Włóczykij i mapa spokoju

dziecięca wyprawa po odporność na trudne sytuacje

• • •

Scenariusz warsztatu terenowego · klasy I–III i grupy przedszkolne

wiek 6–9 lat · czas 2 godziny lekcyjne · zajęcia w terenie

Wariant młodszy. Wersja dla dzieci 10–12 lat jest osobnym dokumentem.

Fundacja Cuprum Potentia
Jakubów, gmina Radwanice
KRS 0001093075

Utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC 4.0). Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Karoliny Duchińskiej oraz Fundacji Cuprum Potentia. Utwór powstał w ramach projektu pt.: „Włóczykij i mapa spokoju – dziecięca wyprawa po odporność na trudne sytuacje" realizowanego przez Fundację Cuprum Potentia w ramach ścieżki partnerskiej programu „Działaj Lokalnie": Bezpieczna Polska Lokalnie, przy wykorzystaniu środków Fundacji PKO Banku Polskiego. Zezwala się na dowolne wykorzystanie treści – pod warunkiem zachowania niniejszej informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, posiadanych prawach oraz o projekcie pt.: „Włóczykij i mapa spokoju". Treść licencji jest dostępna na stronie https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.pl

Zrealizowano w ramach projektu „Bezpieczna Polska Lokalnie". Projekt „Bezpieczna Polska Lokalnie" został dofinansowany przez Partnera Strategicznego – Fundację PKO Banku Polskiego i stanowi ścieżkę partnerską, realizowaną w ramach programu „Działaj Lokalnie". „Działaj Lokalnie" jest programem Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanym przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce we współpracy z siecią Ośrodków Działaj Lokalnie, w tym ze Stowarzyszeniem Lokalna Grupa Działania Partnerstwo Ducha Gór.

Informacje podstawowe

Wiek uczestników	6–9 lat (klasy I–III, starsze grupy przedszkolne)
Czas	120 minut, w tym ok. 20 minut zapasu na przejścia i rozproszenia
Liczebność grupy	do 20 osób; przy tej grupie wiekowej mniej znaczy lepiej
Miejsce	park, skraj lasu, łąka lub teren zielony przy szkole; potrzebne miejsce na krąg dla całej grupy
Prowadzenie	dwie osoby prowadzące
Pogoda	zajęcia odbywają się przy każdej pogodzie poza wichurą, burzą i oblodzeniem

Cel warsztatu

Dziecko przechodzi przez cztery kroki Mapy Spokoju: zauważ, uspokój ciało, sprawdź, działaj razem. Nie jako przez wiedzę do zapamiętania, lecz jako przez ciąg własnych doświadczeń w terenie. Każdy krok kończy się pieczątką na indywidualnej Mapie Spokoju, którą dziecko zabiera do domu.

Czego ten warsztat NIE robi

- Nie uczy pierwszej pomocy medycznej.
- Nie omawia konkretnych wydarzeń ze świata ani zagrożeń militarnych.
- Nie diagnozuje i nie prowadzi terapii.
- Nie wymaga od dzieci opowiadania o własnych trudnych przeżyciach.

Zasady, które ustalamy na początku

- Nie wychodzimy poza wyznaczony teren; granice pokazujemy palcem na początku.
- Nikt nikogo nie dotyka bez zgody. W ćwiczeniach w parach pytamy: „mogę?”.
- Nikt nie musi mówić. Można powiedzieć „pasuję” i to jest pełna odpowiedź.
- To, co ktoś powie o sobie, zostaje tutaj.
- Na gwizdek albo klaśnięcie wszyscy wracają do kręgu.

Bezpieczeństwo – obowiązkowo przed zajęciami

- Przed zajęciami obejdź teren: sprawdź dziury, szkło, psie odchody, gałęzie na wysokości głowy, ruchliwą drogę i zbiorniki wodne. Wyznacz granicę widoczną dla dzieci.
- Ustal z nauczycielem, kto odpowiada za co: kto liczy dzieci, kto idzie z dzieckiem do toalety, kto ma apteczkę.
- Policz dzieci na starcie, po każdym ćwiczeniu w ruchu i przed wyjściem.
- Nitki rozpinamy na wysokości maksymalnie 40 cm nad ziemią i tylko nad miękkim podłożem. Pod siedziskiem nie może być kamieni ani korzeni.
- Siedzisko testuje jedna osoba, zawsze asekurowana przez minimum dwie inne. Prowadząca stoi obok.
- Lupki jubilerskie: ostrzegamy, żeby nie patrzeć przez nie w słońce.
- Po zajęciach zbieramy wszystkie nitki ze wszystkich drzew. Zostawiona wełna jest zagrożeniem dla ptaków i drobnych zwierząt.

Przebieg

	Punkt	Czas	Pieczątka
1	Powitanie, zasady, krąg	5 min	
2	Teatrzyk kamishibai: Kometa nad Doliną Omszałą	15 min	
3	Jakie emocje znamy	5 min	
4	Dwie sylwetki na ziemi	12 min	
5	Rzeźbiarz i glina	10 min	1 – ZAUWAŻ
6	Ręka na sercu i dziesięć żabek	10 min	
7	Kiedy jeszcze serce skacze	4 min	
8	Palce: dam radę się uspokoić	6 min	
9	Oddech: zapach ulubionej potrawy	5 min	
10	Ręka na sercu jeszcze raz	3 min	
11	Lupki – co tu jest naprawdę	6 min	2 – USPOKÓJ CIAŁO
12	Lornetka z palców: widać czy nie widać	10 min	3 – SPRAWDŹ
13	Moja bezpieczna osoba	4 min	
14	Pajęczyna w kręgu	16 min	4 – DZIAŁAJ RAZEM
15	Poczęstunek i zakończenie	5 min	

NAJWAŻNIEJSZA RÓŻNICA WOBEC STARSZEJ GRUPY

Sześciolatek nie wytrzyma dwóch godzin rozmowy o emocjach i nie powinien. W tym wariancie każde polecenie zaczyna się od czasownika ruchu, a żadne wyjaśnienie nie trwa dłużej niż trzydzieści sekund. Jeśli czujesz, że musisz coś dopowiedzieć, nie dopowiadaj, tylko daj kolejne zadanie. Zrozumienie przyjdzie z ciała.

1. Powitanie, zasady, krąg 5 min

Dzieci wiedzą, gdzie wolno chodzić i że nic nie jest obowiązkowe.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Krąg. Runda imion: każdy mówi swoje imię i robi jeden gest, a wszyscy go powtarzają.
- Pokazujesz palcem granice: „tu, tu i tu; dalej nie".
- Trzy zasady, nie pięć: nie wychodzimy poza granicę · pytamy, zanim kogoś dotkniemy · można powiedzieć „pasuję".
- Umawiacie się na sygnał powrotu: klaśnięcie albo gwizdek. Przećwiczcie go od razu, raz.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Jak usłyszycie TO, wszyscy wracacie tutaj. Sprawdźmy. Rozbiegnijcie się… i teraz!"

NA CO UWAŻAĆ

Przećwiczenie sygnału na samym początku oszczędza potem dziesięć minut i dużo nerwów. Przy młodszej grupie to nie jest zabawa wstępna, tylko narzędzie bezpieczeństwa.

2. Teatrzyk kamishibai: Kometa nad Doliną Omszałą 15 min

Dzieci dostają wspólny obraz paniki i wspólny obraz tego, co ją przerywa.

MATERIAŁY

- osiem plansz A3
- koc albo karimaty do siedzenia

PRZEBIEG

- Dzieci siadają na kocu półkolem, plecami do słońca.
- Czytasz z rewersu plansz. Przy młodszej grupie czytaj trochę szybciej, ale z większą różnicą głosów między postaciami.
- Pytania zadajesz tylko przy planszach 2 i 6. Pozostałe pomiń, inaczej historia się rozpadnie.
- Nie tłumaczysz morału.

NA CO UWAŻAĆ

Przy planszy 6 młodsze dzieci często śmieją się z Piszczyka. Nie karć ich, ale nie śmiej się razem z nimi. Powiedz spokojnie: „Piszczyk się bardzo boi. Jak ktoś się bardzo boi, to czasem tak właśnie robi". I czytaj dalej.

3. Jakie emocje znamy 5 min

Powstaje wspólna lista nazw na resztę warsztatu.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Pytasz, jakie emocje dzieci znają. Powtarzasz każdą na głos po dziecku.
- Przy tej grupie celuj w sześć: radość, smutek, strach, złość, spokój, zdziwienie.
- Nie poprawiaj i nie dziel na dobre i złe.

NA CO UWAŻAĆ

Jeśli padnie „głodny" albo „zmęczony", przyjmij. Dla sześciolatka to są stany ciała nieodróżnialne od emocji i nie ma powodu z tym walczyć na tym warsztacie.

4. Dwie sylwetki na ziemi 12 min

Dziecko lokalizuje emocję w ciele i widzi, że inni mają ją gdzie indziej.

MATERIAŁY

- kreda na ścieżce
- patyki na ubitej ziemi
- wełna na trawie
- liście, kamyki, żołędzie, szyszki zebrane przez dzieci

PRZEBIEG

- Ochotnik kładzie się, obrysowujecie go. Robicie DWIE sylwetki obok siebie.
- Dzieci zbierają z ziemi po dwa przedmioty.
- PIERWSZA SYLWETKA: kładziemy przedmiot tam, gdzie czujemy STRACH albo ZŁOŚĆ.
- DRUGA SYLWETKA: tam, gdzie czujemy RADOŚĆ.
- Obchodzicie obie i patrzycie. „Gdzie wyszło tak samo, a gdzie inaczej?"

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Weź kamyk. A teraz połóż go tam, gdzie TY czujesz strach. Nie tam, gdzie powinno być, tylko tam, gdzie ty czujesz".

NA CO UWAŻAĆ

Moment porównania jest ważniejszy niż samo układanie. Dzieci zobaczą, że strach u jednych jest w brzuchu, u innych w gardle albo w nogach, i że wszystkie te odpowiedzi są dobre.

Dziecko, które mówi „ja nic nie czuję", ma rację i tak mu odpowiedz: „czasem ciało mówi ciszej". Nie zmuszaj do szukania.

WARIANTY

- Wariant z opaskami i muzyką, gdy jest twarda nawierzchnia i macie zapas czasu. każde dziecko dostaje kredę i opaskę na oczy. Przy szybkiej muzyce rysuje z zamkniętymi oczami osobę pełną radości, potem przy wolnej osobę smutną albo przestraszoną. Zdejmujecie opaski i porównujecie. Dodaje 10 minut, więc skróć punkt 5.

5. Rzeźbiarz i glina 10 min

Dziecko pokazuje i odczytuje emocję z ciała, nie z twarzy.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- NAJPIERW POKAZUJESZ SAMA, na jednym ochotniku, inaczej młodsze dzieci nie zrozumieją zadania.
- Pary. Jedno dziecko jest gliną, drugie je lepi: ustawia ramiona, głowę, dłonie.
- Pierwsza rzeźba dla wszystkich ta sama: STRACH.
- Zamiana ról. Druga rzeźba: RADOŚĆ.
- Trzecia i ostatnia, znowu wszyscy: SPOKÓJ.
- Chodzisz między parami i nazywasz na głos to, co widzisz: skulone ramiona, zaciśnięte pięści, głowa w dół.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Bez mówienia. Masz ulepić strach z kolegi".

NA CO UWAŻAĆ

Zasada dotyku obowiązuje: „mogę?" przed każdym dotknięciem. Jeśli ktoś nie chce być dotykany, rzeźbiarz pokazuje pozę na sobie, a glina ją kopiuje.

Zawsze kończ na spokoju. Dzieci wychodzą z ostatnim obrazem, który zobaczyły.

PIECZĄTKA 1 – ZAUWAŻ

Rozdajesz Mapy Spokoju. Pieczątka w elipsie przy kroku 1, na dole mapy. „Umiecie już znaleźć emocję w swoim ciele i zobaczyć ją u kogoś innego”.

6. Ręka na sercu i dziesięć żabek 10 min

Dziecko odkrywa, że serce reaguje na to, co się dzieje.

MATERIAŁY

- pulsoksymetr, opcjonalnie, do pokazania dwojgu lub trojgu dzieciom

PRZEBIEG

- Wszyscy kładą rękę na sercu. Cisza, dziesięć sekund. „Wali czy spokojne?”
- Zwykle spokojne. Pytasz dlaczego. Dzieci same powiedzą: bo jesteśmy na dworze, bo nie ma lekcji, bo jest fajnie.
- Dziesięć żabek. Albo bieg do drzewa i z powrotem. Albo piętnaście pajacyków.
- Natychmiast ręka na serce. „A teraz?”
- Jeśli masz pulsoksymetr, pokaż liczby dwóm albo trzem ochotnikom. Dzieciom w tym wieku wystarczy, że ktoś zobaczy i powie na głos.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Serce wali, bo twoje ciało pomyślało: trzeba działać! I wysłało więcej krwi do nóg. To jest mądre ciało”.

NA CO UWAŻAĆ

Przy tej grupie nie wchodź w liczby i jednostki. Kontrast „spokojne, a teraz wali” jest wszystkim, czego potrzebujesz.

Dziecko z przeciwwskazaniami do wysiłku robi wersję siedzącą: szybkie machanie rękami przez pół minuty. Ustal to z nauczycielem przed zajęciami, nie przy grupie.

7. Kiedy jeszcze serce skacze 4 min

Dziecko łączy reakcję ciała na bieganie z reakcją ciała na strach.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Pytasz: „a kiedy jeszcze serce tak skacze, chociaż wcale nie biegaliście?”
- Zbierasz trzy, cztery odpowiedzi. Padnie: ciemność, pies, kłótnia, straszny sen, odpowiadanie przy tablicy.
- Nie dopytujesz o żadną z nich.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Czyli ciało robi to samo, kiedy biegniesz i kiedy się boisz. Nie umie tego odróżnić. I właśnie dlatego da się je uspokoić tak samo”.

NA CO UWAŻAĆ

To jest zawias całego warsztatu. Nawet jeśli reszta idzie szybko, tutaj zwolnij.

Jeśli dziecko poda sytuację bardzo osobistą, przyjmij ją jednym zdaniem, bez dopytywania, i idź dalej. Jeśli coś Cię zaniepokoi, porozmawiaj z wychowawcą po zajęciach, zgodnie ze standardami ochrony małoletnich.

8. Palce: dam radę się uspokoić 6 min

Dziecko ma pierwszą technikę: prostą, ruchową, do zrobienia wszędzie.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Wyciągacie ręce przed siebie i machacie paluszkami.
- Teraz po kolei dotykacie kciukiem każdego palca: wskazujący, środkowy, serdeczny, mały.
- Przy każdym dotknięciu mówicie po jednym słowie: „Dam – radę – się – uspokoić".
- Powtarzacie pięć razy. Za każdym razem wolniej.
- Ostatni raz w ciszy, tylko w myślach.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„To możesz zrobić w ławce i nikt nie zauważy. Nawet na sprawdzianie".

NA CO UWAŻAĆ

Ostatnie powtórzenie w ciszy jest kluczowe, bo to ono pokazuje dziecku, że technika działa też bez mówienia na głos, czyli nadaje się do użycia przy innych ludziach.

9. Oddech: zapach ulubionej potrawy 5 min

Dziecko ma drugą technikę, zapamiętywaną przez obraz, nie przez instrukcję.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Szybka runda: każde dziecko mówi jednym słowem swoją ulubioną potrawę.
- Pokazujesz: wciągamy nosem zapach tej potrawy, wolno. Potem dmuchamy ustami, żeby ostygła, długo.
- Pięć powtórzeń, liczysz na głos.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Twój zapach, nie mój. Jak lubisz naleśniki, to wciągasz naleśniki".

NA CO UWAŻAĆ

Wydech ma być dłuższy niż wdech, a obraz dmuchania na gorące robi to sam. Nie tłumacz tego dzieciom, bo zaczną liczyć zamiast oddychać.

10. Ręka na sercu jeszcze raz 3 min

Dziecko sprawdza na sobie, że to działa.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Ręka na serce. Cisza, dziesięć sekund.
- „Jak teraz? Jak po żabkach czy inaczej?"
- Przypominasz trzy momenty: na początku, po żabkach, teraz.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„I to jest cała sztuczka. Nie potrzebujesz do tego nikogo. Palce i oddech masz zawsze ze sobą".

11. Lupki – co tu jest naprawdę 6 min

Dziecko doświadcza trzeciej techniki: patrzenie uważnie na jedną rzecz też uspokaja.

MATERIAŁY

- lupki jubilerskie, jedna na dziecko albo na parę
- albo zwykłe lupy, dla młodszych nawet wygodniejsze
- albo nic, bo ćwiczenie działa też gołym okiem

PRZEBIEG

- Rozdajesz lupki, pokazujesz, jak ich używać.
- Zadanie: znaleźć w terenie jedną rzecz tak ciekawą, żeby dało się jej patrzeć bardzo długo. Liść, kora, kamień, kasztan, mech.
- Cztery minuty na szukanie.
- Runda: każdy pokazuje swoją rzecz i mówi jedno słowo o tym, co zobaczył.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Szukajcie czegoś, od czego trudno oderwać oczy".

NA CO UWAŻAĆ

Ostrzeż, żeby nie patrzeć przez lupkę w słońce. Powiedz to raz, wyraźnie, zanim rozdasz lupki.

Lupka wraca za chwilę, w innej roli: do sprawdzania. Nie zbieraj ich.

WARIANTY

- Zwykłe lupy zamiast jubilerskich. Dla tej grupy wiekowej są nawet wygodniejsze, bo nie trzeba ich przykładać do oka.
- BEZ NICZEGO. Lupka nie jest do tego ćwiczenia konieczna. Zadanie brzmi wtedy: znajdź w przyrodzie jedną rzecz, która cię zachwyci, i popatrz na nią z bardzo bliska, długo. Działa tak samo, bo pracuje tu uwaga, a nie powiększenie. Brak lup nie jest powodem, żeby ten punkt pominąć.

PIECZĄTKA 2 – USPOKÓJ CIAŁO

Pieczątka w elipsie przy kroku 2. „Macie już trzy sposoby: palce, oddech i patrzenie".

12. Lornetka z palców: widać czy nie widać 10 min

Dziecko odróżnia to, co widać, od tego, co ktoś myśli, i od zgadywania.

MATERIAŁY

- nic; lornetka z własnych palców
- lista przykładów dla młodszych, z materiałów pomocniczych

PRZEBIEG

- Wszyscy robią z dłoni lornetkę i przykładają do oczu.
- Podajesz zdanie. Dzieci szukają przez lornetkę, czy to widać.
- WIDAĆ i da się sprawdzić: wołają „widać!"
- NIE WIDAĆ, bo to czyjeś zdanie: wołają „to czyjeś zdanie!"
- WYGLĄDA, jakby widać, ale nikt nie sprawdził: wołają „zgadujemy!" Wtedy pytasz: „a jak możemy to sprawdzić?"
- Osiem do dziesięciu przykładów, wymieszanych.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Zgadywanie jest najbardziej podstępne. Wygląda jak prawda. A to tylko zgadywanie".

NA CO UWAŻAĆ

Dla tej grupy używaj słów „widać / czyjeś zdanie / zgadujemy", a nie „fakt / opinia / domysł". Pojęcia przyjdą później, mechanizm jest potrzebny teraz.

Trzecia kategoria zajmie najwięcej czasu i o to chodzi.

PIECZĄTKA 3 – SPRAWDŹ

Pieczątka w elipsie przy kroku 3. „Umiecie już sprawdzić, zanim uwierzycie”.

13. Moja bezpieczna osoba 4 min

Dziecko ma konkretne imię, a nie ogólną wiedzę, że „trzeba powiedzieć dorosłemu”.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Krąg. Mówisz: „każdy z nas ma kogoś, do kogo może pójść, kiedy jest trudno”.
- Zadanie: każdy ma wymyślić JEDNĄ dorosłą osobę i jej imię. Kogoś, do kogo pójdzie.
- Daj trzydzieści sekund ciszy na pomyślenie.
- Nie zbierasz jeszcze odpowiedzi; imiona padną za chwilę, przy pajęczynie.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Imię, nie «pani». Jak się ta osoba nazywa?”

NA CO UWAŻAĆ

Przy tej grupie wystarczy jedna osoba. Dwie, jak u starszych, są o jedną za dużo.

Dziecko, które nie umie wskazać nikogo, jest informacją dla wychowawcy. Przekaż ją po zajęciach, spokojnie.

14. Pajęczyna w kręgu 16 min

Grupa buduje widoczną sieć wsparcia, w której każde dziecko jest węzłem.

MATERIAŁY

- jeden duży kłębek wełny na grupę

PRZEBIEG

- Wszyscy stoją w kręgu. Ty trzymasz kłębek.
- Mówisz imię swojej bezpiecznej osoby, trzymasz koniec nitki i rzucasz kłębek do kogoś po drugiej stronie kręgu.
- Kto złapie, mówi imię SWOJEJ bezpiecznej osoby, chwyta nitkę i rzuca dalej.
- Tak, aż każde dziecko będzie trzymać nitkę. Powstaje pajęczyna.
- Zatrzymujecie się i patrzycie na nią z góry. „Zobaczcie, ile tu połączeń”.
- Teraz delikatnie: ktoś puszcza swoją nitkę. Pajęczyna się luzuje, ale nie rozpada, bo połączeń jest dużo.
- Rozwijanie: dziecko obok ciebie przechodzi przez krąg do kogoś naprzeciwko, przejmuje jego nitkę, a tamto dziecko idzie do następnego. Sieć się zmienia, ale cały czas trzyma.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Każda nitka to jeden człowiek, który cię trzyma. Jak jest jedna, łatwo puścić. Jak jest dziesięć, trzyma dalej, nawet jak jednej zabraknie”.

NA CO UWAŻAĆ

Pilnuj, żeby nitka była trzymana nisko i luźno. Napięta wełna na wysokości szyi jest niebezpieczna. Przy młodszych dzieciach rzucamy kłębek po ziemi, nie w powietrzu.

Jeśli dziecko nie chce powiedzieć imienia na głos, może powiedzieć „mam kogoś” i rzucić dalej. To wystarczy.

Po zajęciach zbierzcie całą wełnę. Zostawiona w terenie jest zagrożeniem dla ptaków.

WARIANTY

- Test pajęczyny, jeśli zostało wam pięć minut. Kiedy sieć jest gotowa, połóżcie na niej ostrożnie coś lekkiego: czapkę, złożoną kurtkę albo małą piłkę. Sieć to utrzyma. Potem poproście troje dzieci, żeby puściły nitki. Zwykle nadal trzyma. To jest ten sam dowód, który starsze grupy robią na siedzisku, tylko bez ryzyka.

PIECZĄTKA 4 – DZIAŁAJ RAZEM

Pieczątka w elipsie przy kroku 4, na samej górze mapy. „Macie komplet, doszliście na szczyt. To jest wasza Mapa Spokoju, zabieracie ją do domu i pokazujecie komuś".

15. Poczęstunek i zakończenie 5 min

Warsztat kończy się czymś przyjemnym i wspólnym.

MATERIAŁY

- poczęstunek

PRZEBIEG

- Rozdajecie poczęstunek.
- Krąg, jedna runda: każdy mówi jednym słowem, co było najfajniejsze. Można powiedzieć „pasuję".
- Przypominasz o Mapie Spokoju: „pokażcie ją komuś w domu i opowiedzcie, za co są pieczątki".
- Nauczyciel dostaje zestaw materiałów i krótki instruktaż.

NA CO UWAŻAĆ

Prośba o pokazanie mapy w domu jest celowa: to jedyny sposób, żeby cztery kroki trafiły do rodziny. Opowiadanie o pieczątkach jest dla dziecka powtórką, a dla rodzica pierwszym kontaktem z metodą.

Lista rzeczy do zabrania

Co	Ile	Uwagi
Plansze kamishibai A3	8 szt.	w sztywnej teczce
Koc lub karimaty do siedzenia	2–3	przy młodszych konieczne
Mapy Spokoju	wg liczby dzieci + 3 zapas	wydruk jednostronny
Pieczątka i tusz	2 kpl.	po jednym na prowadzącą
Lupki jubilerskie lub zwykłe lupy	min. 10	opcjonalne, patrz wariant w pkt 11
Wełna, jeden duży kłębek	1 na grupę	na pajęczynę w kręgu
Kreda	1 kpl.	gdy jest twarda nawierzchnia
Opaski na oczy	opcjonalnie	do wariantu z muzyką
Głośnik i muzyka	opcjonalnie	do wariantu z muzyką
Poczęstunek	wg liczby dzieci	sprawdź alergie z nauczycielem
Apteczka	1	obowiązkowo
Worek na zebraną wełnę	1	obowiązkowo
Arkusz obserwacji grupy	1	wypełnić zaraz po zajęciach

Plan B – gdy pogoda nie pozwala wyjść

- Sylwetka: zamiast kredy na ziemi bierzemy szary papier pakowy na podłodze sali i obrysowujemy flamastrem.
- Kamienie i liście: zabierz ze sobą woreczek szyszek, kasztanów i kamyków. Przy złej pogodzie sprawdzają się tak samo.
- Lupki: oglądamy to, co przyniosłaś, czyli korę, szyszkę, liść albo kamień. Działa nawet w sali.
- Lornetka z palców: zamiast rzeczy w parku bierzemy rzeczy z sali. Lista przykładów w materiałach pomocniczych ma wersję „do wnętrza”.
- Siedzisko z nitek: w sali nie da się go zbudować. Przy złej pogodzie zamiast siedziska robimy pajęczynę w kręgu, czyli ćwiczenie z wariantu dla młodszych dzieci. Działa w każdym pomieszczeniu i niesie dokładnie ten sam sens.
- Ruch: pajacyki i żabki robimy w sali, z zachowaniem odstępów.

Po warsztacie – zanim pojedziesz

- Policz Mapy Spokoju z kompletem czterech pieczątek i zapisz liczbę. To jest Twój pomiar rezultatu, bo mapy zabierają dzieci i potem już ich nie policzysz.
- Wypełnij arkusz obserwacji grupy, póki pamiętasz. Zajmuje pięć minut, odtwarzanie po miesiącu zajmuje godzinę.
- Zbierz wszystkie nitki z drzew i z ziemi.
- Przekaż nauczycielowi zestaw materiałów i krótki instruktaż. Poproś o podpis na liście.

Utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC 4.0). Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Karoliny Duchińskiej oraz Fundacji Cuprum Potentia. Utwór powstał w ramach projektu pt.: „Włóczykij i mapa spokoju – dziecięca wyprawa po odporność na trudne sytuacje” realizowanego przez Fundację Cuprum Potentia w ramach ścieżki partnerskiej programu „Działaj Lokalnie”: Bezpieczna Polska Lokalnie, przy wykorzystaniu środków Fundacji PKO Banku Polskiego. Zezwala się na dowolne wykorzystanie treści – pod warunkiem zachowania niniejszej informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, posiadanych prawach oraz o projekcie pt.: „Włóczykij i mapa spokoju”. Treść licencji jest dostępna na stronie https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.pl

Zrealizowano w ramach projektu „Bezpieczna Polska Lokalnie”. Projekt „Bezpieczna Polska Lokalnie” został dofinansowany przez Partnera Strategicznego – Fundację PKO Banku Polskiego i stanowi ścieżkę partnerską, realizowaną w ramach programu „Działaj Lokalnie”. „Działaj Lokalnie” jest programem Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanym przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce we współpracy z siecią Ośrodków Działaj Lokalnie, w tym ze Stowarzyszeniem Lokalna Grupa Działania Partnerstwo Ducha Gór.