ma problemy, jednak są one ci obojętne. Masz dosyć własnych spraw i problemów.

- Jesteś zdziwiony/a zachowaniem Karoliny. Śmieszą cię jej trudności i nie zauważasz nasilającego się problemu.

Ćwiczenie 6

Jeden z uczniów z twojej klasy pochodzi z kraju ze wschodu Europy. Inni uczniowie w szkole często wyśmiewają się z pochodzenia chłopca, kierują do niego uszczypliwe lub obrażające wyzwiska. Naśmiewają się. Chłopiec coraz częściej opuszcza zajęcia, z obawy o wyśmiewanie i dyskryminację boi się przychodzić do szkoły.

- Przejmujesz się faktem, że niektórzy uczniowie śmieją się z pochodzenia chłopca, Jest ci przykro, że twój kolega z klasy jest tak traktowany. Masz jednak dużo własnych problemów i decydujesz, że nie będziesz się angażować w tą sprawę.
- Razem z rówieśnikami wyśmiewasz się z pochodzenia twojego kolegi z klasy. Jesteś zdania, że on do was nie pasuje, wyśmiewasz się z niego wraz z innymi.
- Widzisz, że jeden z uczniów twojej klasy jest odtrącony przez rówieśników, jednak jest to ci obojętne. Nie przejmujesz się sytuacją kolegi z klasy.
- Starasz się często rozmawiać z chłopcem, spędzasz z nim przerwy, zapraszasz do swojego domu. Zgłaszasz zauważony problem do wychowawcy lub pedagoga szkolnego.

Ankieta ewaluacyjna

Pytanie 1

Czy twoim zdaniem tematy poruszane na zajęciach zawierają istotne treści z punktu widzenia ucznia?

- nie
- raczej nie
- tak
- raczej tak

Pytanie 2

Czy treści zaprezentowane podczas zajęć uważasz za jasne i czytelne?

- raczej nie

- nie
- tak
- raczej tak

Pytanie 3

Czy wiadomości i wskazówki dostarczone podczas zajęć będą dla Ciebie przydatne?

- nie
- raczej nie
- raczej tak
- tak

Pytanie 4

Czy forma prowadzenia zajęć była dla Ciebie atrakcyjna?

- nie
- tak
- raczej nie
- raczej tak