

Inicjowanie rozmów dotyczących samopoczucia odgrywa ważną rolę w tworzeniu bezpiecznej atmosfery w klasie, w budowaniu relacji nauczyciel – uczeń. Pytając o nastrój okazujemy swoje zainteresowanie, troskę i pokazujemy uczniom, że to, jak się czują może być tematem rozmowy z dorosłym. A jak nawiązać rozmowę na temat samopoczucia podczas zajęć, by nie zawsze zadawać pytanie „jak się dziś czujesz?” I po co to w ogóle robić?

Pytania na zajęcia

Co dobrego przydarzyło Ci się w ostatnim tygodniu?

Z czego, co ostatnio zrobiłeś/łaś, jesteś zadowolony/a?

Na co masz dziś ochotę?

Czego byś dziś potrzebował/a?



Dzięki pytaniom o plany, potrzeby i wydarzenia z ostatniego tygodnia możemy dowiedzieć się więcej o tym, z jakimi sytuacjami zmagają się uczniowie, jakie mają wewnętrzne i zewnętrzne zasoby, z jakich strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami korzysta. Poprzez poruszanie kwestii związanych z samopoczuciem psychicznym zachęcamy również uczniów do przyglądania się swoim emocjom i potrzebom oraz do ich wyrażania.

Propozycje aktywności na zajęcia

> Skalowanie od 1 do 10 „Czuję się dziś na ...”

Poproś uczniów, aby przez chwilę zastanowili się nad swoim samopoczuciem i określili je na skali od 1 do 10, gdzie 1 to bardzo zły nastrój, a 10 oznacza fantastyczne samopoczucie. Dla ułatwienia, możesz dodać, by pomyśleli, czy są dziś wyspani, czy czymś się stresują, smucą, a może wyczekują czegoś z podekscytowaniem.

Możecie również wykonać wspólnie taką skalę, na przykład z kartonu, równocześnie nadając znaczenie cyfrom na skali – kiedy można się czuć na 3, a w jakiej sytuacji na 7? Po wykonaniu wspólnej skali samopoczucia możecie wprowadzić zwyczaj skalowania samopoczucia na początku zajęć.

> Oznaczanie swojego samopoczucia kolorem

Kolory mogą być pomocne w określaniu swojego samopoczucia, a wspólne stworzenie palety barw odpowiadającej nastrojowi może być atrakcyjnym zadaniem na zajęcia wychowawcze. Wybierzcie razem z uczniami sposób, w jaki stworzycie paletę, zawierającą odcienie niebieskiego, zielonego, żółtego i pomarańczowego. Jeśli ciemnoniebieski kolor będzie odpowiadał głębokiemu smutkowi, a nasycony pomarańczowy żywą radość, jakie stany emocjonalne będą znajdować się pomiędzy nimi? Zachęcaj uczniów, by dzielili się swoimi skojarzeniami. Na koniec zaproś ich do określenia swojego aktualnego nastroju za pomocą stworzonej palety. Możesz wrócić do palety, kiedy będziesz chciał/a poznać nastrój swoich uczniów.

> Narysuj emotkę, która dziś najbardziej do Ciebie pasuje

Poproś uczniów, by każdy z nich narysował emotkę, która najbardziej odzwierciedla jego dzisiejsze samopoczucie. Zachęcaj uczniów do opowiedzenia, co wpłynęło na ich aktualny nastrój.

W przypadku lekcji zdalnych, możesz również poprosić uczniów, by wybrali którąś z emotek dostępnych w aplikacji, z której korzystacie do uczestniczenia w zajęciach.

> Kciuk w dół, kciuk w górę!

Kto czuje się dziś dobrze, podnosi kciuk w górę! Komu dziś smutno, kto dziś się złości, nie czuje się dobrze, pokazuje dłoń z kciukiem skierowanym w dół.