

KREATYWNA PROFILAKTYKA *dla najmłodszych.* *Poradnik* *dla realizatorów* *zajęć*



Opracowanie:
EDYTA BIADUŃ-KORULCZYK, KINGA SOCHOCKA

Kreatywna profilaktyka dla najmłodszych.
Poradnik dla realizatorów zajęć

Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Ostaszewski
Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:
Fundacja Poza Schematami
ul. Wrzeciono 33/38, 01-963 Warszawa
www.fundacijapozaschematami.pl



Broszura finansowana ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia



ISBN 978-83-942258-3-4
Nakład 2000 egzemplarzy
Warszawa 2015

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Kilka słów *na początek...*

Poniższa publikacja powstała po to, aby pomóc nauczycielom w pracy profilaktycznej z dziećmi w wieku 5 i 6 lat. Prowadzenie zajęć wychowawczych w tej grupie wiekowej jest interesującym, choć niełatwym, zadaniem. Zapewne każdy nauczyciel ma swoje doświadczenia w tym zakresie, ale niewątpliwym wyzwaniem bywa odpowiednie dobranie technik i metod dostosowanych do odbiorców. Dzieci w tym wieku w większości nie potrafią jeszcze czytać i pisać, podejmowane więc działania wymagają takiej metodyki, która przemówi do nich za pośrednictwem obrazu, opowiadania, bajki, rysunku czy układanki.

Projektując zajęcia profilaktyczne dla dzieci należy zadbać o ich odpowiednią dynamikę, od zajęć rozluźniających czy wyciszających, poprzez zabawy związane z tematem, po takie, które podnoszą lub obniżają poziom energii grupy. Trzeba umiejętnie wykorzystywać twórczą aktywność dzieci, angażować je w rozmaite zabawy pobudzające ich ekspresję werbalną, plastyczną, muzyczną oraz ruchową.

Okres przedszkolny i wczesnoszkolny to czas nabywania wielu umiejętności, podejmowania coraz bardziej samodzielnych działań oraz ciągłego zwiększania wiedzy na temat świata. Dzieci uczą się najbardziej efektywnie w trakcie zabaw, dzięki którym mogą wcielać się w różne role społeczne, zdobywać nowe doświadczenia i przyswajać nowe treści. Przy konstruowaniu zajęć profilaktycznych istotne jest uwzględnienie możliwości dzieci w zakresie koncentracji uwagi oraz wykluczenie dodatkowych bodźców, mogących rozpraszać dzieci. Instrukcje do ćwiczeń powinny być sformułowane prosto i jasno. Dzieci 5–6-letnie często nie są w stanie kontrolować swoich reakcji emocjonalnych, zwłaszcza gdy ich potrzeby i pragnienia nie są natychmiast zaspokajane. Stąd biorą się ich kłopoty z umiejętnością czekania na swoją kolej w trakcie rozmowy czy powstrzymaniem się od skomentowania jakiegoś zdarzenia. Istotne jest więc wprowadzenie jasnych zasad obowiązujących w trakcie zajęć (np. mówimy po kolei, podnosimy palec do góry, gdy chcemy coś powiedzieć itp.), do których w razie potrzeby nauczyciel może się odwołać.

Planując zajęcia dla dzieci należy wziąć pod uwagę ich potrzebę ruchu i częstej zmiany pozycji. Dlatego ważne jest urozmaicenie zajęć ćwiczeniami i grami ruchowymi. Sprzyja to lepszemu przyswajaniu wiedzy oraz daje szansę na odreagowanie i swobodną ekspresję. Po wysiłku fizycznym dzieci potrzebują wyciszenia. To czas, który można wykorzystać, aby zachęcić je do refleksji na temat zajęć, pytać o ich odczucia i spostrzeżenia. Mamy nadzieję, że zawarte w publikacji treści i scenariusze zajęć będą przydatnym narzędziem w pracy profilaktycznej nauczycieli pracujących z dziećmi w klasach „0” szkół podstawowych.

Media elektroniczne

Zagrożenia i możliwości

Dynamiczny rozwój mediów elektronicznych zmienił nasze codzienne życie. Współczesne dziecko rozwija się nie tylko poprzez interakcje zachodzące między nim a rodziną, ale także przez kontakt z mediami elektronicznymi. Media elektroniczne wykorzystywane są dziś na każdym polu, w tym w sferze kontaktów społecznych. Również w procesie edukacji służą one choćby do tego, by wyszukiwać niezbędne informacje, oglądać filmy edukacyjne czy przysyłać materiały z zajęć za pośrednictwem e-maili. Media elektroniczne odgrywają i będą odgrywały ważną rolę w życiu dziecka, a wyko-

rzystywane w odpowiedni, bezpieczny sposób zwiększają możliwości jego rozwoju.

Współcześnie dzieci dość szybko zapoznają się z komputerem, smartfonem czy tabletem. Można powiedzieć, że „urodziły się z myszką w ręku”, a istnienie mediów elektronicznych jest dla nich czymś zupełnie naturalnym. Dzieci, które nie potrafią jeszcze czytać i pisać, często dość sprawnie posługują się smartfonami, umieją samodzielnie włączyć komputer czy tablet, potrafią odnaleźć w Internecie stronę ze swoją ulubioną bajką lub muzyką czy zagrać w gry komputerowe.

Pierwszy kontakt dziecka z mediami elektronicznymi

Badania przeprowadzone przez AVG (Anti-Virus Guard) w 2011 roku wśród ponad dwóch tysięcy matek z dziećmi w wieku poniżej 5. lat wykazały, że dzieci te znacznie lepiej radzą sobie z obsługą komputera czy Internetu niż z jazdą na rowerze. Te same badania wskazują, że aż 75% dzieci potrafi sprawnie posługiwać się myszką komputerową, a jedynie 9% z nich jest w stanie samodzielnie zawiązać sznurowadła.

Z roku na rok wzrasta liczba dzieci i młodzieży, które mają dostęp do komputera i Internetu. Według Diagnozy Społecznej przeprowadzonej w 2013 roku blisko 90% dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym korzysta w domu z komputera z dostępem do sieci. Pierwszy kontakt z obsługą komputera ma 10% trzylatków. Wśród czterolatek odsetek ten wynosi już 37%. Te same badania wykazują także, że zdecydowana większość małych dzieci (ponad 90%), dorasta obserwując, w jaki sposób domownicy korzystają z komputera i Internetu. Wśród badanych dzieci w wieku wczesnoszkolnym przeważały takie, które korzystają z mediów elektronicznych samodzielnie, bez kontroli rodziców/opiekunów.

Podobnie przedstawiają się wyniki badań dotyczących oglądania telewizji. Ponad 70 z 90 badanych sześciolatek wskazało, że codziennie ogląda telewizję, a ponad połowa z nich spędza przed telewizorem ponad 2 godziny dziennie. Stwierdzono także, że rodzice/opiekunowie często nie towarzyszą dzieciom w oglądaniu programów telewizyjnych.

Wpływ mediów elektronicznych *na rozwój dziecka*

Tradycyjne zabawy dzieci na świeżym powietrzu są wypierane przez różne aktywności w mediach elektronicznych i Internecie. Dzieci coraz częściej grają w gry komputerowe i online, kontaktują się z innymi dziećmi za pośrednictwem czatów, portali społecznościowych czy komunikatorów internetowych kosztem relacji twarzą w twarz. Zapracowani rodzice nierzadko pozwalają dziecku spędzać czas przed ekranem komputera, nie będąc do końca zorientowanymi, co ono ogląda i na czym polega jego aktywność w Internecie.

Niekontrolowane i nieumiarkowane korzystanie z mediów elektronicznych czy z Internetu może wywierać negatywny wpływ na rozwój młodego człowieka. Można wyróżnić pięć sfer rozwoju dziecka, które mogą być narażone.

Rozwój fizyczny

Długotrwałe spędzanie czasu przed monitorem, a co za tym idzie – niewystarczająca aktywność fizyczna, wywołuje szereg negatywnych konsekwencji.

Obecnie 5–6-latki są znacznie słabiej rozwinięte w zakresie małej i dużej motoryki niż dzieci dorastające kilkanaście lat temu. Stała pozycja siedząca powoduje wady postawy, nadwężenie mięśni nadgarstków

czy usztywnienie partii mięśniowych kręgosłupa. Wskutek wielogodzinnego korzystania z komputera dziecko narażone jest również na wystąpienie takich objawów, jak podrażnienie błony śluzowej oczu, nosa i krtani; zaburzenia widzenia, a w nich – zaczerwienienie i pieczenie oczu, podwójne widzenie lub widzenie za mgłą; zawroty i bóle głowy.

Rozwój emocjonalny

Znacząca część programów telewizyjnych, gier komputerowych czy stron internetowych zawiera duże dawki przemocy, zbrodni, tragedii i brutalnego seksu. W dzieciach oglądających sceny zawierające ww. treści wywołuje to uczucia strachu i przerażenia, pojawiają się koszmarne sny, bóle głowy, utrata apetytu czy nawet nadmierna pobudliwość. Oglądanie bajek czy filmów, w których występują przerażające postacie, może

potęgować lęki dziecka naturalne dla tego okresu rozwojowego. Małe dzieci nie są w stanie w pełni rozróżnić tego, co jest rzeczywistością, a co fikcją, tłumaczenie zaś, że „to tylko bajka”, może nie wystarczyć.

Wyniki wielu badań wskazują na istnienie silnego związku pomiędzy zachowaniami agresywnymi u dzieci a obserwowaniem przemocy na ekranie. Dziecko, które jest świadkiem scen przemocy, może naślado-

wać takie zachowania, uważając je za prawidłowe i dopuszczalne. Klasykne badania Alberta Bandury z 1961 roku ujawniły, że przedszkolaki, którym pokazywano, jak osoby dorosłe z agresją uderzają gumową lalkę i otrzymują za to nagrodę, przejawiały później skłonność do agresji. Podobne mechanizmy mogą dotyczyć dzieci, które obserwują bohaterów gier komputerowych. Ci ostatni za zastrzelenie kogoś lub zniszczenie czyjegoś terytorium dostają nagrody w postaci punktów, wirtualnych pieniędzy lub dodatkowych mocy i przywilejów. Postacie z gier bardzo rzadko ponoszą konsekwencje swoich antyspołecznych czynów: nie trafiają do więzienia, nie cierpią z bólu, a nawet nie umierają, mając po kilka „żyć”. Niektóre dzieci próbują naśladować zachowania wirtualnych i telewizyjnych „czarnych charakterów”. Wzrasta także zaciekawienie

dzieci scenami z użyciem niebezpiecznych narzędzi (np. pistoletów, mieczy). Ogólnie rzecz ujmując, im bardziej realistyczni są bohaterowie gry lub programu, a przemoc i agresja usprawiedliwione, tym większe prawdopodobieństwo naśladowania przez dzieci zachowań agresywnych.

Rzecz jasna, to, czy dziecko przeniesie zachowania agresywne ze świata wirtualnego do rzeczywistego, zależy od wielu czynników. Wśród nich wymienia się oddziaływanie środowiska, zwłaszcza rodzinnego oraz indywidualne cechy dziecka, a więc samoocenę, poziom inteligencji, płęć, umiejętność radzenia sobie ze stresem czy zarządzania emocjami. Jednakże w przypadku małych dzieci podstawowe wydaje się ograniczenie dostępu do treści szkodliwych i nieodpowiednich dla dzieciece, jak i wsparcie ze strony rodziny oraz szkoły.

Rozwój moralny

Internet niesie ze sobą wiele niebezpieczeństw z powodu łatwego i niekontrolowanego dostępu do niewłaściwych treści o rozmaitym charakterze (pornografia, rasizm, terroryzm itp.). Poważne zagrożenie stanowi także możliwość nawiązania przez dziecko kontaktów z niebezpiecznymi osobami (np. przestępcy o skłonnościach pedofilskich). Wiele treści dostarczanych przez media elektroniczne pozbawionych jest uznanych wartości moralnych i kulturowych. To przyczynia się do przyswajania wulgaryzmów, bezwartościowych sloganów i niesprawdzonych informacji, a także zagubienia w tym, co jest dobre, a co złe.

Rozwój społeczny

Kontakty społeczne współczesnego dziecka coraz częściej realizowane są za pośrednictwem mediów elektronicznych. Relacje bezpośrednie z innymi ludźmi w znacznej mierze zostały zastąpione przez komunikatory, portale społecznościowe i pocztę elektroniczną. Zamiast wspólnych zabaw niektóre dzieci wybierają aktywności, które mogą robić w pojedynkę – granie na komputerze czy telefonie, oglądanie bajek itp. Ten sposób spędzania wolnego

czasu bywa niekiedy wzmacniany przez rodziców/opiekunów, którzy są zadowoleni, że dzieci „tak grzecznie potrafią się same bawić”, nie sprawiają kłopotów wychowawczych i dają im „chwilę spokoju”. Ponadto warto zauważyć, że dzieci, które spędzają czas na samotnych aktywnościach w mediach elektronicznych, mają kłopoty z bawieniem się z innymi dziećmi. Duża liczba młodych użytkowników nadmiernie korzystających z nowych mediów ma trudności z adaptacją w grupie rówieśniczej (szkolnej, przedszkolnej), na przykład nie potrafi komunikować się z innymi, wykazuje tendencje do izolowania się.

Rozwój intelektualny

Media elektroniczne dają nieograniczony dostęp do informacji. Jest to niezwykle pomocne w zdobywaniu wiedzy. Z drugiej strony napływ informacji jest tak duży i szybki, że dziecko nie potrafi ich racjonalnie selekcjonować. Dzieci do 6. roku życia nie mają dostatecznie rozwiniętej zdolności selekcji i oddzielania bodźców istotnych od mniej ważnych. W związku z tym często tracą orientację, które z informacji mają przyjąć, a które odrzucić. Najczęściej dzieci przyjmują wszystkie docierające do nich wiadomości (także te, które są nieodpowiednie do ich wieku). Jednocześnie ich percepcja jest pobieżna, co z kolei doprowadza do niewłaściwej oceny sytuacji przedstawianych na ekranie. W dodatku u dzieci spędzających zbyt dużo czasu przed komputerem zubożeniu ulega słownictwo, którego używają na co dzień. Gry, programy i reklamy korzystają ze słownictwa pełnego sloganów, skrótów i haseł. Dzieci przyzwyczajają się do coraz szybszego tempa mowy, do jej skrótowości, zmienności reguł czy pewnych kodów dźwiękowych. Istnieje również zagrożenie, że niektórzy młodzi użytkownicy sieci staną się jej biernymi konsumentami.

Do najczęstszych zagrożeń związanych z korzystaniem z mediów elektronicznych przez dzieci zaliczyć można:

- **NIEBEZPIECZNE TREŚCI** – to materiały, które mają szkodliwy wpływ na rozwój, psychikę i emocje dziecka. Do treści tego rodzaju należą materiały: zawierające pornografię, także dziecięcą (warto pamiętać, że prezentowanie osobom nieletnim materiałów pornograficznych jest przestępstwem); charakteryzujące się treściami rasistowskimi i ksenofobicznymi; propagujące i pokazujące sceny przemocy.
- **UWODZENIE DZIECI ONLINE** (tzw. grooming) – odbywa się za pośrednictwem portali społecznościowych, chatów, grup tematycznych w sieci. Wiele osób o skłonnościach pedofilskich nawiązuje w ten sposób kontakt z dzieckiem, często udając rówieśnika. Uwodzenie służy pedofilom do wyłudzenia od osób nieletnich ich zdjęć lub filmów o charakterze seksualnym lub po to, aby spotkać się z dzieckiem i wykorzystać je seksualnie.

- **PRZEMOC RÓWIEŚNICZĄ** (tzw. cyberprzemoc, cyberbullying) – to przemoc z użyciem nowych mediów, np.: straszenie, szantażowanie poprzez Internet, zamieszczanie w sieci informacji, zdjęć i filmów ośmieszających lub kompromitujących, podawanie się za kogoś innego, wykluczanie kogoś z grupy rówieśniczej online (np. usunięcie kogoś z grona znajomych na Facebooku), obrażanie innych użytkowników w Internecie (tzw. hejtowanie).
- **UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA, INTERNETU, TELEFONU** (siecioholizm, fonoholizm) – odnosi się do osób, które utraciły kontrolę nad racjonalnym korzystaniem z komputera, sieci czy telefonu. Do głównych objawów uzależnienia należą: spędzanie przy komputerze (w sieci, przy telefonie) coraz większej ilości czasu kosztem dotychczasowych zainteresowań, zaniedbywanie obowiązków szkolnych, pojawianie się konfliktów rodzinnych, kłamanie co do czasu spędzonego przy komputerze, w Internecie, podejmowanie nieudanych prób kontrolowania czasu spędzanego w sieci, ponoszenie konsekwencji finansowych związanych z używaniem mediów elektronicznych (kupowanie oprogramowania, nowych modeli telefonów, komputerów itp.), reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z mediów elektronicznych jest utrudnione bądź niemożliwe.
- **UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH I GIER ONLINE** – nadmierne granie w gry, szczególnie te propagujące agresję, jest niebezpieczne.

Nowe media – czy to tylko zagrożenia?

Powyżej przedstawiono różne zagrożenia związane z mediami elektronicznymi. Należy jednak zauważyć, że nowe media mają również swoje dobre strony. Stanowią one bogate źródło informacji oraz stwarzają możliwość identyfikowania się z pozytywnymi bohaterami/zachowaniami, obserwowanymi na ekranie. Mogą więc służyć jako środek do propagowania pozytywnych postaw i zachowań. Dziecko, obserwując pozytywne zachowania u bohatera z bajki lub gry fabularnej może je przyswajać, a następnie reagować podobnie w stosunku do innych ludzi. W ten sposób wiele dzieci uczy się np.

właściwego zachowania w zabawie lub rozwiązywania trudnych sytuacji. Coraz częściej w programach szkolnych programy online stają się pomocą w uczeniu dzieci określonych postaw, wyjaśnianiu zjawisk zachodzących w otaczającym świecie czy reguł związanych z kontaktami międzyludzkimi.

Niewątpliwą zaletą mediów elektronicznych jest ich atrakcyjność i interaktywność, co wpływa pozytywnie na budzenie zainteresowania dzieci przekazywanymi treściami. Komputer i Internet mogą wspomagać rozwój intelektualny dzieci poprzez dostęp do ogromnych zasobów informacji, pogłębianie wie-

dzy dotyczącej rozwiązywania problemów, rozwijanie samodzielnego i twórczego myślenia. Mogą również sprzyjać kształtowaniu właściwych postaw u dzieci, chociażby poprzez możliwość wymiany poglądów z prospołecznymi rówieśnikami lub liderami za pośrednictwem portali społecznościowych czy tematycznych czatów.

Badania pokazują także, że odpowiednio dobrane do wieku gry komputerowe mogą rozwijać umiejętność logicznego myślenia. Niektóre tematyczne gry komputerowe, np. o zjawiskach przyrodniczych, kosmosie, zwierzętach, stanowią dla młodego człowieka bogate źródło informacji o otaczającym świe-

cie, a przy tym ich forma sprawia, że dzieci dużo chętniej i łatwiej przyswajają wiedzę. Podobnie rzecz ma się z grami czy programami edukacyjnymi, które przez zabawę uczą języków obcych, doskonałą umiejętność liczenia, ćwiczą refleks i sprawność. Obecnie dostępnych jest wiele gier, które rozwijają szybkość, cierpliwość, trafność podejmowania decyzji i koordynację wzrokowo-ruchową. Niektóre z tzw. gier edukacyjnych są wykorzystywane w przedszkolnych i szkolnych programach nauczania. Łączą one język mówiony z pisanim, co znacznie wpływa na poprawę pamięci u dzieci i zwiększa ich zdolności intelektualne.

Jak uczyć bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych

Wskazując na możliwości i zagrożenia związane z rozwojem mediów elektronicznych nie należy zapominać o roli, jaką w tym względzie mogą odgrywać dorośli, w tym rodzice, opiekunowie i nauczyciele. Z badań przeprowadzonych przez Fundację Dzieci Niczyje wynika, że większość rodziców stara się kontrolować dostęp swych dzieci do Internetu, a 54% z nich ustawiło komputer tak, aby na ekranie monitora móc obserwować poczynania swoich pociech. Niepokojące jest jednak to, że tylko co czwarty rodzic korzysta z oprogramowania filtrującego czy blokującego nieodpowiednie programy w telewizji. Ważnym zadaniem rodziców, poza kontrolą dostępu do komputera czy Internetu, powinno być budowanie pozytywnego i bliskiego kontaktu z dzieckiem. Okazywanie zainteresowania sprawami dziecka, towarzyszenie mu w jego działaniach, wspieranie w różnego rodzaju trudnościach i problemach, a także dbanie o jego aktywność fizyczną i rozwijanie innych niż komputer zainteresowań stanowi istotny czynnik, który pomaga chronić dziecko przed przykrymi konsekwencjami nadmiernego korzystania z mediów elektronicznych.

W tej sprawie sporo jeszcze jest do zrobienia. Wiele badań realizowanych w tym obszarze dowodzi, że rodzice nie posiadają dostatecznej wiedzy z zakresu oddziaływania na dziecko nowych mediów. Nie wszyscy rodzice wiedzą, czym zajmuje się dziecko korzystające z komputera, jakie strony internetowe i filmy ogląda, w jakie gry komputerowe

i gry online gra. Rzadko również rozmawiają z dziećmi i nie towarzyszą w ich „wirtualnych aktywnościach”. Niewielu rodziców ma wystarczającą wiedzę dotyczącą zasad bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych i z Internetu. Z tego względu warto edukować rodziców i opiekunów dzieci w tym zakresie.

Ważną misję do spełnienia ma również szkoła i nauczyciele. Coraz częściej mówi się o tzw. **edukacji medialnej**, której celem jest przygotowanie uczniów do świadomego i krytycznego odbioru treści medialnych. Spełnia ona dwie główne funkcje. Pierwsza polega na nabywaniu przez dziecko kompetencji (umiejętności i wiedzy), dotyczących posługiwania się urządzeniami medialnymi. Druga funkcja polega na przygotowaniu młodego człowieka do bardziej świadomego i krytycznego używania ich. Z tym ostatnim wiąże się także konieczność kształtowania odpowiednich umiejętności życiowych dzieci, jak np. radzenia sobie w sytuacjach trudnych, nawiązywania kontaktów z rówieśnikami. Placówki edukacyjno-wychowawcze przeznaczone dla małych dzieci powinny pracować nad rozwijaniem zainteresowań dzieci (koła zainteresowań), dostarczać okazji do kontaktów społecznych z rówieśnikami oraz wzmacniać ich umiejętności życiowe i samoocenę. Właściwym pomysłem są także zajęcia prowadzone na terenie przedszkola czy szkoły, uczące dzieci odpowiedniego używania komputera, telefonu, Internetu itp.

Pracując z dziećmi w wieku 5–6 lat pamiętaj:

- Wprowadź jasne i czytelne zasady obowiązujące podczas zajęć (dzieci w tym wieku są w stanie przyswoić maksymalnie 5 zasad).
- Stwórz odpowiednie warunki do zajęć (ustaw krzesła w kręgu albo posadź dzieci na dywanie).
- Staraj się organizować zajęcia w taki sposób, aby dzieci mogły same doświadczyć tego, o czym aktualnie rozmawiacie – dzieci w tym wieku wolą działać niż mówić.
- Realizuj zajęcia w formie krótkich, 20–30-minutowych modułów. Staraj się robić częste przerwy w trakcie zajęć. Możesz w tym celu zaproponować dzieciom zabawę ruchową. Pięcio- i sześciolatki szybko się nudzą i męczą, gdy nie są w ruchu.
- Po wykonanym ćwiczeniu zadбай o wyciszenie dzieci. Staraj się z nimi rozmawiać o tym, co przeżywają i co myślą o danym zadaniu.
- Doceniaj wysiłki dzieci, a nie to, jaki rezultat końcowy osiągną. Staraj się zauważać nawet najmniejsze pozytywne zachowania i postępy każdego z nich.
- Bądź elastyczny. Kiedy to, co zaplanowałaś, nie wychodzi, staraj się przeanalizować powody zaistniałej sytuacji i zastanów się, co możesz zrobić inaczej.
- Podawaj instrukcje do poszczególnych zadań w sposób krótki i rzeczowy. Upewnij się, czy dzieci zrozumiały, co mają zrobić.

Warto pamiętać:

- dziecko do 7. roku życia powinno spędzić przy ekranie komputera (ale także telewizora, tabletu, smartfona) maksymalnie 20 minut dziennie,
- po obejrzeniu bajki, filmu, zagranium w grę dziecko powinno poruszać się, zjeść coś, napić się, popatrzeć przez okno,
- monitor komputera, ekran telewizora powinny znajdować się w odpowiedniej odległości od twarzy dziecka (około 50 cm),
- jeśli dziecko korzysta z telefonu komórkowego, należy zachęcać je do używania zestawu głośnomówiącego,
- dziecko nie powinno spożywać posiłków korzystając jednocześnie z mediów elektronicznych.

Pozytywna profilaktyka

Realizowanie profilaktyki w przedszkolach lub na wczesnych etapach edukacji szkolnej wymaga od nauczyciela nie tylko przeprowadzenia odpowiednich zajęć z dziećmi, ale również zaangażowania rodziców/opiekunów do **aktywnego uczestnictwa w proponowanych działaniach**. Nauczyciel może to zrobić w dwojaki sposób:

- poprzez **edukację rodziców/opiekunów**, czyli przekazywanie informacji dotyczących wpływu mediów elektronicznych na dzieci oraz zasad bezpiecznego korzystania. Edukowanie rodziców powinno także uwzględniać wzmocnienie ich kompetencji wychowawczych;
- poprzez **włączanie rodziców/opiekunów w realizowany program profilaktyczny**, np. przez wspólne wykonywanie zadań domowych z dzieckiem.

Zajęcia profilaktyczne należy kierować do wszystkich dzieci (profilaktyka uniwer-

salna), z uwzględnieniem specyfiki tego okresu rozwojowego, możliwości poznawczych oraz emocjonalnych dzieci w tym wieku. Dla podniesienia skuteczności działań profilaktycznych istotne jest także posiadanie wiedzy z zakresu czynników ryzyka oraz czynników chroniących przed zachowaniami ryzykownymi, jak również znajomość mechanizmów ich oddziaływania na dziecko.

Czynniki ryzyka to właściwości indywidualne lub cechy środowiska społecznego, które wiążą się z wysokim prawdopodobieństwem wystąpienia zachowań ryzykownych (czyli takich, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, rozwoju, bezpieczeństwa czy funkcjonowania dziecka). Czynniki ryzyka związane z zachowaniami ryzykownymi w obszarze mediów elektronicznych można podzielić na:

- **czynniki osobowościowe**

(zaburzenia zachowania, nadpobudliwość, agresywność, impulsywność, niskie poczucie własnej wartości, niedojrzałość emocjonalna i społeczna, trudności w zarządzaniu emocjami i stresem, brak akceptacji i szacunku w stosunku do samego siebie, silna potrzeba stymulacji i podejmowania ryzyka),

- **czynniki społeczno-kulturowe**

(brak przyjaciół, konflikty w rodzinie, zaburzenia w zakresie więzi rodzinnych i relacji z bliskimi osobami, lansowany w mediach konsumpcyjny styl życia, nastawienie na posiadanie pewnych przedmiotów, urządzeń, gadżetów, przyzwolenie na wybrane formy spędzania wolnego czasu, np. granie na komputerze, nagradzanie i okazywanie uczuć poprzez kupowanie drogich prezentów itp.),

- **dostępność**

(łatwy dostęp do mediów elektronicznych i Internetu).

Koncepcja pozytywnej adaptacji (ang. *resilience*) wyjaśnia powody, dla których niektórzy młodzi ludzie, pomimo narażenia na czynniki ryzyka, są w stanie prawidłowo się rozwijać oraz w zdrowy sposób funkcjonować w środowisku szkolnym, rówieńczym oraz w relacjach rodzinnych. Koncepcja ta pokazuje, że nawet przy ograniczonym wpływie na sytuację dziecka, można próbować włączać czynniki chroniące, które zneutralizują negatywny wpływ czynników ryzyka.

Czynniki chroniące to właściwości dziecka oraz jego otoczenia, których obecność wzmacnia jego potencjał zdrowotny i jego odporność na działanie czynników ryzyka.

Czynniki chroniące można podzielić na:

- **bepośrednio związane z jednostką**

(wysoki poziom inteligencji dziecka, zdolności werbalne, umiejętność uczenia się, pozytywny obraz siebie, umiejętność zarządzania swoimi emocjami i rozwiązywania problemów, stabilne poczucie własnej wartości, gotowość do współpracy z rówieśnikami itp.),

- **związane z pozytywnym wpływem środowiska rodzinnego**

(bezpieczna, ciepła więź z rodzicami/opiekunami, okazywanie dziecku wsparcia emocjonalnego, monitorowanie zachowań dziecka, zaangażowanie rodziców w sprawę dziecka, wyznaczanie zasad dotyczących obowiązujących norm),

- **zasoby wynikające ze środowiska lokalnego i miejsca zamieszkania**

(wsparcie ze strony nauczycieli i innych specjalistów, pozytywny klimat społeczny szkoły, zdrowe formy aktywności, bezpieczne sąsiedztwo, dostęp do świetlic, klubów dla dzieci itp.).

Jedną z wiodących strategii profilaktycznych jest uczenie umiejętności życiowych, które umożliwiają lepsze radzenie sobie z wyzwaniami życia codziennego. Są to przede wszystkim kompetencje psychospołeczne oraz zdolności interpersonalne, które pomagają podejmować konstruktywne decyzje, rozwiązywać problemy, skutecznie się komunikować i mieć satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi, zarządzać emocjami i lepiej radzić sobie ze stresem, a także myśleć kreatywnie. Wpływają one na zdolność do ochrony przed różnymi zagrożeniami zdrowotnymi oraz służą do

budowy kompetencji potrzebnych do pozytywnego zachowania i wzmacniania zdrowych relacji z innymi. Zajęcia profilaktyczne, służące do pracy nad rozwijaniem tych umiejętności, powinny dotyczyć trzech obszarów:

- **umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych**

(np. nawiązywania i utrzymywania relacji z innymi, zarządzania swoimi emocjami w relacjach, asertywnego reagowania, budowania sieci wsparcia),

- **umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów**

(np. zwiększenie krytycznego myślenia, poznanie zdrowych sposobów spędzania

wolnego czasu, radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych),

- **umiejętności z zakresu radzenia sobie i samokontroli**

(np. wzmacnianie poczucia sprawstwa, poznanie konstruktywnych sposobów zarządzania swoimi emocjami, radzenie sobie ze stresem, budowanie stabilnej samooceny i poczucia własnej wartości, organizowania czasu wolnego).

Strategię kształtowania umiejętności życiowych można wykorzystywać zarówno w pracy z małymi dziećmi, jak również podczas organizowania spotkań czy warsztatów dla rodziców/opiekunów.

Charakterystyka zajęć *dla dzieci*

ODBIORCY

Proponowane zajęcia są adresowane dla dzieci w wieku 5–6 lat. Mogą być one realizowane zarówno w szkołach, jak i w przedszkolach.

FORMA ZAJĘĆ

Ćwiczenia zawarte w scenariuszach zajęć są w większości formą zabawy. Dzieci łatwiej uczą się poprzez zabawę. Aby uatrakcyjnić zajęcia wykorzystano różne formy pracy: zabawy ruchowe, ćwiczenia zespołowe, pracę z wykorzystaniem tekstu, rysunku, układanki itp. Na zakończenie każdego spotkania proponowane jest zadanie domowe przeznaczone do wykonania wspólnie z rodzicem/opiekunem.

OSOBY PROWADZĄCE

Zaleca się, aby zajęcia były prowadzone przez dwie osoby dorosłe. Szczególnie w przypadku wykonywania ćwiczeń opartych na pracy zespołowej niezbędna jest stała pomoc nauczyciela. Osobami prowadzącymi mogą być nauczyciele, pedagodzy, psychologowie. Wiedza, jaką powinni posiadać prowadzący, dotyczy psychologii rozwoju dziecka, kształtowania umiejętności życiowych, zasad bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych. Ważne wydaje się również doświadczenie w prowadzeniu zajęć z dziećmi z tej grupy wiekowej.

CZAS TRWANIA

Każdy ze scenariuszy został przewidziany do zrealizowania w trakcie 90 lub 45 minut. Z uwagi na krótkotrwałe możliwości koncentracji uwagi dzieci 5–6-letnich, sugeruje się podzielenie 90-minutowych zajęć na mniejsze części (np. na dwa spotkania po 45 minut). Istnieje także możliwość powtórzenia zajęć po jakimś czasie, dla lepszego przyswojenia zawartych w nich treści.

PRZYGOTOWANIE SALI DO ZAJĘĆ ORAZ MATERIAŁÓW

Miejsce, w którym będą się odbywały zajęcia, powinno zapewnić uczniom/przedszkolakom oraz osobom prowadzącym poczucie komfortu. Istotne jest więc, aby było ono na tyle przestronne, żeby umożliwiło dzieciom swobodne poruszanie się. Przed rozpoczęciem zajęć warto zaaranżować przestrzeń tak, aby uczniowie czuli się ze sobą dobrze. W tym celu można poprosić dzieci, by usiadły w kręgu na dywanie lub na krzesłach. Scenariusze wymagają wcześniejszego przygotowania określonych materiałów. Spis niezbędnych pomocy do zajęć zamieszczono w każdym ze scenariuszy.

ZASADY

Przed rozpoczęciem każdego ze spotkań warto wprowadzić kilka zasad (np. „mówimy po kolei”, „pomagamy sobie”, „sprzątam salę po zajęciach” itp.). Ustalone reguły warto umieścić na dużym arkuszu papieru (można je przedstawić za pomocą obrazków lub symboli odwołujących się do określonych zasad) i zawiesić w widocznym miejscu w sali.

Warto pamiętać:

Dzieci chętniej biorą udział w zajęciach, gdy:

- mają możliwość doświadczenia czegoś,
- rozumieją, czego dotyczą zajęcia (tematyka spotkania jest dla nich jasna),
- czują się bezpiecznie i swobodnie,
- identyfikują się z omawianymi zagadnieniami (np. prezentowane historie, opowiadania, rysunki są zbliżone do ich życia codziennego i przeżyć),
- uczą się poprzez zabawę,
- są prowadzone w ciekawy sposób (z wykorzystaniem różnych technik i metod),
- nie trwają zbyt długo,
- mogą w czasie ich trwania poruszać się.

Poniżej przedstawiamy kilka scenariuszy dotyczących bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych, zdrowych sposobów spędzania czasu wolnego, radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych oraz rozumienia swoich emocji.

Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych

Temat: Poznajemy Internet

Cele ćwiczenia

- zwiększenie wiedzy na temat funkcji komputera i Internetu w codziennym życiu
- zwiększenie wiedzy na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i komputera

Czas trwania zajęć

- łącznie 90 minut (scenariusz może zostać zrealizowany w dwóch częściach po 45 minut każda)

Materiały niezbędne do realizacji zajęć

- duży rysunek komputera
- kłębek włóczki
- obrazki z różnymi czynnościami
- białe kartki papieru
- kredki
- flamastry

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Nauczyciel wprowadza dzieci w tematykę spotkania mówiąc: *W trakcie dzisiejszych zajęć będziemy rozmawiać o komputerze i Internecie. Zastanowimy się nad tym, w jaki sposób powinniśmy z nich korzystać, żebyśmy byli bezpieczni.* Następnie zachęca dzieci do rozmowy na temat komputera i Internetu na forum klasy*. Pytania pomocnicze:

- *Czy używaliście już kiedyś komputera/Internetu? Jeżeli tak, to do czego?*
- *Jak wygląda komputer? Z czego się składa?*

- *Co to jest Internet?*
- *Do czego używają komputera/Internetu dorośli?*

***UWAGA:** Nauczyciel na podstawie krótkiej rozmowy z dziećmi może zorientować się, co wiedzą na temat komputera/Internetu. Pozwoli to na dostosowanie poruszanych w trakcie zajęć treści do poziomu wiedzy uczniów. Zazwyczaj dzieci w wieku 5–6 lat mają już za sobą pierwsze kontakty z komputerem czy Internetem. Najczęściej używały już komputera i Internetu do oglądania bajek/filmów, słuchania muzyki oraz grania w gry komputerowe i online.

PODSUMOWANIE. Nauczyciel podsumowuje odbywającą się na forum klasy dyskusję definiując, czym jest komputer i Internet: *Komputer to urządzenie, które posiada monitor, klawiaturę, myszkę komputerową i procesor. Internet to sieć komputerowa, dzięki której ludzie mogą dowiadywać się różnych, ciekawych rzeczy, oglądać filmy, słuchać muzyki, robić zakupy, rozmawiać z innymi ludźmi, pisać do nich, bawić się z nimi czy grać w gry.*

2. Ćwiczenie. Sieć internetowa

Nauczyciel przekazuje dzieciom następującą instrukcję: *Za chwilę spróbujemy razem stworzyć sieć internetową. W prawej ręce trzymam kłębek włóczki. Za chwilę złapię mocno jego koniec i rzucę do*

kogoś z was wypowiadając takie zdanie: „Ja ... (imię osoby prowadzącej), wysyłam ci ... (imię dziecka) wiadomość”. Następnie osoba, która złapała kłębek, rzuca go do koleżanki/kolegi, wypowiadając to samo zdanie: „Ja ... wysyłam ci ... wiadomość”. (Nauczyciel prosi dzieci, aby powtórzyły razem z nim to zdanie). Możecie rzucać kłębek, do kogo tylko chcecie, w różne strony tak, aby powstała między nami kolorowa sieć połączeń. Pamiętajcie, żeby za każdym razem, gdy rzucacie kłębek, mocno złapać i trzymać w ręce kawałek włóczki. Kiedy wszystkie dzieci mają już w rękę po kawałku włóczki, nauczyciel prosi ich, aby spróbowały nim poruszać unosząc ręce do góry, w dół czy pociągając w prawą i lewą stronę.

OMÓWIENIE ĆWICZENIA. Nauczyciel pyta dzieci, czy podobała im się zabawa w sieć internetową. Następnie podsumowuje ćwiczenie mówiąc: *Zbudowaliśmy między nami prawdziwą sieć, która nas łączy. Zupełnie tak, jak w Internecie, gdzie wiele komputerów jest ze sobą połączonych za pomocą sieci internetowej. Różni użytkownicy Internetu wpływają na siebie nawzajem, np. poprzez to, co zamieszczają w sieci, komentują itp. Podobnie było w naszej sieci. Gdy któreś z nas zaczynało ciągnąć włóczkę w swoją stronę czy machać rękami, wpływało to na inne osoby i na całą naszą sieć. Wezmę teraz nożyczki i przetnę naszą kolorową sieć. Teraz każdy z was ma kawałek włóczki w rękę. Pomachajcie nim. W sieci jest podobnie. Cokolwiek robimy w Internecie, zostawiamy po sobie ślad. Dlatego*

pamiętajcie, aby za każdym razem, gdy korzystacie z komputera i Internetu, zachowywać się uprzejmie wobec innych osób i dbać o swoje bezpieczeństwo.

3. Ćwiczenie.

Do czego służy komputer i Internet?

Nauczyciel kładzie na środku sali duży rysunek przedstawiający komputer i rozsypuje różne obrazki czynności (pozytywne i negatywne), do których może być wykorzystywany komputer i Internet*. Następnie omawia z dziećmi każdy z obrazków i mówi: *Spójrzcie, są tutaj różne obrazki, które przedstawiają to, do czego może służyć komputer i Internet. Przyjrzyjcie się im i połóżcie po jednej stronie te rysunki, które pokazują to, co można robić na komputerze, a po drugiej stronie te, które przedstawiają to, co można robić za pomocą Internetu.*

***UWAGA:** Nauczyciel powinien przygotować po dwa obrazki z każdej czynności, ponieważ niektóre z nich można wykonywać zarówno przy użyciu komputera, jak i Internetu.

Lista przykładowych czynności:

- pisanie,
- oglądanie bajek dla dzieci,
- oglądanie filmów dla dorosłych,
- słuchanie muzyki,
- granie online,
- rozmawianie z kimś,
- oglądanie stron www,
- wysyłanie wiadomości,
- czytanie,
- kupowanie czegoś,
- granie w gry w nocy,

- oglądanie stron www przeznaczonych dla osób dorosłych,
- granie w gry dla osób dorosłych,
- umawianie się z nieznanymi osobami na spotkanie twarzą w twarz,
- przysyłanie zdjęć bez zgody osób, które zostały sfotografowane.

OMÓWIENIE ĆWICZENIA

Nauczyciel pomaga uczniom w odpowiednim uszeregowaniu czynności. Następnie rozmawia z dziećmi o zadaniu. Pytania pomocnicze:

- *Czy wiedzieliście, że tyle rzeczy można robić za pomocą komputera i Internetu?*
- *Co najczęściej wy robicie na komputerze/w Internecie?*
- *Które z czynności są pożyteczne?*
- *Które z czynności mogą być niebezpieczne i dlaczego?*

4. Ćwiczenie. Bezpieczni w sieci

Nauczyciel prosi, aby dzieci wybrały spośród obrazków te, które ich zdaniem przedstawiają to, czego dzieci nie powinny robić przy użyciu komputera i Internetu (granie późno w nocy, granie w gry dla osób dorosłych, oglądanie stron dla osób dorosłych). Następnie pyta dzieci o to, dlaczego wybrały dane obrazki. Gdy uczniowie uzasadnią dokonane przez siebie wybory, nauczyciel zachęca ich do rozmowy na temat bezpiecznego korzystania z komputera i Internetu. Mówi: *Jak zauważyliście, korzystanie z komputera i Internetu czasami może być niebezpieczne. Jak myślicie, w jaki sposób możecie unikać różnych zagro-*

żeń ze strony komputera czy Internetu? Kto może wam pomóc, gdy spotka was coś niepokojącego? Kogo możecie spytać o to, czy np. dana gra jest przeznaczona dla was?

OMÓWIENIE ĆWICZENIA. Nauczyciel podkreśla najważniejsze sposoby chronienia się przed zagrożeniami związanymi z używaniem komputera i Internetu.*

***UWAGA:** Wśród wymienionych sposobów ochrony przed zagrożeniami powinny znaleźć się następujące:

- *mogę spytać rodziców o to, czy gra jest dla mnie odpowiednia,*
- *poproszę rodziców, aby patrzyli na to, co robię w komputerze i Internecie,*
- *za każdym razem powiem rodzicom, co robiłem na komputerze,*
- *natychmiast poinformuję rodziców, gdy ktoś, kogo nie znam, będzie chciał ze mną rozmawiać przez Internet,*
- *będę pamiętać o innych aktywnościach, np. jeździe na rowerze, graniu w piłkę, zabawie na dworze itp.*

5. Ćwiczenie. Ulubiona zabawa

Nauczyciel przekazuje dzieciom następującą instrukcję: *Dowiedzieliście się, do czego może służyć komputer i Internet. Poznaliście niektóre sposoby, które pomagają chronić się przed niebezpieczeństwami związanymi z ich używaniem. Chciał(a)bym, abyście wykonali teraz rysunek, na którym przedstawicie siebie podczas waszej ulubionej zabawy.* **OMÓWIENIE ĆWICZENIA.** Po zakończeniu ćwiczenia dzieci prezentują swoje prace na forum. Następnie nauczyciel wspólnie

z uczniami przywiesza wszystkie rysunki na ścianie lub w innym widocznym miejscu w klasie. Na zakończenie nauczyciel podkreśla, że jest wiele ciekawych sposobów spędzania czasu wolnego, które są niezwykle przyjemne. Korzystanie z komputera i Internetu może być jednym z nich, ale nie jedynym.

6. Ćwiczenie. Uścisk przyjaźni

Na zakończenie zajęć nauczyciel prosi, aby dzieci stanęły w kręgu i złapały się za ręce. Mówi: *Uścisk przyjaźni puszczam*

w krąg i niech wróci do mych rąk i ściska rękę dziecka stojącego z jego prawej strony. Zadaniem pozostałych uczniów jest przekazanie uścisku przyjaźni dziecku stojącemu po jego prawej stronie, do momentu, gdy powróci on do nauczyciela.

7. Zadanie domowe

Nauczyciel prosi dzieci, aby wspólnie z rodzicami wykonali plakat przedstawiający to, w jaki sposób dzieci mogą bezpiecznie korzystać z komputera i Internetu.

Temat: Sposób na nudę, czyli jak aktywnie spędzać czas!

Cele ćwiczenia

- poznawanie różnych sposobów spędzania wolnego czasu,
- rozwijanie nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego.

Czas trwania zajęć

- łącznie 45 minut

Materiały

- obrazki przedstawiające różne formy aktywności
- duży arkusz papieru
- klej
- białe kartki papieru
- segregator/teczka
- kolorowe kredki

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę spotkania mówiąc: *W trakcie*

dzisiejszych zajęć będziemy zajmować się sposobami na ciekawe spędzanie czasu wolnego. Każdy z was zapewne ma jakieś swoje ulubione zabawy i chciał(a)bym, żebyśmy mogli o nich porozmawiać.

2. Ćwiczenie.

Nieoczekiwana zmiana miejsc

Nauczyciel prosi dzieci, aby usiadły w kręgu. Następnie mówi uczniom, że za chwile zaczną wymieniać różne rzeczy, które zazwyczaj lubią robić dzieci*. Osoba, która usłyszy swoją ulubioną zabawę czy aktywność, ma wstać i zmienić miejsce, na którym siedzi.

***UWAGA:** Przykładowe aktywności:

- jazda na rowerze,
- zabawa w berka,
- zabawa w chowanego,

- skakanie na skakance,
- budowanie z klocków,
- rysowanie,
- tańczenie,
- gra w piłkę,
- śpiewanie,
- jazda na hulajnodze,
- zabawa lalkami,
- zabawa samochodami,
- oglądanie bajki,
- gra na komputerze,
- gra w gry planszowe,
- pływanie,
- budowanie zamków z piasku itp.

OMÓWIENIE ĆWICZENIA

Nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat zadania. Pytania pomocnicze:

- *Jak wam się podobała ta zabawa?*
- *Czy często zmienialiście swoje miejsca?*
- *Czy były wśród was osoby, które ani razu nie zmieniły swojego miejsca?*
- *Co innego lubicie robić?*

3. Ćwiczenie. Co to jest czas wolny?

Nauczyciel pyta dzieci, co to znaczy czas wolny. Następnie przedstawia definicję czasu wolnego: *Czas wolny to takie chwile w ciągu dnia, w których nie musimy nic robić, co byłoby naszym obowiązkiem. Np. gdy jesteśmy w szkole, naszym czasem wolnym są przerwy. Wtedy zazwyczaj nie mamy żadnych obowiązków i sami decydujemy, co będziemy w naszym wolnym czasie robić. Każdy z nas ma swój czas wolny, jednak w różny sposób go spędza. Ja na przykład w wolnym czasie lubię czytać książki albo chodzić na spacer.* Następnie

nauczyciel zachęca dzieci do rozmowy o tym, co można robić w swoim wolnym czasie. Pytania pomocnicze:

- *Jak spędzają czas wolny wasi rodzice? Co lubią robić?*
- *Jakie są wasze ulubione sposoby spędzania wolnego czasu?*
- *Co lubicie robić sami, a co z innymi (kolegami, rodzeństwem, rodzicami)?*

OMÓWIENIE ĆWICZENIA. Nauczyciel mówi, że bardzo ważne jest, abyśmy w swoim wolnym czasie robili różne rzeczy, np. trochę bawili się zabawkami, trochę chodzili na spacer i trochę jeździli na rowerze. Następnie podkreśla, że wszystkie zabawy związane z ruchem są szczególnie ważne dla naszego zdrowia i pomagają nam czuć się zadowolonymi i pełnymi energii ludźmi.

4. Ćwiczenie. Zabawy dla zdrowia

Nauczyciel poprosi dzieci, żeby usiadły w kręgu. Rozkłada na podłodze powycinane z gazet i czasopism obrazki, przedstawiające ludzi (najlepiej dzieci) podczas różnych (zdrowych i niezdrowych) aktywności*. Następnie wspólnie z dziećmi grupuje prezentowane czynności na te związane z ruchem, które pomagają w utrzymaniu zdrowia i kondycji oraz na te, które nie pomagają w utrzymaniu zdrowia. Obrazki przedstawiające aktywne formy spędzania czasu wolnego przykleja wspólnie z uczniami na dużym arkuszu papieru, pisze na nim hasło: *Zabawy dla zdrowia* i wiesza stworzony w ten sposób plakat w widocznym miejscu w sali.

***UWAGA:** Przykładowe aktywności:

Lista zabaw z ćwiczenia nr 2 *Nieoczekiwana zmiana miejsc* oraz:

- granie na komputerze,
- granie na telefonie,
- oglądanie telewizji.

OMÓWIENIE ĆWICZENIA

Pytania pomocnicze:

- *Które pomysły na zabawę są waszym zdaniem dobre dla waszego zdrowia?*
- *Które z obrazków przedstawiają sposoby spędzania wolnego czasu, które nie są dobre dla waszego zdrowia? Dlaczego?*
- *Jak może się czuć ktoś, kto długo gra na komputerze, telefonie albo ogląda cały czas telewizję?*

Na koniec nauczyciel mówi: *Istnieje wiele zdrowych i ciekawych sposobów spędzania czasu wolnego. Jak zauważyliście, bieganie, skakanie, granie w piłkę czy jazda na rowerze, to niektóre spośród pomysłów na zabawę, które pomagają w utrzymaniu zdrowia i kondycji. Inne sposoby na spędzanie wolnego czasu, takie jak: granie na komputerze, telefonie komórkowym, oglądanie TV, nie pomagają w utrzymaniu zdrowia i kondycji. Nie ma nic złego w tym, że czasami obejrzycie w telewizji jakąś bajkę czy zagracie w coś na komputerze, pod warunkiem, że będziecie pamiętać także o innych zabawach i że będziecie słuchać rodziców, ile czasu możecie spędzić przy komputerze czy telewizorze.*

5. Ćwiczenie. Książka dobrych zabaw

Nauczyciel rozdaje dzieciom białe

kartki papieru i kredki. Następnie prosi uczniów o narysowanie swojej ulubionej zabawy. Gdy dzieci skończą rysować, zbiera wszystkie prace i tworzy z nich książeczkę z pomysłami na spędzanie czasu wolnego. Może w tym celu wyciąć wszystkie rysunki do segregatora lub teczki. Następnie wspólnie z uczniami wymyśla tytuł książeczki i zapisuje go na jej okładce. Nauczyciel może również poprosić dzieci, aby każde z nich wykonało jakiś rysunek na okładce lub napisało swoje imię. W ten sposób okładka książki zostanie ozdobiona.

6. Podsumowanie

Nauczyciel podsumowuje spotkanie mówiąc: *W trakcie dzisiejszych zajęć rozmawialiśmy o różnych sposobach spędzania czasu wolnego. Zobaczyliście, że istnieje wiele ciekawych i zdrowych pomysłów na zabawę. Dzięki nim możemy być zdrowi, mieć dużo energii i czuć się radośni.* Następnie nauczyciel prosi dzieci, aby każde z nich na zakończenie wymyśliło, w co będzie się bawiło dzisiejszego dnia po powrocie ze szkoły/przedszkola.

7. Zadanie domowe

Nauczyciel prosi dzieci, aby porozmawiały z rodzicami o tym, w jaki sposób oni spędzali wolny czas, gdy byli dziećmi. Następnie ich zadaniem będzie narysowanie jednej z zabaw wymienionych przez rodziców. W trakcie kolejnych zajęć nauczyciel dołącza rysunki dzieci do książki, która powstała na zakończenie ćwiczenia nr 5.

Temat: Poznajemy świat emocji

Cele ćwiczenia

- zwiększenie wiedzy dotyczącej emocji
- rozwinięcie umiejętności rozpoznawania emocji

Czas trwania zajęć

- łącznie 90 minut (scenariusz może zostać zrealizowany w dwóch częściach każda po 45 minut)

Materiały niezbędne do realizacji zajęć

- ilustracje przedstawiające różne emocje
- medale przedstawiające różne emocje
- kredki
- klej

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę spotkania mówiąc: *W trakcie dzisiejszych zajęć porozmawiamy o naszych uczuciach. Poznamy różne rodzaje emocji i zastanowimy się, w jaki sposób możemy sobie radzić z nieprzyjemnymi uczuciami.*

2. Ćwiczenie. Co to są emocje?

Nauczyciel rozmawia z dziećmi o emocjach. Pytania pomocnicze:

- *Co to są emocje?*
- *Jakie znacie emocje?*
- *Które z tych emocji są dla was przyjemne, a które nieprzyjemne?*
- *Po czym możecie poznać, że ktoś jest smutny/zadowolony/przestraszony/zezłoszczony/zawstydzony? Jaką taką osobą ma minę? Jaką*

postawę ciała? W jaki sposób się porusza?

- *Czy zdarzyło się wam być kiedyś smutnym/zadowolonym/przestraszonym/zezłoszczonym/zawstydzonym? W jakich sytuacjach się tak czuliście?*

OMÓWIENIE ĆWICZENIA. W ramach podsumowania nauczyciel przedstawia dzieciom definicję emocji: *Emocja – będziemy ją także nazywać uczuciem – jest czymś, co czujemy wewnątrz nas. Emocja pojawia się wtedy, gdy wydarza się dla nas coś ważnego, albo kiedy sobie o czymś przypomnimy. Na przykład, gdy dostaniemy od rodzica miły prezent, możemy poczuć się zadowoleni. Kiedy bawimy się na podwórku z kolegami, możemy czuć się radośni. Kiedy nasza mama lub tata wyjechali gdzieś na kilka dni, możemy czuć się smutni i tęsknić za nią/za nim. Kiedy kolega zabierze nam zabawkę, możemy poczuć się zezłoszczeni. To wszystko są właśnie emocje. Niektóre z nich są dla nas przyjemne, jak radość z otrzymanego prezentu, a niektóre nieprzyjemne, jak złość, którą czujemy do kolegi zabierającego nam zabawkę.*

3. Ćwiczenie. Nasze emocje

Nauczyciel prosi uczniów, aby usiedli w kręgu. Następnie rozkłada na środku sali ilustracje przedstawiające ludzi, którzy odczuwają różne emocje*. Prosi dzieci, aby każde po kolei wybrało jedną z ilustracji i spróbowało odgadnąć, jaką emocję

czuje osoba znajdująca się na obrazku. Nauczyciel dopytuje uczniów o to, po czym poznali, że dana osoba przeżywa określoną emocję. Następnie wspólnie z dziećmi przyporządkowuje obrazki do odpowiednich grup emocji (radość, duma, smutek, strach, złość, wstyd).

***UWAGA:** Nauczyciel może użyć kolorowych czasopism i gazet do przygotowania ww. materiałów do zajęć. Ważne, aby wśród obrazków znalazły się takie, które ilustrują następujące emocje: złość, radość, smutek, strach, wstyd, duma. Każda z wymienionych emocji powinna zostać zilustrowana przez minimum trzy różne ilustracje.

OMÓWIENIE ĆWICZENIA

Nauczyciel rozmawia z uczniami o ich wrażeniach z wykonywanego zadania. Pytania pomocnicze:

- Czy było wam trudno rozpoznać emocje na poszczególnych obrazkach?
- Które spośród emocji przeżywanych przez osoby znajdujące się na obrazkach było wam łatwiej odgadnąć, a które trudniej? Jak myślicie, dlaczego?
- Po czym poznajecie, że ktoś odczuwa radość/smutek/złość/strach/wstyd/dumę? Jak taka osoba się zachowuje? Jak wygląda?

4. Ćwiczenie. Uczuciowa Kraina

Nauczyciel prosi dzieci, żeby wstały. Następnie mówi: *Za chwilę wszyscy udamy się w daleką podróż do Krainy Uczuć. W czasie tej wędrowki będziemy odwiedzać różne miejscowości, z których*

każde nosi nazwę związaną z jakąś emocją: Miasto Smutku, w którym mieszkają smutni ludzie; Miasto Radości, w którym mieszkają sami rozradowani ludzie; Miasto Złości, w którym żyją złośnicy; Miasto Strachu, w którym mieszkają ludzie, którzy się boją oraz Miasto Dumy, które zamieszkują dumni z siebie. Odbędziemy teraz wspólnie wycieczkę przez całą Krainę Uczuć i odwiedzimy wszystkie te miasta. Jednak, żeby nie zakłócać spokoju ich mieszkańców, musimy po przybyciu do danej miejscowości zachowywać się dokładnie tak, jak osoby, które w niej mieszkają. Kiedy odwiedzimy Miasto Smutku, musimy zachowywać się w taki sposób, żeby wszyscy myśleli, że jesteśmy smutni, a gdy dotrzemy do Miasta Złości, mamy zachowywać się tak, jakbyśmy czuli złość itd. Zapraszam Was do zabawy. Dalej nauczyciel wymienia różne nazwy miejscowości. Gdy pierwszy raz wymieni nazwę danego miasta, podpowiada dzieciom, w jaki sposób zachowują się jego mieszkańcy (np. *Miasto Smutku. W tym mieście wszyscy są smutni – mają smutne miny, płaczą, chodzą przygarbieni, nic ich nie cieszy* itp.). Jako ostatnią nazwę w zabawie wymienia *Miasto Radości* lub *Miasto dumy*, aby dzieci zakończyły zabawę w pogodnym nastroju.

OMÓWIENIE ĆWICZENIA

Pytania pomocnicze:

- Jak wam się podobała ta zabawa?
- W którym z miast czuliście się najprzyjemniej? Do którego z miast chcielibyście wrócić?

- *W którym z miast czuliście się najmniej przyjemnie? Którego z nich nie chcielibyście więcej odwiedzać?*
- *Które z emocji było wam łatwo pokazać, a które trudniej? Dlaczego?*

W ramach podsumowania nauczyciel mówi: *Jak zauważyliście, pod wpływem uczuć zmienia się nasza twarz, postawa ciała, sposób poruszania. Kiedy jesteśmy smutni, chodzimy przygarbieni, czasem płacemy, kiedy odczuwamy złość – zaciskamy pięści, mamy groźny wyraz twarzy, a gdy czujemy radość – skaczymy, uśmiechamy się i rozpiera nas energia. Dzięki obserwowaniu zmian zachodzących w naszym ciele pod wpływem emocji możemy odgadywać, co czujemy oraz co mogą odczuwać inni.*

5. Ćwiczenie. Co to za uczucie?

Nauczyciel rozdaje każdemu dziecku po 4 medale przedstawiające cztery uczucia (złość, strach, smutek i radość)*. Dokładnie omawia, co one oznaczają. Następnie mówi uczniom, że za chwilę będzie czytać krótkie historyjki o dzieciach, które czuły różne emocje**. Ich zadaniem będzie odgadnąć, jakie emocje czuli bohaterowie historyjek. W tym celu, po wysłuchaniu historyjki, każde z dzieci wybiera jeden spośród otrzymanych medali, przedstawiający konkretną emocję i podnosi go do góry.

***UWAGA:** Nauczyciel może przygotować medale na podstawie emotikonów lub rysunków przedstawiających ww. emocje zawartych w publikacji *Rysia i Tolek na Cyberzachodzie* (str. 22).

****UWAGA:** Przykładowe sytuacje:

- Frankowi połamano się ulubiony samolot.
- Zuzia dostała dziś w szkole pochwałę.
- Ola jest sama w ciemnym pokoju.
- Zbyszek siedzi na ławce i płacze.
- Krysia spędziła wspaniały dzień z rodzicami na basenie.
- Karol został popchnięty na korytarzu przez starszego kolegę.

OMÓWIENIE ĆWICZENIA

Nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat ćwiczenia. Pytania pomocnicze:

- *Jak wam się podobała zabawa?*
- *Czy trudno było odgadnąć emocje poszczególnych bohaterów? Jeśli tak, to w której sytuacji i dlaczego?*
- *Kiedy ostatnio wam zdarzyło się czuć złość/smutek/lęk/radość? W jakiej to było sytuacji? Co wtedy zrobiliście? Jak się zachowaliście?*

Podsumowując ćwiczenie, nauczyciel mówi o tym, że w niektórych sytuacjach łatwiej jest nam rozpoznać nasze lub cudze emocje, a w innych jest to trudniejsze. Dzieje się tak, ponieważ ta sama sytuacja może wywołać w różnych osobach inne uczucia. Na przykład, gdy Frankowi połamano się samolot, mógł on odczuwać zarówno smutek, jak i złość.

6. Ćwiczenie. Kolorowe buźki

Nauczyciel prosi dzieci, żeby spośród otrzymanych w poprzednim ćwiczeniu medali wybrały jeden i pokolorowały go. Następnie nauczyciel zawiesza wszystkie wykonane przez dzieci prace w widocznym miejscu w klasie. W ten sposób powstaje *Wystawa emocji*.

7. Podsumowanie

Nauczyciel prosi, aby każde z dzieci powiedziało na koniec spotkania, jaką emocję teraz czuje. Uczniowie mogą również podejść i wskazać swoje uczucie na pracach wykonanych w trakcie poprzedniego ćwiczenia.

8. Zadanie domowe

Nauczyciel prosi dzieci i ich rodziców, aby wspólnie poszukali w gazetach ilustracji przedstawiających różne emocje. Następnie z wybranych ilustracji mają oni za zadanie stworzenie kolażu pod tytułem *To czujemy na co dzień*.

Temat: Bawimy się razem, czyli o tym jak radzić sobie w czasie kłótni

Cele ćwiczenia

- poznanie pojęcia konflikt
- zwiększenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych

Czas trwania zajęć

- łącznie 60 minut (scenariusz może zostać zrealizowany w dwóch częściach)

Materiały niezbędne do realizacji zajęć:

- białe kartki papieru
- kredki
- pacynka (lub maskotka) miś
- historia o Ani i Kasi

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę spotkania mówiąc: *Na dzisiejszych zajęciach będziemy zastanawiać się nad tym, jak radzić sobie w sytuacji, gdy się z kimś pokłócimy. Poznamy też, co oznacza słowo: konflikt.*

2. Ćwiczenie. Historyjka o Ani i Kasi.

Nauczyciel czyta dzieciom historię o Ani i Kasi*.

***UWAGA:** Historyjka o Ani i Kasi:

Ania i Kasia mają po 6 lat i są koleżankami. Pewnego dnia dziewczynki bardzo się pokłóciły. Gdy Ania bawiła się swoimi ulubionymi klockami, Kasia podeszła do niej i zaczęła wyrywać jej z ręki jedno z ludzików, bo też chciała się nimi pobawić. Po chwili dziewczynki zaczęły się popychać, wyzywać, a potem obie się popłakały i nie chciały ze sobą rozmawiać. Mamy dziewczynek zaniepokoiły się tym zdarzeniem i poprosiły je, aby chwilę zastanowiły się nad tym, w jaki sposób mogłyby rozwiązać ten problem.

OMÓWIENIE ĆWICZENIA. Nauczyciel rozmawia z dziećmi o przeczytanej historyjce. Pytania pomocnicze:

- Jak nazywały się dziewczynki z czytanej przeze mnie historii?
- Ile miały lat?
- Co się między nimi wydarzyło?
- O co się pokłóciły?
- W jaki sposób zachowała się Kasia, a w jaki Ania?
- Jak myślicie, co mogłyby zrobić dziewczynki?

czynki, żeby rozwiązać tę sytuację?*

- *Kto chciał pomóc dziewczynom w ich kłótni?*
- *Jak waszym zdaniem mogłaby zakończyć się ta historia?****

****UWAGA:** Przykładowe sposoby rozwiązania sytuacji konfliktowej:

- obie dziewczynki mogą zbudować coś wspólnie z klocków,
- Kasia może poczekać na swoją kolej, aż Ania pobawi się klockami,
- Kasia może powiedzieć Ani, że chciałaby się wspólnie z nią pobawić klockami,
- Ania może zaprosić Kasię do wspólnej zabawy,
- Ania może powiedzieć Kasi, że nie chce, aby ta wrywała jej klocki z rąk – może poprosić ją o to, żeby się wspólnie pobawiły.

*****UWAGA:** Przykładowe zakończenie historii: Ania i Kasia długo myślały nad tym, co mogłyby zrobić. W końcu Kasia powiedziała: Nie powinnam wrywać klocków, ani popychać Ani. Mogłam poczekać, aż skończy się bawić albo powiedzieć, że też chciałabym z nich coś zbudować. Ania odpowiedziała: Ja też nie powinnam cię popychać ani przezywać. To było niedobre zachowanie. Mogłam zapytać, czy chcesz się ze mną pobawić. A potem obie powiedziały chórem: Możemy się bawić klockami razem i wspólnie z nich coś pięknego zbudować!

3. Ćwiczenie. Co to jest konflikt?

Odwołując się do historii z poprzedniego ćwiczenia nauczyciel mówi dzieciom, że

kłótnię Ani i Kasi można nazwać konfliktem. Następnie pyta uczniów, w jaki sposób rozumieją to słowo. W tym celu nauczyciel bierze do ręki pacynkę lub maskotkę przedstawiającą misia, który będzie zadawał dzieciom pytania dotyczące konfliktu*. Trzymając pacynkę/maskotkę mówi: *Drogie dzieci, przedstawiam wam Misia Pytalskiego. Miś Pytalski uwielbia zadawać pytania. Przeszedł do was dzisiaj w odwiedzin, bo ma pewien kłopot. Chciałby się dowiedzieć, czym jest konflikt. Ma nadzieję, że pomożecie mu zrozumieć to trudne słowo. W tym celu będzie wam zadawał różne pytania, a wy spróbujcie mu na nie odpowiedzieć. Czy pomożecie Misiowi?*

***UWAGA:** Pytania, które może zadać dzieciom Miś Pytalski:

- *Co oznacza słowo konflikt?*
- *Czy konflikty są miłe czy niemłe? Dlaczego?*
- *Jak poznać, że między mną a którymś z was jest konflikt?*
- *Jak się zachowują w stosunku do siebie osoby w konflikcie?*
- *Kto może nam pomóc, gdy się z kimś pokłócimy?*
- *Co mogę zrobić, gdy się z kimś pokłócę?*
- *Czy można wrywać sobie zabawki?*
- *Jak pokłócę się z kolegą, to czy mogę przeprosić i z nim porozmawiać?*
- *W jaki sposób mogę wspólnie bawić się z innymi?*

OMÓWIENIE ĆWICZENIA. Nauczyciel podsumowuje rozmowę z dziećmi używając po raz kolejny Misia Pytalskiego. Mówi:

Bardzo wam dziękuję za pomoc. Z tego, co powiedzieliście, konflikt to nieprzyjemna sytuacja, w której dwie osoby kłócą się i są na siebie często zezłoszczone. Usłyszałem od was, że czasem, gdy ludzie są w konflikcie, źle traktują drugą osobę: popychają ją, wyrwiają jej coś, a czasem nawet uderzą. To bardzo niewłaściwe zachowanie. Ale powiedzieliście także, że zawsze, jak dojdzie do kłótni, mogę poprosić kogoś dorosłego o pomoc i radę, np. mamę, tatę albo panią nauczycielkę. Dowiedziałem się też, że aby bawić się razem z kolegami i koleżankami nie wolno wyrwać sobie zabawek ani się bić. Rozmowa z drugą osobą, zadanie jej pytania czy zaproszenie do wspólnej zabawy to dobre pomysły na rozwiązanie konfliktu.

4. Ćwiczenie.

Nasze sposoby na konflikt

Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki białego papieru i kredki. Następnie prosi uczniów, aby narysowali wybrane przez siebie rozwiązanie konfliktu pomiędzy

Anią i Kasią. W tym celu przypomina ponownie dzieciom, co mogłyby zrobić dziewczynki, aby rozwiązać konflikt między sobą.

OMÓWIENIE ĆWICZENIA. Dzieci prezentują wykonane przez siebie prace na forum klasy. Następnie nauczyciel wspólnie z uczniami przykleja prace uczniów w widocznym miejscu w sali i podpisują je hasłem: *Nasze sposoby rozwiązywania konfliktów*.

5. Podsumowanie

Nauczyciel w ramach podsumowania zajęć pyta każde dziecko o to, co podołało mu się w trakcie dzisiejszych zajęć.

6. Zadanie domowe

Na zakończenie cyklu spotkań nauczyciel rozdaje dzieciom publikację *Rysia i Tolek na Cyberzachodzie* i prosi, aby dzieci wraz z rodzicami zapoznali się z jej zawartością oraz wykonali zawarte w niej ćwiczenia. W trakcie kolejnych zajęć nauczyciel rozmawia z uczniami o wykonanych przez nich zadaniach.

Literatura

- A.I. Brzezińska, J. Matejczuk, A. Nowotnik, *Wspomaganie rozwoju dzieci 5–7-letnich a ich gotowość do radzenia sobie z wyzwaniami szkoły*, „Edukacja” nr 1/117, 2012, s. 7-22.
- J.S. Turner, D.B. Helms, *Rozwój człowieka*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1999.
- M. Braun-Gałkowska, *Media a odbiorca*, „Wychowawca” nr 11/107, Kraków 2001.
- S. Guz, T. Sokołowska-Dzioba, A. Pielecki (red.), *Aktywność dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo WSP TWP, Warszawa 2008.
- S. Guz, *Dziecko a zagrożenia współczesnego świata*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2008.
- K.W. Vopel, *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Część I, II, III, IV*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2009.

Jeżeli chcesz wiedzieć więcej...

Prowadzenie zajęć profilaktycznych z małymi dziećmi to duże wyzwanie. Powyższe materiały ze względu na swój rozmiar zawierają jedynie przykładowe scenariusze zajęć i wskazówki pomocne w codziennej pracy profilaktycznej z dziećmi. Więcej materiałów znajduje się na portalu internetowym **www.uzaleznieniabehawioralne.pl** w zakładce: strefa profilaktyka i nauczyciela. Specjaliści znajdą tam gotowe scenariusze zajęć grupowych wraz ze wskazówkami metodycznymi.

Jeżeli znasz kogoś, kto potrzebuje pomocy specjalisty, podaj ten numer telefonu:

TELEFON ZAUFANIA – uzależnienia behawioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP 801-889-880, adresowany do osób mających problemy z nałogowymi zachowaniami oraz ich bliskich. Dyżurujący w Telefonie Zaufania konsultanci udzielają informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00-22.00.

Notka o autorkach

EDYTA BIADUŃ-KORULCZYK – psycholog, psychoterapeuta.

Prowadzi psychoterapię dla dorosłych, dzieci, młodzieży oraz rodzin i par. Ma doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla specjalistów, dotyczących podstawowych umiejętności psychologicznych. Realizuje program wczesnej profilaktyki przeciwdziałania krzywdzeniu dzieci, w którym prowadzi zajęcia rozwojowe i edukacyjne dla dzieci i ich rodziców oraz warsztaty umiejętności wychowawczych.

KINGA SOCHOCKA – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej. Realizuje szkolenia dla profesjonalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka kilku publikacji dla dzieci i młodzieży oraz cyklu materiałów psychoedukacyjnych ukazujących się w miesięczniku „Remedium” skierowanych do specjalistów, dzieci i młodzieży, a dotyczących uzależnień behawioralnych.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Broszura finansowana ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia



Fundacja
Poza
Schematami