



## KAMPANIA

### "UŚMIECHNIJ SIĘ Z PCK"

#### PORADNIK METODYCZNY DLA NAUCZYCIELI

*Motto: "Uśmiech najkrótszą, najprostszą jest drogą do szczęścia, do ludzkich serc.  
Świat się piękniejszy otworzy przed Tobą, gdy tylko uśmiechniesz się".*

Materiał ten podzieliliśmy na cztery części. Pierwsza, znajdująca się właśnie przed Państwa oczami, ma charakter organizacyjno - wprowadzający. Dwie kolejne części mają charakter teoretyczny. Jedna z nich jest podstawą do przeprowadzenia zajęć w klasach 1-3 Szkół Podstawowych, druga jest teoretyczną bazą dla klas gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Obie części napisane zostały językiem dosyć luźnym i swobodnym (co pozostaje w zgodzie z celem akcji). Obie te części są, swego rodzaju poradnikiem, skierowanym do Państwa, a nie bezpośrednio do uczniów. Mają one stanowić podstawę przeprowadzenia teoretycznej części zajęć.

Proponujemy abyście Państwo podczas prowadzenia zajęć wykorzystali zabawy, które mają na celu zintegrowanie klasy i „rozweselenie” uczniów oraz - jak mamy nadzieję - również Państwa. Ich przykłady znajdziecie Państwo w części czwartej poradnika.

### CZĘŚĆ 1 - PROPONOWANY HARMONOGRAM ZAJĘĆ

#### Czwartek (21.10)

##### Cele zajęć:

- integracja grupy poprzez przeprowadzenie wybranych zabaw
- odkrycie sytuacji trudnych, zachowań i uczuć im towarzyszących

##### Przebieg:

1. Krótki opis akcji (organizator, termin, planowany finał itp.);
2. Wprowadzenie do tematyki akcji;
3. Wywołanie tematu lub krótkiej dyskusji, która ma na celu poznanie opinii uczniów na temat stresu oraz skutków życzliwości i pogody ducha (np.: poprzez przeprowadzenie zabawy z karteczkami - każdy wypisuje najtrudniejszą swoją sytuację, po wybraniu 3-4 najczęstszych, odegranie ich w 3/4 zespołach na jakie została podzielona klasa);
4. Przeprowadzenie zabawy integracyjnej;
5. W przypadku wyboru, na kolejny dzień, zabaw w których uczniowie mogą się wybrudzić lub do których powinni się jakoś przygotować, poinformowanie o tym klasy.

## **Piątek (22.10)**

### **Cele zajęć:**

- zapoznanie klasy z materiałem teoretycznym
- rozluźnienie atmosfery w klasie, wzmocnienie więzów pomiędzy uczniami
- wzbudzenie lub zwiększenie wzajemnego zaufania

### **Przebieg:**

1. Przedstawienie części teoretycznej naszego programu;
2. Przeprowadzeniem zabaw integracyjnych lub „rozweselających”.. Zabawy te mogą mieć charakter regionalny, ich wybór może też zależeć od stopnia integracji poszczególnych klas;
3. Zapowiedzenie - wymyślonej przez Państwa lub uzgodnionej z klasą - zabawy na kolejny dzień, która powinna zająć całą lekcję.

## **Poniedziałek (23.10)**

### **Cele zajęć:**

- dobra zabawa całej klasy
- rozbitcie ewentualnych grup - „zgranie” całej klasy

### **Przebieg:**

1. Przeprowadzenie powyższej „zabawy”, która powinna zająć całą lekcję. Nie chcemy narzucać na ten dzień żadnych własnych pomysłów. Dla przykładu podamy tylko kilka możliwości, jak np.: klasowy pokaz mody, prezentacja znakomitej polskiej komedii na video, czy konkurs piosenki karaoke. Podobnych pomysłów, mniej lub bardziej zwariowanych, mogą być dziesiątki. Zdajemy sobie doskonale sprawę, że znacznie lepiej od nas znacie Państwo swoich podopiecznych i ich zainteresowania, dlatego łatwiej będzie Wam dostosować treść tych zajęć do charakteru klasy;
2. Pod koniec zajęć, poproszenie uczniów o opracowanie własnych pomysłów, czy przygotowanie prac plastycznych itp. na temat życzliwości dla innych, zachowania pogody ducha lub konkretnych form pomocy potrzebującym.

## **Wtorek (24.10)**

### **Cele:**

- wzbudzenie u uczniów większej wrażliwości na potrzeby innych
- odkrycie przez uczniów własnych form walki ze stresem oraz znaczenia codziennej życzliwości i pogody ducha
- zapoznanie uczniów z przebiegiem finału akcji

### **Przebieg:**

1. Zapoznanie się z pomysłami uczniów i omówienie najlepszych z nich;
2. Przygotowanie uczniów do wielkiego finału akcji;
3. Przygotowanie finału - każda klasa przygotowuje dla siebie kotyliony (wzór dowolny)
4. W miarę możliwości - przeprowadzenie kolejnych zabaw.

## **Środa (25.10)**

### **Cele:**

- zapoznanie się z opiniami uczniów na temat akcji
- integracja uczniów całej szkoły

### **Przebieg:**

1. Przeprowadzenie wielkiego finału akcji - pomiędzy godziną. 12.00, a 12.07 uczniowie i nauczyciele wychodzą na szkolne boisko i uśmiechają się przez 7 minut;
2. Podsumowanie akcji na forum klasy;
3. W razie zgody dyrekcji - przeprowadzenie ogólnoszkolnego happeningu, którego elementem byłby wielki finał.

## **CZĘŚĆ 2 - MATERIAŁ TEORETYCZNY PRZEZNACZONY DLA NAUCZYCIELI SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

### **1. Co to jest stres?**

Słowo „zmartwienie” jest pewnie znane Wam wszystkim. Zastanówcie się, w jaki sposób odbieracie to słowo - przyjemny czy nieprzyjemny? Przypomnijcie sobie jak się czuliście na ostatniej wizycie u dentysty. Czy było Wam wtedy przyjemnie? Przypuszczamy, że nie. Kiedy jesteśmy zmartwieni, myślimy o czymś nieprzyjemnym - czasami też boimy się czegoś i chcemy np.: poprosić mamę, żeby nie brała nas do dentysty. Jak myślicie, jak czuła by się Ala, gdyby zgubił się jej ukochany piesek? Byłaby pewnie bardzo smutna, chciałoby się jej płakać. To jest właśnie zmartwienie.

Mogą być różne zmartwienia, ale wszystkie są do siebie podobne, bo powodują, że rzadziej się uśmiechamy lub nawet płaczemy. Czasami denerwujemy się, że nie możemy zrozumieć zadania i skończyć odrabiać lekcji, przez co nie możemy pójść bawić się z innymi dziećmi na podwórku. Buzia robi się wtedy chmurna, oczka smutne, a usta wygięte w podkówkę. Innym razem, nie możemy odpowiedzieć na pytanie pani nauczycielki pana nauczyciela na proste nawet pytanie, bo tak się zdenerwowaliśmy, że wszystko zapomnieliśmy. Dorośli swoje zmartwienia nazywają właśnie „stresem”. To on powoduje, że jesteśmy smutni, zdenerwowani, nie chcemy się uśmiechnąć ani bawić.

### **2. Pogoda ducha lekarstwem na wszystko**

Ale my mamy dla Was radę - uśmiech. Czy myślicie, że zawsze można być uśmiechniętym? Oczywiście, że nie! Musimy chodzić do szkoły, odrabiać lekcje, chodzić do lekarzy itp. Ważne jest jednak jak to robimy, tzn. na ile się tego boimy. Duża porcja uśmiechu każdego dnia ułatwi Wam przejście przez nieprzyjemne sytuacje i rozpromieni każdy dzień. Nawet, kiedy sami nie umiecie się uśmiechnąć, to może ktoś inny Was rozweseli. Może ktoś pomoże Wam zrobić coś nieprzyjemnego, np.: odrobić trudne zadanie. A może wymyśli po prostu jakąś fajną zabawę.

Czy śmiejemy się, kiedy siedzimy sami w pokoju? Nie, jesteśmy roześmiani i rozweseleni zawsze dzięki innym ludziom - śmiesznym sytuacjom z ich udziałem, opowiedzianym przez nich kawałom, zabawnym programom w telewizji. Pamiętajcie więc, że inni ludzie (rodzice, wujek z cicią, dziadkowie, starsze rodzeństwo, nauczyciele albo koledzy i koleżanki) mogą pomóc Wam się uśmiechnąć, pokonać zmartwienie. Będą to dla Was mili szczególnie wtedy, gdy i Wy będziecie tacy dla nich. Chętnie Wam pomogą, a

szczególnie wtedy, kiedy i Wy im czasem pomożecie (np.: wyniesiecie śmieci, nie będziecie się bić i robić im na złość).

### Jak się uśmiechać?

**Odpowiedź jest prosta - Buzią!** Należy podciągnąć kąciki ust w kierunku uszu, rozdziawić się lekko i przystąpić do tzw. „wietrzenia zębów”. Mile widziane jest również wydawanie z siebie rechotu. Pamiętać należy, iż proces „wietrzenia” zębów nie zastępuje ich mycia.

Uczucie radości może dawać bardzo dużo rzeczy. Dla wielu osób bardzo miła jest rozmowa i zabawa z rodzicami. Radować możemy się też z bardzo wielu innych rzeczy. Bardzo przyjemne mogą być lekcje religii, smaczne śniadanko, zabawa na przerwie, czy zabawa z kotkiem lub pieskiem oraz wiele innych rzeczy. Korzystajcie z tego i uśmiechajcie się jak najwięcej, bo kiedy Wy będziecie w dobrym nastroju, to i dorośli też będą bardziej zadowoleni.

### Zgrana klasa

Nawet nie wiecie, o ile łatwiej jest przejść przez każdy dzień w szkole, tworząc zgraną klasę. Nie śmieJCie się z nikogo, nie łączcie się też w kilkuosobowe grupki, bo zaczniecie się kłócić i w końcu nudzić, a to z pewnością nikomu nie wyjdzie na dobre. Jeśli stworzycie lubiącą się klasę, to znacznie częściej będziecie się mogli fajnie bawić. Któregoś dnia zobaczycie dużo dzieci, które nawet kiedy akurat Tobie jest smutno, są wesołe. Podejdź wtedy do nich i zapytaj się: „W co się bawicie? Z czego się śmiejecie?”, a zobaczysz, że i Ciebie rozśmieszą. Mogą Cię rozśmieszyć żartem, wciągnięciem do zabawy, śmieszną miną albo jakąś opowieścią. Tak samo, inne dzieci, gdy widzą, że ktoś się smuci, martwi lub czymś denerwuje, mogą podejść do niego i rozbawić go albo spytać chociaż, czemu się smuci. Choć to stara i wytarta prawda, jest bardzo ważna - **„każdy, o ile dostanie szansę, wnosi coś wyjątkowego do życia klasy”**. W zgranej klasie łatwiej też będzie Wam się uczyło, jeśli pomożecie komuś, kto akurat czegoś nie rozumie, to ten ktoś pomoże Wam pewnie kiedy to Wy będziecie mieli z czymś kłopoty. Warunkiem dobrej atmosfery w klasie jest jednak bycie miłym i pomocnym dla innych. Zachowanie takie nie dotyczy oczywiście tylko szkoły, ale i domu, bloku i osiedla. Im więcej z Was będzie się odnosiło do innych życzliwie, tym więcej innych osób będzie życzliwych dla Was. W ten sposób będzie Wam znacznie łatwiej unikać wielu zmartwień życia codziennego. Zobaczycie, że gdy będziecie się do siebie częściej uśmiechać, zadbacie o inne dzieci, dorosłych i zwierzęta, będzie się Wam lepiej żyło, bo i oni będą dbać o Was.

### Poczucie humoru

To nasz wielki sprzymierzeniec w zmaganiach ze zmartwieniami. Kiedy jesteśmy weseli łatwiej jest zrobić coś dobrze, łatwiej też wytrzymać, gdy nam się coś nie uda. Nie bójcie się więc śmiać z innych, nie obrażajcie się też, gdy to z Was się śmieją - pod warunkiem, że nie przeradza się to w drwinę. Wiele radości i uśmiechu przysporzyć mogą też zabawy z naszymi zwierzętami domowymi, jak i kontakt z przyrodą ogóle. Podobnie, jak większość zwierzaków, ludzie też wolą przebywać w stadach. Przebywajcie więc w stadach, bo w grupie jest zawsze łatwiej. Świetnym sposobem na uśmiechnięcie się jest wspólny wypad z rodzicami lub rodzeństwem do kina, sali zabaw, pójdzie z tatą na rower, piłkę lub na basen, wyjazd na wycieczkę, lekcja w-f czy pójdzie do kolegi lub koleżanki na jego urodziny. Pamiętajcie jednak, że jeżeli będziecie dla innych nieprzyjemni, będziecie się ciągle na nich obrażać, zabierać ich zabawki lub kłócić się z rodzicami, to i oni mogą nie chcieć się z Wami bawić i dbać o Was.

## „Hobby”

To dosyć ogólne pojęcie. Posiadanie jakiegoś hobby również ułatwia codzienne zmagania, pozwala na chwilę zapomnieć o zmartwieniach. Dla wielu dzieci zbieranie różnych kart, samochodzików lub lalek jest bardzo przyjemne. Niektórzy lepiej bawią się grając z kolegami lub rodziną w planszowe i karciane gry, inni składając modele samochodów lub żołnierzy - sami musicie wiedzieć co jest dla Was najfajniejsze. Dobrą formą rozveselenia się jest uprawianie sportu - od gry w warcaby do zbijaka i kosza. Dużo uśmiechu wynieść można również z oglądania telewizji. Obejrzenie śmiesznych filmów, tj. Przygody Kaczora Donalda lub Królika Bugsa, jest porcją uśmiechu wystarczającą na długo. Nie wszystkie rzeczy, które lubimy, zawsze muszą dać nam uśmiech - gdy kibicujemy polskim sportowcom, może być nam przykro, że z kimś przegrali; wspaniały film może skończyć się smutno - dają nam za to inne przeżycia, na swój sposób przyjemne (poza tym, następnym razem to „nasi” wygrają i wszyscy będą się cieszyć, a następny film skończy się dobrze).

Mamy nadzieję, że podczas zajęć wymyślicie wiele innych pomysłów na to, jak się uśmiechnąć i rozveselić innych - a przede wszystkim, że sami spróbujecie być weselsi i przyjemniejsi dla innych. Możecie zacząć od pogodzenia się z rodzeństwem, przeproszenia rodziców za głupie zachowania, pomocy kolegom w lekcjach, a może od razu od zrobienia - przy pomocy Waszych rodziców i nauczycieli - balu przebierańców dla całej klasy. Od czegoś zawsze trzeba zacząć, potem idzie już dużo łatwiej. Chcielibyśmy, ażeby każdy Wasz dzień był jak najlepszy, a buzie pogodne. Nie możemy jednak Wam tego zapewnić, bo wiele zależy tu również od Was.

## CZĘŚĆ 3 - MATERIAŁ TEORETYCZNY PRZEZNACZONY DLA NAUCZYCIELI GIMNAZJÓW I SZKÓŁ ŚREDNICH

### 1. Co to jest stres?

Słowo „stres” jest pewnie znane Wam wszystkim. Zastanówcie się, w jaki sposób odbieracie to słowo - pozytywnie czy negatywnie? Przypomnijcie sobie Wasze odczucia, np.: na pięć minut przed wizytą u dentysty czy przy wywołaniu Waszego nazwiska do odpowiedzi na najbardziej nielubianej lekcji. Czy czuliście wtedy - lub też w innych podobnych sytuacjach - dziwne „ściśnięcie” w gardle połączone z neodpartą chęcią znalezienia się w innym miejscu i czasie? Jeśli tak, to oznacza właśnie, że była to dla Was sytuacja stresująca.

Sytuacji wywołujących stres może być wiele, zależnie od cech indywidualnych, uwarunkowań materialnych, rodzinnych itp. To prawda, że nie wszyscy podlegamy identycznym stresom; jest jednak pewne, że nikt z nas nie może ich zupełnie uniknąć. Świat, w którym żyjemy nie jest doskonały. Wraz z rozwojem cywilizacji ilość czynników stresogennych (wywołujących stres) nieustannie rośnie. Ciągły rozwój techniczny, wzrost wymagań nauczycieli i pracodawców czy też strach przed bezrobociem to tylko przykładowe czynniki. Nie bez przyczyny Światowa Organizacja Zdrowia określiła stres jako „chorobę stulecia”.

Od potocznego znaczenia słowa stres odróżnić należy jego definicję medyczną. Zgodnie z nią, stres jest nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu „żądania”. Inaczej mówiąc, chodzi tu o wszystkie sytuacje, do których nasz organizm musi się przyzwyczaić, tzn. zareagować w określony sposób. Chodzić tu może zarówno o sytuacje odbierane przez nas jako nieprzyjemne, jak i o odbierane pozytywnie (np.: pierwsza piątka z matmy). W tej definicji, na czoło wysuwa się potrzeba dostosowania się organizmu do nowej sytuacji. My jednak nie będziemy się zajmować rozważaniami teoretycznymi, skupimy się raczej na tym, co potocznie odbieramy jako stres - tzn. sytuację nieprzyjemną, a następnie **metodami pozwalającymi na jego ograniczenie**.

## 2. Objawy stresu

Wielu lekarzy, filozofów i psychologów prowadziło badania nad objawami stresu, zbierając wyniki tych badań w całość. Gdyby je wszystkie w tym miejscu przytoczyć, powstałaby encyklopedia - a nie o to tu chodzi. Ludzie są od siebie różni, więc także w rozmaity sposób reagują na podobne sytuacje. Tak samo różnorodne objawy wywołuje u nich stres. Do najbardziej typowych objawów stresu należą m.in.: drżenie rąk, nadmierne pocenie się, występowanie tików na twarzy. Są to czynniki „zewnętrzne”, widoczne i łatwo zauważalne dla otoczenia. W sytuacjach szczególnych objawy te mogą być inne: bladość twarzy przy pobieraniu krwi lub kurczowe trzymanie się fotela dentystycznego znajdującego się w samolocie. Niejednemu z Was zdarzyło się też pewnie uprawiać z nerwów, dosyć typowy przy stresie „sport” - sprint do toalety.

Oprócz „zewnętrznych”, wyróżnić należy również objawy „wewnętrzne”. Nie można ich zauważyć ani policzyć - gdyż są to osobiste odczucia. Niektóre z nich trudno byłoby nawet nazwać. Ogólnie można je określić mianem obniżenia lub zakłócenia równowagi psychicznej. Efektem tego jest pewne nieprzyjemne odczucie, które rzutuje w ogromny sposób na nasze zachowanie. W większym lub mniejszym stopniu, stres wywołuje utratę samokontroli i pewności siebie. Objawia się to zapominaniem nawet podstawowych wiadomości, zwolnieniem procesów myślowych, zmniejszeniem naszej kreatywności, artykułowaniem „eeee” i „mmm”, pragnieniem zapadnięcia się pod ziemię - ogólnie rzecz biorąc - **znacznym osłabieniem naszych możliwości**.

Odczucia towarzyszące stresowi, oprócz niekorzystnego wpływu na nasze zachowania i samopoczucie, mogą być też dla nas niebezpieczne. Po pierwsze chodzi tu o aspekt typowo zdrowotny. Stres, oprócz równowagi psychicznej, zakłóca również działanie układów wewnętrznych - w tym krwionośnego. Duża częstotliwość stresu lub jego wysokie natężenie może doprowadzić do różnych chorób i zachorowań tj. owrzodzenie żołądka, a w niesprzyjających okolicznościach do zawału serca.

Długotrwały stres, niezależnie od podłoża na jakim występuje, może mieć też bardzo niekorzystne skutki pośrednie. Osoby zestresowane czują się źle, niepewnie. Doznają coraz więcej porażek, nawet na polach, na których odnosiły wcześniej sukcesy. Ponieważ nie mogą sobie dać z tym rady, chaotycznie szukają ratunku. Uciekają wtedy w świat alkoholu, narkotyków, nieudanych związków, prostytutki, anoreksji, bulimii itp. - lub też dosłownie uciekają - z domu. W skrajnej depresji i anoreksji mogą się też pojawić myśli samobójcze. Nie skazujcie się na to!!! Te metody naprawdę nie skutkują!!! Zazwyczaj pogarszają tylko sytuację. Jest wiele znacznie prostszych i skuteczniejszych sposobów na walkę ze stresem - tylko, że często o nich zapominamy. Celem tej akcji PCK jest właśnie „przypomnienie” tych sposobów.

### 3. Pogoda ducha lekarstwem na wszystko

Zastanawiacie się może, po co był ten poważny wstęp dotyczący stresu? Z jednej bardzo prostej przyczyny - jakiś poważny wstęp zawsze musi być i tyle. Po drugie, zawsze lepiej wiedzieć więcej niż mniej, a nigdy nie zaszkodzi wiedzieć tego i owego o temacie zajęć. Trzeba się zastanowić, czy możemy zupełnie pozbyć się stresu. Jak myślicie...? Oczywiście, że nie! Musimy chodzić do szkoły, znosić nastroje rodziców, chodzić do lekarzy itp. Ważne jest jednak jak to robimy, tzn. z jakim podejściem próbujemy coś zrobić. Zachowanie pogody ducha, codzienna życzliwość i duża porcja uśmiechu ułatwią Wam przejście przez różne sytuacje i rozpromienią każdy dzień.

Nie idzie o to, by namówić Was do przyklejenia sobie uśmiechu na usta, ale o wywołanie prawdziwej jego wersji. Czy śmiejemy się przy odrabianiu lekcji, a może oglądaniu dziennika? Nie, jesteśmy roześmiani i rozweseleni zawsze dzięki innym ludziom - śmiesznym sytuacjom z ich udziałem, opowiedzianym przez nich kawałom, zabawnym programom w telewizji. Pamiętajmy więc, że żyjemy wśród ludzi. Bądźmy dla nich mili, aby i oni byli tacy wobec nas, bądźmy dla nich życzliwi jeśli chcemy tego samego od innych, pomagajmy - a sami otrzymamy pomoc, gdy nam będzie potrzebna.

#### Jak się uśmiechać?

**Ustami!** Należy podciągnąć kąciaki ust w kierunku uszu, rozdziawić się lekko i przystąpić do tzw. „wietrzenia zębów”. Mile widziane jest również wydawanie z siebie rechotu. Pamiętać należy, iż proces „wietrzenia” zębów nie zastępuje ich mycia.

Uczucie radości można czerpać z bardzo wielu źródeł. Dla wielu osób, choć nie dla wszystkich, co nie jest niczym złym, źródłem szczęścia jest ich wiara. To ona napełnia ich radością, wiarą w istnienie dobra, a także życzliwością wobec innych. Radować możemy się jednak z bardzo wielu, bardziej przyziemnych, rzeczy.

#### Zgrana klasa

Nawet nie wiecie, o ile łatwiej jest przejść przez każdy dzień w szkole, tworząc zgraną klasę. Nie rezygnujcie z nikogo, nie twórzcie też kiluosobowych grup - zaczniecie się kłócić i konkurować, a to z pewnością nikomu nie wyjdzie na dobre. Jeśli stworzycie jedną fajną paczkę, to oczywiście nie bez chwilowych trudności, przeżyjecie znacznie więcej miłych chwil. Choć to stara i wytarta prawda, jest bardzo cenna - **„każdy, o ile dostanie szansę, wnosi coś wyjątkowego do życia klasy”**. W zgranej klasie łatwiej też będzie Wam się uczyć, jeśli pomożecie słabszym z polskiego, ktoś uratuje Was na klasówce z biologii, itd. Warunkiem dobrego klimatu w klasie jest jednak codzienna życzliwość i zrozumienie dla innych. Postawa taka nie dotyczy oczywiście tylko szkoły, ale i domu, bloku i osiedla. Im więcej z Was będzie się odnosiło do innych życzliwie, tym więcej „innych” będzie życzliwych dla Was (to wynika nawet z matematyki). W ten sposób będzie Wam znacznie łatwiej uniknąć wielu stresów życia codziennego.

#### Poczucie humoru

To nasz wielki sprzymierzeniec w zmaganiach z trudnościami życia codziennego. Zachowując dystans i poczucie humoru łatwiej jest osiągnąć sukces i przełknąć gorzkie porażki. Nie bójcie się więc śmiać z innych, nie obruszajcie się też, gdy to z Was się śmieją - pod warunkiem, że nie przeradza się to w drwinę. Wiele radości i uśmiechu przysporzyć mogą też zabawy z naszymi zwierzętami domowymi, jak i kontakt z przyrodą wogóle. Podobnie, jak większość zwierzaków, ludzie też wolą przebywać w stadach. Przebywajcie więc w stadach, bo w grupie raźniej. Świetnym sposobem „odstresowania”

jest wspólny wypad do kina, teatru, na mecz Waszego ulubionego klubu, na basen, na działkę czy koncert rockowy - zależnie od gustów. Tu musicie też pomóc sobie troszkę sami. Jeśli będziecie gburowaci, nieprzyjemni, drwiący lub nietolerancyjni, to - prędzej czy później - możecie wypaść „z towarzystwa”, do którego zazwyczaj ciężko wrócić. **Tylko codzienną życzliwością i pozytywnym nastawieniem do świata i ludzi możecie zdobyć przyjaciół.**

### „Hobby”

To dosyć ogólne pojęcie. Posiadanie jakiegoś hobby również ułatwia codzienne zmagania, pozwala na chwilę odgrodzić się od problemów. Dla wielu osób zbieractwo (monet, znaczków, banknotów, puszek po piwie) jest bardzo istotnym elementem życia. Niektórzy lepiej odpoczywają grając ze znajomymi w planszowe i karciane gry Fantasy, inni składając modele samochodów lub żołnierzy. W tej kwestii nie ma barier. Dobrą formą wyładowania wszelkich frustracji jest uprawianie sportu - od gry w warcaby do skałkowania i bunji-jumping. Dużo uśmiechu wynieść można również z oglądania telewizji. Obejrzenie takich arcydzieł jak, dla jednych Latający Cyrk Monthly Pythona, a dla innych Przygody Królika Bugsa, jest porcją radości wystarczającą często na dłużej. Nie zawsze chodzić tu musi dosłownie o uśmiech (podczas transmisji sportowych możemy zaznać gorzkiej porażki „naszych”, wspaniały film może skończyć się smutno, a ulubiona kasetka może się wciągnąć), ale czasami też o oderwanie się od codzienności i „odpoczynek” dla układu nerwowego.

Powyższe zachowania „antystresowe” mają charakter przykładowy. Mamy nadzieję, że podczas zajęć wymyślicie wiele innych, a przede wszystkim, że zaczniecie je stosować w Waszym codziennym życiu. Możecie zacząć od pogodzenia się z rodzeństwem, przeproszenia rodziców za głupie zachowania, pomocy kolegom w lekcjach, a może od razu od zrobienia ogólnoszkolnego happeningu czy zorganizowania dyskoteki. Od czegoś zawsze trzeba zacząć, potem idzie już dużo łatwiej. Chcielibyśmy, ażeby każdy Wasz dzień był jak najlepszy, a buzie pogodne. Nie możemy jednak Wam tego zapewnić, bo wiele zależy tu od Was. Życzliwość wobec otoczenia oraz spora porcja radości naprawdę pozwolą Wam lepiej znieść wszelkie smutki, porażki i strach. Wpłynie to też korzystnie na Wasze relacje z rodzicami, nauczycielami, kolegami - z których część może zostać dzięki temu wspaniałymi przyjaciółmi na całe życie.

## CZĘŚĆ 4 - GRY I ZABAWY NIE TYLKO CZERWONOKRZYSKIE

W tej części proponujemy Państwu przykładowe zabawy, związane tematycznie z mottem naszej akcji. Zabawy te zostały przez nas podzielone na cztery kategorie, ze względu na wiek uczniów, a więc: dla klas 1-3 SP, dla klas 4-6 SP, dla uczniów Gimnazjów i dla uczniów szkół średnich. Podział ten jest umowny. Reguły zabaw mogą Państwo modyfikować. Materiał zawarty w tej części naszego programu pochodzi głównie z książki „Gry i zabawy nie tylko czerwonokrzyskie”, które znajdują się we wszystkich Zarządach Polskiego Czerwonego Krzyża.

## Zabawy dla uczniów klas 1-3 Szkół Podstawowych

### 1. ZABIERAMY KRZESŁA

Uczestnicy - min.5 osób

Materiały - krzesła, magnetofon i kasetka

Liczba krzesła jest o jedno mniejsza od liczby uczestników zabawy. Z chwilą włączenia muzyki uczestnicy zaczynają chodzić dookoła stojących krzesła. Gdy muzyka ucicha, wszyscy starają się szybko zająć jedno z miejsc. Osoba, dla której zabraknie krzesła odpada z gry.

### 2. WYDAJ ODGŁOS

Uczestnicy - min.10 osób

Materiały - kartki papieru, długopisy lub flamastry

Spośród uczestników zabawy wybiera się prowadzącego (może być nim też nauczyciel). Uczestnicy siadają w kole. Każdy rysuje na kartce papieru zwierzę lub przedmiot, wydające jakiś charakterystyczny odgłos. Następnie prowadzący, który stoi w środku kręgu uczestników, zbiera kartki i pokazuje jedną z nich losowo wybranej osobie. Wskazana osoba ma kilka sekund na zastanowienie się i rozpoczęcie dźwiękowego naśladowania umieszczonego na kartce zwierzęcia lub przedmiotu. Jeśli zebrani nie odgadną co było na kartce, osoba naśladowująca zmuszona jest przedstawić to za pomocą pantomimy. Jeśli i to się nie powiedzie - odpada z gry.

### 3. UDANY PODWIECZOREK

Uczestnicy - min.8 osób (4 pary)

Materiały - stół, krzesła, opaski na oczy, łyżeczki, ugotowany kisiel lub budyń

Uczestnicy dobierają się parami, po czym osoby z danej pary siadają naprzeciwko siebie przy stole. Każda osoba otrzymuje kubek kisielu lub budyniu i łyżkę. Prowadzący zawiązuje zawodnikom opaski na oczy. Na jego znak zawodnicy zaczynają się wzajemnie karmić. Wygrywa ta para, która najszybciej zje „podwieczorek”.

### 4. RODZINA

Uczestnicy - min.16 osób

Materiały - papier i pisaki (przed zajęciami należy przygotować kartki z rysunkami 4 zwierząt, każdy uczestnik ma swoją kartkę)

Uczestników zabawy należy podzielić na cztery grupy. Każdej grupie przyporządkowujemy jakieś zwierzę (poprzez rysunek z jego podobizną). Prowadzący nie zdradza nazw tych zwierząt. Należy przygotować tyle kartek, ilu jest uczestników. Wszyscy, po kolei, losują kartki. Na znak prowadzącego, każdy z uczestników ma wydawać odgłosy i wykonywać ruchy charakterystyczne dla zwierzęcia z jego rysunku, a także odnaleźć pozostałych członków swojej „rodziny” (tzn. osoby udające to zwierze). Wygrywa grupa, która najszybciej uezbiera wszystkich członków swej „rodziny”.

## 5. NIESPODZIEWANA ZMIANA MIEJSC

Uczestnicy - min.10 osób

Wszyscy uczestnicy zabawy siadają w kręgu i przedstawiają się. Jedna osoba staje w środku i stara się zapamiętać imiona wszystkich uczestników oraz ich miejsca w kręgu. Następnie wychodzi za drzwi. W tym czasie 2-3 osoby zamieniają się miejscami. Zapraszamy do sali osobę zza drzwi i prosimy go, by podał imiona osób, które zmieniły miejsca. Jeśli się pomyli, może spróbować jeszcze raz. Gra ta ma ułatwić zapamiętanie imion kolegów z klasy i jest szczególnie wskazana do zastosowania w pierwszej klasie. Podobną zabawę - „Przyjaciele” - znajdziecie Państwo w dalszej części materiału.

## Zabawy dla uczniów klas 4-6 SP

### 1. BEREK UŚMIECH

Uczestnicy - min.10 osób

Osoby dobierają się parami. Jedna z par jest berkiem - osoby z tej pary muszą gonić inne pary, nie rozdzielając się. W chwili zbliżenia się berka do jakiejś pary, osoby ją tworzące muszą paść na ziemię układając z własnych ciał uśmiech. Para, która nie zdąży tego zrobić zostaje berkiem i zabawa rozpoczyna się od nowa.

### 2. PRZYJACIELE

Cała klasa ustawia się w kręgu. Prowadzący (najlepiej nauczyciel) objaśnia reguły zabawy: wybrana przez prowadzącego osoba wypowiada „Ja mam na imię <tu podaje swe imię>„, , zadaniem następnej jest wypowiedzenie tejże formułki, a następnie kolejnej „A to są moi przyjaciele < i tu podaje imię poprzednika>„. Ostatnia osoba w kręgu - tak jak każda - wypowiada „Ja mam na imię...”, a następnie „A to są moi przyjaciele <i tu podaje imiona wszystkich poprzedników>”. Osoba, która się pomyli - odpada z gry - a kolejny w kręgu przejmuje jego zadanie.

### 3. POSZUKIWANA, POSZUKIWANY

Uczestnicy - min.8 osób

Materiały - opaski na oczy

Osoby łączą się w pary i stają naprzeciwko siebie. Następnie przyglądają się sobie uważnie, mogą też dotykać swych twarzy w celu lepszego zapamiętania ich kształtu. Po upływie minuty prowadzący zawiązuje uczestnikom zabawy oczy. Następnie uczestnicy zabawy rozchodzą się po sali. Zadaniem w tej zabawie jest odnalezienie swojego partnera tylko za pomocą dotyku.

### 4. WIELKIE POLOWANIE

Uczestnicy - min.6 osób

Materiały - miski z wodą, owoce, opaski na oczy

Do misek napełnionych po brzegi wodą, wkładamy jabłka lub obrane pomarańcze. Uczestnicy, bez użycia rąk muszą je zjeść. Wygrywa ten uczestnik, który pierwszy zje owoc.

UTRUDNIENIE - zawodnikom zawiązujemy oczy, a miski stawiamy na podłodze.

## 5. ATOMY

Uczestnicy - min.10 osób

Prowadzący (najlepiej nauczyciel) prosi uczestników, by chodzili swobodnie po klasie. Prowadzący wywołuje pewną liczbę (np.:4), a uczestnicy muszą połączyć się wtedy w czteroosobowe grupy. Do dalszej gry przechodzą osoby, które znalazły się w tych grupach. Pozostali odpadają. Następnie uczestnicy rozchodzą się, a prowadzący wywołuje kolejny numer.

## Zabawy dla uczniów Gimnazjów

### 1. ZABIERAMY KRZESŁA j.w.

Modyfikacja - podczas zabawy również zabiera się kolejno następne krzesła, a osoby dla których ich nie starczyło muszą siadać na kolanach swoich poprzedników. W końcu powstaje piramida wielu osób siedzących wzajemnie sobie na kolanach na jednym krześle. Piramida nie może się przewrócić.

### 1. DWA KÓŁKA

Uczestnicy - min.12 osób

Materiały - ewentualnie magnetofon i kasetka

Dzielimy uczestników zabawy na dwie grupy: dziewcząt i chłopców. Jedna grupa tworzy wewnętrzne, a druga zewnętrzne koło. Wszyscy śpiewają powszechnie znaną piosenkę lub słuchają magnetofonu. Koła przesuwają się w przeciwnych kierunkach. Kiedy śpiew lub muzyka cichnie - osoby z wewnętrznego koła odwracają się i dają buziaka osobom z zewnętrznego koła stojącym naprzeciwko.

### 3. POMNIK „BIS”

Uczestnicy - min.7 osób (lub wielokrotność 7)

Materiały - opaski na oczy

Uczestników dzielimy na 3 zespoły (np.: X, Y i Z). Liczba osób w zespołach X i Y musi być wielokrotnością liczby 3, ilość osób w obu zespołach musi być równa (np.: X - 3, 6, 9... i Y - 3, 6, 9...). Liczba osób w zespole Z musi odpowiadać liczbie trójkowych grup w zespołach X i Y. Osoby Z wychodzą na zewnątrz sali. Osoby z zespołu X budują ze swoich ciał pomniki. Osobom Z zawiązujemy oczy i wprowadzamy do sali. Każda z tych osób za pomocą dotyku musi rozpoznać ułożenie ciał 3 osób z zespołu X i zbudować identyczny pomnik z ciał 3 osób z zespołu Y. Wygrywa ta osoba z zespołu Z, której pomnik będzie najbardziej podobny do pierwowzoru „zbudowanego” przez X.

#### 4. PODAJ DALEJ

Uczestnicy - 2 grupy liczące tyle samo osób

Materiały - np.: 2 wałki

Dwie grupy stoją rzędami i przekazują sobie przedmiot (np.: wałek pomiędzy nogami, jabłko lub zapałki z buzi do buzi). Nie wolno pomagać sobie rękami, chyba że przekazywana rzecz spadnie na ziemię. Wtedy grupa zaczyna od początku. Wygrywa ta grupa, która szybciej przekaże przedmiot do ostatniej osoby w rzędzie. Dla rewanzu, przeprowadzić można inną formę tej zabawy. Zawodnicy obu grup siadają, jeden za drugim gęsiego, w równoległych rzędach, a następnie przekazują sobie wymyślone przez prowadzącego hasło (inne dla obu grup, ale o podobnej trudności - przekazane szeptem na ucho pierwszym zawodnikom w rzędach), pisząc je wskazującym palcem na plecach kolejnej osoby ze swej grupy. Pisać wolno na bluzce, podkoszulce i gołych plecach. Oba zespoły rozpoczynają zabawę na znak prowadzącego. Wygrywa zespół, który wcześniej poda właściwe hasło (podając je prowadzącemu na ucho).

#### 5. RAZ, DWA, TRZY - DMUCHAMY!

Uczestnicy - min.2 osoby

Materiały - banknot, talerz, mąka, opaski na oczy

Zawodnicy siadają naprzeciw siebie przy stole. Pomiędzy nimi, w równej odległości leży banknot, który mają przedmuchać w stronę przeciwnika. Dla „utrudnienia” prowadzący zawiązuje im oczy. Wówczas zamiast banknotu stawia się talerz z mąką. Zabawę tą można też przeprowadzić w kilkuosobowych grupach.

Podobna zabawa: Ochotnikowi lub osobie wyznaczonej pokazuje się lizaka lub lody na patyku, które ma zjeść. Następnie zawiązuje mu się oczy, a zamiast lizaka lub lodów podstawią się nogę najbardziej owłosionego chłopaka w klasie.

### Zabawy przeznaczone dla uczniów szkół średnich

#### 1. POMNIK MIŁOŚCI

Uczestnicy - min.10 osób + prowadzący

Wszyscy uczestnicy, oprócz dwóch osób i prowadzącego, wychodzą na zewnątrz. UWAGA! Jeśli klasa liczy ponad 20 osób, z sali wychodzi maksymalnie 10 osób, pozostałe osoby wcielają się w rolę publiczności i zostają w klasie.

Obecna na sali dwójka zawodników, na polecenie prowadzącego, buduje ze swych ciał „pomnik miłości”. Po chwili, na znak prowadzącego, wchodzi kolejna osoba, której zadaniem jest wcielenie się w rolę artysty i „ulepszenie” pomnika. Po wykonaniu tej czynności, osoba „ulepszająca” musi wcielić się w rolę osoby tej samej płci z pomnika (dziewczyny zastępują dziewczyny itp.) i zająć wymyślona przez siebie pozycję. Następnie wchodzi kolejny uczestnik, który ma identyczne zadanie. Należy zadbać, aby kolejni „rzeźbiarze” byli odmiennej płci, tzn. by do sali wchodzili na przemian: chłopak, dziewczyna, chłopak, dziewczyna itd.

## 2. ZDEJMIJ TO!

Uczestnicy - min.10 osób

Materiały - koc

Pięciu ochotników lub osób wyznaczonych wychodzi z klasy, a reszta zostaje. Osoby, które zostały w klasie poznają reguły gry (o których zaraz). Po zapoznaniu klasy z regułami, pierwsza osoba wraca do klasy i kładzie się pod kocem, dokładnie się zakrywając. Osoba ta nie może znać reguł gry. Następnie cała klasa zwraca się do osoby pod kocem, by pomyślała jaka część obecnej garderoby jest jej najmniej potrzebna i żeby ją zdjęła. Chodzi o to, żeby osoba ta wpadła na to, że to koc jest jej niepotrzebny. Zazwyczaj jednak mało osób na to wpada. Gdy osoba pod kocem, zamiast koc, ściągnie pierwszą część swojej garderoby, cała klasa krzyczy „TO NIE TO!!, ZDEJMIJ TO!!, ZDEJMIJ TO!!”. Przy kolejnych częściach garderoby klasa zachowuje się identycznie. Gdy osoba znajdująca się pod kocem, pozostanie w samej bieliźnie i albo mocno się już zawstydzi albo przystąpi i do jej zdejmowania, należy tą zabawę odpowiednio zakończyć, poprzez spytanie tej osoby „czy na pewno to?, na pewno???, zamknij oczy i zastanów się chwilę”, a potem spytanie „a po co ci koc???”. W 90% przypadków efekt murowany.

## 3. POD NAPIĘCIEM

Uczestnicy - min.16 osób (2 drużyny po 8)

Materiały - 4 ławki (2x2) i 2 długie kije lub sznurek

Dzielimy klasę na 2 grupy. Powinny liczyć po tyle samo osób i mieć podobne proporcje w ilości chłopaków i dziewczyn. Na blatach ławek kładziemy długi kij (może być szczotka) tak, by utworzył on barierę. Oba zespoły muszą mieć podobne warunki. Kij znajduje się pod napięciem, a jest tylko zwieńczeniem „siatki” - nie można więc przejść pod nim. Zadaniem każdej z grup jest przedostanie się na drugą stronę „zapory”. Wybór metody należy do uczestników (np.: chłopak przeskakuje, a inny przenosi dziewczyny i resztę chłopców nad barierą w jego ręce) - nie należy im jednak nic sugerować. Wygrywa grupa, która szybciej znajdzie się po drugiej stronie „bez strat w ludziach” lub w której „przeżyje” więcej osób.

## 4. GOLIBRODA

Uczestnicy - min.6 osób

Materiały - balony, krem do golenia, maszynki do golenia

Uczestnicy zabawy otrzymują jednorazową maszynkę do golenia, która posłuży do ogolenia posmarowanego kremem lub namydlonego balonika. Wygrywa ten, kto najszybciej ogoli cały balonik.

## 5. W SZEREGU ZBIÓRKA

Uczestnicy - min.10 osób

Wszyscy uczestnicy muszą ustawić się w szeregu (lub uformować koło) od najmłodszego do najstarszego, włącznie z dniem urodzenia. Zabawę tę można przeprowadzić też stosując kryterium pierwszej litery imion, nazwisk, ksywek itp. Zabawa odbywa się bez użycia słów. Wszystkie inne metody porozumiewania się są dozwolone. Po ustawieniu się, każdy podaje swoją datę urodzenia, imię itp.

## Zabawy niezależne od podziału wiekowego

Proponujemy Przeprowadzenie DRAMY Joanny Sztroman „Rozwiązywanie trudnych sytuacji” (zaczepnięta z „Drama - poradnik dla nauczycieli i wychowawców 35/2000).  
W założeniu zajęcia dwugodzinne.

### **UWAGA!**

Zajęcia te, jak i tym podobne (w których uczniowie wyrażają swe odczucia, problemy itp.) **podlegać powinny „warunkom umowy”**, zawartej pomiędzy prowadzącym, a uczniami. Normy te obowiązują **na całych zajęciach**, są **wypisane na tablicy**.

Oto one:

- To, co tu się dzieje, pozostanie między nami
- Na zajęciach nie atakujemy się nawzajem fizycznie ani psychicznie (nie obrażamy się, nie używamy wulgarnych słów)
- Jeśli coś się nam nie podoba - chcemy wyjść lub zmienić zabawę - mówimy o tym głośno

### **Cele zajęć:**

- integracja zespołu klasowego;
- stworzenie przyjaznej atmosfery;
- budowanie w uczniach świadomości, iż mogą być wsparciem dla innych;
- nabycie przekonania, że każdą sytuację trudną można rozwiązać;
- nabycie umiejętności rozwiązywania sytuacji problemowych.
- 

**Pomoce:** słownik języka polskiego, pięć arkuszy papieru, flamastry.

### **Przebieg zajęć:**

#### **1. Etap wstępny**

Każdy uczestnik spotkania siada na wybranym przez siebie krześle (krzesła ustawiamy w kształcie koła), co ma ogromne znaczenie na tego rodzaju zajęciach. Każdy siada tam, gdzie czuje się bezpiecznie (przy osobie, która daje wsparcie). Następnie przez 2 minuty rozmawia z sąsiadem na dowolny temat (chodzi o poprawę samopoczucia, rozładowanie napięcia). Zamiast dowolnej rozmowy można zrobić „rundkę”, tzn. prosić każdego ucznia o dokończenie zdania, np. „Moim marzeniem jest...”, „Jestem tutaj chociaż...”, „Myślę, że...” itp.

#### **2. Działania dramowe** - oddanie własnego nastroju za pomocą stopklatki.

Zaczynamy od wyjaśnienia pojęcia „empatia” (dla młodszych dzieci można np. „odczucia”) - praca ze słownikiem. Następnie młodzież dobiera się w pary z sąsiadem (np. od lewej strony). Uczniowie odliczają do dwóch. Na sygnał prowadzącego „jedyński” stojąc tworzą stopklatkę wyrażającą ich nastrój: smutek, radość, przygnębienie, zdenerwowanie, zadowolenie itp. Wszyscy siadają. „Dwójki” wyrażają w stosunku do „jedynek” empatię gestem, mimiką, słowem (stosownie do nastroju partnerów - pocieszają, dzielą radość, wyrażają zrozumienie itp.). Następuje zmiana. Powtarzają ćwiczenie - „dwójki” wyrażają nastrój, „jedyński” - empatię.

#### **3. Wprowadzenie do tematu**

Nauczyciel mówi: „*Jak zauważyłem (-am), nastroje w grupie są różne. Jedni z Was są weseli, radośni, a inni smutni, zatroskani. Myślę, że osoby smutne, zatroskane mogą być*

zmęczone, ale mogą mieć też jakiś problem. Co to znaczy mieć problem? Proponuję, żebyśmy sięgnęli do słownika i wyjaśnili to słowo". Młodzież czyta, że problem to poważne zagadnienie, zadanie wymagające rozwiązania, kwestia do rozstrzygnięcia itd. Następnie nauczyciel mówi, że w jednym z czasopism młodzieżowych przeczytał właśnie o problemie pewnej młodej osoby. Cytuje treść opisanego zdarzenia oraz treść porady psychologa na ten temat. Pyta, czy osoby z grupy zgadzają się z jego wypowiedzią i co do tej porady chciałyby jeszcze dodać od siebie. Porady własne można zapisać anonimowo na kartkach, a następnie odczytać i przedyskutować, czy są trafne. Nienależy pozostawiać kwestii nie rozstrzygniętych, wątpliwych: jeżeli pojawią się jakieś trudności, można na następne spotkanie zaprosić dorosłego eksperta, np. pedagoga.

#### **4. Zabawa: „skrzynka problemów”**

Uczniowie wyobrażają sobie, że w środku koła stoją cztery skrzynki:

- z problemami rodzinnymi;
- z problemami szkolnymi;
- z problemami w grupie rówieśniczej;
- z problemami osobistymi.<sup>1</sup>

Każdy uczestnik zajęć wrzuca swój problem (lub problem innej osoby) do wyobrażonej skrzynki (lub skrzynek, jeśli ma wiele problemów). W ćwiczeniu można wykorzystać prawdziwe skrzynki - ale najlepiej jedną, aby sytuacja była jak najmniej krępująca; można także napisać problemy na kartkach - najlepiej drukowanymi literami. W tym przypadku kartki po zajęciach niszczymy lub zostawiamy (zaplombowane) do następnego spotkania, na którym kontynuujemy zabawę.

#### **5. Poznanie uczniowskich problemów**

Uczestnicy zajęć „wyjmują” ze skrzynek różne problemy i zapisują je na czterech arkuszach papieru.

Są to problemy:

- w rodzinie;
- w szkole;
- w grupie rówieśniczej;
- osobiste.

#### **6. Działania dramowe - scenki improwizowane ujawniające problemy uczniów**

Prowadzący pyta, kto chce być w zespole z problemami:

- w rodzinie;
- w szkole;
- w grupie rówieśniczej;
- osobistymi.

Zadaniem każdego zespołu jest pokazanie w scenkach improwizowanych problemu zapisanego na arkuszu. Uczestnicy poszczególnych grup wybierają jedną sytuację (podkreślają na arkuszu), która, ich zdaniem, wymaga szybkiego rozwiązania. Podział ról w grupie - zgłasza się na ochotnika jedna osoba, która będzie w roli osoby z problemem. Pozostali uczestnicy wcielają się w role matki, ojca, nauczyciela, kolegi, brata itp. Zespoły

---

<sup>1</sup> Por. też artykuł i scenariusz J.Tatarowicza pt. „O skutecznym rad sposobie”. /w:/ Drama, nr 25/1998

kolejno (po wcześniejszej „naradzie”) prezentują sceny z życia rodzinnego, szkolnego, koleżeńskiego i osobistego, które mogą zakłócić dobry nastrój kolegi lub koleżanki.

## 7. Udzielanie porad osobom z problemem

Uczestnicy poszczególnych grup podchodzą do ucznia w roli i udzielają mu (gestem, mimiką, słowem) wsparcia, porady. Następnie zapisują na odwrocie posiadanych arkuszy propozycje rozwiązywania problemu:

- w rodzinie;
- w szkole;
- w grupie rówieśniczej;
- osobistego.

## 8. Rozmowa prowadzącego zajęcia na temat udzielania pomocy:

a) z uczniem w roli osoby z problemem:

- czy oczekiwałeś pomocy od innych?
- od kogo oczekiwałeś pomocy?
- jakiej oczekiwałeś pomocy?
- dlaczego oczekiwałeś takiej pomocy?
- która z ofert była dla ciebie najbardziej pomocna, najskuteczniejsza?

b) z pozostałymi osobami:

- co czuliście, pomagając innym?
- czy mieliście trudności z udzielaniem skutecznej pomocy?
- czy zawsze można pomóc innej osobie?

Jeśli nie, od czego to zależy i do kogo można zwrócić się o wsparcie w razie zaistniałych problemów (np. do pedagoga szkolnego, psychologa, kolegi, wychowawcy itp.).

Prowadzący stawia pytanie:

*„Co możemy zrobić, aby dobrze czuć się w klasie ze sobą?”*

## 9. Zabawa „Moja oferta dla klasy”

Uczniowie zapisują na arkuszu ofertę dla innych osób w klasie, np. pomoc w nauce, wspólne spacerowanie, słuchanie muzyki itp. oraz swoje imię (obok).

## 10. Zakończenie zajęć: wspólna zabawa „fotografia rodzinna”

Chodzi o zasugerowanie, że rodzina jest najważniejsza w trudnych sytuacjach; a w grupie szkolnej także może być jak w rodzinie - ciepło i serdecznie. Wszyscy ustawiają się do zdjęcia, wyrażając gestem, mimiką uczucia do „członków rodziny”. Wszyscy się uśmiechają, prowadzący „robi zdjęcie”. Dziękują sobie wzajemnie, żegnają się.

---

Wszystkie niezbędne informacje, elektroniczna wersja poradnika i logo akcji znajduje się na stronie internetowej Polskiego Czerwonego Krzyża [www.pck.org.pl](http://www.pck.org.pl). Tam również będziemy na bieżąco umieszczać informacje o przebiegu akcji.