

# RUNDKI SPRAWDZAJĄCE SAMOPOCZUCIE

Drogi Wychowawco!

Na początku każdego spotkania w ramach godziny wychowawczej możesz zachęcić uczniów do opowiedzenia o swoim aktualnym samopoczuciu. Warto na każdych zajęciach wykorzystać do tego inną technikę z opisanych poniżej. Być może sam znasz jeszcze jakieś inne sposoby sprawdzenia samopoczucia?



**Po co pytać uczniów o to, jak się czują na początku każdej godziny wychowawczej?**

**1**

### **Poznasz energię grupy**

być może dziś przygotowałeś/łaś ćwiczenie, które wymaga sporej energii, a grupa jej chwilowo nie ma (np. klasa właśnie napisała trudny sprawdzian)? Zastanów się, czy należy przeprowadzić ćwiczenie, które podniesie poziom energii lub wyciszy uczniów. A może należy zmienić temat dzisiejszego spotkania?

**2**

### **Poznasz troski i radości**

dowiesz się, czy należy z kimś porozmawiać po lekcjach lub przeprowadzić jakiś dodatkowy temat z całą klasą

**3**

### **Pozwolisz odreagować**

Każdy uczeń może w bezpieczny sposób dać ujście swoim napięciom emocjonalnym, mówiąc o nich wprost.

**4**

### **Okazesz uwagę**

Każdy uczeń ma szansę zaistnieć na tle klasy.

**5**

### **Uczysz empatii**

Uczniowie dowiadują się o przeżyciach innych osób, dzięki czemu uczą się empatii.

Pomyśl, ile to może zmienić, jeśli np. Tomek w rundce powie, że przyszedł zdenerwowany, bo trener nie wybrał go na mecz? Jeśli Tomek na tej lekcji będzie Ci przeszkadzał, jego zachowanie trafniej zinterpretujesz i będzie Ci łatwiej mu pomóc.

# JAK PRZEPROWADZAĆ "RUNDKI"?

Rundki bywają nudne lub trudne jeśli: klasa nie jest szczerą, nie ufa sobie, dzieci nie potrafią nazywać emocji, rundka trwa za długo, brakuje dyscypliny. Podczas "sprawdzania samopoczucia" w klasie należy raczej nastawić się na krótką formę, niż na rozwlekłe rozmowy w kręgu. Na pierwszych spotkaniach wymagaj od młodzieży raczej ogólnego nazwania przeżyć, być może określenia ich na skali punktowej – jednak w miarę pogłębiania ich wiedzy na temat rozróżniania emocji zachęcaj ich do konkretnego nazywania doznań emocjonalnych. Przed każdą „rundką” podkreśl, że ważne jest dla Ciebie to, jak dzisiaj każdy z nich się czuje. Powiedz, że chętnie byś z każdym z nich porozmawiał/ła dłużej – do indywidualnych, dłuższych rozmów zapraszasz na przerwie lub po lekcjach, teraz prosisz ich o zasygnalizowanie ich przeżyć. Zawsze włączaj się do wypowiedzi, ale pamiętaj o granicach wylewności (nie obciążaj uczniów swoimi prywatnymi problemami). Swoimi wypowiedziami modeluj u grupy otwartość i sposób nazywania emocji.

**Krótko, ale szczerze, dłuższe wypowiedzi przyjdą z czasem**



# TRUDNE SYTUACJE PODCZAS "RUNDEK"

→ Jeśli uczniowie nudzą się lub odpowiadają rutynowo ("Jak się dziś czujesz? Dobrze.") oznacza to, że klasa nie integruje się, nie wzrasta poczucie bezpieczeństwa lub rundka jest prowadzona schematycznie. Pomocne może być zmienianie sposobu przeprowadzania rundki - propozycje technik przedstawiono na następnej stronie.

→ Rundki powinny być krótkie i zachęcać do wyrażania aktualnych emocji, a nie do zwierzeń. Mimo to, jeśli stwarzamy warunki, aby młodzi ludzie mogli otworzyć swoje serca, może się tak zdarzyć, że ktoś z nich opowie o swoim głębokim, bardzo trudnym i intymnym problemie (np. o awanturach ojca-pijaka). Taka otwartość może świadczyć o tym, że uczeń ten czuje się bezpiecznie w swojej klasie. Jednak nie to jest celem rundek - godziny wychowawcze nie są sesjami terapeutycznymi. Jeśli zdarzy się taka sytuacja - bądź czujny na wszelkie sygnały ze strony klasy - przyjrzyj się, czy nikt nie wyśmiewa tego, który się otworzył. Zastosuj parafrazy i odzwierciedlenia przy okazywaniu wsparcia. Podkreśl, że chętnie porozmawiasz z tą osobą po lekcjach (i zrób to!).

→ Zdarza się też, że uczniowie, przechwalają się w trakcie rundek swoimi agresywnymi zachowaniami (mogą np. powiedzieć "czuję dziś radość, ponieważ udało mi się skopać Olka z IIb"). Możesz zapytać pozostałych uczniów o ich myśli i emocje, które pojawiły się w reakcji na jego/jej wypowiedź. Spokojnie poprowadź dyskusję w taki sposób, aby wypowiedziały się też osoby, które nie pochwalają takiego zachowania (w każdej klasie są takie). Ty sam/sama spokojnie wyraż swój pogląd na sprawę, nie potępiaj jednak sprawcy, nie krzycz, nie stosuj obraźliwych epitetów. Możesz zastosować tutaj również technikę pytań „Co – Jak?” ("Co zrobiłeś?"/"Jakie obowiązują zasady?"/"Jakie mogą być konsekwencje?").



# 15 POMYSŁÓW NA "SPRAWDZENIE SAMOPOCZUCIA"



## 1. Termometr emocji/energii

– na kartce narysuj termometr z zaznaczoną temperaturą od  $-40^{\circ}$  do  $+40^{\circ}$ . Każdy uczeń dopisuje swoje imię przy temperaturze, która obrazuje jego samopoczucie. Możesz też po prostu zawiesić termometr na tablicy, każdy podejdzie i pokaże dłonią, natężenie jego samopoczucia. Wyjaśnij na początku, że skrajne temperatury oznaczają skraje przeżycia. Termometr może być wzbogacony o akcent kolorystyczny – "słupkę rtęci" możesz wypełnić kolorami odpowiednio dobranymi do temperatury. Termometr ma tę zaletę, że każdy uczeń, nawet bardzo nieśmiały, jest w stanie powiedzieć, na ile stopni ocenia swoje przeżycia emocjonalne. Na kolejnych spotkaniach, gdy klasa będzie bardziej zintegrowana i wzrośnie poziom zaufania, możesz poprosić uczniów, by powiedzieli, dlaczego taki poziom temperatury zazaczyli na termometrze



## 2. Kolory

– przygotuj zestaw różnokolorowych karteczek w sporej ilości. Poproś uczniów, by wybrali kolor, który odzwierciedla to, jak się dzisiaj czują. Karteczki mogą odkładać z powrotem, aby każdy miał szansę wybrać z takiej samej ilości kolorów. Powiedz uczniom, że mogą wybrać kilka karteczek – nasze samopoczucie zazwyczaj nie jest jednorodne, często czujemy różne emocje z różnych powodów w tej samej chwili.



## 3. Narysuj, jak się czujesz

– poproś uczniów, aby narysowali na kartkach obrazek przedstawiający to, jak się czują. Następnie chętni lub wszyscy (to zależy od ilości czasu, jakim dysponujesz) opowiadają o swoich pracach.



#### 4. Wyrzeźb/ulep to, jak się czujesz

– analogicznie do ćwiczenia nr 3 – zamiast malowania poproś uczniów, by ulepili z plasteliny czy wymodelowali w masie solnej mini-rzeźbę obrazującą ich samopoczucie.



#### 5. Lista emocji

– przygotuj z klasą listę emocji i uczuć. Zawieś ją w Twojej sali, poproś uczniów o wybranie z niej emocji, które odczuwają w danym dniu



#### 6. Pantomima emocji

– poproś, aby każdy uczeń w kręgu pokazał bez słów, jak się dziś czuje.



#### 7. Zwierzęta

– przynieś obrazki zwierząt, dla gimnazjalistów najodpowiedniejsze będą zdjęcia z gazet. Rozłóż je na stole lub na środku sali. Poproś, aby każdy nastolatek wybrał jedno ze zwierząt, które mogłoby przedstawiać jego nastrój. Możesz zapytać, dlaczego akurat to zwierzę zostało wybrane.



#### 8. Buźki/emotikony

– arkusze z grafiką przedstawiającą mimiczne wyrazy twarzy oraz tzw. emotikony wykorzystywane w rozmowach przez komunikatory znajdziesz w zasobach Internetu. Zasada przeprowadzania ćwiczenia podobna, jak w "Zwierzętach".



#### 9. Zdjęcia z gazet

– ćwiczenie analogiczne do ćwiczenia nr 7 – zamiast „buziek” wykorzystujesz zdjęcia ludzi wycięte z gazet.



#### 10. Emocjonalne owoce

– przynieś na lekcję owoce (ostatecznie możesz przynieś obrazki owoców), porozmawiaj z klasą o symbolice owoców, czy któryś kojarzy im się z jakąś emocją bądź uczuciem (np. kwaśna cytryna z rozczarowaniem lub podenerwowaniem, „wybuchowy” granat – ze złością, czerwone jabłko – z zakochaniem). Poproś, by każdy wskazał owoc, który symbolizuje ich samopoczucie.



#### 11. Blob

– rysunki kropel przypominających postacie ludzkie, umieszczonych na drzewie, w klasie, na stopniach itp. wykonali Pip Wilson i Ian Long. Przykłady plansz możesz odnaleźć w zasobach Internetu. Przy sprawdzaniu samopoczucia można zadać pytanie: "Gdyby te postaci umieszczone na tym rysunku miały obrazować osoby mające różne samopoczucie – którą postacią byś był/a i dlaczego?"



## 12. Cztery kąty

– – umieść w czterech kątach sali, cztery różne rysunki przedstawiające wyraz mimiczny, a następnie poproś, aby każdy uczeń stanął w tym kącie sali, w którym umieszczony rysunek najbardziej przypomina jego samopoczucie. Gdy uczniowie już podejną do odpowiednich kątów, poproś, aby przez chwilę porozmawiali w czterech utworzonych w ten sposób grupkach o tym, dlaczego akurat tutaj stanęli.



## 13. Metafory

– to zadanie wymaga większej ilości czasu. Przypomnij uczniom znaczenie słowa „metafora” oraz podaj kilka przykładów metafor. Zaproponuj, aby każdy porównał swój nastrój do jakiejś rzeczy, stanu pogody, elementu przyrody itp. Uczniowie mają rozpocząć zdanie od słów: „czuję się jak...”, np. „czuję się jak ciężkie krople deszczu, ponieważ w tym tygodniu mieliśmy cztery sprawdziany i wiem, że słabo mi poszło”.



## 14. Cytat/motto

– przygotuj kilka ciekawych zdań, które mogą wyrażać różne stany emocjonalne, rozwieś je na tablicy za pomocą magnesów w formie rozsypki. Poproś, by jedna osoba przeczytała wszystkie zdania, a następnie zaproponuj, aby każdy uczeń wskazał cytat, który mógłby odzwierciedlać jego samopoczucie.



## 15. Wyspy: radości, złości, smutku, strachu, nudy itp.

– przypnij do tablicy plansze z rysunkami wysp z nazwami emocji, np. WYSPA RADOŚCI, WYSPA DUMY, WYSPA STRACHU, WYSPA SMUTKU, WYSPA ZŁOŚCI itp. Rozdaj każdemu uczniowi mały rysunek statku, poproś, aby każdy napisał na swoim statku swoje imię. Rozdaj każdemu uczniowi magnes. Powiedz, że każdy z nas płynie w oceanie zmiennych stanów emocjonalnych, raz fale zdarzeń popychają nas do wyspy radości, a innym razem do wyspy smutku. Poproś, aby każdy przypiął do tablicy swój stateczek w pobliżu tej wyspy, która nosi nazwę emocji odczuwanej przez niego.

Na zakończenie każdego spotkania postaraj się znaleźć czas na podsumowanie lekcji w kręgu. Powieś na tablicy planszę z pytaniami i zachęć uczniów do odpowiedzi na te pytania. Powiedz, że nie każdy musi mówić i nie trzeba odpowiadać na każde pytanie – jest to tylko wzór. Powiedz też, że rundka podsumowująca ma być okazją dla klasy do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami związanymi z tematem, wspólną pracą, sposobem prowadzenia lekcji.

### Rundka podsumowująca

- Czego się dzisiaj dowiedziałem/łam o sobie/świecie/o innych?
- Co mi się podobało, a co nie?
- Czy chcę komuś podziękować?
- Jakie emocje odczuwałem/łam podczas zajęć?