

Budowanie poczucia bezpieczeństwa

Wsparcie, motywacja, przydatne
metody i techniki

Marta Siwak

gdańskie
wydawnictwo
oświatowe



Budowanie poczucia bezpieczeństwa

Wsparcie, motywacja, przydatne metody i techniki

Redakcja językowa: Piotr Salewski

Autorką zajęć, w trakcie których wykorzystane zostały niniejsze materiały, jest Marta Siwak.

Copyright by Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe

Wydawca: Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe, 80-309 Gdańsk, al. Grunwaldzka 413, tel. 58 340 63 53

www.gwo.pl

Gdańsk 2022

Materiały przeznaczone są wyłącznie dla uczestników szkolenia. Zabrania się rozpowszechniania ich w internecie bez zgody wydawcy.

„Narzędziownik” na budowanie bezpieczeństwa, czyli:

- jak poradzić sobie z porażką, przeżywać frustrację,
- jak pokochać, zaakceptować samego siebie,
- jak radzić sobie ze stratą bliskiej osoby, miejsca, które było moją małą ojczyzną,
- jak zrozumieć to, czego nie da się zrozumieć,
- jak zmienić wzorce myślenia, osobowościowe,
- jak prosić o pomoc.

Poczucie bezpieczeństwa należy do najważniejszych potrzeb psychicznych i jest niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka.

Poczucie bezpieczeństwa wyrasta z ufności, że ludzie, którzy są wokół nas, reagują nie tylko życzliwie, ale także w sposób autentyczny, zaangażowany i szczerzy są w stanie mi pomóc, zaopiekować się mną.

Na początku powinniśmy nauczyć dziecko zadbać o siebie. Oczywiście wszystko robimy zgodnie z wiekiem.

Tabela Twoich możliwości i trudności

| | |
|--|--|
| To są Twoje zasoby (mocne strony). | |
| To są Twoje trudności. | |
| To są osoby, na które możesz liczyć. | |
| To są Twoje sposoby na radzenie sobie ze złymi emocjami. | |

Zadbaj o siebie

| | | |
|---|---|---|
| Wybaczaj sobie, kiedy coś się nie uda. Próbuje ponownie! | Zorganizuj swój prywatny azyl. | Naucz się odprężyć, relaksować: metoda oddechu, muzyka, śmiech... |
| Zaufaj i korzystaj z pomocy! Warto mieć przyjaciela, nawet tego z lustra. Bądź dla siebie przyjacielem. |  | Obserwuj siebie, naucz się uwalniać złe emocje. One też są potrzebne. |
| Pamiętaj – sprawy nierozwiązywalne nie istnieją. Klucz zawsze jest w zasięgu Twojej ręki – sięgnij po niego! | Wyłącz hałas i rozpraszacze. Ciesz się chwilą, zachwycaj się. Świat wokół Ciebie może być piękny! | Pomyśl, zanim zadziałasz. Wolniej nie znaczy gorzej. |

Mój plan bezpieczeństwa

| | | |
|---------------|---|--|
| Krok 1 | Moje sygnały ostrzegawcze: myśli, odczucia, zachowania mówiące o kryzysie. | |
| Krok 2 | Moje działające plasterki samopomocy. | |
| Krok 3 | Ludzie, którzy mi pomogą zniwelować, rozproszyć myśli kryzysowe. | |
| Krok 4 | Coś lub ktoś, kto może mi pomóc. | |
| Krok 5 | Kroki, działania, które sprawią, że moje otoczenie będzie dla mnie bezpieczne. | |
| Krok 6 | W trudnych sytuacjach szukam pomocy i kontaktuję się z: telefoniczną linią pomocy, | |

| | | |
|--|--|--|
| | psychologiem szkolnym, pedagogiem, wychowawcą... | |
|--|--|--|

Kiedy jest mi źle, nie wiem co robić, komu zaufać, jak się zachować – techniki dystrykcyjne

| | |
|--|--|
| <p>Idź na spacer. Pobiegaj. Pokop w worek. Pokop piłką. Pożongluj. Drzyj papier. Ściskaj piłkę. Pożuj gumę. Rozciągnij się. Zatańcz w rytm ulubionej muzyki.</p> | <p>Zrób coś nowego. Porysuj. Ugotuj coś. Spróbuj nowej potrawy. Idź w nowe miejsce. Zmień trasę powrotną – podziwiaj nowe widoki. Zagraj w szachy, kółko i krzyżyk, w inną ulubioną grę.</p> |
| <p>Posłuchaj muzyki. Odpocznij Przeczytaj coś. Obejrzyj ciekawy serial. Wyjdź do parku. Idź na rower, rolki, hulajnogę. Obcuj z przyrodą. Napisz list do siebie.</p> | <p>Umów się z kimś dla Ciebie ważnym na wspólny: spacer, posiłek, zakupy. Zorganizuj wspólny seans filmowy.</p> |


Inna wersja samopomocy – kiedy poczujesz się źle, niekomfortowo, wykonaj następujące polecenia z listy. Zaznacz datę i godzinę.

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| Wysłuchaj ulubionej muzyki. | Zjedz coś, co lubisz. | Przejdź się na spacer. |
| Poćwicz. | Powiedz sobie coś miłego. | Powąchaj kwiaty, perfumy... |
| Przypomnij sobie coś miłego. | Spójrz w lusterko i uśmiechnij się do siebie. | Położ się w wygodnym miejscu, zamknij oczy i poodychaj spokojnie przez minimum 5 minut. |
| Obejrzyj swoje ulubione zdjęcia. | Spójrz w lustro i powiedz sobie komplement. | Obejrzyj film z osobą, przy której czujesz się bezpiecznie. |

Moje przemyślenia, moje refleksje

| | |
|--|----------------|
| Jakie mam sposoby na poradzenie sobie z lękiem? | 1. 2. 3. |
| Jak do tej pory radziłam sobie z lękiem, niepewnością? | 1. 2. 3. |
| Co może dać mi większe poczucie kontroli i znajomość sposobów radzenia sobie z problemami? | 1. 2. 3. |
| Kto może mi pomóc? | 1. 2. 3. |
| Gdzie czuję się dobrze i bezpiecznie? | 1. 2. 3. |

Tabela motywacji – bezpieczeństwa. Kogo lub czego potrzebujesz (określ w skali od 1 do 10), by być silnym wewnątrznie i nie dać się złym emocjom?

| | | |
|---|---|---|
| Nauczyciel – | Oaza spokoju – sposoby na porażkę | Ideał, autorytet |
| Koledzy/koleżanki z klasy |  | Inne (co lub kto?) |
| Koledzy/koleżanki spoza klasy | | Rodzic |
| Nagroda, przywileje, pochwała, korzyści | Wspomagacze (konkretnie jakie?) | Muzyka (konkretnie jaka?) |

Miarowe oddychanie

1. Oddychaj głęboko z brzucha.
2. Spowolnij tempo wdychania i wydychania powietrza, tak od 5 do 6 oddechów na minutę.
3. Pamiętaj, że wdech powinien być wolniejszy niż wydech.
4. Możesz również zsynchronizować relaksację mięśni z oddychaniem.
5. Podczas głębokiego wdechu napnij swoje mięśnie i skup się na napięciu ciała.
6. Podczas wydechu powiedz sobie w myślach „rozluźnij się” – tym samym uwolnij się od napięcia.

Rady na negatywne myśli

| | | | | |
|---|---|--|---------------------------------|---|
| Wiem, że będzie dobrze! | Jest ktoś, na kogo mogę liczyć! | Jestem silny! Dam radę! | Jutro na pewno zaświeci słońce! | Tym razem nie poddam się i na pewno spróbuję! |
| Wiem, że jestem dobrą osobą! | Radzę sobie z niefajnymi emocjami! Słucham muzyki, idę na rower. |  | Lubię siebie! | Wiem, że jest ktoś, komu na mnie zależy. |
| Mam własny pomysł na pozytywne rozwiązanie! | | Ania wierzy we mnie! | Mam ładny uśmiech! Oczy... | |

Ja w kilku słowach

| | | | |
|---|-----------------------------|--------------------------------|---|
| Najbardziej lubię w sobie..... | Moje ulubione miejsce | Wierzę | Marzę |
| Najpiękniejszy dzień w moim życiu | Żałuję, że | Nie lubię w sobie | Obawiam się |
| Mam słabość | Nigdy nie zapomnę | Ta sytuacja nauczyła mnie..... | Gdybym mogła/ mógł cofnąć czas, to..... |
| Chciałabym siedzieć z | Gdy się stresuję, to..... | | |

Klasowy/własny alfabet bezpieczeństwa

Aby czuć się bezpiecznie, potrzebuję...

Mogę dać...

| Litera alfabetu | Mój własny alfabet bezpieczeństwa | Klasowy alfabet bezpieczeństwa |
|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| A | <i>aprobaty moich rówieśników</i> | |
| B | <i>bliskich mi osób</i> | |
| C | ... | |
| ... | ... | |

Koperta mocy – a w niej: cytaty mocy, mój idol, mój talizman szczęścia, moje ulubione zdjęcie, wspomnienie, wymarzone miejsce itp.

Rytuały klasowe

Rytuały to czynności powtarzane przez ludzi, które:

- mają jakąś symbolikę,
- łączą grupę,
- wzmacniają więzi,
- służą przekazywaniu tradycji.

Każda klasa może mieć też swoje własne rytuały. Są one skutecznym narzędziem pracy wychowawczej z klasą, a przede wszystkim pozytywnie wpływają na integrację grupy i budowanie bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni.

a) Nietuzinkowe przywitanie przed wejściem do sali lekcyjnej. Nauczyciel może podać każdemu uczniowi rękę i spotkać się z nim wzrokiem, podarować bilet wstępu, zagadkę dotyczącą tematu zajęć czy liścik motywacyjny.

b) Można stosować rozpoczęcie lekcji przez kolejnego ucznia, który wcześniej przygotowuje do przeczytania krótki tekst lub cytaty motywujący na cały dzień.

c) Dźwięk, który informuje o skupieniu uwagi.

d) Co z brakami? Ciekawym i motywującym sposobem może być drzewo wisienek. Nauczyciel wraz z uczniami na gazetce klasowej przygotowuje małe drzewo składające się z tyłu gałązek z nazwami przedmiotów, ilu uczy się dana klasa. Następnie można wytypować tygodniowego dyżurnego od zadań domowych. Osoba ta na przygotowanych wcześniej wisienkach zapisuje zadania i terminy ich wykonania, a potem umieszcza je na odpowiednich przedmiotowych gałązkach.

Inna wersja tej metody – każda gałązka jest podpisana imieniem i nazwiskiem ucznia, do niej przyłączone są poszczególne przedmioty. Każdy uczeń samodzielnie zaznacza na wisienkach wykonane zadania domowe i dodatkowe z konkretnych przedmiotów. W ten sposób uczymy odpowiedzialności oraz uważności.

Nauczyciel może jeszcze skorzystać z innych motywujących propozycji, np.:

- Przy sprawdzaniu prac użyj ołówka, który po uzupełnieniu braków zostanie wygumkowany.
- Przyklej kolorową karteczkę z miłym przypomnieniem.
- Nagroź uczniów za wykonaną pracę ciekawą pieczętką, uśmiechem, wpisem, a zapominalskiego poinformuj, że masz nadzieję, iż na następnej lekcji i jemu podarujesz coś miłego za wykonane zadanie.

e) Sygnalizacja świetlna – każdy uczeń jest wyposażony w „światła” (np. papierowe kolorowe kółka): zielone = „wiem, co robię”, żółte = „potrzebuję wsparcia” (tu może skorzystać ze stołu lub afiszy), czerwone = „nie daję rady” (przed zapaleniem czerwonego kółka uczeń powinien zapalić żółte i sam spróbować sobie poradzić).

f) Szwedzki stół – nauczyciel aranżuje miejsce, np. stół, na którym znajdują się przykładowe treści rozłożone na czynniki pierwsze, przykładowe ćwiczenia, zasady, regułki, czyli wszystko to, czego uczeń potrzebuje do wykonania zadań na dzisiejszej lekcji. Wszystkie te treści mogą również być zapisane na wywieszonych afiszach wiedzy, do których uczeń może w takim momencie podejść.

g) Telefon do przyjaciela i koło ratunkowe – nauczyciel przygotowuje zestaw dla każdego ucznia, który składa się z obrazków słuchawki i koła ratunkowego, najlepiej zalaminowanych. Podczas pracy w grupie lub samodzielnej, gdy uczeń napotyka na problem, z którym nie potrafi sobie poradzić, korzysta z zestawu. Podnosząc słuchawkę, daje znać nauczycielowi, że potrzebuje jego pomocy. Podnosząc koło ratunkowe, daje sygnał, że będzie korzystał z tzw. szwedzkiego stołu.

h) Bonusy na każdą lekcję – nauczyciel przygotowuje karki bonusowe („Chcę skorzystać z pomocy kolegi”, „Proszę o zwolnienie z zadania domowego”, „Poproszę o inny zestaw zadań/pytań” itp.). Uczniowie wybierają bądź losują dwa lub trzy bonusy do wykorzystania na lekcji (niekoniecznie na aktualnej).

| | | |
|---|--|---------------------------|
| Sam/a decyduję, jakie zadanie domowe wykonam. | Proszę o konsultacje z ekspertem. | Najpierw „szwedzki stół”. |
| Rezygnuję z oceny. | Poproszę inne zadanie. | Chcę dziś pracować z... |
| Proszę o czas! | Zamiast kartkówki – sam/a wybieram formę sprawdzenia wiedzy. | |

i) Miłe słowa na początek – weź to, czego teraz najbardziej potrzebujesz. Nauczyciel przygotowuje kartkę w formie ogłoszenia z możliwością odrywania małych karteczek, na których znajdują się motywacyjne słowa (np.: „Dasz radę!”, „Tak trzymaj!”, „Skorzystaj z drugiej szansy!”, „Działaj, nie poddawaj się!”, „Teraz jest Twój czas!”, „Cierpliwości” itp.). Kartka zostaje powieszona w widocznym miejscu w klasie, uczeń sam decyduje, czy i kiedy w trakcie lekcji chce z niej skorzystać.

Dziennik wdzięczności

Zaprojektuj swój jedyny, niepowtarzalny dziennik wdzięczności.

Uzupełniaj go codziennie – najlepiej wpleć go do wieczornej rutyny. Inaczej mówiąc, ustal godzinę i potraktuj to jako spotkanie z samym sobą.

Proponuję, abyś każdy dzień podsumował odpowiedziami na poniższe dwa pytania:

1. Czy możesz wymienić trzy wspaniałe rzeczy, które dziś Ci się przydarzyły.
2. Co mogłeś zrobić, by dzisiejszy dzień był lepszy?

Pamiętaj – możesz dodać jeszcze coś od siebie.

Powodzenia!

Pozytywna przerwa

Jest sposobem na ochłonięcie, uspokojenie. Warto stworzyć dzieciom przestrzeń do pozytywnej przerwy, czyli miejsce, które pomoże im się lepiej poczuć, a w efekcie lepiej zachowywać. Pozytywna przerwa powinna posiadać plan korzystania z niej, dziecko nie jest tam wysyłane, ale idzie samo, gdy tylko tego potrzebuje.

Kiedy uczeń może skorzystać z „magicznego miejsca”?

Gdy poczuje: przyspieszone bicie serca, niepokój, złość, frustrację itp. i stwierdzi, że potrzebuje wsparcia, wyciszenia, może skorzystać z „magicznego miejsca” w klasie. Jest to wyznaczona przestrzeń, gdzie znajdują się: wygodny fotel, poducha – siedzisko, obok mały stolik, na którym znajduje się odtwarzacz z podłączonymi słuchawkami (muzyka przygotowana i przesłuchana wcześniej przez nauczyciela; dobrze, by była to ulubiona muzyka uczniów, można zaproponować TOP 10 naszych ulubionych przebojów), klepsydra wytyczająca ustalony czas korzystania z tego miejsca, sensoryczne uspokajacze, koperty mocy, do których wedle uznania wkładamy wszystko, co może wzmocnić, wyciszyć, uszczęśliwić dziecko, np.:

- zabawny mem,
- wzmacniające cytaty,
- puzzle z rysunkiem przygotowanym przez nauczyciela,
- żarty z uczniowskich zeszytów,

- sposoby na poprawę złych emocji, np. licz w myślach (gdy chcesz szybko uspokoić swoje ciało, skoncentruj się, zamknij oczy, weź głęboki wdech i powoli wypuszczaj powietrze, licząc do dziesięciu; skup się na liczeniu, bo to pomaga odciągnąć myśli od tego, co powoduje silne zdenerwowanie; pamiętaj: możesz powtórzyć to kilkukrotnie, w zależności od potrzeby; postaraj się jak najwolniej wydychać powietrze ustami i skupić się na tym oraz na rozluźnianiu mięśni; opuść barki, wyprostuj plecy i powróć do normalnego oddychania; cała procedura zajmie tylko kilkanaście sekund, a przynosi wielką różnicę i pozwala uspokoić nerwy),
- kartonik z indywidualnymi kopertami mocy: każda koperta jest podpisana imieniem i nazwiskiem, znajdują się w niej wzmacniacze bezpośrednio skierowane do konkretnego ucznia, zdjęcie z miłym wspomnieniem, przeżyciem.

Ważne!

Zanim uczniowie skorzystają z magicznego miejsca, nauczyciel dokładnie wyjaśnia jego cel i zasady korzystania. Czas wyciszenia to czas trwania jednej piosenki. Gdy jednak uczeń potrzebuje jeszcze jednej piosenki na uspokojenie, daje znać specjalną kartką. Po wyciszeniu wraca na swoje miejsce i bierze aktywny udział w lekcji.

Muzykę nauczyciel może włączyć również podczas lekcji. Muzykoterapia to sposób na rozładowanie emocji i skupienie uwagi. Nie ma jednak jednoznacznej odpowiedzi na to, jaka muzyka jest odpowiednia do zastosowania w celu uspokojenia się. Najważniejsze to przedyskutowanie z uczniami, jakiej muzyki słuchają i co wtedy czują.

Dowartościowanie się

Wykonaj swój własny, niepowtarzalny słoik mocy, wartości, sukcesów. Każdego dnia wrzucaj do niego wszystko to, co udało Ci się danego dnia w szkole, w domu, na zajęciach dodatkowych – i gdy tylko poczujesz spadek mocy, zerknij, poczytaj i uśmiechnij się, a także powiedz sobie głośno: „Widzisz, jesteś świetny, zobacz, ile wspaniałych rzeczy przytrafiło Ci się w ostatnim czasie”.