Włóczykij i mapa spokoju

dziecięca wyprawa po odporność na trudne sytuacje

• • •

Scenariusz warsztatu terenowego · klasy IV–VI

wiek 10–12 lat · czas 2 godziny lekcyjne · zajęcia w terenie

Wariant starszy. Wersja dla dzieci 6–9 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	10–12 lat (klasy IV–VI)
Czas	120 minut, w tym ok. 15 minut zapasu na przejścia
Liczebność grupy	do 24 osób, pracujących w podgrupach 3–4-osobowych
Miejsce	park, skraj lasu, łąka lub teren zielony przy szkole; potrzebne co najmniej dwa drzewa oddalone od siebie o 1,5–2,5 m
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, podział na grupy	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 model	8 min	1 – ZAUWAŻ
6	Puls przed i po wysiłku	10 min	
7	Kiedy jeszcze serce wali	5 min	
8	Pięć rzeczy – 5 4 3 2 1	6 min	
9	Oddech: zapach ulubionej potrawy	5 min	
10	Puls po technikach	3 min	
11	Lupki – czterdzieści sekund uwagi	5 min	2 – USPOKÓJ CIAŁO
12	Lornetka z palców: fakt, opinia, domysł	10 min	3 – SPRAWDŹ
13	Dwie bezpieczne osoby	5 min	
14	Siedzisko z nitek	14 min	
15	Karta sytuacyjna – Próba Włóczykija	6 min	4 – DZIAŁAJ RAZEM
16	Poczęstunek i zakończenie	5 min	

1. Powitanie, zasady, podział na grupy 5 min

Dzieci wiedzą, gdzie są granice terenu i czego się od nich oczekuje.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Krąg. Przedstawiacie się imionami, bez funkcji i tytułów.
- Pokazujesz palcem granice terenu: „tu, tu i tu; poza to nie wychodzimy”.
- Podajesz pięć zasad. Nie czytasz ich z kartki, mówisz własnymi słowami.
- Dzielisz na grupy 3–4-osobowe sposobem losowym: odliczanie, kolory patyczków, miesiące urodzenia. Nigdy przez samodzielny dobór.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Dzisiaj nie będziemy siedzieć. Prawie wszystko, co zrobimy, trzeba zrobić ciałem. I jedna rzecz na początek: nikt tu nie musi nic mówić. Jak nie chcesz, mówisz «pasuję» i idziemy dalej. To jest pełna odpowiedź, nie wykręt”.

NA CO UWAŻAĆ

Podział losowy jest ważny merytorycznie, nie organizacyjnie. Sieć wsparcia buduje się z ludźmi, których się nie wybrało: z sąsiadką, z nauczycielką, z kimś z klasy, z kim się nie siedzi w ławce. Jeśli pozwolisz dzieciom wybrać się same, ćwiczenie z siedziskiem straci połowę sensu, a dzieci spoza paczek zostaną same.

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
- skrzynka kamishibai albo sztaluga, opcjonalnie

PRZEBIEG

- Dzieci siadają półkolem, plecami do słońca.
- Czytasz tekst z rewersu plansz. Osiem plansz, około dwunastu minut.
- Pytania przy planszach 1, 2, 6 i 8: po dwie, trzy odpowiedzi, bez komentowania.
- Po ostatniej planszy nie podsumowujesz. Przechodzisz dalej.

NA CO UWAŻAĆ

Przy planszy 6 padnie najwięcej. To moment, w którym dzieci rozpoznają siebie. Nie przyspieszaj i nie ratuj nikogo żartem. Jeśli któreś dziecko powie „ja jestem jak Piszczyk”, powiedz tylko: „jasne, Piszczyk robi dokładnie to, co robi ciało, kiedy się bardzo boi”. I idź dalej.

3. Jakie emocje znamy 5 min

Powstaje wspólna lista nazw, z której będziemy korzystać przez resztę warsztatu.

MATERIAŁY

- nic; lista zostaje w głowach, nie na papierze

PRZEBIEG

- Pytasz, jakie emocje dzieci znają. Zbierasz na głos, powtarzasz każdą po dziecku.
- Celujesz w osiem do dziesięciu. Nie poprawiasz, nie dzielisz na dobre i złe.
- Jeśli lista się zatnie, dorzucasz jedną czy dwie z listy w materiałach pomocniczych.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Jakie emocje znacie? Wszystkie, nie tylko te ładne”.

NA CO UWAŻAĆ

Nie dziel emocji na pozytywne i negatywne, ani słowem, ani tonem. Złość i strach są w tym warsztacie potrzebnymi informacjami, nie problemami do usunięcia.

4. Dwie sylwetki na ziemi 12 min

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

MATERIAŁY

- kreda na ścieżce lub asfalcie
- patyki na ubitej ziemi
- wełna albo sznurek na trawie
- zebrane przez dzieci liście, kamienie, żołędzie, szyszki

PRZEBIEG

- Ochotnik kładzie się na ziemi. Obrysowujecie go kredą, patykiem albo układacie kształt z wełny. Jeśli nikt nie chce się położyć, rysujecie sylwetkę od ręki.
- Robicie DWIE sylwetki obok siebie.
- Dzieci zbierają materiał z ziemi: kamienie, żołędzie, szyszki, liście.
- SYLWETKA PIERWSZA: każde dziecko kładzie swój przedmiot tam, gdzie czuje w ciele STRACH albo ZŁOŚĆ.
- SYLWETKA DRUGA: tam, gdzie czuje RADOŚĆ.
- Obchodzicie obie sylwetki i patrzycie. Pytasz: „gdzie się zgadzamy, a gdzie nie?”

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Weźcie coś z ziemi: kamyk, żołądź, liść, co chcecie. A teraz połóżcie to na tej sylwetce w miejscu, w którym wy czujecie strach albo złość. Nie tam, gdzie powinno być. Tam, gdzie wy czujecie”.

NA CO UWAŻAĆ

Najważniejszy jest moment porównania. Prawie zawsze okazuje się, że strach u jednych siedzi w brzuchu, u innych w gardle, u innych w nogach. To odkrycie, że nie ma jednego prawidłowego miejsca, robi więcej niż cała reszta rozmowy o emocjach.

Część dzieci powie, że nie czuje nic. Przyjmij to bez naciskania: „też tak bywa, czasem ciało mówi ciszej i trzeba się nauczyć go słuchać”. Nie każ im szukać.

WARIANTY

- Wariant z opaskami i muzyką, jeśli macie twardą nawierzchnię i czas. Każde dziecko dostaje kredę i opaskę na oczy. Przy żywej, szybkiej muzyce rysuje z zamkniętymi oczami osobę pełną radości i energii. Potem przy muzyce spokojnej, obok, osobę w smutku albo strachu. Zdejmujecie opaski i porównujecie, czym te rysunki się różnią. To ćwiczenie zajmuje dodatkowe 10 minut, więc skróć punkt 5.

5. Rzeźbiarz i model 8 min

Dziecko odczytuje emocję z ułożenia cudzego ciała, nie z twarzy.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Pary. Jedno dziecko jest rzeźbiarzem, drugie gliną.
- Rzeźbiarz wybiera sobie w myślach emocję i ustawia model, układając ramiona, głowę, dłonie i plecy tak, żeby dało się ją zgadnąć.
- Reszta zgaduje. Potem zamiana ról.
- Na koniec wszyscy rzeźbiarze robią jedną ostatnią rzeźbę: SPOKÓJ.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Bez mówienia. Masz ustawić tak, żebyśmy zgadli samym ciałem”.

NA CO UWAŻAĆ

Zasada dotyku: rzeźbiarz pyta „mogę?”, zanim dotknie. Jeśli ktoś nie chce być dotykany, rzeźbiarz pokazuje pozę na sobie, a model ją kopiuje. Nikt nie jest z tego wyłączany.

Zawsze kończ na spokoju. Dzieci zostają z ostatnim obrazem, który widziały.

PIECZĄTKA 1 – ZAUWAŻ

Dzieci dostają Mapy Spokoju. Pieczątka w elipsie przy kroku 1, na dole mapy. Powiedz, za co jest: „umiecie już znaleźć emocję w swoim ciele i rozpoznać ją u kogoś innego”.

6. Puls przed i po wysiłku 10 min

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

MATERIAŁY

- pulsoksymetr albo zegarek z pomiarem tętna, jeśli macie
- stoper albo telefon

PRZEBIEG

- Wszyscy przykładają rękę do serca albo dwa palce do szyi. Cisza, piętnaście sekund. Pytasz: „wali czy spokojnie?”
- Zwykle wychodzi spokojnie. Pytasz, dlaczego. Dzieci same wymienią: bo jesteśmy na dworze, bo nie ma lekcji, bo ładna pogoda, bo jest fajnie.
- Kto ma zegarek, odczytuje tętno spoczynkowe. Zwykle około 60–80 uderzeń na minutę.
- Piętnaście pajacyków. Albo dziesięć żabek. Albo bieg do drzewa i z powrotem.
- Natychmiast po wysiłku ręka na serce i pomiar jeszcze raz. Zwykle 110–130.
- Pytasz: „co się właśnie stało z waszym ciałem?”

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Serce wali, bo organizm dostał sygnał: trzeba działać. Wysłał więcej krwi do mięśni, żebyście mogli biec albo skakać. To jest mądre, bo ciało szykuje się do wysiłku”.

NA CO UWAŻAĆ

Jeśli masz tylko jeden pulsoksymetr, mierz trzem albo czterem ochotnikom i podawaj wyniki na głos. Reszta liczy ręką na sercu. Urządzenie jest efektowne, ale ręka wystarczy.

Dziecko z przeciwwskazaniami do wysiłku robi wersję siedzącą: szybkie ruchy rękami przez 30 sekund. Ustal to z nauczycielem przed zajęciami, nie przy grupie.

7. Kiedy jeszcze serce wali 5 min

Dziecko łączy reakcję ciała na wysiłek z reakcją ciała na stres.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Pytasz: „a kiedy jeszcze serce tak wali, chociaż wcale nie biegliście?”
- Zbierasz odpowiedzi. Padnie: sprawdzian, kłótnia, wywiadówka, ciemność, pies, odpowiadanie przy tablicy, czekanie na wynik.
- Nie pogłębiasz żadnej z tych sytuacji. Nie pytasz „a co się wtedy stało”.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Czyli ciało reaguje tak samo na bieganie i na strach. Nie umie ich odróżnić, po prostu szykuje się do poradzenia sobie z czymś trudnym. I to jest dobra wiadomość: skoro to ta sama reakcja, to tak samo da się ją wyciszyć".

NA CO UWAŻAĆ

To jest zawias całego warsztatu: moment, w którym fizjologia łączy się z emocjami. Jeśli masz gdzieś zwolnić, zwolnij tutaj.

Uwaga na dziecko, które poda sytuację bardzo osobistą albo trudną. Przyjmij ją spokojnie, jednym zdaniem, bez dopytywania, i idź dalej. Jeśli coś cię zaniepokoi, zgłoś to nauczycielowi po zajęciach, zgodnie ze standardami ochrony małoletnich.

8. Pięć rzeczy – 5 4 3 2 1 6 min

Dziecko ma pierwszą technikę, która działa wszędzie i nie wymaga niczego.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Każdy znajduje sobie miejsce, żeby nikogo nie dotykać. Można stać, siedzieć, leżeć.
- Robicie to w ciszy, każdy sam, nazywając rzeczy w myślach:
- PIĘĆ rzeczy, które widzę · CZTERY, które słyszę · TRZY, których dotykam · DWA zapachy · JEDEN smak.
- Przy ostatnim można polizać wierzch dłoni i sprawdzić, czy jest słona, albo zjeść kawałek czegoś, jeśli macie.
- Dajesz na to pełne trzy minuty ciszy. Nie skracaj.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Teraz w ciszy, każdy sam, w głowie. Pięć rzeczy, które widzisz, ale naprawdę je nazwij, nie policz. «Liść, kora, but, chmura, ławka». Potem cztery, które słyszysz".

NA CO UWAŻAĆ

Cisza jest tu narzędziem, nie przerwą. Dzieci będą próbowały ją przerwać. Wytrzymaj. Pierwsze trzydzieści sekund jest trudne, potem grupa sama się wycisza.

9. Oddech: zapach ulubionej potrawy 5 min

Dziecko ma drugą technikę, oddechową, zapamiętywaną przez obraz.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Pytasz każde dziecko o jego ulubioną potrawę. Szybka runda, po jednym słowie.
- Pokazujesz: wciągamy nosem zapach tej potrawy, wolno i głęboko. Potem dmuchamy ustami, jakbyśmy chcieli ją schłodzić, długo, aż do końca powietrza.
- Pięć powtórzeń. Liczysz na głos.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Twój zapach. Nie mój. Jak lubisz rosół, to wciągasz rosół".

NA CO UWAŻAĆ

Wydech ma być dłuższy niż wdech, bo to on uspokaja. Obraz dmuchania na gorące jedzenie robi to automatycznie, dlatego działa lepiej niż polecenie „wydychaj dłużej".

10. Puls po technikach 3 min

Dziecko sprawdza na własnym wyniku, że techniki działają.

MATERIAŁY

- pulsoksymetr albo zegarek, jeśli macie

PRZEBIEG

- Ręka na serce albo palce na szyję. Piętnaście sekund ciszy.
- Te same dzieci, które mierzyły wcześniej, mierzą zegarkiem.
- Porównujecie trzy liczby: na początku, po pajacykach, teraz.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„I to jest cała tajemnica. Nie musicie nikogo prosić o pomoc, żeby to zrobić. To są dwie rzeczy, które macie zawsze ze sobą".

NA CO UWAŻAĆ

Jeśli u kogoś puls nie spadł, nie udawaj, że spadł. Powiedz: „u ciebie potrzeba dłuższej chwili i to też jest normalne, ciała są różne". Ćwiczenie, które „zawsze działa", przestaje być wiarygodne przy pierwszym wyjątku.

11. Lupki – czterdzieści sekund uwagi 5 min

Dziecko doświadcza trzeciej techniki: uwaga skupiona na jednym drobiazgu wycisza tak samo jak oddech.

MATERIAŁY

- lupki jubilerskie, jedna na dziecko albo na parę
- albo zwykłe lupy, które działają tak samo
- albo nic, bo ćwiczenie da się przeprowadzić gołym okiem

PRZEBIEG

- Rozdajesz lupki. Pokazujesz, jak ich używać: blisko oka, przedmiot blisko lupki.
- Zadanie: w ciągu pięciu minut znaleźć w terenie JEDNĄ rzecz, która na tyle wciągnie, że da się jej przyglądać przez czterdzieści sekund bez odrywania oczu.
- Zwykle wygrywa liść, kora, kasztan, mech, kamień, skrzydło owada.
- Po czasie runda: każdy pokazuje swoją rzecz i mówi jednym zdaniem, co zobaczył.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Szukajcie czegoś, co was zatrzyma. Nie czegoś ładnego, tylko czegoś, od czego trudno oderwać oczy".

NA CO UWAŻAĆ

Ostrzeż, żeby nie patrzeć przez lupkę w słońce.

To ćwiczenie jest pomostem: zaraz użyjemy patrzenia do czegoś innego, do sprawdzania, co jest faktem. Lupka wraca za chwilę.

WARIANTY

- Zwykłe lupy zamiast jubilerskich. Działają tak samo i są nawet łatwiejsze dla młodszych dzieci, bo nie trzeba ich przykładać do oka.
- BEZ NICZEGO. Lupka nie jest konieczna. Zadanie brzmi wtedy: znajdź w przyrodzie jedną rzecz, która cię zachwyci, i przyglądaj się jej czterdzieści sekund, z bardzo bliska. Działa dokładnie tak samo, bo pracuje tu uwaga, a nie powiększenie. Jeśli nie masz lup, nie rezygnuj z tego punktu.

PIECZĄTKA 2 – USPOKÓJ CIAŁO

Pieczątka w elipsie przy kroku 2. „Macie już trzy sposoby: pięć rzeczy, oddech i patrzenie. Sprawdziliście na własnym pulsie, że działają".

12. Lornetka z palców: fakt, opinia, domysł 10 min

Dziecko odróżnia to, co widać, od tego, co ktoś myśli, i od tego, czego się domyśla.

MATERIAŁY

- nic; lornetkę robimy z własnych palców
- lista przykładów z materiałów pomocniczych

PRZEBIEG

- Wszyscy robią z dłoni lornetkę i przykładają do oczu.
- Podajesz zdanie. Dzieci szukają przez lornetkę, czy to widać.
- Jeśli widać i da się sprawdzić, to FAKT. Dzieci wołają „fakt!”
- Jeśli to czyjeś zdanie, którego nie da się zobaczyć, to OPINIA.
- Jeśli wygląda jak fakt, ale nikt tego nie sprawdził, to DOMYSŁ. Przy każdym domyśle jedno pytanie: „co trzeba by zrobić, żeby to sprawdzić?”
- Przechodzicie przez dziesięć do dwunastu przykładów, mieszając kategorie.
- Na koniec: „po czym poznajemy, że informacja jest prawdziwa?” Zbierasz odpowiedzi: da się sprawdzić, mówi to ktoś, komu ufam, jest w więcej niż jednym miejscu.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Domysł jest najgroźniejszy z całej trójki. Fakt da się sprawdzić, opinię widać, że jest czyjaś. A domysł wygląda dokładnie jak fakt i właśnie dlatego tak łatwo podaje się go dalej”.

NA CO UWAŻAĆ

Trzecia kategoria jest tu najważniejsza i to ona zwykle wymaga najwięcej czasu. Pierwsze dwie dzieci łapią szybko.

Nie przechodź na przykłady z internetu ani z wiadomości. Zostań przy tym, co widać dookoła. Abstrakcja przychodzi sama.

PIECZĄTKA 3 – SPRAWDŹ

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

13. Dwie bezpieczne osoby 5 min

Dziecko ma konkretne imiona, a nie abstrakcyjną wiedzę, że „trzeba powiedzieć dorosłemu”.

MATERIAŁY

- nic

PRZEBIEG

- Mówisz o sieci: wokół każdego z nas są ludzie, którzy nas trzymają. Nie wszyscy naraz i nie zawsze ci sami.
- Zadanie: każdy ma znaleźć DWIE osoby dorosłe.
- PIERWSZA: ze szkoły. Ktoś, do kogo pójdziesz, kiedy coś cię tu niepokoi.
- DRUGA: spoza szkoły. Z rodziny, sąsiedztwa, podwórka.
- Każdy mówi te dwa imiona, na głos albo w myślach, do wyboru.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Imię, nie funkcja. Nie «pani z sekretariatu», tylko jak się nazywa. Jak nie wiesz, jak się nazywa, to jest pierwsza rzecz do sprawdzenia po powrocie”.

NA CO UWAŻAĆ

Dziecko, które nie umie wskazać nikogo dorosłego ze szkoły, jest informacją. Przekaż ją wychowawcy po zajęciach,

spokojnie i bez dramatyzowania. To jedna z najcenniejszych rzeczy, jakie ten warsztat wyłapuje.

Nie naciskaj na podanie imion na głos. Prawo do powiedzenia tego w myślach jest realne.

14. Siedzisko z nitek 14 min

Grupa buduje fizyczny model sieci wsparcia i sprawdza, czy utrzyma człowieka.

MATERIAŁY

- wełna lub sznurek, po kawałku 3–5 m na każde dziecko
- dwa drzewa oddalone o 1,5–2,5 m na grupę

PRZEBIEG

- Każde dziecko w grupie dostaje swój kawałek wełny.
- Pokazujesz dwa drzewa: „to są wasze dwie bezpieczne osoby".
- Zadanie grupy: zbudować między nimi siedzisko, rodzaj hamaka, które utrzyma jedną osobę z grupy.
- Zasady techniczne podajesz PRZED startem: nie wyżej niż 40 cm nad ziemią · pod spodem sprawdzamy, czy nie ma kamieni · każda nitka ma być owinięta wokół drzewa wiele razy · testuje jedna osoba, asekurują wszyscy pozostali.
- Grupy budują. Chodzisz między nimi i nie podpowiadasz rozwiązań, tylko pytasz: „ile macie połączeń?"
- Test. Prowadząca stoi przy każdym teście.
- Po testach: obchodzicie wszystkie siedziska i patrzycie, czym się różnią.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Im więcej nitek połączonych z tymi drzewami, tym pewniejsze siedzisko. Tak samo jest z ludźmi: jedna osoba to mało, nawet jeśli bardzo dobra".

NA CO UWAŻAĆ

Około 80% siedzisk wytrzymuje i to jest dobry wynik, nie problem. Grupa, której siedzisko puściło, dostaje najlepsze pytanie całego warsztatu: „czego zabrakło?". Prawie zawsze odpowiedź brzmi: połączeń. Nie ratuj ich przed tym odkryciem.

Zwróć uwagę, które grupy dbają o wygląd, a które o liczbę połączeń. To świetny materiał do rozmowy i do arkusza obserwacji.

Po zajęciach zbierzcie wszystkie nitki.

15. Karta sytuacyjna – Próba Włóczykija 6 min

Grupa używa wszystkich czterech kroków naraz, na konkretnej sytuacji.

MATERIAŁY

- karty sytuacyjne, po jednej na grupę, zalaminowane

PRZEBIEG

- Grupy siedzą przy swoich siedziskach.
- Każda losuje jedną kartę. Ktoś czyta ją na głos w grupie.
- Grupa odpowiada po kolei na trzy pytania z karty:
- 1. Co tu jest faktem, a co domysłem?
- 2. Co robisz najpierw ze swoim ciałem?
- 3. Do kogo ze swojej sieci idziesz i o co konkretnie prosisz?
- Każde dziecko w grupie musi powiedzieć coś przy każdym z trzech pytań. Runda, nie dyskusja.
- Prowadzące chodzą i słuchają. To jest moment pomiaru.

NA CO UWAŻAĆ

To jest Próba Włóczykija i jednocześnie Wasz pomiar rezultatu. Rundy są obowiązkowe właśnie dlatego: jeśli odpowiada tylko najgłośniejsze dziecko, nie macie czego liczyć.

Nie zbieraj odpowiedzi na forum. Nie ma dobrych i złych rozwiązań, jest używanie czterech kroków albo nieużywanie ich.

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".

16. Poczęstunek i zakończenie 5 min

Warsztat kończy się czymś przyjemnym i wspólnym.

MATERIAŁY

- poczęstunek

PRZEBIEG

- Rozdajecie poczęstunek.
- Krąg na koniec, jedna runda: każdy mówi jedno słowo o tym, co zabiera z tych dwóch godzin. Można powiedzieć „pasuję".
- Przypominasz o Mapie Spokoju: „to nie jest praca domowa, to jest wasza ściąga".
- Nauczyciel dostaje zestaw materiałów i krótki instruktaż.

NA CO UWAŻAĆ

Nie podsumowuj warsztatu wykładem. Jeśli coś ma zostać, to zostało w ciele, nie w zakończeniu.

Lista rzeczy do zabrania

Co	Ile	Uwagi
Plansze kamishibai A3	8 szt.	w sztywnej teczce
Mapy Spokoju	wg liczby dzieci + 3 zapas	wydruk jednostronny
Pieczątka i tusz	2 kpl.	po jednym na prowadzącą
Lupki jubilerskie lub zwykłe lupy	min. 12	opcjonalne, patrz wariant w pkt 11
Wełna / sznurek	3–5 m na dziecko	pociąć wcześniej
Kreda	1 kpl.	gdy jest twarda nawierzchnia
Pulsoksymetr lub zegarek z tętnem	1–4 szt.	opcjonalnie
Karty sytuacyjne	4 szt.	zalaminowane, wielokrotnego użytku
Poczęstunek	wg liczby dzieci	sprawdź alergie z nauczycielem
Apteczka	1	obowiązkowo
Worek na zebrane nitki	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.