

# O wolności z 10–14-latkami

Kilka propozycji wspierających realizację zajęć online o wolności  
z uczniami klas IV-VIII oraz kontynuowanie tematu przez rodziców

webinar 19 listopada 2020 roku

## Plan webinaru

---

## „0 wolności z 10–14-latkami”

---

1

Wprowadzenie – Dlaczego o wolności?

2

Informacje ogólne o materiałach

3

Omówienie konkretnych przykładów

4

Kilka słów o współpracy z rodzicami i opiekunami

5

Podsumowanie

6

Pytania i odpowiedzi

# Definicje

## Wolność

- brak ograniczeń
- suwerenne dążenie do (nienarzuconego) celu
- uświadomienie sobie ograniczeń (akceptacja)
- możliwość wyboru spośród wielu możliwości
- w wyborach kierujemy się rozumem (nie emocjami czy ograniczeniami)



Wolność negatywna

Wolność pozytywna

Wolność od  
(przymusu, zniewolenia)

Wolność do  
(samorealizacji, samostanowienia)

# Granice czy brak granic w wolności?

Wolność człowieka kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność drugiego człowieka.

Alexis de Tocqueville

Wolności nie ma. Zawsze jest jakaś relacja siły, władzy: rodzic – dziecko, nauczyciel – uczeń, lekarz – pacjent.

Michel Foucault

Czy możemy być w pełni wolni? Problem skrajnej emancypacji od ograniczeń. Potrzeba struktury, zasad dających poczucie bezpieczeństwa

# Czy chcemy wolności?

- Czy wolność jest wartością, czy nieznośnym ciężarem?
- Czy do niej dążymy, czy od niej uciekamy?  
Odpowiedzialność w wolności.
- Na jakie przeszkody zewnętrzne i wewnętrzne napotykamy w dążeniu do wolności? A co nas wspiera?

# Dlaczego szczególnie w pandemii rozmawiać z dziećmi o wolności?

- „Czuję się jak więzień” – mówi 12-letnia Marysia. Jej mama codziennie wychodzi do pracy, a ona do godziny 16.00 musi siedzieć w domu. Nie może wyjść na spacer, do sklepu. Punkt 16.00 wybiega na podwórko, żeby spotkać się z przyjaciółką, ale jest już ciemno, więc kręcą się po okolicy. Do parku boją się pójść. „Zamienię się chyba niedługo w wampira” – dodaje.
- 15-letni Kamil w ogóle przestał wychodzić, nawet po 16.00. „To nie ma sensu. Nic nie ma sensu” – mówi smutno w rozmowie telefonicznej. W marcu, kiedy wprowadzono lockdown, był w ósmej klasie. Nie zdążył pożegnać się z kolegami. Ostatni raz widzieli się na egzaminach. Teraz zaczął nową szkołę. „Fajna klasa. Ale ledwo ich poznałem. Nie było czasu, żeby się z kimś zaprzyjaźnić” – przyznaje. Na lekcjach się nie widzą, bo każdy ma wyłączoną kamerkę. Nie rozmawiają ze sobą na czacie, bo się wstydzą, rzadko pozwalają sobie na żarty. „Ciężko jeszcze wyczuć co kogo śmieszy.” Do 15.00 mają lekcje, a potem? „Każdy siedzi w swojej dziupli i coś tam robi. Ja gram na komputerze.”

Dzieci i młodzież wskazuje się często jako tę grupę, która będzie ponosić największe psychologiczne konsekwencje pandemii.

## „Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?”

Raport Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej (IV 2020, próba 2 tys. nastolatków w wieku 13-19 lat)

- 25% ankietowanych czuł/-a się raczej źle lub zdecydowanie źle.
- 78% uskarżało się na brak spotkań z przyjaciółmi i z rówieśnikami.
- 30% miało problem z nerwową atmosferą w domu.
- 21% uważa, że wsparcie, jakie otrzymują od dorosłych, jest dla nich niewystarczające.
- U osób bardzo przygnębionych epidemią wyraźnie zwiększyła się częstość takich uczuć jak: osamotnienie (81%), nerwowość i poirytowanie (82%), smutek (82%), uczucie braku energii (75%), obawy (64%).
- Młodzież zgłaszała poczucie niepewności, regres umiejętności społecznych, rozregulowanie rytmu domowego, które odbijało się na zdrowiu fizycznym i psychicznym.



# Rozmawiamy o emocjach i uczuciach

- Odczuwalne jest wysokie natężenie trudnych emocji wokół nas na co dzień.
- Stałe napięcie wpływa na możliwości poznawcze.
- Nazywanie i wyrażanie uczuć i emocji zmniejsza pobudzenie nerwowe\*.
- Poszukiwanie środków wyrazu typu metafory, porównań czytelnych dla dzieci pomaga wyjść poza swoje jednostkowe doświadczenie\*.
- Umiejętne wyrażanie uczuć i emocji wzmacnia relacje.
- Akceptacja istnienia emocji u siebie ułatwia też zachowania empatyczne.

\**Twój mózg w działaniu*, David Rock, Wyd. Rebis, 2014



Dlaczego więc  
warto  
rozmawiać  
z dziećmi  
o wolności?

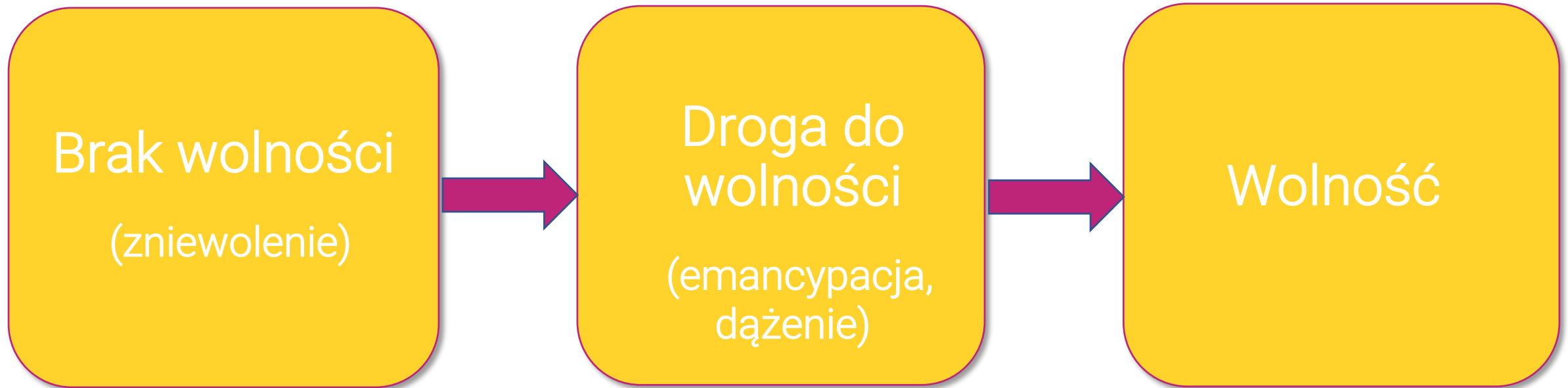
„Demokracja jest wtedy, gdy dwa wilki i owca  
głosują, co zjeść na obiad.

Wolność jest wtedy, gdy uzbrojona po zęby  
owca może się bronić przed demokratycznie  
podjętą decyzją.”

**Benjamin Franklin**



# Wolność w trzech aktach



# Brak wolności w trzech aktach



# Co wpływa na naszą wolność?

Rozmowy o wolności  
w czasach zarazy

# Materiały do zajęć z dziećmi w wieku 9–15 lat



- 56 bezpłatnych scenariuszy zajęć
- 4 edycje dostępne, wkrótce 5.
- dostępne online do pobrania na stronie [kulczykfoundation.org.pl/edukacja/scenariusze](http://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/scenariusze)
- **Zespoły autorskie:** Agata Nowak, Anna Samsel, prof. UAM dr hab. Kinga Kuszak
- **Konsultantki:** dr Anna Basińska, Kamila Becker (psychoterapeutka rodzinna), Marta Tomaszewska, Dorota Kuszyńska

Honorowy patronat nad edycjami 2017 i 2018



RZECZNIK PRAW DZIECKA  
Marek Michalak

Honorowy patronat nad edycją 2019



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Patronat merytoryczny nad edycjami 2017– 2019



# Stwórzmy razem wachlarz wolności



[Otwórz online](#)

- Zaplanowane na ok. 45 minut zajęć.
- Ich forma pozwala na realizację online
- Inspiracja: 6. sezon serialu dokumentalnego „Efekt Domina”, który ukazuje problemy społeczności na całym świecie oraz związaną z tym działalność organizacji pozarządowych wspieranych przez Fundację
- Fragmenty 8 odcinków, stanowią punkt wyjścia do dyskusji o zagadnieniu poruszonym w danym scenariuszu. Dostępne online.
- Możliwość realizacji w zaproponowanej przez nas kolejności lub wyboru tematów zgodnie z potrzebami.
- Wypisane cele, zagadnienia, środki dydaktyczne, opisane aktywności

# Nie tylko o wolności, ale również wolnościowo

- Scenariusze skonstruowane tak, by zapewnić jak najwięcej wolności zarówno dzieciom, jak i nauczycielom.
- Możliwość traktowania ich jako inspirację do realizacji swoich pomysłów, zmieniania i dostosowywania do potrzeb edukacyjnych uczniów
- Zachęcają uczniów do **wyrażania własnego zdania, stawiania własnych hipotez i myślenia**, że nie trzeba orientować się „radarowo” na to, czego oczekuje w danym momencie nauczyciel.
- Inspiracją takiego podejścia była amerykańska **metoda modelowania dialogów Questioning the Author (QtA)**. Polega ona na stawianiu pytań otwierających (intrygujące, skłaniające do zastanowienia się; otwarte, język dostępny codziennemu doświadczeniu, bez specjalistycznych terminów) i podążających (zachęcenie do rozwinięcia, ukierunkowanie dyskusji, pomagające skupić się na określonym aspekcie omawianej kwestii).



# Czynniki wpływające na poczucie wolności

Czym jest dla mnie wolność?

Cechy fizyczne  
a wolność jednostki

Niezależność  
w myśleniu a  
wolność słowa

Wolność do realizacji  
celów i marzeń

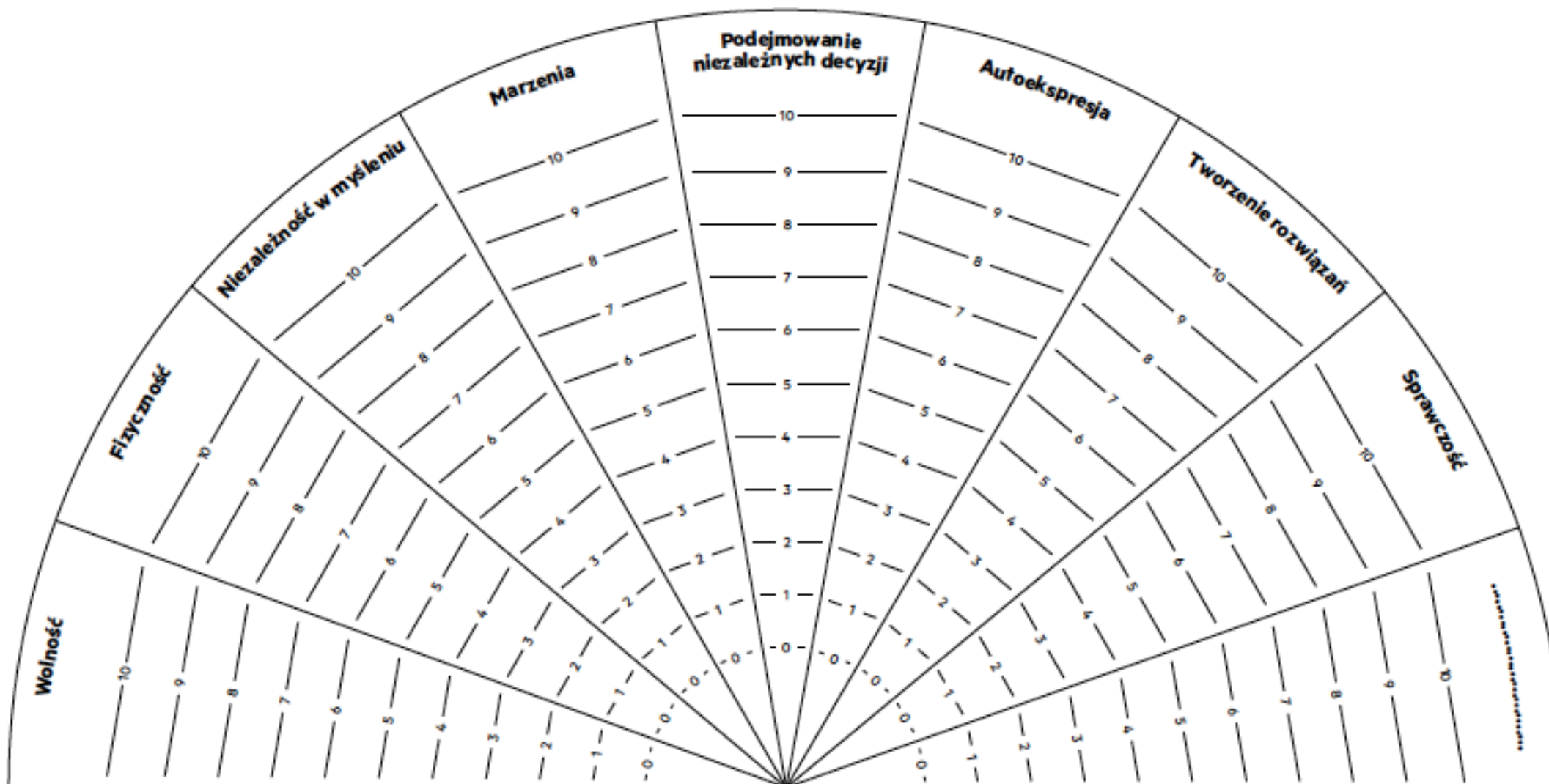
Niezależność  
podejmowania  
decyzji

Wolność wyrażania  
siebie

Szukanie własnych  
rozwiązań jako wyraz  
korzystania  
z wolności

Sprawczość jako  
potwierdzenie  
wolności

# Wachlarz wolności – co wpływa na moją wolność?



# Czym jest dla mnie wolność. Ghana

SCENARIUSZ 1  
**GHANA**

*Czym jest dla mnie wolność?*



## KONWENCJA O PRAWACH DZIECKA

PREAMBULA

Państwa-Strony niniejszej konwencji,

uwzględniając, że zgodnie z zasadami zawartymi w Kartie Narodów Zjednoczonych uznaje się wrodzoną godność oraz równych i niezbywalnych praw wszystkich członków rodziny ludzkiej jest podstawą wolności, sprawiedliwości oraz pokoju na świecie,

mając na uwadze, że kulty Narodów Zjednoczonych potwierdziły w Kartie oraz w innych postanowieniach prawa człowieka oraz w godności i wartości jednostki ludzkiej i postanowiły sprzyjać postępowi społeczeństwu oraz osiągnięciu lepszego poziomu życia w warunkach większej wolności,

uznając, że Narody Zjednoczone w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka oraz w Międzynarodowych Paktach Praw Człowieka zgodziły się i proklamowały, iż każdy człowiek uprawniony jest do korzystania z zawartych w nich praw wolności, bez względu na jakikolwiek różnice wynikające z przynależności rasowej, koloru skóry, płci, języka, religii, poglądów politycznych lub innych, narodowego lub społecznego pochodzenia, statusu majątkowego, urodzenia oraz jakichkolwiek innych,

przypominając, że w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka Narody Zjednoczone proklamowały, iż dzieci mają prawo do szczególnej troski i pomocy,

wynajęte przekonanie, że rodzina jako podstawowa komórka społeczeństwa oraz naturalne środowisko rozwoju i doświadczenia jej członków, a w szczególności dzieci, powinna być otoczona niezbędną ochroną oraz wsparciem, aby mogła w pełnym zakresie wypełniać swoje obowiązki na społeczeństwie,

uznając, że dziecko dla pełnego i harmonijnego rozwoju swojej osobowości powinno wychowywać się w środowisku rodzinnym, w atmosferze szacunku, miłości i zrozumienia,

uwzględniając, że dziecko powinno być w pełni przygotowane do życia w społeczeństwie jako indywidualnie ukształtowana jednostka, wychowana w duchu ideałów zawartych w Kartie Narodów Zjednoczonych, a w szczególności w duchu pokoju, godności, tolerancji, wolności, równości i solidarności,

mając na uwadze, że potrzeba otoczenia dziecka szczególną troską została wyrażona w Genewskiej Deklaracji Praw Dziecka z 1924 r. oraz Deklaracji Praw Dziecka przyjętej przez Zgromadzenie Ogólne 20 listopada 1959 r. i sformułowanej w Dignity Deklaracji Praw Człowieka, w Międzynarodowym Pakcie Praw Obywatelskich i Politycznych (w szczególności w artykułach 23 i 24), w Międzynarodowym Pakcie Praw Gospodarczych, Społecznych i Kulturalnych (w szczególności w artykule 10), jak również w statutach i stosownych dokumentach współpracujących agencji i międzynarodowych organizacji zajmujących się zapewnieniem dobrobytu dzieciom,


mając na uwadze, że - jak wskazano w Deklaracji Praw Dziecka - „dziecko, z uwagi na swoją niedojrzałość fizyczną oraz umysłową, wymaga szczególnej opieki i troski, w tym właściwej ochrony prawnej, zarówno przed, jak i po urodzeniu”,

przypominając postanowienia Deklaracji Zasad Społecznych i Prawnych odnoszących się do ochrony i dobra dziecka ze szczególnym odniesieniem do umieszczania w rodzinie zastępczej oraz adopcji w wymiarze krajowym i międzynarodowym, podważając minimum zasad Narodów Zjednoczonych odnośnie do wyznaczania odpowiedzialności wobec nieleńców („Zasady Pekivskie”) oraz Deklarację o ochronie kobiet i dzieci w sytuacjach nadzwyczajnych i w czasie konfliktów zbrojnych,

- Czym jest dla mnie wolność?
- Szanse i wyzwania wolności.
- Nasze prawo do wolności. Prawne gwaranty wolności – Konwencja o Prawach Dziecka.
- Kto dba o nasze prawo do wolności?
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)

 Efekt Domina - seria VI

ND 3/03 11:00  
NOWY SEZON



# Cechy fizyczne a wolność jednostki. Indonezja - Sumba



CHOROBA
SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
WIEK
KREOWANY W MEDIACH WZORZEC ATRAKCYJNEGO CIAŁA
WZROST
WAGA
PROPORCJE CIAŁA
KOLOR SKÓRY
KOLOR OCZU
KOLOR WŁOSÓW
PŁEĆ

- Zdrowie według definicji Światowej Organizacji Zdrowia to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale przede wszystkim pełny, fizyczny, umysłowy i społeczny dobrostan.
- Jak cechy fizyczne i zdrowie wpływają na naszą wolność?
- Pandemia a wolność. JA versus INNI.
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)



# Niezależność myślenia a wolność słowa. Nepal



- Kto i co ma wpływ na moje myślenie? Rozbudzanie uważności na manipulacje.
- Stereotypy.
- Jak rozpozna fake newsy?
- Rozbrajanie fake newsów i stereotypów – pomysł projektu
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)

# Wolność do realizacja marzeń i celów. Lesotho



Marzenia, które wyznaczają nasze cele

Jakie cele musisz przed sobą postawić, aby zrealizować swoje marzenia?	
Co może ci pomóc osiągnąć te cele?	
Co Ci przeszkadza w osiągnięciu celów?	
W jaki sposób możesz pokonać przeszkody na drodze do realizacji marzenia?	

- Marzenia, które wyznaczają nasze cele

1. Jakie cele musisz przed sobą postawić, aby zrealizować swoje marzenia?

2. Co może ci pomóc osiągnąć te cele?

3. Co przeszkadza ci w osiągnięciu celów?

4. W jaki sposób możesz pokonać przeszkody na drodze do realizacji marzenia?

- Prawo do realizacji marzeń

- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)



# Niezależność podejmowania decyzji. Wenezuela/Kolumbia

SCENARIUSZ 5  
**WENEZUELA  
KOLUMBIA**

*Niezależność  
podejmowania decyzji*



**Budżet rodziny**

Przebieg w budżecie + osobowej rodziny	Miesięczny budżet do dyspozycji	Miesięczny budżet po stronie dochodu przez jedno z rodziców
<b>Kwota do dyspozycji</b>	8000	
Zakupy spożywcze	1500	
Świadczenia społeczne, komuny	300	
Czynsz za mieszkanie	600	
Librania	400	
Media, elektryczność, gaz	300	
Koszty utrzymania samochodu (paliwo, opłaty, naprawy)	700	
Telefony (z - po jednym dla każdego członka rodziny)	140	
Kredyt na mieszkanie	1700	
Transport publiczny	40	
Szkolenia - podjęcie, asysty, przybory szkolne, wyprawy klasowe, obozy	300	
Zajęcia dodatkowe np. basen, plimma, jazda konia	400	
Kluczowe dzieci	300	
Internet	50	
Rezerwy, kasa, książki, sprzęt, jedzenie na wyprawy, wyprawy edukacyjne, wakacje	600	
Przebieg opieki medycznej	500	
<b>Łącznie wydatki</b>	<b>7790</b>	
<b>Reszta</b>	<b>210</b>	

- Czym jest i jak na nasze decyzje wpływa niezależność finansowa.
- Jak niezależność finansowa poszerza nasze przestrzenie wolności.
- Uświadomienie uczniom różnorodności sytuacji materialnej.
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)

**Efekt Domina: Wenezuela - Kolum...**

**Kolumbia  
Wenezuela**

Dla naszych dzieci

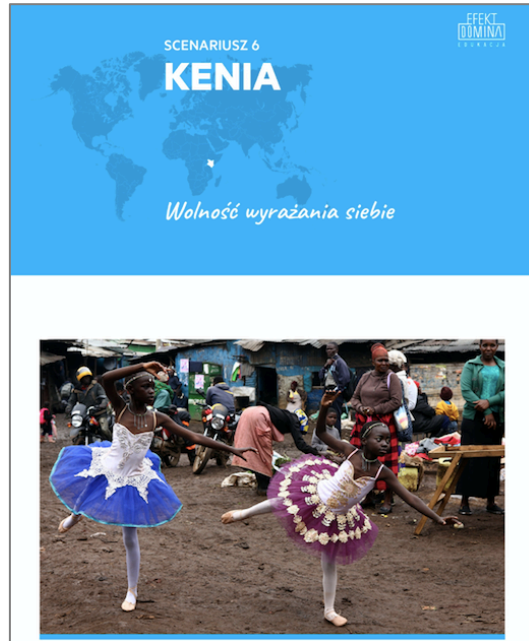


**EFEKT DOMINA** sezon VI

**Plan decyzji**

Decyzja - problem	Co na nią wpływa?	Do jakiego celu wpływa i jak to osiągnąć?

# Wolność wyrażania siebie. Kenia



Ja i moja autoekspresja

Kim jestem?	
Co jest dla mnie ważne?	
Jak to wyrażam/realizuję?	
Jak się czuję, gdy nie mogę wyrazić tego, co chcę w takiej formie, jaka jest mi najbliższa?	
Co i jak bym chciała/chciał wyrazić (radość, złość, zadowolenie, satysfakcję)?	

- Czy przynależność do grupy nas definiuje?
- Ja i moja autoekspresja
  - ✓ Kim jestem?
  - ✓ Co jest dla mnie ważne?
  - ✓ Jak to wyrażam/realizuję?
  - ✓ Jak się czuję, gdy nie mogę wyrazić tego, co chcę w takiej formie, jaka jest mi najbliższa?
  - ✓ Co i jak bym chciała/chciał wyrazić (radość, złość, zadowolenie, satysfakcję)?
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)



# Szukanie własnych rozwiązań jako wyraz korzystania z wolności. Namibia



Jakie widzimy problemy i czy da się je rozwiązać?

Jak jest?	
Jak powinno być?	
Dlaczego nie jest tak, jak powinno być?	
Jak rozwiązać problem?	

- Kreatywne rozwiązania, innowacyjność (obecna sytuacja je wręcz wymusza)
- Przygotowanie do realizacji projektu grupowego
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)



# Sprawczość jako potwierdzenie wolności. Peru



Nasz projekt


Czy zaprezentowane w wybranym projekcie cele są jasno sprecyzowane i realne?	
Czy trzeba zmienić jakiekolwiek założenia?	
Czy trzeba z czegoś zrezygnować?	
Kto mógłby pomóc w realizacji tego projektu?	

- Historia dzieci ze świetlicy w Iquitos w Peru, które wymyśliły sposób na przeciwdziałanie topieniu się najmłodszych dzieci z ich okolicy
- Nastawienie na szukanie rozwiązań i wzmacnianie poczucia sprawczości dzieci
- Odpowiedzialność w działaniu
- Praca metodą projektu
- Rozmowa o projektach, który wymyślili na zajęciach o szukaniu rozwiązań (Namibia)
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)



# Dlaczego warto poruszyć ten temat?

## Zaangażowanie rodziców


Scenariusz 1 | Ghana – WSTĘP | Strona 3

### Wolność – Dlaczego warto poruszyć ten temat?


Wolność jest wartością szczególnie ważną dla nastolatków. Gdy dorastają, często chcą być niezależni i stanowić same o sobie. Starają się to wyrazić na różne sposoby. Oczekują od dorosłych zaufania oraz dania im możliwości odnalezienia własnej tożsamości – indywidualności i odrębności.

Ten etap życia to pomost do dorosłości. Aby nastolatki mogły bezpiecznie przejść tę drogę, ważna jest współpraca rodzica i innych ważnych dorosłych. Jest to zadanie wymagające dużej dozy cierpliwości, spokojnej, obiektywnej konsekwencji oraz zyczliwości i zaufania.

Tę sytuację dobrze oddaje metafora, w której dorodzi są sy i woda jest wolnością, w której dżdżki samodzielnie się zają są stabilnymi ścianami, do których dżdżki dośpiją w kę znowu wypłynąć i trsnować. Ściany muszą być stabilne, ż należy stworzenie bezpiecznej przestrzeni poprzez sta kody zasady zostały naruszone. Dorodzi są też trybuna,

Badania wykazują, że dawanie nastolatkom już od pocz tylko poprawia ich samopoczucie i jakość relacji z rodz kompetencji niezbędnych w samodzielnym, dorosłym z czystości, poczucia wpływu na świat, empatię, uwrażli

Jest też ciemna strona wolności. Rozwój psychotryczny i biologiczny. Ciało roślin, fizycznie dojzewa, a umoc dlatnie za racjonalne podejmowanie decyzji nie są jeszcze związane z wsparciem emocjonalnym dżdżki, jest w pol ludzi skłonność do zachowań nagłych, nieprzemyślany i bez zastanowienia się nad dalekoterminowymi skutkami wpływają również hormony. Za zmienne nastroje odpow tawka nastrojów, a w jej efekcie nieakceptowalne zachci zmierzania się z tym, co się zrobiło. Dziecko powinno dos nieakceptowalne, aby następnym razem samo zdecydow tym samym w swoim postępowaniu inne osoby oraz ich że powodują one, że dziecko będzie się bało bycia przyt decyzji posłucha się dorosłego. Jednak, gdy nadarzy się staro lepiej ukryć swoje zachowanie. Stanowczość, kon relacji to elementy niezbędne do stworzenia dobrych war oraz odpowiedzialności za własne decyzje.


„WSPÓLNIE STWÓRZMY...” I INFORMACJA DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

#### DRODZY RODZICE I OPIEKUNOWIE!

W ramach godzin wychowawczych będziemy realizować cykl zajęć poświęcony tematowi wolności „Wspólnie stwórzmy wachlarz wolności” przygotowany przez Kulczyk Foundation. To naturalnie, że dżdżki nieustannie badają i próbują określić granice swojej wolności, a okres dojrzewania szczególnie ten proces pogłbia. Dlatego chcielibym i chcielibym zachęcić Państwa do włączenia się do dyskusji o tej ważnej dla nas wszystkich kwestii. W tym celu, po każdym zrealizowanym zajęciu, będę przysyłać Państwu pakiet materiałów złączony z przygotowanego przez doświadczoną psychoterapeutkę krótkiego tekstu o tym, dlaczego warto poruszyć wspomniany temat, oraz propozycji aktywności, z których możecie skorzystać. Mam nadzieję, że pomoże to Państwu w podjęciu ważnych dla Was i Waszego dziecka rozmów.

Na pierwszych zajęciach poruszyliśmy temat: *Czym jest wolność?*

**Propozycje aktywności:**

- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, czym dla Niego i dla Ciebie jest wolność. Słuchaj uważnie, nie nadkaj. Nawet jeśli przy pierwszym podjęciu nie uda. Wam się otwarcie porozmawiać, nie zarazić się i spróbuj wrócić do tematu przy innej okazji.
- Opowiedz dziecku o tym, kiedy Ty jako nastolatka/nastolatek poczuła/poczułeś się wolna/wolny. Co to była za sytuacja i jak się wtedy czuła/czułeś?
- Omówcie ograniczenia wolności, które są dla Was trudne – u dziecka w szkole, u Ciebie w pracy.
- Porozmawiajcie o tym, czy zakres wolności w Waszych relacjach jest satysfakcjonujący. Jeśli okaże się, że nie, to zastanówcie się, czy możecie go zmienić i na jakich zasadach. Ustal z dzieckiem kilka najważniejszych zasad, które chcecie wprowadzić w domu, wyznacz ich cel i ustalcie konsekwencje, jakie dziecko odczuje, gdy nie będzie ich przestrzegać.
- Przypomnij sobie i opowiedz dziecku o sytuacji, w której będąc w jego wieku, porzuciłaś/porzuciłeś konsekwencje, które odebrałaś/odebrałeś jako sprawiedliwe i pod wpływem których postanowilaś/postanowiłeś nie powtarzać kolejny raz złego zachowania.
- Zapytaj dziecko, jakim człowiekiem chciało by być. Postaw je przed wyzwaniem, aby miało możliwość ćwiczyć podejmowanie samodzielnie przemyślanych decyzji.

- Każdy scenariusz zawiera przygotowany przez psychoterapeutkę pakiet „Dlaczego warto poruszyć ten temat” oraz propozycje aktywności jako inspiracje dla rodziców.
- Pakiet można wysłać do rodziców po każdym zajęciu, co pomoże im podjąć temat w domu.
- Szansa na: zachowanie spójności komunikatu, otwarcie na dyskusje również w domu, nawiązanie relacji z rodzicami.

# Zaangażowanie rodziców

- inspiracje dla rodziców i opiekunów z propozycjami konkretnych aktywności w rodzinie:
  - [#czasnarelacje](#) – artykułów przygotowanych przez Dział Edukacji Kulczyk Foundation z Instytutem Dobrego Życia „Gazety Wyborczej”
  - bezpłatna gra planszowa „[Rodzinny Kosmos](#)” do pobrania



# O czym warto pamiętać?

- Znalezienie czasu na rozmowę i zadbanie o emocje swoje i uczniów. Danie prawa do różnicy w zdaniach i odczuwanych emocjach.
- Zachęcanie uczniów do wyrażania własnego zdania, stawiania własnych hipotez i myślenia, że nie trzeba orientować się „radarowo”. Metoda QtA.
- Uwaga na aktualną sytuację i jej ewentualny wpływ na stan psychofizyczny uczniów; ich sytuację rodzinną; zmiany, które w związku z pandemią mogły zajść w ich życiu (np. strata bliskich, zmiana sytuacji finansowej, choroby)
- Omawianie przykładów, w taki sposób, aby jasne było, że zawsze dotyczą one zarówno nas samych, innych osób, jak i nas w relacjach z innymi. „Nie tylko ja tak mam” – takie poczucie może przynieść ulgę.
- Dbłość o bezpieczeństwo emocjonalne dzieci (język osobisty; rozmowa o zachowaniach dzieci czy dorosłych, a nie o tym, jacy „są” lub „nie są”; zwracanie uwagi na indywidualną sytuację domową uczniów).
- Współpraca z rodzicami i w miarę możliwości wsparcie ich w kontynuowaniu zagadnień, które zostały poruszone na zajęciach.

# Polecamy



[Otwórz online](#)



[Otwórz online](#)



[Otwórz online](#)



Zapraszamy do kontaktu!

- ✓ Dołączcie do naszej grupy dla nauczycielek i nauczycieli na Facebooku!
- ✓ Zapiszcie się do naszego newslettera!
- ✓ Napiszcie do nas: [edukacja@kulczykfoundation.org.pl](mailto:edukacja@kulczykfoundation.org.pl)
- ✓ Korzystajcie do woli i dzielcie się z innymi naszymi bezpłatnymi materiałami:
- ✓ scenariuszami, artykułami eksperckimi i nagraniami wystąpień specjalistów

[www.kulczykfoundation.org.pl/edukacja](http://www.kulczykfoundation.org.pl/edukacja)



Dziękuję  
za uwagę

