Włóczykij i mapa spokoju

dziecięca wyprawa po odporność na trudne sytuacje

• • •

Mapa Spokoju. Instrukcja dla nauczyciela

jak wrócić do czterech kroków na godzinie wychowawczej

Dokument wchodzi w skład zestawu materiałów pozostawionego w placówce.

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.

Co dzieci przeszły na warsztacie

Dwugodzinny warsztat terenowy prowadzony przez Fundację Cuprum Potentia. Dzieci przeszły przez cztery kroki Mapy Spokoju, każdy jako własne doświadczenie w terenie, nie jako wiedzę do zapamiętania. Za każdy krok dostały pieczątkę na indywidualnej Mapie Spokoju, którą zabrały do domu.

Krok	Pytanie	Co dzieci robiły w terenie
1. ZAUWAŻ	Gdzie w moim ciele włącza się alarm?	Układały kamienie i liście na dwóch sylwetkach narysowanych na ziemi: na jednej tam, gdzie czują strach i złość, na drugiej tam, gdzie radość. Potem lepiły z siebie nawzajem rzeźby emocji.
2. USPOKÓJ CIAŁO	Co robię, żeby ciało zwolniło?	Mierzyły puls, robiły pajacyki, mierzyły znowu. Potem ćwiczyły trzy techniki i mierzyły trzeci raz i zobaczyły na własnym wyniku, że puls spadł.
3. SPRAWDŹ	Co wiem na pewno, a czego się domyślam?	Robiły z palców lornetkę i sprawdzały, czy dane zdanie widać w terenie. Uczyły się odróżniać fakt od opinii i jedno i drugie od domysłu.
4. DZIAŁAJ RAZEM	Kogo proszę o pomoc i o co konkretnie?	Nazywały z imienia bezpieczne osoby dorosłe, a potem budowały z włóczki siedzisko albo pajęczynę, czyli fizyczny model sieci wsparcia.

Trzy rzeczy, które warto wiedzieć

Kolejność kroków nie jest przypadkowa.

Najpierw uspokaja się ciało, dopiero potem myśli głowa. Dziecku w panice nie da się niczego wytłumaczyć i nie warto próbować. Najpierw oddech, potem rozmowa. To jest cała różnica między tym warsztatem a pogadanką.

Domysł jest ważniejszy niż fakt i opinia.

Fakt da się sprawdzić, po opinii widać, że jest czyjaś. Domysł wygląda dokładnie jak fakt i właśnie dlatego tak łatwo podaje się go dalej. Większość klasowych konfliktów i większość tego, co krąży w sieci, to domysły podane jako fakty.

Sieć jest ważniejsza niż jedna osoba.

Dzieci uczyły się wskazywać DWIE bezpieczne osoby dorosłe: jedną ze szkoły, jedną spoza. Nie dlatego, że jedna nie wystarczy, tylko dlatego, że jedna bywa akurat niedostępna. To samo pokazywało siedzisko z włóczki: jedna nitka puszcza, dziesięć trzyma.

CZEGO NIE ROBIMY

Nie zmuszamy dziecka do opowiadania o własnych trudnych przeżyciach. Nie dzielimy emocji na dobre i złe; strach i złość są informacją, nie problemem. Nie oceniamy tego, gdzie dziecko czuje emocje w ciele, bo nie ma tu prawidłowej odpowiedzi. Nie każemy dzieciom odgrywać osoby, która krzywdzi. I nie traktujemy Mapy Spokoju jako pracy domowej do sprawdzenia.

Trzy ćwiczenia na godzinę wychowawczą

Każde mieści się w 10–15 minutach i korzysta wyłącznie z tego, co jest w zestawie. Nie trzeba robić ich po kolei ani wszystkich. Jedno powtarzane raz w miesiącu działa lepiej niż trzy zrobione raz.

ĆWICZENIE 1. Lupa detektywa: fakt, opinia, domysł 15 min

Klasa ćwiczy zatrzymanie się przed uwierzeniem. To jest krok trzeci Mapy Spokoju.

POTRZEBUJESZ

- lupy obserwacyjne z zestawu, a jeśli ich nie ma, zwykłe lupy albo nic, bo ćwiczenie działa też gołym okiem
- dowolny przedmiot, zdjęcie albo krótka wiadomość

PRZEBIEG

- Kładziesz na środku jeden przedmiot: liść, kamień, zdjęcie albo wydrukowaną wiadomość.
- Dzieci po kolei oglądają go przez lupę i mówią WYŁĄCZNIE to, co widać. To są FAKTY. Zapisujesz je na tablicy.
- Odkładamy lupy. Teraz dzieci mówią, co o tym MYŚLĄ. To są OPINIE. Druga kolumna.
- Na koniec: czego się DOMYŚLAMY? Trzecia kolumna.
- Przy każdym domyśle jedno pytanie: „co trzeba by zrobić, żeby to sprawdzić?”
- Zasada gry: przez lupę wolno powiedzieć tylko to, co naprawdę widać. Kiedy ktoś zaczyna zgadywać, reszta woła: „to nie przez lupę!”

NA CO UWAŻAĆ

Trzecia kolumna jest najważniejsza i zwykle najkrótsza, bo dzieci łatwo mylą domysł z faktem. Nie podpowiadaj, poczekaj.

Kiedy klasa już to opanuje, przenieś ćwiczenie na sytuacje klasowe: „ktoś mówi, że X obgaduje Y; co tu jest faktem?”. Ale dopiero wtedy, nie od razu.

ĆWICZENIE 2. Pogoda w ciele i trzy oddechy 10 min

Klasa ćwiczy zauważanie i uspokajanie, czyli kroki pierwszy i drugi, jako krótki rytuał.

POTRZEBUJESZ

- nic

PRZEBIEG

- Krąg albo dzieci przy ławkach. Pytasz: „jaka jest teraz pogoda w twoim ciele?”
- Każdy pokazuje gestem albo mówi jednym słowem: słońce, deszcz, burza, mgła, wiatr. Bez tłumaczenia dlaczego.
- Nie komentujesz żadnej odpowiedzi.
- Potem wszyscy razem trzy oddechy „na gorącą zupę”: wciągamy nosem zapach ulubionej potrawy, dmuchamy ustami długo, żeby ostygła.
- Na koniec jeszcze raz: „a teraz jaka pogoda?”. Krótka runda, bez komentarzy.

NA CO UWAŻAĆ

To ćwiczenie zyskuje na powtarzaniu, nie na pogłębianiu. Pięć minut w każdy poniedziałek zrobi więcej niż jedna długa rozmowa o emocjach raz na semestr.

Jeśli u kogoś pogoda tygodniami jest burzowa, to jest sygnał dla ciebie, nie temat do omówienia przy klasie.

ĆWICZENIE 3. Pajęczyna klasowa 15 min

Klasa odtwarza sieć wsparcia i widzi, kto w niej jest pominięty. To jest krok czwarty.

POTRZEBUJESZ

- kłębek włóczki z zestawu

PRZEBIEG

- Wszyscy stoją w kręgu. Trzymasz kłębek i mówisz imię jednej osoby dorosłej, do której poszłabyś po pomoc.
- Trzymasz koniec nitki, podajesz kłębek dalej. Kto go dostanie, mówi imię SWOJEJ bezpiecznej osoby dorosłej i podaje dalej.
- Tak, aż wszyscy trzymają nitkę. Zatrzymujecie się i patrzycie na sieć.
- Teraz trzy osoby puszczają swoje nitki. Sieć się luzuje, ale nie rozpada.
- Jedno pytanie na koniec: „co by było, gdyby każdy miał tylko jedną nitkę?”
- Zwijacie włóczkę z powrotem w kłębek; zostaje w zestawie na następny raz.

NA CO UWAŻAĆ

Patrz, kto nie potrafi wymienić nikogo dorosłego ze szkoły. To jest najcenniejsza informacja, jaką daje to ćwiczenie, i powód, żeby zrobić je choć raz w roku.

Nikt nie musi mówić imienia na głos; „mam kogoś” wystarczy i podajemy dalej. Nitkę trzymamy nisko i luźno.

Gdzie pobrać materiały

Wszystkie materiały z tego zestawu, czyli scenariusze, teatrzyk, Mapa Spokoju, karty sytuacyjne i ta instrukcja, są udostępnione nieodpłatnie na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0. Można je kopiować, drukować i wykorzystywać w pracy dydaktycznej i wychowawczej, z zachowaniem informacji o autorstwie, licencji i projekcie.

Wersje cyfrowe do pobrania: .....

Kontakt: Fundacja Cuprum Potentia · .....

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.