



Opis ćwiczenia

Ćwiczenie „Lustro” wzmacnia zaufanie do swoich sądów i decyzji, wzmacnia poczucie sprawczości i samoocenę, wspiera uczniów w radzeniu sobie z emocjami i w podejmowaniu samodzielnych decyzji dotyczących konsekwencji swoich zachowań. „Lustro” skłania do refleksji i analizy możliwych wyborów. Pomocne jest w sytuacji, gdy uczniowie mają wątpliwości co do oceny sytuacji czy podjętej decyzji. Wtedy podchodzą do lustra i patrząc na swoje odbicie, uczciwie zadają sobie pytanie i na nie odpowiadają. Lustro może być stałym elementem pracy w grupie przedszkolnej lub wczesnoszkolnej. Uczniowie mogą podchodzić do lustra w każdym momencie (także podczas lekcji), jeśli poczują potrzebę zastanowienia się nad swoim postępowaniem.

Rolą nauczyciela jest przypominanie, że każdy ma zasoby, aby postępować tak, by i jemu, i innym było ze sobą dobrze, że każdy sam odpowiada za swoje emocje i decyzje.

Wprowadzając lustro do przestrzeni klasowej, nauczyciel informuje uczniów o zasadach korzystania z niego.

Przykładowe pytania

Poniższe przykłady stanowią obszary, w których uczniowie mogą szukać odpowiedzi:

- > *Jak rozwiązać tę sytuację?*
- > *Co mogę teraz zrobić?*
- > *Czy moje działanie będzie dobre dla wszystkich?*
- > *Kto może mi pomóc?*

Instrukcja

- 1 Nauczyciel wiesza w kącie sali lustro – zwierciadło mądrości (dobrze, żeby było zasłonięte, np. w rogu, za szafkami).
- 2 Nauczyciel przedstawia klasie zasady ćwiczenia z lustrem i omawia, w jakich okolicznościach można z niego korzystać.
- 3 Każdy uczeń może podchodzić do lustra, gdy poczuje taką potrzebę.
- 4 Przed lustrem może stać tylko jedna osoba.
- 5 Podchodząc do lustra, uczeń zachowuje ciszę, nie zwraca uwagi na innych uczniów w klasie.
- 6 Reszta klasy szanuje prywatność tych, którzy potrzebują czasu na rozmowę ze sobą: nie komentuje, nie podsłuchuje, zajmuje się swoimi pracami.
- 7 Każdy odpowiada za swoje emocje i zachowanie.
- 8 Nauczyciel w razie potrzeby jest gotowy do tego, by wesprzeć ucznia przy lustrze, pomagając mu w zadawaniu odpowiednich pytań.