



Jak nauczyć dzieci w szkole regulowania emocji



dr Marzena Żylińska

Kompetencje edukacyjno-relacyjne w zawodzie nauczyciela





Jak do pracy w szkole przygotowywani są nauczyciele?

PP + rozkład materiału + scenariusze lekcji,
formułowanie celów lekcji (koniecznie cele
operacyjne), progresja zadań

Jak w tym podejściu postrzegani są
uczniowie?



Uczniowie jako osoby chętne do nauki (w zaproponowany sposób), które grzecznie uczą się wszystkiego, czego wymaga nauczyciel.

Czy wszyscy uczniowie są chętni do nauki?



1. Czy uczniowie chcą się uczyć?
2. A może uczniowie chcą się uczyć, ale inaczej niż wymaga tego szkoła?



Co robimy, gdy uczniowie nie chcą się uczyć i nie chcą współpracować?

Jak reagujemy w przypadku problemów z nauką lub zachowaniem?



Czy nasze reakcje na trudności są skuteczne, czy zapobiegają kolejnym problemom?





Pytanie

Dlaczego uczniowie nie chcą się uczyć, dlaczego przejawiają trudne zachowania?

Uczeń klasy 4 wychodzi w czasie lekcji z klasy i głośno trzaska drzwiami.

Dlaczego on się tak zachował?

Pytanie o przyczyny trudnych zachowań, o potrzeby uczniów, o ich emocje, o to, co przeżywają.

Jak radzą sobie z obciążeniami, trudnościami, problemami? Czy dostają pomoc, jakiej potrzebują?

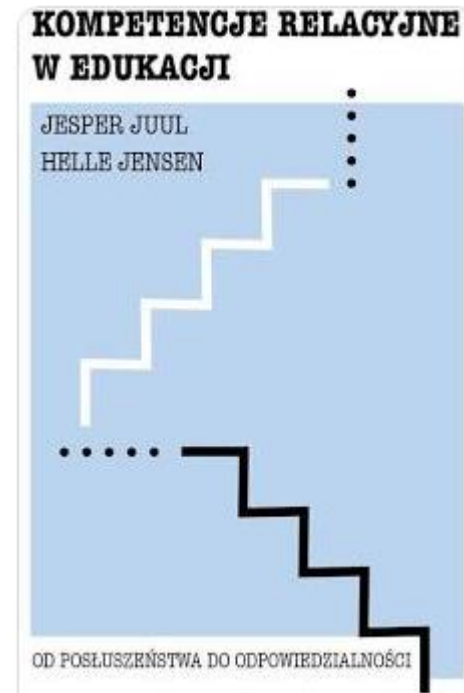


Rozwiązywanie konfliktów wymaga wejścia z dzieckiem w autentyczną relację.

Czy umiemy wchodzić z dziećmi w autentyczne relacje?
Co jest największą przeszkodą?



Dzieci są nam równogodne.





Czy łatwo przychodzi nam szanowanie godności dziecka?

- Przestań beczeć, bo nic się nie stało.
- Patrz pod nogi guło jedna, bo się kiedyś zabijesz.
- Ofermo, wszystko ci leci z rąk.
- To jest taka nasza mała ciamajda. (Z czułością)

Przed szkolne piosenki



Jestem sobie przedszkolaczek

Jestem sobie przedszkolaczek,
Nie grymaszę i nie płaczę,
Na bębenku marsza gram,
Ram tam tam ram tam tam,
Na bębenku marsza gram,
Ram tam tam ram tam tam.



**Budząca
Się Szkoła**

Kto jest beksą i mazgajem,
Ten się do nas nie nadaje,
Niechaj w domu siedzi sam,
Ram tam tam ram tam tam,
Niechaj w domu siedzi sam,
Ram tam tam ram tam tam.





Ocalić skrzydła

O potrzebach i emocjach dzieci w szkole

AGNIESZKA SEMANISZYN-KONAT / JOWITA WÓWCZAK

WYDAWNICTWO EDUKATORIUM 2021

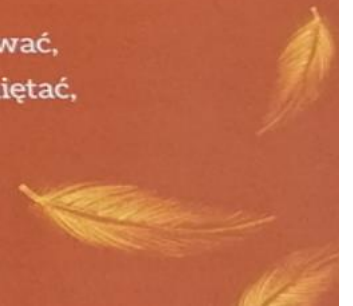
Powierzchnowość
relacji
=
ignorowanie
emocji dzieci



Boję się, gdy na mnie krzyczysz.

Paraliżuje mnie to,
całe moje ciało zalewa strach.
Nie umiem się obronić.
Chciałbym uciec, uciec jak najdalej
od Twojego krzyku,
od Twojej groźnej miny.
Czasami atakuję Cię,
bo już nie mogę tego wytrzymać,
bronię się, ale tego mi nie wolno,
wtedy tylko widzisz, jak pyskuję.

Gdy krzyczysz,
nie mogę się skoncentrować,
nie mogę niczego zapamiętać,
nie mogę Cię polubić.



Ła duto, za szybko
mie dam rady.

Nie włączam kamerki,
bo się wstydziłam...

Boję się iść
do szkoły,
boję się...

Jak mam głośno czytać,
zobaczę skądą mi przed
oczami.

Muda, muda, muda...

Nikt nie wybrał mnie do
działiny piłkarskiej

Ławiodłam, jestem
głupia. Nic nie umiem.

Znowu będą się ze mnie
śmiać...

Proszę – wspieraj rozwój moich skrzydeł.
Jeśli ich już nie mam, pomóż mi je odzyskać,
proszę...

Bądź człowiekiem...

Nie wymagaj ode mnie więcej niż od siebie.

Ła duto, za szybko
mie dam rady.

♪ Zmów siedzieć i słuchać,
siedzieć i siedzieć i słuchać...

Katkieloha, Klatkieloha, teol
dusogonia, kartkarka, teol



Nauucz mnie, proszę,
co mam zrobić ze swoją energią.

Bo czasami sam ze sobą
nie mogę wytrzymać.
Nie panuję nad sobą,
nad swoimi emocjami.
Moje emocje często
są silniejsze ode mnie.

Relacje rodzic-dziecko

Zjadłeś kanapki?

Co było na obiad?

Oddała pani klasówki z matematyki?

Dużo masz zadane na jutro?

O czym warto rozmawiać? Co może być ważne dla dziecka?

- Relacje z rówieśnikami
- Jak czuje się w szkole?
- Czy jest szczęśliwe, smutne, zdenerwowane?
- Czy radzi sobie z trudnymi emocjami?
- Jak radzi sobie z obowiązkami, czy czuje się przytłoczone?
- O czym marzy? Czego by chciało?
- Co mu się udało? Co mu się nie udało?
- Co jest dla niego najważniejsze?

Relacje nauczyciel-uczeń

- przerabianie materiału
- klasówki, sprawdziany,
- oceny i ich poprawianie
- obecność na lekcjach
- zachowanie, konflikty (Czy uczniowie zachowują się tak, jak my tego oczekujemy?)
- Szkolne imprezy i wycieczki



Relacja nauczyciel – uczeń → pytania

Relacja człowiek dorosły – dziecko →
pytania



O czym nie rozmawiamy?



- Jak czują się w szkole, czy są szczęśliwi?
- O emocjach dzieci / młodych ludzi, o tym, jak sobie z nimi radzą.
- O relacjach z innymi dziećmi. Dręczenie / bullying w szkołach to chleb powszedni.)
- Czy i jak radzą sobie z nakładanymi na nich obowiązkami?
- Czy dostają od dorosłych wsparcie, jakiego potrzebują?

Dręczenie rówieśnicze



Spektakl „Mury”

Gdy dziecko / młody człowiek nie radzi sobie, ale nie chce dokładać rodzicom problemów (problemy szkolne, potrzeba korepetycji a świadomość problemów finansowych rodziny).

<https://www.youtube.com/watch?v=xnDoto8Qwiw&t=2s>

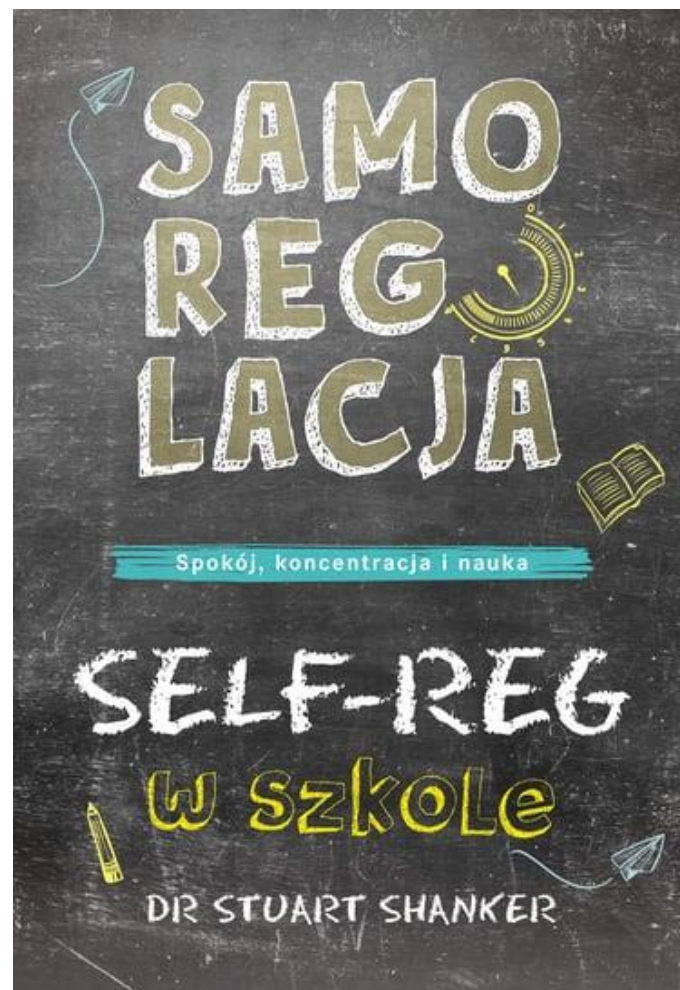
**II Konferencja Empatyczna - Edukacja Empatyczna
Polska w Zduńskiej Woli przedstawienie uczniów ILO**



Trada: Dostrzec,
zrozumieć, adekwatnie
zareagować.

W jaki sposób
nauczyciel może pomóc
uczniom zmniejszyć lęk?

Deficyt empatii u
uczniów – filmy, np.
„Piękna i bestia”



Cel

Stworzyć klasową wspólnotę.

Współpraca, zamiast rywalizacji.

Wzajemna pomoc, wspieranie się.

Głośne czytanie w klasie Kaliny Stefaniak.



Dlaczego Maciek nie zrobił zadania domowego ...

Dlaczego w zawodzie nauczyciela tak ważna jest empatia.



**Budząca
Się Szkoła**



Jak zacząć rozmowę?

Jasiek, jakie masz problemy?
Opowiedz mi o nich.

Jak w szkole rozmawiać o emocjach?



Łatwiej mówić o problemach, gdy dotyczą kogoś innego.

Filmy, książki, opowiadania

Co byś poradził Budełce?



Zadania w ramach wykonujcie zgodnie z oznaczeniem:

♣ – indywidualnie,

♣♣ – w parach,

♣♣♣ – w grupach.

Jeżeli czytacie je sami, dzielcie się pomysłami z innymi osobami.

Zadanie ♣ lub ♣♣

- Co zrobilibyście na miejscu Budetki? Czy widzicie jakieś rozwiązanie? Co można zrobić, żeby praca skrzata nie poszła na marne?
- Czy Wam też zdarzają się takie dni, kiedy nic wam się nie udaje? Co można zrobić, żeby odpędzić od siebie złe myśli?
- Co poradzilibyście Budetce, żeby jego humor się poprawił?
- Napiszcie list do Budetki, w którym podpowiecie mu, co może zrobić, gdy dopada go zły humor.



Gdy Budelko siedział z opuszczoną głową, trzymając w ręku ukruszoną literkę, podeszła do niego Raptunia.

– Dlaczego jesteś taki smutny? – zapytała. Budelko pokazał jej literkę.

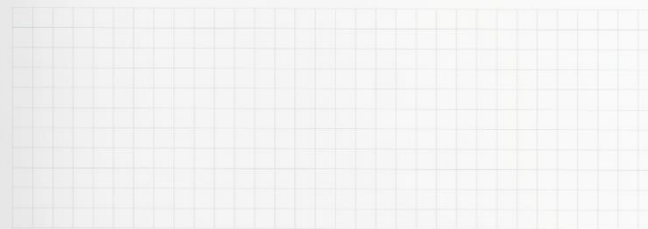
– O, jakie ładne „P” – powiedziała Raptunia i wzięła do ręki niedoszte „B”. – Dawno nie widziałam tak pięknej literki! Musisz tylko wyszlifować dolną część, bo jest tu taki niepotrzebny ogonek. – Raptunia pokazała palcem miejsce, z którego jeszcze niedawno wyrastał dolny brzuszek „B”. – Ale to nic trudnego. Z Twoją zręcznością zajmie Ci to najwyżej kilka minut – powiedziała i oddała skrzatowi literkę.

– „P”? – zdziwił się Budelko i obrócił w palcach literkę. – Hm..., może masz rację. To może być „P” – powiedział, a na jego twarzy zawitał uśmiech. Nagle świat znów stał się jasny i bardziej przyjazny.



Zadanie ✨ lub ✨

- Poszukajcie w *Słowniku języka polskiego*, co znaczą słowa „obiektywny” i „subiektywny”.
- Utwórzcie zdania, które oddadzą sens obu słów.
- Stwórzcie zdania, w których będą wypowiedzi obiektywne i subiektywne. Zaznaczcie, które zdanie zawiera obiektywną wypowiedź, a które subiektywną.
Przykład:
Dziś jest –20 stopni – Fakt. Informacja obiektywna.
Ten film był nudny. – Opinia. Wypowiedź subiektywna.
- Wypowiedzi obiektywne mówią o faktach, a subiektywne dotyczą opinii. Czy łatwo jest odróżniać fakty od opinii?
- Wymyśl/wymyślcie historię, w której bohaterowie nie potrafią odróżnić faktów od opinii i zupełnie niepotrzebnie się zamartwiają.



Możesz sobie tak myśleć. To tylko
Twoja opinia.



Zadanie 44 lub 44

- Zastanówcie się, czym jest porażka. Czy porażka to coś obiektywnego, czy zależy od opinii i oceny różnych osób?
- Stwórzcie własną definicję porażki, a następnie zajrzyjcie do *Słownika języka polskiego* i przeczytajcie, jaki tam jest opis słowa „porażka”. Porównajcie własną definicję z tą, którą znaleźliście w słowniku. Która wydaje się Wam trafniejsza?

Te zadania są dla moich uczniów za trudne.

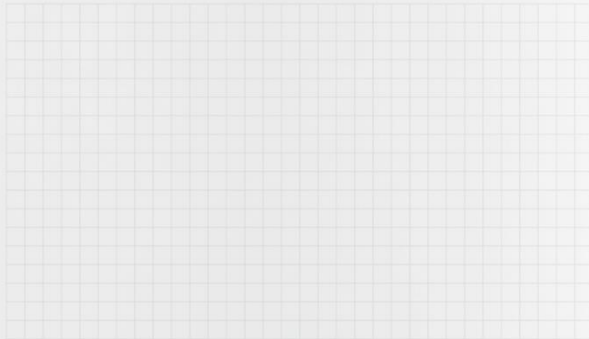
Marzena Żylińska

ŻYCIE TO NIE WYŚCIGI



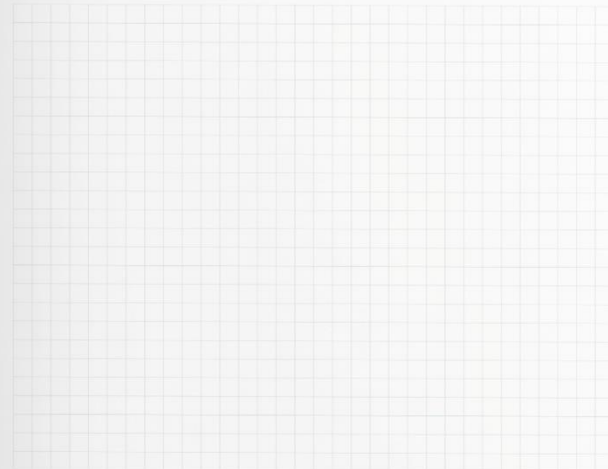
Zadanie 林 lub 林

- Zastanówcie się, czym jest sukces. Czy sukces to coś obiektywnego, czy raczej coś subiektywnego, co jest zależne od opinii i oceny różnych osób?
- Stwórzcie własną definicję sukcesu, a następnie zajrzyjcie do *Słownika języka polskiego* i przeczytajcie opis słowa „sukces”. Porównajcie własną definicję z tą, którą znaleźliście w słowniku. Która wydaje się wam trafniejsza?
- Czy coś, co odbieramy jako porażkę, dla kogoś innego może być sukcesem? Czy zdarzenie, które na początku wydawało się porażką, może zamienić się w sukces?



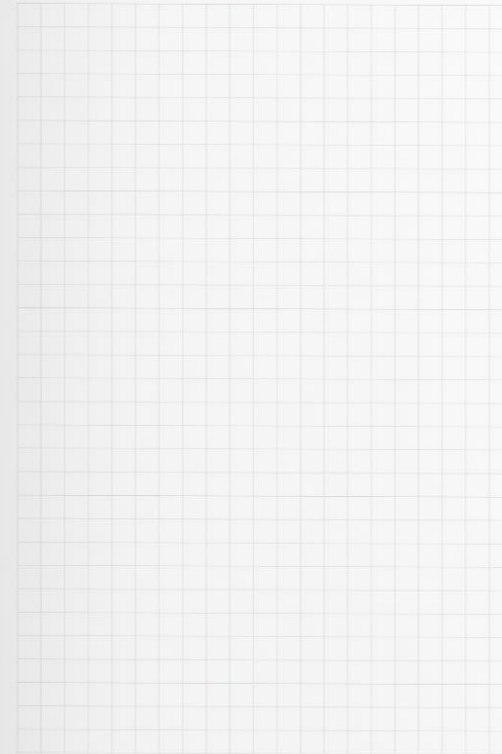
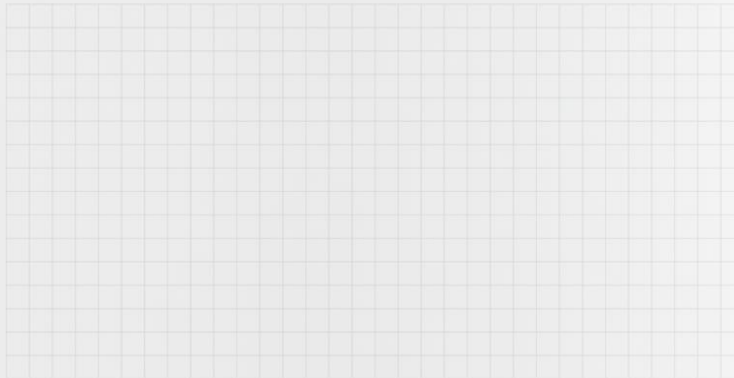
Najtrudniejsze zadanie – tylko dla odważnych!

- Napiszcie opowiadanie o tym, jak coś, co na początku wydawało się Wam porażką, później okazało się sukcesem.



Zadanie 1 lub 2

- Sprawdźcie w słowniku, co znaczy słowo „presja” i wypiszcie kilka przykładów.
- Stwórzcie własną definicję wyrażenia „presja czasu”.
- Napiszcie artykuł na temat presji czasu do internetowego wydania „Echa Gór Kardamonowych” i wyjaśnijcie, jak na Was działa presja czasu. Czy człowiek, który musi się spieszyć, może pokazać, co naprawdę umie? Jak się czujemy, gdy pracujemy pod presją czasu?
- Przypomnijcie sobie sytuację, kiedy musieliście (lub jedno z Was) spieszyć się i zapiszcie ją. Pamiętajcie też o rysunku, który uzupełni Waszą historię.



Żeby nauczyć uczniów regulowania trudnych emocji, najpierw trzeba o nich rozmawiać, umieć je rozpoznawać, nazywać.



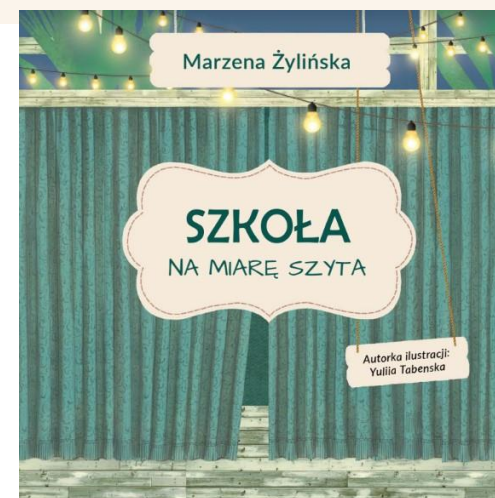
Słyszałeś kiedyś: „Przecież to nic trudnego!”

Zadanie – Przecież to nic trudnego!

Zastanów się, czy Ty też mówiąc dorosłym o swoich obawach, usłyszałeś kiedyś: „Przecież nic się nie stało!”, „Nie ma się czego bać!”, „Na pewno dasz sobie radę”?

Jak się wtedy czułeś/czułaś?

– Porozmawiajcie z dorosłymi, dlaczego tak mówią i opowiedzcie, jak Wy się czujecie, gdy nie traktują poważnie Waszych lęków, obaw czy trudności.





Zadanie – Wymyślanie i pisanie bajki o emocjach

- Dlaczego Budetko nie chciał pokazać Raptuni, jak bardzo ucieszył się z jej propozycji?
- Czy Tobie/Wam również zdarza się ukrywać uczucia? Dlaczego tak robimy? Jakie są tego skutki?
- Napisz/napiszcie bajkę o skrzacie lub chłopcu, który bał się pokazywać innym swoje emocje. W zakończeniu bajki wyjaśnijcie, do czego to doprowadziło. Może uda się Wam wymyślić dobre zakończenie?

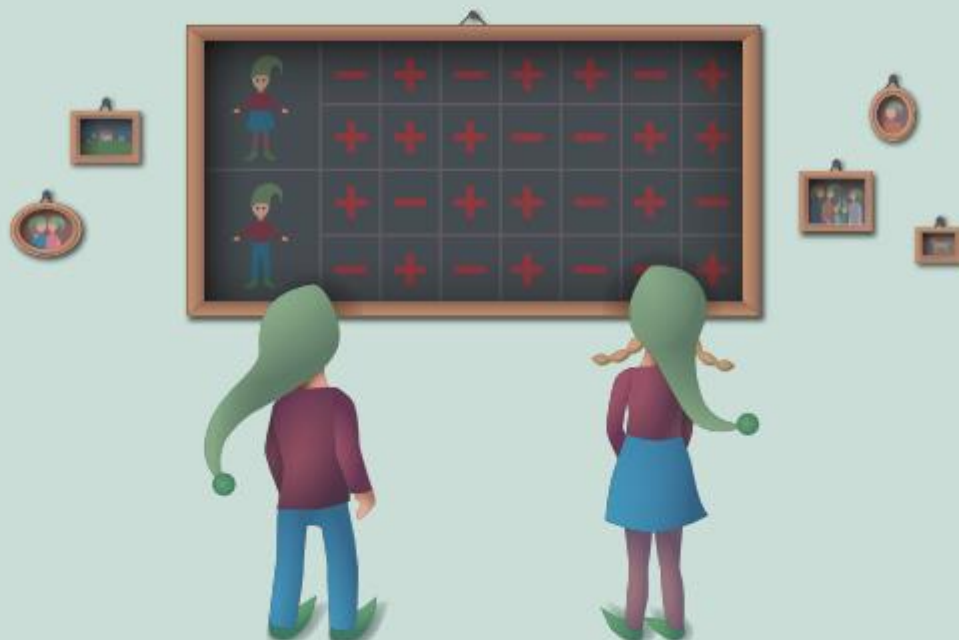


Narysuj chmurę i wyobraź sobie, że mieszczą się w niej wszystkie Twoje myśli i uczucia. Na niebiesko pokoloruj tę część chmury, którą widzą inni ludzie i do której należy to wszystko, o czym rozmawiasz z innymi. Na żółto pokoloruj tę część chmury, w której mieści się to, czego inni nie widzą i o czym z innymi ludźmi nie rozmawiasz.

- Kto wie o Tobie najwięcej?
- Czy są tematy lub problemy, o których chciałbyś/chciałabyś porozmawiać z innymi, ale z różnych powodów tego nie robisz?
- Czy możesz zdradzić, jakie to powody? Często nie mówimy czegoś, czego się wstydzimy albo boimy się reakcji innych osób.
- Czy jest ktoś, komu chciałbyś/chciałabyś pokazać Twoją chmurę i z kim chciałbyś/chciałabyś o niej porozmawiać?
- O czym najczęściej rozmawiasz ze swoimi rodzicami, a o czym z przyjaciółmi?
- Jaką część Twojej chmury zajmują trudne emocje, takie jak: strach, wstyd, obawa, złość, niepokój, smutek, duma czy zazdrość? Umiesz sobie z nimi radzić?

Marzena Żylińska

A CO ZA TO DOSTANEŃ?



Zadanie – Dlaczego tak trudno powiedzieć „przepraszam“?

- Dlaczego wielu osobom tak trudno powiedzieć „przepraszam“? Przedyskutujcie ten problem z kilkoma osobami i zapiszcie wnioski w zeszycie.
- Jeśli chcecie, możecie również napisać o tym, czy sami macie problem z mówieniem słowa „przepraszam“.

Zadanie – Tworzenie bajki o chłopcu, który nie miał empatii

- Poszukajcie w różnych źródłach, również w Internecie, czym jest empatia. Porozmawiajcie na temat empatii z dorosłymi, do których macie zaufanie.
- Napiszcie bajkę o chłopcu lub skrzacie, który miał ogromną wiedzę, ale nie miał w sobie za grosz empatii i myślał tylko o sobie.

Zadanie – Co może kryć się w zarzutach i pretensjach?

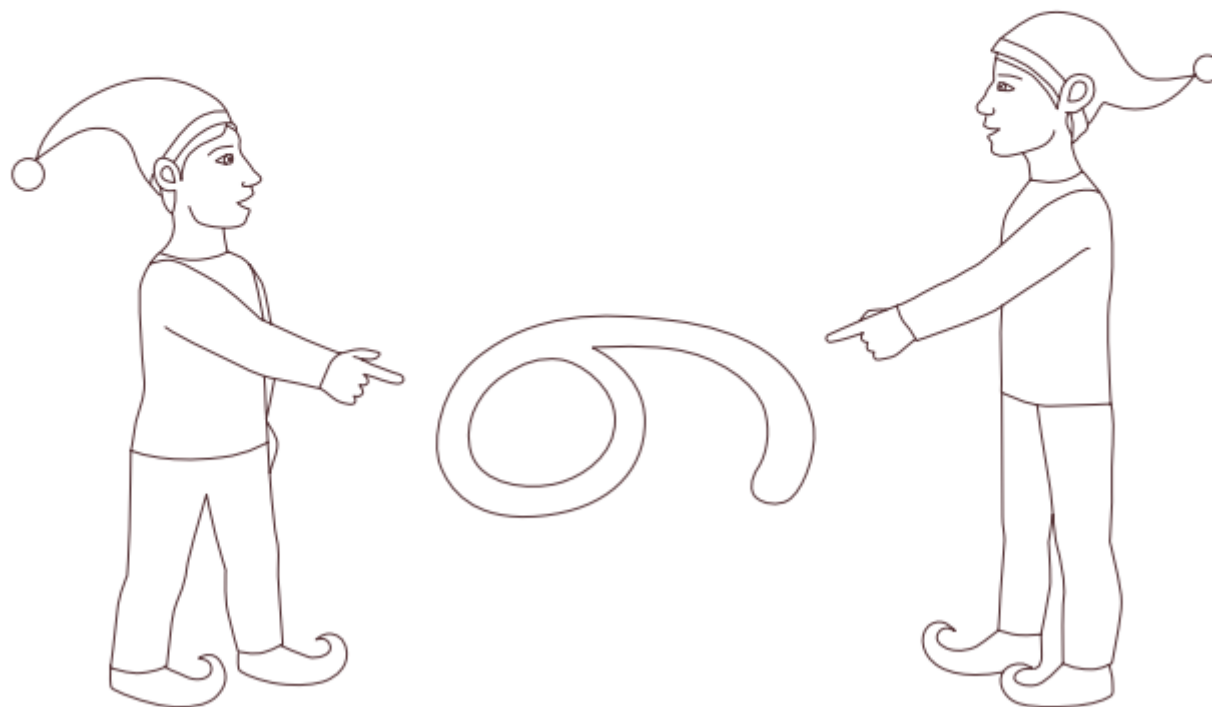
- Pod zarzutami i krytycznymi uwagami często kryją się niezaspokojone potrzeby. Kierowane do nas komunikaty, które są niezbyt przyjemne, a czasami nawet całkiem nieprzyjemne, możemy sobie wyobrazić jako prośby o pomoc w zaspokojeniu czyichś potrzeb.
- Uzupełnij/uzupełnijcie tabelkę, która pozwala nauczyć się dostrzegania próśb i niezaspokojonych potrzeb w zarzutach i krytycznych uwagach.
- Jaka potrzeba może kryć się w słowach mamy, która mówi do Ciebie „Ty mnie w ogóle nie słuchasz”.
To zdanie można zrozumieć jako prośbę o uwagę. Mama chciałaby, żebyś słuchał/słuchała, gdy do Ciebie mówi.

Zarzuty, krytyczne uwagi	Prośby
Mama: Ty mnie w ogóle nie słuchasz.	Prośba o uwagę. Mama chciałaby, żebyś słuchał/słuchała, co ma do powiedzenia i na czym jej zależy.
Bo Ciebie interesują tylko gry komputerowe.	
Bo Ty się w ogóle nie uczysz.	

<p>Dlaczego Ty nigdy nie jesz śniadania, które Ci przygotowuję do szkoły?</p>	
<p>Tobie nic nigdy się nie podoba.</p>	
<p>To zadanie jest strasznie nudne i w ogóle bez sensu.</p>	
<p>Ta książka jest beznadziejna. Jak ją czytam, to usypiam.</p>	
<p>Wszystko muszę robić sama. W niczym mi nie pomagasz.</p>	

Zadanie

- Czy to szóstka, czy dziewiątka? Kto ma rację?



Rozpoznawanie i nazywanie emocji.

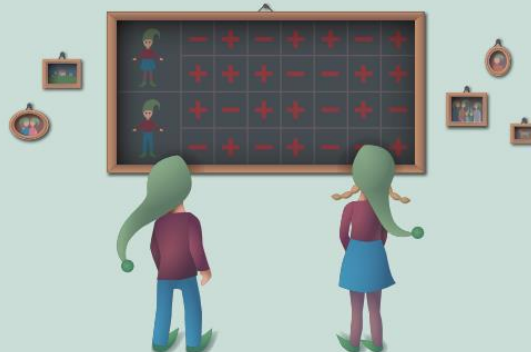
Marzena Żylińska

MIĘDZY KIJEM A MARCHEWKĄ



Marzena Żylińska

A CO ZA TO DOSTANĘ?



Marzena Żylińska

SZKOŁA NA MIARĘ SZYTA

Autorka ilustracji:
Yulija Tabenska



Dziękuję za uwagę 😊

