



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Innowacje
w samorządzie



Model DOM

MODEL WSPIERANIA OPIEKUNÓW OSÓB ZALEŻNYCH
AUTOR INNOWACJI SPOŁECZNEJ: FUNDACJA POMOCY DZIECIOM
Z CHOROZAMI NOWOTWOROWYMI W POZNANIU

AUTORKI

MGR MAGDALENA SZMYT, MGR JOANNA KALIŃSKA, MGR AGATA NOWAK, MGR KAROLINA PRZYBYŁ

PATRON MERYTORYCZNY

PROF. DR MED. DANUTA JANUSZKIEWICZ—LEWANDOWSKA

CZĘŚĆ TRZECIA—NARZĘDZIA DO PRACY W OBSZARZE EDUKACJI

Szanowni Państwo,

Edukacja w znaczeniu poszerzenia zakresu informacji w kontekście chorób onkologicznych, zmniejsza negatywne zachowania rówieśników wobec dzieci chorych lub tych już po zakończonym leczeniu. Stwarzanie uczniom przestrzeni do rozmowy na temat chorób nowotworowych sprawia, że przestaje być to tematem tabu. Proponowane przez nas działania jednocześnie podnoszą świadomość onkologiczną młodych ludzi jak i poziom wiedzy o roli stylu życia w prewencji nowotworów złośliwych. Psychoedukacja onkologiczna daje większą możliwość zrozumienia i niesienia pomocy tak koleżankom i kolegom zmagającym się z nowotworem oraz ich rodzinom, a także pozwalają obalić mity związane z chorobą onkologiczną w środowisku szkolnym. Ponadto podczas warsztatów uczniowie mają szansę m.in. bardziej się zintegrować, kształtować w sobie postawę empatyczną, dowiedzieć się jak można rozpoznać i radzić sobie z trudnymi emocjami.

Przygotowanie środowiska uczniowskiego zwiększy szansę na to, że dziecko powracające do szkoły będzie lepiej czuć się wśród rówieśników oraz zmniejszy się jego lęk związany z przyjściem do szkoły i powrotem nauki.

Kadra nauczycielska, pedagodzy, psycholodzy mogą skorzystać z poniższych narzędzi w celu lepszego przygotowania uczniów na powrót dziecka po dłuższej nieobecności, ale i poszerzenia wiedzy z zakresu wsparcia zarówno dziecka chorego oraz środowiska uczniowskiego. Mogą tym samym pomóc w adaptacji dzieci do nowej sytuacji i polepszyć relacje społeczne między nimi.

W trakcie testowania poniższych narzędzi zauważyliśmy duże zainteresowanie tematem chorób onkologicznych zarówno wśród uczniów jak i kadry nauczycielskiej. Co więcej, w wielu grupach uczniów niezależnie od wieku był przynajmniej jeden uczeń, który miał styczność z chorobą onkologiczną w rodzinie lub sam miał doświadczenie dłuższej nieobecności w szkole z powodu choroby.

Korzyści społeczne z edukacji onkologicznej to przede wszystkim zmiana stylu życia na prozdrowotny, to także obniżenie lęku społecznego przed nowotworem. Znajomość wczesnych objawów nowotworów, zwłaszcza u dzieci i młodzieży to wczesne rozpoznanie i wysoka skuteczność leczenia. Edukacja onkologiczna to także poznanie aktualnych metod leczenia.

Edukacja onkologiczna to także zmiana postaw społecznych wobec chorych i ich rodzin, którzy doświadczają wykluczenia społecznego, samotności i ogromnego niepokoju o przyszłość.

Dzięki doświadczeniu jakim był dla nas realizacja projektu Model DOM możemy Państwu rekomendować przygotowane przez nasz zespół materiały i mamy nadzieję, że będą Państwu pomocne w pracy z dziećmi, młodzieżą czy kadrami pedagogicznymi.

Nikt nie będzie dbał o nasze zdrowie lepiej niż my sami.

Autorki

Jak placówka może się przygotować na powrót lub przyjęcie dziecka chorego onkologicznie?

Dziecko chore onkologicznie przez dłuższy okres nie może uczestniczyć w zajęciach szkolnych, alternatywą dla nieobecności w placówce szkolnej jest nauczanie indywidualne. Bardzo często dzieci chore jednak nie mają kontaktu z innymi rówieśnikami, nie przebywają z rówieśnikami, a skutkuje to odzwyczajaniem się od życia szkolnego i rówieśników, tworzy się pewnego rodzaju uprzedzenie i lęk wobec szkoły i powrotem do niej. Po powrocie do szkoły dziecko może czuć się odseparowane od reszty rówieśników oraz początkowo nie radzić sobie z programem nauczania. Ważnym jest zatem, aby nauczyciel miał świadomość jaka jest obecna sytuacja zdrowotna dziecka, aby mógł przygotować inne dzieci na powrót do szkoły ich kolegi czy koleżanki. Według psycholog i nauczycielki Ewy Góralczyk istnieją pewne możliwości na przygotowanie środowiska nauczycielskiego oraz uczniowskiego na przyjęcie dziecka przewlekle chorego do szkoły. Istotne znaczenie ma kontakt z rodzicami danego dziecka oraz informacje od nich pozyskane, które obejmują m.in.:

- historię choroby oraz rokowania,
- możliwe skutki uboczne przebytego leczenia na poziomie fizycznym i psychicznym (np. zaburzenia zdolności poznawczych, np. wolniejsze tempo przyswajania informacji czy aktywności ruchowej na skutek guza mózgu),
- ograniczenia zapewniające bezpieczeństwo (np. zakazy, np. czynności, których dziecku nie wolno wykonywać)
- zainteresowania chorego oraz jego mocne strony,
- jego potrzeby,
- sposoby reagowania na niepowodzenia
- szczególnie istotne wydarzenia z życia dziecka (związane z przebiegiem choroby)
- stosunek wobec przebytej choroby*
- Uzyskanie powyższych informacji od rodzica umożliwi nauczycielowi lepsze poznanie ucznia, a zarazem odpowiednie reagowanie na jego potrzeby oraz pomoże w lepszym zrozumieniu dziecka - jego przeżyć, uczuć i zachowania.

Ewa Góralczyk wspomina również o działaniach oraz formach pomocy możliwych do realizacji na terenie szkoły. W tym kontekście niezwykle istotne jest m.in.:

- zapewnienie poczucia bezpieczeństwa dziecku oraz kreowanie atmosfery zaufania wobec innych uczniów oraz nauczycieli,
- wsparcie w radzeniu sobie z trudnościami, lecz także nauka samodzielności,
- kształtowanie w zdrowych dzieciach postawy akceptacji wobec możliwej odmienności oraz ich edukacja na temat form pomocy koledze,
- traktowanie wszystkich dzieci równo (wszyscy uczniowie mają takie same prawa i obowiązki)
- kształtowanie postawy empatycznej, co oznacza uwrażliwienie środowiska uczniowskiego na potrzeby, przeżycia i uczucia dziecka chorego (i odwrotnie),
- psychoedukacja uczniów na temat chorób nowotworowych odpowiednio do wieku,
- wzbudzanie motywacji do aktywności i nawiązywania relacji z uczniami,
- wsparcie w zakresie nadrobienia ewentualnych zaległości oraz dopasowanie wymagań do obecnego stanu psychofizycznego i możliwości dziecka,
- kształtowanie w dziecku chorym poczucia kontroli i wpływu na zdarzenia, zachęcanie do stawiania i realizowania celów
- uczenie dzieci mówienia o swoich emocjach oraz edukowanie ich na temat sposobów radzenia sobie z nimi*

*Góralczyk, E., i in. (2009). *One są wśród nas. Dziecko przewlekle chore. Psychologiczne aspekty funkcjonowania dziecka w szkole i przedszkolu*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.

NARZĘDZIA SŁUŻĄCE WSPÓŁPRACY ZE ŚRODOWISKIEM LOKALNYM W RAMACH MODELU DOM.

NARZĘDZIE NR 1: Propozycja listu/zaproszenia do współpracy kierowanego do Dyrekcji szkoły.

Szanowna/y Pani/Pan Dyrektor szkoły

Dzięki dofinansowaniu ze środków unijnych Fundacja Pomocy Dzieciom z Chorobami Nowotworowymi w Poznaniu zrealizowała innowacyjny projekt pt. "DOM - model wsparcia rodzin z dzieckiem onkologicznym", w ramach którego przygotowano zostały różnorodne materiały z zakresu psychoedukacji dla szkół, które w szczególności kierowane są do nauczycieli, psychologów i pedagogów, między innymi są to bezpłatne warsztaty psychoedukacyjne dla kadry placówek edukacyjnych oraz dla dzieci i młodzieży szkół podstawowych i średnich z terenu Wielkopolski.

Tematyka prezentowana podczas zajęć dla dzieci i młodzieży obejmuje trzy główne obszary:

- pomaganie innym w kontekście relacji rówieśniczych z uwzględnieniem problemów zdrowotnych;
- rozpoznawanie i radzenie sobie z emocjami tj. kształtowanie właściwych postaw radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- zdrowy styl życia tj. mity i fakty dot. umiejętności dbania o własne zdrowie psychofizyczne.

Warsztaty są tworzone z uwzględnieniem potrzeb i możliwości grup wiekowych. Oparte są o metody aktywizujące uczniów. Każde spotkanie przewidziane jest na 45 minut, prowadzone są przez wykwalifikowanych psychologów na co dzień pracujących z dziećmi i młodzieżą chorującą na nowotwory oraz ich rodzinami (imiona i nazwiska psychologów). Szczegóły dotyczące warsztatów:

- warsztat "Kotek Staś potrzebuje pomocy- kształtowanie postawy empatycznej" (6r.ż.- 10r.ż);
- warsztat "Jak radzić sobie z trudnymi dla siebie emocjami? - psychoedukacja z wykorzystaniem ćwiczeń relaksacyjnych" (6-10 rokiem życia);
- warsztat "Kiedy nasz kolega długo choruje- jak pomagać" - warsztaty w oparciu o bajkę terapeutyczną A. Kalugi (10 – 19 rokiem życia);
- warsztat "Empatia jako klucz do postawy pomagania rówieśnikom" (12- 19 rokiem życia);
- warsztat „Mity i fakty na temat zdrowego stylu życia z uwzględnieniem chorób XXI wieku.” (14- 19 rokiem życia).

Oprócz warsztatów skierowanych do uczniów psychologowie pozostają do dyspozycji nauczycieli, psychologów i pedagogów szkolnych. Oferujemy Państwu szkolenia dla Rad Pedagogicznych, konsultacje dotyczące pracy z uczniami, rodzicami i klasą dziecka przewlekle chorego, w szczególności dziecka onkologicznego.

W celu umówienia terminów warsztatów oraz pytań prosimy o kontakt bezpośredni do naszych psychologów:

[imiona i nazwiska psychologów wraz z numerami telefonów]

Z poważaniem,

NARZĘDZIE NR 2: Scenariusze warsztatów dla dzieci w szkołach.

Warsztat nr 1: "Kotek Staś potrzebuje pomocy- kształtowanie postawy empatycznej"

Grupa wiekowa: 6 r.ż.- 10 r.ż

Cel główny:

uczestnicy poznają definicję empatii; uwrażliwienie na problemy innych i adekwatne reagowanie do sytuacji.

Cele operacyjne:

uczestnicy potrafią reagować adekwatnie w sytuacjach wymagających pomocy i wsparcia, uczestnicy znają pojęcie empatii, uczestnicy znają sposoby reagowania w sytuacji, gdy kolega potrzebuje pomocy, uczestnicy potrafią wczuć się w sytuację kolegi/ koleżanki

Metody pracy:

dyskusja, burza mózgów, odgrywanie scenek

Forma zajęć:

grupowa, liczba uczestników zajęć - 20 OSÓB (OPTYMALNA)

Środki dydaktyczne:

maskotka kotka, kocyk, wyposażenie apteczki, arkusz szarego papieru, kredki, pisaki

Przebieg zajęć:

Przywitanie się, przedstawienie oraz opowiadanie krótko czym zajmuje się Fundacja.

Przedstawienie celu spotkania- prowadzący opowiada krótko o roli pomagania w sytuacjach koleżeńskich. Następnie przedstawia Kotka Stasia i dzieli dzieci na grupy. Kolejno będą odgrywane scenki, w których dzieci będą odgrywały rozwiązania.

Scenki:

I Kotek Staś się rozchorował, źle się czują dzieci w grupach próbują ustalić co zrobią/ jak pomogą Kotkowi Stasiowi.

II Kotek Staś ma zły dzień - dzieci mają za zadanie pokazać jak zachowałyby się gdyby coś takiego przytrafiło się bliskiemu kole-dze, jakby zareagowały?

III Kotek Staś jest nowym uczniem- jak można go przyjąć w klasie?

Prowadzący podsumowuje to co się działo w każdej ze scenek. Wprowadza pojęcie empatii i jej roli w relacjach z ludźmi. Następnie prowadzący zaprasza uczestników do wykonania "Mapy myśli"- wykorzystując technikę burzy mózgów uczniowie wykonują plakat na temat sposobów pomagania innym.

Podsumowanie spotkania, podziękowanie za aktywny udział w zajęciach.

Warsztat nr 2: “Jak radzić sobie z trudnymi dla siebie emocjami?- psychoedukacja z wykorzystaniem ćwiczeń relaksacyjnych”

Grupa wiekowa: 6 r.ż.- 10 r.ż

Cel główny:

uczestnik potrafi nazywać i rozpoznawać gniew i smutek; zna sposoby konstruktywne i niekonstruktywne radzenia sobie z emocjami; zna technikę oddechową;

Cele operacyjne

uczestnicy dyskutują w grupie, uczestnicy potrafią wykonać ćwiczenie oddechowe, uczestnicy potrafią wykonać masażyk relaksacyjny, uczestnicy znają przynajmniej dwa mechanizmy radzenia sobie z gniewem

Metody:

burza mózgów, działania praktyczne, ekspresja ruchowa, wizualizacja, masażyki, rysowanie, dyskusja, mini wykład

Formy:

praca grupowa, praca w parach, praca indywidualna

Środki dydaktyczne:

małe karteczki, pisaki, klej, bristol szarego papieru, magnesy, balony, szpilka

Przebieg zajęć:

Przywitanie się, przedstawienie oraz opowiedzenie krótko czym zajmuje się Fundacja.

Przedstawienie celu lekcji- Rozmowa o dwóch emocjach - smutku i gniewie oraz sposobach radzenia sobie z nimi.

Ćwiczenie „Moja złość”.

Prowadzący rozpoczyna rozmowę na temat tego co nas złości, zaprasza uczestników do wymiany zdań, następnie uczestnicy wykorzystując technikę “burzy mózgów” podają przykłady tego co ich złości, denerwuje. Następnie uczniowie na rozdanych małych karteczkach indywidualnie rysują jak wyglądają jak się złością - uwzględniają zarówno twarz jak i ciało. Następnie pokazują innym swoją pracę, a prowadzący omawia wspólnie z uczestnikami jak wygląda złość. u Uczestnicy kolejno na bristolu dorysowują objawy złości do narysowanej postaci i nakleją swoją karteczkę.

Na zakończenie spotkania prowadzący podsumowuje pracę i dziękuje za aktywny udział.

Ćwiczenie "Baloniki"

Prowadzący mówi uczniom, że pokaże im dwa rodzaje radzenia sobie z gniewem, które posłużą za przykład tego jak postępujemy. Napompowuje dwa balony - jeden przebija szpilką i pyta dzieci o refleksje, podsumowując wypowiedzi mówi dzieciom, że czasami, gdy nie dbamy o rozładowanie gniewu to wybuchamy jak ten balon. Zadaje pytania: co zostało z balona, jakie szkody mogą wystąpić, czy łatwo jest wtedy zaradzić konsekwencją, pyta dzieci o to jakie to mogą być sposoby. Następnie bierze drugiego balona i powolutku spuszcza z niego powietrze. Następnie pyta dzieci, co myślą o takim sposobie na gniew, dzieci za pomocą burzy mózgów podają przykłady. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie mówiąc o korzyściach z regulowania swojej złością.

Ćwiczenie oddechowe

Prowadzący wygłasza mini wykład nt. roli oddechu przy uspokajaniu się, tłumaczy na czym polega oddychanie przeponowe. Pokazuje dzieciom na czym polega oddychanie przeponowe, a następnie przeprowadza grupowo ćwiczenie oddechowe zaczynając liczyć do 3. Ćwiczenie jest powtarzane kilka razy (za każdym razem wydłużając oddech);

Ćwiczenie „Mój smutek”

Dyskusja na temat tego co nas smuci. Dzieci wykorzystując technikę burzy mózgów podają przykłady. Następnie uczniowie na rozdanych małych karteczkach indywidualnie rysują jak wyglądają jak się smucą, uwzględniają twarz oraz ciało. Następnie pokazują innym swoją pracę, a prowadzący omawia wspólnie jak wygląda smutek. Następnie uczniowie kolejno na bristolu dorysowują objawy smutku do narysowanej wcześniej postaci człowieka i nakleją swoją karteczkę- prowadzący podsumowuje pracę klasy.

Burza mózgów na temat tego jak dzieci i ich bliscy radzą sobie ze smutkiem. Tworzona jest mapa skojarzeń, w ten sposób prowadzący pokazują jak wiele jest możliwości. Podsumowując prace dzieci prowadzący zwraca szczególną uwagę na fakt, co dzieci mogą robić same, by się lepiej poczuć oraz kto może nam pomóc, gdy nam smutno i w jaki sposób.

Masażyk „Robimy pizzę!”

Uczniowie siadają w kręgu jeden za drugim lub parami w ławkach, a prowadzący prosi chętnego do siebie, na którym będzie pokazywał przebieg ćwiczenia.

Przebieg: na plecach osoby przed sobą zaczynamy robić pizzę. Najpierw musimy zagnieść ciasto. Zaczynamy formować z ciasta kulę. Rozpłaszcz kulę na płaski placek. Uformuj brzegi pizzy. Rozsmaruj sos pomidorowy. Posyp pizzę serem tartym. Pokrój teraz po kolei składniki, które chcesz na swojej pizzy (np. cebulę, paprykę, salami). Dodaj kolejno składniki do pizzy. Posyp pizzę oregano. Polej brzegi pizzy oliwą. Pizza gotowa do włożenia do pieca!

Prowadzący podsumowuje zajęcia i prosi dzieci o informację zwrotną na temat zajęć, tego co im się podobało/ nie podobało.

Warsztat: "Kiedy nasz kolega długo choruje- jak pomagać?"- warsztaty w oparciu o bajkę terapeutyczną

A. Kalugi

Grupa wiekowa 10 r.ż.- 19 r.ż.

Cel główny: uświadomienie roli koleżeństwa, bezinteresownej chęci pomagania; stymulacja empatii;

Cele operacyjne - uczestnik spotkania potrafi wskazać zachowania pomocowe, współpracuje w grupie, trenuje komunikację, potrafi wskazać zachowania przyjacielskie, rozróżnia zachowania integrujące grupę od budujących przeszkody

Metody:

bajkoterapia, burza mózgów, dyskusja, rysowanie, tworzenie plakatu

Formy:

grupowa i indywidualna

Środki dydaktyczne:

bajka o Chorowitku, "Chorowitek" - Agnieszka Kaluga, Marianna Jagoda - Mioduszevska (Ilustr.), Wydawnictwo: Wydawnictwo MUZA S.A. pisaki, szary bristol

Przebieg zajęć:

Przywitanie się, przedstawienie się uczestnikom spotkania

Przedstawienie celu lekcji- wprowadzenie dzieci w temat sytuacji, gdy po dłuższej nieobecności/ chorobie wraca kolega do klasy lub w klasie pojawia się nowa osoba.

Prowadzący pyta dzieci czy zdarzyła im się kiedyś sytuacja, że były hospitalizowane w szpitalu albo dłuższy czas chorowały i nie chodziły do szkoły. Podsumowuje usłyszane wypowiedzi oraz informuje, że będzie czytana historia chłopca o imieniu Witek.

Zanim uczestnicy usłyszą historię prowadzący prosi, by w przeczytanym tekście szczególną uwagę zwrócili na to jak Witek był traktowany przez uczniów i dorosłych, jak to wpływało na Witka oraz jego relacje z innymi. Prowadzący czyta książkę pt. „Chorowitek”.

Prowadzący wraz z uczestnikami omawia przeczytaną bajkę pod kątem sytuacji Witka, następnie rozpoczyna dyskusję na temat zachowań, które były a które nie pomocne dla Witka oraz jak sobie z tym radził, stawia pytania jakie zachowania przyjacielskie doradziłby uczniom w klasie Witka. Spotkanie kończy się burzą mózgów na temat tego, w jaki sposób pomagamy kolegom, rodzinie, znajomym.

Uczestnicy wykorzystując dostępne materiały plastyczne (pisaki, kredki, papier, stare gazety, kolorowe kartki i inne) tworzą plakat obrazujący sposoby pomagania i dobrych praktyk w koleżeństwie, zwłaszcza po długiej nieobecności, a następnie go omawiają z prowadzącym.

Na zakończenie spotkania prowadzący prosi uczniów o informację zwrotną z czym kończą zajęcia.

Warsztat: „Empatia jako klucz do postawy pomagania rówieśnikom”.

Grupa wiekowa: 12 r.ż. - 19 r.ż.

Cel główny: uwrażliwienie uczestników na potrzeby innych; uświadomienie roli predyspozycji osobowych do integracji w grupie; uczeń zna mechanizmy grupowe zachodzące w sytuacji pojawienia się nowej osoby w grupie; budowanie postawy otwartości na innych.

Cele operacyjne

Uczestnik potrafi wczuć się w sytuację i odczucia osoby odrzuconej w grupie, zna zachowania sprzyjające odnalezieniu się w nowej grupie rówieśniczej, wie jak można wspierać kolegę/ koleżankę w trudnej sytuacji, zna mechanizmy grupowe, w tym mechanizm przemocy rówieśniczej.

Metody:

ćwiczenia aktywizujące, dyskusja, burza mózgów

Formy:

grupowe, w parach

Środki dydaktyczne:

opaski do przesłonięcia oczu, maskotka

Przebieg zajęć:

Przywitanie się, przedstawienie się uczestnikom.

Przedstawienie celu lekcji - nawiązując do działalności Fundacji prowadzący wyjaśnia, że dzieci i młodzież po przebytej chorobie po pewnym czasie wracają do szkoły i swojej klasy. Jest to sytuacja nowa zarówno dla uczniów szkoły jak i pacjenta i wymaga zrozumienia i obustronnej współpracy, a warsztaty mają na celu zrozumieniu takiej sytuacji oraz ułatwić odnalezienie się w niej.

Ćwiczenie „Outsider”

Prowadzący prosi o zgłoszenie się osoby chętnej i tak, by reszta klasy nie słyszała polecenia wyjaśnia, że zadaniem tej osoby jest przedostanie się z kręgu zewnętrznego, jaki tworzy klasa do jego wnętrza. Prowadzący informuje, że osoba chętna może wykonać to ćwiczenie w dowolnie wybrany sposób, z zastrzeżeniem, że ma być to bezpieczne dla każdego uczestnika zabawy oraz bez używania szeroko pojętej agresji werbalnej i fizycznej. Reszta klasy (tak by z kolei nie słyszała osoba chętna) otrzymuje instrukcje, że ma utworzyć zwarty krąg i starać się nie wpuścić osoby do środka z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, jak wyżej. Po wykonaniu ćwiczenia omawiamy jak czuła się osoba chętna, jakie próby podejmowała i jak się z nimi czuła oraz jakie reakcje grupy zauważyła. Grupa odpowiada na te same pytania- prowadzący podsumowuje i prowadzi dyskusję.

Ćwiczenie “Spacer ślepców”

Dzielimy klasę na pary w sposób losowy. Polecenie- jedna osoba z pary ma za zadanie być przewodnikiem osoby, dbać o jej bezpieczeństwo bez posługiwania się słowami. Druga osoba w parze ma za zadanie zasłonić oczy opaską i spacerować po klasie, zwiedzić ją polegając na pomocy osoby z pary. Po ćwiczeniu prowadzący omawia je zadając pytania pomocnicze dotyczące odczuć, zaufania, co utrudniało/ułatwiało zadanie, do jakich sytuacji życiowych można porównać ćwiczenie.

Ćwiczenie „Jestem przy Tobie”

Dzielimy osoby w pary, osoba A siedzi na krześle przed partnerem obrócona plecami i ma za zadanie skupić swoje myśli, na czymś dla siebie przykrym, osoba B siedzi za osobą A. Osoba B Przez pierwsze 5 minut ćwiczenia nic nie robi, po umówionym sygnale z prowadzącym kładzie rękę na ramieniu osoby A.

Prowadzący omawia z uczestnikami ćwiczenie pod kątem tego: jak to jest ciągle myśleć o czymś przykrym? jak wpływa na osobę A dotyk ręki osoby B?

Dyskusja na temat wspierania- co to znaczy wspierać drugą osobę, jaką formę może przybierać.

Ćwiczenie „Współpraca”

Prowadzący prosi, by wszyscy zajęli miejsce w ławkach i podają polecenie: Zaraz rzucę maskotkę do losowo wybranej osoby, a Wasze zadanie polega na tym, by każdy w klasie złapał maskotkę, a ostatnia osoba mi ją odrzuca. Staracie się zrobić to najszybciej.

ciej jak się da, a ja mierzę czas, w jakim je zrobicie. Po wykonaniu ćwiczenia prowadzący pyta uczniów co im pomagało, a co utrudniało wykonanie ćwiczenia. Następnie mówi, że zostanie ono powtórzone, ale grupa dostaje minutę na omówienie strategii. Rundę z rzucaniem powtarzamy, a następnie omawiamy i porównujemy do próby numer jeden. Informujemy, że ćwiczenie zostanie powtórzone, ale teraz jako grupa mają tyle czasu na ustalenie strategii, ile uznają za potrzebne. Powtarzamy rundę z rzucaniem i omawiamy wykonanie zadania z uwzględnieniem roli komunikacji i współpracy pokazując etapy przez, jakie grupa przechodziła i szukając analogii w życiowych sytuacjach.

Prowadzący prosi uczniów, by podsumowali zajęcia w rundce kończącej- każdy mówi z jaką refleksją kończy zajęcia, z czym wychodzi, o co się wzbogacił.

Warsztat: „Mity i fakty na temat zdrowego stylu życia z uwzględnieniem chorób XXI wieku.”

Grupa wiekowa: 14 r.ż. - 19 r.ż

Cel główny:

uczestnik zna fakty i mity na temat zdrowego stylu życia; podnoszenie świadomości uczniów i kształtowanie prozdrowotnych nawyków;

Cele operacyjne:

uczestnik potrafi obronić swoje stanowisko, uczestnik zna fakty i mity nt. zdrowego stylu życia, wzrost wiedzy na temat chorób XXI w., wzrost umiejętności podejmowania decyzji i dyskusowania na forum grupy, łamanie stereotypów dot.

Metody:

dyskusja, burza mózgów, ćwiczenia

Formy:

grupowa, indywidualna

Środki dydaktyczne:

przygotowane mity i fakty na temat zdrowego stylu życia, kartki czerwone i zielone po jednej dla każdego uczestnika, magnesy

Przebieg zajęć:

Przywitanie się, przedstawienie oraz opowiedzenie się uczestnikom spotkania

Przedstawienie celu lekcji “Mity i fakty na temat zdrowego stylu życia”. Prowadzący, metodą burzy mózgów pyta uczniów co to jest zdrowy styl życia- propozycje młodzieży zapisuje na tablicy lub flipcharcie oraz mówi, że jest to ważny element świadomego życia, który stanowi profilaktykę przeciwko chorobom XXI w.

Ćwiczenie “Mity i fakty na temat zdrowego stylu życia/chorób nowotworowych”- prowadzący rozdaje każdemu uczniowi po jednej karteczce zielonej i czerwonej, a na biurku nauczycielskim rozkłada wcześniej przygotowane kartki z zapisanymi faktami i mitami (po jednym na kartce napisem do dołu, przykładowy materiał pomocniczy nr 1, można go modyfikować i dopasować do odpowiedniej grupy wiekowej/tematu spotkania). Następnie prowadzący tłumaczy, że w zależności od swojego zdania na temat wylosowanej przez ochotnika kartki uczestnicy podnoszą zieloną, gdy uważają że zdanie jest faktem, a czerwoną, gdy myślą, że zdanie jest mitem. Każda runda przebiega podobnie - jedna osoba uczestnik/uczeń losuje kartkę, uczestnicy uczniowie podnoszą karteczki wg własnego osądu, następnie prowadzący prosi, by uczestnicy/uczniowie podzielili się swoimi spostrzeżeniami, wiedzą co do tego czy fakt/mit.

Na koniec prowadzący podsumowuje wypowiedzi uczniów oraz mówi jak jest w rzeczywistości i podaje argumenty potwierdzające tezy...

Materiał pomocniczy nr 1 - karta pracy "Mity i fakty na temat zdrowego stylu życia/chorób nowotworowych"

.....
KAŻDY GUZ JEST RAKIEM.

.....
RAKIEM MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ.

.....
RAK TO WYROK.

.....
RAK BOI SIĘ NOŻA, LEPIEJ GO NIE RUSZAĆ.

.....
LUDZIE O CIEMNEJ KARNACJI NIE DOSTAJĄ RAKA SKÓRY.

.....
TELEFONY KOMÓRKOWE I SZTUCZNE SŁODZIKI WYWOŁUJĄ RAKA.

.....
BADANIE CYTOLOGICZNE JEST BEZPIECZNE I NIE JEST ZABIEGIEM CHIRURGICZNYM.

.....
RAKA TRZEBA ZAGŁODZIĆ.

.....
NIE ISTNIEJE CUDOWNA DIETA LECZĄCA RAKA.

.....
NIE WOLNO ODWIEDZAĆ CHORYCH NA RAKA.

.....
KAŻDEMU WYPADAJĄ WŁOSY PO CHEMIOTERAPII.

.....
MOŻNA ROZMAWIAĆ Z CHORYM O JEGO CHOROBIĘ.

.....
0% TŁUSZCZU W PRODUKTACH OZNACZA, ŻE NIE TUCZA.

.....
DANA OSOBA NIE ZACHORUJE NA RAKA, JEŚLI W RODZINIE NIKT NIE CHOROWAŁ NA NOWOTWÓR.

.....
CHORZY I ICH RODZINY SĄ CAŁY CZAS SMUTNI.

.....
JAK UPRAWIASZ SPORT, TO NIE BĘDZIESZ CHORY.

.....
RYGORYSTYCZNA DIETA POWODUJE FRUSTRACJĘ I STRES PSYCHOLOGICZNY.

.....
CZYTANIE W PRZYCIEMNIONYM ŚWIETLE RUJNUJE WZROK.
.....

NARZĘDZIE NR 3: Scenariusz warsztatów dla rady pedagogicznej.

WARSZTAT „ DZIAŁANIA PSYCHOEDUKACYJNE W SZKOLE WSPIERAJĄCE UCZNIĄ I JEGO RODZINĘ”

CEL GŁÓWNY:

Psychoedukacja kadry nauczycielskiej na temat zdrowego trybu życia i możliwości przygotowania środowiska uczniowskiego na przyjęcie/powrót dziecka po przebytej chorobie nowotworowej, rozwijanie umiejętności wsparcia uczniów oraz ich rodzin.

CELE OPERACYJNE:

Nauczyciel:

nabywa nowe umiejętności dotyczące wsparcia uczniów i ich rodzin, ze szczególnym uwzględnieniem dziecka chorego onkologicznie i ozdrowieńca, zapoznaje się z technikami relaksacyjnymi, poszerza wiedzę nt. skutecznej komunikacji, poszerza wiedzę z zakresu możliwych barier psychologicznych i komunikacyjnych występujących w relacji z rodzinami z dzieckiem onkologicznie chorym, integruje się z pozostałymi członkami rady pedagogicznej, nabywa wiedzy nt. aktywnych metod nauczania uczniów dot. zdrowego stylu życia, poszerza swoją wiedzę z zakresu możliwych form wsparcia dziecka powracającego do szkoły po przebytej chorobie nowotworowej.

METODY:

burza mózgów, ćwiczenia, dyskusja/rozmowa

FORMY PRACY:

zbiorowa, indywidualna jednolita

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

kartki papieru A4, długopisy, kartka papieru, na której są wzory figur geometrycznych w różnych konfiguracjach, głośniki, odtwarzacz na płycie/urządzenie elektroniczne z głośnikiem, nagrane materiały dotyczące treningu metodą Jacobsona

PRZEBIEG WARSZTATÓW:

Przywitanie się, przedstawienie się uczestnikom spotkania. Przedstawienie celu warsztatów oraz opowiedzenie o przebiegu i wnioskach nt. warsztatów psychoedukacyjnych, w których brali udział uczniowie szkoły. Wyjaśnienie paru mitów dotyczących choroby nowotworowej omawianych w ramach warsztatu „Mity i fakty na temat zdrowego stylu życia z uwzględnieniem chorób XXI wieku.” Dyskusja uczestników.

Ćwiczenie nr 1 pt. “Tajemnicza kartka” przebieg ćwiczenia:

Jeden z uczestników siada naprzeciwko grupy i dostaje kartkę, na której znajdują się narysowane figury geometryczne w różnych konfiguracjach (pozostali uczestnicy nie mogą widzieć kartki). Pozostali nauczyciele mają przed sobą kartkę papieru oraz ołówek. Zadaniem uczestnika siedzącego przed grupą, jest opisanie co znajduje się na jego kartce, pozostali uważnie słuchają i rysują to co opisuje uczestnik i to co zrozumieli (każdy na swojej kartce). Rysujący nauczyciele mają prawo do jednego pytania. Gdy uczestnik skończy opisywać rysunek a pozostali nauczyciele rysować, nauczyciel opisujący pokazuje jak powinien wyglądać rysunek, a pozostali uczestnicy porównują nawzajem swoje rysunki. Omówienie barier oraz czynników ułatwiających komunikację z uwzględnieniem sytuacji szczególnej, gdy choruje uczeń lub członek jego rodziny.

“Jak placówka może przygotować się na powrót lub przyjęcie dziecka po chorobie onkologicznej?”

Prowadzący zadaje pytanie uczestnikom *“Jak szkoła/przedszkole może przygotować się na powrót dziecka po chorobie onkologicznej?”*

Mini wykład połączony z burzą mózgów na temat możliwości wsparcia dziecka po przebytej chorobie onkologicznej oraz tego, jak przygotować środowisko uczniowskie na powrót tego dziecka do szkoły.

„Trening relaksacyjny metodą Jacobsona”

Prowadzący opowiada o formach relaksacji i korzyści z ich stosowania. Przykładowo opowiada o treningu relaksacji metodą Jacobsona (*“Jest to technika relaksacyjna polegająca na napinaniu oraz rozluźnianiu poszczególnych partii mięśniowych. W trakcie treningu tą metodą, aby poczuć rozluźnienie danej części ciała najpierw należy ją napiąć. Technika ta uczy rozpoznawania różnicy między napięciem a rozluźnieniem”*).

Nagranie treningu relaksacyjnego metodą Jacobsona można znaleźć w internecie.

Poniżej znajduje się link z przykładowym treningiem czytany przez lektora, który można wykorzystać w ramach warsztatu..

<https://bit.ly/2L8jIM0>

Podsumowanie przebiegu Rady Pedagogicznej oraz odpowiedzenie na pytania.

NARZĘDZIE 4: Scenariusze spotkań w ramach treningu umiejętności miękkich

Spotkania mogą być realizowane jako jeden cykl szkoleniowy lub każde ze spotkań może zostać zrealizowane samodzielnie, jako osobna jednostka edukacyjna.

SPOTKANIE 1

CEL GŁÓWNY:

Spotkanie organizacyjno- integracyjne, stworzenie kontraktu grupowego, planu pracy grupy oraz poznanie się uczestników.

CELE OPERACYJNE:

uczestnik zapoznaje się z pozostałymi uczestnikami, proponuje zasady, które będą obowiązywać podczas treningu oraz ustosunkowuje się do pomysłów innych uczestników, uważnie słucha wypowiedzi drugiej osoby, potrafi opowiedzieć o sobie i ciekawych wydarzeniach ze swojego życia, wyraża swoje potrzeby

METODY:

rozmowa/dyskusja, burza mózgów, działania praktyczne

FORMA PRACY:

indywidualna jednolita, zbiorowa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

papier toaletowy, kartki papieru A4, flamastry

PRZEBIEG TRENINGU:

Przedstawienie się psychologów oraz wyjaśnienie uczestnikom na czym będą polegać spotkania-treningi umiejętności miękkich.

Kontrakt grupowy

Uczestnicy na zasadzie burzy mózgów wymyślają zasady, które według nich powinny obowiązywać na spotkaniach. Jeden z psychologów spisuje je na kartce. Każdy uczestnik podpisuje się pod nimi.

Zabawa integrująca uczestników

Uczestnicy biorą po kolei tyle kawałków papieru toaletowego, ile czują, że potrzebują, po czym zostają poproszeni przez prowadzących o opowiedzenie takiej ilości ciekawych/interesujących wydarzeń ze swojego życia ile mają kawałków papieru w ręku.

Treść merytoryczna

Mini wykład odnośnie funkcji jaką pełni integracja uczestników warsztatu oraz stworzenie kontraktu grupowego. =

Integracja grupy, zapoznanie się uczestników powoduje zwiększone poczucie bezpieczeństwa w związku z poznaniem drugiego człowieka. Ponadto buduje otwartość i empatię między dziećmi. Spisanie kontraktu, pozwala na ustalenie zasad, które będą obowiązywały na warsztacie, zmniejsza ilość konfliktów w grupie i pozwala na swobodne wypowiedzianie się uczestników warsztatu oraz uczy szacunku, tolerancji dla odmienności. Dodatkowo kontrakt stwarza wśród dzieci odpowiednią atmosferę do pracy, pozwala na podejmowanie wspólnych decyzji i brania za nie odpowiedzialności. Podsumowanie

Uczestnicy wypowiadają się na temat zajęć oraz dzielą się swoimi wrażeniami.

SPOTKANIE 2

CEL GŁÓWNY:

umiejętność poprawnego komunikowania się, uświadomienie uczestnikom co sprzyja a co przeszkadza w komunikowaniu się z drugim człowiekiem

CELE OPERACYJNE:

Uczestnik: uważnie słucha wypowiedzi uczestników oraz prowadzących, kształtuje wyobraźnię i koncentrację, zgodnie pracuje w grupie, rozmowa na temat własnych spostrzeżeń, ustosunkowanie się do wykonanego zadania

METODY:

ćwiczeniowa, burza mózgów, dyskusja/rozmowa

FORMA PRACY:

zbiorowa, indywidualna jednolita

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

kartki papieru A4, ołówki, wzory

PRZEBIEG TRENINGU:

Ćwiczenie pt. "Tajemnicza kartka"

Jeden z uczestników siada naprzeciwko grupy i dostaje kartkę, na której znajdują się narysowane figury geometryczne w różnych konfiguracjach (pozostali uczestnicy nie mogą widzieć kartki). Pozostałe dzieci mają przed sobą kartkę papieru oraz ołówek. Zadaniem uczestnika siedzącego przed grupą, jest opisanie co znajdują się na jego kartce, pozostali uważnie słuchają i rysują to co opisuje uczestnik i to co zrozumieli (każdy na swojej kartce). Rysujące dzieci mają prawo do jednego pytania. Gdy uczestnik skończy opisywać rysunek a pozostałe dzieci rysować, dziecko opisujące pokazuje, jak powinien wyglądać rysunek, a pozostali uczestnicy porównują nawzajem swoje rysunki. Zadanie powtarzane jest tyle razy, ile jest uczestników, każdy dostaje inny wzór figur do opisywania.

Podsumowanie ćwiczenia - uczestnicy wymieniają się swoimi spostrzeżeniami na temat ćwiczenia.

Burza mózgów na temat tego co pomaga a co przeszkadza w prawidłowej komunikacji.

Rozmowa z elementami psychoedukacji (psychologów z uczestnikami) na temat prawidłowej komunikacji oraz możliwych barier.

SPOTKANIE 3

CEL GŁÓWNY:

Umiejętność współpracy w grupie, rozwijanie twórczego myślenia, integracja zespołu .

CELE OPERACYJNE:

uczestnik planuje wykonanie zadania w teorii i praktycznie go realizuje, integruje się z uczestnikami treningu, zgodnie pracuje w grupie, rozwija kreatywne myślenie, współpracuje z drugą osobą przy wykonaniu zadania, dyskutuje w grupie.

METODY:

burza mózgów, ćwiczenie

FORMY PRACY:

w parach, praca grupowa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

makaron (suchy), sznurek, pianka Marshmallow, taśma klejąca, nożyczki

PRZEBIEG TRENINGU

Ćwiczenie pt. "Makaronowa wieża"

Prowadzący dzieli uczestników w pary oraz tłumaczy na czym będzie polegać zadanie. Wykorzystując dostępne materiały (makaron, sznurek, taśmę klejącą, pianka Marshmallow, nożyczki) uczestnicy mają zbudować jak najwyższą wieżę, utrzymującą się przez przynajmniej 5 sekund.

Po wykonaniu zadania, uczestnicy porównują swoje wieże i opowiadają, jak przebiegała współpraca w zespołach.

Burza mózgów na temat tego co pomaga we współpracy w grupie, jak powinna wyglądać prawidłowa współpraca.



Innowacja powstała w ramach inkubatora innowacji społecznych „Inkubator Wielkich Jutra”.



Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0
(Creative Commons-Uznanie autorstwa-4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0)).

Szczegóły licencji znajdziesz pod adresem:
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

Projekt „Innowacje w samorządzie” jest realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

