



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

# **INNOWACYJNY PROGRAM NAUCZANIA UCZNIÓW Z ZABURZENIAMI W ZACHOWANIU**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

**Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty**

**Działanie 3.3. Poprawa jakości kształcenia**

**Poddziałanie 3.3.4. Modernizacja metod i treści kształcenia – projekty  
konkursowe**

**Nr konkursu: 2/POKL/3.3.4/09**

**Tytuł projektu: INNOWACYJNY PROGRAM  
NAUCZANIA UCZNIÓW Z ZABURZENIAMI W ZACHOWANIU**

**Okres realizacji: 1.09.2009 – 30.09.2011**

**Projektodawca: Gmina Miejska Kraków**

**Beneficjenci:**

**Zespół Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1 w Krakowie,  
al. Kijowska 3, 30-079 Kraków**

**Zespół Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 3 w Krakowie,  
Ul. Strąkowa 3a 30-410 Kraków**

**Zespół Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 4 w Krakowie,  
ul. Żabia 20 30-809 Kraków**

**Zespół Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 6 w Krakowie,  
Os. Na Stoku 52 31-708 Kraków**



Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## SPIS ZAWARTOŚCI:

1. RODZAJ INNOWACJI .....	S.4
2. ZAKRES INNOWACJI .....	S.4
3. MOTYWACJA DO OPRACOWANIA I WDROŻENIA INNOWACJI.....	S.5
4. OCZEKIWANIA ZWIĄZANE Z WPROWADZENIEM INNOWACJI.....	S.6
5. OGÓLNE ZAŁOŻENIA INNOWACJI.....	S.7
6. PROCEDURY WDRAŻANIA INNOWACJI.....	S.8
7. SPODZIEWANE EFEKTY I REZULTATY.....	S.10
8. OPRACOWANIE INNOWACYJNEGO PROGRAMU NAUCZANIA UCZNIÓW Z ZABURZENIAMI W ZACHOWANIU.....	s.14
MODUŁ: AUTORSKA MODYFIKACJA PROGRAMU NAUCZANIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO .....	s.15
MODUŁ: DIAGNOZA .....	s.52
MODUŁ: SOCJOTERAPIA .....	s.56
MODUŁ: SZKOŁA DLA RODZICÓW .....	s.70
MODUŁ: BIOFEEDBACK .....	s.85
MODUŁ: ARTETERAPIA .....	s.89
MODUŁ: BIBLIOTERAPIA Z FORMAMI TEATRALNYMI .....	s.89
MODUŁ: CHOREOTERAPII .....	s.89
MODUŁ: ZAJĘCIA SPORTOWO-REKREACYJNE I ZDROWOTNE .....	s.117
MODUŁ: 14 DNI LETNIEGO OBOZU TERAPEUTYCZNEGO .....	s.136
MODUŁ: WARSZTATY PODCZAS FERII .....	s.154
10. TEKSTY RELAKSACJI – PROPOZYCJE .....	s.162



**Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

## **1. RODZAJ INNOWACJI**

Innowacja programowo – metodyczna z zakresu opracowania i pilotażowego wdrożenia innowacyjnego programu nauczania uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi z wykorzystaniem nowoczesnych metod diagnozy i terapii ucznia.

## **2. ZAKRES INNOWACJI**

Projekt będzie pilotażowo wdrażany w 4 Szkołach Podstawowych i 4 Gimnazjach tworzących 4 zespoły szkół (ZSOI1, ZSOI 3, ZSOI 4, ZSOI 6) i będzie skierowany do uczniów w grupach wiekowych 1-3 i 4-6 SP i I-III gimnazjum. Istotnym elementem projektu jest to, że wszystkie zaproponowane w programie metody diagnozy, terapii i formy pracy będą realizowane jednakowo we wszystkich szkołach z dostosowaniem do wieku, możliwości i potrzeb danej grupy wiekowej uczestników projektu.

Ze względu na pilotażowe wdrożenie wybrano 4 szkoły, położone w zróżnicowanych społecznie i materialnie dzielnicach miasta Krakowa. Takie rozłożenie szkół i ich dobór pozwolą na obiektywną analizę sytuacji społecznej, kulturowej czy rodzinnej i środowiskowej uczniów – uczestników projektu. Przyczyni się to również do porównania uwarunkowań środowiskowych mających niebagatelny wpływ na rozwój uczniów, kształtowanie postaw, zainteresowań itp.

Grupę docelową będą stanowić uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych zakwalifikowani do kształcenia specjalnego na podstawie orzeczeń PPP, w szczególności ci z zaburzeniami w zachowaniu i emocji lub zagrożone niedostosowaniem społecznym czy niedostosowane społeczne, jednak ze względu na specyfikę programu, a następnie prowadzonej terapii, posiadające podstawowe

umiejętności współpracy w grupie, które będą rozwijane w trakcie wdrażania projektu.

Docelowa liczba uczniów – 120 osób - zostanie wybrana z 4 szkół integracyjnych, po 30 uczniów z każdej, tzn. po 10 z klas 1-3 SP, 4-6 SP i 10 z gimnazjum. Liczebność grup oraz podział na kat. wiekowe jest spowodowany koniecznością zapewnienia optymalnych warunków diagnozy i pracy z dziećmi. Większa grupa uczniów uniemożliwiłaby realizację pilotażowego programu, a mniejsza nie ukazałaby w pełni obiektywnych wyników badań i analiz. Ponadto wskazana liczba wynika również z analizy ilości uczniów w każdej ze szkół posiadających orzeczenie PPP ze zdiagnozowanymi zaburzeniami w zachowaniu.

### **3. MOTYWACJA DO OPRACOWANIA I WDROŻENIA INNOWACJI**

Na rynku znajdują się programy, które wprowadzają w pracę i terapię dzieci z zaburzeniami w zachowaniu, jednak nie były one do tej ukierunkowane na tak wybraną i zdiagnozowaną grup. Innowacyjne jest:

- objęcie projektem narzędzi diagnozy, która znacznie wykraczać będzie poza orzeczenia PPP oraz opracowanie takich metod, form i narzędzi terapii, których główne założenia będą wspólne dla wszystkich (3 grup wiekowych kl.1-3 SP, 4-6 SP i I-III gimnazjum) i jednocześnie dostosowane do wieku, możliwości, zainteresowań i potrzeb uczestników,
- w oparciu o diagnozę modyfikacja programu nauczania języka angielskiego pod kątem doboru form i metod pracy z uczniami z zaburzeniami zachowania,
- systematyczne monitorowanie efektów wdrażanego programu, bieżące podejmowanie ewentualnych działań naprawczych oraz udzielanie wsparcia uczestnikom w rozwijaniu umiejętności i zainteresowań, a także doskonalenie mechanizmów kompensacyjnych,
- zaangażowanie rodziców i udzielanie im fachowego wsparcia by podejmowane działania miały charakter kompleksowy,
- opracowane programy nauczania i terapii będą udostępnione do wykorzystania i pracy z dziećmi w innych placówkach integracyjnych.

Program będzie dotyczył modyfikacji 1 przedmiotu – język angielski i będzie wdrażany w roku szkolnym 2010/2011.

#### **4. OCZEKIWANIA ZWIĄZANE Z WPROWADZENIEM INNOWACJI**

4.1. Skuteczna realizacja celu ogólnego ma prowadzić do: zapobiegania marginalizacji, uspołecznienia i uwrażliwienia dziecka, rozwijania zainteresowań i uzdolnień, wzmocnienia motywacji do udziału w zajęciach, kształtowania charakteru i pożądanych postaw w działaniu grupowym i indywidualnym, przygotowania dziecka do aktywnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa zgodnie z zasadami poszanowania drugiego człowieka, rozbudzenia do zaspokajania wyższej jakości potrzeb duchowych i materialnych, nabycia umiejętności komunikacyjnych i prezentowania swoich osiągnięć.

4.2. Zaangażowanie rodziców do projektu, co ma służyć:

- wzajemnemu poznaniu i zrozumieniu,
- zjednoczeniu rodziców do współdziałania na rzecz dziecka, później również klasy, szkoły,
- dążeniu do usprawniania i większej skuteczności oddziaływań pracy wychowawczej z uczniami,
- lepszemu poznaniu poszczególnych uczniów zarówno w szkole, jak i w domu,
- uświadomienie rodzicom, że jednolity kierunek oddziaływań wychowawczych rodziców i nauczycieli to klucz do sukcesu ich dzieci, a dobra współpraca szkoły i domu rodzinnego musi zaowocować podniesieniem jakości i efektywności edukacji,
- wzajemnej pomocy nauczycieli i rodziców we właściwym zrozumieniu sytuacji rodzinnej i szkolnej dziecka, a w celu jak najlepszej realizacji innowacyjnego programu i modułów terapii.

## 5. OGÓLNE ZAŁOŻENIA INNOWACJI

5.1. Cel ogólny: opracowanie i wdrożenie innowacyjnego programu nauczania uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych (SPE) (zgodnie z Rozporządzeniem MENiS z dn. 9.04.2002 w sprawie prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki)

Cel ogólny będzie osiągnięty poprzez realizację celów szczegółowych projektu:

1. Udoskonalenie diagnozy uczniów z zaburzeniami w zachowaniu.
2. Doskonalenie i podniesienie wiedzy i kwalifikacji specjalistów w zakresie nowoczesnych metod pracy z dziećmi z zaburzeniami w zachowaniu, zagrożonych niedostosowaniem społecznym lub niedostosowanych społecznie.
3. Opracowanie innowacyjnego programu nauczania zawierającego metody pracy z uczniami z zaburzeniami w zachowaniu, zagrożonymi niedostosowaniem społecznym lub niedostosowanych społecznie.
4. Zweryfikowanie efektywności i skuteczności wdrożonego programu.
5. Przygotowanie rodziców do budowania właściwej atmosfery wychowawczej w rodzinie.

5.2. Główne założenie programu to wypracowanie takich metod i form pracy, które pozwolą na wyrównanie szans edukacyjnych dzieci, szczególnie tych mających zaburzenia w zachowaniu, problemy w funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym oraz różnorodne trudności w nauce.

Podjęcie dla uczniów działań innowacyjnych, oryginalnych, których celem będzie przede wszystkim zmniejszenie problemów dziecka, wzmocnienie jego mocnych stron i pomoc w kształtowaniu poczucia własnej wartości oraz poprawa społecznego i emocjonalnego funkcjonowania dzieci, poprzez nawiązanie satysfakcjonujących kontaktów z rówieśnikami i dorosłymi. W ramach niniejszego projektu zostanie opracowany, a następnie pilotażowo wdrożony innowacyjny program nauczania odpowiadający tak określonym potrzebom uczniów z zaburzeniami zachowania.

Włączenie rodziców w ten proces, gdyż ich aktywność umożliwi zahamowanie występujących trudności i rozwiązanie problemów, które stały się ich przyczyną.

**5.3.** Do udziału w projekcie zostaną zakwalifikowani na zasadzie dobrowolności ci z opisanych wyżej uczniów, którzy posiadają orzeczenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej o potrzebie kształcenia specjalnego, w którym stwierdzone zostały zaburzenia w zachowaniu i emocji lub zagrożenie niedostosowaniem społecznym albo niedostosowanie społeczne. Wskazane zaburzenia są źródłem specyficznych potrzeb edukacyjnych uczniów obejmujących dostosowanie metod pracy i diagnozy do możliwości poszczególnych uczniów.

Uczniowie spełniający powyższe kryterium wezmą udział w diagnozie psychologiczno-społecznej pod kątem posiadania przez nich podstawowych umiejętności pracy w grupie. Na tej podstawie zostanie sporządzona lista potencjalnych uczestników zajęć w danej grupie wiekowej, ułożona od najwyższego stopnia umiejętności współpracy w grupie, ze względu na specyfikę programu i prowadzonej terapii, która odbywać się będzie częściowo poprzez wykorzystanie interakcji, zachodzących w grupie. Warunkiem skutecznej terapii opartej na pracy w grupie jest posiadanie przez jej uczestników podstawowych umiejętności społecznych, a wraz ze wzrostem poziomu tych umiejętności rośnie też skuteczność terapii, a tym samym efektywność procesu nauczania.

Niezbędne do wzięcia udziału w zajęciach metodą biofeedback, jako jednego z modułów programu, jest dostarczenie zaświadczenia od neurologa o braku fotostymulacji oraz zapis EEG. W przypadku braku zaświadczenia do projektu kwalifikowane jest kolejne dziecko z listy rankingowej.

Rekrutacja odbędzie się we wrześniu 2010

## **6. PROCEDURY WDRAŻANIA INNOWACJI**

**6.1.** Przygotowanie do pilotażowego wdrożenia programu.

1. Spełnienie, określonych w Rozporządzenia MENiS z dn. 9.04.2002 r. w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej (...)



2. Nabór nauczycieli i specjalistów, którzy będą prowadzić różne formy zajęć i terapii z uczniami oraz ich rodzicami. Będą to nauczyciele posiadający doświadczenie w pracy z uczniami o SPE oraz podstawowe kwalifikacje w zakresie pracy z dziećmi z zaburzeniami zachowania, które pozwolą na ich podniesienie i uzupełnienie.
3. Szkolenia nauczycieli i specjalistów dotyczące treści i metod prowadzenia zajęć w ramach programu.
4. Przygotowanie bazy lokalowej i dydaktycznej – doposażenie gabinetów terapii i pracowni do zajęć w szkołach, zakup pomocy dydaktycznych, materiałów biurowych niezbędnych do prowadzenia zajęć. Zakupiony w ramach projektu sprzęt zostanie umieszczony w 4 szkołach biorących udział w pilotażowym wdrożeniu oraz wpisany do ksiąg inwentarzowych, zgodnie z odrębnymi przepisami.
5. Diagnoza psychologiczno-społeczna uczestników pozwalająca poznać specyfikę rozwoju dziecka, aktualną sytuację rodzinną. W oparciu o zebrane informacje pozwoli zaplanować odpowiednie oddziaływanie terapeutyczne.
6. Rekrutacja uczestników.
7. Pilotażowe wdrożenie innowacyjnego programu nauczania języka angielskiego.
8. Realizacja zajęć terapeutycznych dla uczniów w szkołach, z podziałem na grupy wiekowe i moduły (wszyscy uczniowie wezmą udział we wszystkich formach wsparcia):
  - socjoterapia – trening zastępowania agresji–720h
  - biofeedback–3600h
  - Arteterapia/plastyczny/-240h
  - Biblioterapia z formami teatralnymi-240h
  - Choreoterapia /rytmiczno-muzyczno-ruchowy/-240h
9. Podsumowanie uczestnictwa w danym module zajęciami sportowo- rekreacyjnymi i zdrowotnymi tj.: gra terenowa (12 grup x 4 godz.–48h, basen (12 grup x2h–24h, zajęcia w grocie solnej (12 grup x 3 godz.–36h, zabawa w kręgielni 12 grup x 4h–48h).
- 9.1. Zorganizowanie w czasie ferii roku szkolnego 2010/2011 3-dniowych warsztatów dla wszystkich uczestników w danej szkole poświęconych integracji i terapii (po 3h dziennie).
- 9.2. Zorganizowanie 14 dniowego wyjazdu (07.2011)–letniego obozu terapeutycznego wspólnego dla wszystkich uczestników projektu z udziałem nauczycieli i specjalistów zaangażowanych w projekt wraz z podsumowaniem całego

projektu. Celem wyjazdu jest rozpoznanie zachowań dzieci w innej niż szkolna rzeczywistości, co dopełni diagnozę, pozwoli na realizację specjalistycznych zajęć umożliwiających wykorzystanie nabytych doświadczeń podczas "zielonych szkół" oraz dopełni integrację wszystkich uczestników projektu.

10. Dokonywanie diagnozy, postępów i osiągnięć uczestników na różnych etapach.

11. Prowadzenie zajęć dla rodziców uczestników projektu w ramach „Szkoły dla Rodziców”, w formie warsztatów, treningów asertywności zmierzających do wykształcenia umiejętności pracy z własnymi dziećmi–80h

„Szkoła dla rodziców” wiąże się z dążeniem do zapewnienia kompleksowej opieki i wsparcia uczniów. Wykształcenie w rodzicach postaw asertywności, wskazanie skutecznych działań wychowawczych, ponieważ w ten sposób z wielu stron można pozytywnie oddziaływać na dziecko i zapewnić mu wszechstronny rozwój.

## **7. SPODZIEWANE EFEKTY I REZULTATY**

### **7.1. Rezultaty twarde:**

1. 8 szkół (4 SP i 4 G) biorących udział w projekcie
2. 1 opracowany, zweryfikowany i upowszechniony program nauczania uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (złożony z 10 modułów)
3. Godziny zrealizowane w ramach pilotażowego wdrożenia innowacyjnego programu nauczania języka angielskiego:
  - 720h socjoterapii–trening zastępowania agresji
  - 3600h biofeedback
  - 240h modułu arteterapii
  - 240h modułu biblioterapii z formami teatralnymi
  - 240h modułu choreoterapii
  - zajęcia sportowo-rekreacyjne i zdrowotne 48h-gra terenowa,24h-zajęcia na basenie,36h-zajęcia w grocie solnej,48h zabawa w kręgielni
  - 9h warsztatów podczas ferii
  - 14 dni letniego obozu terapeutycznego
  - 80h zrealizowanych dla 120 rodziców w ramach „Szkoły dla Rodziców”

-306h szkoleń dla 72 nauczycieli i specjalistów Podanie szczegółowej ilości godzin w rozbiciu na poszczególne moduły szkoleń na tym etapie nie jest możliwe, ponieważ różne podmioty prowadzące szkolenia mają różne ilości godzin przy uzyskaniu tego samego efektu. Podanie ilości godzin oznaczałoby oparcie się na jednym podmiocie i byłoby zaprzeczeniem wolnej konkurencji.

4. 1 broszura (w 100 egz.) upowszechniająca rezultaty projektu

5. 4 gabinety i 4 pracownie szkolne wyposażone w pomoce dydaktyczne i dostosowane do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

II. Rezultaty miękkie, osiągnięte przez co najmniej 60% uczniów biorących w projekcie:

1.Ograniczenie marginalizacji i niedostosowania społecznego dzieci;

2.Uspołecznienie i uwrażliwienie dziecka;

3.Rozwinięcie zainteresowań i uzdolnień;

4.Wzmocnienie motywacji do udziału w zajęciach;

5.Nabycie pożądanych postaw w działaniu grupowym i indywidualnym;

6.Przygotowanie dziecka do aktywnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa zgodnie z zasadami poszanowania drugiego człowieka;

7.Rozbudzenie do zaspokajania wyższej jakości potrzeb duchowych i materialnych, nabycia umiejętności komunikacyjnych i prezentowania swoich osiągnięć;

8.Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem i agresją;

9.Nabycie umiejętności wychowawczych przez rodziców;

10.Nabycie nowych kompetencji i doświadczeń przez nauczycieli i prowadzących zajęcia w zakresie pracy z uczniem z zaburzeniami w zachowaniu.

Rezultaty twarde będą monitorowane przez:

-dzienniki zajęć, listy obecności uczniów i rodziców, sprawozdawczość merytoryczną i finansową.

Rezultaty miękkie będą monitorowane i badane przez:

-arkusze obserwacji, indywidualną kartę umiejętności uczestnika, badanie testem osobowości na początku, w trakcie i na zakończenie projektu, prezentacje efektów wdrażanego programu, karty ewaluacji – uczestnicy, prowadzący i rodzice, opis i analiza grupy, porównanie osiągnięć edukacyjnych uczniów. Narzędzia te zostaną zastosowane do mierzenia wszystkich ww. rezultatów.

Zakładane rezultaty w pełni przełożą się na realizację celu projektu, ponieważ opracowany i przetestowany w praktyce innowacyjny program nauczania uczniów ze

specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wynikającymi z zaburzeń w zachowaniu, zagrożenia niedostosowaniem społecznym lub niedostosowania społecznego, poprawi jakość kształcenia takich uczniów w 4 krakowskich zespołach szkół, a po upowszechnieniu również w innych szkołach działających w ramach krajowego systemu edukacji. Nastąpi poprawa współpracy rodziców ze szkołą oraz relacji w rodzinach.

## 7.2. Wartość dodana projektu:

Uczniowie:

- rozbudzą swoje zainteresowania nauką, szczególnie języka angielskiego,
- będą umieli sobie radzić w trudnych sytuacjach,
- nauczą się współpracy w grupie,

Rodzice:

- lepiej poznają swoje dzieci,
- zdobędą umiejętność podejmowania właściwych wychowawczo decyzji,
- zdobędą nowe doświadczenia,

Nauczyciele:

- zdobędą nowe kwalifikacje,
- rozszerzą swe umiejętności twórczej i aktywnej pracy z dzieckiem o SPE,
  - lepiej poznają uczniów,

## 7.3. Korzyści z udziału w Innowacyjnym programie nauczania dla uczniów z zaburzeniami zachowania:

### **Dla dziecka:**

1. Bezpłatne uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych w ciągu roku – (gry terenowe, basen, zajęcia w grocie solnej, zajęcia w kręgielni); socjoterapii, artterapii, choreoterapii, biblioterapii o wartości rynkowej około 2000zł na dziecko, bezpłatny udział w 35 treningach EEG Biofeedback o wartości rynkowej około 3500zł na dziecko, bezpłatny udział w zajęciach feryjnych oraz wyjeździe wakacyjnym o wartości rynkowej około 4000zł na dziecko.
2. Otrzymanie gadżetów promocyjnych tj.: T -shirty, skoroszyty, długopisy, plecaczki o wartości rynkowej około 500zł na dziecko.
3. Zapobieganie marginalizacji i niedostosowaniu społecznemu dzieci,

4. Uspołecznienie i uwrażliwienie dziecka,
5. Rozwijanie zainteresowań i uzdolnień,
6. Wzmocnienie motywacji do udziału w zajęciach szkolnych i pozaszkolnych,
7. Kształtowanie charakteru i pożądaných postaw w działaniu grupowym i indywidualnym,
8. Przygotowanie dziecka do aktywnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa zgodnie z zasadami poszanowania drugiego człowieka,
9. Rozbudzenie do zaspakajania wyższej jakości potrzeb duchowych i materialnych, nabycia umiejętności komunikacyjnych i prezentowania swoich osiągnięć.
10. Skuteczne radzenie sobie ze stresem i agresją.
11. Udział w innowacyjnym programie nauczania języka angielskiego dostosowanym do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów (zakup książek do nauki w formie nagód i udział w zajęciach)
12. Nauka atrakcyjnego spędzania wolnego czasu.

#### **Dla rodziców:**

1. Bezpłatne uczestnictwo w zajęciach warsztatowych „Szkola dla rodziców i wychowawców” o wartości rynkowej około 500zł od osoby. (normalny koszt takich zajęć to około 500zł – w ramach projektu rodzice nie płacą za uczestnictwo)
2. Stosowanie nowo poznanych i skutecznych metod wychowawczych przez rodziców.
3. Nabycie nowych kompetencji społecznych i wychowawczych
4. Poprawa komunikacji oraz relacji w rodzinie,
5. Pogłębienie świadomości „bycia odpowiedzialnym rodzicem”, poczucie pewności i kompetencji w tym co robię
6. Poznanie i rozumienie świata uczuć własnych oraz dziecka,
7. Nauka wspólnego rozwiązywania konfliktów, poszukiwania lepszych niż kara sposobów uczenia dziecka samodyscypliny,
8. Nauka wspierania samodzielności dzieci, uwalniania ich od grania ról oraz wzmacniania ich poczucia własnej wartości.
9. 9. Wymiana doświadczeń z innymi rodzicami

## **8. OPRACOWANIE INNOWACYJNEGO PROGRAMU NAUCZANIA UCZNIÓW Z ZABURZENIAMI W ZACHOWANIU**

### **8.1. Moduł:**

**Autorska modyfikacja programu nauczania języka angielskiego**

### **8.2. Moduł:**

**Diagnoza**

### **8.3. Moduł:**

**Socjoterapia**

### **8.4. Moduł:**

**Szkoła dla rodziców**

### **8.5. Moduł:**

**Biofeedback**

### **8.6. Moduł:**

**Arteterapia**

### **8.7. Moduł:**

**Biblioterapia z formami teatralnymi**

### **8.8. Moduł:**

**Choreoterapii**

### **8.9. Moduł:**

**Zajęcia sportowo-rekreacyjne i zdrowotne**

### **8.10.moduł:**

**Warsztaty podczas ferii**

### **8.11.moduł:**

**14 dni letniego obozu terapeutycznego**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

## **8.1. MODUŁ:**

# **AUTORSKA MODYFIKACJA PROGRAMU NAUCZANIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO**

## **1. Opis programu i warunki jego realizacji.**

Opracowany program języka angielskiego jest propozycją modyfikacji programów nauczania na pierwszy, drugi i trzeci etap edukacyjny oraz jest zgodny z założeniami podstaw programowych. Został przygotowany z myślą o dzieciach mających zdiagnozowane zaburzenia zachowania i emocji, zagrożonych niedostosowaniem społecznym bądź niedostosowanych społecznie, które zostaną uczestnikami projektu realizowanego przez 4 Zespoły Szkół Integracyjnych w Krakowie.

Realizacja programu będzie przebiegać podczas zajęć lekcyjnych, a więc w oparciu o podręczniki wykorzystywane przez nauczycieli szkół biorących udział w projekcie. Ze względu na potrzebę poszerzania umiejętności językowych uczniów, podczas zajęć z biblioterapii będą wykorzystywane programy komputerowe rozwijające kompetencje komunikacyjne. Aby zapewnić dzieciom dodatkowe środki dydaktyczne, na zakończenie projektu zostaną zakupione pakiety edukacyjne dla poszczególnych grup wiekowych. Ich zawartość będzie zgodna ze zdiagnozowanymi potrzebami uczestników oraz będzie służyć zapewnieniu trwałości projektu.

## **2. Adresaci programu.**

Program jest przeznaczony do użytku przez nauczycieli języka angielskiego oraz pedagogów specjalnych wspierających proces nauki dzieci. Ze względu na to, że projekt zakłada otoczenie wybranych uczniów z zaburzeniami zachowania i emocji szczególną troską i opieką, niezbędne jest, aby nauczyciel wspomagający był obecny przynajmniej na jednej lekcji języka obcego w tygodniu.

Nauczyciele będą mieli również możliwość współpracy w ramach zespołów merytorycznych z psychologami, którzy na bieżąco będą monitorować postępy i osiągnięcia dzieci biorących udział w projekcie. Uczący będą mogli wówczas skorzystać z pomocy i wsparcia ze strony osób, które nie tylko zdiagnozują uczniów, ale będą również pozostawać z nimi w stałym kontakcie. Pozwoli to na ewentualne wprowadzanie zmian do oddziaływań edukacyjno – terapeutycznych realizowanych przez nauczycieli podczas lekcji. Bardzo ważne będzie przekazywanie nauczycielom języka angielskiego na bieżąco propozycji i wskazówek ze strony zespołów



merytorycznych do dalszej pracy z uczestnikami projektu oraz wspólne ustalanie najbardziej korzystnych metod nauczania dla danego dziecka.

### **3. Założenia i cele koncepcji programowej.**

U podstaw niniejszego opracowania leży przeświadczenie, że przedmiotem procesu nauczania jest uczeń. Zadaniem nauczyciela jest odkrycie potencjału dziecka i wspieranie go w próbach wykorzystania własnych umiejętności. Przeprowadzenie dogłębnej diagnozy osób biorących udział w projekcie, pozwoli nauczycielom języka angielskiego na odpowiedni dobór technik pracy, tak aby dostosować je do indywidualnych możliwości psychofizycznych uczniów.

Jest to główne założenie programu – poprzez wykorzystanie w procesie nauki zarówno różnorodnych zainteresowań dzieci, jak również zwrócenie szczególnej uwagi na ich potrzeby – połączenie aspektu edukacyjnego z terapeutycznym. Zakres i tematyka dodatkowych materiałów dydaktycznych będzie zależała zatem w każdym przypadku od informacji otrzymanych od zespołów merytorycznych zajmujących się diagnozą uczestników projektu.

Jest to konieczne ze względu na charakter zaburzeń zachowania i emocji, które przyjmują wielorakie formy i przejawiają się w różnorodny sposób. Upraszczając klasyfikacje medyczne można dokonać podziału zaburzeń na dwie dominujące grupy w zależności od formy reagowania emocjonalnego dzieci. W pierwszej grupie uczniowie mają tendencję do reagowania głównie zahamowaniem funkcji psychicznych i aktywności, w drugiej – dochodzi do nadmiernego pobudzenia. A zatem sposób w jaki dziecko zareaguje na trudną sytuację będzie zależał od jego układu nerwowego i będzie to reakcja „do wewnątrz” (mówimy wówczas o wycofaniu, zahamowaniu, nieśmiałości, lękliwości, bierności, zwiększonej męczliwości, itd.) lub „na zewnątrz” (manifestująca się nadruchliwością, wzmożoną aktywnością i ekspansją, impulsywnością, agresją, itd.). Zaburzone zachowania dzieci mogą zatem być klasyfikowane zarówno jako nerwicowe, emocjonalne, jak i te, które są powodem trudności wychowawczych, czy też niedostosowania społecznego. Należy również pamiętać, iż w przebiegu i rozwoju zaburzeń u konkretnego dziecka można czasem stwierdzić współwystępowanie obu form reagowania.

Powyższe poważne zakłócenia w funkcjonowaniu uczniów na terenie klasy objawiają się trudnościami w nabywaniu wiedzy związanymi z wysoką dekoncentracją uwagi, zaburzeniami procesów pamięciowych, brakiem mobilizacji do systematycznej i dłuższej aktywności oraz obniżonymi możliwościami sprawności intelektualnej. Czynniki te negatywnie oddziałują głównie na myślenie syntetyczno – analityczne pozostające w ścisłym związku z problemami w przyswajaniu pojęć ogólnych (m.in. gramatycznych). Labilność uwagi utrudniająca realizację celów długoterminowych, może równocześnie przyczyniać się do zbytnej koncentracji na szczególe i braku umiejętności przeniesienia efektów na nowe sytuacje. Zakłócenia funkcji pamięciowych w znacznym stopniu obniżają efektywność procesów uczenia się. Równocześnie bardzo duża wrażliwość emocjonalna dzieci z zaburzeniami zachowania i emocji, sprawia, iż są mało odporne na frustrację, mają niską samoocenę i brak im wiary we własne umiejętności. Ich kompetencje społeczne często są niższe w zakresie zdolności komunikowania się, empatii, a także rozwiązywania problemów społecznych na bazie wnioskowania społeczno - moralnego.

Biorąc pod uwagę powyższe trudności dzieci oraz metodykę nauczania języka obcego, a także mając na celu osiągnięcie optymalnych efektów w procesie kształcenia i wychowania, na zajęciach klasowych akcentuje się podejście komunikacyjne, umożliwiające uczniom kontaktowanie się w typowych sytuacjach życia codziennego. Ważne jest skuteczne porozumiewanie się w warunkach bardzo zbliżonych do rzeczywistych. Program zakłada rozwijanie wszystkich sprawności językowych, a więc czytania, pisanie, mówienia i rozumienia ze słuchu. W ramach tych sprawności szczególny nacisk jest położony na kompetencje komunikacyjne, co będzie miało swą kontynuację podczas zajęć z biblioterapii gdzie dzieci będą korzystały z programów komputerowych. Niezwykle istotne jest również stopniowe rozwijanie zasobu słownikowego, natomiast najmniej uwagi poświęca się gramatyce.

Bardzo ważnym sposobem indywidualnego traktowania dzieci z zaburzeniami zachowania i emocji jest dostosowanie metod nauczania do preferowanego przez nie stylu uczenia się. Podczas zajęć lekcyjnych nauczyciele stymulują zarówno zmysł wzroku (prezentacja tekstu, ilustracji, etc.), jak również słuchu (dyskusja, pogadanka, itd.), a także zwracają uwagę na wykorzystywanie pomocy, które wymagają manipulacji oraz zmysłu kinestetycznego (wykonywanie ćwiczeń bezpośrednio związanych z życiem codziennym dziecka).

Chcąc zachęcić dzieci do większej aktywności i zaangażowania podczas lekcji, ważne jest stwarzanie sytuacji w których uczniowie będą odnosili sukcesy. Nauczyciele zatem zwracają szczególną uwagę na stosowanie oddziaływań pedagogicznych nastawionych na ukształtowanie w dzieciach wiary w siebie, umiejętności pokonywania trudności i przeżywania porażki, a także rozpoznawania swoich mocnych stron. Będą często udzielali uczestnikom projektu wsparcia i pomocy, a także zaspakajali silną potrzebę osiągnięć i akceptacji.

Aby wykorzystać odpowiednio zainteresowania i potrzeby dzieci podczas lekcji nauczyciele będą kładli duży nacisk na procesy samoregulacji dotyczące nabywania wiedzy przez dzieci. Zakłada się bowiem, że wykonywanie własnych środków dydaktycznych (w postaci pomocy do nauki słownictwa i gramatyki) wzmacnia zarówno potrzebę kompetencji (czyli bycia dobrym w jakiejś dziedzinie i zaprezentowania tego innym) oraz potrzebę autonomii – niezależności i możliwości sterowania własnym życiem i samodzielnego działania. Będzie to miało korzystny – terapeutyczny wpływ na budowę zaufania do samego siebie uczniów oraz czerpania poczucia własnej wartości z tego, co potrafią sami wykonać, a także wpłynie pozytywnie na ciekawość poznawczą dzieci, ich zdolność do poświęcenia się jakiejś czynności oraz samoświadomość (która stanowi podstawę do rozwijania refleksji nad własnym uczeniem się). Wykorzystywanie tego typu materiałów jest konieczne, aby pomóc dzieciom w efektywnej i dającej im satysfakcję nauce. Wykonane przez uczestników projektu pomoce dydaktyczne zostaną zaprezentowane na wyjazdach (feryjnym i wakacyjnym), gdzie dzieci będą mogły pokazać innym uczniom rezultaty własnej pracy.

#### **4. Cele nauczania.**

##### **4.1. Ogólne cele programu wynikające z ogólnych zadań szkoły:**

- rozwijanie zdolności językowych uczniów, w tym szczególnie umiejętności porozumiewania się w języku obcym
- rozwijanie wiary we własne możliwości językowe
- rozwijanie umiejętności społecznych ucznia poprzez pracę w parach i w zespole
- rozwijanie osobistych zainteresowań dzieci.

#### **4.2. Cele szczegółowe w zakresie poszczególnych sprawności językowych:**

##### **Mówienie:**

- uczeń wymienia kilka lub kilkanaście słów z każdego przerobionego działu tematycznego (w zależności od indywidualnych możliwości ucznia),
- buduje teksty kilkuzdaniowe na dany temat,
- przeprowadza krótkie dialogi według wzoru w książce lub odgrywa krótką przygotowaną wcześniej scenkę na podstawie materiałów dostarczonych przez nauczyciela,
- odpowiada na proste pytania,
- zna i używa formy grzecznościowe.

##### **Słuchanie:**

- uczeń reaguje na polecenia nauczyciela
- odpowiada na krótkie pytania związane z tematami dotyczącymi jego osoby,
- odpowiada na proste pytania dotyczące krótkich nagrań z taśmy magnetofonowej lub krótkiego tekstu odczytanego głośno.

##### **Czytanie:**

- uczeń czyta głośno krótki tekst w języku angielskim,
- odpowiada na pytania dotyczące tekstu,
- posługuje się słownikiem w trakcie czytania.

##### **Pisanie:**

- pisze kilka prostych zdań na zadany temat,
- opisuje w kilku słowach przedmiot lub postać,
- wpisuje brakujące słowa do tekstu z lukami korzystając ze wskazówek (np. ilość kresek w brakującym słowie oznacza ilość liter),
- prowadzi notatki z lekcji (samodzielnie lub z pomocą nauczyciela wspomagającego),
- prowadzi w domu własny słowniczek nowopoznanych wyrażzeń.

## 5. Procedury osiągnięcia celów.

### 5.1. Środki dydaktyczne.

Środki dydaktyczne obejmują:

- podręcznik oraz dodatkowe materiały, którymi dysponuje nauczyciel,
- nagrania magnetofonowe i video,
- programy multimedialne,
- słowniki,
- plakaty, plansze, zdjęcia,
- flashcards (karty z obrazkami), kartki typu MEMO (zapis słownictwa w języku polskim i angielskim), koperty z zestawami słownictwa, zwrotami i rozsypankami wyrazowymi (pełne zdania z zakresu gramatyki) – zwraca się szczególną uwagę, aby powyższe materiały były wykonywane samodzielnie przez dzieci (podczas lekcji lub w domu),
- gry planszowe,
- realia - czyli materiały autentyczne, np. instrukcje, przepisy, reklamy, foldery.

### 5.2. Metody nauczania

- **METODA KOMINIKACYJNA:** Zgodnie z tą metodą wszystkie sytuacje mające miejsce na zajęciach są pretekstem do komunikowania się. Komunikacja ma miejsce w sytuacji, w której występuje: luka informacyjna, możliwość wyboru treści i form językowych, a także reakcja rozmówcy. Pełna komunikacja jest połączona z celowością. Reakcja rozmówcy powinna zaspokoić oczekiwania komunikacyjne inicjatora rozmowy (feedback).
- **METODA AUDIOLINGUALNA:** Materiał językowy prezentowany jest w formie wzorów zdaniowych oraz porównywany z językiem ojczystym. Istotą jest tu powtarzanie za wzorem (nauczycielem lub nagraniem), chórem i indywidualnie. Wielokrotne powtarzanie wyrażenia, zwrotów, słów, zdań dla wyrobienia poprawnych nawyków językowych oraz uczenie się na pamięć wierszyków, ćwiczeń rytmicznych, piosenek wpływa korzystnie na płynność wymowy i intonacji oraz pomaga w rozwijaniu zarówno sprawności słuchania, jak i mówienia. Istotną zaletą tej metody jest

wzmacnianie poczucia przynależności do grupy oraz pokonywanie nieśmiałości dzięki wspólnemu śpiewaniu czy recytowaniu.

- **METODA AUDIOWIZUALNA** Nowy materiał językowy wprowadzany jest w oparciu o kontekst audiowizualny przy wykorzystaniu licznych pomocy dydaktycznych takich jak flashcards, zdjęcia, filmy, komiksy, programy multimedialne, tablice interaktywne itp. Główną zaletą tej metody jest uczenie się poszczególnych umiejętności słuchania, czytania i mówienia przy jednoczesnym wykorzystaniu różnych zmysłów i w oparciu o autentyczne materiały zapewniające rzeczywisty i czytelny dla uczniów kontekst.
- **TOTAL PHYSICAL RESPONSE** („Całkowite Reagowanie”) poprzez wykorzystanie zabaw i ćwiczeń ruchowych typu „Simon says”, w których uczniowie najpierw słuchają poleceń nauczyciela, a następnie sami wydają komendy w języku angielskim. Metoda ta ma na celu zredukować stres związany z nauką języka obcego.

### 5.3. Formy pracy:

- praca z całą klasą
- praca indywidualna, kierowana przez nauczyciela i samodzielna
- praca w parach
- praca w grupach

### 5.4. Techniki nauczania poszczególnych sprawności językowych (nauczyciele dostosowują je do poszczególnych etapów edukacyjnych):

#### Mówienie:

- powtarzanie zwrotów za nauczycielem lub nagraniem, indywidualnie lub chóralnie z innymi uczniami
- ćwiczenie wymowy i intonacji poprzez użycie metody audiolingwistycznej, tzw. dryli językowych
- budowanie i odgrywanie krótkich dialogów, scenek z życia codziennego według wzoru (np. w restauracji, w sklepie, na ulicy) tzw. stymulacje, technika dramy

- zadania w parach - przeprowadzanie krótkich dialogów na zasadzie uzupełniania luki informacyjnej: uczeń A posiada informacje których nie ma uczeń B i na odwrót, uczniowie zadając sobie nawzajem pytania uzupełniają luki informacyjne – wzór pytania i odpowiedzi musi być napisany przez nauczyciela, aby ułatwić wykonywanie ćwiczenia
- ćwiczenie „Znajdź kogoś kto...” (np. nosi czarne skarpetki, lubi jabłka, nie lubi wstawać rano, itd..), uczniowie zadają pytania zapisane w ankiecie i zbierają informacje
- porównywanie dwóch obrazków różniących się szczegółami – praca w parach, omawianie zauważonych różnic
- krótka wypowiedź na temat siebie, rodziny, czynności codziennych, opisy postaci, przedmiotu, miejsca
- układanie pytań do odpowiedzi i udzielanie odpowiedzi na pytania
- śpiewanie piosenek
- recytowanie wyliczanek, wierszyków – (tongue twisters, raps, jazz chants, poems)
- udzielanie krótkich instrukcji lub wydawanie poleceń/TPR/
- opowiadanie historyjek w oparciu o bodźce wzrokowe tzw. storytelling
- gry i zabawy językowe, np.:
  - ✓ Gra pamięciowa - uczniowie patrzą na obrazek przez 2 minuty starając się zapamiętać jak najwięcej szczegółów (mogą nazywać je w trakcie zapamiętywania głośno) następnie obracają lub zakrywają ilustrację i starają się wymienić jak najwięcej zapamiętanych elementów
  - ✓ „Fruit Salad”– uczniowie siadają na krzesłach ustawionych w kręgu, jedna osoba stoi na środku ponieważ nie ma dla niej krzesła, każdy uczeń podaje nazwę jednego owocu, następnie osoba w środku wywołuje nazwy niektórych z podanych owoców, uczniowie reprezentujący je muszą szybko zmienić miejsce, a osoba stojąca w środku musi starać się usiąść na jednym z krzesel, może też krzyknąć ‘Fruit Salad!’, wtedy wszyscy szybko wstają i zmieniają

miejsca – zabawa zawiera elementy rywalizacji i humoru, może być stosowane w nauce i wymawianiu różnego rodzaju grup słownictwa

- ✓ „Stem sentences”– uczniowie dostają karteczki z rozpoczętymi zdaniami, które muszą dokończyć, pracują w parach, potem czwórkach - forma minidyskusji. Przykłady zdań:

My favorite animals are .....

Everybody should .....

I like people who .....

I'm frightened of .....

I've never .....

- ✓ Domino – zasady gry w domino, ćwiczenie nazewnictwa według grup tematycznych, wymowy i zapamiętywania nowych słówek
- ✓ „Introducing a new subject” – skojarzenia, burza mózgów. Nauczyciel pisze na tablicy temat, słowo lub zdanie, dorysowuje strzałki przy których uczniowie zapisują swoje skojarzenia. Praca w parach, grupach. Potem dyskusja na podstawie rozwinięcia tego, co zostało napisane
- ✓ „Kółko i Krzyżyk”, wykorzystanie ustawienia trzech kolejnych słów do wypowiedzania całych zdań, formułowania pytań, nauki form nieregularnych czasowników i wielu innych zagadnień z dziedziny słownictwa i gramatyki
- ✓ „Fortunately/unfortunately” – ćwiczenie służące do utrwalania tzw. konstrukcji parzystych, np. On one hand-on the other hand, and-but. Praca w parach gdzie jeden uczeń zaczyna zdaniem np. Fortunately, it isn't raining today, a drugi odpowiada Unfortunately, I'm wearing my waterproof jacket. Zabawa trwa aż do wyczerpania się pomysłów na zdania



- ✓ „Końcówki”- uczniowie jeden po drugim wymyślają słowa zaczynające się na ostatnią literę słowa wypowiedzianego przez poprzednika np. green – nose – eight – too – old – do
- ✓ „I’ve got an apple in my rucksack”- uczniowie powtarzają to zdanie, dodając kolejno swoje słowo zaczynające się na następną literę alfabetu. Za każdym razem muszą powtórzyć wszystkie „wrzucone” słowa do plecaka przez poprzedników. Kto się pomyli lub zapomni słówka odpada z gry.
- ✓ Zgadywanie słowa/rozszerzona wersja (I CAN SPY) - uczeń wymyśla słowo, pozostali zadają pytania, na które on odpowiada tylko TAK – NIE. Zwycięża ten kto odgadnie właściwe słowo.
- ✓ Pantomima – np. uczeń lub paru uczniów wychodzi na środek klasy, nauczyciel podaje im pasek papieru na którym jest napisana nazwa czynności która mają pokazać – klasa odgaduje nazwę czynności.

### **Słuchanie:**

- słuchanie komentarzy, poleceń, wskazówek nauczyciela lub kolegi i wykonywanie czynności nazwanych przez nich/ zastosowanie metody TPR – Total Physical Response/
- technika wielokrotnego wyboru - zrozumienie ogólnego sensu dłuższej wypowiedzi
- technika odpowiedzi typu prawda-falsz (true/false), ćwiczenie umiejętności uzasadnienia swego wyboru, poprawianie zdań fałszywych
- technika ćwiczeń z obrazkami:
  - ponumerowania obrazków w odpowiedniej kolejności,
  - podpisania właściwych elementów na obrazku
  - ustalenia kolejności wydarzeń zgodnie z podanymi informacjami usłyszonymi oraz przedstawionymi na obrazkach
  - dopasowanie obrazków do tekstu
  - znajdowanie różnic pomiędzy obrazkami lub ich opisami

- technika rysowania, zaznaczania graficznego usłyszanych wskazówek, pojedynczych informacji
- uzupełnienie luk w tekście np. piosenki, opowiadania, wiersza
- technika uzupełniania tabeli, formularza lub ankiety w celu wychwycenia konkretnej, pojedynczej informacji
- dyktando – literowanie, dyktando wyrazowe, tekstowe, obrazkowe
- technika zaznaczania słów kluczy, ułatwiających zrozumienie tekstu i wykonanie danego polecenia
- technika zaznaczania rozpoznanego dźwięku w celu zaznajomienia ucznia z alfabetem fonetycznym
- technika dopasowywania pytań do odpowiedzi, udzielania odpowiedzi na usłyszane pytania
- technika przewidywania oczekiwań uczniów odnośnie danego tematu ,zadawanie pytań, dyskusja, monolog np. technika obrazka jako pojedynczej ilustracji motywującej do wysłuchania całej historii, technika przewidywania wyrazów według tematu mającego nastąpić nagrania
- gry i zabawy :
  - ✓ „Hide and Seek”- ćwiczenie wydawania i wykonywania poleceń. Jeden z uczniów wychodzi z klasy, pozostali ukrywają dany przedmiot, a potem przy pomocy wypowiedzianych wskazówek naprowadzają szukającego.
  - ✓ „Orders/Giving instructions – ćwiczenie w wydawaniu i wykonywaniu poleceń oraz utrwalanie poznanego słownictwa. Zabawa w parach, gdzie jeden uczeń /scientist/ wydaje drugiemu/robot/ polecenia wykonania danych czynności.
  - ✓ „Simon says” – nauczyciel zaczyna tym zwrotem, po którym następują konkretne polecenia wykonywane przez uczniów grupowo. Kto się pomyli odpada z gry.

- ✓ Przerwanie opowiadania – nauczyciel zaczyna opowiadać historię, uczniowie przerywają mu zadając dodatkowe pytania do tego co zdążył powiedzieć.
- ✓ Kategorie - uczniowie zostają poproszeni o narysowanie trzech kolumn, nauczyciel nadaje każdej kolumnie nazwę, np. food, means of transport, colours, animals, jobs. Następnie dyktuje wyrazy pasujące do jednej z kategorii, a uczniowie muszą postawić krzyżyk w danej kolumnie.

### Czytanie:

- analiza obrazka i tytułu - przewidywanie treści tekstu na ich podstawie, a także w odniesieniu do wiedzy ogólnej
- czytanie głośno krótkich tekstów dla przećwiczenia prawidłowej wymowy
- wypełnianie luk potrzebnymi informacjami
- czytanie dla zrozumienia ogólnej myśli tekstu, np. dopasowywanie nagłówków, zdjęć do tekstu, układanie paragrafów w odpowiedniej kolejności,
- czytanie dla uzyskania informacji szczegółowych: zaznaczanie w tekście szukanych wyrazów, wykreślanie słowa które nie pasuje do reszty, wybieranie poprawnej odpowiedzi, wyszukiwanie szczegółowej informacji, wypełnianie tabeli
- grupowanie słów według kategorii, wyszukiwanie potrzebnego słownictwa w słownikach
- szukanie synonimów i antonimów
- ocena przeczytanych danych techniką prawda – fałsz, skorygowanie błędnych informacji
- zakreślenie w akapitach słów-kluczy
- uporządkowanie dialogu: układanie poszczególnych zdań lub akapitów tak, by stanowiły logiczną całość
- dopasowywanie tytułów do poszczególnych akapitów tekstu czytanego
- uporządkowanie zestawu ilustracji zgodnie z fabułą tekstu
- gry i zabawy :

- ✓ „Back chaining”, czyli powtarzanie od końca. Ćwiczenie wymowy, kiedy tekst jest już znany uczniom. Należy czytać wyrazy od końca zdania, najpierw ostatni, potem dwa ostatnie itd., np.:

start?

film start?

the film start?

does the film start?

time does the film start?

What time does the film start?

- ✓ „Herringbone”– ćwiczenie ułatwiające uczniom skupienie uwagi na istotnych informacjach w tekście, polegające na odpowiadaniu na pytania dotyczące tekstu zapisane na „rybiej osi” według schematu MAIN IDEA (główna myśl) w linii poziomej i od niej odchodzące pod skosem pytania:

WHO – kto brał udział?

WHAT – co się wydarzyło?

WHEN – kiedy zdarzenie miało miejsce?

WHERE – gdzie zdarzenie miało miejsce?

WHY – dlaczego zdarzenie miało miejsce?

HOW – jak to się stało?

- ✓ „Messy text” – krótki tekst, w którym brakuje interpunkcji i dużych liter. Zadaniem uczniów jest podzielenie go na zdania i wstawienie niezbędnych znaków interpunkcyjnych. Następnie tekst jest odczytywany na głos.
- ✓ "Making a boring text interesting" - praca w grupach – każda grupa dostaje tekst (ten sam lub inny) i jedno pytanie, na które musi odpowiedzieć. Gdy są gotowi wysyłają swojego przedstawiciela z odpowiedzią do nauczyciela. Jeśli odpowiedź jest poprawna, wraca z kolejnym pytaniem, które musi zapamiętać. Wygrywa grupa, która najszybciej poprawnie odpowiedziała na wszystkie pytania.

- ✓ „Running dictation” – praca w parach, jeden z uczniów zapisuje tekst, który drugi uczy się na pamięć kawałek po kawałku, odczytując go z kartek przymocowanych w pewnej dalszej odległości (najlepiej w innym pomieszczeniu). Para, która pierwsza poprawnie przepisze tekst, wygrywa.
- ✓ Czytany tekst zostaje pocięty na części, uczniowie, indywidualnie lub w parach, układają je w kolejności. Dla sprawdzenia całość zostaje wysłuchana z nagrania lub odczytana. W innej wersji zabawy każdy uczeń otrzymuje jedną część tekstu, uczniowie muszą odnaleźć właściwą pozycję, ustawić się w grupie a następnie odczytać swoją partię.
- ✓ Odpowiadanie na pytania do tekstu w formie współzawodnictwa – praca indywidualna, w parach lub grupach. Każde pytanie zapisane jest na oddzielnej kartce, uczniowie rzucają kostką by wylosować kolejne pytanie, przeczytać je i odpowiedzieć. Wygrywa ta osoba lub grupa, która poprawnie odpowie na największą liczbę pytań.

### **Pisanie:**

- prowadzenie dodatkowych zeszytów ze słownictwem pogrupowanym tematycznie
- uzupełnianie luk informacyjnych
- podpisywanie obrazków
- wypełnianie tabel i ankiet, prostych formularzy
- pisanie pocztówek, maili, SMS-ów, krótkich dialogów, sporządzanie krótkich notatek
- układanie krzyżówek, diagramów literowych
- pisanie krótkich, kilkuzdaniowych tekstów na zadany temat
- przygotowywanie projektu w domu lub na lekcji w grupach
- przygotowywanie pomocy dydaktycznych: plakatów, tabel, kart z obrazkami (flashcards), kart typu MEMO, napisów
- dopasowywanie połówek zdań

- porządkowanie kolejności zdań, ustawianie ich zgodnie z fabułą tekstu
- kończenie zdań
- zadawanie pytań – udzielanie odpowiedzi
- uzupełnianie dymków w historyjkach komiksowych
- uzupełnianie pisemnych ćwiczeń w zeszytach ćwiczeń
- dyktando
- gry i zabawy :
  - ✓ Pisanie słów w powietrzu – nauczyciel wymawia dane słowo, równocześnie pisząc je w powietrzu, uczniowie naśladują go robiąc to samo.
  - ✓ Pisanie na plecach – zabawa w parach, gdzie uczniowie nawzajem piszą sobie na plecach poznane właśnie słowa i odgadują je.
  - ✓ Literki-układanki – uczniowie przygotowują modele literek na takich samych kartonikach. Nauczyciel wypowiada słowo, pisze je na tablicy, a po wspólnym kilkakrotnym powtórzeniu uczniowie sami układają je ze swoich literek.
  - ✓ Spelling bees – nauczyciel dyktuje kilka wyrazów, z których pisownią uczniowie mają problemy. Uczniowie zapisują je, sprawdzają sobie nawzajem, zastanawiają się czy zapis jest poprawny. Dopiero po takim sprawdzeniu nauczyciel zbiera zapisane kartki.
  - ✓ Rozsypane literki – tworzenie wyrazów z podanych liter, uczniowie w parach starają się utworzyć wszystkie możliwe słowa, różniące się tylko np. pierwszą literą lub środkową.
  - ✓ Schodki – uczeń wybiera słowo, w które wpisane są inne słowa np. tool, too, to i umieszcza je na schodkach. Wygrywa ten kto zbuduje jak najwięcej podobnych schodków.

- ✓ Dodawanie liter – uczniowie otrzymują listę wyrazów. Pracując samodzielnie lub w parach, dodają po jednej literze do każdego wyrazu, tak by powstały nowe.

at	eat
ill	will
to	too
thin	Hing
the	hey

- ✓ Zmiana liter – nauczyciel podaje listę wyrazów, uczniowie mają zmienić podkreśloną literę na inną, tak by powstało nowe słówko.

Me <u>e</u> t	me <u>a</u> t
C <u>u</u> t	ca <u>t</u>
B <u>a</u> d	da <u>d</u>

- ✓ Zabawa w „HOMOPHONES” by zwrócić uwagę na wyrazy o tym samym brzmieniu lecz innej pisowni i innym znaczeniu:

Meet	meat
Tale	tail
See	sea
Rain	rein

- ✓ Wąż literowy – uczniowie podchodzą do tablicy, pierwszy pisze wyraz i wypowiada następny zaczynający się na ostatnią literę. Kolejny uczeń pisze ten wyraz i wypowiada swój, itd.
- ✓ Szukanie wyrazów lub zdań ukrytych pośród innych.
- ✓ Poszukiwanie nowych słów – nauczyciel podaje długi wyraz, z którego liter uczniowie mają zbudować jak najwięcej nowych słów.

### Gramatyka:

- przygotowywanie pomocy dydaktycznych: plakatów, tabel, kart np. z odmianą czasowników, zaimkami itd.
- porządkowanie podanych słów lub wyrażeń tak aby powstały poprawne zdania
- ćwiczenia wielokrotnego wyboru
- przekształcanie zdań
- tłumaczenie wyrażenia podanego w nawiasie
- uzupełnianie luk
- dryl językowy
- budowa zdań na podstawie podanego modelu
- wstawianie wyrazów w odpowiedniej formie
- układanie dialogów i historyjek z wykorzystaniem wybranych struktur gramatycznych
- podstawianie
- wyszukiwanie w tekście podanych struktur gramatycznych
- wyszukiwanie i poprawianie błędów
- gry i zabawy:

✓ Znajdź kogoś kto...

Przykładowo zadawanie pytań w czasie Present Simple, udzielnie krótkich odpowiedzi, pytania z zaimkami *who*, *what*, *where* itd. Nauczyciel rozdaje uczniom przygotowane wcześniej karty pracy. Zadaniem uczniów jest odnalezienie w klasie osób spełniających podane kryteria oraz uzyskanie dodatkowych informacji.

Find someone who...	
has a pet ..... (Find out <b>what sort of</b> animal it is.) .....	likes reading books ..... (Find out <b>which</b> book he likes the most) .....
goes to bed late ..... (Find out <b>what</b> time.) .....	lives in a flat ..... (Find out <b>how</b> big it is.) .....



- ✓ Bingo- przykładowo użycie przyimków. Nauczyciel rozdaje uczniom karty ze zdaniami, w których brakuje przyimków, a następnie odczytuje przyimki *in, on, by* itd. Uczniowie uzupełniają zdania odczytanymi przyimkami. Zwycięża osoba, która jako pierwsza poprawnie uzupełni wszystkie zdania.

My birthday is ...January. I go ... school everyday. I live ...a flat.	My birthday is ...21 <sup>st</sup> of May. I go to school ...bus. We are ...classroom 14c.
--	--

- ✓ Zgadywanie - Nauczyciel lub wybrany uczeń myśli o jakiejś rzeczy, zwierzęciu, ubraniu, kolorze i mówi pozostałym do jakiej kategorii wyraz należy. Zadając pytania typu *Is it big?, Is it a dog?* ćwiczą konstrukcję zdań pytających.
- ✓ „What am I doing?” - Uczniowie wychodzą na środek klasy, otrzymują od nauczyciela karteczkę z napisanym zdaniem w czasie Present Continuous. Pokazują tę czynność, a pozostali uczniowie podzieleni na dwie grupy zadają pytania: *Are you swimming? Are you flying?*. Punkt otrzymuje ta drużyna, która pierwsza odgadnie.
- ✓ “I have breakfast at seven o’clock” - ćwiczenie nazw codziennych czynności, określania godzin, użycie czasu Present Simple. Praca w grupach. Każda grupa przygotowuje kilka zdań z użyciem czasu Present Simple opisujące codzienne czynności wraz z dokładnym określeniem czasu. Zdania napisane na oddzielnych skrawkach papieru zostają odwrócone pismem w dół. Reprezentant drugiej grupy wybiera jedną karteczkę i ma 2 minuty na zaprezentowanie swojej grupie tej czynności za pomocą gestów i narysowanych na tablicy wskazówek.
- ✓ Opis obrazka – *There is/ are...* - praca w parach. Uczniowie dostają obrazki różniące się szczegółami. Opisując je sobie nawzajem przy użyciu konstrukcji *there is/are* znajdują te różnice.

### **Techniki kształcenia samodzielnego uczenia się:**

- ćwiczenie technik uczenia się takich jak mapy mentalne, grupowanie słownictwa na kategorie, wyszukiwanie skojarzeń, tworzenie fiszek, nawiązywanie do wcześniejszej wiedzy, wykorzystywanie obrazu i dźwięku, nawiązywanie do języka ojczystego
- ćwiczenie umiejętności korzystania ze słowników
- ćwiczenie umiejętności wyszukiwania dodatkowych informacji m.in. do przygotowania projektów
- utworzenie zestawu własnoręcznie wykonanych pomocy dydaktycznych - fiszki zawierające słownictwo oraz zagadnienia gramatyczne
- zapoznanie z programem multimedialnym odpowiednim do wieku i umiejętności ucznia
- samoocena i ewaluacja swoich postępów w nauce

### **Integracja międzyprzedmiotowa:**

- powiązanie nauczanych treści na innych przedmiotach oraz wiedzy ogólnej do wykonania prac projektowych

### **Nauczanie zagadnień międzykulturowych:**

- wykonywanie prac projektowych przedstawiających zwyczaje, historię geograficznie krajów anglojęzycznych
- porównywanie kultur różnych państw podczas omawiania poszczególnych zagadnień takich jak szkoła, sport, życie codzienne, rodzina, święta, muzyka, itd.

### **Inne techniki pracy:**

- praca z wykorzystaniem płyt DVD i CD
- wykorzystanie programów multimedialnych do nauki języka angielskiego
- wykorzystanie zasobów Internetu takich jak słowniki internetowe, quizy on-line, itp.

## Przykładowe konspekty zajęć

### LEKCJA NR 1

#### Temat: Kolory

Cele ogólne: - wzbogacenie słownictwa

- doskonalenie wymowy oraz pisowni
- współpraca w parach

Cele operacyjne:

- uczniowie: rozpoznają, wskazują i nazywają poznane kolory w języku angielskim
- rozdzielają i dopasowują podpisy do obrazków z kolorami
- wykonują własne materiały dotyczące tematyki kolorów
- wykorzystują zdobyte wiadomości podczas kolorowania obrazka
- różnicują wymowę oraz zapis nazw kolorów

Czas

- jedna jednostka lekcyjna

Formy pracy

- z całą klasą
- indywidualna (kierowana przez nauczyciela i samodzielna)
- praca w parach

Metody pracy

- podające (rozmowa, objaśnianie poleceń)
- prezentacja
- czynnościowe (wykonywanie poleceń, działanie praktyczne)

Środki dydaktyczne

- różnokolorowe karteczki
- kolorowanki
- flashcards
- słowniki obrazkowe
- zeszyty

Przebieg zajęć:

1. Powitanie, sprawdzenie obecności.
2. Prezentacja nowego materiału: pogadanka wstępna: „Jakie kolory lubicie najbardziej?”
3. Pokazywanie i nazywanie kolorów z wykorzystaniem kart z obrazkami (flashcards).
4. Korzystając ze słowników obrazkowych dzieci szukają nazw kolorów.
5. Uczniowie otrzymują kolorowe karteczki i zapisują na nich nazwy kolorów według wzoru na tablicy.
6. Nauka wymawiania nazw kolorów w formie zabawy: na tablicy w jednym rzędzie rozwieszono zostały obrazki prezentujące nowe słownictwo, uczniowie powtarzają ciąg wyrazów ale za każdym razem znika jeden obrazek, zabawa trwa tak długo aż uczniowie będą znali na pamięć wszystkie wyrazy.
7. Utrwalanie pisowni – zapisywanie nazw w zeszytach ze słownictwem.
8. Uczniowie dobierając właściwe kolory malują kolorowanki.
9. Praca w parach – korzystając z różnokolorowych karteczek dzieci wzajemnie się odpytują.
10. Zabawa „Fruit Salad” – opisana powyżej (powtórzenie nazw kolorów, które uczniowie poznali podczas lekcji).

## LEKCJA NR 2

Temat: „I am good, I am happy, you are good, you are happy”.

Cele ogólne: -utrwalenie i powtórzenie formy czasownika „być” w liczbie pojedynczej i liczbie mnogiej  
-poznanie nazw przymiotników opisujących osoby i rzeczy  
-współpraca w parach

Cele operacyjne:

- uczniowie rozróżniają zaimki osobowe
- odmieniają czasownik „być” w zdaniach twierdzących
- dopasowują podpis do obrazka
- wybierają właściwą formę wyrazu spośród podanych
- przygotowują grę pamięciową dotyczącą przymiotników

## Czas

- jedna jednostka lekcyjna

## Formy pracy

- z całą klasą
- indywidualna (kierowana przez nauczyciela i samodzielna)
- praca w parach

## Metody pracy

- podające (rozmowa, objaśnianie poleceń)
- prezentacja
- czynnościowe (wykonywanie poleceń, działanie praktyczne)

## Środki dydaktyczne

- zadania obrazkowe
- dwukolorowe karteczki
- ćwiczenia gramatyczne w formie kart pracy
- flashcards
- własnoręcznie przygotowane materiały dydaktyczne (czasownik „być”)
- zeszyty

## Przebieg zajęć:

1. Powitanie, sprawdzenie obecności.
2. Uczniowie otrzymują obrazki i muszą wstawić odpowiednie zaimki osobowe w III osobie liczby pojedynczej i liczbie mnogiej. Następnie wykonują to samo polecenie w oparciu o wyrazy, a nie obrazki.
3. Przypomnienie odmiany czasownika „być”. Uczniowie korzystają z własnoręcznie przygotowanych kart służących zapamiętywaniu w kolorze czerwonym (czasownik). Praca w parach – wzajemne odpytanie.
4. Dzieci czytają kilka zdań o dziewczynce Jane, a następnie według wzoru zapisują 5 zdań w zeszytach rozpoczynających się od „ja jestem” i 5 od „ty jesteś”.
5. Uczniowie otrzymują zadanie z wpisaniem słów „is”, „are” w zdania (opis osób).

6. Ćwiczenie dotyczące zamiany zdań z liczby pojedynczej na liczbę mnogą.
7. Prezentacja nowego materiału - pokazywanie i nazywanie przymiotników z wykorzystaniem kart z obrazkami (flashcards).
8. Dzieci otrzymują dwukolorowe kartki na których mają wypisać według wzoru 10 przeciwstawnych przymiotników.
9. Utrwalanie pisowni – zapisywanie nazw w zeszytach ze słownictwem.
10. Gra w parach z wykorzystaniem kartek – próba znalezienia par przeciwieństw.

### LEKCJA NR 3

Temat: „There is a picture on the wall in my room”.

Cele ogólne: -utrwalenie struktury „there is, there are”

- powtórka przyimków miejsca
- doskonalenie wymowy i pisowni
- współpraca w parach oraz w grupie

Cele operacyjne:

- uczniowie rozróżniają formy „there is”, „there are”
- wybierają właściwą formę spośród podanych oraz wstawiają je w zdania
- ilustrują schematycznie swój pokój i nazywają przedmioty w pomieszczeniu
- wykorzystują własnoręcznie przygotowane materiały dydaktyczne

Czas

- jedna jednostka lekcyjna

Formy pracy

- z całą klasą
- indywidualna (kierowana przez nauczyciela i samodzielna)
- praca w parach
- praca w grupach

Metody pracy

- podające (rozmowa, objaśnianie poleceń)

- prezentacja
- czynnościowe (wykonywanie poleceń, działanie praktyczne)

#### Środki dydaktyczne

- schematy pokoju
- ćwiczenia gramatyczne w formie kart pracy
- własnoręcznie przygotowane materiały dydaktyczne
- zeszyty

#### Przebieg zajęć:

1. Powitanie, sprawdzenie obecności.
2. Korzystając z zeszytów ze słownictwem oraz własnoręcznie wykonanych kart służących zapamiętywaniu w kolorze niebieskim (rzeczowniki), uczniowie przypominają sobie nazwy przedmiotów znajdujących się w pomieszczeniu.
3. Nauczyciel lub uczeń chodzą po klasie i wskazują różne przedmioty w pomieszczeniu – inni uczniowie wykrzykują nazwy. Następnie w grupach ustalają poprawną pisownię danego słowa, grupa która poda poprawną odpowiedź – zdobywa plusy.
4. Dzieci rysują w formie schematu swój pokój i podpisują nazwy przedmiotów.
5. W parach pokazując na dany przedmiot opisują swoje pokoje.
6. Nauczyciel pisze w formie przypomnienia na tablicy formy „there is”, „there are” – pyta uczniów czy pamiętają co oznaczają te zwroty. Dzieci podają własne przykładowe zdania, a następnie zapisują je w zeszytach.
7. Uczniowie ponownie opisują w grupach swoje pokoje używając odpowiednich form.
8. Korzystając z własnoręcznie wykonanych kart służących zapamiętywaniu w kolorze pomarańczowym (przymyki), uczniowie wzajemnie odpytują się z nazw danego przymyka.
9. Wykonanie ćwiczeń gramatycznych w formie kart pracy.
10. Praca grupowa „Memory chain” – Łańcuszek pamięciowy – uczeń rozpoczyna zdanie „W moim pokoju znajduje się.....” („In my room there is.....”), każde kolejne dziecko powtarza zdania kolegów i dodaje swój przedmiot, itd.

## 6. Efekty pracy uczniów

Ze względu na specyficzny charakter niniejszej innowacji programowej, która realizowana będzie na lekcjach j. angielskiego w całych grupach, ale obejmować będzie tylko wybranych uczniów klas I-III i IV-VI szkoły podstawowej oraz I-III gimnazjum w różnych zespołach szkół integracyjnych w czasie jednego roku szkolnego, nie wyodrębniono w niej poszczególnych treści nauczania. Ich wybór będzie zależał od realizowanego w danej szkole podręcznika i programu nauczania.

Bardzo ważna dla programu jest idea portfolio, które będzie przygotowywane przez każdego uczestnika projektu. Korzyści wynikające z systematycznej pracy z portfolio to m.in.: kształtowanie nawyku systematycznej pracy, pogłębianie refleksji nad uczeniem się, kształtowanie pozytywnego nastawienia do uczenia się, rozwijanie umiejętności myślenia krytycznego (np. oceń co podobało ci się/nie podobało ci się w twojej pracy/ocień co sprawia ci trudność), rozwijanie umiejętności myślenia twórczego poprzez prace językowo-plastyczne, prace projektowe, a także zwiększanie świadomości interkulturowej. Portfolio jest kolejnym elementem, który wykorzystuje zainteresowania i potrzeby dzieci, wspomaga kształtowanie autonomii i możliwości sterowania własną pracą oraz samodzielnego działania. Będzie to miało korzystny wpływ na budowę zaufania do samego siebie, a także wpłynie pozytywnie na ciekawość poznawczą dzieci oraz ich zdolność do poświęcania się jakiejś czynności (z czym wybrani uczniowie mają spore problemy).

Zgodnie z nową podstawą programową oraz ideą indywidualizacji procesu nauczania, a skierowaną szczególnie do uczniów objętych programem, a także ze względu na terapeutyczne jego cele, efekty pracy poszczególnych uczniów uwidocznione będą w ich realnych i samodzielnych działaniach.

- Przygotowanie 5 prac projektowych, których tematyka zostanie wybrana samodzielnie przez danego ucznia zgodnie z jego zainteresowaniami spośród wymienionych w nowej podstawie programowej (15 tematów w gimnazjum i 12 tematów w drugim etapie szkoły podstawowej).
- Gromadzenie materiałów autentycznych np. nalepek, reklam, folderów w języku angielskim (które można wykorzystać do prac projektowych).
- Własnoręcznie przygotowane i pogrupowane w odpowiednie koperty zestawy pomocy do nauki gramatyki i słownictwa, zgodnie z aktualnie realizowanymi treściami nauczania (np. „rozsypanki” słowne – kolorowe kartoniki, zebrane



w oznakowanych kopertach, umożliwiające kinetyczne wzmocnienie ćwiczeń budowy zdań twierdzących, przeczących czy pytających w poszczególnych czasach oraz wybranych konstrukcji językowych).

- Przygotowanie plastycznego zestawu liter alfabetu języka angielskiego wykorzystywane w ćwiczeniach dotyczących pisowni i nauki słownictwa (dla uczniów szkoły podstawowej).
- Utworzenie portfolio językowego składającego się z prac dokumentujących postępy w nauce dzieci (m.in. wybrane prace domowe, samodzielnie wykonane „słowniczk” ze słownictwem pogrupowanym tematycznie, koperty z materiałami zawierającymi zagadnienia gramatyczne, samodzielne prace pisemne, krzyżówki, gry, wybrane testy lub sprawdziany).
- Korzystanie z programów multimedialnych podczas zajęć z biblioterapii.
- Uczniowie, którzy będą chętni mogą sami wybrać temat lekcji i przygotować zależnie od swoich możliwości i chęci daną jej część w formie swoich ulubionych gier i zabaw językowych.
- Wyniki testów i sprawdzianów wiedzy ucznia przeprowadzone przez nauczyciela w danym roku szkolnym.

## **7. Ocenianie**

Kwestie oceniania klas 1 – 3 oraz 4 - 6 i gimnazjum zostały podzielone zgodnie z systemem oceniania wymaganym przez dany etap edukacyjny. W klasach 1 – 3 ocenianie jest opisowe, natomiast w klasach 4 – 6 i gimnazjum wiedza ucznia jest szacowana zgodnie ze skalą od 1 (oceny niedostatecznej) do 6 (oceny celującej).

### **7.1 Ocenianie w klasach 1-3 szkoły podstawowej**

#### **Rola oceniania**

Jedną z ról nauczyciela w procesie nauczania jest systematyczne ocenianie postępów uczniów. Ma ono istotne znaczenie nie tylko dla samego pedagoga, dostarczając mu informacji na temat efektów jego pracy, ale także dla dzieci i ich rodziców (opiekunów).

Biorąc pod uwagę specyfikę nauczania na I etapie, a więc przede wszystkim fakt pierwszego sformalizowanego kontaktu dziecka z językiem angielskim, trudno mówić o ocenianiu jego osiągnięć w tradycyjnym pojmowaniu. Pierwsze lata nauki to okres uwrażliwiania uczniów i osvajania z językiem, a to bardzo trudno zmierzyć i poddać tradycyjnej ocenie. Dlatego też kontrola osiągnięć powinna skupiać się na szacowaniu ich silnych i słabych stron. Pierwszy kontakt z językiem ma też ogromne znaczenie dla budowania motywacji ucznia. Powinniśmy więc skupić się na nagradzaniu, chwaleniu dziecka, pokazywaniu mu, jak wiele już umie, nie zaś na wytykaniu braków i niedoskonałości. Dotyczy to szczególnie uczniów z zaburzeniami zachowania i emocji. Dla nich rozpoczęcie nauki w szkole (w tym również nauki języka obcego) jest szczególnie trudne. Nowe środowisko, nieznanymi nauczyciele i koledzy w klasie, nowe obowiązki – wszystko to budzi w dzieciach silne emocje. Wiele z nich zareaguje wycofywaniem się z zadań, nieśmiałością, lękliwością, biernością. Zasadnym więc wydaje się częste chwalenie, nawet drobnych działań i zachęcanie do dalszej pracy oraz wysiłku. Obok wiedzy i umiejętności małego ucznia doceniajmy i wysoko oceniamy jego nawet najmniejszą aktywność na lekcji, a więc np. właściwą postawę, podjęcie się wykonania zadania, wkład pracy, a nie jedynie końcowy wynik. Uczeń musi wiedzieć, że ma prawo do popełniania błędów i ich korygowania.

Wśród dzieci objętych programem będą i takie, które na nową, trudną dla nich sytuację szkolną zareagują „na zewnątrz” co będzie objawiało się nadruchością, wzmożoną aktywnością i ekspansją, impulsywnością, a nawet agresją. Dlatego też złagodzonej ocenie należy poddać u nich zdolność koncentracji podczas lekcji, niekontrolowane zachowania i emocje.

W kontroli bieżącej na lekcjach zaleca się również wysoko oceniać i nagradzać dziecko za zaśpiewanie piosenki, recytację rymowanki, rysunki oraz inne prace plastyczne – techniczne. „Dzieła” dzieci należy eksponować na tablicach i wystawach klasowych, gdzie na przykład mogą one zostać opisane w języku angielskim. W ten sposób docenione zostaną wszystkie (nie tylko językowe) wysiłki uczniów. Wpłynie to z pewnością na dalszą motywację do nauki.

### **Kryteria oceniania**

Rezultatem procesu oceniania powinna być rzetelna charakterystyka dziecka – przeznaczona dla niego samego i rodziców – informująca o postępach ucznia oraz pracy wkładanej przez niego w naukę języka.

Proponujemy następujące narzędzia oceniania:

- dokumentowanie pracy dziecka – polegające na gromadzeniu prac w tzw. portfolio, w którym mogą się znaleźć np. rysunki, teksty, prace projektowe, karty oceny ucznia;
- arkusze oceny indywidualnej ucznia – wypełniane na bieżąco przez nauczyciela (np. raz w miesiącu) i podsumowane pod koniec I i II semestru w formie karty osiągnięć ucznia;
- arkusze osiągnięć ucznia – w formie oceny opisowej pod koniec I i II semestru;

### **Wdrażanie do samooceny**

Istotnym elementem kontroli osiągnięć oraz w ogóle całego procesu nauczania jest umiejętność samooceny. Dziecko, które ma szansę ocenić swój postęp staje się bardziej odpowiedzialne za własną naukę, a przez to bardziej aktywne i świadome procesu nauczania.

Pamiętać należy, że dzieci siedmioletnie nie potrafią jeszcze krytycznie ocenić swoich zdolności i umiejętności, potrzebują wsparcia ze strony nauczyciela i rodziców. Jednak uczenie dziecka i powolne wdrażanie do samooceny już w pierwszej klasie szkoły podstawowej daje silne podwaliny dla późniejszej umiejętności oceny własnych postępów. Dlatego też ocenie nauczyciela powinna towarzyszyć samoocena ucznia. Może ona mieć różne formy (np. zestawu ćwiczeń, które dziecko samo, albo z pomocą nauczyciela sprawdzi; arkusza samooceny zawierającego wykaz szczegółowych umiejętności zdobytych w danym okresie nauczania – np. przez miesiąc – podanego w formie zrozumiałej dla dziecka). Warto także wprowadzić specjalne „oceny” stosowane przez dzieci i zarezerwowane tylko dla samooceny (np. buzie: uśmiechnięta – gdy uczeń ocenia się bardzo dobrze, neutralna – gdy ocena jest zadowalająca, choć występują pewne braki, smutna – jeśli materiał nie został dobrze opanowany; słoneczka; kwiatuszki; serduszka itd).

## 7.2 Ocenianie w klasach 4-6 i gimnazjum

### Rola oceniania

Bardzo ważną rolą nauczyciela w procesie nauczania jest systematyczne ocenianie postępów uczniów. Ma ono istotne znaczenie zarówno dla nauczyciela, gdyż dostarcza mu informacji na temat efektów jego pracy, ale także i dla jego uczniów oraz ich rodziców (opiekunów).

Oprócz roli informacyjnej, nie można pominąć bardzo ważnej funkcji motywującej oceniania.

Uczniowie (zarówno szkoły podstawowej jak i gimnazjum) nadal często uczą się dla dobrej oceny, na przykład po to, aby zadowolić swoich rodziców. Choć ta dodatkowa motywacja nie powinna być podstawą do zdobywania umiejętności językowych, jeśli przynosi efekty, należy mieć nadzieję, że dzięki niej obudzi w uczniach prawdziwe zainteresowanie przedmiotem.

Trzeba więc manipulować ocenianiem, aby zachęcać dzieci i młodzież do większego zaangażowania i aktywności, oceniając właśnie ich inicjatywę i wysiłek, a nie jedynie produkt końcowy.

Duża grupa uczniów z zaburzeniami zachowania i emocji, ma tendencję do reagowania zahamowaniem funkcji psychicznych i aktywności co objawia się reakcjami „do wewnątrz”, a więc zahamowaniem, nieśmiałością, lęklivością. Uczniowie ci czują się bardzo skrępowani i zakłopotani kiedy muszą wystąpić przed klasą, odgrywając role lub wyrażając swoje opinie w czasie dyskusji. Warto więc w instrukcji do takiego zadania uzgodnić, co będzie oceniane i jak. Pamiętać należy, iż w przypadku aktywności i zadań postrzeganych przez uczniów jako niezwykle dla nich trudne, pozytywna informacja zwrotna i stosunkowo wysoki stopień znacznie bardziej motywują, niż obiektywna ocena niższa.

Trzeba również podkreślić konieczność oceniania każdego ucznia osobno – jego rzeczywistego postępu w stosunku do predyspozycji, indywidualnych możliwości, umiejętności, a także biorąc pod uwagę konkretne zalecenia i wskazówki dotyczące oceniania, zawarte w orzeczeniu psychologów, którzy zdiagnozowali naszego ucznia – uczestnika projektu. Na pewno nie jest to zadanie łatwe. Należy jednak pamiętać, że mając w grupie kilku/kilkunastu różnych uczniów (w tym dzieci z zaburzeniami emocji i zachowania), nie można mierzyć ich jedną miarą.

Ocenianie należy wykorzystać również, aby stymulować rozwój samodzielności. Uzasadnionym więc wydaje się nagradzanie uczniów za samodzielnie wykonane prace dodatkowe - przewidziane w przedsięwzięciu, czyli na przykład różnego rodzaju projekty (założeniem jest, aby uczeń, w ramach programu, wykonał ich 5), „słowniczek”, pomoce do nauki gramatyki. Wysoka ocena za wykonanie własnych środków dydaktycznych będzie miała również bardzo terapeutyczny wpływ na budowę zaufania do samego siebie uczniów oraz czerpania poczucia własnej wartości z tego, co potrafią sami wykonać. Wzmocni również ich ogromną potrzebę bycia dobrym w czymś oraz zaprezentowania tego rówieśnikom i nauczycielowi.

Systematyczne ocenianie nie powinno też oznaczać atmosfery oceniania, charakterystycznej dla niektórych tradycyjnych metod. Współczesny nauczyciel odstępuje od władzy absolutnej w klasie, co powinno mieć również odzwierciedlenie w procesie kontroli wyników.

Mając na uwadze trudności dzieci z zaburzeniami zachowania i emocji (m.in. problemy w przyswajaniu pojęć gramatycznych, niższe kompetencje społeczne w zakresie komunikowania się), metodykę nauczania języka obcego, a także mając na celu uzyskanie optymalnych efektów w procesie kształcenia i wychowania, priorytetem wydaje się być praca nad osiągnięciem przez uczniów kompetencji komunikacyjnych właśnie (a poprawność językowa choć odgrywa istotną rolę, nie jest nadrzędnym celem dydaktycznym). Należy więc tak manipulować testowaniem i ocenianiem, aby uczniowie nie czuli się zbyt skrępowani nadzorem nauczyciela nad ich produkcją językową, mimo braku wiary we własne umiejętności, chętnie i aktywnie angażowali się w komunikację. Ważne jest, aby wiedzieli, kiedy i za co są oceniani i jakie są kryteria tej oceny.

### **Kryteria oceniania**

Nieodłączną częścią nauczania jest ocenianie, które polega na bezustannym zbieraniu informacji o przebiegu procesu nauczania/uczenia się. Jest to również sposób na zachęcanie - motywowanie uczniów do ich dalszego rozwoju.

Rozróżniamy dwie zasadnicze formy oceniania: diagnostyczną (bieżącą) i klasyfikującą (sumującą).

**Ocenianie diagnostyczne (bieżące)** jest procesem ciągłym. Ma na celu monitorowanie postępów i rozwoju ucznia, sprawdzenie skuteczności zastosowanych metod i technik nauczania, rozpoznanie indywidualnych możliwości oraz potrzeb każdego dziecka oraz nakreślenie kierunku dalszej pracy. Ma postać formalną - testy, sprawdziany, itp. oraz nieformalną - obserwacja zaangażowania ucznia w proces uczenia się. Jest szczególnie przydatne nauczycielowi, uczniowi, jego rodzicom (opiekunom), stanowiąc dla nich informację zwrotną.

### **Ocenianie klasyfikujące (sumujące)**

Należy pamiętać, iż istotnym elementem oceny okresowej (klasyfikującej) jest zgodność z zasadniczymi celami wyznaczonymi przez program. Ponieważ (zgodnie z podstawą programową) priorytetem jest rozwój kompetencji komunikacyjnej (a poprawność językowa - choć ważna – nie jest kluczowym celem dydaktycznym), sprawdzenie poziomu tej umiejętności powinno być nadrzędnym elementem kontroli i oceny okresowej. Dlatego należy przeprowadzać wysoko ocenianą kontrolę ustną (np. podczas dialogów sterowanych, dyskusji czy wypowiedzania się ucznia na zadany temat). Choć w trakcie interakcji oceniać można wymowę, słownictwo czy poprawność gramatyczną, należy skupić się na skuteczności przekazu, czyli efektywności komunikacyjnej. Uczniowie powinni wiedzieć, iż nie wymaga się od nich absolutnej poprawności i że jedynie błędy w dużym stopniu zakłócające przekaz informacji, będą brane pod uwagę.

Właściwe ocenianie powinno być oparte na kilku fundamentalnych zasadach:

- Uczniowie powinni być poinformowani o kryteriach oceniania przedstawionych w Przedmiotowym Systemie Oceniania i o wszystkich obszarach aktywności, jakie będą podlegały ocenie. Warto je uzgodnić wspólnie z uczniem – uczestnikiem projektu i przedstawić w formie kontraktu, który następnie strony (uczniowie oraz nauczyciel języka angielskiego i pedagog specjalny – wspierający jego pracę na lekcji) obowiązane są przestrzegać.
- Ocenianiu powinno podlegać to, co uczeń umie i jak posługuje się zdobytą wiedzą. Nie należy jednak zapominać o bardzo ważnej - motywującej funkcji oceny. Uczniów należy zachęcać też do samooceny, porównania jej wyników z informacją zwrotną o postępach otrzymaną od nauczyciela, a następnie omówić z nim ewentualne rozbieżności w postrzeganiu tych postępów. Dobrze

jest, aby uczniowie gromadzili te dane np. we własnym portfolio językowym, wraz z wykonanymi przez siebie pracami, co pozwoli na udokumentowanie przyrostu wiedzy, a także zaprezentowanie się na wyjazdach (feryjnym i wakacyjnym), gdzie uczniowie będą mogli pokazać innym efekty swej pracy.

**Postępy nauczania i osiągnięcia uczniów uczestniczących w programie można ocenić na podstawie:**

- Prac klasowych (np. na zakończenie rozdziału; testów semestralnych czy końcowych). Progi procentowe należy ustalić zgodnie z wytycznymi WSO – będą się one zatem nieco różnić w każdej ze szkół objętych projektem. Nauczyciele języka angielskiego (współpracując w ramach zespołów merytorycznych z psychologami, którzy zdiagnozowali uczniów, a następnie monitorują ich postępy) mają możliwość wprowadzania zmian do oddziaływań edukacyjno – terapeutycznych realizowanych również podczas prac klasowych na lekcji. W zależności do konkretnych potrzeb psychofizycznych uczniów objętych programem, wymagania edukacyjne w stosunku do nich powinny być ustalone na takim poziomie, by byli w stanie im sprostać, ale jednocześnie by skłaniały ich do przewyższania trudności i motywowały do dalszej pracy;
- Kartkówek (zapowiedzianych i niezapowiedzianych, sprawdzających stopień opanowania materiału z 1 – 3 ostatnich lekcji);
- Prac pisemnych;
- Prac domowych;
- Odpowiedzi ustnych (dialogi, wypowiedzi kilkudzaniowe na dany temat, scenki z życia codziennego, drama, wydawanie poleceń, podawanie instrukcji, historyjki itd.). Wskazówki dotyczące oceniania tego elementu aktywności na lekcji zostały przedstawione w pierwszej części – dotyczącej roli oceniana;
- Przeprowadzonych fragmentów lekcji (dwa razy w ciągu roku uczeń może sam wybrać temat lekcji – zgodny z jego zainteresowaniami – przygotowuje go, a następnie przedstawia w formie gier i zabaw językowych);
- Prac projektowych;
- Programów multimedialnych;
- Samooceny uczniów (np. Self – Check Tests);

- Bieżącej obserwacji – aktywności na zajęciach, pilności i zaangażowania w proces dydaktyczny. Pamiętać należy, że złagodzonej ocenie podlega u uczniów objętych przedsięwzięciem: gotowość do podejmowania zadań, zdolność koncentracji w czasie lekcji oraz osłabiona kontrola emocji i zachowania.

Ponieważ program został przygotowany również z myślą o dzieciach zagrożonych niedostosowaniem społecznym bądź niedostosowanych społecznie, które w większości wywodzą się z rodzin patologicznych, należy złagodzonej ocenie poddać te ich zachowania, które wynikają z niekorzystnej sytuacji rodzinnej. Łagodniejszej ocenie powinien podlegać również brak możliwości wywiązania się z podjętego zadania.

Ze zrozumieniem należy przyjąć również fakt niewywiązania się na czas z wyznaczonego przez projekt zadania domowego. Często jest on związany z brakiem możliwości jego wykonania w domu. Jeśli więc taka sytuacja będzie mieć miejsce, należy dać uczniowi kolejną szansę i wydłużyć czas realizacji pracy domowej. Zadaniem nauczycieli języka angielskiego oraz pedagogów specjalnych jest udzielanie uczestnikom projektu wsparcia, zrozumienia i pomocy.

### **Kontrakt może zawierać następujące elementy:**

- Informację, iż ocenianiu podlegają następujące rodzaje aktywności ucznia: sprawdziany, kartkówki, odpowiedzi ustne, prace domowe, ćwiczenia wykonywane w klasie, różne prace projektowe, zeszyt, umiejętność samooceny postępów oraz samodzielnego uczenia się (m.in. program multimedialny), a także: pilność i zaangażowanie.
- Notatkę dotyczącą terminów prac klasowych, sprawdzianów, testów - zapowiadanych min. tydzień przed ich napisaniem.
- Notkę na temat kartkówek, które sprawdzają wiadomości z bieżącego działu, a wobec tego nie muszą być zapowiadane.
- Wzmiankę na temat terminów oddawania poprawionych prac pisemnych (np. uczeń dostaje je do wglądu nie później niż tydzień po przeprowadzeniu sprawdzianu, kartkówki zaś na następnej lekcji - jeśli jest to możliwe).



- Wyraźną informację o tym, że uczeń ma prawo poprawić lub zaliczyć pracę klasową w terminie wyznaczonym przez nauczyciela (zgodnie z ustaleniami zawartymi w PSO). Dotyczy również sprawdzianów na których był nieobecny.
- Notatkę o tym, że ma prawo być nieprzygotowany do lekcji np. trzy razy w semestrze (ilość nieprzygotowań zgodna z ustaleniami WSO), co zostaje odnotowane przez nauczyciela przed rozpoczęciem zajęć. Nie obejmuje to zwolnienia z pisania zapowiadanej pracy klasowej.
- Informację o ocenie za pracę samodzielną na lekcji, współpracę w grupie i pilność, która przyznawana jest na koniec semestru.
- Notatkę na temat oceniania prac ściśle związanych z realizacją projektu (przedsięwzięcia).
- Informację o ocenie celującej, którą może otrzymać uczeń spełniający wszystkie warunki konieczne do uzyskania oceny bardzo dobrej, a dodatkowo wykazujący się wiedzą znacznie wykraczającą poza program nauczania obowiązujący na jego poziomie, wykonujący ciekawe pomoce naukowe lub interdyscyplinarne prace projektowe, biorący udział w konkursach przedmiotowych i odnoszący w nich sukcesy.
- Informację na temat oceny niedostatecznej, którą otrzymuje uczeń, nie spełniający kryteriów dla oceny dopuszczającej, nie wykorzystujący pomocy w postaci zajęć wyrównawczych, pracujący poniżej swoich możliwości i nie wykazujący chęci nadrobienia zaległości.
- Wzmiankę o tym, iż oceny wystawiane są zgodnie z kryteriami PSO w połączeniu z treściami przewidzianymi w rozkładach materiału na dany semestr/rok nauczania w oparciu o wybrany i zatwierdzony przez dyrektora szkoły program nauczania.

## **Bibliografia**

Butkiewicz A., Bogdanowicz K., *Dyslexia In the English Classroom*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2004

Kęłowska, M., *Program nauczania języka angielskiego Kurs kontynuacyjny (III.1) dla klas 1-3 gimnazjum zgodny z nową podstawą programową obowiązującą od 2009 roku III etap edukacyjny*, Wydawnictwo Egis

Kendall P.C., *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004

Komorowska, H., *O programach prawie wszystko*. WSiP S.A. 1999.

Macmillan Polska Teacher Training Team, *71+ IDEAS for TEACHING ENGLISH*, Macmillan Polska.

Piotrowska, E., Szchyber, T., *Program nauczania języka angielskiego zgodny z nową podstawą programową Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. dla II-ego etapu edukacyjnego (szkoła podstawowa, klasy 4-6)*, Wydawnictwo Macmillan Polska.

Richards, J., Rodgers, T., *Approaches and Methods in Language Teaching A description and analysis*, Cambridge University Press, 1999.

Studzińska, I., Mędela, A., Kondro, M., Piotrowska, E., *Program nauczania języka angielskiego zgodny z Nową Podstawą Programową Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. dla I etapu edukacyjnego szkoła podstawowa, klasy 1 – 3*, Wydawnictwo Macmillan Polska.

Tittenbrun, B., Piotrowska, E., *Program nauczania języka angielskiego zgodny z Nową Podstawą Programową Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. dla III etapu edukacyjnego (gimnazjum) poziom III.1 dla uczniów kontynuujących naukę języka angielskiego*, Wydawnictwo Macmillan Polska.

Watcyn-Jones, P., Howard-Williams, *Grammar games and activities for teachers*. London : Penguin Books, 1995.

### **Propozycje programów multimedialnych:**

Możemy kupić oddzielnie dla każdego ucznia czyli 1 program na każde stanowisko. Będą mogli z tego korzystać też inne dzieci, a jeżeli będziemy chcieli na koniec włączyć je do pakietu to trzeba je będzie odinstalować w szkole. 10% zniżki przy zakupie 120 sztuk

klasy,1-3

**Angielski dla dzieci „7 Diamentów”** gra edukacyjna

starsza wersja-19.90

nowsza-29.90

Wymagania sprzętowe: komputer z procesorem Pentium III, system operacyjny Windows 98,Me,NT4.0PL,2000PL,XP PL, ok. 100 MB wolnego miejsca na dysku twardym, CD-ROMx8, pamięć operacyjna 128 Mb, karta graficzna TrueColor 800x600, karta dźwiękowa

gimnazjum

**„Profesor Henry 6.0” - Rozumienie ze słuchu i konwersacje** - podzielony jest na 4 części od A1 do C1 – 69.90

Wymagania sprzętowe system operacyjny Windows 2000 PL, XP PL, Vista PL, ok. 180 MB miejsca na dysku twardym, CD-ROMx16, pamięć operacyjna 256 Mb, karta graficzna TrueColor 1024x768, karta dźwiękowa

4-6 i ewentualnie gimnazjum

**„Angielski Mówisz i rozumiesz”** poziom A1-A2

NOWA EDYCJA- 49.90

STARA EDYCJA- 39.90



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

## **8.2. MODUŁ: DIAGNOZA**

**Cel ogólny:**

- Sprawdzenie poziomu poszczególnych umiejętności społecznych dzieci i młodzieży na początku i na końcu realizacji projektu
- poznanie stylów wychowania przez rodziców i modyfikacja ich w kierunku pozytywnym

**Cele szczegółowe:**

- określenie i porównanie początkowego i końcowego poziomu agresji, stresu, lęku, impulsywności, obrazu siebie a także sposobów funkcjonowania społecznego dzieci w grupie rówieśniczej
- porównanie prezentowanych i wyuczonych postaw wychowawczych rodziców (na początku i na końcu realizacji projektu)

**Efekt przewidywany:**

- Poprawa funkcjonowania społecznego uczestników w grupie rówieśniczej
- Zmniejszenie poziomu agresji, lęku, impulsywności, stresu, koncentracji
- Nabycie pozytywnych umiejętności wychowawczych przez rodziców

**Charakterystyka procesu diagnozy:**

**Diagnoza** podejmowana w roku szkolnym 2010/2011 jest częścią realizowanych w ramach „Innowacyjnego programu nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania” zajęć edukacyjno-terapeutycznych. Ma ona na celu określenie poziomu poszczególnych umiejętności społecznych wśród dzieci i młodzieży oraz postaw wychowawczych wśród rodziców.

Skierowana jest ona do rodziców i uczniów biorących udział w projekcie, uczniowie są w grupach wiekowych 1-3 i 4-6 SP i I-III gimnazjum, Zespołów Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1, 3, 4 i 6. Grupę docelową stanowią dzieci z orzeczeniem PPP i stwierdzonymi: zaburzeniami w zachowaniu, zagrożeniem niedostosowaniem społecznym oraz deficytami funkcjonowania społecznego itp. Wszystkie zaproponowane narzędzia diagnostyczne będą realizowane jednakowo dla wszystkich szkół z dostosowaniem do wieku, możliwości i potrzeb danej grupy wiekowej uczestników zajęć. Na podstawie wstępnej diagnozy (wywiad,

kwestionariusze indywidualne i grupowe) przeprowadzona będzie rekrutacja uczestników do projektu spośród zawiadomionych i zgłoszonych uczniów z rodzicami z poszczególnych Zespołów Szkół Integracyjnych.

Zajęcia edukacyjno-terapeutyczne będą realizowane od września 2010r. do czerwca 2011r. Prowadzone będą przez psychologów, pedagogów i pedagogów specjalnych szkół biorących udział w projekcie posiadających wymagane kwalifikacje zawodowe.

### **Narzędzia wykorzystane podczas diagnozy:**

Kwestionariusze i testy diagnozujące pogrupowane zostały ze względu na wiek uczestników projektu. Z uwagi na brak jednoznacznych sposobów interpretacji testów projekcyjnych, w procesie diagnozy zostały wykorzystane głównie narzędzia w postaci ankiet i kwestionariuszy, z których w bardziej miarodajny i rzetelny sposób można uzyskać wyniki ilościowe i jakościowe mierzonych cech i zachowań uczestników projektu. Uzyskane podczas badań i wywiadów diagnostycznych informacje i wyniki zostaną opracowane i będą służyć jako materiał porównawczy dla podobnych badań przeprowadzonych na końcu wykonywania projektu w ramach ewaluacji.

Kwestionariusze i testy diagnozujące pogrupowane ze względu na wiek użyte podczas przeprowadzania diagnozy psychologiczno-społecznej uczestników projektu „Innowacyjny program nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania”:

Nr.	I – III SP	IV – VI SP	I – III GM
1			TZN
2	Arkusze Postaw Rodzicielskich	Arkusze Postaw Rodzicielskich	Arkusze Postaw Rodzicielskich
3	Wywiad z rodzicami	Wywiad z rodzicami	Wywiad z rodzicami
4	Dokumentacja psychologiczno-pedagogiczna	Dokumentacja psychologiczno-pedagogiczna	Dokumentacja psychologiczno-pedagogiczna
5		Test „STAIC”	Test “STAI”
6			Skala samooceny SES
7	Kwestionariusz Obserwacyjny Umiejętności społecznych	Kwestionariusz Obserwacyjny Umiejętności społecznych	Kwestionariusz Obserwacyjny Umiejętności społecznych
8		Ja wobec klasy, klasa wobec mnie	Ja wobec klasy, klasa wobec mnie

9		Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem	Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem
10	Krótką skalę oceny stanu psychicznego (MMSE)	Krótką skalę oceny stanu psychicznego (MMSE)	Krótką skalę oceny stanu psychicznego (MMSE)
11		CIT – impulsywność, koncentracja	CIT
12	Wywiad z nauczycielami o uczniach	Wywiad z nauczycielami o uczniach	Wywiad z nauczycielami o uczniach
13	socjogram	socjogram	socjogram

### **Ewaluacja:**

Większość z przedstawionych wyżej kwestionariuszy i ankiet będzie wykorzystana do badań ewaluacyjnych po zakończeniu realizacji części edukacyjno-terapeutycznej projektu. Na podstawie badań ewaluacyjnych zostanie dokonane zestawienie wyników początkowych i końcowych poszczególnych umiejętności społecznych i postaw wychowawczych. Wyniki te posłużą do ewaluacji skuteczności całego projektu i poszczególnych jego części, jak również pozwolą na sformułowanie wniosków z realizacji projektu.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

## **8.3. MODUŁ: SOCJOTERAPIA „TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI”**



### **Adresaci:**

dzieci i młodzieży zakwalifikowanych do Innowacyjnego programu nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania

### **Czas trwania:**

10 – 20 spotkań po 1,5 godziny dla 1 grupy

### **Cel ogólny:**

- nauka podstawowych umiejętności społecznych (komunikacja, radzenie sobie z emocjami i stresem, rozwiązywanie problemów, stawianie i realizacja celów),
- nauczenie młodych ludzi samokontroli złości i agresji

### **Cele szczegółowe:**

Opanowanie konkretnych umiejętności społecznych takich jak:

- integracja grupy uczestników
- znajomość swoich mocnych i słabych stron
- współpraca w grupie rówieśniczej
- skuteczna i jasna komunikacja interpersonalna
- świadome rozpoznawanie, nazywanie i przeżywanie uczuć
- samokontrola złości i agresji
- radzenie sobie ze stresem
- nazywanie i wyrażanie swoich oczekiwań

### **Efekt przewidywany:**

- Poprawa funkcjonowania społecznego uczestników w grupie rówieśniczej
- Zmniejszenie poziomu agresji, lęku, impulsywności, stresu,
- nauczenie młodych ludzi samokontroli złości
- poprawa komunikacji interpersonalnej
- zwiększenie świadomości swoich zalet i mocnych stron
- stawianie realistycznych celów życiowych i umiejętne ich realizowanie

### **Opis programu:**

Trening Zastępowania Agresji podejmowany w roku szkolnym 2010/2011 jest częścią realizowanych w ramach „Innowacyjnego programu nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania” zajęć terapeutycznych. Ma on na celu rozwijanie i pobudzanie świadomości, wglądu, umiejętności komunikacyjnych oraz zmniejszanie zachowań agresywnych, buntowniczych i opozycyjnych wśród uczniów.

Skierowany jest on do uczniów biorących udział w projekcie, w grupach wiekowych 1-3 i 4-6 SP i I-III gimnazjum, Zespołów Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1, 3, 4 i 6. Grupę docelową stanowią dzieci z orzeczeniem PPP i stwierdzonymi: zaburzeniami w zachowaniu, zagrożeniem niedostosowaniem społecznym oraz deficytami funkcjonowania społecznego itp. Wszystkie zaproponowane metody i formy pracy będą realizowane jednakowo dla wszystkich szkół z dostosowaniem do wieku, możliwości i potrzeb danej grupy wiekowej uczestników zajęć. Zajęcia będą realizowane od września 2010r. do czerwca 2011r. Prowadzone będą przez psychologów, pedagogów i pedagogów specjalnych szkół biorących udział w projekcie posiadających wymagane kwalifikacje zawodowe.

Trening Zastępowania Agresji może trwać od 10 tygodni do 3 lat. Składa się z trzech obszarów:

- Usprawniania umiejętności
- Treningu kontroli złości
- Treningu wnioskowania moralnego

### **Usprawnianie umiejętności**

Trening ten polega na systematycznym uczeniu 50 podstawowych prospołecznych umiejętności, jeśli z różnych powodów nie można ćwiczyć wszystkich 50, wówczas autorzy zalecają konieczność przećwiczenia zaplanowanych przez siebie 20 umiejętności prospołecznych.

Umiejętności, które są trenowane, można podzielić na sześć kategorii:

1. Zapoczątkowanie społecznych umiejętności (np. rozpoczynanie rozmowy, przedstawianie się, gratulowanie komuś);

2. Zaawansowane społeczne umiejętności (np. proszenie o pomoc, przeproszanie, instruowanie);
3. Umiejętności radzenia sobie z uczuciami (np. odpowiadanie na złość kogoś innego, wyrażanie wzruszenia, radzenie sobie ze strachem);
4. Alternatywne zachowania do agresji (np. odpowiadanie na zaczepki, negocjowanie, pomaganie innym);
5. Umiejętności radzenia sobie ze stresem (np. radzenie sobie z byciem opuszczonym, radzenie sobie z oskarżeniem, przygotowanie się na stresującą rozmowę);
6. Planowanie umiejętności (np. stawianie celów, podejmowanie decyzji, ustanawianie hierarchii rozwiązywanych problemów).

Odbywa się to przez:

- a. modelowanie czyli odzwierciedlanie zachowań składających się na daną umiejętność, w których uczestnicy są słabi lub w ogóle jej nie posiadają;
- b. granie ról – polegające na przećwiczeniu i przetrenowaniu właściwych społecznych zachowań;
- c. udzielanie informacji zwrotnej – mówiącej o poprawności przedstawionej umiejętności ze względu na wcześniej pokazane zachowania modelowe;
- d. trenowanie przeniesienia, tzn. zachęcanie uczestników do wykorzystania trenowanej umiejętności w codziennym życiu

### **Trening kontroli złości**

Jego celem jest nauczenie młodych ludzi samokontroli złości. W ciągu 10 tygodni są uczeni odpowiadania na stany poruszenia przy pomocy łańcucha zachowań, który zawiera następujące elementy:

1. Określenie zapalników (tzn. ekstremalnych zdarzeń oraz wewnętrznych stanów, które prowokują gniewne odpowiedzi);
2. Zidentyfikowanie objawów (tzn. indywidualnych fizycznych zdarzeń, takich jak napięcie mięśni, zaczerwienienie twarzy, zaciskanie pięści, które umożliwiają młodej osobie uświadomienie sobie, że emocja, której doświadcza, to gniew/złość);

3. Stosowanie upomnień (tzn. stwierdzeń takiego typu jak: „uspokój się”, „bądź spokojny”, „schłódź się” oraz nie wrogie wyjaśnienia zachowań innych osób);
4. Stosowanie reduktorów (tzn. różnych technik, które umożliwiają obniżanie poziomu gniewu, takich jak: głębokie oddychanie, liczenie od tyłu, wyobrażanie sobie spokojnej sceny, wyobrażanie sobie odległych konsekwencji zachowań);
5. Stosowanie samooceny (tzn. uświadamianie sobie łańcucha: zapalnik – objawy zaniepokojenia – upomnienia – reduktory oraz wynagradzanie swoich pozytywnych zachowań);

Osoba po przejściu treningu umiejętności społecznych oraz treningu kontroli złości jest zdolna do wybrania odpowiednich zachowań w sytuacjach prowokujących agresję.

### **Trening wnioskowania moralnego**

Jest on zbiorem procedur zaprojektowanych w celu podniesienia poziomu uczciwości, sprawiedliwości i liczenia się z potrzebami oraz prawami innych osób.

Trening ten powoduje, że młodzi ludzie mają okazję przedyskutować wiele moralnych dylematów, które pobudzają ich poznawczo i często prowadzą do podniesienia poziomu ich moralnych osądów.

#### **Realizacja programu:**

Cotygodniowe spotkania z grupą dzieci i młodzieży każdego poziomu edukacyjnego. W czasie spotkań odbywać się będzie nauka nowych umiejętności komunikacyjnych i społecznych metodami aktywnymi oraz dzielenie się doświadczeniami uczestników z wprowadzania poznanych metod w swoim środowisku rodzinnym i szkolnym.

#### **Przykładowy scenariusz zajęć:**

„Autoprezentacja”

Cel zajęć:

zapoznanie z programem, integracja grupy, przybliżenie podstawowych pojęć i umiejętności autoprezentacji.

Metody pracy:

Aktywne metody pracy z grupą: burza mózgów, praca w grupach, elementy miniwykładu, scenki rodzajowe.

Przebieg zajęć:

- |  |          |
|--|----------|
| - powitanie i przedstawienie prowadzących          | (5 min)  |
| - przedstawienie uczestników                       | (10 min) |
| - zawarcie kontraktu grupowego                     | (30 min) |
| - ćw. „Drzewo oczekiwań”                           | (10 min) |
| - ćw. „wizualizacja”                               | (30 min) |
| - przerwa  | (15 min) |
| - proces komunikacji interpersonalnej – miniwykład | (15 min) |
| - ćw. „Skradziony obraz”                           | (30 min) |
| - bariery w komunikacji – miniwykład               | (15 min) |
| - ćw. „Plotka”                                     | (15 min) |
| - aktywne słuchanie – miniwykład                   | (15 min) |
| - podsumowanie i zakończenie                       | (5 min)  |

### **Ewaluacja:**

Każde zajęcia będą kończyły się wspólnym omówieniem w grupie tematyki prowadzonych warsztatów. Każdy uczestnik będzie wypowiadał się o tym jak czuł się podczas zajęć, co dla niego było ważne, odkrywcze i jaką umiejętność zamierza zastosować w najbliższym czasie.

Po zakończeniu cyklu zajęć uczestnicy poproszeni będą o wypełnienie ankiet badających rozwój konkretnych umiejętności prospołecznych:

- Kwestionariusz Umiejętności Społecznych:

### Kwestionariusz Umiejętności Społecznych

Imię i nazwisko \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Twój wiek (ile masz lat) \_\_\_\_\_

Płeć (otocz kółkiem numer właściwej odpowiedzi) 1. męska\_ 2. żeńska

**Instrukcja:**

Poniżej wyszczególnione są pewne umiejętności. Część osób wykorzystuje niektóre z nich często, a inne rzadko lub tylko czasami. Przeczytaj uważnie każde pytanie i zaznacz swój wybór w następujący sposób:

Zakreśl 1 jeżeli *nigdy* nie wykorzystujesz tej umiejętności.

Zakreśl 2 jeżeli *rzadko* wykorzystujesz tę umiejętność.

Zakreśl 3 jeżeli *czasami* wykorzystujesz tę umiejętność.

Zakreśl 4 jeżeli *często* wykorzystujesz tę umiejętność.

Zakreśl 5 jeżeli *zawsze* wykorzystujesz tę umiejętność.

	nigdy 1	rzadko 2	czasami 3	często 4	zawsze 5
1. <b>Proszenie o pomoc:</b> czy prosisz o pomoc gdy możesz jej potrzebować?					
2. <b>Udzielanie wskazówek:</b> czy przekazujesz instrukcje w taki sposób, że inni mogą łatwo się nimi kierować?	1	2	3	4	5
3. <b>Przekonywanie innych:</b> czy próbujesz przekonywać innych, że twoje pomysły mogą być lepsze lub bardziej użyteczne, niż ich własne?	1	2	3	4	5
4. <b>Znajomość swoich uczuć:</b> czy próbujesz zrozumieć i rozpoznać emocje, jakie odczuwasz?	1	2	3	4	5
5. <b>Wyrażanie swoich uczuć:</b> czy pozwalasz, by inni wiedzieli co czujesz?	1	2	3	4	5
6. <b>Radzenie sobie z czyimś gniewem:</b> czy próbujesz zrozumieć dlaczego inna osoba czuje się zła?	1	2	3	4	5
7. <b>Radzenie sobie ze strachem:</b> czy gdy się boisz, próbujesz odkryć dlaczego i próbujesz następnie coś z tym zrobić?	1	2	3	4	5
8. <b>Praktykowanie samokontroli:</b> czy kontrolujesz swój temperament tak, że nie tracisz nad sobą kontroli?	1	2	3	4	5
9. <b>Obrona swoich praw:</b> czy bronisz swoich praw, dając ludziom do zrozumienia jakie jest twoje stanowisko?	1	2	3	4	5
10. <b>Reagowanie na zaczepki:</b> czy się kontrolujesz, gdy inni cię zaczepiają?	1	2	3	4	5
11. <b>Unikanie kłopotów z innymi:</b> czy trzymasz się z dala od sytuacji, które mogłyby wpędzić cię w kłopoty?	1	2	3	4	5
12. <b>Unikanie bójek:</b> czy myślisz o innych sposobach rozwiązania trudnych sytuacji, niż bójka?	1	2	3	4	5

© Jacek Morawski 21  
września 2002

**Instrukcja:**

Zakreśl 1 jeżeli *nigdy* nie wykorzystujesz tej umiejętności. Zakreśl 2 jeżeli *rzadko* wykorzystujesz tę umiejętność. Zakreśl 3 jeżeli *czasami* wykorzystujesz tę umiejętność. Zakreśl 4 jeżeli *często* wykorzystujesz tę umiejętność. Zakreśl 5 jeżeli *zawsze* wykorzystujesz tę umiejętność.

	nigdy 1	rzadko 2	czasami 3	często 4	zawsze 5
13. <b>Radzenie sobie z zakłopotaniem:</b> czy robisz rzeczy, które pomagają ci czuć się mniej zakłopotanym?					
14. <b>Radzenie sobie z pominięciem:</b> czy oznajmiasz, że zostałeś pominięty przy jakiejś czynności i następnie robisz coś, by czuć się lepiej w tej sytuacji?	1	2	3	4	5
15. <b>Reakcja na namawianie:</b> kiedy inna osoba próbuje przekonać cię do czegoś, to czy przed podjęciem decyzji zastanawiasz się najpierw jakie są przekonania tej osoby, a następnie jakie są twoje przekonania?	1	2	3	4	5
16. <b>Reagowanie na niepowodzenie:</b> czy próbujesz dociec przyczyn porażki w jakiejś sytuacji, a następnie decydujesz, co powinieneś zrobić w przyszłości, żeby tego uniknąć?	1	2	3	4	5
17. <b>Radzenie sobie z oskarżeniem:</b> czy zastanawiasz się o co i dlaczego zostałeś oskarżony i następnie szukasz sposobu na najlepszy sposób postępowania z osobą, która cię oskarżyła?	1	2	3	4	5
18. <b>Przygotowywanie się do trudnej rozmowy:</b> czy próbujesz dociec co ty i inna osoba możecie powiedzieć, zanim nastąpi trudna rozmowa z tą osobą?	1	2	3	4	5
19. <b>Radzenie sobie z presją grupy:</b> czy decydujesz co chcesz robić gdy inni chcą byś robił (a) coś innego?	1	2	3	4	5
20. <b>Podejmowanie decyzji:</b> czy rozważasz różne możliwości a następnie wybierasz tę, która wydaje ci się najlepsza?	1	2	3	4	5
21. <b>Rozumienie czyichś uczuć:</b> czy zauważasz, że ktoś inny jest smutny, zły lub boi się?	1	2	3	4	5
22. <b>Wyrażanie sympatii i miłości:</b> czy kiedy kogoś lubisz lub kochasz, mówisz mu o tym albo, na przykład, piszesz list?	1	2	3	4	5
23. <b>Pomaganie innym:</b> czy obserwujesz, że ktoś może potrzebować pomocy i pytasz, czy możesz mu pomóc, i pomagasz mu?	1	2	3	4	5
24. <b>Skarżenie się:</b> czy, kiedy zostałeś skrzywdzony, mówisz o tym osobie, która może ci pomóc?	1	2	3	4	5

- Arkusz obserwacji komunikatów pozytywnych i negatywnych  
**Arkusz obserwacji komunikatów pozytywnych i negatywnych\***

Obserwator (imię i nazwisko):	Okres obserwacji (data/y, godzina/y od-do):
Środowisko:	Charakterystyka i liczba obserwowanych osób:

Komunikaty pozytywne („ <b>głaski</b> ”): które obserwator otrzymał od innych (ew. od kogo):	Komunikaty negatywne („ <b>kopniaki</b> ”): które obserwator otrzymał od innych (ew. od kogo):
które obserwator sam przekazał innym (ew. komu):	które obserwator sam przekazał innym (ew. komu):

\*zapisuj dosłownie!



- Arkusz obserwacji zachowań agresywnych

### Arkusz obserwacji zachowań agresywnych\*

Obserwator (imię i nazwisko):	Okresy obserwacji (dni od-do lub godziny od-do): Okres I: Okres II:
Środowisko (miejsce obserwacji):	Charakterystyka i liczba obserwowanych osób (grupy):

Formy agresji (wpisz szczegółowe obserwacje w miejscach wykropkowanych) *	Liczba zachowań agresywnych w okresie:
---	--

II

I

1.Zniesławianie..... 2.Ataki kompetencyjne, np.: "Jak mogłeś być tak głupi?"..... 3.Ataki dotyczące pochodzenia, np.: "Jesteś fajtłapą jak twój ojciec"..... 4.Ataki dotyczące wyglądu, np.: "Musisz zawsze wyglądać jak niedomyty?"..... 5.Złorzeczenie, narzekanie, np.: "Do niczego się nie nadajesz"..... 6. Złośliwości..... 7.Ośmieszanie..... 8.Groźby..... 9.Przekleństwa..... 10.Symbolika niewerbalna, np.: pokazywanie języka..... 11.Potrąsanie, Potrącanie..... 12.Kuksanie..... 13.Spoliczkowanie..... 14.Przewrócenie, podstawianie nogi..... 15.Boksowanie..... 16.Kopanie..... 17.Drapanie, gryzienie..... 18.Duszenie..... 19.Wyrywanie włosów..... 20.Oparzenie, podpalenie..... 21.Kłucie, pchnięcie nożem..... 22.Strzelanie..... 23.Trzaskanie drzwiami..... 24.Śmiecenie, plucie na podłogę..... 25.Niszczenie przedmiotów..... 26.Samoagresja..... 27.Inne.....		
---	--	--

\*zapisuj dosłownie, w razie potrzeby na odwrocie!

- Arkusz kontroli złości

### **Arkusz Kontroli Złości**

Zaznacz znakiem "x" wszystkie odpowiedzi odpowiadające sytuacji, w której się złościłeś/aś lub wpisz właściwą odpowiedź. Jeżeli uważasz, że ten arkusz nie wystarcza dla opisu Twojej złości, opisz na odwrocie sytuację swoimi słowami, co wtedy powiedziałeś/aś i/lub zrobiłeś/aś i co zdarzyło się po tym.

**Imię i Nazwisko:**

**Data:**

**Kiedy się rozłościłeś (aś)? Pora dnia:**

<i>Rano</i>	<i>W południe</i>	<i>Po południu</i>	<i>Wieczorem</i>
<i>Nocą</i>			

**Gdzie wtedy byłeś (aś)?**

Klasa szkolna	Toaleta szkolna	Okolice szkoły
Własny dom	Szatnia w szkole	Korytarz szkolny
Sklep	Jadalnia	Pokój nauczycielski
Cudze mieszkanie	Na ulicy	Inne miejsce

**Co się wydarzyło?**

Ktoś mi dokuczał. Ktoś zabrał mi moją własność. Ktoś robił coś, czego ja nie lubię.	Zrobiłem (am) coś niewłaściwego. Ktoś zaatakował mnie fizycznie ..... Inne
---	---

**Kim była ta druga osoba?**

Kolega	Wychowawca	Nauczyciel	Rodzic
Inni			

**Co zrobiłeś?**

Odpłaciłem (am) się tym samym komuś w	Powiedziałem (am) o tym w szkole lub pracy.
Krzyczałeś (am) Płakałeś (am) (jakich)	Rzucałem (am) przedmiotami Użyłem (am) technik kontroli złości
Spokojnie odszedłeś /odeszłam ..... społecznej (jakiej)	Użyłem (am) umiejętności
Zignorowałem (am) to. ..... Opanowałem (am) się. Powiedziałem (am) o zajściu komuś w domu.	

**Jak zły (a) byłeś (aś)?**

Wściekły (a)	Naprawdę zły (a)	Średnio zły (a)	Trochę zły (a)
Spokojny (a)			

**Jak bardzo byłeś(aś) zadowolony(a) ze skutku swojego zachowania?**

- (a)      Zupelnie  
niezadowolony (a)      Niezadowolony (a)      Raczej zadowolony (a)      Zadowolony
- Bardzo zadowolony (a)

## Raport Doskonalenia Umiejętności Społecznej

Imię i nazwisko \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Trenerzy grupy \_\_\_\_\_

### WYPEŁNIJ PODCZAS SESJI TRENINGOWEJ:

1. Jaką umiejętność będziesz doskonalić?
2. Jakie są kolejne etapy tej umiejętności? (wpisz wszystkie)
3. Gdzie będziesz doskonalić tę umiejętność?
4. Z kim będziesz doskonalić tę umiejętność?
5. Kiedy planujesz doskonalić tę umiejętność?

### WYPEŁNIJ PO WYKONANIU ZADANIA PRZED NASTĘPNĄ SESJĄ TRENINGOWĄ:

6. Co zdarzyło się, w czasie wykorzystywania przez Ciebie umiejętności?
7. Jakie etapy zostały faktycznie przez Ciebie zastosowane?
8. Jak według Ciebie udało Ci się wykorzystać tę umiejętność? (zaznacz znakiem "X" swoją ocenę)  

<input type="checkbox"/>	Modelowo	<input type="checkbox"/>	Prawie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	całkiem
Zupełnie nie		modelowo		modelowo		modelowo
9. Jak bardzo chciałeś (aś) wykorzystać tę umiejętność ? (zaznacz znakiem "X" swoją ocenę)  

<input type="checkbox"/>	Bardzo	<input type="checkbox"/>	Raczej	<input type="checkbox"/>	Raczej	<input type="checkbox"/>	Bardzo
Chciałem(am)		Chciałem(am)		Nie chciałem(am)		Nie chciałem (am)	
9. Jaką następną umiejętność chcesz doskonalić?

- Arkusz dla prowadzącego „Trening Zastępowania Agresji” podsumowujący występowanie zmian w zakresie ćwiczonych umiejętności społecznych u każdego uczestnika zajęć.

## Podsumowanie Kwestionariusza Umiejętności Społecznych

### Instrukcje:

Przepisz z kwestionariusza umiejętności każdego trenującego datę jego wypełnienia i, w kolumnie „test”, wyniki liczbowe odpowiedzi na każde pytanie. Poproś o wypełnienie kwestionariusza umiejętności po całym cyklu treningowym i wyniki drugiego pomiaru wpisz w kolumnie „retest”. Oblicz i wpisz w kolumnie „zmiana” różnicę wyników retestu i testu, poprzedzając ją znakiem (+) lub (-), zależnie od kierunku zmiany częstości używania każdej z umiejętności.

Imię i nazwisko trenującego \_\_\_\_\_ Wiek (lat) \_\_\_\_\_

zmiana	data	test	retest
1. Proszenie o pomoc.			
2. Udzielanie wskazówek.			
3. Przekonywanie innych.			
4. Poznawanie swoich uczuć.			
5. Wyrażanie swoich uczuć.			
6. Radzenie sobie z czyimś gniewem.			
7. Radzenie sobie ze strachem.			
8. Praktykowanie samokontroli.			
9. Obrona swoich praw			
10. Reagowanie na zaczepki			
11. Unikanie kłopotów z innymi.			
12. Unikanie bójek.			
13. Przewyciężanie zakłopotania.			
14. Radzenie sobie z pominięciem.			
15. Reakcja na namawianie.			
16. Reakcja na niepowodzenie.			
17. Radzenie sobie z oskarżeniem.			
18. Przygotowywanie się do trudnej rozmowy.			
19. Radzenie sobie z presją grupy.			
20. Podejmowanie decyzji.			
21. Rozumienie czyichś uczuć.			
22. Wyrażanie sympatii i miłości.			
23. Pomaganie innym.			
24. Skarżenie się.			

© Jacek Morawski 2001

Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **8.4. MODUŁ:**

# **SZKOŁA DLA RODZICÓW**

### **Adresaci:**

rodzice dzieci i młodzieży zakwalifikowani do Innowacyjnego programu nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania

### **Czas trwania:**

10 spotkań po 2 godziny dla 1 grupy

### **Cel ogólne:**

- Wspieranie rodziców w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi i młodzieżą.
- Nauka umiejętności lepszego porozumiewania się,
- Pogłębienie refleksji nad własną postawą wychowawczą,
- Budowanie silnej więzi między rodzicami a dziećmi
- Uświadomienie rodzicom i wychowawcom, że skuteczność wychowania w znacznym stopniu zależy od osoby wychowującego – oznacza to, że aby zmienić dziecko, często należy zacząć od zmiany siebie.
- Ukazanie prawdy, że skuteczne wychowanie nie może mieć miejsca, jeśli wychowujący nie opiera go na jasnym i czytelnym systemie wartości, który sam posiada i realizuje.
- Pogłębianie samoświadomości i refleksji na temat skuteczności określonych metod wychowawczych, ułatwienie zakwestionowania niektórych funkcjonujących potocznie stereotypów i mitów - odnośnie wychowania.
- Poprzez wdrażanie programu "Szkoły..." równoległe wśród rodziców i nauczycieli, tworzenie wspólnego, jednorodnego środowiska wychowawczego (co w myśl aktualnej wiedzy jest jedną z najskuteczniejszych metod w profilaktyce wszelkich zachowań patologicznych).
- Umacnianie rodziny w jej prawidłowym funkcjonowaniu przez naprawę i ochronę więzi emocjonalnych, budowanie klimatu zaspokajającego potrzeby miłości, bezpieczeństwa i akceptacji.
- Tworzenie lokalnych grup wsparcia, w których rodzice i nauczyciele nie tylko mogą zyskiwać pomoc w rozwoju życia osobistego, rodzinnego i zawodowego, ale również inicjować zmiany na rzecz rodziny i szkoły w społeczności lokalnej.

## **Cele szczegółowe:**

Opanowanie konkretnych umiejętności wychowawczych takich jak:

- Integracja rodziców
- Kształtowanie pozytywnych wzorców i postaw wychowawczych
- Nawiązywanie efektywnej współpracy z dzieckiem.
- Modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań bez stosowania różnorodnych form przemocy.
- Uwalniania siebie i dziecka od ograniczającego lub wręcz zaburzającego rozwój osobowości funkcjonowania w rolach.
- Mądrego wspierania procesu usamodzielniania się dziecka.
- Pomocy w rozwoju pozytywnego i realistycznego obrazu siebie, swoich możliwości i zdolności, a także wzrostu zaufania i szacunku do siebie jako wartościowego człowieka.
- Rozpoznawania, wyrażania i akceptowania uczuć, a także radzenia sobie z "trudnymi" uczuciami w duchu poszanowania godności osobistej człowieka.
- Umiejętności aktywnego, wspierającego słuchania.
- Wyrażania rodzicielskich oczekiwań w taki sposób, by były one przez dziecko respektowane.

## **Efekt przewidywany:**

- Poprawa funkcjonowania społecznego i rodzinnego uczestników zajęć,
- Poprawa komunikacji w rodzinie,
- Nabycie umiejętności radzenia sobie z głównymi problemami występującymi w okresie dorastania.
- Lepsze rozumienie zachowań dziecka
- Wspieranie przez rodziców rozwoju dziecka

## **Opis programu:**

**Szkoła dla Rodziców i Wychowawców** podejmowana w roku szkolnym 2010/2011 jest częścią realizowanych w ramach „Innowacyjnego programu nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania” zajęć terapeutycznych. Ma on na



celu rozwijanie i pobudzanie pozytywnych i skutecznych sposobów komunikacji i wychowania wśród rodziców.

Skierowana jest ona do rodziców uczniów biorących udział w projekcie, w grupach wiekowych 1-3 i 4-6 SP i I-III gimnazjum, Zespołów Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1, 3, 4 i 6. Grupę docelową stanowią dzieci z orzeczeniem PPP i stwierdzonymi: zaburzeniami w zachowaniu, zagrożeniem niedostosowaniem społecznym oraz deficytami funkcjonowania społecznego itp. Wszystkie zaproponowane metody i formy pracy będą realizowane jednakowo dla wszystkich szkół z dostosowaniem do wieku, możliwości i potrzeb danej grupy wiekowej uczestników zajęć. Zajęcia będą realizowane od września 2010r. do czerwca 2011r. Prowadzone będą przez psychologów, pedagogów i pedagogów specjalnych szkół biorących udział w projekcie posiadających wymagane kwalifikacje zawodowe. Szkoła dla Rodziców i Wychowawców uczy nie tyle „metod” co budowania relacji w duchu podmiotowości i dialogu.

Program opiera się na koncepcji "Wychowania bez porażek" T. Gordona i stanowi adaptację amerykańskiego warsztatu A. Faber i E. Mazlish "Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, jak mówić, żeby dzieci nas słuchały".

Koncentruje się na głównych czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących przez zaburzeniami zachowania u dzieci związanych z sytuacją rodzinną.

Metoda pracy:

Zajęcia mają charakter warsztatów psychologicznych, składają się z krótkich omówień i wprowadzeń tematycznych, a ich istotą są ćwiczenia i scenki. Cennym elementem uczącym jest wymiana doświadczeń między uczestnikami oraz praktyczne wypróbowywanie nowych umiejętności w postaci zadań domowych. Spotkania odbywają się w małych grupach (nie większych niż 15 osób)

**Tematyka zajęć:**

**Część I – Budowanie relacji dorosły – dziecko, a w tym:**

- wyrażanie oczekiwań i ograniczeń tak, aby były przez dziecko respektowane,
- rozpoznawanie, wyrażanie i akceptowanie uczuć,
- aktywne, wspierające słuchanie,

- motywowanie dziecka do współdziałania,
- modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka,
- uwalnianie dzieci od grania narzuconych ról w domu i szkole,
- wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka,
- budowanie realnego poczucia własnej wartości dziecka,
- konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.

**Część II** – Wspieranie procesu budowania wzajemnych (opartych na więzi i szacunku) relacji między dziećmi:

- rywalizacja i zazdrość między dziećmi,
- kłótnie, bójki dzieci i różne inne trudności,
- problem sprawiedliwości, ulubieńców i egoizmu,
- wpływ ról na relacje między dziećmi.

**Część III** – dla rodziców i wychowawców nastolatków uwzględniająca problemy wieku dorastania:

- młodzieńczy bunt,
- pragnienie akceptacji,
- potrzeba decydowania o sobie,
- przedwczesne zainteresowanie seksem,
- narkotyki,
- niebezpieczeństwo mediów.

#### **Realizacja programu:**

Comiesięczne spotkania z grupą rodziców każdego poziomu edukacyjnego. W czasie spotkań odbywać się będzie nauka nowych umiejętności komunikacyjnych i wychowawczych metodami aktywnymi oraz dzielenie się doświadczeniami rodziców z wprowadzania poznanych metod w swoim środowisku rodzinnym.

#### **Przykładowy scenariusz zajęć:**

„Wprowadzenie w komunikację interpersonalną”

Cel zajęć:

zapoznanie z programem, integracja grupy, przybliżenie podstawowych pojęć i umiejętności komunikacji interpersonalnej.

Metody pracy:

Aktywne metody pracy z grupą: burza mózgów, praca w grupach, elementy miniwykładu, scenki rodzajowe.

Przebieg zajęć:

- powitanie i przedstawienie prowadzących	(5 min)
- przedstawienie uczestników	(10 min)
- zawarcie kontraktu grupowego	(30 min)
- ćw. „Drzewo oczekiwań”	(10 min)
- ćw. „Fotometoda”	(30 min)
- przerwa	(15 min)
- proces komunikacji interpersonalnej – miniwykład	(15 min)
- ćw. „Skradziony obraz”	(30 min)
- bariery w komunikacji – miniwykład	(15 min)
- ćw. „Plotka”	(15 min)
- aktywne słuchanie – miniwykład	(15 min)
- podsumowanie i zakończenie	(5 min)

### **Ewaluacja:**

Każde zajęcia będą kończyły się wspólnym omówieniem w grupie tematyki prowadzonych warsztatów. Każdy uczestnik będzie wypowiadał się o tym jak czuł się podczas zajęć, co dla niego było ważne, odkrywcze i jaką umiejętność zamierza zastosować u siebie w rodzinie w najbliższym czasie.

Po zakończeniu cyklu zajęć rodzice poproszeni będą o wypełnienie ankiet:

- **Arkusze postaw wychowawczych (tożsamy z tą ankietą, która została przeprowadzona wśród rodziców przed zajęciami)**

Arkusze postaw wychowawczych

Istnieje wiele opinii dotyczących wychowywania dzieci. Chcielibyśmy poznać Pani/Pana przekonania na ten temat. Prosimy, aby ustosunkował(a) się Pani/Pan do zapisanych w poniższej tabeli stwierdzeń, zaznaczając odpowiedź na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „całkowicie się **nie zgadzam**”, a 5 „całkowicie się **zgadzam**”.

1 – „całkowicie się nie zgadzam” 5 – „całkowicie się zgadzam” (w każdym wierszu proszę zaznaczyć jedną odpowiedź zakreślając kółkiem właściwą cyfrę)					
1) Dziecko powinno bez dyskusji podporządkować się woli rodziców	1	2	3	4	5
2) Należy bezwarunkowo akceptować wszystkie uczucia dziecka	1	2	3	4	5
3) Nie należy często chwalić dziecka, bo łatwo je w ten sposób rozpieścić	1	2	3	4	5
4) Stosowanie kar cielesnych przez nauczycieli w szkole jest dopuszczalne, jeśli wyrażą na to zgodę rodzice	1	2	3	4	5
5) Są dzieci w stosunku do których kary cielesne wydają się być jedyną skuteczną metodą wychowawczą	1	2	3	4	5
6) Stosowanie kar cielesnych wobec dzieci powinno być zabronione w każdej sytuacji	1	2	3	4	5
7) Rodzice w każdej sytuacji powinni chronić dziecko przed popełnianiem błędów	1	2	3	4	5
8) Rodzice zawsze wiedzą lepiej niż dziecko co jest dla niego najlepsze	1	2	3	4	5
9) Jeśli rodzic przyzna się do błędu przed dzieckiem to istnieje duże ryzyko, że straci autorytet	1	2	3	4	5
10) To niedopuszczalne, aby dziecko kwestionowało wolę rodziców	1	2	3	4	5

Prosimy o określenie płci poprzez zakreślenie kółkiem odpowiedniego numeru:

- Kobieta
- Mężczyzna

Prosimy podać Pani/Pana miesiąc i rok urodzenia:

Miesiąc: ....., rok:.....

- **Ankieta podsumowująca przeprowadzone zajęcia (amofserę, tematykę i organizację)**

#### **Ankieta na zakończenie zajęć (posttest)**

Ankieta, o wypełnienie której Panią/Pana prosimy ma charakter anonimowy. Jej celem jest poznanie ocen i opinii osób **uczestniczących w warsztatach umiejętności wychowawczych**.

- **Z jakich powodów wzięła/wziął Pani/Pan udział w tych zajęciach?**  
(Prosimy zaznaczyć dowolną, liczbę odpowiedzi poprzez zakreślenie kółkiem właściwego numeru)
  1. Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w wychowywaniu dzieci
  2. Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką)
  3. Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z rodzicami
  4. Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi (spoza rodziny)
  5. Zdobywanie wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych
  6. Doskonalenie kompetencji zawodowych
  7. Lepsze poznanie siebie

8. Rozwój osobisty

9. Skierowanie (np. przez Poradnię)

10. Oddelegowanie (np. przez przełożonych)

11. Inne powody, prosimy wypisać.....

- Poniżej prosimy opisać co najbardziej się Pani/Panu podobało podczas zajęć:

.....  
.....  
.....

- Poniżej prosimy opisać co najbardziej się Pani/Panu nie podobało podczas zajęć:

.....  
.....  
.....

- Czy pod wpływem zajęć zmieniło się coś w Pani/Pana kontaktach z dzieckiem/dziećmi?  
tak                      raczej tak      raczej nie      nie      trudno powiedzieć      nie mam dziecka

- Jeśli wybrał(a) Pani/Pan odpowiedź „Tak” lub „raczej tak”, prosimy opisać te zmiany:

.....  
.....  
.....

- Czy pod wpływem zajęć zmieniło się coś w Pani/Pana kontaktach z mężem/żoną/partnerką/partnerem?  
tak                      raczej tak      raczej nie      nie      trudno powiedzieć      nie mam męża/żony

- Jeśli wybrał(a) Pani/Pan odpowiedź „Tak” lub „raczej tak”, prosimy opisać te zmiany:

.....  
.....  
.....

- Jak ogólnie ocenia Pani/Pan sposób prowadzenia zajęć? Odpowiedzi prosimy zaznaczyć na skali, gdzie 1 oznacza „bardzo źle”, zaś 5 „bardzo dobrze”. Prosimy ocenić każdego prowadzącego zajęcia.

	Imię i nazwisko prowadzącego ..... .....					Imię i nazwisko prowadzącego ..... .....				
1) komunikatywność, zrozumiałość osób prowadzących	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2) przygotowanie osób prowadzących do zajęć	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3) umiejętność nawiązywania przez prowadzących kontaktu z uczestnikami zajęć	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4) umiejętność słuchania przez prowadzących tego co mówili uczestnicy zajęć	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Otwartość, przyjazne nastawienie osób prowadzących do uczestników zajęć	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

- Gdyby miał(a) Pani/Pan taką możliwość, to czy zmienić(a)by Pani/Pan coś w tych zajęciach?

**1. Tak.** Poniżej proszę zaznaczyć co należałoby zmienić:

- termin zajęć
- wydłużenie czasu zajęć
- skrócenie czasu zajęć
- większa liczba ćwiczeń
- mniejsza liczba ćwiczeń
- osoba lub osoby prowadzące
- zmniejszyć liczebność grupy
- zwiększyć liczebność grupy
- warunki lokalowe
- wyposażenie sal
- materiały wykorzystywane w trakcie zajęć
- inne (prosimy wypisać) .....

**2. Nie**

- W jakim stopniu spełniły się Pani/Pana oczekiwania związane z uczestnictwem w zajęciach?

0	1	2	3	4	5	6
W ogóle	W bardzo małym	W małym	W średnim	W dużym	W bardzo dużym	Całkowicie

- Istnieje wiele opinii dotyczących wychowywania dzieci. Chcielibyśmy poznać Pani/Pana przekonania na ten temat. Prosimy, aby ustosunkował(a) się Pani/Pan do zapisanych w poniższej tabeli stwierdzeń, zaznaczając odpowiedź na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „całkowicie się **nie zgadzam**”, a 5 „całkowicie się **zgadzam**”.

1 – „całkowicie się nie zgadzam” 5 – „całkowicie się zgadzam” (w każdym wierszu proszę zaznaczyć jedną odpowiedź zakreślając kółkiem właściwą cyfrę)					
1) Dziecko powinno bez dyskusji podporządkować się woli rodziców	1	2	3	4	5
2) Należy bezwarunkowo akceptować wszystkie uczucia dziecka	1	2	3	4	5
3) Nie należy często chwalić dziecka, bo łatwo je w ten sposób rozpieścić	1	2	3	4	5
4) Stosowanie kar cielesnych przez nauczycieli w szkole jest dopuszczalne, jeśli wyrażą na to zgodę rodzice	1	2	3	4	5
5) Są dzieci w stosunku do których kary cielesne wydają się być jedyną skuteczną metodą wychowawczą	1	2	3	4	5
6) Stosowanie kar cielesnych wobec dzieci powinno być zabronione w każdej sytuacji	1	2	3	4	5
7) Rodzice w każdej sytuacji powinni chronić dziecko przed popełnianiem błędów	1	2	3	4	5
8) Rodzice zawsze wiedzą lepiej niż dziecko co jest dla niego najlepsze	1	2	3	4	5
9) Jeśli rodzic przyzna się do błędu przed dzieckiem to istnieje duże ryzyko, że straci autorytet	1	2	3	4	5
10) To niedopuszczalne, aby dziecko kwestionowało wolę rodziców	1	2	3	4	5

Prosimy o określenie płci poprzez zakreślenie kółkiem odpowiedniego numeru:

- Kobieta
- Mężczyzna

Prosimy podać Pani/Pana miesiąc i rok urodzenia:

Miesiąc: ....., rok:.....

- To już w zasadzie wszystkie pytania, lecz jeśli chcieliby Państwo coś dodać lub napisać o czymś ważnym dla Państwa dotyczącym tych zajęć, to bardzo prosimy:

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Dziękujemy za  
poświęcenie czasu i  
wypełnienie ankiety !

- **Kwestionariusz Obserwacyjny Umiejętności społecznych**

**Kwestionariusz Obserwacyjny Umiejętności Społecznych**

*Uwaga: jeżeli kwestionariusz wypełniają dwie lub trzy osoby, każda używa innego koloru pisma.*

**Imiona i nazwiska obserwujących lub ich relacja (np. matka, wychowawca itp.) z trenującym:**

1. \_\_\_\_\_ Data wypełniania \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_ Data wypełniania \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_ Data wypełniania \_\_\_\_\_

**Imię (i ew. nazwisko) trenującego:** \_\_\_\_\_

**Wiek trenującego (lat)** \_\_\_\_\_

*Instrukcje:*

Poniżej wyszczególnione są pewne umiejętności, których ludzie używają często lub rzadziej. Ten kwestionariusz pomoże ci ocenić, jak często przystępujący do treningu ART (trenujący) wykorzystuje różne umiejętności. Trener może zużytkować te informacje do kwalifikowania trenujących do różnych grup umiejętności prospołecznych. Może również wykorzystać te informacje, by zdecydować, jakich umiejętności uczyć daną grupę. Na tym samym druku można nanosić obserwacje kilku osób, wyróżniając je kolorami pisma. Opierając się na wynikach obserwacji trenującego w różnych sytuacjach, opisz krótko sytuacje stwarzające problemy, a następnie zaznacz swój wybór wg następujących kryteriów:

Zakreśl 1 jeżeli trenujący *nigdy* nie wykorzystuje tej umiejętności. Zakreśl 2 jeżeli trenujący *rzadko* wykorzystuje tę umiejętność. Zakreśl 3 jeżeli trenujący *czasami* wykorzystuje tę umiejętność. Zakreśl 4 jeżeli trenujący *często* wykorzystuje tę umiejętność. Zakreśl 5 jeżeli trenujący *zawsze* wykorzystuje tę umiejętność.

	1 <i>nigdy</i>	2 <i>rzadko</i>	3 <i>czasami</i>	4 <i>często</i>	5 <i>zawsze</i>
<b>1. Proszenie o pomoc:</b> czy syn/córka/wychowanek prosi o pomoc, gdy jej potrzebuje? W jakiej sytuacji nie prosi o pomoc?					
<b>2. Udzielanie wskazówek:</b> czy syn/córka/wychowanek przekazuje instrukcje w taki sposób, że inni mogą łatwo się nimi kierować? W jakiej sytuacji nie udziela wyraźnych instrukcji?	1	2	3	4	5
<b>3. Przekonywanie innych:</b> czy syn/córka/wychowanek próbuje przekonywać innych, że jego pomysły mogą być lepsze lub bardziej użyteczne, niż ich pomysły? W jakiej sytuacji rezygnuje z przekonywania innych?	1	2	3	4	5



<b>4. Poznanie swoich uczuć:</b> czy syn/córka/wychowanek próbuje zrozumieć i rozpoznać emocje, jakie odczuwa? W jakiej sytuacji nie rozumie i nie rozpoznaje swoich emocji?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

<b>5. Wyrażanie swoich uczuć:</b> czy syn/córka/wychowanek pozwala, by inni wiedzieli co czuje? W jakiej sytuacji nie ujawnia swoich uczuć?	1 <i>nigdy</i>	2 <i>rzadko</i>	3 <i>czasami</i>	4 <i>często</i>	5 <i>zawsze</i>
<b>6. Radzenie sobie z czymś gniewem:</b> czy syn/córka/wychowanek próbuje zrozumieć dlaczego inna osoba odczuwa złość? W jakiej sytuacji nie liczy się z gniewem innych?	1	2	3	4	5
<b>7. Radzenie sobie ze strachem:</b> gdy syn/córka/wychowanek się boi, czy próbuje odkryć dlaczego i czy próbuje następnie coś z tym zrobić? W jakiej sytuacji nie potrafi opanować strachu?	1	2	3	4	5
<b>8. Praktykowanie samokontroli:</b> czy syn/córka/wychowanek kontroluje swój temperament tak, że nie traci nad sobą kontroli? W jakiej sytuacji traci kontrolę nad swoim zachowaniem?	1	2	3	4	5
<b>9. Obrona swoich praw:</b> czy syn/córka/wychowanek broni swoich praw dając innym do zrozumienia jakie jest jego stanowisko? W jakiej sytuacji wycofuje się, mając poczucie krzywdy?	1	2	3	4	5
<b>10. Reagowanie na zaczepki:</b> czy syn/córka/wychowanek kontroluje się, gdy inni go zaczepiają? W jakiej sytuacji odpowiada zaczepką na zaczepkę?	1	2	3	4	5

<b>11. Unikanie kłopotów z innymi:</b> czy syn/córka/wychowanek trzyma się z dala od sytuacji, które mogłyby wpędzić go w kłopoty? W jakiej sytuacji popada w kłopoty?	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

<b>12. Unikanie bójk:</b> czy syn/córka/wychowanek myśli o innych sposobach rozwiązania trudnych sytuacji, niż bójka? W jakiej sytuacji podejmuje bójkę?	1 <i>nigdy</i>	2 <i>rzadko</i>	3 <i>czasami</i>	4 <i>często</i>	5 <i>zawsze</i>
--	-------------------	--------------------	---------------------	--------------------	--------------------

<b>13. Przewyciężanie zakłopotania (wstydu):</b> czy syn/córka/wychowanek robi rzeczy, które pomagają mu czuć się mniej zakłopotanym? W jakiej sytuacji bardzo się wstydzi?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

<b>14. Radzenie sobie z pominięciem:</b> czy syn/córka/wychowanek oznajmia, że został pominięty przy jakiejś czynności i następnie robi coś, by czuć się lepiej w tej sytuacji? W jakiej sytuacji, kiedy zostaje pominięty, nie mówi o tym?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

<b>15. Reagowanie na namawianie:</b> jeżeli inna osoba próbuje go/ją przekonać do czegoś, to czy syn/córka/wychowanek przed podjęciem decyzji zastanawia się najpierw jakie są przekonania tej osoby, a następnie jakie są jego przekonania? W jakiej sytuacji i na co daje się łatwo namówić?	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

<b>16. Reagowanie na niepowodzenie:</b> czy syn/córka/wychowanek próbuje dociec przyczyn porażki w jakiejś sytuacji, a następnie decyduje, co należy zrobić w przyszłości, żeby tego uniknąć? W jakiej sytuacji nie uczy się na swoich błędach i powtarza je?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

<b>17. Radzenie sobie z oskarżeniem:</b> czy syn/córka/wychowanek zastanawia się o co i dlaczego został oskarżony i następnie szuka sposobu na najlepszy sposób postępowania z osobą, która go oskarżyła? W jakiej sytuacji będąc oskarżony o coś, reaguje wycofaniem lub agresją?	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

<p><b>18. Przygotowywanie do trudnej rozmowy:</b> czy syn/córka/wychowanek próbuje dociec co on i inna osoba mogą powiedzieć, zanim nastąpi trudna rozmowa z tą osobą? W jakiej sytuacji podejmuje trudną rozmowę bez przygotowania?</p>	1	2	3	4	5
<p><b>19. Radzenie sobie z presją grupy:</b> czy syn/córka/wychowanek decyduje, co chce robić, gdy inni chcą, by robił/a coś innego? W jakiej sytuacji ulega presji grupy?</p>	1 <i>nigdy</i>	2 <i>rzadko</i>	3 <i>czasami</i>	4 <i>często</i>	5 <i>zawsze</i>
<p><b>20. Podejmowanie decyzji:</b> czy syn/córka/wychowanek rozważa różne możliwości, a następnie wybiera tę, która wydaje się mu/jej najlepsza? W jakiej sytuacji podejmuje spontanicznie decyzje, których potem żałuje?</p>	1	2	3	4	5
<p><b>21. Rozumienie czyichś uczuć:</b> czy syn/córka/wychowanek rozumie, co czuje inna osoba i czy potrafi to wyrazić? W jakiej sytuacji nie zwraca uwagi na czyjeś uczucia?</p>	1	2	3	4	5
<p><b>22. Wyrażanie sympatii (miłości):</b> czy syn/córka/wychowanek potrafi okazać miłość? W jakiej sytuacji lub komu nie potrafi okazać miłości?</p>	1	2	3	4	5
<p><b>23. Pomaganie innym:</b> czy syn/córka/wychowanek myśli o potrzebach innych i w jaki sposób może być pomocny? W jakiej sytuacji nie dostrzega, że może pomóc?</p>	1	2	3	4	5

24. <b>Skarżenie</b> się: czy syn/córka/wychowanek umie sformułować problem i zgłosić skargę właściwej osobie? W jakiej sytuacji unika skarżenia się?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

© Jacek Morawski 2003-2005



**Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

## **8.5 MODUŁ**

# **BIOFEEDBACK**

**Cel ogólny:**

Przywrócenie zaburzonej równowagi psychicznej i fizycznej, a tym samym pozbycie się różnych dolegliwości związanych z nieprawidłowymi wzorcami fal mózgowych, dzięki systematycznym treningom w terapii NeuroFeedback.

**Cele szczegółowe:**

- obniżenie negatywnych napięć i emocji
- uczenie się samodzielnej regulacji wybranych fal mózgowych, których jest za dużo
- nabycie zdolności świadomej regulacji możliwości pamięciowych i koncentracji
- zwiększenie produkcji fal beta podnosząc zdolności pamięci i koncentracji.
- nabycie technik radzenia sobie ze stresem
- zmniejszenie nadmiernego napięcia mięśniowego
- poprawa stanu klinicznego dziecka: samopoczucia, zmniejszenie stresu, agresji
- „wyciszenie” dziecka z objawami nadpobudliwości psychoruchowej

**Efekt przewidywany:**

- Poprawa funkcjonowania społecznego uczestników w grupie rówieśniczej
- Zmniejszenie poziomu agresji, lęku, impulsywności, stresu, koncentracji
- zwiększaniu stabilności pętli regulacyjnych CUN i utrzymanie zaburzonej homeostazy (zwiększona kontrola);
- poprawie stabilności reakcji (odpowiedzi) na konkretne zadania lub obciążenia układu nerwowego (zazwyczaj o podłożu stresowym). Można ją określić jako: zwiększoną stałość, trwałość reakcji i odporność na stres.

**Charakterystyka procesu terapeutycznego:**

Terapia polega na uczeniu się w formie serii treningów, uzyskiwania prawidłowego stanu psychofizjologicznego organizmu. Dysfunkcję mentalną czy ruchową (behawioralną) można uznać za przejaw zaburzonej stabilizacji i regulacji neurofizjologicznej, czego przejawem są zmiany generacji fal mózgowych. Tę generację można poprawić za pomocą techniki Neurofeedback. Zmianę stanu

psychofizjologicznego uzyskujemy za pomocą obserwacji i regulacji wybranych parametrów fizjologicznych.

Aktualne badania nad wpływem terapii Neurofeedback na mechanizmy regulacyjne w ośrodkowym układzie nerwowym wskazują na 2 podstawowe zjawiska neurofizjologiczne. Są nimi:

- neuromodulacja;
- długotrwałe wzmocnienie synaptyczne, long term potentiation (LTP).

Neuromodulacja wywołuje zmiany potencjału membranowego neuronów powodując zwiększenie lub obniżenie ich reaktywności na nadchodzące pobudzenia. Mechanizm ten działa bezpośrednio na potencjały błonowe neuronów, jak również pośrednio, poprzez zmiany strukturalne w neuronach.

W efekcie działania mechanizmów neuromodulacyjnych zachodzą długotrwałe lub trwałe zmiany pobudliwości całych systemów regulacyjnych. Jest to możliwe dzięki mechanizmom powstawania LTP, w wyniku których tworzą się obwody neuronalne w których pobudzenie może występować długotrwałe przez dni, tygodnie i miesiące, stanowiąc mechanizm pamięci krótkotrwałej. Natomiast w wyniku procesów konsolidacji pobudzenia te zostają przekształcone w pamięć długotrwałą.

Treningi powodują zwiększenie stabilności obwodów oraz stabilizację regulacji struktur odpowiedzialnych za nieprawidłowe zachowanie się badanych, tak zwanych "setpoints".

Te niezwykle istotne dla utrzymania zaburzonej równowagi homeostatycznej organizmu mechanizmy regulacyjne, zapewnia Neurofeedback poprzez autoregulację generacji fal mózgowych.

Terapia EEG Biofeedback podejmowana w roku szkolnym 2010/2011 jest częścią realizowanych

w ramach „Innowacyjnego programu nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania” zajęć edukacyjno-terapeutycznych.

Skierowana jest ona do rodziców i uczniów biorących udział w projekcie, uczniowie są w grupach wiekowych 1-3 i 4-6 SP i I-III gimnazjum, Zespołów Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1, 3, 4 i 6 w Krakowie. Grupę docelową stanowią dzieci z orzeczeniem PPP i stwierdzonymi: zaburzeniami w zachowaniu, zagrożeniem niedostosowaniem społecznym oraz deficytami funkcjonowania społecznego itp.

Wszystkie zaproponowane działania terapeutyczne będą realizowane jednakowo dla wszystkich szkół z dostosowaniem do wieku, możliwości i potrzeb danej grupy wiekowej uczestników zajęć.

Zajęcia terapii EEG-biofeedback będą realizowane od września 2010r. do czerwca 2011r. Prowadzone będą przez psychologów, pedagogów i pedagogów specjalnych szkół biorących udział w projekcie posiadających wymagane kwalifikacje zawodowe.

#### **Ewaluacja:**

Na podstawie badań ewaluacyjnych zostanie dokonane zestawienie wyników początkowych

i końcowych poszczególnych uczniów w ramach opisu funkcjonalnej czynności bioelektrycznej mózgu. Wyniki te posłużą do ewaluacji skuteczności całego projektu i poszczególnych jego części, jak również pozwolą na sformułowanie wniosków z realizacji projektu.





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

## **MODUŁY**

### **8.6. ARTETERAPIA**

### **8.7. BIBLIOTERAPIA Z FORMAMI**

### **TEATRALNYMI**

### **8.8. CHOREOTERAPIA**

Ze względu na złożoność tematyki arteterapii i jej form moduły terapii za pomocą sztuk plastycznych zostaną przedstawione razem.

## I. Wstęp

Szkołę jako instytucję charakteryzują następujące cechy: celowość, społeczność, zorganizowanie, otwartość, złożoność i probablistyczność.

Nasuwa się zatem pytanie czy naukowa klasyfikacja cech szkoły, profesjonalny formalizm nauczyciela pozwala na odnalezienie drogi skutecznej wymiany informacji pomiędzy pedagogiką jako nauką a praktyką pedagogiczną i życiem. Nierzadko we współczesnej szkole ginie wieź pomiędzy nauczycielem a uczniem. Sytuacja ta wymaga poszukiwania nowych dróg sztuki bycia nauczycielem twórczym, zarazem świadomym innowacyjnych dyspozycji tkwiących w samym dziecku.

Stefan Szuman w swoich publikacjach zwracał uwagę na genezę dziecięcej ciekawości świata oraz twórcze możliwości dziecka, często niedoceniane przez nauczycieli zorientowanych nie na wzmacnianie rozwoju młodego człowieka, a na realizację treści programowych.

Nauczyciel przez wprowadzenie sztuki jako źródła poznania, również samopoznania i jako źródła przeżywania świata jest bliski dziecku. Otwiera przed nim perspektywę badawczą, zaspokaja poznawczą ciekawość, wyzwala innowacyjność działania, pozwala na wszechstronny rozwój osobowości wychowanka (Dymara B. 1996).

Sytuację tę obrazuje pewna zabawna historia.

„Po długim marszu przez pustynię kilku mnichów straciło orientację przestrzenną i zaczęło kręcić się w kółko. Zmęczeni usiedli na piasku i medytowali. W pewnej chwili jeden z nich rzekł: bracia jesteśmy zgubieni. Znów zapadło milczenie... I wtedy odezwał się drugi mnich: nie bracie, wcale nie jesteśmy zgubieni, przecież znajdujemy się tutaj. To droga zaginęła...”

Zamierzeniem programu jest próba odnalezienia owej drogi, która pozwoli na wzbogacenia procesu dydaktyczno – wychowawczego o treści terapeutyczne wspomagające wszechstronny rozwój ucznia, a w szczególności tego o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Oddziaływanie sztuki o uzdrawiającym znaczeniu, znane było od dawna, co potwierdzał twórca koncepcji zwanej katharsis, czyli Arystoteles. Jednak dopiero w ostatnim stuleciu powstała inicjatywa wykorzystania procesu twórczego i sztuki dla

celów terapeutycznych, oparta na teorii, która określa psychologiczne mechanizmy twórczości. Postępowanie to nazwano „arteterapią” i określenie to zostało wprowadzona do terminologii medyczno - psychologicznej w latach czterdziestych XX wieku.

Odnosi się ono najczęściej do działań i sztuk plastycznych.

Arteterapia określana jest również mianem:

- artepsychoterapia,
- artepsychoterapia analityczna,
- terapia kreatywna,
- terapia poprzez twórczość.

Do rodzajów arteterapii zaliczamy muzykoterapię, choreoterapię, biblioterapię (...) oraz estezjoterapię wykorzystującą malarstwo, rzeźbę, teatr (teatroterapia) i film (filmoterapia).

Rola sztuki w terapii wynika z założeń psychoanalizy, które dotyczą konfliktów człowieka, wewnętrznych i nieuświadomionych.

Sztuka jest środkiem obiektywizacji stanów emocjonalnych, sposobem pozbycia się negatywnego napięcia emocjonalnego. Arteterapia wspiera diagnozę i terapię jednostek z zaburzeniami zachowania i emocji.

Termin arteterapia pochodzi od wyrazów: „ars” czyli sztuka i „therapeuein” czyli leczenie, terapia. Najprostszą definicję arteterapii przedstawił H. Grzegorzewski, który określił ją jako terapię przez sztukę dotyczącą zarówno dzieci, jak i dorosłych. „Arteterapia to twórczy trening, terapia wykorzystująca proces tworzenia lub wynik procesu twórczego do wzbogacenia własnej osobowości. Jest to metoda poznawania siebie, przygoda z tworzeniem oraz z twórczym myśleniem”.

Terapia za pomocą sztuk plastycznych akcentuje równocześnie znaczenie wytworu, dzieła, zobiektywizowanego produktu działania artystycznego i funkcjonalną stronę procesu twórczego, sama aktywność.

Arteterapia ma charakter rewalidacyjnego oddziaływania na człowieka. Jest przede wszystkim potrzebna osobom z zaburzeniami emocjonalnymi oraz tym, które chcą poznać swoje uzdolnienia, a przede wszystkim same siebie. Nawiązuje ona do tzw. teorii potrzeb, która kieruje ludzkim działaniem, dążącym do ich zaspokojenia.

W arteterapii wyróżniamy następujące techniki, umożliwiające wgląd do lepszego poznania siebie oraz motywów własnego postępowania:

- ekspresyjne,

- projekcyjne,
- konstrukcyjne.

Spontaniczność, a także niekonwencjonalność sposobów wypowiedzania się w obszarze technik arteterapeutycznych powoduje zmniejszenie oporów przed prezentacją własnych przeżyć emocjonalnych.

Funkcje arteterapii:

- rekreacyjna - przejawia się głównie w tworzeniu warunków ułatwiających wypoczynek, relaks oraz stan homeostazy wewnętrznej,
- edukacyjna – kształtuje umiejętność prawidłowego funkcjonowania w rzeczywistości, stawiania sobie celów realnych i możliwych do osiągnięcia.
- korekcyjna – polega na zmianie negatywnego nastawienia do zadań, problemów dnia codziennego. Funkcja korekcyjna ma za zadanie korygowanie negatywnych zachowań dziecka, np. zachowań agresywnych,
- ekspresyjna - ma na celu uświadomienie i prezentację tłumionych emocji, a w konsekwencji pomaga rozładować niekorzystne stany napięcia,
- kompensacyjna - ma na celu zaspokojenie potrzeb młodego człowieka,
- poznawcza - uczy nazywania, wyrażania i rozpoznawania uczuć własnych oraz uczuć innych ludzi,
- regulacyjna – ułatwia jednostce osiągnięcie stanu równowagi pomiędzy jej środowiskiem wewnętrznym a otaczającą rzeczywistością.

Zadaniem arteterapii jest uświadomienie człowiekowi poczucia własnej wartości oraz dążenie do samoakceptacji i samorealizacji.

## **II. Charakterystyka programu**

Program skierowany jest do uczniów biorących udział w projekcie, w grupach wiekowych I-III i IV-VI szkoły podstawowej i I-III gimnazjum, Zespołu Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych: Nr 1, 3, 4 i 6 w Krakowie.

Grupę docelową stanowią dzieci z orzeczeniem PPP stwierdzającym zaburzenia zachowania i emocji.

Celem realizowanych zadań jest pobudzenie wszechstronnego rozwoju uczniów, ze szczególnym zwróceniem uwagi na rozwój prawidłowej i silnej osobowości, poszukiwanie właściwych wzorców zachowań oraz dostrzeganie socjalnych i kulturowych motywów działania człowieka.

Niniejszy program zawiera następujące formy terapii:

- arteterapia,
- biblioterapia,
- choreoterapia

Zaletą wyżej wymienionych form terapii jest możliwość ich wzajemnej korelacji. Tak więc zajęcia plastyczne lub biblioterapeutyczne mogą być wzbogacone o elementy muzykoterapii czy relaksacji. Autorzy programu proponują skorzystanie z metod relaksacyjnych i ich szerokiej gamy pomysłów (Aneks).

### **Arteterapia**

Działalność plastyczna ma charakter profilaktyczno – terapeutyczny. Pozwala dziecku na zaspokojenie podstawowych potrzeb emocjonalnych, zrozumienie siebie, określenie własnych emocji.

Wskazuje sposoby werbalizacji osobistych, często tłumionych uczuć. Ma charakter korygujący, naprawczy i kompensacyjny.

Rysunek, malarstwo, rzeźba, to forma wyrażania siebie, którą dzieci i młodzież podejmują nad wyraz chętnie i szczerze.

Aby uczestniczyć w zajęciach plastycznych nie trzeba być artystą, ważny jest sam proces tworzenia. Ekspresja plastyczna jest spontaniczna, wynika bezpośrednio z przeżyć i spostrzeżeń młodego człowieka, który manifestuje w ten sposób własne postawy, uczucia i wartości. Prace plastyczne pozwalają dotrzeć w świat myśli, pragnień, marzeń, radości i smutków autora. Dla niektórych osób jest to jedyna pośrednia forma uzewnętrzniania własnego świata przeżyć za pomocą symboli. Umożliwia wyzwolenie się z utrwalonych zachowań, kompensuje braki, realizuje zamierzenia i pragnienia, które nie miały okazji być spełnione w rzeczywistości.

Na zajęciach wykorzystuje się twórczą aktywność: rysowanie, malowanie, modelowanie.

## **Moduł Biblioterapia z formami teatralnymi**

Biblioterapia - to metoda terapeutyczna pozwalająca na przyswojenie przez dziecko wartości psychologicznych, moralno – społecznych oraz estetycznych, znajdujących się w książkach. Wykorzystuje wyselekcjonowane materiały czytelnicze jako pomoc terapeutyczną poprzez ukierunkowane czytanie.

„Biblioterapia to zamierzone działanie przy wykorzystaniu książek lub innych materiałów niedrukowanych (obrazów, filmów), zmierzające do realizacji celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych” (E. Tomasiak).

Biblioterapia jest formą psychicznego wsparcia, pomaga w samoakceptacji, odnalezieniu się w nowej, trudnej życiowej sytuacji.

Istotny jest dobór książek, umiejętne prowadzenie ich percepcji i dyskusji nad problemami w nich zawartymi. Wymaga to od prowadzącego zajęcia intuicji, umiejętności wczuwania się w przeżycia dziecka, rozumienie jego problemów. Odpowiednio dobrana książka wskazuje na sposoby radzenia sobie z problemami, wskazuje pozytywne wzorce do naśladowania, pozwala na identyfikowanie się z bohaterem.

Zajęcia powinny kończyć się rysunkiem, zabawą ruchową, śpiewem. Ważne, aby dzieci dzieliły się wrażeniami z odczytanej bądź odsłuchanej lektury.

Metoda tak kształtuje właściwe postawy, pomaga w akceptacji samego siebie, eliminuje niewłaściwe zachowania, np. agresywne. Pozwala odkryć siebie, rozwija osobowość twórczą, wzbogaca wiedzę, język, zdolność rozumienia pojęć moralnych i rozwój uczuć.

Biblioterapia pozwala ingerować w następujące sfery życia młodego człowieka:

- **sferę intelektu** – dziecko zdobywa wiedzę, dzięki której lepiej rozumie i rozwiązuje własne problemy,
- **sferę społeczną** – pozwala dziecku na dostrzeganie związków łączących je z innymi ludźmi, pomaga zaobserwować socjalne i kulturowe motywy działalności człowieka,

- **sferę emocjonalną** – umożliwia uczniom dokonywanie wglądu i identyfikację, prowadzi do kompensacji bez narażanie dziecka na niebezpieczeństwo związane z bezpośrednim omawianiem jego osobistych problemów,
- **sferę zachowania** - polega na wyeliminowaniu u dziecka zachowań niepożądanych, zastąpienie ich zachowaniami ogólnie przyjętymi za prawidłowe.

### **Moduł Choreoterapia /rytmiczno-muzyczno-ruchowy/**

Choreoterapia w dosłownym tłumaczeniu oznacza leczenie tańcem (choreios – taneczny, choros – taniec). Terapia tańcem jest techniką należącą do szerokiego nurtu arteterapii. Obejmuje taniec, ćwiczenia muzyczno – ruchowe, improwizacje ruchowe do wybranej muzyki. Opiera się na wykorzystaniu ruchu jako procesu, który zwiększa psychiczną i fizyczną integrację jednostki. Podstawowe elementy tańca – ruch i rytm stają się drogą do uzyskania harmonii ciała i umysłu, ułatwiają poznanie siebie, swoich emocji, a także porozumiewanie się z innymi ludźmi.

Terapia tańcem obejmuje wzory napinania i odprężania mięśni, wzory strukturalne ciała i jego gesty, jakość ruchu, wzorce ruchowe uwarunkowane rozwojowo, rytmikę i dynamikę ciała, improwizację tematyczną, a także nieświadomy ruch symboliczny ciała (D. Kozięłto).

Wszelkie zaburzenia w stanie zdrowia i rozwoju dziecka powstają jako rezultat przeciążenia organizmu wskutek łącznego działania złożonego zespołu różnorodnych czynników, w tym także psychologiczno – pedagogicznych.

Muzyka i ruch jest niewątpliwie atrakcyjnym dla dziecka oraz bezpiecznym środkiem terapeutycznym. Wpływa na stan aktywności systemu nerwowego, wywołuje określone zmiany w czynnościach całego organizmu, obniża napięcie, przywraca właściwy próg wrażliwości zmysłowej.

Choreoterapia wzbudza pozytywne emocje, wprowadza przyjemny nastrój. Pozwala powrócić do stanu równowagi, obniżyć powstałe wskutek stresu napięcie mięśniowe.

W zależności od kategorii wiekowej dzieci uczestniczących w zajęciach, proponuje się różne rodzaje aktywności muzyczno – ruchowej.

### III. Cele szczegółowe

W oparciu o założone cele ogólne modułu opracowano następujące cele szczegółowe, kształtujące u ucznia następujących umiejętności:

- wzmocnianie prawidłowej adaptacji do warunków funkcjonowania psycho - społecznego zmienionego wskutek posiadanej niepełnosprawności,
- pobudzanie wszechstronnego rozwoju ucznia,
- podnoszenie poziomu samoakceptacji i samooceny,
- kształtowanie i wzmocnianie pozytywnego, realnego poczucia własnej wartości,
- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby,
- kształtowanie pozytywnego systemu wartości,
- zaspokajanie potrzeb akceptacji, bezpieczeństwa, przynależności oraz samorealizacji,
- inicjowanie poczucia wewnętrznej homeostazy,
- uświadomienie sobie własnych pragnień,
- obniżenie negatywnych napięć i emocji,
- wdrażanie do rozpoznawania, określania oraz panowania nad swoimi stanami emocjonalnymi,
- kształtowanie umiejętności werbalnego, a także pozawerbalnego wyrażania własnych emocji,
- określanie źródeł stresu, nabywanie technik radzenia sobie ze stresem,
- wdrażanie do pokonywania lęków i zahamowań,
- rozwijanie poczucia autonomii i niezależności,
- kształtowanie poczucia asertywności,
- rozwijanie poczucia empatii,
- rozwijanie motywacji, poszukiwanie sukcesu na miarę swoich możliwości,
- kształtowanie prawidłowych postaw intra i interpersonalnych,
- poszukiwanie prawidłowych wzorców zachowań, uznanie ich za pożądane,
- kształtowanie poczucia tolerancji, szacunku dla odmienności innych ludzi,
- kształtowanie postaw życzliwości i wyrozumiałości wobec innych ludzi,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych,



- wdrażanie do samodzielności,
- dostrzeganie socjalnych i kulturowych motywów działania człowieka, wdrażanie do współdziałania w grupie,
- rozwijanie indywidualnych zainteresowań,
- przygotowanie do uczestnictwa i czynnego odbioru kultury,
- kształtowanie wrażliwości estetycznej,
- rozwijanie kreatywności twórczej,
- poznanie różnego rodzaju materiałów w procesie tworzenia,
- rozwijanie wyobraźni twórczej i odtwórczej,
- rozwijanie aktywności intelektualnej, emocjonalnej i ruchowej,
- rozwijanie myślenia abstrakcyjno - pojęciowego, a u dzieci młodszych konkretno-sytuacyjnego,
- rozwijanie umiejętności naśladownictwa,
- rozwijanie koncentracji uwagi, spostrzegawczości,
- kształtowanie percepcji słuchowej, wzrokowej oraz dotykowej,
- doskonalenie procesów myślowych analizy, syntezy i porównywania,
- wdrażanie do umiejętności rozróżniania i selekcjonowania bodźców,
- kształtowanie prawidłowej koordynacji wzrokowo – słuchowo - ruchowej,
- rozwijanie poczucia świadomości własnego ciała,
- kształtowanie wyobraźni przestrzennej oraz orientacji przestrzennej,
- doskonalenie motoryki dużej, motoryki małej, a także czynności manipulacyjnych dłoni,
- wyrabianie płynności i szybkości ruchu z uwzględnieniem koncentracji uwagi oraz spostrzegania wzrokowego,
- rozwijanie aktywności fizycznej,
- obniżanie nadmiernego napięcia mięśniowego,
- pobudzanie ruchowe całego ciała w zakresie ruchów dowolnych i kontrolowanych,
- rozwijanie prawidłowej wymowy.

#### **IV. Metody i formy pracy**

##### **1. Metoda asymilacji wiedzy:**

- praca z książką,
- pogadanka,
- dyskusja,
- wykład

## **2. Metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy:**

- metoda problemowa,
- metoda sytuacyjna,
- metoda symulacyjna,
- burza mózgów,
- giełda pomysłów,
- gry dydaktyczne

## **3. Metody waloryzacyjne:**

- metoda impresyjna,
- metoda ekspresyjna

## **4. Metody praktyczne:**

- eksperyment,
- metody ćwiczebne,
- metody realizacji zadań wytwórczych

## **5. Metody podające:**

- opowiadanie,
- opis

### **Formy pracy:**

- indywidualna, grupowa, zbiorowa
- jednolita, zróżnicowana,
- głośna, cicha

## **6. Treści – proponowane zagadnienia**

### **A) ARTETERAPIA:**

1. **Jaki jestem, jacy jesteście – portret grupy.** Zajęcia integrujące grupę (Scenariusz 1)

2. **Ramka do zdjęć.** Rodzina jako wartość.

Ramka ma posłużyć do umieszczenia w niej zdjęcia osób bliskich dziecku. Zdjęcie do ramki może powstać przez wykonanie kolażu z fragmentów różnych zdjęć przyniesionych przez uczestników.

Proponowane techniki/materiały: masa solna lub kolorowe, gufrowane kartony.

3. **Moja ulubiona pora roku.** Umiejętność wyrażania i argumentacji własnych upodobań.

Proponowane techniki/materiały: kolaż (kolorowe papiery, materiały naturalne i tekstylne, fragmenty zdjęć) lub podstawowe techniki graficzne (linoryt, gipsoryt, drzeworyt).

4. **Pojemnik na przybory do pisania.** Nabywanie umiejętności kreowania własnego otoczenia.

Wykonana praca może pełnić funkcję użytkową lub być prezentem dla kolegi lub członków rodziny.

Proponowane techniki/materiały: szklany słoik o ciekawym kształcie lub metalową puszkę obkleja się kolorowymi, bawełnianymi sznurkami. Młodsze dzieci mogą ozdabiać pojemnik przy pomocy masy solnej, modeliny, kolorowych koralików itp.

5. **Kartka okolicznościowa.** Kształtowanie potrzeby podtrzymywania relacji i więzi z innymi.

Wykonywana kartka okolicznościowa powinna mieć konkretne przeznaczenie: urodziny, imieniny członków rodziny lub życzenia świąteczne.

Proponowana technika: monotypia, kolorowa wydrapywanka.

6. **Malowanie na szkle.** Zaspakajanie potrzeby innowacyjności i samorealizacji.

Prowadzący może zaproponować uczestnikom zajęć kilka tematów do wyboru lub pozostawić wybór tematu inwencji twórczej dzieci. Do wykonania pracy może posłużyć np. ramka do obrazów, antyrama. Gotowe obrazy mogą być wykorzystane do dekoracji np. korytarza szkolnego.

7. **Miejsce moich marzeń.** Umiejętność rozwijania poczucia samoświadomości własnych potrzeb.

Prowadzący zajęcia powinien pozostawić uczestnikom twórczą swobodę w realizacji tematu. Miejsce marzeń powinno być wykonane w ulubionej technice autora pracy. Można zaprezentować uczniom kilka ciekawych technik do wyboru.

8. **Ja i mój wyjątkowy talent.** Kształtowanie poczucia własnej wartości.

Wykonanie pracy należy poprzedzić rozmową z dziećmi dotyczącą umiejętności i zainteresowań. Rozmowa ma na celu odkrycie przez każdego uczestnika swoich talentów.

Proponowane techniki/materiały: technika wykonania pracy powinna być, w miarę możliwości, powiązana z jej tematem (np. gotowanie można wykonać z produktów spożywczych, szycie z materiałów tekstylnych itp.)

9. **Kolor moich uczuć.** Umiejętność wyrażania własnych emocji.

Wykonanie pracy należy poprzedzić rozmową z dziećmi dotyczącą wyrażania pozytywnych i negatywnych emocji. Można zaproponować, aby każde dziecko wybrało jedną emocję i przedstawiło ją w formie barwnej, abstrakcyjnej kompozycji.

Proponowane techniki/materiały: action painting, dripping. Uczestnikom najstarszej grupy można polecić stronę internetową <http://www.jacksonpollock.org/> lub całe zajęcia przeprowadzić w pracowni komputerowej, wykorzystując w trakcie zajęć wyżej podaną stronę.

10. **Ja i mój przyjaciel zwierzak.** Kształtowanie wrażliwości na otaczający ludzi przyjazny świat przyrody.

Proponowane techniki/materiały: kolaż wykonany przy użyciu różnorodnych materiałów adekwatnych do przedstawianego wizerunku zwierzęcia lub lepienie figur zwierząt z masy solnej, modeliny, gliny.

## **B) BIBLIOTERAPIA**

### **1. Poznajmy się.... Integracja grupy (Scenariusz 2)**

### **2. Czasem czuję się osamotniony...**

Proponowana literatura: Onichimowska A. „Najwyższa góra świata”  
w: Onichimowska A. „Najwyższa góra świata”

### **3. Inny nie znaczy gorszy...**

Proponowana literatura: H. Christian Andersen „Brzydkie Kaczętko”,  
Onichimowska A. „Warkoczek” w: Onichimowska A. „Najwyższa góra świata”

### **4. Jak pokonać nieśmiałość?**

Proponowana literatura: M.E. Letki „Jutro pójdę świat”

### **5. Mogę być taki jak chcę... Budowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości. Proponowana literatura: La Fontaine „Mrówka i konik Polny”, Musierowicz „Rybka”**

### **6. W krainie przyjaźni.**

Proponowana literatura: Wilde O. „Prawdziwy przyjaciel” w Wilde O. „Bajki”,  
Eysmontt B. „Podróże z ptaszkiem”

### **7. Jestem dobry dla siebie i innych.**

Proponowana literatura: Ruth – Charlewska J. „Dziewczynka spoza szyby”

### **8. Jak radzić sobie z lękiem, stresem i złością? (do wyboru)**

Proponowana literatura: Gabrysiewicz – Krzysztofiakowa T. „Klasówka bez odwołania”

### **9. Mam wpływ na swoje zachowanie, podejmuje właściwe decyzje.**

Proponowana literatura: Antoine de Saint – Exupery „Mały Książę”

## **10. Pomagam innym.**

Proponowana literatura: Musierowicz M. „Kredki” w Musierowicz M. Hipohopter”

W klasach I – III można wykorzystać również następujące pozycje:

1. Maria Molicka „Bajki terapeutyczne”,
2. Jan- Uwe Rogge „Krótkie opowiadania na pokonanie strachu”,
3. Linde von Keyserlingk „Opowieści przeciwko lękom”.

## **C. CHOREOTERAPIA**

Każde z proponowanych zagadnień może być realizowane na 1 – 2 zajęciach. Autorzy programu pozostawiają dowolność wyboru proponowanych technik muzyczno – ruchowych w zależności od specyfiki i wieku grupy.

- 1. Praca z ciałem z wykorzystaniem metody Weroniki Sherborne.**
- 2. Zajęcia rozwijające ekspresję muzyczną z wykorzystaniem metody Carla Orffa.**
- 3. Zabawy ruchowe z wykorzystaniem metody twórczej gimnastyki rytmicznej A. M. Kniessów.**
- 4. Improwizacje taneczno – ruchowe.**
- 5. Relaksacja, gry i zabawy z chustą Klazna. (Scenariusz 3)**
- 6. Tańce integracyjne.**
- 7. Elementy tańca klasycznego, ludowego/ do wyboru:**
  - kroki poloneza,
  - krakowiaka,
  - polki.
- 8. Elementy tańca towarzyskiego/ do wyboru:**
  - walc angielski,
  - fokstrot,
  - samba.
- 9. Elementy tańca współczesnego/ do wyboru:**

- balet nowoczesny,
- modern dance,
- jazz,
- hip – hop.

## **VI. Scenariusze zajęć**

### **ARTETERAPIA**

**Temat: Jaki jestem, jacy jesteście – portret grupy.**

Cele ogólne:

- kształtowanie umiejętności wyrażania własnych emocji,
- wdrażanie do prawidłowej współpracy w zespole.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- potrafi wymieniać nazwy kolorów i dokonać ich podziału na barwy podstawowe, pochodne, ciepłe i zimne,
- wyraża swój nastrój barwą,
- rozrabia farbę odpowiedniej konsystencji i tonacji,
- prawidłowo posługuje się nożyczkami,
- dba o estetykę wykonanej pracy

Formy pracy:

- indywidualna, zbiorowa, głośna, cicha, jednolita, zróżnicowana.

Metody pracy:

- waloryzacyjna – ekspresyjna i impresyjna,
- rozmowa kierowana, objaśnienie,
- ćwiczenia praktyczne

Pomoce dydaktyczne: farby plakatowe, przybory malarskie, nożyczki, klej, kolorowe kartony format A 1.

Przebieg zajęć:

1. Poznanie grupy – każdy z uczestników przykleja na ubraniu karteczkę ze swoim imieniem.
2. Przedstawienie i objaśnienie tematu oraz celu zajęć.
3. Rozmowa dotycząca kolorów, symboliki barw, wyrażania nastroju poprzez barwę.
4. Działalność twórcza – malowanie autoportretu przy użyciu ulubionych kolorów.
5. Wykonanie zbiorowego portretu grupy – wycinanie autoportretów i naklejanie ich na duży arkusz papieru (wspólny wybór koloru tła).
6. Ocena przez grupę wykonanej pracy, nadanie jej tytułu, ewentualne domalowanie drobnych elementów lub tła (wspólna decyzja grupy).
7. Podsumowanie zajęć – rozmowa dotycząca emocji towarzyszących przy malowaniu autoportretu i wspólnym wykonywaniu portretu grupy.

Uwagi metodyczne:

Wykonanie przez uczestników zajęć portretu grupy ma na celu stworzenie sytuacji, w której dzieci będą podejmowały działania zmierzające do nawiązania pozytywnych relacji, porozumiewania się w celu podjęcia wspólnych decyzji. Portret grupy będzie również częścią ewaluacji. Po zakończeniu każdych zajęć, dzieci będą określały swoje emocje i zaangażowanie poprzez doklejanie do portretu kolorowych kółeczek .

**Kółko czerwone** – podczas zajęć czułem się dobrze, podobały mi się zajęcia i to co podczas nich robiłem.

**Kółko niebieskie** – nudziłem się, nie interesowało mnie to co robiliśmy.

**Kółko fioletowe** – podczas zajęć czułem się źle, nie podobało mi się to co robiliśmy.



Proponowane kolory kółek nie są obowiązkowe, prowadzący zajęcia wspólnie z uczestnikami mogą zaproponować inną gamę barwną.

Wymaga się, aby stworzony przez grupę portret wisiał w sali podczas całego cyklu zajęć.

## **BIBLIOTERAPIA**

**Temat: Poznajmy się... Integracja grupy.**

Cele ogólne:

- kształtowanie umiejętności nawiązywania prawidłowych relacji interpersonalnych w grupie,
- zaspakajanie podstawowych potrzeb emocjonalnych – akceptacji, bezpieczeństwa, przynależności

Cele operacyjne:

Uczeń:

- zna imiona dzieci biorących udział w zajęciach,
- czuje się bezpiecznie,
- ma zaufanie do prowadzącego zajęcia,
- zna i akceptuje zasady zgodnej współpracy

Metody pracy:

- sytuacyjna,
- ekspresyjna
- problemowa,
- burza mózgów,
- gra dydaktyczna

Formy pracy:

- indywidualna, grupowa, zbiorowa, głośna, jednolita

Przebieg zajęć:

### 1. Przedstawienie się.

Dzieci siadają w kręgu. Zaczynając od osoby prowadzącej przedstawiają się mówiąc: „Mam na imię...., lubię kiedy inni zwracają się do mnie .....”. Uczestnicy starają się zapamiętać szczególnie ulubioną formę imienia każdej z osób.

### 2. Zabawa – poznajmy się lepiej, zamieńmy się miejscami

Uczestnicy zabawy siedzą na krzesłach w kręgu (krzesel jest o 1 mniej niż uczestników). Prowadzący mówi: Teraz miejscami zmieniają się osoby, które lubią grać w piłkę, mają niebieskie oczy, itp. (w zabawie chodzi o to, by nie pozostać bez krzesła).

### 3. Gra „cztery kąty”

Uczniowie stoją w środku sali. Prowadzący mówi: „Sala ma cztery kąty. W pierwszym kącie (wskazuje) jest kolor zielony, w drugim żółty, w trzecim czerwony, a w czwartym niebieski. Niech każdy szybko stanie w tym kącie, który symbolizuje jego ulubiony kolor.” Uczniowie idą do tych kątów, po chwili wracają.

Po każdym następnym pytaniu/stwierdzeniu uczniowie postępują podobnie (tzn. wybierają ten kąt, który symbolizuje ich odpowiedź).

- jakie filmy lubię: przygodowe, komedie, westerny, przyrodnicze
- gdzie najchętniej wyjeżdżam na wakacje: góry, morze, wieś, duże miasto
- moim ulubionym przedmiotem jest: matematyka, j. polski, plastyka, wf
- najchętniej noszę: dżinsy, dresy, dzwony, spodnie z materiału
- moje hobby to: sport, czytanie książek, zbieranie różnych „rzeczy”, gra na komputerze
- lubię: jabłka, lody, zupę pomidorową, szpinak
- nie lubię: sprzątać pokoju, wynosić śmieci, uczyć się, wychodzić z psem na spacer

(„Metody aktywizujące w pedagogice grup”, E. Wójcik).

#### 4. Chcę się o tobie dowiedzieć więcej

Uczestnicy dobierają się w pary, poprzez odszukanie osoby ze znacznikiem tego samego koloru lub kształtu (rozdane wcześniej). Każdy z uczestników ma zadać swojemu partnerowi jak najwięcej pytań np. o wiek, zainteresowania, rodzeństwo, itp. Następnie zaprezentować wyniki swoich „dociekań”.

#### 5. Kalambury

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy. Zadaniem jednej jest przedstawienie mimiką i ruchem ciała wylosowanego hasła. Zadaniem drugiej jest odgadnięcie wybranego przysłowia.

Propozycje przysłów:

- „Baba z wozu, koniom lżej”,
- „Kto pod kim dołki kopie, sam w nie wpada”,
- „Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść”,
- „Nie taki diabeł straszny, jak go malują”,
- „Gdzie diabeł nie może, tam babę pośle”,
- „Szewc w podartych butach chodzi”.

#### 6. Zakończenie zajęć – isierka.

## CHOREOTERAPIA

### 1. Temat: Relaksacja. Gry i zabawy z wykorzystaniem chusty Klanzy.

Cele ogólne:

- rozwijanie aktywności fizycznej,
- odreagowanie negatywnych napięć i emocji
- pobudzanie ruchowe całego ciała w zakresie ruchów dowolnych i kontrolowanych

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- jest świadomy korzystnego wpływu ruchu na kondycję i dobre samopoczucie,
- czuje się odprężony, zrelaksowany,
- prawidłowo koordynuje wzrok – słuch i ruch

Metody:

- waloryzacyjne - ekspresyjne,
- praktycznego działania
- elementy pedagogiki zabawy

Formy:

- grupowa, zbiorowa , jednolita, głośna

Środki dydaktyczne: chusta Klanzy, płyta CD, odtwarzacz

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie się uczestników słowami piosenki (na melodię „Panie Janie...”), śpiewanymi tyle razy ile jest uczestników zajęć, po kolei, wymieniając imiona każdego dziecka.

Witaj (imię dziecka), jak się masz, jak się masz,

Wszyscy cię witamy, wszyscy cię witamy,

Bądź wśród nas, bądź wśród nas...

2. Relaksacja

Uczniowie kładą się na dywanie. Nauczyciel włącza spokojną muzykę i przyciszonym głosem odczytuje tekst relaksacji ( teksty relaksacji zamieszczono w aneksie).

3. Zabawa „ Piłka w górę – strzelanie”.

Dzieci trzymają chustę za uchwyty. Na jej środku leży piłka. Powoli, równocześnie wszyscy podnoszą chustę do góry, po czym energicznie opuszczają ją. Podczas, gdy piłka zostaje wyrzucona w górę wszyscy jednocześnie krzyczą swoje imię.

#### 4. Zabawa „ Bieganie z chustą”- falowanie (*przy muzyce*)

Uczestnicy trzymają chustę za uchwyty, chodząc po obwodzie koła, na przemian podnoszą ją i opuszczają. Prowadzący wydaje polecenia „ góra- dół, lekko- mocno, wolno- szybko”.

#### 5. Zabawa „ Kolorowa wycieczka”

Na środku chusty siedzi jedno dziecko, pozostali trzymając chustę jedną ręką za uchwyt ciągną chustę po sali, tak aby osoba siedząca na środku nie przewróciła się.

#### 6. Zabawa „ Przebieganie pod chustą”

Propozycja I: Uczestnicy podnoszą i opuszczają chustę, trzymając ją za uchwyty. Prowadzący mówi, kto ma zmienić miejsce, np. „Przebiegają pod chustą ci, których imię zaczyna się na literę A, B lub C itp. Przebiegają osoby, które mają niebieski oczy. Przebiegają osoby, które mają siostrę itp.”

Propozycja II: Przebiegają osoby przypisane do danego koloru.

Propozycja III: „Sałatka owocowa” Uczestnicy zamiast do kolorów przypisani są do określonych owoców, np. cytryny, pomarańcze, pomidory, śliwki, granaty, ogórki. Wywołane owoce przebiegają pod chustą. Na hasło „ *Sałatka owocowa*” wszyscy zamieniają się miejscami (łapią inne uchwyty).

#### 7. Przechodzenie pod chustą na czworakach

Nauczyciel wymienia kolory (w momencie, kiedy dzieci przebiegają chusta musi być podniesiona maksymalnie wysoko).

#### 8. Zabawa „ Bilard”

Grupa wachluje chustą, na której jest piłeczka. Ma ona wpaść do otworu znajdującego się na środku chusty.

### 9. „Potwór z Loch – Nees”

Dzieci leżą pod chustą, przykryci do pasa. Pod nią znajduje się jedna osoba-potwór. Gdy wszyscy zamkną oczy, potwór wciąga kogoś pod chustę. Na gwizdek nauczyciela, dzieci otwierają oczy i zgadują kto zniknął.

### 10. „Namiot”

Uczniowie trzymają chustę jedną ręką, podnosząc ją góra – dół. Gdy chusta jest maksymalnie wysoko, robią jeden krok do środka, ciągnąc chustę za swoimi plecami. Przykucając siadają na jej brzegu. W ten sposób powstaje namiot, jedno dziecko stawiamy na środku, jako podpórka.

### 11. „Kwiat lotosu”

Jedna osoba siedzi na środku chusty z nogami pod brodą, pozostali trzymają chustę za brzeg. Zwracają się wprawą stronę i idąc powoli, zawijają siedzącego. Gdy jest on zawinięty do wysokości ramion, zatrzymują się i na trzy cztery równocześnie i szybko wycofują się (podnosząc osobę siedzącą na chuście do góry).

### 12. Pożegnanie się

Uczniowie siedzą w kręgu, kończą zdanie nauczyciela: „Na dzisiejszych zajęciach.....”

## **VII. Przewidywany wpływ programu na wieloaspektowy rozwój osobowości dziecka:**

Realizacja zaproponowanych zajęć z zakresu arteterapii, biblioterapii i choreoterapii pozwoli uczniom na rozwinięcie samoświadomości, nauczy rozpoznawania oraz werbalizacji własnych uczuć.

Samoświadomość stanów emocjonalnych to pierwszy krok do samoregulacji polegającej na kontroli i kierowaniu własnym zachowaniem.

Proponowane spotkania mają również na celu rozwijanie empatii i pozytywnej samooceny u dzieci, co stanowi podstawę humanistycznej koncepcji człowieka.

W czasie zajęć, uczniowie zyskają okazję do nabywania prawidłowych zachowań, będą kształtowali postawę prospołeczną. Nauczą się wpływać na swoje zachowanie poprzez: zdobywanie wiedzy o sobie, aktywność fizyczną, umiejętność walki ze stresem, radzenie sobie z negatywnymi emocjami, przyswajanie właściwych wzorców zachowań oraz prezentowanie postawy radzenia sobie w życiu.

Zaproponowane formy terapii przyczynią się do wzmocnienia rozwoju prawidłowej, silnej osobowości dzieci i wyeliminowania zachowań nieprawidłowych, niepożądanych, społecznie nieakceptowanych.

### **VIII. Ewaluacja programu**

Ewaluacja będzie dotyczyć zarówno przebiegu zajęć jak i osiągniętych wyników. Analizie poddane zostaną zachowania uczniów, ich postawy, reakcje, umiejętności, stopień zainteresowania zajęciami. Służyć ma temu obserwacja pedagogiczna, opinie uczniów o poszczególnych zajęciach wyrażone poprzez wypełnienie ankiety ewaluacyjnej.

## Literatura

### TERAPIA PRZEZ SZTUKI PLASTYCZNE

1. Arteterapia czyli psychorysunek / Bożena Muraszko // Edukacja i Dialog. – 1995, nr 10
2. Autoekspresja plastyczna dziecka wyrazem jego rozwoju / Małgorzata Karwowska-Struczyk // Wychowanie w Przedszkolu. – 1988, nr 9
3. Dlaczego dziecko rysuje? / Alicja B. Gajo // Życie Szkoły. – 2003, nr 1
4. Formy aktywności przestrzeni w rysunku dziecka neurotycznego / Elżbieta Głowacka // Plastyka i Wychowanie . – 1993, nr 5
5. Jeszcze raz o resocjalizacji przez twórczość plastyczną / Tomasz Rudowski // Opieka – Wychowanie – Terapia. - 1997, nr 1
6. Kompensacyjna funkcja działalności plastycznej dzieci przewlekle chorych – propozycja wprowadzenia elementów arteterapii / Anna Stawecka // Edukacja. – 2003, nr 2
7. Malowanie rękami jako niekonwencjonalna forma ekspresji / Beata Bielska // Szkoła Specjalna. - 2001, nr 1
8. Niewerbalne formy psychoterapii / Elżbieta Urbańska // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. – 1997, nr 10
9. Orgiami uczy i bawi (wykorzystanie technik orgiami do pracy z dziećmi upośledzonymi w stopniu lekkim i umiarkowanym) / Katarzyna Warchoł// Szkoła Specjalna . - 2000, nr 5,
10. Origami w terapii i edukacji / Dorota Dziamska // Edukacja i Dialog. - 1995, nr 4
11. Plastyka leczy, uczy, wychowuje/ Magdalena Chęcińska // Plastyka i Wychowanie. – 1996, nr 3
12. Refleksje nauczyciela z pracy z dziećmi upośledzonymi umysłowo uzdolnionymi plastycznie / Alina Arciszewska - Binnebesel // Wychowanie na co Dzień. - 2002, nr 2-3
13. Rola plastyki w rewalidacji dzieci lekko upośledzonych umysłowo / Elżbieta Łukomska // Szkoła Specjalna. – 1999, nr 1
14. Rysunek dziecka upośledzonego umysłowo / Marzanna Mroziewicz // Plastyka i Wychowanie. – 1996, nr 3
15. Rysunek dziecka: etapy rozwoju, znaczenie, aspekt psychologiczny twórczości plastycznej dziecka: zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 1980 – 2002 // Wszystko dla Szkoły. – 2003, nr 6
16. Spektakle „O złym królu i odważnym Andrzeju” oraz „Królewna Żabka”. Efekty korelacji języka polskiego, techniki i plastyki w nauczaniu dzieci upośledzonych umysłowo / Jolanta Smieja // Szkoła Specjalna. -1997, nr 5
17. Sztuka dla wszystkich. Warsztaty plastyczne z dziećmi młodzieżą specjalnej troski / J. Byszewski // Plastyka w Szkole. -1986, nr 3
18. Techniki plastyczne w terapii dzieci dyslektycznych / Jadwiga Jastrząb // Życie Szkoły. – 1985, nr 6



19. Terapeutyczne walory twórczości plastycznej / Wiesław Sikorski // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. -1997, nr 5
20. Terapeutyczne znaki w ekspresji plastycznej dziecka / Dorota Minta // Plastyka i Wychowanie. – 1995, nr 1
21. Terapia plastyką / Anna Lech // Nowe w Szkole. - 2004, nr 4
22. Terapia plastyką / Lidia Wiśniewska // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2003, nr 7
23. Terapia uczuciowa / Elżbieta Chlebowska // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. – 2003, nr 1
24. Twórczość plastyczna dziecka lekko upośledzonego umysłowo jako forma rewalidacji / Hanna Miller // Szkoła Specjalna. – 2000, nr 2/3
25. Twórczość plastyczna w kompensacji dzieci przewlekle chorych / A. Stawecka // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2004, nr 3
26. Z doświadczeń warsztatów terapii plastycznej / Z. Citko // Plastyka i Wychowanie. – 1993, nr 5
27. Zajęcia plastyczne a zajęcia terapeutyczne / Elżbieta Kukuła // Plastyka i Wychowanie . – 1993, nr 3

## BIBLIOTERAPIA

1. Biblioterapia jako metoda pedagogiki specjalnej w Szkole Specjalnej 1991, nr 2/3
2. Biblioterapia teoria i praktyka /Borecka Irena// Warszawa 2001
3. Drama i teatr jako terapia / Jolanta Kwaśniewska // Polonistyka. – 2003, nr 9
4. Drama w klasach integracyjnych /Urszula Grygier //Edukacja i Dialog. - 2002, nr 1
5. Drama w profilaktyce / Marta Marchew // Remedium. – 2005, nr 7-8
6. Dzieci specjalnej troski w szkole podstawowej /Popławska Bożena// Warszawa 2001
7. Inscenizacja jako jedna z form pracy rewalidacyjnej z dziećmi upośledzonymi umysłowo w stopniu lekkim w klasach młodszych / Wanda Słupczyńska // Szkoła Specjalna. - 1988, nr 5
8. Rola zajęć teatralnych rewalidacji dzieci z upośledzeniem umysłowym / Dorota Raczkiewicz// Szkoła Specjalna. - 2001, nr 2
9. Socjoterapeutyczne właściwości dramy /Henryka Andrejczak // Problemy Opiekuńczo - Wychowawcze. - 1994, nr 10
10. Teatr niepełnosprawnych. Sztuka czy terapia? Inkluzja czy rozłączność? Pytania niepotrzebne / Grażyna Szafraniec, Katarzyna Krasoń// Auxilium Sociale - 1999, nr 3-4
11. Teatrzyk „Maja” drogą do uspołecznienia dla dzieci upośledzonych umysłowo/ Maria Leśniak, Jadwiga Jędrzejowska-Mitas // Szkoła Specjalna . - 2000, nr 5
12. Terapia dramą / Monika Just // Życie Szkoły. – 2004, nr 2
13. Wprowadzenie do pedagogiki specjalnej /Sękowska Zofia // Warszawa 2001
14. Wychowawcza rola dramy w kształceniu zintegrowanym / Jadwiga Basińska // Częstochowski Biuletyn Oświatowy. - 2003, nr 2

15. Zastosowanie i efektywność metody dramy w terapii uzależnień / Justyna Zulewska // *Opieka – Wychowanie – Terapia*. - 2001, nr 4
16. Znaczenie dramy i swobodnego tekstu w profilaktyce uzależnień i agresji / Bożena Koperny // *Nowa Szkoła*. - 1999, nr 5

#### MUZYKOTERAPIA, CHOREOTERAPIA

1. „Mowa ciała” przez taniec / Krystyna Dutkiewicz // *Życie Szkoły*. – 2000 nr 6
2. „Tańce na siedząco” jako propozycja ruchu inspirowanego muzyką / K. Stachyra // *Wychowanie Muzyczne w Szkole*. – 2001, nr 1
3. „Zatańczmy tak, jak podpowiada nam muzyka ...” / Maria Leszczyńska // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 1996, nr 2
4. Choreoterapia – taniec leczący duszę / Ewelina J. Konieczna // *Edukacja i Dialog*. - 2003, nr 8
5. Ćwiczenia muzykoterapeutyczne na kolonii zdrowotnej dla dzieci jękających się / Zofia Szewczyk // *Zagadnienia Wychowawcze a Zdrowie Psychiczne* – 1976, nr 3,
6. Dlaczego taniec? / Aleksandra Skoczek // *Nauczanie początkowe*. – 2004/2005, nr 3
7. Dziecko u progu nauki szkolnej – założenia metodyczne zajęć muzycznych z wykorzystaniem wybranych technik muzykoterapii / Izabela Dębicka // *Nauczanie Początkowe*. – 2006/2007, nr 1
8. Edukacja i terapia muzyczna w odniesieniu do dzieci i młodzieży niepełnosprawnej / Zofia Konaszkiewicz // *Szkoła Specjalna*. – 1993, nr 1,2
9. Edukacja taneczna dzieci i młodzieży / Dariusz Kubinowski // *Wychowanie na co Dzień*. – 1997, nr 4-5
10. Edukacja taneczna wg metody Labana / Dariusz Kubinowski // *Kultura Fizyczna*. - 1996, nr 9-10
11. Elementy muzykoterapii w pracy pedagoga / Maciej Kierył // *Wychowanie Muzyczne w Szkole*. – 1993, nr 1
12. Elementy muzykoterapii w pracy z dzieckiem upośledzonym umysłowo / Zdzisław Dywicki // *Wychowawca*. - 1998, nr 1
13. Ewolucja tańca w XX wieku / Olga Kuźmińska // *Kultura Fizyczna*. – 2001 nr 3-4
14. Moje spotkanie z muzykoterapią prof. Detleva Cramera / Agnieszka Krzemińska // *Szkoła Specjalna*. - 1996, nr 5
15. Muzyczna terapia najmłodszych / Joanna Tokarz // *Wychowanie Muzyczne w Szkole*. – 1992, nr 4
16. Muzyka i struktura muzyczna / Edith Lecourt // *Psychoterapia*. - 2004, nr 1
17. Muzyka łagodzi pierwsze trudności / Małgorzata Suświł // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 1993, nr 10, s. 588 – 594 (dot. dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną)
18. Muzyka w szpitalu dziecięcym / Zofia Konaszkiewicz // *Wychowanie Muzyczne w Szkole*. – 1987, nr 1, s. 49 – 57
19. Muzyka w terapii / Monika Efinowicz // *Arka*. - 2002, nr 1
20. Muzyka w terapii wychowawczej dzieci psychotycznych i autystycznych / Alfred Brauner // *Zagadnienia Wychowawcze a Zdrowie Psychiczne*. – 1984

21. Muzyka: zdrowie i radość tworzenia /Justyna Zielińska // Życie Szkoły.–1991, nr 2
22. Muzykoprofilaktyka i muzykoterapia w leczeniu nerwic dziecięcych / Izabela Debicka // Nauczanie Początkowe. – 2004/2004, nr 3
23. Muzykoterapia / Maciej Mościcki // Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna. – 1986, nr 5, s. 173-174, nr 6
24. Muzykoterapia a najnowsze zdobycze techniki / H. Portalska // Gestalt -1995, nr 19 -21

WYDAWNICTWA ZWARTE i artykuły w wydawnictwach zwartych:

1. Arteterapia // W: Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku. – Warszawa
2. Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą / I. Wierzchucka // W: Sztuka w edukacji i terapii / red. M. Kapnik, W.A. Macher. – Kraków, 2004
3. Arteterapia osób niepełnosprawnych umysłowo ( na przykładzie warsztatów ceramicznych) / A. Stawiarka // W: Sztuka w edukacji i terapii / red. M. Kapnik, W.A. Sacher. - Kraków, 2004
4. Arteterapia w teorii i praktyce / E. Konieczna. – Kraków, 2004
5. Arteterapia/ W. Sikorski // W: Encyklopedia Pedagogiczna XXI. Wieku, T.1. – Warszawa, 2003
6. Chcę coś zrobić / M. Knobloch . – Warszawa, 1990. – s. 58 – 64: Twórczość jako niezbędny element prawidłowej terapii
7. Dziecko i sztuka. Recepcja – edukacja – wsparcie – terapia / red. M. Kapnik. – Katowice, 2003
8. Elementy arteterapii w pracy z pacjentem uzależnionym od narkotyków / Magdalena Kotyza, Mariusz Matysik // W: Ciągłość i zmiana obszarze profilaktyki społecznej i resocjalizacji / red. Dorota Rybczyńska. – Kraków, 2003
9. Elementy metodyki nauczania początkowego dzieci upośledzonych umysłowo / A. Mikrut , J. Wyczęsany. – Kraków, 2001. – s. 209 – 217 : Muzyka w metodzie ośrodków pracy
10. Muzyka jako element wychowania w rozwoju osobowym dziecka z niepełnosprawnością / Agnieszka Jarkowska.- Tychy, 2004
11. Muzyka jako forma wspierania socjalizacji u dzieci w wieku szkolnym / K. Jankowska // W: Sztuka w edukacji i terapii / red. M. Kapnik, W. A. Macher. – Kraków,2004
12. Muzyka w wychowaniu dziecka niepełnosprawnego / Z. Konaszkiwicz // W: Dziecko niepełnosprawne ruchowo, cz. 3. – Wychowanie i nauczanie dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym/ red E. Mazanek. - Warszawa, 1998
13. Muzykoterapia // W: Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku
14. Muzykoterapia i trening relaksacyjny w pracy z dziećmi / Barbara Milczarek // W: Terapia pedagogiczna / red. Ewa Skorek – Kraków,2005
15. Muzykoterapia w rehabilitacji i profilaktyce / Aldona Szostak – Gąsienica. – Warszawa, 2003
16. Muzykoterapia. Podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu / Małgorzata Kronenberg. – Szczecin, 2005

17. Muzykoterapia. Wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu / Małgorzata Kronenberg. – Łódź, 2005
18. Poradnik dydaktyczny dla nauczycieli realizujących podstawę programową z zakresu szkoły podstawowej i gimnazjum z uczniami widowymi i słabo widzącymi/ red. S. Jakubowski. – Warszawa, 2001
19. Postępowanie wychowawcze w upośledzeniu umysłowym /A. i F. Brauner. - Warszawa, 1995. – Postępowanie wychowawcze w zajęciach rytmiczno-muzycznych
20. Praca rewalidacyjna z dziećmi upośledzonymi umysłowo w szkole życia / I. Polkowska . – Warszawa, 1994,
21. Psychoterapia dzieci niepełnosprawnych ruchowo / G. Brearley . – Warszawa, 1999
22. Rozwój daje radość. Terapia dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim/ red. J. Kielin. – Gdańsk, 1999 : Zabawy plastyczne
23. Rysunek w psychoterapii / G. Oster , P. Goud . – Gdańsk, 1999
24. Specjalizacja biblioterapeutyczna i arteterapeutyczna w Państwowym Pomaturalnym Studium Kształcenia Animatorów Kultury i Bibliotekarzy we Wrocławiu / K. Hrycyk // W: Pogranicza – literatura, teatr i psychologia / red. A. Radzik. – Kraków, 2001
25. Terapia przez dramę dziecka napotyającego trudności szkolne / Elżbieta Jegierska-Wiejak // W: Dziecko z zaburzeniami w rozwoju/ red. B. Cytowska, B. Wilczura. – Kraków, 2006
26. Terapia sztuką / Susan Buchalter. – Poznań, 2006
27. Twórcza resocjalizacja. Wybrane metody pomocy dzieciom i młodzieży / M. Konopczyński. – Warszawa, 1996: Czy przez sztukę można resocjalizować? Muzyka w oddziaływaniach resocjalizacyjnych,
28. Walory rytmiki w kształtowaniu postawy twórczej / A. Maciejczyk // W: Sztuka w terapii i edukacji / red. M. Kapnik, W. A. Sacher. – Kraków, 2004
29. Warsztat muzykoterapeutyczny:”drzewko smutku – drzewko radości” / Lidia Kataryńczuk-Mania // W: Terapia pedagogiczna / red. Ewa Skorek – Kraków,2005
30. Współtworzenie. Zajęcia plastyczne z osobami upośledzonymi umysłowo / J. Łukaszewska – Garda , T. Szperkowski. – Warszawa, 1997
31. Wybrane zagadnienia z terapii muzycznej / Lidia Kataryńczuk-Mania // W: Terapia pedagogiczna / red. Ewa Skorek – Kraków,2005
32. Wybrane zagadnienia z terapii muzycznej / Lidia Kataryńczuk-Mania // W: Terapia pedagogiczna / red. Ewa Skorek – Kraków,2005
33. Wychowanie i terapia w rewalidacji dzieci młodzieży / B. Grochmal – Bach. - Kraków, 2000: Terapia kreatywna
34. Wyzwalanie aktywności dzieci głębiej upośledzonych umysłowo: programy i metody /H. Olechnowicz. – Warszawa, 1994
35. Zabawy ze sztuką. Poręcznik metodyczny dla nauczycieli / Anna Kalbarczyk. – Kraków, 2006
36. Dziecko w świecie marzeń / Bronisława Dymara - Kraków, 1996

Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **MODUŁ**

# **SPORTOWO – REKREACYJNO - ZDROWOTNY**

- 8.9. Zajęcia sportowe (basen, kręgle, grota solna, gra terenowa)
- 8.10. Ferie zimowe – trzy dniowe warsztaty integracyjno-terapeutyczne
- 8.11. Wyjazd wakacyjny – obóz terapeutyczny

## ZAJĘCIA SPORTOWO - REKREACYJNE I ZDROWOTNE

### WSTĘP

Człowiek ma naturalną potrzebę ruchu, przejawiającą się już od dzieciństwa. Poprzez ruch wyrażamy swoją osobowość: myśli, uczucia, wszelkie treści życia. Dzieci żyją w silnym związku emocjonalnym ze swoim ciałem. Nieprawdopodobnie wrażliwymi zmysłami rejestrują wszystko, co dzieje się wokół, a to skłania je do nieustannego poruszania się. Ruch jest wyrazem ich żywotności. Obecnie zwraca się szczególną uwagę na związki motoryki z psychiką, a głównie powiązanie ruchu z całokształtem procesów poznawczych i emocjonalnych.

Ludzie współczesnych czasów, w tym również ci najmłodszy, poddani są ciężkiej próbie. Napięcie nerwowe, stresy szkolne, dewastacja i zatrucie naturalnego środowiska, odcinanie się od wpływów natury, niedostatek ruchu, pogoń za uciekającą chwilą, radiacja, hałas, złe odżywianie – wszystko to wywołuje przewlekłe, patologiczne zmęczenie i niedobory w stanie zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie bez znaczenia jest również to, że dzieci częściej spędzają swój wolny czas przed telewizorem i komputerem, w pozycji siedzącej, często w dusznych, zamkniętych pomieszczeniach. Taki stan rzeczy prowadzi w konsekwencji do bardzo negatywnych skutków dla psychomotorycznego rozwoju dziecka. Niestety my dorośli w dużym stopniu przyczyniamy się do takiej sytuacji. Naszą rolą jest wskazanie młodemu człowiekowi aktywnych form spędzania czasu wolnego oraz uświadomienie mu jak ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne ma ruch.

Szkoła zapewnia podstawowe potrzeby związane z aktywnością fizyczną poprzez realizowanie programu wychowania fizycznego w ramach zajęć lekcyjnych, w których obowiązkowo uczestniczą wszyscy uczniowie. Na nich młodzi ludzie rozwijają i podnoszą poziom swoich umiejętności ruchowych oraz kształtują swój stosunek do aktywności fizycznej. Niebagatelną rolę w ogólnym rozwoju uczniów pełnią również pozalekcyjne zajęcia rekreacyjno-sportowe. Dają one uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia. Pozwalają odpocząć, rozładować napięcia emocjonalne, zregenerować

siły fizyczne i psychiczne po całodziennym pobycie w szkole, rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe.

Wychodząc naprzeciw zainteresowaniom dzieci oraz aby zachęcić je do rekreacyjnych form wypoczynku w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych przygotowaliśmy program zajęć sportowo – rekreacyjnych, w których uczestniczyć będą wszystkie dzieci objęte projektem.

## **OPIS PROGRAMU**

Program zajęć sportowo-rekreacyjnych i zdrowotnych podejmowany w roku szkolnym 2010/2011 jest kontynuacją realizowanych w ramach „Innowacyjnego programu nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania” zajęć terapeutycznych. Ma on na celu rozwijanie i pobudzanie ogólnej sprawności fizycznej oraz propagowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów.

Skierowany jest on do uczniów biorących udział w projekcie, w grupach wiekowych 1-3 i 4-6 SP i I-III gimnazjum, Zespołów Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1, 3, 4 i 6. Grupę docelową stanowią dzieci z orzeczeniem PPP i stwierdzonymi: zaburzeniami w zachowaniu, zagrożeniem niedostosowaniem społecznym oraz deficytami funkcjonowania społecznego itp. Wszystkie zaproponowane metody i formy pracy będą realizowane jednakowo dla wszystkich szkół z dostosowaniem do wieku, możliwości i potrzeb danej grupy wiekowej uczestników zajęć. Zajęcia będą realizowane od września 2010r. do czerwca 2011r. Prowadzone będą przez nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów sportowych posiadających wymagane kwalifikacje zawodowe.

Prowadzone zajęcia wypełnią uczniom czas wolny jak również spełnią konkretne zadania wychowawcze, kształcące i zdrowotne. Stanowią one integralną część działań szkoły w kierunku zapobiegania marginalizacji i niedostosowaniu społecznemu dzieci. Każde z zaproponowanych zajęć rekreacyjno – sportowych i zdrowotnych będzie podsumowaniem uczestnictwa dzieci i młodzieży w danym module tj.: socjoterapii – treningu zastępowania agresji, arteterapii, biblioterapii z formami teatralnymi, choreoterapii. Po każdym zakończonym module terapeutycznym uczeń weźmie udział w zaproponowanych poniżej zajęciach.

Proponowane formy realizacji zajęć:

- gra terenowa,
- wyjście do grotty solnej,
- wyjście na basen,
- wyjście na kręgle.

### **CELE GŁÓWNE**

- rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności relaksacyjnych;
- kształtowanie trwałej pozytywnej postawy uczniów wobec aktywności ruchowej;
- rozwijanie indywidualnych zainteresowań i uzdolnień uczniów;
- przygotowanie ich do dorosłego, ruchowo aktywnego stylu życia;
- zagospodarowanie czasu wolnego uczniom;
- uświadomienie dzieciom powodów i sensu starań o sprawność i zdrowie, jako warunku szacunku wobec siebie i innych;
- przezwyciężanie trudności związanych z zaburzeniami w zachowaniu poprzez aktywność ruchową oraz udział w rywalizacji sportowej;
- kształtowanie umiejętności pracy w zespole, odpowiedzialności indywidualnej i grupowej.

### **CELE SZCZEGÓŁOWE**

- współpraca w grupie;
- wdrażanie do samokontroli;
- kształtowanie zdolności motorycznych;
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- poznanie form aktywnego spędzania czasu wolnego;
- poznanie sposobów niwelowania stresu (techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe);
- rozładowanie agresji poprzez rywalizację sportową, działając zgodnie z zasadami „fair play”;
- nabywanie lub doskonalenie umiejętności pływania;



- poznanie techniki i zasady gry w kręgle;
- poznanie różnych odmian gry terenowej;
- korzystanie z seansów relaksacyjnych w grocie solnej;
- dbałość o higienę własnego ciała.

## **OCZEKIWANE EFEKTY**

### Uczeń

- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną;
- wykazuje większy poziom sprawności fizycznej;
- poprawia koordynację wzrokowo – ruchową;
- potrafi zastosować w praktyce ćwiczenia relaksacyjne i uspokajające, redukujące poziom stresu;
- potrafi współpracować w grupie, pomaga innym i umie poprosić o pomoc;
- stosuje zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć ruchowych w tym zajęć prowadzonych na pływalni i kręgielni oraz w terenie;
- jest współodpowiedzialny za działania w zespole, jak również świadomy współodpowiedzialności za zdrowie własne i innych;
- potrafi samodzielnie, w sposób aktywny, zorganizować sobie czas wolny;
- potrafi kontrolować postawę swojego ciała oraz swoje zachowania;
- rozumie, że rywalizacja sportowa jest środkiem do rozładowania napięć emocjonalnych - jest sterowana zasadami „fair play”, których potrafi przestrzegać;
- nabył umiejętność gry w kręgle, zna zasady tej gry, potrafi czerpać radość ze współdziałania w grupie;
- udoskonalił lub nabył umiejętności w pływaniu;
- zna i potrafi samodzielnie zorganizować (dla grupy rówieśniczej) różne formy gry terenowej;
- potrafi pokonywać własne słabości;
- wzmocnił poczucie własnej wartości poprzez osiągnięcie małych sukcesów;
- dba o higienę ciała;
- ma świadomość, że aktywny tryb życia wzmocnia nie tylko tężyznę fizyczną, ale przede wszystkim ma wpływ na kondycję psychiczną każdego człowieka.

## METODY PRACY

### **Metody reproduktywne (odtwórcze):**

- metoda naśladowczo – ścisła;
- metoda zadaniowo – ścisła;
- metoda programowanego uczenia się;

### **Metody proaktywne (usamodzielniające):**

- metoda zabawowa – klasyczna;
- metoda zabawowa – naśladowcza;
- metoda programowanego usprawniania się;
- metoda bezpośredniej celowości ruchu;

### **Metody kreatywne (twórcze):**

- metoda problemowa;

### **Metody wychowawcze:**

- metody wpływu osobistego;
- metody wpływu sytuacyjnego;
- metody wpływu społecznego;
- metody kierowania samowychowaniem;

### **Metody nauczania ruchu:**

- metoda syntetyczna;
- metoda analityczna;
- metoda kombinowana;

## FORMY PRACY

### **Formy podziału uczniów:**

- drużyny;
- grupy;
- pary;
- indywidualnie;

### **Formy prowadzenia zajęć:**

- forma frontalna;
- forma indywidualna;
- zajęcia w zespołach;

- zajęcia w zespołach z dodatkowymi zadaniami.

## **EWALUACJA**

Po każdym zajęciach uczniowie wypełniają ankietę oceniającą zajęcia sportowo-rekreacyjne.

**Ankieta oceniająca zajęcia sportowo – rekreacyjne  
przez uczestników klas I – III szkoły podstawowej**

*Droga Uczennico, drogi Uczniu,*

*Prosimy Cię o poświęcenie kilku chwil na wypełnienie tej ankiety. Przeczytaj uważnie pytania i szczerze na nie odpowiedź.*

Imię i nazwisko:.....

Wiek: .....

Data wypełnienia ankiety:.....

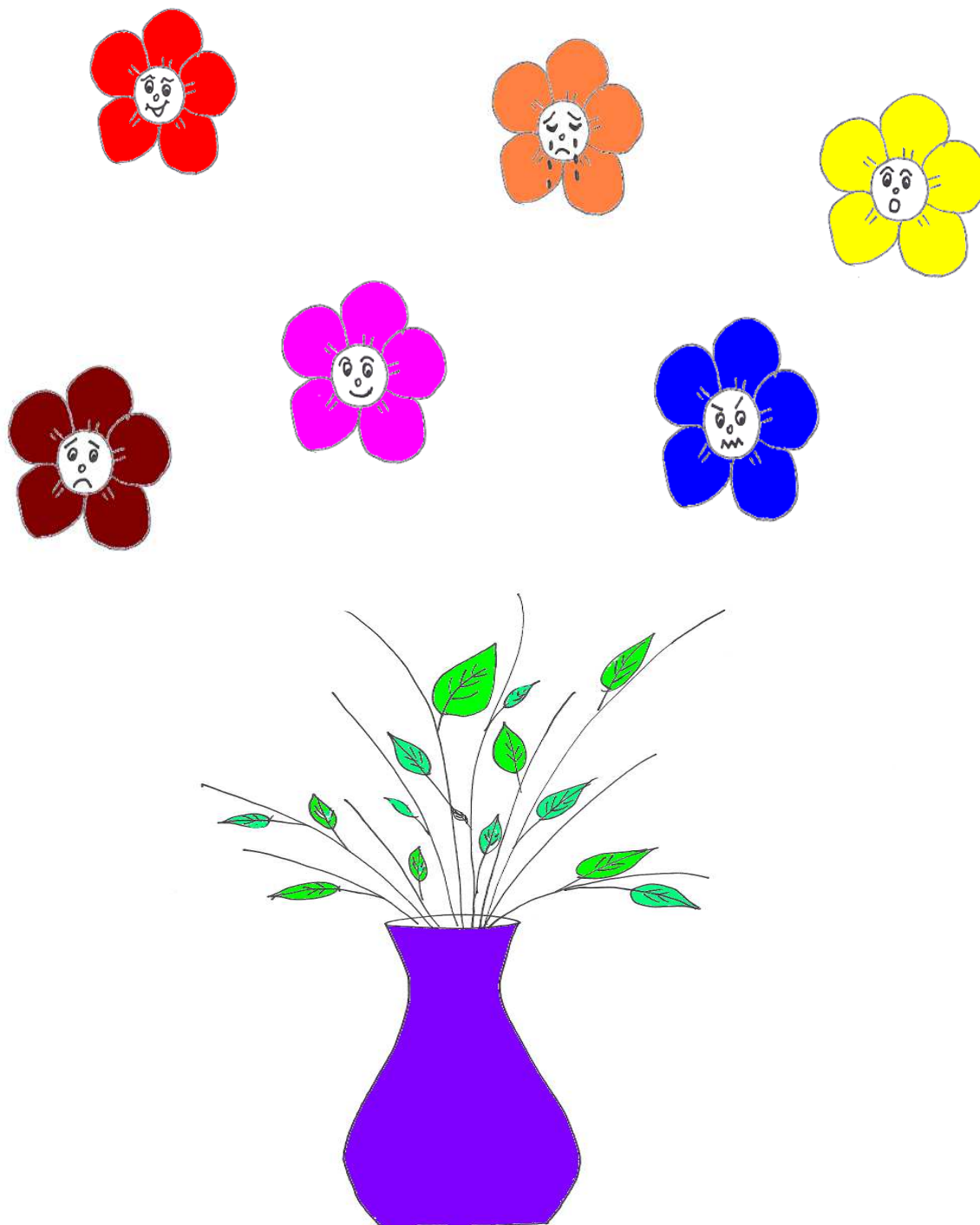
**Jak czułeś/czułaś się przed dzisiejszymi zajęciami?**

Zaznacz wybrany obrazek



**Jak czułeś/czułaś się podczas zajęć sportowych?**

Wybierz kwiatka i połącz go z wybraną łodygą wazonie.



## Co najbardziej podobało Ci się podczas zajęć?

Zaznacz wybrany obrazek albo **napisz** lub **narysuj** swoją propozycję



**SPORT**



**OSOBA PROWADZĄCA  
ZAJĘCIA**



**ZABAWA,  
WSPÓLPRACA**



**KLÓTNIE  
BÓJKI**



**RELAKS**



**SUKCES,  
ZWYCIĘSTWO**



**PORAŻKA**



**NAUKA**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INNE ... (NAPISZ ALBO NARYSUJ)

## Co najmniej podobało Ci się podczas zajęć?

Zaznacz wybrany obrazek albo **napisz** lub **narysuj** swoją propozycję



**SPORT**



**OSOBA PROWADZĄCA  
ZAJĘCIA**



**ZABAWA,  
WSPÓLPRACA**



**KLÓTNIE  
BÓJKI**



**RELAKS**



**SUKCES,  
ZWYCIĘSTWO**



**PORAŻKA**



**NAUKA**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INNE ... (NAPISZ ALBO NARYSUJ)

**Czy chciałbyś/chciałabyś uczestniczyć jeszcze raz w tego typu zajęciach?**

Zaznacz wybraną odpowiedź.

TAK

NIE

Dziękujemy!



**Ankieta oceniająca zajęcia sportowo – rekreacyjne  
przez uczestników klas IV – VI szkoły podstawowej**

*Droga Uczennico, drogi Uczniu,*

*Prosimy Cię o poświęcenie kilku chwil na wypełnienie tej ankiety. Przeczytaj uważnie pytania i szczerze na nie odpowiedź.*

Imię i nazwisko:.....

Wiek: .....

Data wypełnienia ankiety:.....

1. Dzisiaj przed zajęciami czułem/czułam się:

.....

2. Czy kiedykolwiek brałeś/brałaś udział w tego rodzaju zajęciach?

TAK

NIE

3. Czy podobały Ci się dzisiejsze zajęcia?

Bardzo

Trochę

Wcale

4. W jakim stopniu zaangażowałeś/zaangażowałaś się w te zajęcia?

Bardzo

Trochę

Wcale

5. Czy zajęcia w grupie pomagają Ci w kontaktach z rówieśnikami?

Bardzo

Trochę

Wcale

6. Co najbardziej podobało Ci się w dzisiejszych zajęciach?

.....  
.....  
.....

7. Co Ci się najmniej podobało w dzisiejszych zajęciach?

.....  
.....  
.....

8. Dzisiejsze zajęcia pozwoliły mi... *(dokończ zdanie)*

.....  
.....  
.....

9. Dzisiejsze zajęcia nauczyły mnie... *(dokończ zdanie)*

.....  
.....  
.....

10. Dowiedziałem/dowiedziałam się o (że)... *(dokończ zdanie)*

.....  
.....  
.....

11. Po dzisiejszych zajęciach czuję się... *(dokończ zdanie)*

.....  
.....  
.....

12. Myślę, że nasza grupa jest... *(dokończ zdanie)*

.....

Dziękujemy!

**Ankieta oceniająca zajęcia sportowo – rekreacyjne  
przez uczestników klas I – III gimnazjum**

*Droga Uczennico, drogi Uczniu,*

*Prosimy Cię o poświęcenie kilku chwil na wypełnienie tej ankiety. Przeczytaj uważnie pytania i szczerze na nie odpowiedź.*

Imię i nazwisko:.....

Wiek: .....

Data wypełnienia ankiety:.....

1. Dzisiaj przed zajęciami czułem/łam się:

.....

2. Czy kiedykolwiek brałeś/łaś udział w tego rodzaju zajęciach?

TAK

NIE

3. Czy podobały Ci się dzisiejsze zajęcia?

Bardzo

Średnio

Wcale

4. W jakim stopniu zaangażowałeś/łaś się w te zajęcia?

Bardzo

Średnio

Wcale

5. Czy zdobyta wiedza, umiejętności i doświadczenia dotyczące pracy w grupie pomogą Ci w innych sytuacjach codziennego życia?

Bardzo

Średnio

Wcale

6. Co najbardziej podobało Ci się w dzisiejszych zajęciach?

.....  
.....  
.....

7. Co Ci się najmniej podobało w dzisiejszych zajęciach?

.....  
.....  
.....

8. Dzisiejsze zajęcia pozwoliły mi... *(dokończ zdanie)*

.....  
.....  
.....

9. Dzisiejsze zajęcia nauczyły mnie... *(dokończ zdanie)*

.....  
.....  
.....

10. Dowiedziałem/łam się o (że)... *(dokończ zdanie)*

.....  
.....  
.....

11. Po dzisiejszych zajęciach czuję się... *(dokończ zdanie)*

.....  
.....  
.....

12. Myślę, że nasza grupa jest... *(dokończ zdanie)*

.....

Dziękujemy!

## PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ

### Zajęcia na krytej pływalni

**Temat:** "Nauka pływania – ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą"



**Miejsce ćwiczeń:** pływalnia kryta

**Liczba ćwiczących:** 10 uczniów z klas 4-6 szkoły podstawowej

**Czas:** 45 minut

**Metody i formy pracy:** forma ścisła i zabawowa

**Pomoce dydaktyczne:** piłki gumowe

**Umiejętności:**

- Uczeń potrafi samodzielnie poruszać się w wodzie,
- Uczeń potrafi zanurzyć twarz i głowę pod wodę.

**Motoryka:**

- koordynacja, zwinność

**Wiadomości:**

- poznanie zasad zachowania bezpieczeństwa w wodzie

**Kształtowanie postaw:**

- współdziałanie w grupie,
- dyscyplina podczas zajęć w wodzie,
- przełamanie lęku przed wodą.

TOK LEKCYJNY	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNE
I. Część wstępna			
I.1. Czynności organizacyjne	I.1.1. Zbiórka I.1.2. Powitanie	10 minut	Dwuzereg Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć Przypomnienie zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na terenie Wejście do wody

<b>II. Część główna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "motorówki i żaglówki" uczniowie na hasło "żaglówki" biegają w wodzie z uniesionymi rękami, na hasło "motorówki" biegają pochyleni w wodzie z rękami przed sobą</li> <li>- "pociąg" uczniowie łapią się za barki i poruszają się w różnych kierunkach, na hasło "pociąg przyspiesza" przyspieszają nie rozłączając się</li> <li>- "baraszkujące niedźwiadki" dzieci uderzają dłońmi w wodę wzajemnie się ochlapując</li> <li>- "deszcz" ćwiczący stają w dwu szeregach naprzeciw siebie i ochlapują się nawzajem, nie wolno się zasłaniać lub odwracać</li> <li>- "odważni wojownicy" uczeń stoi wyprostowany, ma otwarte oczy a reszta uczniów chlapie na niego woda</li> <li>- "szalone koło" uczniowie trzymają się za ręce w kole, bieżą w jednym kierunku, a na sygnał prowadzącego zmieniają kierunek biegu</li> <li>- "ryby w sieci" uczniowie robią koło, w środku jest 3-4 uczniów, którzy próbują się wydostać z "sieci"</li> <li>- "helikopter" prowadzący ćwiczenia stoi w środku koła i zatacza piłką koła nad głowami uczniów, uczniowie broniąc się przed upolowaniem chowają się pod wodę</li> </ul>	30 minut	
<b>III. Część końcowa</b>		5 minut	
III.1. Uspokojenie organizmu	III.1.1. Dowolne zabawy w wodzie		
III.2. Czynności organizacyjno-porządkowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>III.2.1. Wyjście z wody</li> <li>III.2.2. Zbiórka</li> <li>III.2.3. Słowna ocena pracy uczniów. Pożegnanie.</li> </ul>		Dwuszereg Uczniowie wyrażają opinię na temat zajęć, zabaw, własnych osiągnięć

## LETNI OBÓZ TERAPEUTYCZNY

### WSTĘP

Organizacja czasu wolnego i wypoczynku wakacyjnego jest zadaniem tak samo ważnym, jak organizacja pracy szkolnej. Dlatego też, problem ten powinien stać się naczelnym zadaniem pedagogów i rodziców w walce z przeciążeniem dzieci i młodzieży pracą szkolną. Wpojenie pożądaných nawyków i zainteresowań rekreacyjno - sportowych powinno procentować w prawidłowym rozwoju psychofizycznym społeczeństwa.

Postępujące procesy cywilizacji a zwłaszcza współczesna rewolucja naukowo-techniczna powodują, że aktywność ruchowa w czasie wolnym staje się podstawowym wymogiem higieny i troski o zdrowie. Coraz mocniej zaznacza się deficyt wysiłku fizycznego w czasie pracy. Badania lekarzy i higienistów wskazują, że jest to przyczyną powstawania chorób cywilizacyjnych.

Pojawiają się coraz liczniejsze głosy pedagogów i socjologów nawołujące do zorganizowanego, celowego wychowania i przygotowania ludzi do czynnego wypoczynku. Zadaniem „wychowania do czasu wolnego” jest takie organizowanie sytuacji rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży, które budziłyby i utrwałyby pozytywne nawyki higieny i psychohigieny odpoczynku, kształtowały wzory wartościowych zabaw i wartościowej konsumpcji kulturalnej, potrzebę czynnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Funkcja zachowań w czasie wolnym jest szczególnie istotna dla kształtowania osobowości młodego człowieka. Wzrastająca w społeczeństwie ilość czasu wolnego młodzieży sprawia, że sposób spędzania go staje się przedmiotem szczególnej troski wychowawczej. Podstawowym celem polityki wychowawczej powinno być nie tylko organizowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży, lecz także zapewnienie społecznie pożądanego sposobu jego użytkowania, a przede wszystkim przygotowania do samodzielnej organizacji czasu wolnego w wymiarze indywidualnym, rodzinnym i grupowym.

Wypoczynek letni w formie grupowej ma nieoceniony wpływ na rozwój osobowości młodego człowieka, jego zachowań społecznych. Dzieci objęte naszym projektem wykazują szereg zaburzeń w sferze emocjonalnej spowodowanych różnymi czynnikami. Skuteczna realizacja celu ogólnego projektu ma prowadzić do: zapobiegania marginalizacji i niedostosowaniu społecznemu dzieci, uspołecznienia i uwrażliwienia dziecka, rozwijania zainteresowań i uzdolnień, wzmocnienia motywacji do udziału w zajęciach, kształtowania charakteru i pożądaných postaw w działaniu grupowym i indywidualnym, przygotowania dziecka do aktywnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa zgodnie z zasadami poszanowania drugiego człowieka, rozbudzenia do zaspokajania wyższej jakości potrzeb duchowych i materialnych, nabycia umiejętności komunikacyjnych i prezentowania swoich osiągnięć. Niezbędne dla uczniów jest podjęcie działań innowacyjnych, oryginalnych. Duża część z dzieci objętych projektem nie ma możliwości skorzystania z wypoczynku letniego, dlatego tym istotniejsze jest stworzenie im takiej szansy. Nadrzędnym celem tego etapu projektu jest szeroko pojęta integracja między jego uczestnikami. Stworzenie dzieciom okazji do korzystania z szeregu atrakcji o charakterze rekreacyjno - sportowym, turystycznym, kulturowo – historycznym. Podopieczni będą nadal korzystać z pomocy



terapeutycznej w ramach wszystkich modułów projektu. Obóz letni jest okazją do prezentacji swojego dorobku, pochwalenia się swoimi osiągnięciami a nade wszystko nawiązania nowych przyjaźni.

## OPIS PROGRAMU

Letni obóz terapeutyczny jest jedną z form terapii proponowanych w „Innowacyjnym programie nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania”. Jest on olbrzymią szansą na budowanie więzi społecznej i społecznej kompetencji. Przeniesienie terapii w kontekst pozainstytucjonalny, trening społeczny w naturalnych warunkach, w których rozdane role są najbardziej zbliżone do realnych ról z życia społecznego i kreatywna atmosfera przysłużą się osiągnięciu zaplanowanych celów. Letni obóz terapeutyczny zorganizowany będzie podczas wakacji 2011r., trwać będzie 14 dni. Skierowany jest on do uczniów biorących całoroczny udział w „Innowacyjnym programie nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania” w grupach wiekowych 1-3 i 4-6 SP i I-III gimnazjum, Zespołów Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1, 3, 4 i 6. Grupę docelową stanowią dzieci z orzeczeniem PPP i stwierdzonymi: zaburzeniami w zachowaniu, zagrożeniem niedostosowaniem społecznym oraz deficytami funkcjonowania społecznego itp. Wszystkie zaproponowane metody diagnozy, terapii i formy pracy będą realizowane jednakowo dla wszystkich szkół z dostosowaniem do wieku, możliwości i potrzeb danej grupy wiekowej uczestników obozu. Sprawować opiekę oraz prowadzić zajęcia będą wszyscy terapeuci (psychologowie, pedagodzy, nauczyciele) biorący udział w projekcie.

Podczas letniego obozu terapeutycznego uczestnicy projektu oprócz udziału w różnych formach terapii będą mogli zaprezentować swoje dotychczasowe osiągnięcia oraz uczestniczyć w procesie integracji wszystkich uczestników projektu połączonym z aktywnym wypoczynkiem.

Miejscem wyjątkowym, w którym postanowiliśmy zorganizować letni obóz terapeutyczny będą Bieszczady. To miejsce wyjątkowe pod wieloma względami i cenne tak z uwagi na walory przyrodnicze i krajobrazowe, jak i kulturowe. Dzieci i młodzież będą mogły tam uwolnić się od stresu po roku szkolnym, ciekawie i aktywnie spędzić czas, z dala od elektroniki i miejskiego hałasu.

## **W programie:**

- Zajęcia terapeutyczne z podziałem na grupy wiekowe i moduły:
  - socjoterapia – trening zastępowania agresji,
  - arteterapia (moduł plastyczny),
  - biblioterapia z formami teatralnymi,
- choreoterapia (moduł rytmiczno – muzyczno - ruchowy).
- Zajęcia sportowo – rekreacyjno – zdrowotne:
  - zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu – gry i zabawy,
  - jazda konna,
  - zajęcia paraalpinistyczne,
  - zorbing,
  - paintball,
  - quady,
  - wędrówki piesze,
  - basen, kąpiele w jeziorze,
  - górskie wędrówki, zwiedzanie jaskiń,
  - zajęcia strzelnicze z łuku sportowego i wiatrówki,
  - ogniska, dyskoteki, gry, zabawy, konkursy, wycieczki, zawody.
- Wycieczki fakultatywne uzależnione od miejsca pobytu:
  - poznanie rejonu – zwiedzanie zabytków, poznanie bieszczadzkiej tradycji.

## **CELE OGÓLNE**

- integracja całej społeczności biorącej udział w projekcie,
- uwolnienie od stresu po roku szkolnym,
- ciekawe i aktywne spędzenie czasu na świeżym powietrzu z dala od elektroniki i miejskiego hałasu,
- poprawa funkcjonowania emocjonalnego i społecznego dzieci i młodzieży,
- rozwijanie zainteresowań i uzdolnień dzieci i młodzieży,
- zapobieganie marginalizacji i niedostosowaniu społecznemu dzieci i młodzieży,
- kształtowanie charakteru i pożądanych postaw w działaniu grupowym i indywidualnym dzieci i młodzieży,

- przygotowanie dzieci i młodzieży do aktywnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa zgodnie z zasadami poszanowania drugiego człowieka,
- rozwój umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.

### **CELE SZCZEGÓŁOWE**

- przeżycie niezapomnianej przygody,
- nauka dialogu, kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku,
- poznanie różnych technik komunikacji interpersonalnej i nabycie umiejętności stosowania ich w praktyce,
- kształtowanie umiejętności pracy w zespole, odpowiedzialności indywidualnej i grupowej oraz rozwiązywania problemów i konfliktów grupowych,
- uświadamianie znaczenia reguł i norm grupy dla współżycia i współpracy,
- budowanie wzajemnego zaufania, zachęty i wsparcia między uczestnikami obozu,
- rozwijanie zdolności empatycznych,
- poznanie czynników wpływających na podejmowanie decyzji, szanowanie prawa innych do odmiennego zdania,
- rozwój samoświadomości, poznanie własnego poziomu swobody w różnych sytuacjach,
- rozpoznanie reakcji agresywnych, uległych, asertywnych, określenie swoich praw,
- poznanie modelu asertywności jako sposobu rozwiązywania konfliktów, radzenie sobie z odtrąceniem,
- umiejętność stosowania technik zachowań asertywnych,
- rozpoznawanie źródeł stresu, poznanie myśli prowadzących do odczuwania stresu,
- ćwiczenie pozytywnych sposobów radzenia sobie ze stresem,
- praca nad wzmocnieniem mocnych stron własnej osobowości przy dostrzeganiu i pomniejszaniu stron słabych,
- rozwój własny dzieci i młodzieży, ze szczególnym naciskiem na odkrywanie wewnętrznych zasobów, zwiększenie zaufania do siebie, poczucia własnej skuteczności,

- kształtowanie własnej tożsamości,
- zmniejszenie napięć i niepokojów związanych z trudną sytuacją rodzinną, z sytuacją szkolną (odreagowanie emocjonalne),
- zapobieganie wadliwej adaptacji dzieci do warunków życia i wymagań otoczenia, poprzez uczenie ich pozytywnego patrzenia na siebie, swoje życie i otoczenie (zmiana sądów o rzeczywistości),
- zastosowanie nabytych umiejętności zdobytych podczas treningu zastępowania agresji tj.: podstawowych umiejętności prospołecznych, emocjonalnych, alternatywnych umiejętności wobec agresji, umiejętności radzenia sobie ze stresem, umiejętności planowania, treningu kontroli złości,
- rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania i udzielania informacji zwrotnej, wymienianie się pozytywnymi uczuciami z innymi,
- stworzenie możliwości do wyrażenia własnych problemów, trudnych do werbalizacji,
- stworzenie możliwości odreagowania tłumionych, przykrych emocji,
- pomoc w przezwyciężaniu trudności związanych z zaburzeniami w zachowaniu poprzez naukę koordynowania zmysłów wzroku, słuchu, poczucia własnego ciała, równowagi,
- ćwiczenie zdolności koncentracji uwagi poprzez zdobywanie kontroli, jaką dziecko posiada nad własnym ciałem.

### **OCZEKIWANE EFEKTY**

#### Uczeń

- nawiązał nowe znajomości z rówieśnikami z innych szkół;
- dba o swoją kondycję fizyczną;
- zna i potrafi samodzielnie zorganizować różne formy gry terenowej;
- potrafi samodzielnie zorganizować sobie czas wolny w sposób aktywny;
- rozumie i stosuje zasady „fairplay” w rywalizacji sportowej;
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas kąpieli słonecznych oraz w akwenach wodnych oraz wycieczek pieszych, autokarowych, rejsu statkiem i innych;
- zna i stosuje zasady racjonalnego odżywiania się;
- poznał historię, folklor i tradycje regionu, w którym odbywał się obóz;
- poznał faunę i florę regionu, w którym odbywał się obóz;

- potrafi docenić piękno przyrody;
- dba o środowisko naturalne;
- dba o higienę ciała i o porządek w najbliższym otoczeniu;
- jest uprzejmy, kulturalnie spożywa posiłki;
- jest aktywny i z zaangażowaniem podejmuje się realizacji różnych zadań.

## **METODY I FORMY PRACY ZAJĘĆ SPORTOWYCH**

Gry i zabawy ruchowe – forma zabawowa

Rywalizacja sportowa – współzawodnictwo indywidualnie,

Rozgrywki sportowe - zespołowe gry sportowe – współdziałanie w grupie, rywalizacja

## **METODY I FORMY PRACY ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH**

### **Metody:**

- podające (pogadanka, opowiadanie, opis, objaśnienie lub wyjaśnienie),
- problemowe (klasyczna metoda problemowa; aktywizujące /metoda przypadków; metoda sytuacyjna; inscenizacja; gry dydaktyczne: symulacyjne, decyzyjne, psychologiczne; dyskusja dydaktyczna: okrągłego stołu, burza mózgów, panelowa, metaplan/),
- eksponujące (film, sztuka teatralna, pokaz połączony z przeżyciem, ekspozycja),
- praktyczne (pokaz, metoda projektów).

### **Formy:**

- praca indywidualna (jednolita, zróżnicowana)
- praca zbiorowa (w grupach, z całą klasą)

## **EWALUACJA**

Na zakończenie letniego obozu terapeutycznego uczniowie wypełniają ankietę oceniającą pobyt i udział w zajęciach.

**Ankieta oceniająca letni obóz terapeutyczny  
przez uczestników klas I – III szkoły podstawowej**

*Droga Uczennico, drogi Uczniu,*

*Prosimy Cię o poświęcenie kilku chwil na wypełnienie tej ankiety. Przeczytaj uważnie pytania i szczerze na nie odpowiedź.*

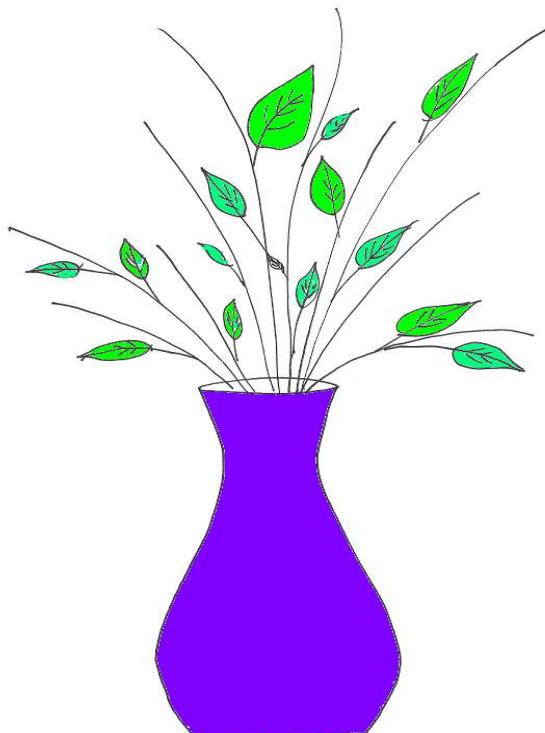
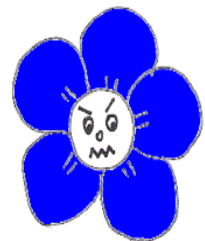
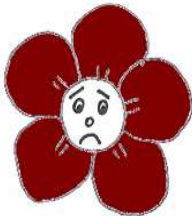
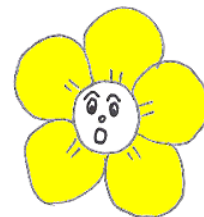
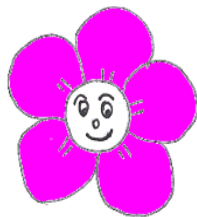
Imię i nazwisko:.....

Wiek: .....

Data wypełnienia ankiety:.....

**1. Jak czułeś/czułaś się podczas letniego obozu terapeutycznego?**

Wybierz kwiatka i połącz go z wybraną łodygą wazonie.



## 2. Co najbardziej podobało Ci się podczas letniego obozu?

Zaznacz wybrany obrazek albo **napisz** lub **narysuj** swoją propozycję



**SPORT**



**OSOBA PROWADZĄCA  
ZAJĘCIA**



**ZABAWA,  
WSPÓLPRACA**



**KŁÓTNIE  
BÓJKI**



**RELAKS**



**Bravo!**  
**SUKCES,  
ZWYCIĘSTWO**



**PORAŻKA**



**NAUKA**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INNE ... (NAPISZ ALBO NARYSUJ)

3. Co najmniej podobało Ci się podczas letniego obozu?

Zaznacz wybrany obrazek albo **napisz** lub **narysuj** swoją propozycję



SPORT



OSOBA PROWADZĄCA  
ZAJĘCIA



ZABAWA,  
WSPÓLPRACA



KŁÓTNIE  
BÓJKI



RELAKS



SUKCES,  
ZWYCIĘSTWO



PORAŻKA



NAUKA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



INNE ... (NAPISZ ALBO NARYSUJ)

4. Które z zajęć podobały Ci się najbardziej?



Arteterapia



Choreoterapia



Biblioterapia



Zajęcia sportowe

5. Czy chciałbyś/chciałabyś uczestniczyć jeszcze raz w takim wyjeździe?

TAK

NIE

Dziękujemy!

**Ankieta oceniająca letni obóz terapeutyczny  
przez uczestników klas IV – VI szkoły podstawowej**

*Droga uczennico, drogi uczniu,*

*Prosimy Cię o poświęcenie kilku chwil na wypełnienie tej ankiety. Przeczytaj uważnie pytania i szczerze na nie odpowiedź.*

Imię i nazwisko:.....

Wiek: .....

Data wypełnienia ankiety:.....

1. Dzisiaj czuję się... *(dokończ zdanie)*

.....

2. Czy kiedykolwiek brałeś/brałaś udział w tego rodzaju obozie?

TAK

NIE

3. Oceń w skali od 1 do 5 poszczególne części programu:

*(1 - nie podobały mi się w ogóle, 2- niewiele mi się nie podobały, 3 – średnio mi się podobały, 4 – podobały mi się, 5- bardzo mi się podobały)*

- zajęcia socjoterapeutyczne – trening zastępowania agresji	1 2 3 4 5
- biblioterapia (wykorzystanie książek, publikacji literackich itp.)	1 2 3 4 5
- choreoterapia (taniec, ruch)	1 2 3 4 5
- arteterapia (sztuki plastyczne)	1 2 3 4 5
- zajęcia sportowe	1 2 3 4 5
- wycieczki krajoznawcze	1 2 3 4 5

4. Które z zaproponowanych zajęć pomogły Ci w panowaniu nad emocjami?

*(Podkreśl wybrana odpowiedź)*

- wycieczki krajoznawcze
- arteterapia
- biblioterapia
- zajęcia sportowe
- choreoterapia
- zajęcia socjoterapeutyczne – trening zastępowania agresji

5. Które z zaproponowanych zajęć pomogły Ci w kontaktach z rówieśnikami?

*(Podkreśl wybrana odpowiedź)*

- wycieczki krajoznawcze
- arteterapia
- biblioterapia
- zajęcia sportowe
- choreoterapia
- zajęcia socjoterapeutyczne – trening zastępowania agresji

6. Które z zaproponowanych zajęć pomogły Ci w rozwijaniu zainteresowań?

*(Podkreśl wybrana odpowiedź)*

- wycieczki krajoznawcze
- arteterapia
- biblioterapia
- zajęcia sportowe
- choreoterapia
- zajęcia socjoterapeutyczne – trening zastępowania agresji

7. W skali od 1 do 5 oceń swój udział w zajęciach.

*(1- brak, 2- mały 3-średni, 4- duży, 5- bardzo duży)*

1 2 3 4 5

8. Czy udział w zajęciach w grupie pomoże Ci w kontaktach z rówieśnikami?

Bardzo

Trochę

Wcale

9. Którą z zaproponowanych gier i zabaw mógłbyś/mogłabyś wykorzystać w swoim czasie wolnym?

.....  
.....  
.....

10. Czego dowiedziałeś/dowiedziałaś się o sobie biorąc udział w obozie terapeutycznym?

.....  
.....  
.....

11. Co Ci się najbardziej podobało podczas obozu?

.....  
.....  
.....

12. Co Ci się najmniej podobało podczas obozu?

.....  
.....  
.....

13. Myślę, że nasza grupa jest...*(dokończ zdanie)*

.....

14. Czy chciałbyś/chciałabyś jeszcze raz wziąć udział w obozie terapeutycznym?

TAK

NIE

15. Co sądzisz o organizacji obozu terapeutycznego? Może trzeba coś zmienić?  
Napisz swoje uwagi.

.....  
.....  
.....

Dziękujemy!

**Ankieta oceniająca letni obóz terapeutyczny  
przez uczestników klas I – III gimnazjum**

*Droga uczennico, drogi uczniu,*

*Prosimy Cię o poświęcenie kilku chwil na wypełnienie tej ankiety. Przeczytaj uważnie pytania i szczerze na nie odpowiedź.*

Imię i nazwisko:.....

Wiek: .....

Data wypełnienia ankiety:.....

1. Dzisiaj czuję się... *(dokończ zdanie)*

.....

2. Czy kiedykolwiek brałeś/łaś udział w tego rodzaju obozie?

TAK

NIE

3. Oceń w skali od 1 do 5 poszczególne części programu:

*(1 - nie podobały mi się w ogóle, 2- niewiele mi się nie podobały, 3 – średnio mi się podobały, 4 – podobały mi się, 5- bardzo mi się podobały)*

- zajęcia socjoterapeutyczne – trening zastępowania agresji	1	2	3	4	5
- biblioterapia (wykorzystanie książek, publikacji literackich itp.)	1	2	3	4	5
- choreoterapia (taniec, ruch)	1	2	3	4	5
- arteterapia (sztuki plastyczne)	1	2	3	4	5
- zajęcia sportowe	1	2	3	4	5
- wycieczki krajoznawcze	1	2	3	4	5

4. Które z zaproponowanych zajęć pomogły Ci w panowaniu nad emocjami?

*(Podkreśl wybrana odpowiedź)*

- wycieczki krajoznawcze
- arteterapia
- biblioterapia
- zajęcia sportowe
- choreoterapia
- zajęcia socjoterapeutyczne – trening zastępowania agresji

5. Które z zaproponowanych zajęć pomogły Ci w kontaktach z rówieśnikami?

*(Podkreśl wybrana odpowiedź)*

- wycieczki krajoznawcze
- arteterapia
- biblioterapia
- zajęcia sportowe
- choreoterapia
- zajęcia socjoterapeutyczne – trening zastępowania agresji

6. Które z zaproponowanych zajęć pomogły Ci w rozwijaniu zainteresowań?

*(Podkreśl wybrana odpowiedź)*

- wycieczki krajoznawcze
- arteterapia
- biblioterapia
- zajęcia sportowe
- choreoterapia
- zajęcia socjoterapeutyczne – trening zastępowania agresji

7. W skali od 1 do 5 oceń swój udział w zajęciach.

*(1- brak, 2- mały 3-średni, 4- duży, 5- bardzo duży)*

1 2 3 4 5

8. Oceń w skali od 1 do 5 czy zdobyta wiedza, umiejętności i doświadczenia dotyczące pracy w grupie pomogą Ci w innych sytuacjach?

(1- w ogóle, 2- niewiele, 3 – średnio, 4- dużo, 5- bardzo dużo)

1 2 3 4 5

9. Którą z zaproponowanych gier i zabaw mógłbyś/mogłabyś wykorzystać w swoim czasie wolnym?

.....  
.....  
.....

10. Czego dowiedziałeś/dowiedziałaś się o sobie biorąc udział w obozie terapeutycznym?

.....  
.....  
.....

11. Co Ci się najbardziej podobało podczas obozu?

.....  
.....  
.....

12. Co Ci się najmniej podobało podczas obozu?

.....  
.....  
.....

13. Myślę, że nasza grupa jest...(dokończ zdanie)

.....



14. Czy chciałbyś/chciałabyś jeszcze raz wziąć udział w obozie terapeutycznym?

TAK

NIE

15. Jakie masz inne uwagi, wnioski, spostrzeżenia odnośnie organizacji i zajęć podczas letniego obozu terapeutycznego?

.....  
.....  
.....

Dziękujemy!

## RAMOWY PLAN DNIA

Program dnia uzależniony będzie od pogody oraz zaplanowanych atrakcji wiążących się z wyjazdem do ośrodka wypoczynkowego. Poniższy plan jest jedynie „szkieletem”, który będzie modyfikowany.

<b>7:30</b>	Pobudka
<b>7:30 – 8:00</b>	Toaleta poranna
<b>8:00 – 8:15</b>	Poranna gimnastyka
<b>8:15 – 8:30</b>	Przygotowanie do śniadania
<b>8:30 – 9:00</b>	Śniadanie
<b>9:00 – 9:30</b>	Porządkowanie pokoju
<b>9:30 – 10:00</b>	Kontrola czystości w pokojach
<b>10:00 – 13:15</b>	Zajęcia w grupach (zajęcia warsztatowe z socjoterapii, arteterapii, biblioterapii, choreoterapii, zajęcia integracyjne z wychowawcą lub gry i zabawy na świeżym powietrzu, kąpiele w jeziorze, plażowanie, turnieje sportowe, wycieczki piesze po szlakach górskich, wycieczki i atrakcje zawarte w ofercie).
<b>13:15 – 13:30</b>	Przygotowanie do obiadu
<b>13:30 – 14:00</b>	Obiad
<b>14:00 – 15:00</b>	Cisza poobiednia
<b>15:00 – 18:15</b>	Zajęcia w grupach (zajęcia warsztatowe z socjoterapii, arteterapii, biblioterapii, choreoterapii, zajęcia integracyjne z wychowawcą lub gry i zabawy na świeżym powietrzu, kąpiele w jeziorze, plażowanie, turnieje sportowe, wycieczki piesze po szlakach górskich, wycieczki i atrakcje zawarte w ofercie)
<b>18:15 – 18:30</b>	Przygotowanie do kolacji
<b>18:30 – 19:00</b>	Kolacja
<b>19:00 – 21:30</b>	Imprezy wieczorne (ogniska, dyskoteki, karaoke, konkursy np. koloniada, randka w ciemno, „mam talent” i inne.)
<b>21:30 – 22:00</b>	Przygotowanie do snu, toaleta wieczorna
<b>22:00 – 7:30</b>	Cisza nocna

## WARSZTATY

### „Podróż w krainę wyobraźni”

#### WSTĘP

Sztuka jako forma ekspresji towarzyszy człowiekowi od zawsze. Poprzez malarstwo, rysunek, śpiew czy taniec może on wyrazić swoje wewnętrzne potrzeby, emocje i uczucia - przeżyć swego rodzaju katharsis. Sztuka pomaga kształtować osobowość - z jednej strony stwarza bowiem możliwość ujawnienia stłumionych uczuć, zaś z drugiej - przejmuje nad nimi kontrolę i uwalnia od napięć. Wpływa również na samoocenę i poczucie własnej wartości. Jest sposobem porozumienia z sobą i innymi. Ponadto wzmacnia przekonanie, iż można bez poczucia winy i lęku przed karą przyznać się do przeżywania buntu, cierpienia i wielu innych negatywnych emocji. W pełni zrozumiałe staje się zatem wśród współczesnych terapeutów tak ogromne zainteresowanie sztuką. Wychodzą oni z inicjatywą wykorzystania procesu twórczego do celów terapeutycznych – arteterapii (*ars* – sztuka, *therapeuein* – leczenie, terapia). Arteterapia jest bowiem formą komunikacji z samym sobą i z innymi ludźmi. Dzięki niej dziecko lub osoba dorosła zaczyna nabierać dystansu w stosunku do własnych, niekiedy trudnych przeżyć, uczuć i doświadczeń, kształtować i rozwijać inteligencję emocjonalną, a szczególnie takie jej aspekty, jak identyfikowanie własnych stanów emocjonalnych oraz wyrażanie ich w społecznie akceptowany, nieraniący innych sposób. W trakcie zajęć możliwa staje się zatem zmiana sposobu odbioru otaczającej rzeczywistości. Działania arteterapeutyczne przyjmują różne formy, do których zalicza się: terapię za pomocą sztuk plastycznych (rysunki, grafika, rzeźba, itp.), choreoterapię (taniec i ruch), muzykoterapię, w której wykorzystywany jest własny głos, nagrania muzyczne, a także instrumenty muzyczne, dramatoterapię (odgrywanie ról), biblioterapię (terapię z wykorzystaniem książek, publikacji literackich, itp.).

Połączenie powyższych technik arteterapeutycznych w warsztatach „*Podróż w krainę wyobraźni*” będzie miało za zadanie wzbudzenie pozytywnych emocji wywierających korzystny wpływ na zaspakajanie potrzeby samorealizacji dziecka oraz przejawiane przez niego formy aktywności, a także prezentację różnego rodzaju metod i technik arteterapeutycznych oraz ich praktyczne wykorzystanie w określonych działaniach.

## OPIS PROGRAMU

Warsztaty skierowane są do uczniów z zaburzeniami w zachowaniu i zagrożonych niedostosowaniem społecznym. Ze względu na różny stopień rozwoju psychofizycznego oraz zainteresowania uczniów w poszczególnych kategoriach wiekowych, warsztaty zostały podzielone na trzy części: pierwsza dla uczniów z nauczania zintegrowanego, druga – dla klas IV – VI szkoły podstawowej i trzecia – dla uczniów gimnazjum. Zajęcia odbywać się będą w przeciągu trzech kolejnych dni podczas ferii zimowych w roku szkolnym 2010/2011. Na każdy dzień przypadają po trzy godziny na każdy etap edukacyjny. W warsztatach będzie brało udział 10 uczniów oraz, ze względu na realizację w ramach projektu „Szkoły dla Rodziców”, ich prawni opiekunowie. Stworzy to bowiem szansę do ich wspólnego spędzenia czasu w sposób aktywny i twórczy. Dla rodziców będzie to świetna okazja do poobserwowania własnych dzieci na tle grupy; ich zachowania, aktywności, stosunku do rówieśników i dorosłych, umiejętności słuchania, oglądania, prezentowania wiadomości i umiejętności, itp. Poza tym spotkanie się w takim gronie i swobodnej atmosferze może sprzyjać nawiązaniu silniejszych więzi między rodzicami, pozwoli na wymianę doświadczeń, da możliwość zauważenia własnych błędów wychowawczych lub umocni w przekonaniu o właściwej drodze postępowania wobec swojego dziecka

Nad całością przebiegu warsztatów będą czuwać pedagodzy oraz nauczyciele prowadzący zajęcia w poszczególnych modułach. Warsztaty prowadzone będą na terenie szkoły, do której uczęszczają dzieci. Ich realizacja wymaga wcześniejszych przygotowań ze strony nauczycieli. Dotyczy to odpowiedniego wyposażenia sali w różnorodne materiały plastyczne i techniczne oraz wydzielenia kąciaka, w którym znalazłaby się scenografia. Niezbędny będzie również magnetofon oraz kamera do utrwalenia całego przedsięwzięcia.

## CELE OGÓLNE

- aktywizowanie oraz integrowanie środowiska dzieci i rodziców poprzez udział we wspólnych zajęciach,
- poprawa funkcjonowania emocjonalnego i społecznego dzieci i młodzieży,
- rozwijanie zainteresowań i uzdolnień dzieci i młodzieży,

- zapobieganie marginalizacji i niedostosowaniu społecznemu dzieci i młodzieży,
- kształtowanie charakteru i pożądanych postaw w działaniu grupowym i indywidualnym dzieci i młodzieży,
- przygotowanie dzieci i młodzieży do aktywnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa zgodnie z zasadami poszanowania drugiego człowieka.

### **CELE SZCZEGÓŁOWE**

- zmiana wzorów zachowań między rodzicami a dziećmi, rozwijanie umiejętności komunikowania się między nimi oraz budowanie relacji w oparciu o dobrą komunikację,
- budowanie wzajemnego zaufania, zachęty i wsparcia, rozwijanie zdolności empatycznych, zbliżenie się emocjonalne uczestników i poprawa relacji w rodzinach,
- rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania i udzielania informacji zwrotnej,
- wspólne rozwiązywanie konfliktów między dziećmi a rodzicami, poszukiwanie lepszych niż kara sposobów uczenia dziecka samodyscypliny,
- wymiana doświadczeń między dziećmi a ich rodzicami,
- rozwój rodziców, ze szczególnym naciskiem na odkrywanie wewnętrznych zasobów, zwiększenie zaufania do siebie, jako rodziców i poczucia własnej skuteczności,
- rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców i nauczenie technik radzenia sobie w trudnych sytuacjach wychowawczych,
- nauka dialogu między rodzicem a dzieckiem, kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku,
- ćwiczenie umiejętności wyrażania przez rodziców oczekiwań i ograniczeń tak, aby były przez dziecko respektowane,
- zaprezentowanie sposobów wspólnego spędzania czasu,
- wzmocnienie mocnych stron dziecka i pomoc w kształtowaniu poczucia własnej wartości,
- nabycie umiejętności komunikacyjnych i prezentowania swoich osiągnięć przez dzieci i młodzież,
- kształtowanie u dziecka umiejętności nawiązywania satysfakcjonujących kontaktów z rówieśnikami i dorosłymi,

- rozwijanie samoświadomości,
- poznanie czynników wpływających na podejmowanie decyzji, szanowanie prawa innych do odmiennego zdania, poznanie etapów podejmowania decyzji, zdobycie umiejętności rozpoznawania osób wpływających na decyzje,
- kształtowanie umiejętności pracy w zespole, odpowiedzialności indywidualnej i grupowej,
- stosowanie podstawowych umiejętności prospołecznych tj.: proszenie o pomoc, przyłączanie się, udzielanie instrukcji, wykonywanie poleceń, przepraszenie, przekonywanie innych,
- zapobieganie wadliwej adaptacji dzieci do warunków życia i wymagań otoczenia, poprzez uczenie ich pozytywnego patrzenia na siebie, swoje życie i otoczenie (zmiana sądów o rzeczywistości),
- zmniejszenie napięć i niepokojów związanych z trudną sytuacją rodzinną oraz sytuacją szkolną (odreagowanie emocjonalne),
- stworzenie możliwości do wyrażenia własnych problemów, trudnych do werbalizacji, stworzenie możliwości odreagowania tłumionych, przykrych emocji,
- uwalnianie się od zahamowań,
- poznanie i rozumienie świata uczuć własnych oraz innych ludzi,
- ćwiczenie zdolności koncentracji uwagi poprzez zdobywanie kontroli, jaką dziecko posiada nad własnym ciałem,
- pomoc w przezwyciężaniu trudności związanych z zaburzeniami w zachowaniu poprzez naukę koordynowania zmysłów wzroku, słuchu, poczucia własnego ciała, równowagi.

### **OCZEKIWANE EFEKTY**

- podniesienie się poczucia własnej wartości u dzieci i młodzieży, co wpłynie na wzrost ich samodzielności i wytrwałości w działaniu,
- podstawowa wiedza o uczuciach pozwoli uczestnikom lepiej zrozumieć zachowania swoje i innych ludzi,

- sytuacje zabawowe rozładują napięcie wynikłe z niezaspokoienia podstawowych potrzeb psychicznych dziecka, stworzą okazje do uzewnętrzniania uczuć,
- rodzice odkryją swoje wewnętrzne zasoby, zwiększą zaufanie do siebie jako opiekunów, wzmocni się ich poczucie własnej skuteczności, pogłębią świadomość „bycia odpowiedzialnym rodzicem” i poczują pewność w tym co robią, przetrenują umiejętności komunikowania się z dzieckiem, wyrażania oczekiwań oraz egzekwowania wypełniania poleceń lub rozwiązywania konfliktów,
- zmieniają się wzorce zachowań między rodzicami a dziećmi, poprawi się między nimi komunikacja, będą się wzajemnie słuchać, udzielać sobie informacji zwrotnych, wspólnie omawiać i rozwiązywać sytuacje konfliktowe, będą kontynuować kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku,
- umocni się wzajemne zaufanie, udzielane sobie wsparcie, zwiększy się bliskość emocjonalna uczestników, co wpłynie na poprawę relacji rodzinnych,
- rodzice i dzieci będą wymieniać przeżywane doświadczenia między sobą,
- rodzice i dzieci zdobędą wiedzę na temat różnych sposobów wspólnego spędzania czasu,
- rozwinie się samoświadomość dzieci i młodzieży,
- dzieci i młodzież nabędą umiejętności komunikacyjnych i będą w adekwatny sposób potrafiły zaprezentować siebie i swoje osiągnięcia,
- uczniowie poznają czynniki wpływające na podejmowanie decyzji, będą kształtować umiejętność szanowania prawa innych do odmiennego zdania, poznają etapy podejmowania decyzji, zdobędą umiejętność rozpoznawania osób wpływających na decyzje,
- uczestnicy warsztatów nabędą umiejętności pracy w zespole, odpowiedzialności indywidualnej i grupowej,
- dzieci i młodzież będą stosować podstawowe umiejętności prospołeczne tj. proszenie o pomoc, przyłączanie się, udzielanie instrukcji, wykonywanie poleceń, przeproszanie, przekonywanie innych,
- uczestnicy warsztatów we właściwy sposób będą potrafili zaadaptować się do warunków życia i wymagań otoczenia, poprzez zmianę sądów

- o rzeczywistości, nauczą się pozytywnego patrzenia na siebie, swoje życie i otoczenie,
- dzieci i młodzież będą ćwiczyć zdolność koncentracji uwagi poprzez zdobywanie kontroli, jaką posiadają nad własnym ciałem,
  - uczniowie uzyskają pomoc w przewyciężaniu trudności związanych z zaburzeniami w zachowaniu poprzez nauczanie ich koordynowania zmysłów wzroku, słuchu, poczucia własnego ciała, równowagi.

### **METODY PRACY**

- podające (opowiadanie, pogadanka);
- eksponujące (pokaz z elementami przeżycia);
- praktyczne (metoda projektu);
- aktywizujące (integracyjne, burza mózgów, twórczego rozwiązywania problemów).

### **FORMY PRACY**

- praca indywidualna zróżnicowana
- praca zbiorowa (w grupach, z całą klasą)

### **EWALUACJA**

Przez cały czas trwania zajęć uczniowie wraz z opiekunami będą dokumentować swoją pracę dostępnymi środkami, urządzeniami multimedialnymi: kamera, aparat, itp.

Po zakończeniu warsztatów zastaną zaprezentowane wychowankom i rodzicom materiały podsumowujące zajęcia w formie:

- wystawy zdjęć,
- filmów,
- prezentacji multimedialnych.

### **Przykładowy przebieg warsztatów**

1. Powitanie rodziców wraz z dziećmi.
2. Wyjaśnienie uczestnikom przebiegu warsztatów.



3. Rozpoczęcie pracy grupowej (rodzice wraz z dziećmi udają się do stanowisk, gdzie znajdują się wcześniej przygotowane materiały plastyczno - techniczne, a następnie w formie zabawy wspólnie przygotowują rekwizyty, przebrania itp. do przedstawienia teatralnego)
4. Udzielanie pomocy przez osoby prowadzące (m.in. pedagogów, nauczycieli choreoterapeutów, biblioterapeutów, arteterapeutów) rodzicom i dzieciom w zaplanowaniu formy prezentacji na scenie.
5. Wystawienie sztuki.

## TEKSTY RELAKSACJI – PROPOZYCJE

### Kolory tęczy

„Proponuję wam wyobrazenie sobie kolorów tęczy. Zamknijcie oczy. Każdy kolejny kolor będzie cię wprowadzał w stan coraz głębszego odprężenia. Jeśli trudno ci zobaczyć kolor, nie przejmuj się i do niczego nie zmuszaj. Wystarczy, że nazwiesz go w myślach.

Zacznij od czerwieni. Jest to piękny, głęboki, purpurowy odcień czerwieni, jak kula zachodzącego słońca. Jest to czerwień dojrzałego, czerwonego jabłka. Przypomina dojrzałą, purpurową różę.

Kolor czerwony.... przechodzi stopniowo w barwę pomarańczową. Dynamiczną, promienną, jak kosz pełen pomarańczy.

Kolor pomarańczowy.... powoli zamienia się w żółty. Świetlisty, żółty, jak słońce. Gorący, żółty, jak słońce. Poczuj to ciepło w swoim splocie słonecznym. Twoje ciało staje się ciepłe, przyjemnie ciepłe, odprężone. Kolor żółty, jak fontanna ciepła. Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Kolor żółty.... Stopniowo zmienia się w zieleń. Zielony, jak łąka w pogodny, letni dzień. Zielony, jak liść. Zielony, jak las. Jest ci dobrze. Czujesz się spokojny..... Powoli pojawia się i wypełnia cię kolor niebieski. Głęboki, piękny, spokojny, niebieski, jak niebo w majowy dzień. Jak woda w jeziorze. Jak ocean. Niebieski.... I wreszcie pojawia się fiolet.

Osiągnąłeś stan głębokiego odprężenia. Jesteś spokojny, zrelaksowany, radosny. Jest ci dobrze. Pozostań jeszcze przez chwilę z tymi wszystkimi przyjemnymi doznaniem w twoim ciele, poczuj je.

A teraz policzę od 10 do 1. Kiedy powiem 1 – otwórz oczy'. („Klucz do efektywności nauczania”, H. Hamer).

### Lotnia

Usiądź lub połóż się wygodnie, zamknij oczy (10 sekund). Przyjmij jeszcze wygodniejszą pozycję. Wyobraź sobie, że stoisz na łące, wysoko w górach. Patrzysz daleko w przestrzeń, twój wzrok prawie gubi się na horyzoncie. Wokół widać wiele

szczytów i wzgórz, mają różne kształty i kolory. Niedaleko przed tobą widać kolorowe skrzydła. To lotnia. Podchodzisz bliżej; nie widać nikogo. Jesteś ciekawy, oglądasz drążki, wsiadasz i przypinasz pasy. Podnosisz lotnię, jesteś pewien: chcesz latać. Teraz ruszasz z miejsca, unosisz się w powietrze, płyniesz wolno. Powietrze otacza twoje ciało. To cudowne uczucie. Bez obawy żeglujesz przez powietrze.

Jesteś wolny i wysoko ponad wszystkim – uczucie, którego nie da się opisać. Czujesz się wspaniale, ogarnia cię głęboki spokój, nic, zupełnie nic cię nie obciąża, jesteś wolny jak ptak. Jesteś zupełnie spokojny i odprężony, ogarnia cię spokój.

Wracasz ponownie do klasy, zwijasz dłonie w pięści i napinasz, przeciągasz się i wyciągasz, powoli otwierasz oczy. („Relaks w nauczaniu”, H. Teml).

### Biały obłoczek

Usiądź lub połoń się wygodnie, spróbuj przyjąć przyjemną pozycję, jeszcze wygodniejszą.

Wyobraź sobie, że jest ciepły, letni dzień, a ty leżysz na plecach na łące.

Leżysz tak, zupełnie odprężony, i patrzysz w czyste bezchmurne niebo (ok.15 sekund).

Leżysz wygodnie w trawie, jesteś odprężony i zadowolony z siebie. Napawasz się pięknem cudownie niebieskiego nieba. Wolniutko, daleko na horyzoncie pojawia się mały, biały obłoczek. Patrzysz zafascynowany na tę chmurkę, która powoli zbliża się do ciebie. Leżysz tak, odprężony, rozluźniony, spokojny. Sam stań się małą, białą chmurką, zmień się w obłok.

Teraz to ty jesteś małą, białą chmurką. Rozpłynąłeś się całkowicie w bieli obłoku. Jesteś zupełnie odprężony, jesteś sobą. Jesteś rozluźniony i absolutnie spokojny (ok. 1 min.). Jesteś przyjemnie zrelaksowany, świeży i pełen sił. Poruszaj palcami, przetrzyj dłońią o dłoń, otwórz powoli oczy, przeciągnij się i wyciągnij. Jesteś rozluźniony, spokojny, skoncentrowany. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

### Lubić samego siebie

Na początku tych zajęć chciałabym ci pokazać możliwość zrobienia czegoś dobrego dla siebie samego, żebyś potem mógł pracować z ufnością i radością. Możesz w czasie tego krótkiego eksperymentu nauczyć się bardziej lubić siebie samego. Jeśli

akceptujemy siebie, to łatwiej przychodzi nam wszystko w życiu. Możemy odnosić się do innych bardziej przyjaźnie, jeśli samych siebie traktujemy z przyjaźnią i miłością. Usiądź lub połoń się wygodnie (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Poczuj wszystkie części ciała, które stykają się z podłogą. Rozluźnij wszystkie mięśnie. Nie musisz nic robić, podłoga cię niesie i daje ci poczucie bezpieczeństwa.

Połoń teraz prawą dłoń nieco poniżej pępka (ok. 15 sekund). Połoń teraz lewą dłoń na pępku.

Prawdopodobnie złościłeś się już kiedyś na siebie i w duchu wymyślałeś sobie „Nie mogę tego zrobić, jestem głupi; nigdy tego nie zrobię”. Jeśli nawet tak było, to teraz możesz sobie wszystko wybaczyć – to, że byłeś taki niemiły dla siebie. Powiedz sobie teraz, że się lubisz i kochasz. Zaczynaj kochać wszystko, co znajduje się pod twoją prawą ręką. Skoncentruj się teraz na tym, żeby przyjaźnie odnosić się do wszystkiego, co znajduje się pod twoją lewą ręką. Teraz dotknij innych miejsc na ciele i niech wypełni cię uczucie miłości.

Zapamiętaj, jak to miło kochać samego siebie. Policzę teraz od 10 do 1. Kiedy dojdę do 1, otworzysz oczy i będziesz odświeżony i pełen sił. (H. Hamer, „Klucz do efektywności nauczania”).

### Jestem spokojny i pewny

Usiądź wygodnie, połoń dłonie na udach, rozluźnij ramiona (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że idziesz przez piękną, spokojną okolicę. Widzisz zielone łąki i spokojnie pasące się owce. Dochodzisz do jeziora. Widzisz ławkę nad samym brzegiem. Siadasz na niej i wsłuchujesz się w plusk wody. Siedzisz w tym spokojnym miejscu i spokój otoczenia udziela się tobie. Czujesz spokój wokół siebie i w sobie. Mówisz sobie: „Jestem zupełnie spokojny” (ok. 30 sekund). Siedzisz dalej na ławce, zupełnie spokojny i rozluźniony. Myślisz o nauce, hobby, o czynnościach, które sprawiają ci przyjemność. Myślisz o tym, co naprawdę wspaniale ci wychodzi. Wiesz, że jesteś w tym naprawdę dobry. To wspaniałe uczucie, kiedy coś się udaje. Zegnij teraz ręce, wyciągnij je, odetchnij głęboko. Otwórz oczy. Jesteś teraz spokojny i wierzysz we własne siły. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

### Sprzedawca lodów

Usiądź lub połoń się wygodnie (ok.10 sekund). Zamknij oczy. Niech spłynie z Ciebie całe napięcie. Z każdym oddechem czujesz się coraz bardziej odprężony, rozluźniony. Wyobraź sobie, że idziesz ulicą, mijasz wielu swoich kolegów z klasy, machasz do nich radośnie, uśmiechasz się. Oni odwzajemniają ci tym samym. Widzisz mały wózek sprzedawcy lodów. To wesoły, ubrany na biało mężczyzna w białej czapce. Sprzedawca lodów zna cię doskonale, da ci teraz ogromną porcję – rożek wypełniony siedmioma gałkami. Podejdz do niego i przyjrzyj mu się uważnie. Najpierw wyciąga odpowiednio duży rożek. Ujmuje w rękę łyżkę do lodów. Otwiera pierwszy pojemnik z lodami truskawkowymi. Patrz, jak nakłada czerwone lody do rożka (ok. 10 sekund). Teraz otwiera następny pojemnik z lodami pomarańczowymi. Sięga głęboko i nakłada pomarańczowe lody na czerwone. W następnym pojemniku znajdują się żółte lody cytrynowe. Sprzedawca nakłada żółtą gałkę na pomarańczową. Co jest w następnym pojemniku? Ach, zielone lody pistacjowe. Zielona gałka zostaje ułożona na wierzchu góry lodowej. Sprzedawca odsuwa teraz pokrywę kolejnego pojemnika. Tu znowu mamy cudowne niebieskie lody jagodowe. Widzisz kawałki jagód? Teraz sprzedawca wyciąga liliową kulkę – orzeźwiający lody winogronowe. Układa liliową kulkę na samym wierzchu. A teraz ukoronowanie dzieła: fioletowa gałka ląduje na samym szczycie. Przyjrzyj się uważnie swojemu rożkowi w kolorze tęczy. Wyobraź sobie, że możesz spróbować każdego rodzaju lodów. Wyobraź sobie, że zjadasz fioletową kulkę, teraz kolej na liliową. Liżesz niebieską, a potem zieloną, pistacjową. Wyobraź sobie teraz żółte lody cytrynowe. A teraz smak lodów pomarańczowych. Zostały tylko czerwone, truskawkowe, których teraz możesz spróbować. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

### Wyspa

Usiądź lub połoń się wygodnie (ok.10 sekund), zamknij oczy, przyjmij jeszcze wygodniejszą pozycję. Znajdujesz się na wyspie, na środku oceanu. Wokół panuje zupełna cisza, spokój, słońce, czujesz ciepło. Słońce świeci na stopy i nogi. Czujesz jego promienie na rękach i ramionach. Idziesz bosą plażą wzdłuż brzegu. Czujesz ciepło piasku na bosych stopach. Ciepło ogarnia całe twoje ciało. Spokój, ciepło, spokój, ciepło, czujesz? Morze jest przed tobą, fale poruszają się w przód i w tył, w przód i w tył, przyływ – odpływ, przyływ – odpływ. Wdech i wydech pokrywa się z

rytmem fal. W górę i w dół, w górę i w dół. Oddychasz równo i spokojnie. Oddychasz, oddech przychodzi sam. Za tobą gąszcz kwitnących krzewów, drzewa i palmy, zielona ściana – nie do przebycia. Chcesz przejść przez nią. Jesteś ciekawy, odważny? Chcesz zobaczyć, przeżyć. Słyszysz dźwięki wydawane przez zwierzęta. Jesteś bardzo odważny.... przebędziesz ten zielony gąszcz. Zapachy – słodkie, tajemnicze. Ciepło, światło, jasne południe. Jesteś zupełnie spokojny, rozluźniony. Teraz wracasz do klasy. Zwijasz dłonie w pięści, napinasz ramiona, przeciągasz się, ziewasz, otwierasz oczy. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”)

#### Idealne miejsce do wypoczynku

Usiądź wygodnie, obie stopy stoją na ziemi. Ręce luźno ułożone na udach. Jeśli chcesz skrzyżuj je na ławce i połóż na nich głowę. Zamknij oczy (ok.10 sekund). Poczuj, jak brzuch unosi się przy oddychaniu. Z każdym wydechem ogarnia cię coraz większe uczucie odprężenia. Wyobraź sobie teraz, że siedzisz zrelaksowany, w miejscu, gdzie doskonale się czujesz. Może jest to łąka, może plaża nad morzem albo ławka w parku. Niech obraz tego miejsca pojawi się przed tobą. Jesteś właśnie w tym miejscu. Odpoczywasz. Odprężasz się. Nie myślisz o niczym. Masz wystarczająco dużo czasu, żeby cieszyć się pobyt w tym właśnie miejscu, dopóki gra muzyka (ok. 2 – 5 min. spokojnej muzyki). Po zakończeniu utworu: Wróć teraz ze swojego miejsca odpoczynku. Poruszaj palcami, napnij mięśnie ramion. Otwórz oczy, przeciągnij się. Masz teraz mnóstwo świeżych sił, czujesz się wypoczęty. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

#### Zobaczyc swoje emocje

Usiądź lub połóż się w takiej pozycji, byś mógł się odprężyć, zamknij oczy, cały czas miej oczy zamknięte (ok.10 sekund). Poczuj, w których miejscach twoje ciało dotyka krzesła lub podłogi. Niech całe napięcie odpłynie z twojego ciała, nóg, rąk i ramion, brzucha, barków, twarzy. Odprężasz się coraz bardziej, z każdym oddechem uspokaja się twoje ciało i duch. Wyobraź sobie, że masz przed sobą biały ekran, taki jak w kinie, zanim zacznie się projekcja. Na ekranie tym za chwile pojawią się twoje uczucia. Zobacz kolory i kształty tych uczuć. Najpierw widzisz spokój – jak wygląda? Jaki ma kolor? Teraz przyglądasz się swojemu smutkowi. Przyjrzyj się swojej

radości. Zatrzymaj się chwile. Teraz na ekranie widzisz swoje znudzenie. Obejrzyj dokładnie następne swoje uczucie – to złość. Na koniec znów przyglądasz się swojemu spokojowi. Jesteś spokojny i odprężony. Policzę teraz od 10 do 1. Kiedy powiem 1 – otwórz oczy.

### Radzić sobie ze stresem

Chciałabym wam dzisiaj pokazać jeszcze jeden sposób radzenia sobie ze stresem. W tym ćwiczeniu będziecie mogli wydmuchać z siebie wasze troski, kłopoty, strach, niepewność i wdychać pewność oraz zaufanie. Stań na swoim miejscu w szerokim rozkroku. Zwiń dłonie w pięści i wysuń usta w przód. Wydmuchaj silnie powietrze. Spróbuj (ok.10 sekund). Wyobraź sobie, że ten wydech może wydmuchnąć z ciebie cały stres, niepewność. Wszystko, co ci przeszkadza, co cię złości, to, czego nie lubisz, możesz z siebie wyrzucić tym strumieniem powietrza. Ważne jest, abyś zaangażował siły fizyczne i duchowe, by wydmuchnąć z siebie problemy. Skoncentruj się teraz na tym. Niepewność, zwątpienie i zagubienie wyrzuć z siebie silnym strumieniem powietrza (ok. 20 sekund). Wyobraź sobie, że wdech wprowadza do ciebie nową siłę i moc. Pewność, radość i zaufanie wzrastają w tobie. Skoncentruj się na tym, że wdech przynosi ci nową siłę i energię, a wydech powoduje wyrzucenie z siebie wszystkich problemów i zmartwień. (H. Hamer, „Klucz do efektywności nauczania”).

### W zagrodzie

Dzięki naszej wyobraźni możemy wybrać się w podróż w dowolne miejsce, sprawić, że przed oczyma pojawią się obrazy, usłyszeć dźwięki lub poczuć zapachy, robić, co nam się podoba. Dzisiaj udamy się w wyobraźni do wiejskiej zagrody. Usiądź lub połóż się wygodnie (ok.. 20 sekund). Zamknij oczy. Odpręż ciało i ducha. Wyłącz się zupełnie z otoczenia. Wycisz wewnątrz i uspokój. Wyobraź sobie zagrodę wiejską. Przespaceruj się po podwórzu. Co widzisz? Wciągnij mocno powietrze nosem, poczuj zapachy. Jak tam pachnie? Tuż obok znajduje się ogródek kwiatowy. Podejdź do kwiatów. Znajdź wśród nich swoje ulubione rośliny, powąchaj je. Jaki jest ten zapach? Dotknij delikatnie kwiat. Poczuć jego dotyk, pogłaszcz płatki. Jakie to uczucie, gdy dotykasz ulubionego kwiatu? Podejdź nieco dalej, na łąkę. Zdejmij buty

i boso idź po trawie. Czujesz wilgoć rosy? Przeżyj świadomie każdy krok w trawie. Połóż się na łące. Trawa jest miękka i chłodna. Wtul nos w trawę i powąchaj, jak pachnie świeża zieleń. Leżysz wygodnie, na plecach, słońce ogrzewa cię. Czujesz, jak ciepło rozchodzi się po całym ciele. Wieje lekki wietrzyk, chłodzi twoją twarz. Czujesz, jak muska twoje policzki. Leżysz spokojnie, jesteś zadowolony i szczęśliwy. Jesteś odprężony i czujesz się doskonale. To uczucie zadowolenia i odprężenia wywołałeś sam. Możesz przywołać je w pamięci w każdej chwili, kiedy tylko będziesz chciał się uspokoić. Wróć teraz do rzeczywistości. Poczuj, że masz stopy, nogi, ręce, ramiona, poruszaj nimi lekko. Przeciągnij się, wyciągnij, otwórz oczy. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

### Pojazd marzeń

Usiądź lub połóż się wygodnie (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Uświadom sobie, jakie części ciała stykają się z podłogą lub krzesłem. Przy każdym wydechu wypowiadaj w myśli: „rozluźnić, opuścić”. Dzisiaj wybierzesz się w podróż samochodem twoich marzeń. To cudowny pojazd: może jeździć, latać, pływać i nurkować. Stoi teraz przed tobą, przyglądasz mu się ze zdziwieniem. Podchodzisz bliżej. Widzisz otwarte drzwi i zaintrygowany wsiadasz do środka. Rozglądasz się w samochodzie. Masz ochotę wybrać się na przejażdżkę. Siadasz i zapalasz silnik. Pojazd porusza się wolno naprzód. Nabierasz pewności siebie i ruszasz szybciej. Masz dużo czasu, żeby cieszyć się tą podróżą. Uważaj na wszystko, co widzisz i słyszysz. Co czujesz w czasie tej wyprawy? Nadchodzi czas powrotu. Widzisz już miejsce, z którego wyruszyłeś. Samochód zwalnia. Zatrzymujesz go. Wsiadasz i przyglądasz mu się. Żegnasz się ze swoim wymarzonym samochodem i pomału wracasz do nas. Poruszasz palcami, ramionami i nogami. Otwierasz oczy, budzisz się. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).