



Nowatorski program funkcjonowania klubu dziecięcego „Miś i Margolcia” w Unistawiu

opracowany w ramach projektu grantowego
„Aktywny rodzic i pracownik” we współpracy z partnerem
ponadnarodowym – organizacją EUROFORM RFS z Włoch

Remigiusz Koc, Przemysław Ziółkowski
Unistaw 2021 r.



#projekt
FFW



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Fundacja
FUNDUSZ WSPÓŁPRACY

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Nowatorski program funkcjonowania klubu dziecięcego „Miś i Margolcia” w Unistawiu

opracowany w ramach projektu grantowego
„Aktywny rodzic i pracownik” we współpracy z partnerem
ponadnarodowym – organizacją EUROFORM RFS z Włoch

Remigiusz Koc, Przemysław Ziółkowski
Unistaw 2021 r.



Polskie
Towarzystwo
Ekonomiczne
Oddział w Bydgoszczy



Stowarzyszenie „Na Rzecz Rozwoju Gminy Unisław”

Publikacja powstała w ramach projektu pn. „Aktywny rodzic i pracownik – nowatorski program funkcjonowania klubu dziecięcego w Unisławiu” realizowanego w ramach grantu Fundacji Fundusz Współpracy na współpracę ponadnarodową, współfinansowanego z IV Osi Priorytetowej Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020

Realizatorzy projektu:

Stowarzyszenie „Na Rzecz Rozwoju Gminy Unisław” (lider)

Gmina Unisław (partner)

Polskie Towarzystwo Ekonomiczne – Oddział w Bydgoszczy (partner)

EUROFORM RFS (partner ponadnarodowy grantu)

Redakcja publikacji:

Katarzyna Graj

Alicja Kulczyk

Ewa Chmara

Autorzy publikacji:

dr Remigiusz Koc

Przemysław Ziółkowski

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Unisław 2021 r.

SPIS TREŚCI	
WSTĘP	9
JAK TO ZROBILIŚMY? – czyli krótki opis, w jaki sposób powstawał nowatorski program pracy klubu dziecięcego	11
Część A. Zajęcia dla rodziców/opiekunów prawnych dzieci do lat 3, <i>Remigiusz Koc</i>	17
I WARSZTATY DLA RODZICÓW	17
17	
1. WPROWADZENIE	18
1.1. Kluczowe założenia teoretyczne	18
1.1.1. Emocje	18
1.1.2. Stres	19
1.1.3. Motywacja	21
1.2. Kluczowe założenia metodyczne	22
1.2.1. FMRR (Fazowy Model Rozwoju Rodzica)	22
1.2.2. Dynamika grupy szkoleniowej w modelu FMRR	24
1.2.3. Założenia metodyczne wynikające ze specyfiki grupy szkoleniowej	26
1.2.4. Główne cele szkoleniowe	27
1.3. Sytuacje trudne podczas realizacji warsztatów. Charakterystyka i strategie zaradcze	27
1.3.1. Zachowania „trudnych uczestników”	28
2. SZCZEGÓŁOWY SCENARIUSZ REALIZACJI ZAJĘĆ (I)	35
2.2.2. Marsz Integracyjny	40
2.3 Realizacja Fazy II (Refleksja)	41
2.3.1. STREświadomość	41
2.3.2. Zasoby i wymagania	43
2.4. Realizacja Fazy III (Dynamizacja)	45
2.4.1. Inscenizacja	45
2.4.2. Zasobalnia	47
2.4.3. Wartowacja	48
2.5. Realizacja Fazy IV (Konsolidacja)	51
2.5.1. Aktualizacja	51

2.5.2.	Cebulowe Rozszerzanie Horyzontu	52
2.6.	Realizacja Fazy V (Aplikacja).....	53
2.6.1.	Dyskusja i podsumowanie	53
3.	SZCZEGÓŁOWY SCENARIUSZ REALIZACJI ZAJĘĆ (II)	54
3.1.	Plan ramowy.....	54
3.2.	Realizacja Fazy I (Integracja)	55
3.2.1.	Wprowadzenie	55
3.2.2.	Lekcja przyrody	55
3.3.	Realizacja Fazy II (Refleksja)	57
3.3.1.	Indywidualna Analiza Perspektyw	57
3.3.2.	Case study	59
3.4.	Realizacja Fazy III (Dynamizacja)	60
3.4.1.	Teletrudniej	60
3.4.2.	Dystans	63
3.4.3.	Mobilizacja	64
3.5.	Realizacja Fazy IV (Konsolidacja)	65
3.5.1.	Aktualizacja.....	65
3.5.2.	Widzę w Tobie.....	66
3.6.	Realizacja Fazy V (Aplikacja).....	68
3.6.1.	Dyskusja.....	68
II	TRENINGI MENTALNE	70
	70	
	70	
1.	WPROWADZENIE TEORETYCZNO-METODOLOGICZNE	71
1.1.	Czym jest trening mentalny?.....	71
1.2.	Trening mentalny w modelu P-S-W-S.....	71
1.2.1.	Założenia teoretyczne – 4OK (4 Obszary Kluczowe)	74
1.2.2.	Założenia metodyczne, cele i plan ramowy treningu mentalnego w modelu P-S-W-S.....	78
2.	SZCZEGÓŁOWY INSTRUKTAŻ REALIZACJI TRENINGU MENTALNEGO (120 min.)	82

2.1. Etap I (P). Kształtowanie postawy koncentracji na pracy	82
2.2. Etap II (S). Obniżanie niepokoju związanego z powierzeniem dziecka placówce	83
2.3. Etap III (W). Budowanie własnej wartości	85
2.4. Etap IV (S). Przewyciężanie trudności zawodowych	86
2.5. Etap V. Podsumowanie	87
4. LITERATURA CYTOWANA	89
III ZAJĘCIA INSTRUKTAŻOWE	90
90	
90	
1. ZAŁOŻENIA TEORETYCZNO-METODYCZNE	91
1.1. Założenia dotyczące pierwszej sesji - Piramida KreAktywnego Rodzica	92
1.2. Założenia dotyczące drugiej sesji (Praktyka KreAkcji Rodzicielskiej – moduł I)	95
1.3. Założenia dotyczące trzeciej sesji (Praktyka KreAkcji Rodzicielskiej – moduł II) ..	95
1.4. Założenia dotyczące czwartej sesji (KreAkcyjne Inspiracje)	96
2. ZAJĘCIA WPROWADZAJĄCE DLA RODZICÓW (3x45 min.)	96
2.1. Scenariusz pierwszej sesji – Piramida KreAktywnego Rodzica (45 minut)	96
2.2. Scenariusz drugiej sesji – Praktyka KreAkcji Rodzicielskiej – moduł I (45 min.) ..	101
2.3. Scenariusz trzeciej sesji – Praktyka KreAkcji Rodzicielskiej – moduł II (45 min.)	103
2.4. Zajęcia instruktażowe (sesja czwarta) – KreAkcyjne Inspiracje (45 min.)	105
Część B. Zajęcia dla dzieci do lat 3, <i>Przemysław Ziółkowski</i>	107
1. WPROWADZENIE	108
2. GŁÓWNE ZAŁOŻENIA I CELE PROGRAMU	113
3. WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI	115
4. ZAGADNIENIA I TREŚCI REALIZOWANE W RAMACH PROGRAMU	120
5. REALIZACJA PROGRAMU	123
6. ZASADY NAUCZANIA	126
7. FORMY I METODY PRACY	130
8. POMOCE DYDAKTYCZNE	136
9. EWALUACJA PROGRAMU	140
10. SCENARIUSZE ZAJĘĆ	141
scenariusz I	144

scenariusz II	148
scenariusz III	151
scenariusz IV	155
scenariusz V	158
scenariusz VI	161
scenariusz VII	164
scenariusz VIII	170
scenariusz IX	174
scenariusz X	191
scenariusz XI	194
scenariusz XII	198
6. LITERATURA DLA PROWADZĄCYCH	199

WSTĘP

Niniejsza publikacja powstała w efekcie obserwacji dylematów opiekunów dzieci w wieku do 3 lat, którzy korzystają z usług opieki nad dziećmi oferowanych przez klub dziecięcy „Miś i Margolcia” w Unistawiu. Klub został utworzony w ramach dofinansowania pozyskanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego na realizację projektu pn.: „Utworzenie klubu dziecięcego na terenie Gminy Unistaw” (Priorytet 8. Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020). Główną przesłanką do otwarcia klubu na terenie gminy była potrzeba wsparcia osób powracających do pracy po przerwie związanej z urodzeniem lub wychowaniem dziecka w sprawnym i skutecznym powrocie na rynek pracy.

Klub rozpoczął działalność we wrześniu 2019 r. i dysponuje 24 miejscami opieki. Każde dziecko przebywające w klubie ma zapewnioną fachową opiekę w wymiarze do 10 godzin dziennie wraz z wyżywieniem i zajęciami dodatkowymi. Zapewnia to większą elastyczność rodzica w kontekście jego sytuacji zawodowej, w tym dojazdu do pracy np. do pobliskich miast.

Prowadząc klub, jego kadra zaobserwowała szereg trudności z jakimi poradzić sobie muszą rodzice. Wynikają one z czynników zewnętrznych jak np. konieczność dojazdu do pracy, czy dynamika rynku pracy wymuszająca konkurencyjność pracowników i gotowość reagowania na zachodzące zmiany, co często związane jest z koniecznością podnoszenia kompetencji i kwalifikacji. Po stronie czynników wewnętrznych natomiast u rodziców oddających małe dziecko pod opiekę klubu pojawia się często lęk i stres utrudniający godzenie życia rodzinnego i zawodowego. Na te trudności nakładają się jeszcze dodatkowo wyzwania związane z funkcjonowaniem w środowisku zdominowanym przez nowoczesne technologie, które wykorzystywane w nadmiarze stają się przeszkodą w prawidłowym rozwijaniu więzi emocjonalnych i kształtowaniu rozwoju dziecka.

Wszystkie te elementy stanowią ogromne obciążenie i wyzwanie dla rodziców, w pokonaniu których z powodzeniem służyć może klub dziecięcy posiadający wszelkie zasoby organizacyjne i kadrowe do zorganizowania profesjonalnej oferty wsparcia w tym zakresie. W związku z tym obserwując powyższe dylematy uczestników projektu jego realizatorzy postanowili wzbogacić ofertę klubu o działania adresowane do rodziców i/lub opiekunów prawnych dzieci, w zakresie wzmocnienia ich kompetencji do adaptacji w środowisku pracy, a także kształtowania rozwoju emocjonalnego dziecka

oraz do dzieci, w zakresie wprowadzenia nowatorskiej metody zajęć edukacyjnych realizowanych w klubie dziecięcym w formule „blisko natury” z ograniczeniem nowoczesnych technologii. W tym celu przygotowano wniosek grantowy do Fundacji Fundusz Współpracy, dzięki któremu możliwe było pozyskanie środków na opracowanie niniejszego programu przy wykorzystaniu długoletnich doświadczeń włoskiego partnera EUROFORM RFS. Opracowanie programu powierzone zostało ekspertom z zakresu psychologii, pedagogiki oraz zarządzania placówkami prowadzącymi opiekę nad dziećmi w wieku do lat 3. Koncepcja programu inspirowana rozwiązaniami stosowanymi we Włoszech skonsultowana została także z rodzicami i pracownikami żłobków oraz klubów dziecięcych podczas spotkań fokusowych.

W ten oto sposób oddajemy w Państwa ręce opracowany nowotarski program pracy klubu dziecięcego, który bez przeszkód zaadaptowany może zostać przez placówki prowadzące opiekę nad dziećmi w wieku do lat 3. Program obejmuje 2 części tj. **scenariusz wsparcia dla rodziców/opiekunów** oraz **scenariusz zajęć dla dzieci**, obie zawierają gotowe wzory scenariuszy i dokumentów oraz opis ich zaimplementowania w struktury placówki. Liczymy na to, że nasz program będzie stanowił dla Państwa źródło inspiracji i wykorzystany zostanie jako skuteczne narzędzie rozwijające ofertę placówek prowadzących opiekę nad dziećmi do lat 3.

Ewa Chmara – koordynator sekcji Rynek Pracy i Innowacyjna Edukacja,

Polskie Towarzystwo-Ekonomiczne – Oddział w Bydgoszczy

JAK TO ZROBILIŚMY? – czyli krótki opis, w jaki sposób powstawał nowatorski program pracy klubu dziecięcego

IV ETAPY GRANTU

Grant zgodnie z założeniami konkursu podzielony został na IV etapy:

- I. **Plan współpracy z partnerem** – etap obejmował ustalenie zasad współpracy z partnerem ponadnarodowym, w tym uzgodnienie harmonogramu działań i obowiązków.

- II. **Opracowanie scenariuszy** – na tym etapie prowadzono działania mające na celu opracowanie pierwszej wersji programu pracy klubu dziecięcego. Partner ponadnarodowy przekazał materiały dotyczące rozwiązań stosowanych we Włoszech. Odbyły się cykliczne spotkania zespołu eksperckiego (kadra klubu, kadra projektu, eksperci merytoryczni, przedstawiciel partnera ponadnarodowego) służące omówieniu pomysłów na rozwiązania i treści programu oraz implementacji pomysłów i inspiracji. Zorganizowano także spotkanie fokusowe, które pozwoliło uwzględnić perspektywę rodziców i kadry klubów dziecięcych.

- III. **Opracowanie końcowej wersji rozwiązania i planu jego wdrażania** – faza trzecia skupiała się na przetestowaniu opracowanych scenariuszy zajęć w warunkach rzeczywistych w celu zebrania wniosków dotyczących zakresu ewentualnych modyfikacji. W klubie dziecięcym w Unistawiu zorganizowano każdą

z uwzględnionych w programie formę wsparcia, co pozwoliło zebrać wnioski nt. niezbędnych zmian i korekt. Odbyło się także spotkanie fokusowe, podczas którego zebrano informację zwrotną od kadry zarządzającej, pracowników klubu i rodziców. Podsumowaniem tej fazy była wizyta studyjna u partnera we Włoszech, gdzie zespół ekspercki miał okazję wziąć udział w warsztatach z metodyki pracy z dziećmi i rodzicami oraz zapoznać się z funkcjonowaniem placówek działających we Włoszech.

- IV. **Wdrożenie rozwiązania** – w ostatniej fazie kadra klubu dziecięcego została przeszkolona oraz wyposażona w wiedzę i umiejętności do samodzielnego stosowania programu. Odbyło się seminarium, którego celem było wsparcie procesu wdrożenia, a podsumowaniem etapu było formalne potwierdzenie wdrożenia przez Zarząd Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Gminy Unisław oraz Zarząd Unisławskiej Spółdzielni Socjalnej UNI-ZIEL.

Poniżej fotorelacja z wizyty studyjnej we Włoszech, podczas której było spotkanie w jednym z włoskich klubów dziecięcych i obserwacja kadry placówki.

WYKORZYSTANE NARZĘDZIA PRACY:

- zbieranie materiałów przez zespół ekspercki,
- praca własna ekspertów,
- konsultacje z partnerem ponadnarodowym,



- testowanie opracowanego

- materiału,
- spotkania fokusowe,
- wizyta studyjna.

PODMIOTY ODPOWIEDZIALNE ZA WYPRACOWANIE ROZWIĄZANIA:

Gmina Unisław położona jest w środkowej części województwa kujawsko-pomorskiego, w powiecie chełmińskim. Gmina posiada status gminy wiejskiej, zajmując obszar 7 245 ha i liczy niecałe 7 tysięcy mieszkańców. Centralną miejscowością gminy jest Unisław, który jest dużą wsią, a ze względu na rozkład przestrzenny z krzyżującą się siecią ulic, ma cechy małego miasteczka.

Samorząd angażuje podmioty ekonomii społecznej w realizację ważnych społecznie zadań



w zakresie opieki nad dziećmi i osobami starszymi, aktywizacji zawodowej osób pozostających bez zatrudnienia oraz inne działania na rzecz podniesienia jakości życia mieszkańców. W Gminie Unisław funkcjonują: kluby dziecięce, publiczne oraz niepubliczne przedszkola, dzienne domy pobytu seniora, kluby seniora. Samorząd z sukcesem pozyskuje fundusze zewnętrzne i realizuje inwestycje infrastrukturalne oraz przedsięwzięcia na rzecz poprawy życia mieszkańców Gminy Unisław.

Dynamiczny rozwój usług na rzecz mieszkańców, infrastruktury, budownictwa przyciąga nowych mieszkańców oraz inwestorów. *Gmina Unisław to bowiem nadwiślańskie tereny z pięknymi krajobrazami, nowoczesna infrastruktura drogowo gospodarcza, kilometry ścieżek rowerowych, bogata oferta edukacyjno-kulturalna, kompleksy sportowo- wypoczynkowe oraz ciekawe miejsca na wyciągnięcie ręki.*

Stowarzyszenie „Na Rzecz Rozwoju Gminy Unisław” (lider projektu grantowego) działa od 2013 roku na rzecz mieszkańców Gminy Unisław. Organizacja prowadzi przedszkole, klub dziecięcy, dzienny dom pobytu seniora oraz realizuje inne działania edukacyjne, integracyjne oraz reintegracyjne. Stowarzyszenie to organizacja zarządzana przez doświadczoną kadrę w prowadzeniu działań opiekuńczo-wychowawczych oraz bogata w doświadczenie w pozyskiwaniu funduszy zewnętrznych. Członkowie Stowarzyszenia, aktualnie 42 osoby, to liderzy, którzy aktywnie działają i realizują szereg przedsięwzięć, projektów, eventów zarówno dzięki pozyskanym z zewnątrz funduszom, jak i poprzez pracę społeczną na rzecz lokalnej społeczności.

Polskie Towarzystwo Ekonomiczne – Oddział w Bydgoszczy (partner krajowy) jest stowarzyszeniem funkcjonującym w ramach ogólnopolskiej organizacji. Specjalizuje się w działaniach wspierających rozwój przedsiębiorczości, aktywizacji zawodowej oraz innowacyjności. Swoje cele statutowe PTE realizuje poprzez działalność konsultacyjno-doradczą,



Polskie
Towarzystwo
Ekonomiczne
Oddział w Bydgoszczy

szkoleniową, a także realizację projektów unijnych. PTE jest doświadczonym beneficjentem ponad 70 projektów współfinansowanych z Funduszy Strukturalnych (EFS, EFRR), w tym innowacyjnych i ponadnarodowych z obszaru m.in. edukacji, podnoszenia kwalifikacji i kompetencji zawodowych, usług społecznych i aktywizacji społecznej oraz godzenia życia zawodowego i rodzinnego.

EUROFOM RFS (partner ponadnarodowy) jest organizacją pozarządową założoną w 1996 r. Specjalizuje się w szkoleniach i doradztwie zawodowym. Współpracuje z instytucjami świadczącymi opiekę nad dziećmi oraz usługi opiekuńcze (wsparcie osób pracujących/powracających na rynek pracy,



które jednocześnie sprawują opiekę nad dziećmi, a często także osobami starszymi). Siedziba organizacji znajduje się w Rende we Włoszech. Region Kalabria boryka się z wieloma wyzwaniami społecznymi, takimi jak niedobory w edukacji, wykluczenie społeczne, starzenie się społeczeństwa. W związku z tym EUROFORM szeroko realizuje projekty społeczne wspierające aktywizację społeczną i przyczyniające się do polepszenia jakości życia mieszkańców.

Część A. Zajęcia dla rodziców/opiekunów prawnych
dzieci do lat 3, *Remigiusz Koc*

I WARSZTATY DLA RODZICÓW



1. WPROWADZENIE

Dokładne zapoznanie się z pierwszą częścią instrukcji, jest podstawą rzetelnego przygotowania się do realizacji dwóch, około czterogodzinnych¹ warsztatów. Osoba prowadząca znajdzie w niej opis zagadnień wpisujących konkretne działania w określony kontekst teoretyczno-metodyczny. Ponadto, uzyska informacje na temat dynamiki grupy szkoleniowej oraz radzenia sobie w sytuacjach trudnych, które mogą wystąpić na etapie realizacji zajęć.

Treści zawarte we „Wprowadzeniu” zostały ujęte w sposób pozwalający na szybkie przyswojenie najważniejszych pojęć, idei i koncepcji. Stanowią one syntezę inspiracji z rozwiązań stosowanych we Włoszech, zebranych podczas wymiany doświadczeń z partnerem ponadnarodowym.

„Wprowadzenie” z pewnością nie wyczerpuje tematyki stresu, emocji i motywacji. Zawarte

w nim treści zostały ujęte w konkretnym kontekście, osadzonym wokół wsparcia rodziców/opiekunów prawnych dzieci w wieku od 0 do 3 lat, którzy korzystają z oferty żłobków i klubów dziecięcych. Autorzy zachęcają osoby prowadzące warsztaty do głębszego zapoznania się z poruszaną problematyką. W tym celu, warto sięgać po rzetelne publikacje naukowe i popularnonaukowe. Jednocześnie warto podkreślić, że wnikliwe zapoznanie się z niniejszą instrukcją jest warunkiem wystarczającym do realizacji zajęć.

Osoba prowadząca warsztaty powinna być reprezentantem kadry żłobka/klubu dziecięcego. Powinna również posiadać wykształcenie wyższe z zakresu pedagogiki lub psychologii oraz co najmniej roczne doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych dla dzieci i rodziców/opiekunów prawnych. Dopuszczalna jest możliwość realizacji warsztatów przez dwie osoby prowadzące. Jest to zależne od preferencji decydentów żłobka/klubu dziecięcego.

1.1. Kluczowe założenia teoretyczne

1.1.1. Emocje

Emocje mogą być rozumiane jako subiektywne doświadczenia psychiczne, które większość ludzi rozumie w sposób intuicyjny. Oznacza to, że choć nie są oni w stanie przytoczyć naukowej definicji, to doskonale wiedzą o co chodzi, gdy rozmawiają

¹ Szacowany czas trwania warsztatu pierwszego wynosi 270 minut, zaś drugiego – 240 minut.

na ich temat. W samej psychologii panuje brak powszechnej zgody, co do tego, w jaki sposób należy je definiować na poziomie formalnym.

Poniżej zaprezentowano zestawienie najważniejszych założeń teoretycznych dotyczących emocji. Na nich opierają się ćwiczenia realizowane podczas warsztatów.

1. Nie istnieją emocje „dobre” i „złe”. Możemy mówić o emocjach pozytywnych i negatywnych (bądź przyjemnych i nieprzyjemnych), różnicując je na podstawie jakości ich doświadczenia. Oznacza to, że dzięki wzbudzeniu pozytywnych emocji możemy poczuć się lepiej (np. wtedy, gdy odczuwamy dumę z powodu osiągnięć dziecka), natomiast wystąpienie emocji negatywnych obniża nasz dobrostan (np. wtedy, gdy odczuwamy złość z powodu szkolnego wybuchu dziecka).
2. Każda emocja (zarówno pozytywna, jak i negatywna), jest cenną informacją dla rodzica/opiekuna prawnego. Doświadczenie złości z powodu trudności w odnalezieniu porozumienia z dzieckiem, może być sygnałem świadczącym o niezaspokojonych potrzebach i oczekiwaniach związanych z pełnieniem roli rodzica/opiekuna prawnego.
3. Kluczem do skutecznego zarządzania emocjami, jest wysoki poziom samoświadomości, objawiający się dostrzeganiem zależności pomiędzy myśleniem i odczuwaniem. W praktyce oznacza to zdolność do rozumienia, w jaki sposób myśli i emocje wzajemnie się kształtują. Wysoko rozwinięta samoświadomość pozwoli rodzicom na lepsze rozumienie swoich zachowań w kontekście kontaktu z dzieckiem. Wiąże się to na przykład z dostrzeżeniem, w jaki sposób złość odczuwana z powodu niewłaściwego zachowania dziecka, wpływa na sposób myślenia o dziecku w danej chwili (np. „nie mam już siły na niego”), a w konsekwencji – na zachowanie wobec dziecka (np. niezgoda na wspólną zabawę).
4. Kompetencje emocjonalne można rozwijać w ciągu całego życia, co jest zgodne z psychologicznymi założeniami w zakresie inteligencji emocjonalnej (EQ).

1.1.2. Stres

Zgodnie z definicją przyjętą w niniejszym opracowaniu, opierającą na się podejściu R. Lazarusa i S. Folkman, stres rozumiany jest jako reakcja na realną lub wyobrażoną sytuację, którą człowiek spostrzega jako obciążającą lub przekraczającą

dostępne mu zasoby oraz zagrażającą jego dobrostanowi². Oznacza to, że rodzic może doświadczać napięcia nie tylko z powodu realnych sytuacji (np. zrobienia sobie krzywdy przez dziecko), ale także sytuacji jedynie możliwych (np. potencjalna możliwość zrobienia sobie krzywdy przez dziecko. Obciążenie lub przekroczenie dostępnych zasobów odnosi się do sytuacji, w których dostępne rodzicowi atuty (np. wiedza na temat rozwoju dziecka i technik wychowawczych) okazują się niewystarczające w stosunku do wymagań konkretnej sytuacji. Naturalną konsekwencją takich doświadczeń jest odczuwanie napięcia i obniżenie nastroju lub samopoczucia.

Zarówno źródła stresu, jak i jego objawy, można rozpatrywać na czterech płaszczyznach: fizjologicznej, emocjonalnej, poznawczej i behawioralnej³. Pierwsza z nich odnosi się do reakcji organizmu, takich jak m.in.: przyspieszone bicie serca czy wzmożone pocenie się. Płaszczyzna emocjonalna dotyczy emocji (np. smutku, złości czy strachu), które wiążą się z doświadczaniem stresu. Sfera poznawcza odnosi się do przekonań związanych ze stresem (np. „jestem beznadziejny”, „na pewno nie dam rady”). Z kolei sfera behawioralna ujawnia się w zachowaniu (np. popełnieniu błędu w warunkach pracy pod presją czasu).

Scenariusze warsztatów zostały zaprojektowane w oparciu o kilka kluczowych założeń dotyczących doświadczania stresu przez rodziców/opiekunów prawnych małych dzieci, które przedstawiono poniżej.

1. Wzrost poziomu samoświadomości jest ważnym krokiem ku bardziej skutecznemu radzeniu sobie ze stresem.
2. Rozwój samoświadomości pomaga rodzicom/opiekunom prawnym w rozumieniu mechanizmów stresu oraz dostrzegania zależności występujących pomiędzy sferą fizjologiczną, emocjonalną, poznawczą i behawioralną, czyli relacji między stanem zdrowia somatycznego,

2Kaczmarek, A. Curyło-Sikora, P. (2016). Problematyka stresu – przegląd koncepcji. *Hygeia Public Health*, 51(4), 317-321.

3 Padesky C.A., Greenberger, D. (2017). *Umysł ponad nastrojem. Zmierz nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

doświadczanymi emocjami, przejawianymi przekonaniem oraz zachowaniami.

3. Istotną rolę w radzeniu sobie ze stresem odgrywają zasoby posiadane przez rodziców/opiekunów prawnych. Zwiększenie wiedzy na ich temat może przełożyć się na dobieranie trafnych strategii zaradczych. Do przykładowych zasobów należą: stabilne poczucie własnej wartości, wysokie kompetencje rodzicielskie, wsparcie rodziny czy stabilna sytuacja zawodowa. Ogromne znaczenie ma kształtowanie postawy ukierunkowanej na pozyskiwanie i utrzymywanie zasobów, czyli rozwijania swojej sieci wsparcia (zarówno wewnętrznego – w postaci cech, wiedzy, umiejętności, jak i zewnętrznego – w postaci wsparcia ze strony bliskich osób).
4. Sposób spostrzegania wydarzeń problemowych warunkuje sposób doświadczania stresu. Dwoje różnych rodziców może w zupełnie różny sposób interpretować określoną sytuację trudną, a w konsekwencji – odczuwać stres w różnym stopniu. Trening umiejętności związanych z przyjmowaniem różnych perspektyw w ocenie sytuacji problemowych, może pozwolić na bardziej skuteczne radzenie sobie ze stresem przez rodziców/opiekunów prawnych.

1.1.3. Motywacja

Motywacja jest wewnętrznym stanem człowieka, który pozwala na celowe inicjowanie, ukierunkowanie i podtrzymywanie działań. Najczęstszy podział uwzględnia jej dwie formy – wewnętrzną i zewnętrzną. W przypadku pierwszej z nich, źródła leżące u jej podłoża zlokalizowane są w samym człowieku (np. w jego aspiracjach, motywach, potrzebach czy wartościach), natomiast w przypadku drugiej – w okolicznościach zewnętrznych (np. zachowaniu innych ludzi czy systemie kar i nagród).

Podczas projektowania niniejszych warsztatów, położono szczególny nacisk na rozwijanie motywacji wewnętrznej uczestników. Poniżej zaprezentowano najważniejsze założenia teoretyczne, leżące u podłoża koncepcji zajęć.

1. Korzystanie z motywacji wewnętrznej prowadzi do bardziej trwałych zmian w zachowaniu rodzica/opiekuna prawnego, w porównaniu do oddziaływań opartych na motywacji zewnętrznej.
2. Rodzice/opiekunowie prawni mogą mieć potrzebę wprowadzenia zmian w sferze prywatnej (rodzinnej) i zawodowej, ale doświadczają trudności

- związanych
z wykorzystywaniem swojej motywacji wewnętrznej. Trudności te mogą wynikać
z niewystarczających umiejętności w zakresie identyfikacji motywatorów opierających się na własnych potrzebach.
3. Jednym ze źródeł trudności w motywowaniu się, może być także niewystarczający poziom samoświadomości w zakresie ważnych życiowych celów i aspiracji. Stworzenie rodzicom/opiekunom prawnym warunków do dokonania autodiagnozy może stanowić dla nich istotne wsparcie w działaniach z motywowaniem zmotywanych z motywowaniem siebie i innych.
 4. Istotną rolę we wzmacnianiu wewnętrznej motywacji rodziców/opiekunów prawnych, mogą odgrywać ważne dla nich wartości życiowe. W tym kontekście ważna jest zarówno diagnoza indywidualnych wartości, jak i określenie stopnia zgodności pomiędzy nimi, a dotychczasowym sposobem funkcjonowania.
 5. Budowanie motywacji wewnętrznej może być uzupełniane źródłami motywacji zewnętrznej. Przykładem takiego źródła może być otrzymywanie wsparcia na drodze do zmiany ze strony bliskiej osoby.

1.2. Kluczowe założenia metodyczne

1.2.1. FMRR (Fazowy Model Rozwoju Rodzica)

Realizacja warsztatów została oparta na autorskiej koncepcji FMRR (Fazowego Modelu Rozwoju Rodzica). Zajęcia będą realizowane w pięciu następujących po sobie fazach, wynikających z autorskiej koncepcji kształcenia osób dorosłych. Taki sposób zaprojektowania warsztatów pozwala na skuteczne przyswojenie wiedzy i umiejętności w zakresie stresu, emocji i motywacji.

Faza I (INTEGRACJA) – ukierunkowana na zapoznanie uczestników z ogólnymi i szczegółowymi celami szkolenia, stworzenie warunków do wzajemnego zapoznania się oraz ukształtowanie atmosfery opartej na zaufaniu.

Faza II (REFLEKSJA) – ukierunkowana na oddziaływania zwiększające samoświadomość uczestników w zakresie emocji, stresu i motywacji.

Faza III (DYNAMIZACJA) – ukierunkowana na maksymalną aktywizację uczestników warsztatów poprzez uczestnictwo w ćwiczeniach grupowych i symulacyjnych.

Faza IV (KONSOLIDACJA) – ukierunkowana na utrwalenie efektów szkoleniowych.

Faza V (APLIKACJA) – ukierunkowana na stosowanie w praktyce nabytej wiedzy i umiejętności. Właściwa realizacja tej fazy rozpoczyna się od momentu ukończenia warsztatu. W trakcie zajęć, uczestnicy zostają przygotowani do jej rozpoczęcia.

Zaplanowanie realizacji warsztatów w opisany sposób wynika z psychologicznych uwarunkowań uczenia osób dorosłych. Przejście przez każdą z wymienionych faz (ryc. 1) pozwala na optymalizację efektów uczenia się.



Ryc. 1. Fazy warsztatu optymalizujące proces uczenia się.

Źródło: opracowanie własne

1.2.2. Dynamika grupy szkoleniowej w modelu FMRR

Dynamika grupy odnosi się do przebiegu najczęściej spotykanych zachowań uczestników w trakcie trwania szkolenia. Zachowania te cechują się zróżnicowaniem na różnych etapach jego realizacji. W tabeli 1 zawarto najważniejsze informacje na temat dynamiki w każdej z pięciu faz wynikających z modelu FMRR.

Tabela 1. Dynamika grupy szkoleniowej w modelu FMRR.

Etap warsztatu	Moment (przed/po realizacji fazy)	Charakterystyka uczestników	Rola trenera w kształtowaniu dynamiki grupowej
Faza I (Integracja)	Przed realizacją fazy	Niepewność, wysoki lęk przed oceną, niski poziom motywacji i zaangażowania, umiarkowany poziom energii	<ul style="list-style-type: none"> - redukcja niepewności i lęku przed oceną - wzmocnienie stopnia integracji grupy - pobudzenie energii, motywacji i zaangażowania uczestników
	Po realizacji fazy	Redukcja niepewności i lęku przed oceną, umiarkowany poziom motywacji i zaangażowania, wysoki poziom energii	
Faza II (Refleksja)	Przed realizacją fazy	Umiarkowana niepewność i lęk przed oceną, umiarkowany poziom motywacji i zaangażowania, wysoki poziom energii, wysoki poziom aktywności	<ul style="list-style-type: none"> - dalsza redukcja niepewności i lęku przed oceną - pobudzenie motywacji i zaangażowania - wykorzystanie wysokiego poziomu energii i aktywności w realizacji ćwiczeń
	Po realizacji fazy	Dalsza redukcja niepewności i lęku przed oceną, niewielkie zmiany w obszarze motywacji i zaangażowania, obniżenie poziomu energii, lekko obniżony poziom aktywności, wzrost pewności siebie uczestników, powstaje poczucie solidarności grupowej	

Faza III (Dynamizacja)	Przed realizacją fazy	wysoka pewność siebie, niski lęk przed oceną, umiarkowany lub wysoki poziom motywacji, umiarkowane lub wysokie zaangażowanie	- pogłębianie integracji grupy szkoleniowej - stymulowanie rozwijającej się solidarności grupowej - zachęcanie do wzajemnej wymiany doświadczeń - odpowiednie ukierunkowanie motywacji, zaangażowania i energii uczestników
	Po realizacji fazy	wzrost pewności siebie, wzrost poczucia, przynależności grupowej, pojawia się zadowolenie i satysfakcja z uczestnictwa w warsztatach, wysoka chęć do aktywności, wysoki poziom motywacji i zaangażowania, umiarkowany poziom energii	
Faza IV (Konsolidacja)	Przed realizacją fazy	wysoka pewność siebie, wysoka chęć do wymiany doświadczeń, wysokie poczucie przynależności grupowej, stopniowe obniżanie poziomu motywacji i zaangażowania, umiarkowany poziom energii, wysoka chęć do współpracy	- wzmacnianie słabnącej motywacji, zaangażowania i aktywności - utrzymanie chęci do współpracy na wysokim poziomie
	Po realizacji fazy	niewielkie (pozytywne) zmiany w zakresie pewności siebie, ugruntowanie poczucia solidarności grupowej, obniżenie motywacji, zaangażowania, energii i poziomu aktywności, wysoka chęć do współpracy	
Faza V (Aplikacja)	Przed realizacją fazy	umiarkowana motywacja i zaangażowanie, umiarkowana chęć do aktywności, umiarkowana chęć do współpracy, bardzo niski poziom energii	- pobudzanie uczestników do aktywności z uwzględnieniem niskiego poziomu energii z ich strony

	Po realizacji fazy	Wysoki poziom satysfakcji, utrwalone poczucie sensu związane z uczestnictwem w warsztatach, chwilowy wzrost poziomu motywacji i zaangażowania, chwilowy wzrost poziomu energii	
--	--------------------	--	--

Źródło: opracowanie własne

1.2.3. Założenia metodyczne wynikające ze specyfiki grupy szkoleniowej

Skuteczna realizacja warsztatu powinna uwzględniać dostosowanie formy i treści do charakterystyki i potrzeb grupy szkoleniowej (tj. rodziców/opiekunów prawnych dzieci w wieku 0-3, uczęszczających do żłobka/klubu dziecięcego). Pozwala to na osiągnięcie optymalnego poziomu spójności pomiędzy możliwościami rozwojowymi oferowanymi w ramach warsztatu, a oczekiwaniami uczestników. Z tego powodu, na etapie projektowania warsztatów, określono kluczowe założenia metodyczne, opierające się na specyfice grupy szkoleniowej. Zaprezentowano je poniżej.

1. Zaprojektowanie i realizacja ćwiczeń szkoleniowych w sposób pozwalający na odnośnienie nowej wiedzy i umiejętności do doświadczeń związanych z życiem codziennym uczestników.
2. Wykorzystanie doświadczeń i przemyśleń uczestników jako źródła wiedzy niefachowej, która stanowi uzupełnienie dla treści merytorycznych prezentowanych podczas warsztatów.
3. Wykorzystanie ćwiczeń angażujących osoby dorosłe, opierających się na autorefleksji, symulacji i współpracy grupowej.
4. Traktowanie uczestników warsztatów jako nieformalnych ekspertów dotyczących radzenia sobie w roli rodzica/opiekuna prawnego oraz ukształtowanie partnerskiej relacji pomiędzy nimi, a osobą prowadzącą.
5. Rodzice/opiekunowie prawni mogą rozwijać swoje kompetencje miękkie związane z radzeniem sobie ze stresem i emocjami oraz budowaniem motywacji i motywowaniem innych.
6. Grupy szkoleniowe warto tworzyć na bazie podobieństw pomiędzy uczestnikami (np. w zakresie wieku i/lub sytuacji rodzinnej).
7. Warsztaty warto realizować w godzinach funkcjonowania żłobka/klubu dziecięcego w celu zapewnienia uczestnikom opieki nad dzieckiem.

8. Warsztaty warto poprzedzić realizacją indywidualnych wywiadów z rodzicami, w celu rozpoznania ich głównych potrzeb i oczekiwań związanych z uczestnictwem w zajęciach.
9. Na podstawie obserwacji dokonanych podczas fazy testowania rozwiązania uznano, że zasadne jest realizacja dwóch warsztatów w ciągu roku. Taka częstotliwość wynika z uwzględnienia potrzeb rodziców związanych z chęcią pogodzenia uczestnictwa z realizacją innych obowiązków (rodzinnych i zawodowych).

1.2.4. Główne cele szkoleniowe

Oba warsztaty zostały zaprojektowane w sposób pozwalający na realizację głównych celów szkoleniowych. Należą do nich:

1. Zwiększenie poziomu samoświadomości uczestników w zakresie stresu, emocji i motywacji.
2. Zwiększenie wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie skutecznego radzenia sobie ze stresem związanym z pełnieniem roli rodzica/opiekuna prawnego.
3. Zwiększenie wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie skutecznego zarządzania emocjami w kontekście pełnienia roli rodzica/opiekuna prawnego.
4. Zwiększenie wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie skutecznego motywowania siebie i innych (w tym dziecka).
5. Zwiększenie otwartości uczestników na podejmowanie działań ukierunkowanych na troskę o własne zdrowie psychiczne.

Cele główne zostały uzupełnione o szereg celów szczegółowych, które opisano w dalszej części niniejszego opracowania⁴.

1.3. Sytuacje trudne podczas realizacji warsztatów. Charakterystyka i strategii zaradcze

Osoba prowadząca może doświadczyć wielu sytuacji trudnych podczas realizacji warsztatu. Najlepszą strategią zaradczą jest ich przewidywanie oraz podjęcie działań profilaktycznych. Poniżej wymieniono cztery grupy takich sytuacji. Zaprezentowane

⁴ Cele szczegółowe znajdują się w tych częściach opracowania, które opisują szczegółowy przebieg realizacji konkretnych ćwiczeń.

zestawienia zawierają najbardziej typowe trudności doświadczane przez trenerów/osoby prowadzące.

1.3.1. Zachowania „trudnych uczestników”

Typową trudnością związaną z prowadzeniem warsztatów, jest zachowanie tzw. „trudnych uczestników”. Przykłady konkretnych sytuacji wynikających z ich zachowania oraz rekomendowane metody zaradcze, zaprezentowano w tabeli 2.

Tabela 2. Zestawienie sytuacji wynikających z zachowań „trudnych uczestników”.

LP.	Charakterystyka sytuacji	Propozycja radzenia sobie
1.	Uczestnik podważa kompetencje trenera	<p>Podjęcie rozmowy z uczestnikiem. Poproszenie go o doprecyzowanie zarzutów. Kiedy zarzuty staną się konkretne, trener powinien się do nich odnieść w sposób podkreślający własne doświadczenie i kompetencje. Niemniej, jeśli zarzuty są zasadne, warto otwarcie przyznać się do niewiedzy, na przykład poprzez stwierdzenie: „Masz rację. Powinienem (powinnam) bardziej zgłębić ten temat. Natomiast teraz postaram się jak najlepiej wykorzystać moją wiedzę i doświadczenie. Proponuję, abyśmy teraz przeszli do kontynuowania realizacji warsztatu. Dziękuję za Twoje uwagi”.</p>
2.	Uczestnik podważa sens realizacji ćwiczenia	<p>Przeprowadzenie rozmowy ukierunkowanej na dokładne wyjaśnienia celów i założeń, związanych z danym ćwiczeniem. Jeżeli uczestnik nie identyfikuje się z nimi, trener może powiedzieć na przykład: „Dziękuję za Twoje uwagi. Rozumiem, że cele tego ćwiczenia nie są dla Ciebie przekonujące. Mam świadomość tego, że nie wszystkie techniki będą wykorzystywane przez każdego uczestnika warsztatu. To normalna sytuacja. Mam nadzieję, że inne części warsztatu będą dla Ciebie źródłem wartościowych doświadczeń. Bardzo ciekawi mnie, jakie będzie Twoje zdanie na ten temat na koniec zajęć. Umówmy się, że porozmawiamy o Twoich wrażeniach po zakończeniu, dobrze?”.</p>
3.	Uczestnik korzysta z telefonu podczas warsztatu	<p>Zapobieganie takiej sytuacji rozpoczyna się na etapie ustalania Kontraktu. Wpisanie zasady mówiącej o niekorzystaniu z urządzeń elektronicznych podczas zajęć prawdopodobnie zniechęci większość uczestników do tego typu aktywności. Jeżeli natomiast pojawią się osoby, które nie przestrzegają tej zasady, trener powinien odnieść się do tego w sposób łagodny i stanowczy. Na przykład: „Gosiu, zauważyłem(am), że od 8 minut korzystasz z telefonu. Podczas zapisywania Kontraktu ustaliliśmy, że nie będziemy korzystać z tego typu urządzeń</p>

		w trakcie zajęć. Niemniej, jeżeli wydarzyło się coś niepokojącego i chciałabyś wykonać telefon – daj proszę znać”.
4.	Uczestnik zbyt często podejmuje rozmowy nie na temat z innymi osobami	Niekiedy wystarczającym środkiem zaradczym będzie odwołanie się do Kontraktu (jeżeli znalazła się w nim zasada typu: „Słuchamy siebie wzajemnie”). Kiedy delikatne upomnienia nie pomagają, trener może dokonać przekształcenia zachowania uczestnika w coś pozytywnego. Jeżeli jest to osoba, która często zabiera głos pomimo upomnień, prawdopodobnie można uznać ją za osobę odważną, towarzyską czy charyzmatyczną (jeżeli inni słuchają jej z uwagą). Takie cechy można wykorzystać podczas realizacji różnych ćwiczeń. Na przykład: „Przemek, zauważyłem, że jesteś bardzo komunikatywną osobą. Myślę, że to bardzo pozytywna cecha. Opowiedz nam proszę, jakie jest Twoje zdanie na temat roli konfliktów małżeńskich w odczuwaniu stresu przez młodych rodziców/opiekunów prawnych. Co sądzisz na ten temat?”.
5.	Uczestnik przyjmuje postawę malkontenta. Całkowicie neguje większość słów osoby prowadzącej, dezorganizując przebieg warsztatu	W tym przypadku mamy do czynienia z sytuacją, w której wcześniejsze sposoby znalezienia porozumienia z uczestnikiem nie przyniosły spodziewanego efektu. Jeżeli trener dochodzi do wniosku, że postawa uczestnika opiera się na pozamerytorycznych przesłankach (np. niechęci wobec osoby prowadzącej), warto włączyć pozostałych członków grupy w rozwiązanie sporu. W tym celu, można użyć następującego zwrotu: „Mam wrażenie, że trudno nam dzisiaj znaleźć porozumienie. Zależy mi na tym, aby udało nam się do niego dojść. Zastanawiam się, co na ten temat myślą pozostałe osoby. Opowiedzcie proszę o swoich obserwacjach. Dzięki temu, wszyscy mamy szansę nauczyć się czegoś wartościowego w temacie stresu i rozwiązywania konfliktów”.

Źródło: opracowanie własne

1.3.2. Błędy w przygotowaniu u osoby prowadzącej

Prawdopodobnie największa liczba sytuacji trudnych wynika z błędów w przygotowaniu popełnionych przez osobę prowadzącą. Właściwie wszelkie strategie zaradcze można by zmieścić w stwierdzeniu, że dobre przygotowanie się jest podstawą realizacji zajęć na wysokim poziomie merytorycznym. Niemniej, w tabeli 3 przedstawiono przykłady konkretnych sytuacji, związanych z brakiem przygotowania.

Tabela 3. Zestawienie sytuacji wynikających z błędów w przygotowaniu u osoby prowadzącej.

LP.	Charakterystyka sytuacji	Propozycja radzenia sobie
1.	Trener nie posiada materiałów niezbędnych do realizacji warsztatu.	Zdecydowanie najskuteczniejszą metodą jest profilaktyka, związana z przygotowaniem wszystkich materiałów przynajmniej na dzień przed realizacją warsztatu. Przygotowując materiały, warto wykorzystać załączniki o numerach 21 i 22. Zawierają one zbiorcze zestawienie niezbędnych elementów. Przygotowywanie materiałów w dniu realizacji warsztatu niesie ryzyka związane z awarią potrzebnego sprzętu (np. komputera czy drukarki).
2.	Trener nie zna przebiegu realizacji warsztatu (lub jego części).	Podobnie jak w przypadku sytuacji nr 1 – najlepszym rozwiązaniem jest profilaktyka. Przeprowadzenie warsztatów wymaga od osoby prowadzącej dokładnego zapoznania się z materiałami dotyczącymi jego założeń, celów i przebiegu.
3.	Trener obawia się, że nie posiada wystarczającej wiedzy psychologicznej do realizacji warsztatu.	Instrukcja realizacji warsztatu została skonstruowana w sposób pozwalający na jego realizację przez osoby, które nie ukończyły studiów wyższych z zakresu psychologii. Niemniej, osoba prowadząca może zdecydować się na rozszerzenie swojej wiedzy poprzez zapoznanie się z zewnętrznymi publikacjami, dotyczącymi takich zagadnień, jak: stres, emocje, motywacja, samoświadomość, rodzicielstwo czy rozwój dziecka. Działania takie mają jednak wyłącznie fakultatywny charakter.

Źródło: opracowanie własne

1.3.3. Sytuacje związane ze sposobem realizacji warsztatów

Kolejną grupą sytuacji trudnych są te, które wynikają ze sposobu realizacji warsztatów przez osobę prowadzącą. Ściślej, odnoszą się one do postawy jaką przyjmuje ona wobec uczestników, jej temperamentu i osobowości oraz preferowanego sposobu wymiany informacji zwrotnych. Przykłady najczęstszych sytuacji przynależnych do tej grupy, zaprezentowano w tabeli 4.

Tabela 4. Zestawienie sytuacji wynikających ze sposobu realizacji warsztatów.

LP.	Charakterystyka sytuacji	Propozycja radzenia sobie
1.	Trener wychodzi z założenia, że ma bezwzględną rację w każdej sytuacji.	Przyjęcie takiej postawy najczęściej wynika z chęci kreowania własnego autorytetu w grupie uczestników. Często jednak prowadzi ono do wystąpienia skutków przeciwnych do zamierzonych. Rekomenduje się przyjęcie postawy elastycznej

		i opartej na założeniu, że osoba prowadząca także może się pomylić.
2.	Trener wychodzi z założenia, że każde ćwiczenie musi być wartościowe dla każdego uczestnika szkolenia.	Jest to błędne założenie szkoleniowe. Trener powinien rozumieć, że niektóre ćwiczenia mogą być spostrzegane przez niektórych uczestników jako mało wartościowe. W przypadku wystąpienia takich wątpliwości, osoba prowadząca może zaakcentować cele i korzyści wynikające z realizacji konkretnego ćwiczenia. Powinna jednak zaakceptować sceptycyzm uczestnika i podkreślić, że nie istnieją uniwersalne ćwiczenia, które będą pomocne dla każdego rodzica/opiekuna prawnego.
3.	Trener przyjmuje pouczający ton względem uczestników warsztatu.	Podobnie jak w przypadku sytuacji nr 1, najczęstszym źródłem takiego postępowania jest potrzeba kreowania własnego autorytetu w grupie uczestników. Posługiwanie się pouczającym tonem może stać się katalizatorem niechęci uczestników wobec osoby prowadzącej, a w konsekwencji – wobec całego warsztatu. Wskaźnikami pouczającego tonu mogą być stwierdzenia kategoryczne, takie jak: „Powinnas coś zmienić w systemie opieki nad dzieckiem. Mąż Cię wykorzystuje.” czy „Ewidentnie nie radzisz sobie z opieką nad dzieckiem. Wiesz za mało na temat jego rozwoju”. Warto, aby trener doceniał doświadczenia uczestników w zakresie zagadnień będących przedmiotem warsztatu (stres, emocje, motywacja, rodzicielstwo). Informacje zwrotne dla rodziców/opiekunów prawnych powinny być wyrażane w sposób łagodny i opierający się na wspólnym dążeniu do znalezienia rozwiązań. Na przykład, wspomniane stwierdzenie: „Powinnas coś zmienić w systemie opieki nad dzieckiem. Mąż Cię wykorzystuje” warto zastąpić słowami: „Odnoszę wrażenie, że chciałabyś zmian w organizacji opieki nad dzieckiem. Zapewne będzie to wymagało rozmowy z mężem. Jak myślisz, jakiego rodzaju rozwiązanie mogłoby być dla Ciebie korzystne?”. Podsumowując: trener nie jest od tego, aby pouczać uczestników. Jego zadaniem jest moderowanie prac grupy w sposób pozwalający na wspólne wypracowywanie rozwiązań.

Źródło: opracowanie własne

1.3.4. Sytuacje niezależne od osoby prowadzącej

Istnieje grupa trudności, które są niezależne od postępowania osoby prowadzącej. Przykładem może być sytuacja, gdy w trakcie trwania warsztatu dochodzi do awarii prądu (a zajęcia odbywają się w porze popołudniowo-wieczornej). Trener musi mieć zatem świadomość, że pewnego rodzaju trudności pozostają poza zasięgiem

jego oddziaływania. W tabeli 5 zamieszczono przykłady sytuacji niezależnych od osoby prowadzącej, do których mimo wszystko można się w pewien sposób przygotować.

Tabela 5. Zestawienie sytuacji wynikających z czynników niezależnych od osoby prowadzącej.

LP.	Charakterystyka sytuacji	Propozycja radzenia sobie
1.	Tuż przed rozpoczęciem szkolenia okazuje się, że realizacja niektórych ćwiczeń nie jest możliwa z powodu architektury sali	Osoba prowadząca powinna poznać warunki lokalowe najpóźniej dzień przed planowym rozpoczęciem warsztatów. Jednocześnie, zaleca się, aby dysponowała taką wiedzą już na 3 dni przed realizacją zajęć. Dzięki temu, trener dysponuje czasem na podjęcie kroków zaradczych, takich jak na przykład: a) podjęcie próby organizacji warsztatów w sali odpowiadającej wymogom warsztatu; b) przygotowanie się do realizacji warsztatu w niesprzyjających warunkach lokalowych.
2.	Tuż przed rozpoczęciem szkolenia okazuje się, że na sali nie ma żadnej tablicy lub flipcharta	Podobnie jak w przypadku punktu pierwszego, rekomenduje się wcześniejsze (najpóźniej dzień przed dniem, w którym odbywa się warsztat) pozyskanie wiedzy na temat wyposażenia sali szkoleniowej. Pozwala to na podjęcie kroków zaradczych, takich jak np. organizacja flipcharta we własnym zakresie.
3.	Niewielka liczba uczestników	Sytuacja ta może wzbudzić duży niepokój u osób, mających niewielkie doświadczenie w prowadzeniu warsztatów i szkoleń. W porównaniu do sytuacji z punktów 1 i 2, możliwość podjęcia działań profilaktycznych, jest wyraźnie ograniczona. Wskazane jest, aby osoba prowadząca rozważyła możliwości realizacji niektórych ćwiczeń (zwłaszcza grupowych, takich jak np. „Teletrudniej”) w mniejszej liczbie grup. Wcześniejsze przygotowanie się może pozwolić osobie prowadzącej na elastyczne zachowanie się podczas wystąpienia tego typu sytuacji.

Źródło: opracowanie własne

1.4. Komunikacja z rodzicami/opiekunami prawnymi przed organizacją warsztatów – instruktaż dla kadry

W poprzednim podrozdziale omówiono potencjalne trudności związane z przebiegiem warsztatów wraz ze wskazaniem konkretnych środków zaradczych. Warto pamiętać, że trudności mogą wystąpić jeszcze przed realizacją zajęć, a ściślej – na etapie formułowania zaproszenia dla rodziców/opiekunów prawnych. Większość z nich będzie manifestowała się w zachowaniach wskazujących na opór przed

uczestnictwem w zajęciach, który zwykle determinowany jest przez następujące przyczyny:

- **lęk przed nowością i nieznanym** – związany zazwyczaj z brakiem wcześniejszych doświadczeń z uczestnictwem w zajęciach tego typu. Będzie on zapewne silniejszy u rodziców/opiekunów prawnych cechujących się niskim poziomem otwartości na nowe doświadczenia oraz przywiązanych do sytuacji dobrze znanych, przewidywalnych i dających poczucie kontroli;
- **obawa przed oceną** – związana ze spostrzeganą możliwością narażenia poczucia własnej wartości (zarówno jako osoby, jak i jako rodzica) na obniżenie. Obawa ta może w sposób szczególny ujawnić się u osób krytycznie oceniających swoje cechy i/lub umiejętności (np. kompetencje rodzicielskie).
- **obawa przed otwarciem się na innych** – odnosząca się do prognozowanej aktywności na zajęciach i spostrzeganego przymusu opowiadania o swojej sytuacji osobistej w gronie osób niezbyt dobrze znanych. Czynniki te mogą ujawnić się szczególnie silnie wtedy, gdy rodziców/opiekunów prawnych nie łączą z dziećmi inne niż czysto formalne relacje (ograniczone do wymiany sformułowania „dzień dobry”). Na poziomie uwarunkowań indywidualnych, to źródło oporu dotyczy zwłaszcza tych uczestników, którzy przejawiają trudności w wypowiadaniu się na swój temat (np. z powodu skromności lub nieśmiałości).
- **Obowiązki życiowe** – odnoszące się do obaw związanych z pogodzeniem udziału w zajęciach z obowiązkami rodzinnymi i zawodowymi. Czynniki te mogą mieć szczególne znaczenie w przypadku rodziców/opiekunów prawnych, którzy samotnie wychowują swoje dziecko;
- **Niska wartość spostrzeganych korzyści z udziału** – wyrażająca się w niechęci do zainwestowania swojego czasu w przedsięwzięcie, które – zdaniem rodzica – nie będzie dla niego źródłem wartościowych treści i przeżyć. Czynniki te mogą ujawnić się silnie u uczestników wyrażających negatywny stosunek do psychologów i/lub zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym oraz cechujących się niskim poziomem motywacji do rozwoju osobistego.

Komunikacja z rodzicem/opiekunem prawnym przejawiającym opór uwarunkowany wspomnianymi czynnikami wymaga zrozumienia, empatii oraz koncentracji na potencjalnych korzyściach z udziału. Powinna ona przypominać raczej delikatne zachęcanie do udziału, aniżeli „rozmowę handlową”. W tym celu warto wykorzystać konkretne zwroty zaprezentowane poniżej.

1. „Szczерze mówiąc, rozumiem Pani watpliwoci. Gdybym sam(a) otrzyma(a) taką propozycj, zareagowa(a)bym podobnie. Z drugiej strony, przeprowadziliśmy zajęcia próbne, które spotkały się z bardzo pozytywnym odbiorem ze strony rodziców/opiekunów prawnych. Najbardziej cenili w nich moliwo wymiany doświadczeń z osobami będącymi w podobnej sytuacji i poznanie narzędzi służących radzeniu sobie ze stresem. Bardzo bym się ucieszy(a), gdyby chciał(a) Pan(i) sprbowa. Myśli Pan(i), że warto?”.
2. „Z doświadczenia wiem, że te zajęcia spotykają się z bardzo pozytywnym odbiorem ze strony rodziców. Z jedną z pań umówiliśmy się w taki sposób, że będzie mogła wyj w trakcie warsztatów, jeżeli po godzinie stwierdzi, że nie są dla niej atrakcyjne. I wie Pani co? Po zajęciach była jedną z najbardziej zadowolonych uczestniczek. Jestem bardzo ciekawa(y), jak byłoby to w Pani przypadku. A Pani?”.
3. „Wie Pan(i) co? Sama byłam na wielu szkoleniach. Na większości z nich chciało mi się spać z powodu nadmiaru rozmów teoretycznych. W przypadku tych warsztatów, ogromnym plusem jest duża liczba ćwiczeń, które pozwalają rodzicom zajrz w głąb siebie i wyciga trafne wnioski na własny temat. wiczenia są zaprojektowane tak, rodzice/opiekunowie prawni mogli pracowa na wasnycy doświadczeniach. Co Pan(i) myśli o takim podejściu?”.
4. „Warsztaty zostay zaprojektowane przez wysokiej klasy ekspertów z Polski i Włoch. Powiem Pani(u), że jako pracownik jestem dumny(a) z powodu tego, że takie międzynarodowe rozwiązanie funkcjonuje właśnie w naszym tbku/klubie dziecięcym. Bardzo bym się ucieszy(a), gdyby miał(a) Pan(i) okazj sprawdzi, jak te warsztaty działają w praktyce. A Pan(i)?”.
5. „Wielu rodziców/opiekunów prawnych, którzy brali udział w warsztatach, było bardzo zaskoczonych tym, że pozostali uczestnicy szkolenia doświadczają niemal podobnych trudności co oni. Wyobraża sobie Pan(i), że w jednej z grup, wszystkie uczestniczki szkolenia zglosiy trudności w komunikacji z partnerem/mazonkiem? Dla wielu z nich, warsztaty były pierwszą okazj do porozmawiania na temat swoich zmartwień z tym związanych. Co Pani myśli o takiej formie wymiany doświadczeń?”.
6. „Bardzo zależy nam na Pani uczestnictwie w warsztatach. Wiemy, jak bardzo cenny jest czas każdego rodzica, dlatego postanowiliśmy realizować zajęcia w godzinach funkcjonowania tbka/klubu. Dzieki temu, będzie mogła(mógł) Pan(i) uczestniczy w zajęciach ze spokojną głowę.”

W przypadku rozmów z rodzicami/opiekunami prawnymi, którzy nie przejawiają wyraźnych objawów oporu, warto skoncentrować się na wyjaśnieniu głównych celów zajęć, bazując na treściach zawartych w podrozdziale 1.2.4.

2. SZCZEGÓŁOWY SCENARIUSZ REALIZACJI ZAJĘĆ (I)

W rozdziale tym opisano szczegółowe wskazówki do realizacji pierwszego, warsztatu dla rodziców/opiekunów prawnych, którego szacowany czas trwania wynosi 4,5 godziny.

W zależności od preferencji decydentów żłobka/klubu dziecięcego, osób prowadzących oraz potrzeb rodziców/opiekunów prawnych, warsztat ten może być podzielony na dwie, dwugodzinne części.

2.1. Plan ramowy

W tabeli 6. zamieszczono plan ramowy realizacji pierwszego warsztatu. Wymieniono w nim wszystkie elementy szkoleniowe, ich przyporządkowanie do poszczególnych faz oraz szacunkowy czas realizacji każdej części warsztatu. Kolorem niebieskim oznaczono elementy obligatoryjne (konieczne do przeprowadzenia podczas warsztatów). Szacowany czas ich trwania wynosi 270 minut (4,5 godziny). W przypadku pracy z grupą pracującą w tempie szybszym niż zakładane, osoba prowadząca dysponuje także ćwiczeniami fakultatywnymi, które zostały omówione w sposób równie szczegółowy, co ćwiczenia obowiązkowe (tabela 6).

Tabela 6. Plan ramowy realizacji pierwszego warsztatu.

LP.	Element szkoleniowy	Obligatoryjny/ Fakultatywny	Faza warsztatu	Szacowany czas trwania (w minutach)	Czas trwania ćwiczeń obligatoryjnych (suma rosnąco)
1.	Wprowadzenie	O	Faza I	35	35
2.	Marsz Integracyjny	O	Faza I	35	70
3.	STREświadomość	O	Faza II	45	115
4.	Zasoby i wymagania	F	Faza II	40	115
5.	Przerwa	O	-	15	130
6.	Inscenizacja	O	Faza III	60	190
7.	Zasobalnia	F	Faza III	40	190
8.	Wartowacja	F	Faza III	30	190
9.	Przerwa	F	-	10	190
10.	Aktualizacja	F	Faza IV	35	190

11.	Cebulowe Rozszerzanie Horyzontu	O	Faza IV	50	240
12.	Dyskusja i podsumowanie	O	Faza V	30	270

Źródło: opracowanie własne

2.2. Realizacja Fazy I (Integracja)

2.2.1. Wprowadzenie

Na etapie realizacji Wprowadzenia należy zrealizować następujące cele szczegółowe:

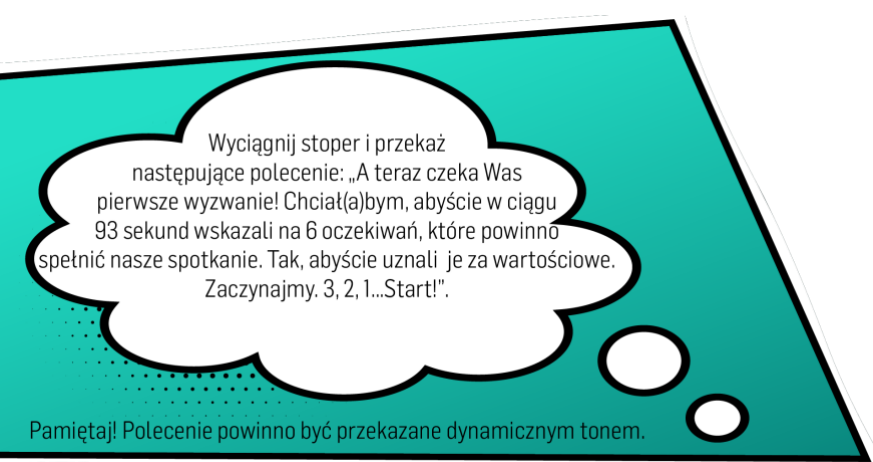
1. Przedstawienie się grupie szkoleniowej przez osobę prowadzącą.
2. Wstępne zapoznanie się z grupą szkoleniową.
3. Rozładowanie początkowego napięcia u uczestników.
4. Zweryfikowanie oczekiwań uczestników względem warsztatów. Ustalone oczekiwania warto zapamiętać i odnosić się do nich podczas realizacji kolejnych faz.
5. Ustalenie kontraktu, określającego zasady funkcjonowania podczas zajęć.
6. Przedstawienie planu ramowego.
7. Przedstawienie celów szkoleniowych.

Osiągnięcie celu pierwszego powinno wiązać się z położeniem nacisku na przedstawienie swoich kwalifikacji i doświadczenia zawodowego. Do realizacji celu drugiego, można wykorzystać dowolne ćwiczenie, które polega na zaprezentowaniu własnego imienia oraz podzieleniu się krótką informacją na swój temat. Przykładowe ćwiczenia, które mogą znaleźć zastosowanie w tym przypadku, to:

- a) **„Bezludna wyspa”** – zadaniem każdego uczestnika jest zaprezentowanie swojego imienia oraz udzielenie odpowiedzi na pytanie: „Co lub kogo zabrał(a)bym na bezludną wyspę, gdybym mógł (mogła) zabrać wyłącznie jedną rzecz lub osobę?”.
- b) **„Szesnaście godzin”** – zadaniem każdego uczestnika jest zaprezentowanie swojego imienia oraz dokończenie następującego zdania: „Gdybym pewnego dnia, mógł (mogła) zajmować się wyłącznie jedną czynnością przez 16 godzin, to byłoby to...”.

- c) „**Chyba coś nas łączy**” – zadaniem każdego uczestnika jest zaprezentowanie swojego imienia oraz wskazanie jednego elementu, który może łączyć go (ją) z pozostałymi uczestnikami szkolenia (lub z częścią z nich). Przykładowe odpowiedzi uczestników mogą dotyczyć cech osobowości, doświadczeń, sytuacji życiowej, wyglądu czy płci.
- d) „**Tego nie zrobię na pewno**” – zadaniem każdego uczestnika jest zaprezentowanie swojego imienia oraz wymienienie czynności, której na pewno nie zrobiłby w swoim życiu.
- e) „**Nie spodziewacie się, że...**” – zadaniem każdego uczestnika jest zaprezentowanie swojego imienia oraz podzielenie się taką informacją na swój temat, która będzie zaskakująca dla pozostałych uczestników warsztatu.

Wybór
ćwiczenia



Wyciągnij stoper i przekaz następujące polecenie: „A teraz czeka Was pierwsze wyzwanie! Chciał(a)bym, abyście w ciągu 93 sekund wskazali na 6 oczekiwania, które powinny spełnić nasze spotkanie. Tak, abyście uznali je za wartościowe. Zaczynamy. 3, 2, 1...Start!”.

Pamiętaj! Polecenie powinno być przekazane dynamicznym tonem.

zapoznawczego zależy od preferencji osoby prowadzącej. **Po jego realizacji, warto zaproponować uczestnikom możliwość zwracania się do siebie po imieniu.** Każde z wymienionych ćwiczeń, może być pomocne przy realizacji celu nr 3, związanego ze zwiększeniem swobody uczestników warsztatów.

Rozpoznanie oczekiwań uczestników można zrealizować z wykorzystaniem sposobu opisanego na poniższej rycinie (ryc. 2). Proszym sposobem realizacji diagnozy potrzeb może być zadanie na forum pytania: „Jakie są Wasze oczekiwania względem naszego warsztatu?”. Nie jest to jednak wariant zalecany. Na tym etapie realizacji, większość uczestników może doświadczać obaw związanych z zabraniem głosu na forum grupy. Źródłem tych obaw może być niepewność oraz różne formy lęku przed oceną. Z tego powodu, zaleca się

wybranie wariantu dynamicznego, niespodziewanego i zachęcającego do współpracy. W tym celu, warto zastosować technikę „93 sekundy”, widoczną na rycinie 2. Zastosowanie jej zwiększy szanse osoby prowadzącej na uzyskanie potrzebnych informacji.

Ryc. 2. „93 sekundy” - ćwiczenie pomocne podczas diagnozy potrzeb uczestników warsztatu.

Źródło: opracowanie własne

Kolejnym krokiem jest ustalenie kontraktu, czyli zbioru zasad określających zasady współpracy podczas warsztatów. W tym celu, warto posłużyć się następującymi pytaniami:

- a) Jakich zasad powinniśmy się trzymać, aby dobrze nam się sobą współpracowało?
- b) Co może pomagać nam we współpracy podczas warsztatów?
- c) Co może przeszkadzać nam we współpracy podczas warsztatów?
- d) Co może pozwolić nam stać się zgraną grupą?
- e) Co może przeszkadzać nam w staniu się zgraną grupą?

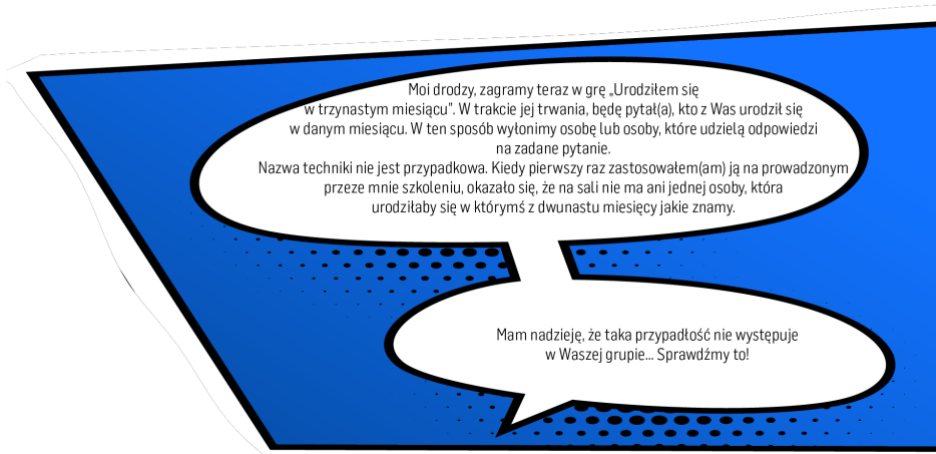
Trudnością, która może pojawić się na tym etapie, jest niechęć uczestników do udzielenia odpowiedzi na stawiane pytania. Warto pamiętać, że taka sytuacja jest zupełnie naturalna z perspektywy dynamiki procesu grupowego. Dobrym sposobem na jej przełamanie jest zastosowanie mechanizmu losowania uczestnika (lub uczestników), którzy udzielą odpowiedzi na konkretne pytanie. Mechanizm ten opiera

się na wyłonieniu uczestników spełniających pewne kryterium zaproponowane przez osobę prowadzącą.

Techniką opierającą się na działaniu wspomnianego mechanizmu, jest technika „Urodziłem się w trzynastym miesiącu”. Jej zastosowanie jest stosunkowo łatwe i polega na zadaniu sekwencji pytań odnoszących się do daty urodzenia uczestników. Pytania należy zadawać do momentu wyłonienia uczestnika spełniającego wynikające z pytania kryterium. Przykładowe pytania mogą brzmieć następująco:

1. Kto spośród Was urodził się pomiędzy pierwszym, a czternastym lutego?
2. Kto spośród Was urodził się pomiędzy piętnastym, a trzydziestym czerwca?
3. Kto spośród Was urodził się pomiędzy dziesiątym, a dwudziestym grudnia?

Warto pamiętać, że zastosowanie tej techniki jest uwarunkowane niechęcią grupy szkoleniowej do udzielenia odpowiedzi. Z tego powodu, wartościowym zabiegiem może być wprowadzenie elementu humorystycznego na etapie prezentacji polecenia. Można tego dokonać w sposób zaprezentowany na rycinie 3. Zwykle pozwala on na rozluźnienie atmosfery i zwiększenie stopnia swobody u uczestników w początkowej fazie warsztatu.



Ryc.3. Przykład wprowadzenia do techniki „Urodziłem się w trzynastym miesiącu”.
Źródło: opracowanie własne

2.2.2. Marsz Integracyjny

Na tym etapie realizacji warsztatu, osoba prowadząca musi zrealizować następujące cele szczegółowe:

1. Wzajemne zapoznanie się przez uczestników.
2. Rozluźnienie atmosfery panującej podczas warsztatu.

Wspomniane cele zostaną osiągnięte poprzez wykorzystanie ćwiczenia „Marsz Integracyjny”. Jest to autorskie ćwiczenie szkoleniowe typu *ice breaker*. Stosowanie tego typu ćwiczeń wiąże się ze stworzeniem uczestnikom warsztatu możliwości nawiązania bliższego kontaktu z pozostałymi osobami. Poniżej zaprezentowano szczegółowy przebieg Marszu Integracyjnego.

Uczestnicy stają w jednej linii na środku sali szkoleniowej. Prowadzący odczytuje stwierdzenia, z którymi można się zgodzić, lub nie. W przypadku zgody, uczestnik wykonuje krok do przodu. W przypadku stwierdzenia, z którym się nie zgadza, wykonuje krok do tyłu. Moment zakończenia ćwiczenia zależy od decyzji osoby prowadzącej. **Niemniej, zaleca się wykorzystanie od 12 do 15 stwierdzeń.** Wykorzystanie mniejszej liczby stwierdzeń jest zalecane w przypadku występowania ograniczeń lokalowych, takich jak niewielki metraż wolnej przestrzeni w sali szkoleniowej. Stwierdzenia niezbędne do realizacji ćwiczenia, dostępne są w Załączniku 1.

Właściwe omówienie Marszu Integracyjnego może mieć decydujące znaczenie dla dalszego rozwoju dynamiki grupowej. Poniżej wskazano na kilka elementów, które takie omówienie powinno zawierać.

1. Osoba prowadząca powinna zapytać uczestników o ich wrażenia związane z realizacją ćwiczenia, a następnie wysłuchać ich w uważny sposób. Drugim z ważnych elementów omówienia jest odnoszenie się do wypowiedzi uczestników.

Przykładowe pytania, które mogą zostać wykorzystane podczas omówienia, to:

- a) Jak się czuliście podczas wykonywania tego zadania?
- b) Co podobało Wam się w tym ćwiczeniu?
- c) Co nie podobało Wam się w tym ćwiczeniu?
- d) Czego mogliśmy się nauczyć podczas realizacji tego ćwiczenia?
- e) Jak myślicie, jakim celom miało służyć to ćwiczenie?

2. Następnie, warto odnieść się do wybranych wypowiedzi uczestników i krótko je skomentować. Jeśli trener uzna to za stosowne, może zadać dodatkowe pytania lub poprosić o doprecyzowanie wypowiedzi.
3. Omów cele szkoleniowe, które miały być osiągnięte poprzez realizację Marszu Integracyjnego i oceń, czy Twoim zdaniem zostały zrealizowane. W swojej ocenie uwzględnij wcześniejsze komentarze ze strony uczestników.

2.3 Realizacja Fazy II (Refleksja)

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Wzrost wiedzy uczestników na temat motywacji, emocji i stresu.
2. Rozwój samoświadomości uczestników warsztatu.
3. Refleksja uczestników nad dotychczasowym funkcjonowaniem w kontekście motywacji, emocji i radzenia sobie ze stresem.

2.3.1. STREŚwiadomość

Realizacja ćwiczenia STREŚwiadomość pozwala na osiągnięcie następujących celów szczegółowych, odnoszących się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Zwiększenie samoświadomości uczestników w zakresie doświadczanych emocji i sposobów radzenia sobie ze stresem.
2. Zwiększenie wiedzy uczestników na temat przyczyn i objawów stresu.

Przebieg ćwiczenia STREŚwiadomość został zaprezentowany poniżej.

1. Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom po jednym egzemplarzu karty ćwiczeniowej (Załącznik 2), a następnie przekazuje polecenie zapisane na wspomnianej karcie.
2. Przed przystąpieniem do realizacji zadania, prowadzący(a) zadaje grupie pytanie dotyczące schematu obecnego na karcie. Przykładowe pytania, jakie może wykorzystać na tym etapie, to:
 - a) W jaki sposób rozumiecie schemat zaprezentowany na kartkach?
 - b) W jaki sposób możemy odnieść schemat narysowany na kartce do zjawiska stresu?

c) Jak myślicie, co łączy stres i zaprezentowany na kartce schemat?

Jeżeli znajdzie taka konieczność, zadaniem osoby prowadzącej jest uzupełnienie odpowiedzi udzielonych przez uczestników. Przed przystąpieniem do uzupełnienia karty, uczestnicy muszą mieć świadomość istnienia czterech sfer związanych z doświadczaniem stresu. Sfery te tworzą system naczyń połączonych, w którym każdy element wpływa na pozostałe. Warto, aby osoba prowadząca podała kilka przykładów dotyczących funkcjonowania tych mechanizmów w praktyce.

Przykład 1. Przychodzimy do pracy spokojni i w dobrym nastroju. Po kilku godzinach atakuje nas migrena (zmiana w sferze fizjologicznej). Konsekwencją tego są zmiany w sferze emocjonalnej (smutek, rozżalenie), poznawczej („niech w końcu przestanie mnie boleć”, „nie mogę skupić się na pracy”, „dlaczego ta głowa zawsze musi mnie boleć?”) oraz behawioralnej (zachowujemy się w sposób mało uprzejmy wobec osób z naszego otoczenia). Ważne jest to, że wspomniane zmiany nie dzieją się „jednorazowo”; dokonują się one w ramach samonapędzającego się cyklu.

Przykład 2. Przychodzimy do pracy spokojni i w dobrym nastroju. Odwiedza nas klient, który w trakcie rozmowy zaczyna nas obrażać i wychodzi z naszego miejsca pracy trzaskając drzwiami. Czujemy złość i smutek (sfera emocjonalna), które rzutują na zmiany w sferze poznawczej („Jak on mógł powiedzieć, że jestem beznadziejny(a)!”, „Nie znoszę mojej pracy”, „Co za człowiek, całkowicie zepsuł mi dzień”), fizjologicznej (czujemy przyspieszone bicie serca, pocimy się, a nasze ręce drżą) i behawioralnej (nie jesteśmy chętni do żartów ze współpracownikami, kolejnych klientów traktujemy w mniej uprzejmy sposób). Podobnie jak w przykładzie pierwszym, wspomniane zmiany nie dzieją się „jednorazowo”.

1. Uczestnicy otrzymują 15 minut na uzupełnienie swoich kart. Po upływie tego czasu, prowadzący(a) przechodzi do omówienia ćwiczenia.
2. Omówienie ćwiczenia dzieli się na dwie części. Pierwsza z nich wiąże się z generalnymi odczuciami grupy w związku z realizowanym zadaniem. Przykładowe pytania, jakie może zadać osoba prowadząca w tym kontekście, to:
 - a) Jak się czuliście podczas realizacji tego ćwiczenia?
 - b) Co Was zaskoczyło podczas realizacji tego ćwiczenia?
 - c) Dlaczego warto było wykonać to ćwiczenie?

Z kolei druga część omówienia odnosi się do konkretnych przypadków, które zostały opisane przez uczestników. Warto, aby swoje analizy zaprezentowały co

najmniej trzy osoby z grupy szkoleniowej. Każdej z prezentujących osób warto zadać pytanie dotyczące możliwości wykorzystania w praktyce zdobytej wiedzy. Dodatkowo, osoba prowadząca może uzupełnić wypowiedzi uczestników o przykłady praktyczne, związane z wykorzystaniem samoświadomości w radzeniu sobie ze stresem i emocjami w kontekście sprawowania opieki nad dzieckiem w wieku od 0 do 3 lat.

2.3.2. Zasoby i wymagania

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Zwiększenie samoświadomości uczestników na temat posiadanych zasobów indywidualnych i społecznych.
2. Zwiększenie samoświadomości uczestników na temat indywidualnych wyzwań i obciążeń życiowych.
3. Wymiana doświadczeń na temat zasobów, wyzwań i obciążeń pomiędzy rodzicami/opiekunami prawnymi.

Szczegółowe wytyczne dotyczące realizacji ćwiczenia zostały opisane poniżej.

1. Trener realizuje wprowadzenie do ćwiczenia. Warto zawrzeć w nim następujące treści i założenia:
 - badania realizowane przez psychologów (np. S. Hobfolla) pokazują, iż zasoby mogą być czynnikami ochronnymi w kontekście radzenia sobie ze stresem;
 - chroniczne doświadczanie stresu może prowadzić do niedostrzegania posiadanych zasobów, w wyniku nadmiernego koncentrowania się na nieprzyjemnych doświadczeniach;
 - stres wiąże się ze spostrzeganiem różnych wydarzeń jako obciążających, tj. przekraczających możliwości radzenia sobie danej osoby. Czasami identyfikacja konkretnych obciążeń jest pierwszym krokiem do wypracowania skutecznych metod radzenia sobie ze stresem;
 - stres może mobilizować nas do wyzwań związanych z życiem osobistym i zawodowym.
2. Trener przekazuje polecenie grupie szkoleniowej. Informuje, że zadaniem każdej osoby będzie wypełnienie APS (Arkusza Pogłębionej Samoświadomości; Załącznik nr 3). W przypadku pytań ze strony uczestników, wynikających z niepełnego zrozumienia polecenia, osoba

prowadząca może podać przykłady elementów, które można wpisać w różnych miejscach arkusza. Takie przykłady przedstawiono w tabeli nr 7. Uczestnicy mogą wpisać dowolną liczbę elementów do każdego z pustych pól. Minimalna liczba elementów wynosi 1 dla każdego pola. Na wykonanie zadania mają 10 minut.

3. Kiedy wszyscy uczestnicy przedstawią wypełnią swoje egzemplarze APS, trener może przejść do omówienia ćwiczenia. Rekomenduje się przeprowadzenie go w taki sposób, aby co najmniej 20% uczestników warsztatów zaprezentowało efekty swojej pracy (w przypadku grupy 20-osobowej będą to co najmniej 4 osoby).
4. Na etapie omówienia, warto wykorzystać pytania pogłębiająco-precyzujące, takie jak:
 - a) Który z wskazanych zasobów ma dla Ciebie największe znaczenie?
 - b) Jak mógłbyś(mogłabyś) rozwinąć sferę swoich zasobów indywidualnych?
 - c) Jak mógłbyś(mogłabyś) rozwinąć sferę swoich zasobów społecznych?
 - d) Które z wymienionych obciążeń najczęściej wiąże się dla Ciebie z doświadczaniem stresu? Przy którym z nich możesz skorzystać z czyjegoś wsparcia?
 - e) Które wyzwanie najsilniej motywuje Cię do działania? Jakie wyzwania mogłyby być dla Ciebie nowym źródłem energii i satysfakcji?

Tabela 7. Przykład elementów wpisanych do APS.

ZASOBY INDYWIDUALNE		ZASOBY SPOŁECZNE	
Osobowość	Sumienność	Sfera rodzinna	Silna więź z dzieckiem
Doświadczenie życiowe	Skuteczny powrót na rynek pracy po urodzeniu dziecka	Sfera osobista pozarodzinna	Przyjaciółka, na której mogę polegać
Kompetencje	Sprawne zarządzanie budżetem domowym	Sfera zawodowa	Przyjazna atmosfera w miejscu pracy
OBCIĄŻENIA		WYZWANIA	
Sfera rodzinna	Konflikty małżeńskie	Sfera rodzinna	Zapewnienie dziecku optymalnych warunków do rozwoju
Sfera osobista pozarodzinna	Brak przyjaciół	Sfera osobista pozarodzinna	Odbudowanie zaniedbanej relacji

Sfera zawodowa	Niestabilne zatrudnienie	Sfera zawodowa	Nauka języka niemieckiego
----------------	--------------------------	----------------	---------------------------

Źródło: opracowanie własne

2.4. Realizacja Fazy III (Dynamizacja)

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szkoleniowe odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Rozwój wiedzy i umiejętności uczestników związanych z motywacją oraz radzeniem sobie z emocjami i stresem.
2. Pogłębienie doświadczeń uczestników w warunkach symulacyjnych.
3. Zbudowanie pozytywnej postawy uczestników wobec prowadzenia otwartych rozmów na tematy trudne.

2.4.1. Inscenizacja

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Rozwój wiedzy i umiejętności związanych z radzeniem sobie w sytuacjach trudnych.
2. Pogłębienie świadomości na temat indywidualnych sposobów przeżywania sytuacji trudnych przez uczestników warsztatu.
3. Uzyskanie przez uczestników informacji zwrotnej na temat skuteczności dotychczasowych metod radzenia sobie, których wzorce ujawnią się w warunkach symulacyjnych.

Realizacja wspomnianych celów jest możliwa dzięki zastosowaniu ćwiczenia „Inscenizacja”. **Ma ono charakter obligatoryjny, który wynika ze szczególnej wartości jaką przyniosło ono rodzicom/opiekunom prawnym podczas fazy testowania rozwiązań.** Szczegółowy przebieg „Inscenizacji”, zaprezentowano poniżej.

1. Trener prosi uczestników o kolejne odliczanie od 1 do 105. W ten sposób utworzone zostaną pary „jedynek”, „dwójek” itd. Trener prosi wyłonione pary o zajęcie miejsc obok siebie.

5 Jeżeli liczba uczestników jest mniejsza niż 20, należy dokonać korekty w poleceniu. Możliwe są tutaj dwa przypadki. W pierwszym z nich, liczba uczestników jest parzysta. W tej sytuacji, trener powinien podzielić liczbę uczestników przez 2 i poprosić o odliczanie do liczby stanowiącej wynik.

2. Zadaniem uczestników jest przygotowanie scenki symulacyjnej, odtwarzającej pewną sytuację trudną. Trener dysponuje listą dziesięciu sytuacji trudnych (Załącznik 4). Przyporządkowuje je numerycznie, tj. para „dziesiątek” otrzymuje sytuację nr 10, para „dziewiątek” – sytuację nr 9 itp.
3. Uczestnicy otrzymują 15 minut na przygotowanie się do odegrania scenki na forum grupy. Jedna z osób wchodzi w rolę osoby radzącej sobie w trudnej sytuacji
(np. rodzica/opiekuna prawnego), natomiast druga – w roli osoby zachowującej się w sposób problematyczny (np. dziecka).
4. Kiedy wszystkie pary będą gotowe, następuje prezentacja scenek na forum. Po odegraniu każdej z nich, trener udziela informacji zwrotnej na temat swoich spostrzeżeń. Informacja ta powinna być poprzedzona pytaniami skierowanymi do obserwatorów scenki. W tym celu warto wykorzystać takie pytania, jak np.:
 - a) Jaka była największa trudność, z jaką zmagą się osoba Y?
 - b) Jakie próby radzenia sobie przez osobę Y były Waszym zdaniem konstruktywne
 - c) Jakie próby radzenia sobie przez osobę Y, mogły być Waszym zdaniem niekonstruktywne?
 - d) Jak możecie wykorzystać wnioski z obserwacji tej scenki w życiu codziennym?
5. Po zakończeniu części prezentacyjnej, trener przechodzi do omówienia ćwiczenia. W tym celu, może posłużyć się następującymi pytaniami:
 - a) Co było dla Was największym wyzwaniem podczas realizacji scenek?
 - b) Co najbardziej podobało Wam się w Waszych wystąpieniach?
 - c) Jakie momenty najbardziej zapadły Wam w pamięci?
 - d) Co łączy przeprowadzone scenki z Waszą codziennością?
 - e) Jak możecie w praktyce wykorzystać doświadczenia z uczestnictwa w tym ćwiczeniu?

Na przykład, jeżeli w warsztacie uczestniczy 18 osób, to trener powinien poprosić o odliczanie od 1 do 9. W przypadku, gdy liczba uczestników jest nieparzysta, osoba prowadząca powinna od niej odjąć jeden, a następnie podzielić uzyskany wynik przez 2. Na przykład, jeżeli w warsztacie uczestniczy 15 osób, to powinno nastąpić odliczanie do siedmiu (bo $15-1=14$, a $14:2=7$). W tym wariancie, utworzony zostanie jeden zespół trzyosobowy.

2.4.2. Zasobalnia

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Wzmocnienie samoświadomości uczestników w zakresie posiadanych przez nich zasobów, istotnych w kontekście radzenia sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami.
2. Wzmocnienie poczucia własnej wartości uczestników.
3. Zwiększenie stopnia otwartości uczestników na wykorzystywanie dostępnych zasobów w radzeniu sobie ze stresem.

Cele zostaną zrealizowane dzięki wykorzystaniu ćwiczenia „Zasobalnia”. Jego nazwa wynika z połączenia słów „zasoby” i „kopalnia”. Istotnie, w sensie metaforycznym, zadaniem rodziców/opiekunów prawnych będzie *wykopywanie* zasobów swoich rozmówców. Szczegółowy przebieg ćwiczenia zaprezentowano poniżej.

1. Trener informuje uczestników, że każdy z nich otrzyma numer mieszczący się w przedziale od 1 do 206. Następnie, podchodzi do każdego uczestnika z karteczkami, na których zapisane są numery (Załącznik 5) i prosi o wylosowanie jednej z nich.
2. Po zakończeniu losowania, trener wypisuje na tablicy wszystkie numery, które zostały wylosowane. W przypadku, gdy liczba uczestników wynosi 20, na tablicy należy zapisać numery od 1 do 20.
3. Następnie, trener w sposób spontaniczny łączy numery w pary (na przykład: 7 i 12, 13 i 2 i tak dalej). Jeżeli liczba uczestników jest nieparzysta, osoba prowadząca powinna wyłonić jeden zespół trzyosobowy.
4. Osoba prowadząca przekazuje polecenie. Zadaniem każdej pary jest przeprowadzenie rozmowy na temat życiowych pasji. Przebieg rozmów powinien wyglądać w sposób następujący:
 - a) Pierwsza osoba z pary opowiada drugiej osobie przez 120 sekund o swoich pasjach i zainteresowaniach. Zadaniem drugiej osoby jest uważne słuchanie

⁶ W przypadku, gdy liczba osób obecnych jest mniejsza niż 20, przedział ten należy stosownie zmniejszyć. Na przykład, jeżeli obecnych jest 18 osób, to otrzymane numery będą mieściły się w przedziale od 1 do 18.

- i zapamiętanie elementów, które pozwolą odpowiedzieć na pytanie: „Jakie zasoby (mocne strony) dostrzegam u mojego rozmówcy?”.
- b) Po upływie 120 sekund, role zostają odwrócone. Procedura zostaje powtórzona.
5. Po zakończeniu wszystkich rozmów, zadaniem każdej osoby jest opowiedzenie o swoim rozmówcy na forum. Opowieść dotyczy odpowiedzi na wspomniane wcześniej pytanie, tj. „Jakie zasoby (mocne strony) dostrzegam u mojego rozmówcy?”. Na etapie prezentacji uczestników, osoba prowadząca powinna zachęcać osoby opowiadające do zastanowienia się nad możliwościami wykorzystania wspomnianych zasobów w kontekście radzenia sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami.
6. Po zakończeniu wszystkich prezentacji, trener przechodzi do omówienia ćwiczenia. W trakcie jego trwania, może uwzględnić następujące pytania:
- a) Jak oceniacie trudność tego zadania? Co było najtrudniejsze?
 - b) Jak się czuliście, kiedy inna osoba mówiła o Was na forum grupy?
 - c) Jak się czuliście, mówiąc o innej osobie na forum grupy?
 - d) Co szczególnie doceniliście u swoich rozmówców?
 - e) Czego nowego dowiedzieliście się na swój temat podczas trwania tego ćwiczenia?
 - f) W jaki sposób możecie wykorzystać zauważone u Was zasoby w kontekście radzenia sobie ze stresem?

2.4.3. Wartowacja

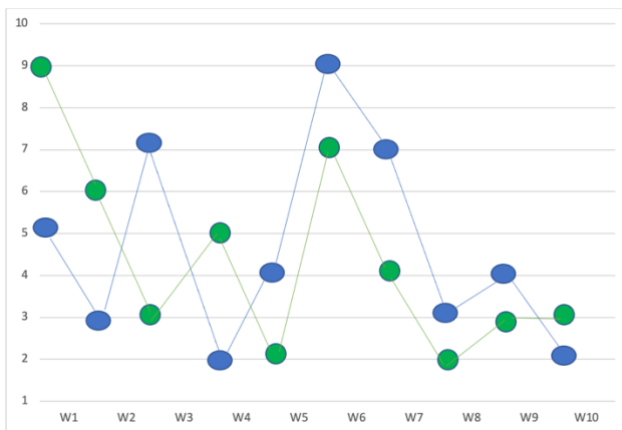
Realizacja ćwiczenia wiąże się z realizacją następujących celów szkoleniowych odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Wzrost świadomości uczestników w zakresie roli, jaką odgrywają wartości w życiu człowieka.
2. Wzrost samoświadomości uczestników w zakresie ważnych dla nich wartości życiowych.
3. Skłonienie uczestników do refleksji na temat oceny zgodności ich trybu życia z ważnymi dla nich wartościami.

- Nazwa ćwiczenia wynika z wpływu wartości na sferę motywacyjną człowieka. Ścisłej – realizacja ważnych dla ludzi wartości sprzyja budowaniu wewnętrznej motywacji oraz kształtowania postawy proaktywnej. Przebieg ćwiczenia zaprezentowano poniżej.
4. Osoba prowadząca podejmuje dialog z uczestnikami, zadając przykładowe pytania:
 - a) Czym są dla was wartości?
 - b) Jaką rolę, Waszym zdaniem, odgrywają wartości w naszym życiu?
 - c) Jakiego rodzaju konsekwencje może mieć dla nas życie zgodne z naszymi wartościami?
 - d) Jakiego rodzaju konsekwencje może mieć dla nas życie niezgodne z naszymi wartościami?

 5. Po uzyskaniu odpowiedzi ze strony uczestników, osoba prowadząca powinna je skomentować oraz odpowiednio uzupełnić. Przykładowe uzupełnienie może zawierać następujące twierdzenia dotyczące roli wartości w życiu człowieka:
 - a) Realizowanie ważnych dla nas wartości sprzyja budowaniu wewnętrznej motywacji do aktywności w sferze osobistej i zawodowej;
 - b) Postępowanie w niezgodzie z ważnymi dla nas wartościami może prowadzić do uczucia niepokoju i obniżenia samopoczucia;
 - c) Niewielu ludzi byłoby w stanie w ciągu 60 sekund wymienić pięć najważniejszych dla nich wartości. Czasami u podłoża tego leży zbyt niski poziom samoświadomości;
 - d) Warto pamiętać, że wartości są indywidualnie zróżnicowane. Coś, co jest szczególnie ważne dla jednych ludzi, dla innych może być zupełnie nieistotne.
 - e) Osoba prowadząca przekazuje polecenie, a następnie rozdaje każdej osobie kartę ćwiczeniową (Załącznik 6). Karta zawiera listę dziesięciu przykładowych wartości życiowych. Zadaniem każdej osoby jest dokonanie dwóch ocen w odniesieniu do każdej z wartości:
 - f) Na ile, w skali od 1 do 10, określona wartość jest ważna dla uczestnika warsztatów? 1 oznacza wartość najmniej istotną, zaś 10 – wartość najbardziej istotną;

g) Na ile, w skali od 1 do 10, uczestnik żyje w zgodzie z daną wartością? Uczestnicy zaznaczają swoje oceny poprzez narysowanie kropek w odpowiednich miejscach w przestrzeni przeznaczony do narysowania wykresu. Na karcie powinny zatem znaleźć się dwa zestawy dziesięciu kropek, które należy połączyć w celu otrzymania dwóch wykresów. Ewentualne rozbieżności występujące na wykresach, stanowią dobry punkt wyjścia do refleksji pogłębiającej samoświadomość. Przykład zrealizowanego zadania zamieszczono na ryc. 4.



Ryc. 4. Przykłady wykresów powstałych na potrzeby ćwiczenia „Wartowacja”⁷.

Źródło: opracowanie własne

Po dokonaniu ocen, zadaniem każdego uczestnika jest przygotowanie się do udzielenia odpowiedzi na pytanie zawarte w Załączniku 6. Prowadzący powinien przekazać, że im wyższy jest stopień rozbieżności pomiędzy wykresami, tym większy jest poziom niespójności pomiędzy wartościami, a dotychczasowym sposobem funkcjonowania. W wariancie idealnym (tj. życia w pełnej zgodzie ze swoimi wartościami), wykresy powinny perfekcyjnie na siebie nachodzić.

1. Osoba prowadząca zachęca do wypowiedzi uczestników warsztatów. W przypadku braku lub niewystarczającej liczby chętnych, może zastosować dowolną technikę opartą o mechanizm losowania (np. „Urodziłem się w trzynastym miesiącu”).

⁷ Zielony wykres przedstawia ocenę ważności wartości w życiu uczestnika szkolenia, natomiast wykres niebieski – ocenę stopnia, w jakim poszczególne wartości są realizowane. Wykres pozwala na przykład zauważyć, że osoba przypisuje bardzo duże znaczenie wartości W1, jednak stopień, w jakim tę wartość realizuje, jest umiarkowany.

2. Osoba prowadząca omawia ćwiczenie w oparciu o refleksje zgłaszane przez uczestników. W zależności od preferencji osoby prowadzącej, może ona aktywnie uczestniczyć w ćwiczeniu, dokonując indywidualnej oceny własnych wartości oraz dzieląc się swoimi spostrzeżeniami z grupą szkoleniową. Na etapie omówienia, warto uwzględnić ewentualne zmiany, jakie mogą wprowadzić w życiu uczestnicy na skutek sformułowanych refleksji. Można tego dokonać za pomocą przykładowych pytań, skierowanych do konkretnych uczestników:
 - a) Co warto byłoby zmienić, abyś żył(a) w sposób bardziej zgodny z Twoimi wartościami?
 - b) Jakie działania możesz podjąć, aby żyć w sposób bardziej zgodny z wartością, o której wspominałeś(aś)?
 - c) Kto może być dla Ciebie wsparciem w tym, co planujesz zmienić?
 - d) Jakiego rodzaju zasobów potrzebujesz, aby żyć w sposób bardziej zgodny z ważnymi dla Ciebie wartościami?
 - e) Które wartości możesz wykorzystać, aby zwiększyć swoją motywację do działania?

2.5. Realizacja Fazy IV (Konsolidacja)

2.5.1. Aktualizacja

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Konsolidacja przyswojonych doświadczeń i treści przez uczestników warsztatu.
2. Refleksja dotycząca możliwości wykorzystania w praktyce kompetencji rozwiniętych podczas zajęć.

Na potrzeby osiągnięcia wymienionych celów, trener wykorzystuje ćwiczenie „Aktualizacja”. Jego szczegółowy przebieg zaprezentowano poniżej:

1. Trener dokonuje wprowadzenia do realizacji ćwiczenia. Informuje uczestników, że uporządkowanie nowej wiedzy i doświadczeń sprzyja lepszemu zapamiętywaniu. Następnie, przekazuje każdej osobie jeden egzemplarz AZD (Arkusza Zintegrowanych Doświadczeń) oznaczonego jako Załącznik 7.

2. Uczestnicy otrzymują 15 minut na wypełnienie arkusza. Gdy wszyscy uczestnicy są gotowi, następuje przejście do części prezentacyjnej. Każdy uczestnik prezentuje na forum grupy efekty swojej pracy.
3. Trener omawia ćwiczenie odnosząc się na bieżąco do wystąpień uczestników. Pytaniem, które powinno pojawić w przypadku wszystkich rodziców/opiekunów prawnych, jest pytanie związane z możliwością wykorzystania w praktyce zdobytej wiedzy i umiejętności.

2.5.2. Cebulowe Rozszerzanie Horyzontu

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

- a) Zwiększenie wiedzy uczestników w zakresie roli procesów poznawczych (w szczególności: myślenia, spostrzegania i uwagi) w reagowaniu na sytuacje trudne.
- b) Zwiększenie umiejętności uczestników w zakresie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami z wykorzystaniem techniki rozwijającej procesy myślenia, spostrzegania i uwagi.

Szczegółowy opis realizacji ćwiczenia zaprezentowano poniżej.

1. Trener wprowadza uczestników w tematykę ćwiczenia. Informuje, że doświadczanie sytuacji trudnej wiąże się z zawężaniem tzw. horyzontu psychologicznego, czego skutkiem jest niemal całkowita koncentracja na trudności występującej w danym momencie. Taki sposób funkcjonowania ludzkiego umysłu powoduje, że niekiedy mamy skłonność do reagowania w bardzo intensywny sposób na wydarzenia, które nie mają dla nas znaczenia w dłuższej perspektywie.
2. Trener rozdaje każdemu uczestnikowi arkusz CRH (Załącznik 8). Przedstawia polecenie zgodne z informacjami zawartymi w treści załącznika. Uczestnicy otrzymują 20 minut na wypełnienie arkusza. Po upływie tego czasu, trener przechodzi do omówienia.
3. Na etapie omówienia ćwiczenia, wyniki swojej pracy powinno zaprezentować co najmniej 20% uczestników. Warto, aby osoba prowadząca bazowała na pytaniach zawartych w arkuszu CRH. Szczególny nacisk należy położyć na możliwości wykorzystywania w praktyce techniki będącej przedmiotem ćwiczenia.

- Ćwiczenie może wiązać się z wystąpieniem silnych przeżyć emocjonalnych. Zadaniem osoby prowadzącej jest wychwycenie sygnałów wskazujących na doświadczanie trudnych emocji przez uczestników oraz zaproponowanie rozmowy indywidualnej (podczas przerwy lub po zakończeniu zajęć).

2.6. Realizacja Fazy V (Aplikacja)

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

- Przygotowanie uczestników do wykorzystania w praktyce nowo nabytej wiedzy i umiejętności, w oparciu o posiadane przez nich zasoby.
- Identyfikacja ewentualnych barier, na jakie mogą napotkać uczestnicy na etapie wdrażania.
- Wskazanie strategii zaradczych w kontekście trudności wymienionych na etapie realizacji celu drugiego.

2.6.1. Dyskusja i podsumowanie

Faza V jest realizowana poprzez dyskusję moderowaną przez trenera. Dyskusja ta powinna uwzględnić trzy części tematyczne, odpowiadające celom wymienionym powyżej. Wskazówki do realizacji każdej z części, zamieszczono w tabeli 8.

Tabela 8. Części tematyczne w fazie V oraz przykładowe pytania dla osoby prowadzącej.

Lp.	Część tematyczna	Przykładowe pytania dla osoby prowadzącej
1.	Jak możecie wykorzystać swoje zasoby podczas wprowadzania zmian?	<ol style="list-style-type: none"> Jakiego rodzaju zmiany możecie (planujecie) wprowadzić po zakończeniu warsztatu? Jakiego rodzaju zasoby mogą Wam pomóc przy wprowadzaniu zmian? Kto będzie dla Was największym oparciem we wprowadzaniu zmian?
2.	Na jakie bariery możecie napotkać?	<ol style="list-style-type: none"> Jakie bariery związane z opieką nad dzieckiem mogą wystąpić? Jakie bariery związane z życiem rodzinnym mogą wystąpić (niezwiązane z opieką nad dzieckiem)? Jakie bariery mogą wystąpić w pozostałych sferach Waszego funkcjonowania (np. zawodowej)?
3.	Jak możecie poradzić sobie z tymi barierami?	<ol style="list-style-type: none"> Czego potrzebujecie, aby poradzić sobie z wymienionymi przez Was trudnościami?

		2. Jakie elementy wiedzy i doświadczenia zdobytego podczas warsztatów, możecie w tym celu wykorzystać?
--	--	--

Źródło: opracowanie własne

Po realizacji dyskusji, trener może przejść do właściwego zakończenia warsztatów. Przemówienie końcowe powinno uwzględniać takie elementy, jak:

1. Docenienie zaangażowania uczestników w trakcie zajęć.
2. Podzielenie się tym, czego osoba prowadząca nauczyła się podczas pracy z grupą.
3. Wskazanie na kilka momentów z warsztatów, które szczególnie zapadły jej w pamięci. Na przykład: „Prawdopodobnie do końca życia nie zapomnę scenki z udziałem Asi i Oli. Ola niesamowicie wczuła się w rolę pięcioletniego chłopca”.
4. Poinformowanie o kontynuacji prac na drugim spotkaniu warsztatowym z zaznaczeniem, iż będzie on stanowił kontynuację (lub rozszerzenie) treści z pierwszych zajęć.

3. SZCZEGÓŁOWY SCENARIUSZ REALIZACJI ZAJĘĆ (II)

W rozdziale tym opisano szczegółowe wskazówki do realizacji drugiego, czterogodzinnego warsztatu dla rodziców/opiekunów prawnych.

3.1. Plan ramowy

W tabeli 9 zamieszczono plan ramowy realizacji drugiego warsztatu. Wymieniono w nim wszystkie elementy szkoleniowe, ich przyporządkowanie do poszczególnych faz oraz szacunkowy czas realizacji każdej części warsztatu. Kolorem niebieskim oznaczono elementy obligatoryjne (konieczne do przeprowadzenia podczas warsztatów). Szacowany czas ich trwania wynosi 240 minut (4 godziny). W przypadku pracy z grupą pracującą w tempie szybszym niż zakładane, osoba prowadząca dysponuje także ćwiczeniami fakultatywnymi, które zostały omówione w sposób równie szczegółowy, co ćwiczenia obowiązkowe (tabela 9).

Tabela 9. Ramowy plan realizacji drugiego warsztatu.

LP.	Element szkoleniowy	Obligatoryjny / Fakultatywny	Faza warsztatu	Szacowany czas trwania (w minutach) ⁸	Czas trwania ćwiczeń obligatoryjnych (suma rosnąco)
1.	Wprowadzenie	O	Faza I	30	30
2.	Lekcja przyrody	O	Faza I	30	60
3.	Indywidualna Analiza Perspektyw	F	Faza II	40	60
4.	Case study	O	Faza II	50	110
5.	Przerwa	O	-	15	125
6.	Teletrudniej	O	Faza III	40	165
7.	Dystans	F	Faza III	40	165
8.	Mobilizacja	F	Faza III	40	165
9.	Przerwa	F	-	10	165
10.	Aktualizacja	O	Faza IV	35	200
11.	Widzę w Tobie	F	Faza IV	45	200
12.	Dyskusja i podsumowanie	O	Faza V	40	240

Źródło: opracowanie własne

3.2. Realizacja Fazy I (Integracja)

3.2.1. Wprowadzenie

Na tym etapie realizacji warsztatu należy zrealizować następujące cele szczegółowe:

1. Przypomnienie zasad określonych w Kontrakcie podczas pierwszych zajęć.
2. Przedstawienie głównych celów warsztatu.
3. Rozluźnienie atmosfery panującej wśród uczestników.

Na etapie wprowadzenia, trener może poprosić uczestników o wskazanie pięciu wspomnień związanych z pierwszą edycją warsztatów.

3.2.2. Lekcja przyrody

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe:

1. Rozluźnienie atmosfery.
2. Zwiększenie swobody uczestników zajęć.

⁸ Szacowany czas uwzględnia całość realizacji ćwiczenia wraz z jego omówieniem.

3. Integracja grupy szkoleniowej.
4. Pobudzenie motywacji, zaangażowania i energii.

Powyższe cele zostaną osiągnięte poprzez realizację ćwiczenia „Lekcja przyrody”. Jego szczegółowy przebieg został opisany poniżej.

1. Trener dzieli uczestników na dwie grupy (np. poprzez odliczanie od jednego do dwóch) 9. Następnie prosi, aby każda z grup zajęła na sali miejsce w taki sposób, aby uczestnicy stali w kółku. Trener wyjaśnia, że zadaniem każdego uczestnika będzie wypowiedzenie nazwy dowolnego zwierzęcia lub rośliny. W przypadku, gdy uczestnik wymieni zwierzę, kolejną osobą odpowiadającą jest ta, która stoi po jego prawej stronie. W przypadku, gdy uczestnik wymieni nazwę rośliny, kolejną osobą odpowiadającą jest ta, która stoi po jego lewej stronie. Nazwy roślin i zwierząt nie mogą się powtarzać.

Poniżej zamieszczono przykłady odpowiedzi i wynikające z nich konsekwencje (tabela 10).

Tabela 10. Przykłady udzielonych odpowiedzi i kolejne osoby odpowiadające.

Odpowiedź uczestnika	Kto odpowiada następny?
„Tygrys”	Osoba stojąca po prawej stronie osoby, która udzieliła takiej odpowiedzi.
„Róża”	Osoba stojąca po lewej stronie osoby, która udzieliła odpowiedzi.
„Antylopa”	Osoba stojąca po prawej stronie osoby, która udzieliła odpowiedzi.
„Brokuł”	Osoba stojąca po lewej stronie osoby, która udzieliła odpowiedzi.

Źródło: opracowanie własne

2. Trener przechodzi do realizacji rundy testowej, która odbywa się tylko w jednej z utworzonych grup. Wybiera jednego uczestnika, którego zadaniem jest udzielenie dowolnej¹⁰ odpowiedzi. Runda testowa powinna trwać do momentu, w którym każdy z uczestników zrozumie reguły gry.

⁹ W przypadku, gdy liczba uczestników jest mniejsza niż 12, dopuszcza się realizację ćwiczenia w jednej grupie.

¹⁰ Dowolnej w znaczeniu dowolnego wyboru nazwy zwierzęcia lub rośliny.

3. Trener przechodzi do właściwej realizacji ćwiczenia. Podkreśla, że wymaga ono od uczestników wzmożonej koncentracji uwagi. Powinien wspomnieć o tym, że poziom trudności ćwiczenia jest wysoki, a w trakcie jego realizacji mogą wystąpić pomyłki związane z zabranieniem głosu przez niewłaściwą osobę. W przypadku wystąpienia takiej pomyłki, runda startuje od nowa. Łączny czas poświęcony na realizację właściwej części ćwiczenia, nie powinien być dłuższy niż 10 minut.
4. Trener przechodzi do omówienia ćwiczenia. W tym celu może wykorzystać takie przykładowe pytania, jak:
 - a) Jak się czuliście podczas realizacji tego ćwiczenia?
 - b) Co było najtrudniejsze podczas realizacji ćwiczenia?
 - c) Czego wymagało od was to ćwiczenie?
 - d) Co zmieniło się dzięki realizacji tego ćwiczenia?

3.3. Realizacja Fazy II (Refleksja)

W tej fazie warsztatu, konieczna jest realizacja następujących celów, odnoszących się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Wzrost wiedzy uczestników na temat motywacji, emocji i stresu.
2. Rozwój samoświadomości uczestników warsztatu.
3. Refleksja uczestników nad dotychczasowym funkcjonowaniem w kontekście motywacji, emocji i radzenia sobie ze stresem.

3.3.1. Indywidualna Analiza Perspektyw

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Zwiększenie wiedzy uczestników na temat roli orientacji temporalnej (w ujęciu P. Zimbardo) w radzeniu sobie ze stresem i zarządzaniem emocjami.
2. Zwiększenie wiedzy uczestników na temat roli orientacji temporalnej w budowaniu motywacji do działania.
3. Zwiększenie umiejętności uczestników w zakresie wykorzystania perspektyw temporalnych w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych.

Szczegółowy przebieg realizacji ćwiczenia zaprezentowano poniżej.

1. Trener wprowadza uczestników w tematykę ćwiczenia. Na tym etapie, warto położyć nacisk na przekazanie następujących informacji:
 - a) istotną rolę w procesach radzenia sobie w sytuacjach trudnych, odgrywa ich percepcja;
 - b) spostrzeganie (percepcję) sytuacji trudnych można modyfikować poprzez przyjmowanie trzech perspektyw czasowych, tj.: orientacji na przeszłość, teraźniejszość oraz przyszłość;
 - c) przeprowadzenie analizy tej samej sytuacji trudnej z wykorzystaniem różnych perspektyw czasowych, prowadzi często do zupełnie innych ocen.
 - d) w celu zobrazowania pojęć abstrakcyjnych (orientacja temporalna, perspektywy czasowe), osoba prowadząca może posłużyć się konkretnym przykładem.

Rolę orientacji temporalnych świetnie obrazuje przykład mojej przyjaciółki. Kiedy miała 16 lat, przyszła do szkoły w nowej, dosyć ekstrawaganckiej kurtce.

Okrycie

na tyle nie spodobało się jej kolegom z klasy, że przez około dwa tygodnie Natalia była obiektem drwin z ich strony. Wyśmiewanie z powodu kurtki doprowadziło

z jednej strony do tego, że przestała ją nosić, zaś z drugiej – do powstania silnego lęku przed pojawianiem się w szkole. Była to dla niej sytuacja przekraczająca jej możliwości radzenia sobie. Kiedy teraz wracamy do rozmowy o ekstrawaganckiej kurtce, trudno jej sobie wyobrazić, że przytyki ze strony kolegów mogły doprowadzić ją do tak dramatycznego stanu psychicznego.

2. Następnie, trener informuje, że uczestnicy otrzymają szansę na uczestnictwo w ćwiczeniu rozwijającym spostrzeganie sytuacji trudnych, w oparciu o wspomniane perspektywy czasowe. Każda z osób otrzymuje jeden egzemplarz arkusza IAP (Załącznik 9).
3. Osoba prowadząca prosi uczestników o wypełnienie arkusza zgodnie z zapisanymi poleceniami. Na wykonanie zadania uczestnicy mają 15 minut.

Następnie, trener przechodzi do omówienia ćwiczenia, które powinno koncentrować się na pytaniach zawartych w arkuszu IAP.

3.3.2. Case study

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Zwiększenie wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie rozpoznawania konstruktywnych i niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami.
2. Rozwój empatii jako kompetencji istotnej w skutecznym reagowaniu na sytuacje konfliktowe.

Szczegółowy sposób realizacji ćwiczenia opisano poniżej.

1. Trener zapowiada uczestnikom realizację ćwiczenia grupowego. W tym celu, wyłania cztery grupy¹¹ poprzez zastosowanie mechanizmu odliczania od 1 do 4.
2. Trener prosi o zajęcie miejsc obok siebie przez członków wyłonionych grup. Informuje, że każda z grup otrzyma zadanie w formie studium przypadku (ang. case study). Będzie ono polegało na analizie sytuacji pewnego małżeństwa. Następnie, osoba prowadząca przekazuje uczestnikom Załącznik 10. Każda z grup ma 15 minut na wykonanie zadania.
3. Po upływie 15 minut, trener przechodzi do omówienia tej części ćwiczenia. Koncentruje się na pytaniach zawartych w arkuszu z Załącznika 10 i moderuje dyskusję grupową. Następnie informuje, że historia Karoliny i Marcina ma swój dalszy ciąg. Każda grupa otrzymuje Załącznik 11 i 10 minut na udzielenie odpowiedzi na pytania.
4. Po zakończeniu prac, trener przechodzi do około 15-minutowego omówienia ćwiczenia, bazując na pytaniach zawartych w arkuszu. Szczególny nacisk należy położyć na możliwości wykorzystania refleksji grupowych w życiu codziennym.

¹¹ Podział na cztery grupy jest zalecany w przypadku, gdy w warsztacie uczestniczy od 12 do 20 osób. Jeżeli liczba osób wynosi od 9 do 11, zaleca się podział na trzy grupy (w przypadku 10 i 11 osób – nierównolicznej).
W przypadku, gdy liczba uczestników mieści się w przedziale od 6 do 8, zaleca się podział na dwie grupy, natomiast jeżeli jest ona mniejsza od 5 – realizację ćwiczenia w jednej grupie.

3.4. Realizacja Fazy III (Dynamizacja)

3.4.1. Teletrudniej

Na tym etapie realizacji warsztatu, konieczna jest realizacja następujących celów szczegółowych, odnoszących się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Zwiększenie samoświadomości uczestników w zakresie doświadczanego stresu.
2. Zwiększenie wiedzy na temat trudności, z jakimi zmagają się inni rodzice /opiekunowie prawni.
3. Stworzenie płaszczyzny do wymiany doświadczeń pomiędzy uczestnikami.
4. Wypracowanie sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w roli rodzica /opiekuna prawnego.

Cele te zostaną osiągnięte dzięki wykorzystaniu ćwiczenia „Teletrudniej”. Jego nazwa wynika z połączenia słów „trudność” i „teleturniej”. Sposób realizacji ćwiczenia zaprezentowano poniżej.

1. Każdy uczestnik otrzymuje listę 15 trudnych doświadczeń związanych z pełnieniem roli rodzica/opiekuna prawnego (Załącznik 12).
2. Zadaniem każdej osoby jest wyodrębnienie trzech sytuacji, których doświadcza najczęściej oraz trzech, których doświadcza najrzadziej. Numery odpowiadające danym sytuacjom, uczestnicy zapisują na kartkach oraz przekazują do osoby prowadzącej.
3. Osoba prowadząca dokonuje analizy udzielonych odpowiedzi, wykorzystując do tego specjalnie przygotowaną macierz (Załącznik 13). Trener powinien przygotować dwa egzemplarze wspomnianego arkusza. Na pierwszym z nich powinien odnotować odpowiedzi dotyczące trzech sytuacji doświadczanych najczęściej, zaś na drugim – trzech sytuacji doświadczanych najrzadziej. Przykład wypełnionej macierzy zamieszczono w tabeli 11. Odnosi się ona do sytuacji doświadczanych najczęściej. Z analizy wyników wynika, że trudnością doświadczaną najczęściej przez największą liczbę uczestników, jest sytuacja nr 3 (10 głosów). Dwa kolejne miejsca zajęły sytuacja nr 6 (9 głosów) oraz sytuacja nr 8 (8 głosów). Odnotowanie wyników wymaga wzmocnienia koncentracji uwagi ze strony osoby prowadzącej. Może ona w stosunkowo łatwy sposób ocenić

poprawność zakodowania odpowiedzi. Wymaga to zastosowania trzech kroków:

- pomnożenia liczby uczestników przez 3 i odnotowania wyniku (w przypadku 20 osób, na macierzy powinno znajdować się 60 znaków „X”);
- dodania sum znajdujących się w ostatnim wierszu tabeli;
- porównania wyników z punktów a) i b). Jeżeli są one identyczne, to zakodowanie zostało prawdopodobnie wykonane poprawnie. Jeżeli nie są identyczne, należy odszukać błąd poprzez sprawdzenie, czy w przypadku każdego uczestnika (od O1 do O2), wpisano po trzy krzyżyki.

Tabela 11. Przykład wypełnionej macierzy (Załącznik 13).

	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15
O1			X							X			X		
O2			X			X									X
O3			X					X					X		
O4						X				X			X		
O5			X			X		X							
O6			X	X						X					
O7	X		X				X								
O8				X				X					X		
O9						X		X		X					
O10				X		X		X							
O11			X						X	X					
O12				X		X		X							
O13	X					X						X			
O14			X					X					X		
O15			X			X				X					

O16	X					X									X
O17		X	X	X											
O18							X	X	X						
O19										X		X			X
O20				X						X		X			
Sumy	3	1	10	6	0	9	2	8	2	6	2	1	7	0	3

Źródło: opracowanie własne

4. Przed rozpoczęciem analizy, osoba prowadząca dzieli uczestników na pięć grup. Pierwszym zadaniem każdej z nich jest stworzenie nazwy składającej się z co najmniej dwóch słów. Osoba prowadząca informuje, że uczestnicy wezmą udział w teleturnieju o nazwie „Teletrudniej”. Następnie, tworzy tabelę do zapisywania wyników w widocznym dla wszystkich miejscu. Wzór takiej tabeli znajduje się w Załączniku 15.
5. Właściwy start teleturnieju jest możliwy, gdy spełnione są następujące warunki:
 - a) osoba prowadząca posiada wypełniony Załącznik 13 w dwóch egzemplarzach (jeden do sytuacji doświadczanych najczęściej i jeden do doświadczanych najrzadziej);
 - b) osoba prowadząca zna odpowiedzi na pytania, które padną podczas teleturnieju (Załącznik 14);
 - c) osoba prowadząca ma przygotowaną macierz do wpisywania wyników w widocznym dla wszystkich miejscu (np. na tablicy typu flipchart);
 - d) wyodrębniono pięć zespołów w grupie szkoleniowej.
 - e) każda grupa otrzyma zestaw sześciu kartek A4. Na każdej z nich będzie zapisywała odpowiedź na zadawane pytania.
6. Osoba informuje grupę o zasadach udzielania odpowiedzi w teleturnieju. Po zadaniu pytania, grupy mają trzy minuty na wewnętrzne dyskusje, prowadzące do wyboru odpowiedzi. Odpowiedź na każde pytanie powinna być odnotowana na kartce A4.

7. Osoba prowadząca zadaje pierwsze pytanie, a następnie włącza stoper. Po upływie trzech minut, grupy kolejno pokazują kartki ze swoimi odpowiedziami. Osoba prowadząca ocenia poprawność odpowiedzi udzielonych przez grupy oraz zapisuje na tablicy liczby punktów uzyskane przez konkretne zespoły. Następnie, prezentowane są kolejne pytania, zgodnie z opisaną procedurą.
8. Po udzieleniu odpowiedzi na wszystkie pytania, osoba prowadząca podsumowuje wyniki teleturnieju i ogłasza zwycięzcę (lub zwycięzców). Następnie, _____ przechodzi do omówienia ćwiczenia.
9. Podczas omawiania ćwiczenia, warto zadać grupie następujące pytania:
 - a) Jaki był cel realizacji ćwiczenia?
 - b) Co najbardziej Was zaskoczyło podczas realizacji ćwiczenia?
 - c) Czego dowiedzieliście się o sobie podczas realizacji ćwiczenia?
 - d) W jaki sposób możecie wykorzystać w praktyce wiedzę, którą nabyliście podczas realizacji ćwiczenia?

Ponadto warto, aby osoba prowadząca odniosła się do trudności, których członkowie grupy szkoleniowej doświadczają najczęściej. Może zapytać uczestników o ich sposoby radzenia sobie z nimi, tworząc płaszczyznę do wymiany doświadczeń pomiędzy rodzicami/opiekunami prawnymi. Pomysły uczestników powinny być uzupełnione o komentarz ze strony osoby prowadzącej.

3.4.2. Dystans

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Rozwój umiejętności uczestników w zakresie budowania zdrowego dystansu psychologicznego wobec sytuacji trudnych.
2. Rozwój umiejętności związanych z wykorzystaniem poczucia humoru w radzeniu sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami.
3. Rozwój umiejętności związanych z korzystaniem ze zdrowej samokrytyki w radzeniu sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami.

Wspomniane cele zostaną zrealizowane dzięki wykorzystaniu ćwiczenia „Dystans”. Jego szczegółowy przebieg omówiono poniżej.

1. Trener wprowadza uczestników w tematykę ćwiczenia. Może to zrealizować poprzez zainicjowanie dyskusji na temat: „W jaki sposób dystans do siebie może pomagać nam w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych?”.
2. Następnie, uczestnicy otrzymują po jednym egzemplarzu autorskiego arkusza (Załącznik 16). Trener prosi o ich wypełnienie w sposób zgodny z zapisanymi poleceniami. Na wykonanie zadania uczestnicy mają 10 minut.
3. Kiedy każdy z uczestników wypełni arkusz, trener kolejno prosi każdą osobę o przedstawienie swojej historii na forum grupy. Po zakończeniu prezentacji, trener przechodzi do omówienia ćwiczenia.
4. Podczas omówienia, warto zadać grupie następujące pytania:
 - a) Jak się czuliście opowiadając swoje historie?
 - b) Co było najtrudniejsze podczas realizacji tego ćwiczenia?
 - c) Jakie korzyści wynikają dla Was z uczestnictwa w tym ćwiczeniu?
 - d) W jaki sposób możecie wykorzystać doświadczenia z tego ćwiczenia w życiu codziennym?

3.4.3. Mobilizacja

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Wzrost wiedzy i umiejętności uczestników w kontekście motywowania siebie i innych.
2. Zwiększenie poziomu otwartości na podejmowanie działań rozwojowych, pozwalających na wprowadzanie zmian redukujących poziom doświadczanego stresu.

Realizacja wspomnianych celów możliwa jest dzięki wykorzystaniu ćwiczenia „Mobilizacja”. Jego szczegółowy przebieg zaprezentowano poniżej.

1. Trener prosi uczestników o połączenie się w pary¹² w ciągu 109 sekund. Wyciąga stoper i rozpoczyna odliczanie.
2. Po utworzeniu par, trener prosi wszystkich uczestników o określenie celu rozwojowego, którego realizacja mogłaby pomóc w bardziej skutecznym

¹² W przypadku, gdy liczba uczestników jest nieparzysta, osoba prowadząca powinna podkreślić, że musi powstać jeden zespół trzyosobowy.

radzeniu sobie ze stresem. Przykładowe cele, to: „Częstsze rozmowy z osobami bliskimi”, „Zdobycie wiedzy na temat technik relaksacyjnych” itp. Na potrzeby realizacji tego ćwiczenia, sformułowany cel może być stosunkowo ogólny (nie jest konieczne opisywanie go np. zgodnie z dobrze znaną techniką SMART).

3. Po upewnieniu się, że każda z osób określiła indywidualny cel, trener wręcza rodzicom/opiekunom prawnym Arkusze Pogłębienia Zmiany (Załącznik 17) oraz prosi o zapoznanie się z treścią pytań widocznych na karcie. Uczestnicy powinni mieć na to nie więcej niż dwie minuty.
4. Następnie, trener informuje, że zadaniem uczestników będzie przeprowadzanie ze sobą wywiadów z wykorzystaniem pytań z Załącznika 17. Wywiady te będą realizowane w formie scenek na forum grupy. Każda osoba z każdej pary, wcieli się zarówno w osobę realizującą wywiad, jak i odpowiadającą. Każda z par odegra zatem dwie scenki symulacyjne.
5. Po realizacji scenek przez każdą z par, trener powinien podzielić się krótkim (1-2 zdania) komentarzem na temat sposobu realizacji zadania. Szczegółowe omówienie powinno nastąpić po realizacji wszystkich scenek. Przykładowe pytania, jakie warto zadać na etapie omówienia, to:
 - a) Jakim celem, Waszym zdaniem, miało służyć to ćwiczenie?
 - b) Co było dla Was najtrudniejsze podczas realizacji tego ćwiczenia?
 - c) Czego dowiedzieliście się o sobie podczas realizacji tego ćwiczenia?
 - d) to zamierza dotrzymać złożonej deklaracji dotyczącej wybranego celu?

3.5. Realizacja Fazy IV (Konsolidacja)

3.5.1. Aktualizacja

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Konsolidacja przyswojonych doświadczeń i treści przez uczestników warsztatu.
2. Refleksja dotycząca możliwości wykorzystania w praktyce kompetencji rozwiniętych podczas zajęć.

Na potrzeby osiągnięcia wymienionych celów, trener wykorzystuje ćwiczenie „Aktualizacja”. Jest to ćwiczenie znane z pierwszego warsztatu. Jego szczegółowy przebieg zaprezentowano poniżej:

3. Trener dokonuje wprowadzenia do realizacji ćwiczenia. Informuje uczestników, że uporządkowanie nowej wiedzy i doświadczeń sprzyja lepszemu zapamiętywaniu. Następnie, przekazuje każdej osobie jeden egzemplarz AZD (Arkusza Zintegrowanych Doświadczeń) oznaczonego jako Załącznik 18. Jest to arkusz, który uczestnicy poznali podczas pierwszego warsztatu.
4. Uczestnicy otrzymują 15 minut na wypełnienie arkusza. Gdy wszyscy są gotowi, następuje przejście do części prezentacyjnej (każdy uczestnik prezentuje na forum grupy efekty swojej pracy).
5. Trener omawia ćwiczenie odnosząc się na bieżąco do wystąpień uczestników. Pytaniem, które powinno pojawić w przypadku wszystkich rodziców/opiekunów prawnych, jest pytanie związane z możliwością wykorzystania w praktyce zdobytej wiedzy i umiejętności.

3.5.2. Widzę w Tobie

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Wzmocnienie poczucia własnej wartości rodziców/opiekunów prawnych, w oparciu o pozytywne informacje zwrotne ze strony pozostałych uczestników.
2. Ukształtowanie postawy otwartości na korzystanie z różnych źródeł wsparcia społecznego.

Realizacja tego ćwiczenia opiera się na założeniu, iż zdrowe poczucie własnej wartości może być cennym zasobem w kontekście radzenia sobie z emocjami i stresem. Wzmacnianie poczucia własnej wartości jest jedną z technik stosowanych w terapii opartej na Dialogu Motywującym.

Szczegółowy przebieg ćwiczenia zaprezentowano poniżej.

1. Osoba prowadząca przekazuje uczestnikom materiały niezbędne do realizacji ćwiczenia (załączniki o numerach 19 i 20). Następnie przekazuje polecenie rodzicom/opiekunom prawnym.

2. Ćwiczenie przypomina spotkanie towarzyskie. Zadaniem rodziców/opiekunów prawnych jest nawiązanie indywidualnego kontaktu z każdym z pozostałych uczestników szkolenia. W trakcie krótkich rozmów należy wykonać następujące czynności:
 - a) Uczestnicy wzajemnie wpisują się na swoich listach (Załącznik 19) oraz dodają „✓” w odpowiedniej kolumnie;
 - b) następnie, uczestnicy zastanawiają się, co pozytywnego zauważyły u swojego rozmówcy podczas trwania warsztatu. Przykładowe elementy, to: „bardzo ładnie się wypowiadasz”, „wydajesz się być bardzo odważną osobą”, „jesteś chyba bardzo zorganizowana”. Spostrzeżenie dotyczące danej osoby, uczestnicy zapisują na karteczkach wyciętych z Załącznika 20. Obie strony zapisują zatem jedną mocną stronę swojego rozmówcy, a następnie zginają karteczki z informacjami i przekazują je sobie wzajemnie. Następnie, podchodzą do kolejnych osób. Na liście (Załącznik 19) powinni znaleźć się wszyscy uczestnicy szkolenia. Na koniec ćwiczenia, każda osoba powinna zatem dysponować liczbą karteczek odpowiadającą liczbie uczestników. Jeżeli w warsztacie uczestniczy 20 osób, to każdy uczestnik powinien otrzymać 19 informacji na swój temat.

3. Kiedy etap drugi zostanie zakończony, uczestnicy otrzymują 5 minut na zapoznanie się z treściami, które otrzymali od pozostałych osób. Następnie, każda osoba dzieli się swoimi odczuciami związanymi z realizacją tego ćwiczenia. Osoba prowadząca może na tym etapie zadawać takie pytania, jak:
 - a) Jakie zasoby zauważyli u Ciebie inni?
 - b) Czego nowego dowiedziałeś(aś) się o sobie?
 - c) Jaka informacja na Twój temat najbardziej Cię zaskoczyła?
 - d) Co dało Ci uczestnictwo w tym ćwiczeniu?
 - e) Jak możesz wykorzystać uzyskaną wiedzę na swój temat w radzeniu sobie ze stresem występującym w sytuacjach trudnych?

3.6. Realizacja Fazy V (Aplikacja)

3.6.1. Dyskusja

Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele szczegółowe, odnoszące się do kształtowania równowagi pomiędzy aktywnością zawodową, a powierzaniem dziecka placówce opiekuńczej:

1. Przygotowanie uczestników do wykorzystania w praktyce nowo nabytej wiedzy i umiejętności, w oparciu o posiadane przez nich zasoby.
2. Identyfikacja ewentualnych barier, na jakie mogą napotkać uczestnicy na etapie wdrażania.
3. Wskazanie strategii zaradczych w kontekście trudności wymienionych na etapie realizacji celu drugiego.

Faza V jest realizowana poprzez dyskusję moderowaną przez trenera. Dyskusja ta powinna uwzględnić trzy części tematyczne, odpowiadające celom do realizacji.

Wskazówki do realizacji każdej z części, zamieszczono w tabeli 12.

Tabela 12. Części tematyczne w fazie V oraz przykładowe pytania dla osoby prowadzącej.

LP.	Część tematyczna	Przykładowe pytania dla osoby prowadzącej
1.	Jak możecie wykorzystać swoje zasoby podczas wprowadzania zmian?	<ol style="list-style-type: none">1. Jakiego rodzaju zmiany możecie (planujecie) wprowadzić po zakończeniu warsztatu?2. Jakiego rodzaju zasoby mogą Wam pomóc przy wprowadzaniu zmian?3. Kto będzie dla Was największym oparciem we wprowadzaniu zmian?
2.	Na jakie bariery możecie napotkać?	<ol style="list-style-type: none">4. Jakie bariery związane z opieką nad dzieckiem mogą wystąpić?5. Jakie bariery związane z życiem rodzinnym mogą wystąpić (niezwiązane z opieką nad dzieckiem)?6. Jakie bariery mogą wystąpić w pozostałych sferach Waszego funkcjonowania (np. zawodowej)?
3.	Jak możecie poradzić sobie z tymi barierami?	<ol style="list-style-type: none">1. Czego potrzebujecie, aby poradzić sobie z wymienionymi przez Was trudnościami?2. Jakie elementy wiedzy i doświadczenia zdobytego podczas warsztatów, możecie w tym celu wykorzystać?

Źródło: opracowanie własne

Po realizacji dyskusji, trener może przejść do właściwego zakończenia warsztatów. Przemówienie końcowe powinno uwzględniać takie elementy, jak:

- a) docenienie zaangażowania uczestników w trakcie zajęć.
- b) podzielenie się tym, czego osoba prowadząca nauczyła się podczas pracy z grupą.
- c) wskazanie na kilka momentów z warsztatów, które szczególnie zapadły jej w pamięci. Na przykład: „Prawdopodobnie do końca życia nie zapomnę scenki z udziałem Asi i Oli. Ola niesamowicie wczuła się w rolę pięcioletniego chłopca”.
- d) zachęcenie uczestników do stosowania nowo nabytej wiedzy i umiejętności w ramach aktywności podejmowanych w życiu codziennym.

ZAŁĄCZNIKI – do pobrania ze strony www.pte.bydgoszcz.pl

II TRENINGI MENTALNE



1. WPROWADZENIE TEORETYCZNO-METODOLOGICZNE

1.1. Czym jest trening mentalny?

W niniejszym opracowaniu trening mentalny definiowany jest jako:

zaplanowany i kontrolowany proces poznawczo-behawioralnego oddziaływania na człowieka, który prowadzi do wykształcenia u niego umiejętności pozwalających na skuteczne wykorzystywanie zasobów społeczno-psychologicznych w działaniach związanych z realizacją istotnych dla niego celów życiowych. Wspomniane cele osiągnane są dzięki intensywnej interakcji pomiędzy osobą realizującą trening, a osobą korzystającą z tej formy wsparcia. W ramach tej interakcji, trener wykorzystuje szereg sprawdzonych technik psychologicznych, prowadzących do powstania trwałych zmian w myśleniu, doświadczeniu i zachowaniu konkretnej osoby. Zmiany te wiążą się z ukształtowaniem postawy proaktywnej w życiu osobistym i zawodowym, skutecznym zarządzaniem emocjami, zbudowaniem stabilnego poczucia własnej wartości oraz rozwinięciem zdrowego poczucia sprawstwa. Zmiany wynikające z uczestnictwa w sesjach treningu mentalnego mogą w sposób trwały wzmacniać dobrostan psychologiczny, dzięki zwiększeniu stopnia samoświadomości i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Trening mentalny powinien być realizowany przez osobę reprezentującą kadrę żłobka/klubu dziecięcego. Osoba prowadząca powinna posiadać wykształcenie wyższe z zakresu pedagogiki lub psychologii oraz co najmniej roczne doświadczenie w indywidualnej i grupowej pracy z dziećmi i rodzicami/opiekunami prawnymi. Trening mentalny powinien odbywać się w sali zapewniającej komfort, prywatność i poufność. Jeżeli infrastruktura żłobka/klubu dziecięcego nie pozwala na spełnienie powyższych warunków, zaleca się skorzystanie z usługi najmu właściwej sali od podmiotu zewnętrznego.

1.2. Trening mentalny w modelu P-S-W-S

W ostatnich kilkunastu latach odnotowano rosnącą popularność treningu mentalnego w różnych dziedzinach życia (m.in. w sporcie i biznesie). Wzrostowi popularności towarzyszył także wzrost liczby danych empirycznych, które potwierdziły jego skuteczność. Logiczną konsekwencją wskazanych zjawisk, było stopniowe przenikanie treningu mentalnego do innych dziedzin życia, a tym samym – do nowych grup odbiorców. Przykładem takiej grupy mogą być rodzice/opiekunowie prawni dzieci w wieku 0-3 lat.

Postawienie znaku równości pomiędzy treningiem mentalnym adresowanym do sportowców i tym, który przeznaczony jest dla rodziców/opiekunów prawnych, byłoby naturalnie nieprecyzyjnym uproszczeniem. Każda forma rozwojowa wymaga bowiem dostosowania do specyfiki grupy docelowej. **Trening mentalny kierowany do rodziców /opiekunów prawnych dzieci w wieku 0-3 lat, powinien stanowić konkretną odpowiedź na specyfikę doświadczanych przez nich trudności. W oparciu o takie założenie, powstał autorski, czterokładnikowy model treningu mentalnego, nazwany Modelem P- S-W-S.** Opierający się na nim trening może być realizowany zarówno w formie stacjonarnej, jak i zdalnej (w uzasadnionych przypadkach). Wybór formy powinien wynikać z uwzględnienia indywidualnych potrzeb rodzica. Należy jednak pamiętać, że znacznie łatwiej jest zbudować partnerską relację pomiędzy trenerem a uczestnikiem w warunkach stacjonarnych.

Model ten uwzględnia kontekst funkcjonowania rodziców/opiekunów prawnych w wieku żłobkowym (związany m.in. z budowaniem własnej pozycji społeczno-zawodowej, niepewności związanej z pełnieniem roli rodzica/opiekuna prawnego oraz trudności w zachowywaniu równowagi pomiędzy zaangażowaniem się w życie rodzinne i zawodowe). Założono w nim, że osiągnięcie dobrostanu psychologicznego przez rodzica/opiekuna prawnego dziecka w wieku żłobkowym, wiąże się z optymalizacją doświadczeń związanych z czterema czynnikami o charakterze psychospołecznym. Czynniki te odnoszą się do praktyk włoskich, opartych na tzw. polityce rekoncylacji (ang. *reconciliation policy*), ukierunkowanej na harmonizowanie życia zawodowego i prywatnego poprzez poprawianie, ułatwianie i wspieranie równowagi pomiędzy pracą, a macierzyństwem /rodzicielstwem (Bertolini i wsp., 2015). Do grupy czterech wspomnianych czynników zaliczono:

- a) pracą zawodową – ze szczególnym uwzględnieniem postawy wobec wykonywanej pracy;
- b) spokojem wewnętrznym – rozumianym w kontekście osiągania stanu psychicznej równowagi, która ulega zaburzeniom w wyniku trudności w skutecznym łączeniu ról rodzica/opiekuna prawnego i pracownika;
- c) stabilnym i pozytywnym poczuciem własnej wartości – odnoszącym się do ugruntowania korzystnego obrazu siebie, w oparciu o dwie kluczowe role: rodzica/opiekuna prawnego oraz pracownika.
- d) poczuciem własnej skuteczności – odnoszącym się do radzenia sobie z trudnościami w sferze osobistej i zawodowej.

Doświadczenia rodziców/opiekunów prawnych w zakresie każdego z wymienionych elementów wzajemnie na siebie oddziałują. Na przykład, negatywne doświadczenia związane z wykonywaniem pracy, mogą rzutować na poczucie własnej wartości, obniżyć komfort psychiczny oraz zmniejszać wiarę we własne możliwości podczas radzenia sobie z wyzwaniami w sferze osobistej i zawodowej. Graficzne przedstawienie elementów modelu, zaprezentowano na rycinie 1.



Ryc. 1. Wizualizacja elementów modelu P-S-W-S.

Źródło: opracowanie własne

Obciążenia wynikające z konieczności godzenia ról rodzica/opiekuna prawnego i pracownika, mogą prowadzić do wykształcenia negatywnych przekonań związanych z każdym z wymienionych obszarów. Przykłady takich przekonań zamieszczono w tabeli 1.

Tabela 1. Przykłady negatywnych przekonań w sferach wchodzących w model P-S-W-S.

Obszar	Przykład przekonania
Praca	„Moja praca nie ma sensu”

Spokój	„Nie wybaczę sobie, jeżeli mojemu dziecku stanie się krzywda podczas obecności w klubie dziecięcym/żłobku”
Wartość	„Nie jestem wystarczająco dobrą matką”
Skuteczność	„Nie mogę być jednocześnie dobrym pracownikiem i rodzicem/opiekunem prawnym”

Źródło: opracowanie własne

Uczestnictwo w treningu mentalnym opartym na modelu P-S-W-S, pozwala na redukcję częstotliwości występowania negatywnych przekonań, co w konsekwencji prowadzi do obniżenia intensywności doświadczanych napięć emocjonalnych. Jest to możliwe dzięki możliwości płynnego zastąpienia przekonań niekonstruktywnych przez te, które wzmacniają dobrostan psychologiczny.

1.2.1. Założenia teoretyczne – 4OK (4 Obszary Kluczowe)

Zdecydowana większość Polaków wchodzi w rolę rodzica/opiekuna prawnego w okresie wczesnej dorosłości. W psychologii rozwoju człowieka przyjmuje się, że trwa on od 20/22 do 35/40 roku życia (Gurba, 2011). W tym kontekście warto wspomnieć, iż od początku XXI wieku, w naszym kraju zaobserwowano wzrost mediany wieku urodzenia pierwszego dziecka z prawie 24 lat w roku 2000 do ponad 27 lat w roku 2013 (Stańczak i wsp., 2016). Wśród dominujących przyczyn wydłużenia moratorium związanego z rodzicielstwem, wskazuje się na zmiany świadomościowe o podłożu społeczno-ekonomicznym. Coraz więcej młodych dorosłych decyduje się na założenie rodziny po osiągnięciu względnej stabilności zawodowej. Nie jest to zadanie łatwe ze względu na obserwowany wzrost niestabilności na rynku pracy (Makuch, 2014). Obok niepewności związanej z funkcjonowaniem w roli pracownika, młodzi dorośli narażeni są także na niepewność w sferze relacyjnej.

Jak wskazano w Roczniku Demograficznym opracowanym przez GUS (2019), w roku 2018 na 1000 nowo zawartych małżeństw, przypadało ponad 326 rozwodów. Zawarcie małżeństwa nie wiąże się dla młodych dorosłych z tak dużym poczuciem bezpieczeństwa, z jakim wiązało się ono dla pokolenia ich rodziców/opiekunów prawnych.

We Włoszech zdiagnozowano problem związany z niską aktywnością zawodową kobiet. Według raportu opracowanego przez OECD w roku 2017, status osoby zatrudnionej posiadała mniej, niż połowa Włosek (48,3%) i był to trzeci najwyższy wskaźnik nieaktywności zawodowej wśród krajów OECD. Autorzy raportu upatrują przyczyn tego zjawiska w uwarunkowaniach kulturowych, nakładających na

kobiety dominującą rolę w trosce o życie rodzinne i rodzicielstwo *per se*. Dla porównania, w Polsce, wskaźnik zatrudnienia dla kobiet w pierwszym kwartale 2020 roku, wyniósł 46,3% (wobec 63,0% w przypadku mężczyzn). Kobiety stanowiły większość w grupie osób biernych zawodowo (61,9%). W przypadku osób biernych zawodowo w wieku produkcyjnym, najczęściej wskazywaną barierą były obowiązki rodzinne (34,2%).

Wśród realnych problemów, z jakimi zmagają się Włoszki w kontekście aktywności zawodowej i rodzinnej, wymieniono ponadto: brak dostępu do niedrogich placówek świadczących usługi opiekuńcze oraz trudności w znalezieniu elastycznego zatrudnienia, pozwalającego na łączenie obowiązków zawodowych i rodzinnych. Skutkiem wspomnianych trudności jest stosunkowo wysoki, średni wiek zajścia w ciążę oraz wysoki odsetek kobiet bezdzietnych (OECD, 2017). Według wyników analizy porównawczej, zamieszczonej na portalu Statista.com¹³, w latach 70. XX wieku, średni wiek urodzenia pierwszego dziecka przez Włoszki, wynosił 27,5, zaś w roku 2017 – 31,6.

Problemy młodych rodzin we Włoszech odnoszą się także do funkcjonowania mężczyzn, a ściślej – trudności związanych z budowaniem przez nich niezależności życiowej. Według danych Eurostatu z roku 2018¹⁴, blisko dziewięć na dziesięć Włochów w wieku 16-29 lat mieszkało z rodzicami. Dla porównania, analogiczny odsetek obliczony dla krajów UE wyniósł 68,2%. Najniższe wskaźniki odnotowano w Danii (39,5%) i Finlandii (40,8%). Dane dotyczące grupy w wieku od 18 do 34 lat¹⁵ wskazują z kolei, iż w 2019 roku aż 85,4% Włochów mieszkało z rodzicami. W Polsce, odsetek ten wyniósł dokładnie 75%, co oznacza, że statystycznie, zjawisko to dotyczy trzech na czterech Polaków. Efektem wysokich wskaźników osiągniętych przez Włochów we wspomnianym kontekście, było powstanie terminów *bamboccioni* i *mammoni*, odnoszących się do specyficznych relacji Włochów z ich matkami. Relacje te oparte są na zależności utrudniającej budowanie męskiej tożsamości i autonomii oraz pomyślnego wejścia w dorosłość (Adinolfi, 2013).

¹³ źródło: <https://www.statista.com/statistics/718430/mothers-average-delivery-age-in-italy-timeline/>

¹⁴ źródło: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20181214-1>

¹⁵ źródło: [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_lvps08\\$DV_416/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_lvps08$DV_416/default/table?lang=en)

W publikacjach włoskich (Adinolfi, 2013), młode rodziny określane są za pomocą takich przymiotników, jak: kruche, niepewne, niespokojne czy zdezorientowane. Mogą one liczyć na wsparcie instytucji zwanych centrami dla dzieci i rodzin (wł. *Centri per bambini e famiglie*). Na etapie tworzenia treningu mentalnego wykorzystano wskazówki dotyczące funkcjonowania takich centrów, które zostały udostępnione przez partnera ponadnarodowego.

Wyczerpująca analiza przeglądu polskiej i włoskiej literatury na temat psychospołecznych uwarunkowań współczesnego funkcjonowania rodziców/opiekunów prawnych dzieci w wieku żłobkowym, zdecydowanie przekracza ramy niniejszego opracowania, poświęconego przede wszystkim możliwościom zastosowania treningu mentalnego w tej grupie docelowej. Trenerów zainteresowanych poszerzeniem wiedzy z tego zakresu. Zachęcamy do zapoznania się z publikacjami wymienionymi w przypisach dolnych i literaturze cytowanej.

Z perspektywy treningu mentalnego istotne znaczenie ma fakt, iż młodzi rodzice/opiekunowie prawni zmagają się z niepewnością związaną z funkcjonowaniem społecznym i zawodowym. Brakowi solidnych fundamentów zapewniających elementarne poczucie bezpieczeństwa, towarzyszy nieznanym wcześniejszym pokoleniom wzrost poziomu dynamiki życiowej, skutkujący nierzadko trudnościami w skutecznym rozdzieleniu sfer prywatnej i zawodowej. Zjawisko nachodzenia na siebie różnych ról społecznych (np. rodzica/opiekuna prawnego i pracownika) skutkuje niepewnością co do oceny jakości funkcjonowania w każdej z nich. Znajduje to odzwierciedlenie w pytaniu, jakie zadaje sobie wielu rodziców/opiekunów prawnych, tj.: „czy jestem wystarczająco dobra(y) dla mojego dziecka?”. Ewentualne obawy są potęgowane przez obecne w mediach społecznościowych kreacje *idealnego rodzicielstwa*, które wiążą się z występowaniem tzw. zjawiska *sharentingu*, polegającego na „nagminnym publikowaniu zdjęć i innych materiałów dotyczących swoich dzieci w sieci internetowej” (Uram i wsp., 2020). Obserwacja wyidealizowanych postaci rodzicielstwa, zgrabnie ukrywających codzienne trudy związane z wychowaniem małych dzieci, może potęgować lęki i obawy młodych dorosłych. Z uwagi na wskazane uwarunkowania, rodzice/opiekunowie prawni dzieci w wieku żłobkowym potrzebują wsparcia w zakresie budowania własnego dobrostanu i odporności psychicznej.

Wynikiem syntezy prawidłowości wynikających z omówionych prawidłowości psychologicznych oraz założeń modelu P-S-W-S, stało się wyodrębnienie Czterech Obszarów Kluczowych treningu mentalnego dla tzw. *rodziców żłobkowych* (w skrócie – 4OK). Ich charakterystykę zaprezentowano w tabeli 2.

Tabela 2. Charakterystyka elementów wchodzących w skład 4OK.

LP.	Element	Charakterystyka	Założenia
1.	Postawa koncentracji na pracy	Opisuje ona stosunek rodzica/opiekuna prawnego do wykonywanych obowiązków zawodowych. Odnosi się do dominujących potrzeb i aspiracji związanych z aktywnością zawodową. Pokazuje skłonności do poszukiwania sensu w wykonywanej pracy oraz zdolności do sprawnego koncentrowania uwagi na realizowanych zadaniach.	<ul style="list-style-type: none"> - postawa wobec wykonywanej pracy wiąże się z poczuciem satysfakcji z życia zawodowego; - pozytywna postawa wobec pracy przekłada się na większe zadowolenie z wykonywanych obowiązków i wzmacnia poczucie wartości rodzica/opiekuna prawnego oraz przekonanie o skuteczności w działaniach; - proaktywna postawa w miejscu pracy sprzyja silniejszej koncentracji na wykonywanych zadaniach, obniżając <i>poznawczą dostępność</i> obaw związanych z powierzaniem dziecka placówce.
2.	Niepokój związany z powierzaniem dziecka placówce	Element ten odnosi się do nieprzyjemnych emocji, których doświadczają rodzice/opiekunowie prawni na skutek niepewności wynikającej z powierzania dziecka placówce.	<ul style="list-style-type: none"> - niskie zaangażowanie w wykonywaną pracę sprzyja ujawnianiu się obaw związanych z obecnością dziecka w placówce. Koncentracja na pracy niweluje takie ryzyko; - najczęstszymi źródłami niepokoju są: obawa o zdrowie dziecka, brak wiary w kompetencje zatrudnionej kadry, strach przed rozłąką z dzieckiem i obawa o zaburzenie więzi na linii rodzic-dziecko. Negatywny wpływ wspomnianych źródeł można zmienić dzięki zastosowaniu treningu mentalnego.
3.	Poczucie własnej wartości oparte na roli rodzica i pracownika	Element ten odnosi się do postawy osoby wobec siebie, związanej z oceną własnego funkcjonowania w roli rodzica/opiekuna prawnego i pracownika.	<ul style="list-style-type: none"> - poczucie własnej wartości rodzica/opiekuna prawnego opiera się na dwóch wymiarach: stabilność-niestabilność oraz pozytywność-negatywność. W efekcie, możliwe są cztery kombinacje poczucia własnej wartości, takie jak: stabilne pozytywne, niestabilne pozytywne, stabilne negatywne, niestabilne negatywne;

			- dobrostan psychiczny rodzica/opiekuna prawnego jest możliwy do osiągnięcia dzięki wypracowaniu stabilnego i pozytywnego poczucia własnej wartości.
4.	Radzenie sobie w sytuacjach trudnych w miejscu pracy	Odnosi się do przekonań rodzica/opiekuna prawnego na temat swoich możliwości radzenia w przewyższaniu trudności występujących w miejscu pracy.	- docenianie własnych osiągnięć w miejscu pracy może rozwijać poczucie własnej skuteczności rodzica/opiekuna prawnego; - pozytywna postawa wobec własnych możliwości związanych z radzeniem sobie z trudnościami, może działać na zasadzie samospełniającego się proroctwa i skutkować większą liczbą osiągnięć, które wzmacniają poczucie własnej skuteczności w oparciu o występujące sprzężenie zwrotne.

Źródło: opracowanie własne

Informacje przedstawione w tabeli 3 pokazują, że 4OK stanowi uszczegółowienie ogólnych założeń wynikających z P-S-W-S.

Tabela 3. Relacja pomiędzy modelem P-S-W-S, a 4OK.

Obszar modelu	Element 4OK	Co podlega treningowi?
Praca	Postawa koncentracji na pracy.	Kształtowanie pozytywnej i proaktywnej postawy wobec wykonywanej pracy.
Spokój	Niepokój związany z powierzaniem dziecka placówce.	Redukcja niepokoju związanego z powierzeniem dziecka placówce.
Wartość	Poczucie własnej wartości oparte na roli rodzica/opiekuna prawnego i pracownika.	Budowanie stabilnego i pozytywnego poczucia własnej wartości.
Skuteczność	Wiara w siebie, odnosząca się do radzenia sobie w sytuacjach trudnych w miejscu pracy.	Wzmacnianie poczucia własnej skuteczności w kontekście radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w miejscu pracy.

Źródło: opracowanie własne

1.2.2. Założenia metodyczne, cele i plan ramowy treningu mentalnego w modelu P-S-W-S.

Poniżej zaprezentowano główne założenia metodyczne związane z realizacją treningu mentalnego:

1. Sesja realizowana jest w ramach zajęć indywidualnych. Trening może być realizowany zarówno w formie stacjonarnej, jak i zdalnej (w uzasadnionych przypadkach, odnoszących się do potrzeb i możliwości rodzica/opiekuna prawnego). Należy jednak pamiętać, że znacznie łatwiej jest zbudować partnerską relację pomiędzy trenerem a uczestnikiem w warunkach stacjonarnych. Zaleca się organizację treningu w godzinach funkcjonowania żłobka/klubu dziecięcego. Wynika to z założenia, że zapewnienie opieki nad dzieckiem może być czynnikiem sprzyjającym budowaniu koncentracji i zaangażowania rodzica/opiekuna prawnego podczas przebiegu sesji.
2. Maksymalny czas trwania sesji to 120 minut. Trener może (w porozumieniu z rodzicem /opiekunem prawnym) zrealizować trening w ramach jednej lub dwóch sesji. Realizacja treningu w ramach jednego spotkania powinna uwzględniać przerwy dostosowane do potrzeb rodzica/opiekuna prawnego. W uzasadnionych przypadkach, opierających się na indywidualnych potrzebach rodzica/opiekuna prawnego, możliwe jest zorganizowanie jednej lub dwóch dodatkowych sesji.
3. Realizując trening mentalny, osoba prowadząca bazuje na szczegółowym instruktażu, zawartym w rozdziale drugim.
4. Osoba prowadząca realizuje trening w oparciu o partnerską relację z rodzicem /opiekunem prawnym. Zgodnie z szacunkami Autorów, głównym predyktorem maksymalizacji efektów treningu mentalnego w modelu P-S-W-S, jest zbudowanie atmosfery opartej na zaufaniu już w początkowej fazie treningu. Jest to największe wyzwanie stojące przed osobami prowadzącymi. Na podstawie obserwacji dokonanych podczas fazy testowania rozwiązania ustalono, iż osobą prowadzącą powinien być specjalista zewnętrzny (psycholog). Jest to zgodne z potrzebami i oczekiwaniami zgłoszonymi przez rodziców/opiekunów prawnych.
5. Rodzic/opiekun prawny traktowany jest jako nieformalny ekspert w zakresie wychowania dziecka. Ma prawo wyrazić swoje wątpliwości związane z realizacją dowolnej części treningu. Zadaniem osoby prowadzącej jest podjąć dialog uwzględniający cele główne i szczegółowe, leżące u podłoża zasadności realizacji danego ćwiczenia.
6. Rodzic/opiekun prawny ma prawo odmówić udziału w dowolnym ćwiczeniu. Zaleca się jednak, aby osoba prowadząca podjęła łagodną próbę przekonania go do udziału.

7. Rodzic/opiekun prawny powinien zostać poinformowany na początku spotkania,
iż sesja objęta jest tajemnicą zawodową, a wszystkie informacje mają charakter poufny. Tym samym, zadaniem Trenera jest zapewnienie warunków lokalowych pozwalających na zapewnienie rodzicowi/opiekunowi prawnemu poczucia pełnej prywatności.

Rzetelna realizacja treningu mentalnego w oparciu o model P-S-W-S, wiąże się z realizacją następujących celów głównych i szczegółowych:

Cel główny nr 1. Ukształtowanie pozytywnego stosunku rodzica/opiekuna prawnego wobec aktywności zawodowej.

Cel 1.1. Wzrost umiejętności w zakresie trafnego identyfikowania potencjalnych źródeł satysfakcji z pracy.

Cel 1.2. Rozwój umiejętności związanych z budowaniem poczucia sensu wykonywanej pracy.

Cel 1.3. Pogłębienie świadomości rodzica/opiekuna prawnego na temat relacji pomiędzy pracą zawodową, a realizacją istotnych wartości życiowych.

Cel główny nr 2. Obniżenie poziomu niepokoju, związanego z powierzaniem dziecka placówce.

Cel 2.1. Zwiększenie poziomu umiejętności w zakresie trafnej identyfikacji źródeł niepokoju.

Cel 2.2. Pogłębienie świadomości na temat korzyści, jakich może doświadczyć dziecko w związku z pobytem w żłobku.

Cel główny nr 3. Ukształtowanie stabilnego i pozytywnego poczucia własnej wartości.

Cel 3.1. Zwiększenie umiejętności w zakresie identyfikacji własnych zasobów w roli rodzica/opiekuna prawnego i pracownika.

Cel 3.2. Zwiększenie świadomości na temat mocnych stron w oparciu o informacje zwrotne z otoczenia.

Cel 3.3. Wzrost umiejętności pozwalających na wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez indywidualne działania podejmowane przez rodzica/opiekuna prawnego.

Cel główny nr 4. Wzrost poczucia własnej skuteczności w kontekście przewycięzania trudności w miejscu pracy.

Cel 4.1. Wzrost umiejętności w zakresie dostrzegania własnych osiągnięć zawodowych.

Cel 4.2. Wzrost umiejętności związanych z interpretowaniem trudności w kategoriach wyzwań zawodowych.

Cel 4.3. Wzrost umiejętności związanych z dostrzeganiem relacji pomiędzy skutecznym pokonywaniem trudności w miejscu pracy, a korzyściami dla życia rodzinnego.

W tabeli 4 przedstawiono plan ramowy realizacji sesji treningu mentalnego w modelu P-S-W-S (w wariancie zakładającym jedno spotkanie).

Tabela 4. Plan ramowy realizacji sesji treningu mentalnego w modelu P-S-W-S w trakcie jednego spotkania.

LP.	Element sesji	Element modelu	Szacowany czas trwania
1.	Wprowadzenie	-	5 minut
2.	Poszukiwacze Sensu (PS)	Praca (P)	15 minut
3.	Zaawansowana Symulacja Empatyczna (ZSE)	Spokój (S)	25 minut
4.	Przerwa	-	15 minut
5.	Procedura Wielostronnego Wzmocnienia Społecznego (PWWS)	Wartość (W)	35 minut
6.	Synteza Przyjemnych Trudności (SPT)	Skuteczność (S)	15 minut
7.	Podsumowanie	-	10 minut

Źródło: opracowanie własne

W uzasadnionych przypadkach możliwe jest dokonanie modyfikacji w planie ramowym podczas realizacji sesji. Jeżeli osoba prowadząca uzna za zasadne skoncentrowanie się na rozwoju jednego z czterech elementów modelu (np. budowania poczucia własnej wartości), może ona zwiększyć ilość czasu poświęconą na realizację ćwiczenia z nim związanego (naturalnie kosztem zmniejszenia czasu poświęconego

na realizację pozostałych ćwiczeń). Decyzje o ewentualnych zmianach powinny wynikać

z samodzielnego osądu osoby prowadzącej, dokonanego w odpowiedzi na zaobserwowane potrzeby rodzica/opiekuna prawnego.

2. SZCZEGÓŁOWY INSTRUKTAŻ REALIZACJI TRENINGU MENTALNEGO

(120 min.)

Właściwa realizacja treningu mentalnego, powinna być poprzedzona poinformowaniem rodziców/opiekunów prawnych o realizacji zajęć. Powinno ono opierać się na syntetycznym wyjaśnieniu idei treningu mentalnego oraz krótkiej charakterystyce celów i korzyści wynikających z uczestnictwa.

Na etapie realizacji, bardzo ważną rolę odgrywa Wprowadzenie. Służy ono przede wszystkim zbudowaniu atmosfery opartej na zaufaniu oraz ukształtowaniu relacji pomiędzy osobą prowadzącą, a rodzicem/opiekunem prawnym. Wprowadzenie takie nie powinno trwać dłużej niż pięć minut. Konieczne jest zawarcie w nim następujących elementów:

1. Przedstawienie się przez osobę prowadzącą, ze szczególnym uwzględnieniem posiadanych kwalifikacji i doświadczenia zawodowego.
2. Zapoznanie się z kluczowymi informacjami na temat sytuacji życiowej uczestnika lub uczestniczki (np. status na rynku pracy i inne – zgodnie z preferencjami osoby prowadzącej).
3. Przedstawienie ogólnego celu spotkania, jakim jest realizacja sesji treningu mentalnego. Na tym etapie warto zapytać rodzica/opiekuna prawnego o skojarzenia związane taką formą rozwojową.
4. Przedstawienie rodzicowi/opiekunowi prawnemu głównych i szczegółowych celów związanych z realizacją treningu.
5. Udzielenie odpowiedzi na ewentualne pytania ze strony rodzica/opiekuna prawnego.

2.1. Etap I (P). Kształtowanie postawy koncentracji na pracy

Na tym etapie realizacji treningu, konieczne jest zrealizowanie celu głównego nr 1 oraz celów szczegółowych o numerach 1.1, 1.2 oraz 1.3. Drogą do ich osiągnięcia jest wykorzystanie ćwiczenia „Poszukiwacze Sensu”. Poniżej zaprezentowano jego szczegółowy przebieg.

1. Osoba prowadząca wręcza rodzicowi/opiekunowi prawnemu Załącznik nr 1 oraz przedstawia polecenie zgodnie z treścią zawartą na arkuszu. Informuje rodzica/opiekuna prawnego, że czas na wypełnienie tabeli to maksymalnie 4 minuty.
2. Następnie, prowadzący przekazuje Załącznik nr 2 oraz wyjaśnia polecenie. Na tym etapie, rodzic/opiekun prawny może zgłaszać trudności związane z

realizacją zadania. Mogą one przyjąć postać sformułowań typu: „naprawdę nie mam pomysłu” czy „nie mam dziś głowy do myślenia”. W takiej sytuacji, trener powinien zwrócić uwagę na pytania naprowadzające, które zostały zapisane na arkuszu.

Na wykonanie zadania rodzic/opiekun prawny ma 7 minut.

3. Następnie, osoba prowadząca przechodzi do podsumowania. Na tym etapie może wykorzystać następujące pytania:

- a) jak myślisz, co miało na celu to ćwiczenie?
- b) czego dowiedziałaś(eś) się o sobie podczas realizacji tego ćwiczenia?
- c) jaki sens możesz nadać wykonywanej przez Ciebie pracy?
- d) jakiego rodzaju korzyści związane z nadaniem głębszego sensu wykonywanej pracy, możesz odnieść w życiu rodzinnym?
- e) w jaki sposób zwiększenie stopnia koncentracji na wykonywanej pracy może przełożyć się na budowanie więzi z Twoim dzieckiem?

2.2. Etap II (S). Obniżanie niepokoju związanego z powierzeniem dziecka placówce

Na tym etapie realizacji treningu, należy zrealizować cel główny nr 2 oraz cele szczegółowe o numerach 2.1. i 2.2. Jest to możliwe dzięki zastosowaniu autorskiej techniki, zwanej Zaawansowaną Symulacją Empatyczną. Opiera się ona na wynikach badań zrealizowanych przez E. Meins (Białocka-Pikul, 2011). W badaniach tych wykazano, że istotne znaczenie w kontekście budowania właściwego przywiązania pomiędzy matką, a dzieckiem, ma „matczyna tendencja do uświadamiania sobie umysłu dziecka (ang. *maternal mindmindedness*)”. Oznacza to skłonność do traktowania go w sposób podmiotowy i opierający się na założeniu, że dziecko posiada własny umysł pozwalający mu m.in. na rozumowanie i podejmowanie decyzji. Poniżej zaprezentowano szczegółowy opis realizacji ćwiczenia ZSE, które może sprzyjać redukcji niepokoju związanego z powierzeniem dziecka placówce oraz budowania zdrowej relacji na linii rodzic-dziecko.

1. Trener wprowadza rodzica/opiekuna prawnego w tematykę ćwiczenia. Informuje, że w jego ramach przeprowadzona zostanie scenka symulacyjna. Osoba prowadząca wcieli się w rolę rodzica/opiekuna prawnego uczestniczącego w treningu mentalnym. Z kolei zadaniem rodzica /opiekuna prawnego będzie wcielenie się w rolę własnego dziecka.

2. Trener informuje, że w ramach realizacji ZSE, będzie zadawał rodzicowi /opiekunowi prawnemu różne pytania, które będą de facto pytaniami adresowanymi do dziecka. Zadaniem rodzica/opiekuna prawnego będzie wyobrażenie sobie, co dziecko mogłoby odpowiedzieć na tak postawione pytania. Bardzo ważne jest, aby trener zaznaczył, że poziom zaawansowania niektórych pytań przekracza możliwości rozwojowe typowe dla dziecka w wieku żłobkowym. Niemniej, proponuje rodzicowi/opiekunowi prawnemu przyjęcie założeń, iż dziecko jest w stanie zrozumieć znacznie więcej niż potrafi wyrazić. Innymi słowy – obie strony przyjmują, że zadawane pytania będą w pełni zrozumiałe dla dziecka, które będzie mogło udzielić na nie odpowiedzi z pomocą rodzica/opiekuna prawnego.
3. Osoba prowadząca pyta rodzica/opiekuna prawnego o gotowość do wzięcia udziału w symulacji. Prosi o skoncentrowanie uwagi i „wczucie się w sytuację” własnego dziecka. Następnie, prezentuje odpowiedni arkusz (Załącznik nr 3). Kolejno zadaje pytania, na które rodzic/opiekun prawny odpowiada, jednocześnie notując odpowiedzi. Po uzyskaniu odpowiedzi na wszystkie pytania i wypełnieniu arkusza, trener przechodzi do omówienia ćwiczenia.
4. W ramach omówienia, trener powinien akcentować korzyści wynikające z obecności dziecka w żłobku. Podczas tego etapu realizacji ZSE, może posłużyć się następującymi pytaniami:
 - a) jakim celem, Twoim zdaniem, miało służyć to ćwiczenie?
 - b) która z odpowiedzi, udzielonych przez Ciebie, najbardziej Cię zaskoczyła?
 - c) czego mogłaś(eś) dowiedzieć się o swoim dziecku, dzięki uczestnictwu w tym ćwiczeniu?
 - d) co najbardziej podoba się Twojemu dziecku w uczęszczaniu do żłobka/klubu dziecięcego?
 - e) jakie szanse rozwojowe pojawiają się dla Twojego dziecka w związku z tym, że chodzi do żłobka/klubu dziecięcego?
 - f) jakie negatywne konsekwencje rozwojowe dla dziecka, mogłyby wiązać się z rezygnacją ze żłobka/klubu dziecięcego?

- g) jak możesz wykorzystać w praktyce refleksje wynikające z tego ćwiczenia?

2.3. Etap III (W). Budowanie własnej wartości

Na tym etapie realizacji treningu, istotna jest realizacja celu głównego nr 3 oraz celów szczegółowych 3.1, 3.2 oraz 3.3. Osiągnięcie wymienionych celów jest możliwe dzięki wykorzystaniu autorskiej techniki PWWS (Procedury Wielostronnego Wzmocnienia Społecznego). Szczegółowy schemat przeprowadzenia ćwiczenia zaprezentowano poniżej. W przypadku tego ćwiczenia, należy w sposób szczególny zadbać o stworzenie atmosfery opartej na poczuciu bezpieczeństwa i zrozumieniu.

1. Trener wprowadza rodzica/opiekuna prawnego w tematykę ćwiczenia. Przekazuje jej/mu odpowiedni arkusz (Załącznik 4) i wyjaśnia polecenie w oparciu o zawarte w nim treści. Informuje, że zadaniem rodzica/opiekuna prawnego jest uzupełnienie tabeli 4.1. w ciągu 5 minut. W tym czasie, powinien on także wskazać osobę do realizacji scenki symulacyjnej.
2. Kiedy rodzic/opiekun prawny wskaże osobę do realizacji scenki symulacyjnej – następuje przydzielenie ról. Trener wchodzi w rolę rodzica/opiekuna prawnego (uczestnika warsztatu), zaś rodzic/opiekun prawny wchodzi w rolę wskazanej przez siebie osoby. Trener rozpoczyna rozmowę korzystając z listy pytań, dostępnych w Załączniku 5. Odpowiedzi rodzica/opiekuna prawnego systematycznie odnotowuje w wyznaczonych do tego miejscach. Scenka ta nie powinna trwać dłużej niż 10 minut.
3. Po zakończeniu scenki, Trener prosi rodzica/opiekuna prawnego o uzupełnienie tabelki 4.2, odnoszącej się do dwóch pozostałych osób, wskazanych na początku ćwiczenia. Czas na wypełnienie tabelki nie powinien przekraczać 10 minut.
4. Następnie, trener przechodzi do podsumowania ćwiczenia. Podstawą do omówienia ćwiczenia jest agregacja danych zapisanych na arkuszach (załączniki o numerach 4 i 5). Na tym etapie ćwiczenia, trener może wykorzystać takie przykładowe pytania, jak:
 - a) jak myślisz, jakim celom miało służyć to ćwiczenie?

- b) jak określisz swoje samopoczucie po realizacji tego ćwiczenia? Z czego to wynika?
- c) jaki moment z realizacji tego ćwiczenia najlepiej zapamiętałeś(aś)?
- d) jaki moment realizacji ćwiczenia najbardziej Cię zaskoczył?
- e) jakie są Twoje przemyślenia na temat tego ćwiczenia? Co sobie uświadomiłeś(aś)?
- f) W jaki sposób możesz wykorzystać doświadczenia z tego ćwiczenia w życiu codziennym?

2.4. Etap IV (S). Przewycięzanie trudności zawodowych

Na tym etapie realizacji treningu, konieczna jest realizacja celu głównego nr 4 i celów szczegółowych 4.1, 4.2 oraz 4.3. Ich osiągnięcie jest możliwe dzięki zastosowaniu autorskiego ćwiczenia SPT (Syntezy Przyjemnych Trudności). Występowanie w jego nazwie oksymoronu¹⁶ nie jest przypadkowe; oddaje ono bowiem istotę ćwiczenia, którego celem jest przyjęcie alternatywnego i nieoczywistego sposobu interpretowania trudnych doświadczeń. Proponowany sposób interpretacji koncentruje się wokół wyzwiań i szans, jakie stwarza rodzicom/opiekunom prawnym zmaganie się z sytuacjami przekraczającymi ich zasoby. Istotne w rozwoju młodych rodziców/opiekunów prawnych jest wręcz świadome *trenowanie siebie w trudnych sytuacjach*, które – przeprowadzone w odpowiedni sposób – może przyczynić się do wzrostu ich poczucia własnej skuteczności. Ono z kolei może być cennym zasobem rodziców/opiekunów prawnych w przewycięzaniu różnych przeciwności zawodowych.

Szczegółowy instruktaż realizacji ćwiczenia SPT, zaprezentowano poniżej.

1. Trener wprowadza rodzica/opiekuna prawnego w tematykę ćwiczenia, bazując na informacjach zawartych w Załączniku 6, który następnie przekazuje uczestnikowi (uczestniczce) treningu.
2. Trener prosi rodzica/opiekuna prawnego o wypełnienie tabeli zgodnie z zaprezentowanym poleceniem. Nie powinno zająć dłużej niż 5 minut.
3. Najdłuższym elementem Syntezy Przyjemnych Doświadczeń, powinno być omówienie. Rzetelna realizacja tego etapu warunkuje trwałość efektów wypracowanych u uczestnika. Trener powinien potraktować go z wyjątkową

¹⁶ Chodzi o „przyjemne trudności”.

dbałością. W tym celu, może skoncentrować się na takich zestawach pytań, jak:

- a) Jak zmieniał się Twój sposób myślenia na trzech wyróżnionych etapach rozwoju sytuacji? Jak to wyglądało w sytuacji A? Jak w sytuacji B? Jak w sytuacji C?
- b) Które emocje dominowały u Ciebie zaraz po wystąpieniu trudności we wspomnianych sytuacjach? Jak zmieniały się one wraz z podjęciem zmagania? Jakich emocji doświadczałaś(eś) po pokonaniu problemu? Co z tego wynika dla Ciebie?
- c) Które przekonania były dla Ciebie pomocne w przezwyciężaniu trudności? Które z nich mogły Ci przeszkadzać?
- d) Jak myślisz, które z Twoich zasobów pozwoliły Ci na pokonanie trudności w sytuacjach A, B i C? Co miało decydujące znaczenie? Czy wspomniane zasoby są dla Ciebie aktualnie dostępne? W jakich sytuacjach je wykorzystujesz?
- e) Jakie wnioski na przyszłość możesz sformułować dla siebie na podstawie przeprowadzonej analizy wspomnianych sytuacji?
- f) W jaki sposób, Twoim zdaniem, pokonywanie trudności w miejscu pracy, przekłada się na jakość Twojego życia rodzinnego?
- g) Co mogłoby czuć Twoje małe dziecko, wiedząc, że mama/tata poradził sobie z bardzo dużym wyzwaniem? Jak Ty czuł(a)byś się w związku z emocjami doświadczanymi przez dziecko z tego powodu?

2.5. Etap V. Podsumowanie

Podsumowanie sesji treningu mentalnego powinno być ukierunkowane na osiągnięcie maksymalnego stopnia konsolidacji wiedzy, umiejętności i doświadczeń u rodzica/opiekuna prawnego poddanego treningowi. W tym celu, warto pobudzić go do refleksji końcowej za pomocą następujących pytań:

- a) Które trzy doświadczenia z sesji, były dla Ciebie najbardziej wartościowe? Dlaczego akurat te?
- b) Który etap treningu mentalnego w największym stopniu skłonił Cię do refleksji nad Twoim dotychczasowym sposobem funkcjonowania?
- c) Co czujesz zaraz po skutecznym zakończeniu sesji treningu mentalnego?

- d) Przypomnę, że do głównych celów naszego spotkania należało...¹⁷. W jakim stopniu, Twoim zdaniem, udało nam się je zrealizować? Dlaczego?
- e) Jak zmieni się Twoje funkcjonowanie w roli rodzica/opiekuna prawnego dzięki uczestnictwu w dzisiejszej sesji?
- f) Jak zmieni się Twoje funkcjonowanie w sferze zawodowej dzięki uczestnictwu w dzisiejszej sesji?
- g) Co zmieni się w łączeniu przez Ciebie roli rodzica/opiekuna prawnego i pracownika?
- h) Jaka jest największa korzyść, jaką wynosisz z dzisiejszej sesji?

Następnie, Trener powinien podziękować rodzicowi/opiekunowi prawnemu za wykazane zaangażowanie i zakończyć sesję.

3. **ZAŁĄCZNIKI** – do pobrania ze strony www.pte.bydgoszcz.pl

¹⁷ W tym miejscu Trener powinien przywołać cele określone w założeniach metodycznych.

4. LITERATURA CYTOWANA

1. Adinolfi, P. (2013). „Bamboccioni” and „Mammoni”? A Familistic Interpretation of Italian Men’s Unhealthy Behaviours. *International Journal of Men’s Health*, 12(1), s. 63-79.
2. Bertolini, S., Musumeci, R., Naldini, M., Torrioni, P.M. (2015). Working women in transition to motherhood in Italy. *The Journal of Romance Studies*, 15(3), s. 49-70.
3. Białęcka-Pikul, M. (2011). Wczesne dzieciństwo. W: J. Trempała (red.). *Psychologia rozwoju człowieka*, s. 172-201. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
4. Główny Urząd Statystyczny, Departament Rynku Pracy (2020). *Aktywność ekonomiczna ludności Polski – I kwartał 2020*. Warszawa.
5. Główny Urząd Statystyczny (2019). *Rocznik Demograficzny 2019*. Warszawa.
6. Gurba, E. (2011). Wczesna dorosłość. W: J. Trempała (red.). *Psychologia rozwoju człowieka*, s. 287- 311. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
7. Makuch, M. (2014). Wprowadzenie. Polityka społeczna wobec wyzwań rynku pracy w XXI wieku. W: M. Makuch. *Współczesny rynek pracy: zatrudnienie i bezrobocie w XXI wieku*, s. 7-17. Wrocław: Wydawnictwo CeDu Sp. z.o.o.
8. OECD (2017). *Skills Strategy. Diagnostic Report: Italy*.
9. Stańczak, J., Stelmach, K., Urbanowicz, M. (2016). *Małżeństwa oraz dzietność w Polsce*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny – Departament Badań Demograficznych i Rynku Pracy.
10. Uram, P., Reiter, M., Graf, O. (2020). Sharenting – kreowanie i ochrona wizerunku dzieci w social mediach. *Pedagogika Społeczna*, nr 2 (76), s. 153-164.

III ZAJĘCIA INSTRUKTAŻOWE



1. ZAŁOŻENIA TEORETYCZNO-METODYCZNE

Cykl zajęć składa się z czterech, trwających 45 minut sesji, przy czym pierwsze trzy mają charakter wprowadzający. Nazwy sesji zaprezentowano poniżej.

- Sesja 1. Piramida KreAktywnego Rodzica
- Sesja 2. Praktyka KreAkcji Rodzicielskiej – moduł I
- Sesja 3. Praktyka KreAkcji Rodzicielskiej – moduł II
- Sesja 4. KreAkcyjne Inspiracje

Szczegółowe charakterystyki poszczególnych sesji w perspektywie teoretyczno-metodycznej, przedstawiono w podrozdziałach 1.1, 1.2, 1.3 i 1.4.

Sesje zostały zaprojektowane w sposób elastyczny, dzięki czemu warsztaty można zrealizować w jednym z trzech wariantów:

- **Wariant 1 (dwuspotkaniowy)** – podczas pierwszego spotkania realizowane są trzy pierwsze sesje (łącznie 135 minut), zaś podczas drugiego – wyłącznie sesja czwarta (45 minut).
- **Wariant 2 (trzyspotkaniowy)** – podczas pierwszego spotkania realizowana jest wyłącznie sesja 1 (45 minut), podczas drugiego – sesje 2 i 3. Czwarta sesja powinna odbyć się podczas trzeciego spotkania.
- **Wariant 3 (czterospotkaniowy)** – każda z sesji realizowana jest na osobnym spotkaniu.

Wybór wariantu zależy od decyzji osoby prowadzącej lub decydentów placówki. Powinien uwzględniać takie czynniki, jak m.in.: możliwości czasowe rodziców, prognozowany poziom zaangażowania (oceniany na podstawie wniosków z dotychczasowej współpracy) oraz dostępność bazy technicznej (np. sal) do realizacji zajęć.

W oparciu o obserwacje odnotowane podczas fazy testowania rozwiązania, sformułowano następujące konkluzje o charakterze organizacyjno-metodycznym:

- zajęcia warto zrealizować przez rozpoczęciem okresu adaptacji lub po osiągnięciu pełnej adaptacji przez dzieci;
- w przypadku chęci realizowania zajęć bez udziału specjalistów zewnętrznych (psychologów lub pedagogów), zasadne jest przeprowadzenie szkolenia dla pracowników żłobka/klubu dziecięcego. Jego celem jest wzrost poziomu wiedzy i umiejętności personelu w zakresie teoretycznych i metodycznych podstaw realizacji zajęć;

- w przypadku możliwości zaangażowania specjalisty zewnętrznego (psychologa lub pedagoga), zasadne jest podzielenie warsztatów na dwie części: teoretyczno-specjalistyczną (prowadzoną przez zewnętrznego specjalistę) oraz praktyczną (prowadzoną przez reprezentantów personelu żłobka/klubu dziecięcego). Celem pierwszej z nich jest przedstawienie rodzicom naukowego kontekstu związanego z realizacją zajęć, zaś drugiej – osiągnięcie wszystkich celów wymienionych w opisach sesji składających się na scenariusz główny.

Decyzja dotycząca wyboru osoby przedstawiającej treści teoretyczne (przedstawiciel personelu lub specjalista zewnętrzny) powinna zostać podjęta przez kadre zarządzającą przy uwzględnieniu potrzeb rodziców oraz czynników finansowych.

1.1. Założenia dotyczące pierwszej sesji - Piramida KreAktywnego Rodzica

Na podstawie pogłębionej analizy psychologicznych uwarunkowań kreatywności, stworzono autorską Piramidę KreAktywnego Rodzica, która ma służyć rozwinięciu



zaprezentowano poniżej (ryc. 1).

Ryc 1. Piramida KreAktywnego Rodzica

Źródło: opracowanie własne

Fundamentem piramidy jest **myślenie twórcze**. W psychologii poznawczej, definiowane jest ono jako „rodzaj myślenia, którego wynik jest oceniany jako nowy i wartościowy w sensie poznawczym, estetycznym, etycznym albo użytkowym”¹⁸. Wykorzystywanie twórczego myślenia w organizowaniu czasu dziecka w wieku poniemowlęcym, odnosi się do pomysłów rodzica (element poznawczy) na niestandardowe i wolne od technologii zabawy (element użytkowy). W działaniach tych, rodzic powinien uwzględnić aspekty estetyczne (np. żywą kolorystykę) oraz etyczne, związane ze zgodnością zabaw z przyjętymi normami dotyczącymi relacji rodziców i dzieci. Rozwijanie tego rodzaju myślenia jest bazą do wykorzystywania bardzo konkretnych procesów i technik, które związane są z pozostałymi elementami piramidy.

Na kolejnych piętrach piramidy nie obowiązuje hierarchia ważności. Każdy z czterech elementów jest równie istotny w kontekście osiągnięcia celu, jakim jest wypracowanie kreatywnych sposobów na spędzanie czasu wolnego z dzieckiem bez udziału technologii. Poniżej zaprezentowano charakterystykę pozostałych elementów piramidy (tabela 1).

Tabela 1. Pozostałe elementy Piramidy KreAktywnego Rodzica.

LP.	Element	Charakterystyka
-----	---------	-----------------

¹⁸ Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, B. (2006). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

1.	Abstrahowanie	Polega na uwzględnianiu wybranych cech danego elementu (np. przedmiotu) przy jednoczesnym pomijaniu innych. Przykładem zadania wzmacniającego abstrahowanie, może być znalezienie podobieństw pomiędzy pewnymi parami słów, np.: <i>psycholog – garnek</i> <i>stół – cyrk</i>
2.	Transformowanie	Polega na dokonywaniu zmian w zakresie określonych cech danego obiektu. Przykładem zadania wzmacniającego transformowanie, może być udzielenie odpowiedzi na pytanie, do czego policjanci mogliby wykorzystywać przedmioty, które nie są w sposób typowy związane z ich pracą. Takimi przedmiotami mogą być: plastelina, kolorowy papier i nitka.
3.	Metaforyzowanie	Odnosi się do realizowania działań opartych na wykorzystywaniu metafor. Przykładem zadania angażującego metaforyzowanie, jest dokończenie takich zdań, jak: a) Człowiek jest jak mop, bo... b) Praca jest jak klamka, bo... c) Pies jest jak poduszka, bo... d) Uśmiech jest jak widelec, bo...
4.	Skojarzenia	Ten element PKR odnosi się do umiejętności związanych z tworzeniem skojarzeń pomiędzy różnymi elementami. Przykładowe zadanie angażujące ten proces, może polegać na wskazaniu słowa, które kojarzy się z pewnym zestawem słów (pozornie niezwiązanych ze sobą). Na przykład: a) kraj, widelec, petarda b) grzyby, miasto, sernik

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Bubrowiecki, A. (2007). *Sekrety kreatywnego myślenia*. Gliwice: Złote Myśli oraz Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, A. (2005). *Trening twórczości*. Gdańsk: GWP.

Podczas realizacji sesji pierwszej, należy zrealizować następujące cele:

Cel główny: ukształtowanie u rodziców pozytywnej postawy względem kreatywnego spędzania czasu z dzieckiem.

Cele szczegółowe:

- A. Pobudzenie kreatywności rodziców poprzez uczestnictwo w ćwiczeniach angażujących procesy składające się na PKR.
- B. Uświadomienie rodzicom korzyści wynikających z wykorzystywania kreatywnych rozwiązań w ramach spędzania czasu z dzieckiem.
- C. Wzrost samooceny rodziców w zakresie kreatywnego myślenia i działania.
- D. Zniwelowanie wewnętrznych barier przed wykorzystywaniem kreatywności w organizowaniu czasu spędzanego z dzieckiem.

- E. Wzrost poziomu motywacji rodziców do kreatywnego spędzania czasu z dzieckiem.
- F. Przekazanie atrakcyjnych alternatyw dla form spędzania czasu opartych na technologii.

1.2. Założenia dotyczące drugiej sesji (Praktyka KreAkcji Rodzicielskiej – moduł I)

W ramach tej sesji, rodzice zyskują możliwość wspólnego wypracowania rozwiązań znajdujących zastosowanie w twórczym organizowaniu czasu spędzanego z dzieckiem. Poniżej zaprezentowano cele związane z realizacją tej części warsztatu.

Cel główny: wzrost umiejętności rodziców w zakresie twórczego i świadomego spędzania czasu z dzieckiem na poziomie podstawowym.

Cele szczegółowe:

- A. Wzrost wiedzy rodziców na temat zasad świadomego spędzania czasu z dzieckiem
- B. Uświadomienie rodzicom wzajemnych powiązań pomiędzy twórczą aktywnością, a świadomym zaangażowaniem w relację z dzieckiem.
- C. Wzrost umiejętności rodziców w zakresie wykorzystywania twórczych metod podczas czasu spędzanego z dzieckiem.

1.3. Założenia dotyczące trzeciej sesji (Praktyka KreAkcji Rodzicielskiej – moduł II)

Dzięki uczestnictwu w tej części warsztatu, rodzice zyskują możliwość osiągnięcia większego stopnia zaawansowania w zakresie twórczego spędzania czasu z dziećmi. Na tym etapie, należy zrealizować następujące cele:

Cel główny: wzrost wiedzy i umiejętności rodziców w zakresie twórczego i świadomego spędzania czasu z dzieckiem na poziomie zaawansowanym.

Cele szczegółowe:

- A. Wzrost poziomu umiejętności związanych ze świadomym przeżywaniem czasu spędzanego z dzieckiem.
- B. Wzrost zaawansowanych umiejętności związanych z aranżowaniem twórczych warunków do spędzania czasu z dzieckiem.

1.4. Założenia dotyczące czwartej sesji (KreAkcyjne Inspiracje)

Podczas czwartej sesji, rodzice mają możliwość obserwowania działań kadry żłobka/klubu dziecięcego w bezpośredniej i kreatywnej interakcji z dziećmi. Na tym etapie realizacji warsztatu, należy zrealizować następujące cele:

Cel główny: obniżenie stresu rodziców poprzez stworzenie możliwości bliższego poznania kadry oraz sposobu sprawowania opieki nad dzieckiem.

Cele szczegółowe:

- A. Wzrost zaufania rodziców do kadry żłobka/klubu dziecięcego.
- B. Ukształtowanie pozytywnej postawy rodziców względem kompetencji zatrudnionej kadry.
- C. Obniżenie napięcia emocjonalnego związanego z rozłąką z dzieckiem, dzięki obserwacji procesu opiekuńczego.
- D. Pozyskanie inspiracji do samodzielnej aktywności twórczej, w oparciu o obserwację zachowań specjalistów.

2. ZAJĘCIA WPROWADZAJĄCE DLA RODZICÓW (3x45 min.)

2.1. Scenariusz pierwszej sesji – Piramida KreAktywnego Rodzica (45 minut)

Realizacja pierwszej sesji służy ukształtowaniu pozytywnej postawy rodziców względem kreatywności. Z tego powodu, zadaniem osoby prowadzącej jest wykazywanie szczególnej troski o zapewnienie przyjaznej atmosfery podczas jej trwania. Jakość doświadczeń rodziców podczas uczestnictwa w pierwszej fazie warsztatów, w silny sposób uwarunkuje ich poziom zaangażowania podczas kolejnych sesji. Szczegółowy przebieg pierwszego spotkania zaprezentowano poniżej.

1. Powitanie (10 minut)

- a) osoba prowadząca wita rodziców, a następnie przechodzi do przedstawienia swojej osoby (ze szczególnym uwzględnieniem posiadanych kwalifikacji i doświadczenia zawodowego);
- b) trener prezentuje cele związane z realizacją pierwszej sesji oraz zarys założeń dotyczących kolejnych części warsztatów;
- c) trener przedstawia krótką charakterystykę PKR;
- d) trener prosi każdego z rodziców o zaprezentowanie swojego imienia oraz dokończenie następującego zdania: „Gdybym mogła(mógł) przez

miesiąc nie spać ani minuty, to...”. Przy założeniu, że nie miałyby to negatywnych konsekwencji dla ich zdrowia, energii i ogólnego samopoczucia.

2. KreHistoria (10 minut)

1. Trener zaprasza uczestników do uczestnictwa w ćwiczenie o nazwie „KreHistoria”. Następnie, dzieli uczestników na grupy 5-osobowe¹⁹. Każda z grup otrzymuje po jednym egzemplarzu Załącznika nr 1.
2. Trener prosi grupy o odczytanie zdania zapisanego na otrzymanej kartce, tj.: „To był pierwszy raz, kiedy Olga zauważyła człowieka, który miał na głowie makaron zamiast włosów”.
3. Trener informuje, że zadaniem grup jest stworzenie dalszego ciągu historii Olgi w taki sposób, że:
 - a) członkowie zespołów kolejno dopisują po jednym zdaniu do historii zapoczątkowanej przez doświadczenie Olgi;
 - b) zdania powinny być ze sobą powiązane tak, aby na koniec tworzyły względnie spójną historię;
 - c) po zapisaniu zdania przez pierwszą osobę, powinna ona przekazać kartkę do kolejnego członka grupy;
 - d) każdy z zespołów powinien wykonać dwie rundy obiegu kartki, aby każdy z członków zespołu dopisał łącznie dwa zdania²⁰. Nie jest możliwe zapisanie dwóch zdań od razu, tj. jednego po drugim przez jedną osobę.
 - e) trener informuje, że na wykonanie zadania zespoły mają po 5 minut.
4. Po upływie wyznaczonego czasu, zespoły prezentują swoje historie na forum grupy.
5. Trener przechodzi do omówienia ćwiczenia. W tym celu, może posłużyć się następującymi pytaniami:
 - a) jakie są Wasze odczucia względem wykonanego zadania?
 - b) czego mogło Was nauczyć to ćwiczenie?

¹⁹ Przy założeniu, że w warsztatach uczestniczy 20 rodziców.

²⁰ Zatem w przypadku grupy 5-osobowej, historia powinna liczyć 11 zdań (10 zdań od uczestników oraz jedno podane przez osobę prowadzącą).

- c) w jaki sposób możecie wykorzystać wiedzę płynącą z realizacji tego ćwiczenia do urozmaicania form spędzania czasu z dzieckiem?
 - d) co było dla Was największym wyzwaniem podczas realizacji tego ćwiczenia?
6. Trener informuje uczestników, że kolejne zadanie w ramach tej sesji wykonają w tych samych zespołach.

3. AbstraRodzic (8 minut)

1. Trener informuje rodziców, że wykonają oni ćwiczenie pobudzające ich umiejętności w zakresie abstrahowania.
2. Zespoły otrzymują po jednym egzemplarzu Załącznika 2.
3. Trener wyjaśnia, że zadaniem Rodziców jest ustalenie, co łączy zaprezentowane pary słów. W celu rozjaśnienia swoich oczekiwań wobec uczestników, trener może powiedzieć, że elementem wspólnym dla słów „grzyb” i „włos” może być fryzura („na grzybka”). Na wykonanie zadania, grupy mają 5 minut.
4. Po wypełnieniu arkuszy, grupy prezentują efekty swojej pracy. Grupy kolejno informują o swoich odpowiedziach do kolejnych par słów, wymienianych przez osobę prowadzącą.
5. Trener omawia ćwiczenie. W tym celu, może wykorzystać następujące pytania:
 - a) co najbardziej podobało Wam się podczas realizacji tego ćwiczenia?
 - b) jak oceniacie trudność w realizacji ćwiczenia?
 - c) w jaki sposób możecie wykorzystać abstrahowanie podczas zabawy z dzieckiem?

4. MacGyver (5 minut)

1. Trener informuje rodziców, że wezmą oni udział w ćwiczeniu pod nazwą „MacGyver”. Zadanie będzie realizowane w formie dyskusji grupowej (bez podziału na zespoły). Jego celem jest rozwój umiejętności związanych z transformowaniem.
2. Zadaniem uczestników będzie wymyślenie nietypowych zastosowań dla przedmiotów wskazanych przez osobę prowadzącą. Jako przykład trener może podać wykorzystanie papieru śniadaniowego jako wachlarza.

3. Trener odczytuje kolejno słowa zapisane na Załączniku nr 3. Zadaniem rodziców jest bieżące udzielanie odpowiedzi. W przypadku każdego z przedmiotów, wymagana jest co najmniej jedna odpowiedź ze strony grupy rodziców.
4. Trener krótko omawia ćwiczenie, koncentrując się na zapytaniu rodziców o możliwości wykorzystania transformowania podczas spędzania czasu z dzieckiem.

5. Żłobkowi Poeci (5 minut)

1. Trener informuje, że rodzice wezmą udział w ćwiczeniu o nazwie „Żłobkowi Poeci”. Jego celem jest rozwój umiejętności związanych z metaforyzowaniem. Ćwiczenie będzie realizowane w formie dyskusji grupowej (bez podziału na zespoły).
2. Zadanie polega na przedstawieniu określonych przedmiotów lub osób w sposób metaforyczny. Ściślej, rodzice powinni dokończyć fragmenty zdań, które osoba prowadząca odczytuje z Załącznika nr 4. Trener może jako przykład podać następujące zdanie: „Dziecko jest jak gąbka, ponieważ szybko wchłania wiedzę”.
3. Trener odczytuje kolejno fragmenty zdań z Załącznika nr 4, zaś rodzice na bieżąco podają propozycje ich dokończenia.
4. Trener przechodzi do omówienia ćwiczenia. W tym celu, może wykorzystać takie pytania, jak:
 - a) co było najtrudniejsze podczas realizacji tego ćwiczenia?
 - b) jakie są ograniczenia w wykorzystaniu metaforyzowania podczas zabaw z dzieckiem w wieku po niemowlęcym?
 - c) w jaki sposób możecie wykorzystać metaforyzowanie w organizowaniu czasu z dzieckiem?

6. Most Choinkowego Facebooka (7 minut)

1. Trener zaprasza rodziców do uczestnictwa w ostatnim ćwiczeniu w ramach pierwszej sesji. Informuje, że będzie służyło ono rozwojowi umiejętności związanych z budowaniem skojarzeń.
2. Trener prosi uczestników, aby wyobrazili sobie następujący scenariusz:
 - a) znajdują się na bardzo zaniedbanym półwyspie. Jest czerwiec 2025 roku;
 - b) po drugiej stronie półwyspu znajduje się atrakcyjna i zadbane plaża;

- c) aby się na nią dostać, rodzice muszą zbudować most. Nie są jednak w stanie zrobić tego samodzielnie;
3. Po przedstawieniu informacji z punktu 2), trener informuje, że lokalny konstruktor zamieszkujący półwysep, oferuje rodzicom swoją pomoc. Zbuduje dla nich most w ciągu jednego dnia, jeżeli oni rozwiążą dla niego zagadkę „Mostu Choinkowego Facebooka”.
4. Rozwiązanie zagadki wymaga stworzenia mostu pomiędzy dwoma, skrajnie różnymi słowami. Są to: choinka oraz Facebook. Most ten musi składać się z siedmiu desek, z czego dwie stanowią właśnie choinka i Facebook. Innymi słowy, zadaniem rodziców jest ustalenie, w jaki sposób można dojść od choinki do Facebooka? Muszą oni wskazać 5 elementów, które znajdują się pomiędzy tymi dwoma słowami. W celu rozjaśnienia polecenia, trener może posłużyć się innym przykładem takiego mostu:

W jaki sposób przejść od starości do astronomii w taki sposób, aby pomiędzy nimi znalazło się 5 skojarzeniowych elementów?

starość – **babcia** – **kuchnia** - **pierniki** – **Toruń** – **Mikołaj Kopernik** – astronomia

Wyjaśnienie: starość można skojarzyć z babcią, babcię z kuchnią, kuchnię z piernikami, pierniki z Toruniem, Toruń z Mikołajem Kopernikiem, zaś Mikołaja Kopernika – z astronomią.

5. Aby ułatwić rodzicom zobrazowanie zadania, rozdaje każdemu z nich po jednym egzemplarzu Załącznika nr 5. Wszyscy rodzice mogą wzajemnie się naradzać. Zadanie powinno zostać rozwiązane w czasie krótszym niż 3 minuty.
6. Po wykonaniu zadania, trener przechodzi do omówienia całej sesji. W tym celu, może wykorzystać następujące pytania:
- a) które ćwiczenie podobało Wam się najbardziej?
- b) który element zajęć może być dla Was szczególnie użyteczny?

7. Następnie, trener dziękuje rodzicom za zaangażowanie i kończy spotkanie lub zarządza przerwę przed drugą sesją (w zależności od wybranego wariantu realizacji²¹)

2.2. Scenariusz drugiej sesji – Praktyka KreAkcji Rodzicielskiej – moduł I (45 min.)

Spotkanie w ramach drugiej sesji ukierunkowane jest na wypracowanie przez rodziców kreatywnych sposobów na spędzanie czasu z dzieckiem, pod merytoryczną opieką osoby prowadzącej. Ze względu na twórczy charakter wspomnianych rozwiązań, nie jest możliwe opisanie konkretnych zabaw, które będą wynikiem pracy rodziców. Zaprezentowany poniżej przebieg sesji stanowi zatem raczej opis pewnej bazy, pozwalającej na stworzenie warunków sprzyjających wypracowaniu wspomnianych rozwiązań. Sesja rozpoczyna się od przedstawienia celów sesji drugiej. Osoba prowadząca informuje, że w jej ramach, rodzice wezmą udział w dwóch ćwiczeniach o nazwach „Gracze” oraz „Rzeźbiarze”.

1. „Gracze”

1. Trener dzieli uczestników na zespoły cztero- lub pięcioosobowe.
2. Trener wręcza każdej z grup jeden egzemplarz Załącznika nr 6 oraz papierowe, sześciennie kostki do gry.
3. Trener informuje, że zadaniem każdej z grup będzie wypracowanie kreatywnej wizji spędzenia czasu z dzieckiem, na podstawie informacji zawartych na otrzymanym załączniku. Informuje rodziców, że zaplanowany przez nich sposób zabawy, powinien łączyć dostępne elementy oraz tzw. hasła przewodnie.
4. Zespoły mają na wykonanie zadania 16 minut. Osoba prowadząca powinna wspierać rodziców podczas generowania twórczych rozwiązań. Może w tym celu zadawać pytania stymulujące, takie jak:
 - a) W jaki sposób moglibyśmy połączyć sześcienną kostkę i mimikę?
 - b) W jaki sposób możemy wykorzystać kolorowe kartki w formacie A4?
 - c) Co może łączyć wylosowaną poprzez rzut kostką cyfrę i okazywanie dziecku bliskości?
5. Po upływie 16 minut, każda z grup prezentuje swój pomysł na zabawę na forum grupy.

²¹ Patrz: str. 3.

6. Trener omawia ćwiczenie, zadając przykładowe pytania:

- a) Co najbardziej podobało Wam się podczas realizacji ćwiczenia?
- b) W jaki sposób możecie przełożyć doświadczenia z tego ćwiczenia na Wasze życie codzienne?
- c) Jakie mogą być główne bariery związane ze wspomnianym wdrożeniem?
- d) W jaki sposób angażowanie dziecka w zabawy tego typu, może wpłynąć na Waszą bliskość? Dlaczego?
- e) W jaki sposób takie zabawy mogą wpłynąć na Wasze możliwości w zakresie świadomego spędzania czasu z dzieckiem?

Skrótowy opis przykładowego rozwiązania, które może zostać wypracowane w ramach ćwiczenia „Gracze”:

Rodzice proponują sklejenie kolorowych kartek i utworzenie z nich planszy, na której będą oddawać rzuty kostką wraz z dziećmi. Proponują powiązanie cyfr występujących na kostce z określonymi zachowaniami, np.:

- jeżeli dziecko wylosuje jedynekę – zadaniem rodzica jest uśmiechnąć się do niego;

- jeżeli dziecko wylosuje dwójkę – zadaniem rodzica jest przytulić dziecko;

- jeżeli dziecko wylosuje trójkę – zadaniem rodzica jest powiedzenie dziecku „Bardzo Cię kocham”;

- jeżeli dziecko wylosuje czwórkę – zadaniem rodzica jest pogłaskanie dziecka po głowie;

- jeżeli dziecko wylosuje piątkę – zadaniem rodzica jest bicie braw w kierunku dziecka;

- jeżeli dziecko wylosuje szóstkę – zadaniem rodzica jest wziąć dziecko na kolana.

2. „Rzeźbiarze”

1. Trener zaprasza uczestników do udziału w kolejnym ćwiczeniu. Informuje ich, że procedura będzie identyczna, jak w przypadku poprzedniego ćwiczenia. Następnie, przekazuje każdej z grup Załącznik nr 7.
1. Zespoły mają 16 minut na wykonanie zadania. Osoba prowadząca powinna wspierać rodziców podczas generowania twórczych rozwiązań. Może w tym celu zadawać pytania stymulujące, takie jak:

- a) W jaki sposób możemy połączyć piasek kinetyczny i twarze?
 - b) Co może łączyć mulinę i piasek kinetyczny?
 - c) Jak można wykorzystać ołówki do pracy na piasku kinetycznym?
2. Po upływie 16 minut, każda z grup prezentuje swój pomysł na zabawę na forum grupy.
 3. Trener omawia ćwiczenie, wykorzystując te same pytania, które pojawiły się w opisie ćwiczenia „Gracze”. Następnie, kończy spotkanie lub zarządza przerwę przed realizacją części trzeciej (zależy to od wybranego wariantu realizacji zajęć).

Skrótowy opis przykładowego rozwiązania, które może zostać wypracowane w ramach ćwiczenia „Rzeźbiarze”:

Rodzice wymyślają zabawę, która polega na wspólnym rzeźbieniu twarzy członków rodziny. Twarze te będą zbudowane z piasku kinetycznego. Ołówek może służyć do wyodrębnienia pewnych elementów twarzy, zaś mulina może być wykorzystana jako włosy.

2.3. Scenariusz trzeciej sesji – Praktyka KreAkcji Rodzicielskiej – moduł II (45 min.)

Na początku realizacji trzeciej sesji, trener powinien zaprezentować rodzicom główne i szczegółowe cele związane z jej realizacją. Osoba prowadząca powinna także wyraźnie zaznaczyć, iż jej przebieg będzie bardzo podobny do przebiegu sesji drugiej. Źródłem różnicy jest wyższy poziom zaawansowania zadań adresowanych do rodziców. Będą to zadania „Artyści” oraz „Inżynierowie”. Szczegółowy przebieg sesji trzeciej, zaprezentowano poniżej.

1. „Artyści”

1. Trener dzieli rodziców na zespoły cztero- lub pięcioosobowe. Nie jest wskazane utworzenie zespołów identycznych, jak podczas sesji drugiej. Każda z grup otrzymuje Załącznik nr 8.
2. Trener informuje, że – podobnie jak w przypadku zadań z sesji drugiej – zadaniem rodziców będzie wypracowanie twórczego sposobu na spędzanie czasu z dzieckiem bez udziału technologii. Wypracowane rozwiązanie powinno uwzględniać dostępne elementy oraz hasła przewodnie, które zostały wymienione we wspomnianym załączniku.

3. Zespoły mają 18 minut na wykonanie zadania. Osoba prowadząca powinna wspierać rodziców podczas generowania twórczych rozwiązań. Może w tym celu zadawać pytania stymulujące, takie jak:
4. W jaki sposób możemy połączyć mulinę i serce?
5. W jaki sposób możemy połączyć farby i rodzinę?
6. Jak możemy połączyć farby i mulinę?
7. Po upływie 18 minut, każda z grup prezentuje swój pomysł na zabawę na forum grupy.
8. Trener omawia ćwiczenie, zadając przykładowe pytania:
 - a) Co najbardziej podobało Wam się podczas realizacji ćwiczenia?
 - b) W jaki sposób możecie przełożyć doświadczenia z tego ćwiczenia na Wasze życie codzienne?
 - c) Jakie mogą być główne bariery związane ze wspomnianym wdrożeniem?
 - d) W jaki sposób angażowanie dziecka w zabawy tego typu, może wpłynąć na Waszą bliskość? Dlaczego?
 - e) W jaki sposób takie zabawy mogą wpłynąć na Wasze możliwości w zakresie świadomego spędzania czasu z dzieckiem?
9. Trener dziękuje rodzicom za zaangażowanie i zapowiada przejście do kolejnego ćwiczenia.

Skrótowy opis przykładowego rozwiązania, które może zostać wypracowane w ramach ćwiczenia „Artyści”:

Rodzice wymyślają zabawę, w ramach której na brystolu zostaje utworzone stosunkowo duże serce²². Zostaje ono wykonane z muliny, która zostaje przyklejona do brystolu. Serce zostaje wypełnione odciskami stóp i dłoni, które uprzednio rodzice i dzieci wysmarowują farbami. Możliwe jest uzupełnienie wnętrza o serca o inne elementy, w zależności od pomysłów zgłoszonych przez rodziców.

2. „Inżynierowie”

1. Trener zaprasza uczestników do udziału w kolejnym zadaniu. Informuje ich, że procedura będzie identyczna, jak w przypadku poprzedniego ćwiczenia. Następnie, przekazuje każdej z grup Załącznik nr 9.

²² Chodzi dokładnie o wykonanie obwodu serca.

2. Zespoły mają 18 minut na wykonanie zadania. Osoba prowadząca powinna wspierać rodziców podczas generowania twórczych rozwiązań. Może w tym celu zadawać pytania stymulujące, takie jak:
 - a) W jaki sposób możemy połączyć krzesła i koce?
 - b) W jaki sposób możemy połączyć krzesła i budowę?
 - c) Co łączy garnki i pozostałe dostępne elementy?
3. Po upływie 16 minut, każda z grup prezentuje swój pomysł na zabawę na forum grupy.
4. Trener omawia ćwiczenie, wykorzystując te same pytania, które pojawiły się w opisie ćwiczenia „Artyści”. Następnie, kończy spotkanie lub zarządza przerwę przed realizacją części trzeciej (zależy to od wybranego wariantu realizacji zajęć).
5. Trener dziękuje rodzicom za zaangażowanie i zapowiada kolejne spotkanie, związane z realizacją zajęć pokazowych (czwarta sesja).

Skrótowy opis przykładowego rozwiązania, które może zostać wypracowane w ramach ćwiczenia „Inżynierowie”:

Uczestnicy wymyślają sposób na zbudowanie domu. Koc (lub koce) zostają zarzucone na krzesła. Stabilność tej konstrukcji zapewniają książki położone na krzesłach i przytrzymujące koc. W środku domu znajdują się poduszki (mogące służyć jako łóżka lub siedzenia) oraz inne przedmioty typowe dla gospodarstwa domowego. Zbudowany dom może być miejscem na inne zabawy z dzieckiem.

2.4. Zajęcia instruktażowe (sesja czwarta) – KreAkcyjne Inspiracje (45 min.)

Głównym celem realizacji sesji czwartej, jest obniżenie stresu rodziców poprzez stworzenie możliwości bliższego poznania kadry oraz sposobu sprawowania opieki nad dzieckiem. Ponadto, obserwacja zajęć prowadzonych przez specjalistów ma służyć jako inspiracja do samodzielnej realizacji podobnych aktywności twórczych w kontakcie z dzieckiem. Zajęcia te mają w głównej mierze charakter pokazowy.

Rekomenduje się, aby kadra żłobka/klubu dziecięcego wykorzystwała ćwiczenia wypracowane przez rodziców podczas drugiej i trzeciej sesji. Trudno określić liczbę ćwiczeń, jaka powinny być zaprezentowane podczas czwartej sesji; zależy to od poziomu skomplikowania oraz czasochłonności zabaw stworzonych przez rodziców. Niemniej, orientacyjny rozkład czasowy powinien wyglądać następująco:

1. Wprowadzenie (około 5 minut) – zawierające wyjaśnienie celów i reguł obowiązujących na spotkaniu.
2. Realizacja ćwiczenia lub ćwiczeń wypracowanych podczas sesji o numerach 2 i 3, połączona z obserwacją przez rodziców (około 30 minut).
3. Dyskusja ukierunkowana na zadanie pytań przez rodziców kadry żłobka/klubu dziecięcego (około 8 minut).
4. Podsumowanie – związane z całościowym podsumowaniem efektów prac.
5. Najbardziej czasochłonnym elementem sesji czwartej, jest przygotowanie się do jej realizacji. Kadra żłobka/klubu dziecięcego, w porozumieniu z decydentami placówki, powinna zwrócić uwagę na takie elementy, jak:
6. Zapewnienie odpowiednich warunków lokalowych (pozwalających na jednoczesne uczestnictwo trzech grup: rodziców, dzieci oraz kadry).
7. Przygotowanie materiałów niezbędnych do realizacji zajęć. Lista materiałów jest zależna od wyboru ćwiczeń, które zostaną wybrane do realizacji.
8. Odpowiednie zabezpieczenie podłóg, ścian oraz dywanów przed ewentualnymi zabrudzeniami, które mogą powstać wskutek wykorzystywania m.in. farb.

3. **ZAŁĄCZNIKI** – do pobrania ze strony www.pte.bydgoszcz.pl

Część B. Zajęcia dla dzieci do lat 3,
Przemysław Ziótkowski

*„Powiedz mi, a zapomnę,
pokaż mi, a zapamiętam,
pozwól mi zrobić, a zrozumiem.”*



1. WPROWADZENIE

Świadomość ekologiczna to postawa człowieka cechująca się odpowiedzialnością za stan przyrody, która wynika z rzetelnej wiedzy o niej i determinacji do jej zachowania w stanie pierwotnym. Jej wyznacznikiem jest szacunek do przyrody, przestrzeganie zasad ochrony przyrody, przeciwdziałanie zagrożeniom środowiska itp. Wiedza ekologiczna to z kolei znajomość zależności i praw, pozwala uniknąć katastrof ekologicznych. Pozwala również zrozumieć wpływ rolnictwa i przemysłu na środowisko i zdrowie człowieka.

Jakość środowiska, w którym żyje człowiek obecnie, jak i przyszłość środowiska, w jakim będzie żył za parę lat, zależy od naszej świadomości i właściwych postaw proekologicznych.

Kształtowanie postaw proekologicznych należy zacząć już w placówce opieki nad dziećmi do lat 3, do których należy m.in. klub dziecięcy. Edukacja ekologiczna dzieci powinna być świadomą i zamierzoną działalnością opiekunów i rodziców. O ekologii słyszy się coraz częściej. O tym, iż należy dbać o środowisko przyrodnicze nie trzeba nikogo specjalnie przekonywać. Jednak życie pokazuje, że choć większość z nas deklaruje potrzebę ochrony przyrody to tylko na deklaracjach poprzestaje. Wystarczy obejrzeć trawniki lub pójść na spacer do lasu, by przekonać się, jak dużo jest do zrobienia w dziedzinie podnoszenia świadomości ekologicznej. Rodzi się wiele pytań. Jak rozwijać postawy proekologiczne, wyrabiać wrażliwość i poczucie obowiązku wobec przyrody, a tym samym całej ludzkości? Kiedy zacząć?

Przyroda ze względu na swoje bogactwo, różnorodność, zmienność jest niezmiernie interesującym obiektem poznania dla dzieci. Stanowi dla nich bogate źródło wrażeń, przeżyć i aktywnego działania. Dlatego też o ochronie środowiska można rozmawiać już z małymi dziećmi, przekazując im wiedzę na ten temat, rozwijać wrażliwość i chęć działania na rzecz ochrony przyrody, a także kształtować umiejętności praktyczne z nią związane. Edukacja ekologiczna dzieci powinna być świadomą i zamierzoną działalnością nauczycieli i rodziców, zmierzającą do ukształtowania aktywnej postawy wobec środowiska przyrodniczego wyrażającą się:

- zdolnością percepcji zjawisk przyrodniczych;
- ciekawością świata i praw nim rządzących;
- świadomością i zrozumieniem praw i zależności panujących w przyrodzie;
- odpowiedzialnością wobec wszystkich form życia;
- poczuciem więzi z przyrodą i ludźmi;

- szacunkiem dla różnorodności i odrębności biologicznej i kulturowej.

Pozytywne postawy wobec przyrody, ochrony środowiska mają szansę rozwoju w toku działalności dydaktyczno-wychowawczej opartej na:

- praktycznych działaniach na rzecz ochrony środowiska (prace społeczno-użyteczne, porządkowanie terenu, uprawa i pielęgnowanie roślin, hodowla zwierząt, budowanie karmników i budek lęgowych, opieka nad pomnikami przyrody, uczestnictwo w konkursach i akcjach ochrony środowiska, propagowanie idei ochrony środowiska przez afisze i plakaty, wystawki tematyczne, prowadzenie kącika ekologicznego, biblioteczeki ekologicznej, wykonywanie albumów, zbieranie wierszy i zabaw o tematyce proekologicznej itp.);
- obserwacjach świata roślin i zwierząt;
- eksperymentach obrazujących procesy przyrodnicze i skutki ludzkiej ingerencji, pokazach;
- opowiadaniach, opisach, pracy z tekstem literackim poruszającym tematykę ochrony przyrody;
- grach i zabawach (terenowych, badawczych, gimnastycznych, loteryjkach obrazkowych, zabawach rytmiczno-muzycznych, darmowych),
- wycieczkach i spacerach;
- kontakcie ze sztuką poświęconą przyrodzie (muzyka, obraz, zdjęcie);
- twórczości plastycznej dzieci np. tworzeniu kompozycji z zebranych darów natury itp.

Ważny jest także dla kształtowania postaw proekologicznych bezpośredni i pośredni kontakt dzieci z zjawiskami i obiektami przyrodniczymi, przekazywanie wiadomości ekosystemach występujących w ich najbliższym środowisku, uzmysłowienie związków przyczynowo skutkowych procesów przyrodniczych. Istotne jest stwarzanie sytuacji sprzyjających rozwijaniu nawyków kultury ekologicznej i zdrowotnej, oszczędnego korzystania z zasobów naturalnych i maksymalnej ich ochrony, a także umiejętności segregowania i wtórnego wykorzystania niektórych odpadów (papieru, pojemników plastikowych itp.) znajdujących się w najbliższym środowisku.

Duże znaczenie w procesie przekazywania treści dotyczących ochrony przyrody i postaw proekologicznych ma wykorzystanie odpowiednich środków dydaktycznych: wizualno-manipulacyjnych (np. gry i domina, zbiory kart o tematyce przyrodniczej) oraz urządzeń i środków technicznych (np. mikroskop, lupa, aparat fotograficzny,

kamera wideo, diaskop, sprzęt laboratoryjny do doświadczeń, sprzęt ogrodniczy, sprzęt do dokonywania obserwacji zjawisk meteorologicznych itp.).

Warunkiem efektywnej pracy z dziećmi nad kształtowaniem ich postaw proekologicznych jest prowadzenie monitoringu oraz kart obserwacji dzieci przez opiekuna, a także współdziałanie z rodzicami, innymi opiekunami, a także współpraca z instytucjami użyteczności społecznej, oraz kierowanie się przez nauczyciela zasadą, aby potrzeba działania na rzecz ochrony środowiska wynikała z chęci i zainteresowania dzieci. Chodzi bowiem o ukształtowanie ekologicznego stylu życia wyrażającego się w potrzebie przestrzegania norm ekologicznych przez samych siebie i innych, jest to proces złożony i długotrwały obejmujący także zasady i wartości, gdzie postawa „być”, góruje nad postawą „mieć”.

Do zadań klubu dziecięcego należy zapewnienie dzieciom opieki w warunkach zbliżonych do domowych, zagwarantowanie dziecku właściwej opieki pielęgnacyjnej oraz edukacji realizowanej przez prowadzenie zajęć zabawowych. Wszystkie te działania realizowane są z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb dziecka oraz wieku i poziomu rozwoju psychomotorycznego. Rola placówek opieki nad dziećmi do lat 3 uległa w ostatnich latach znaczącej zmianie, są to już nie tylko miejsca zaspokajania podstawowych potrzeb biologicznych, ale również środowiska stymulowania wszechstronnego rozwoju dziecka. Nadrzędnym celem wszelakich działań prowadzonych w żłobkach, klubach dziecięcych itp. jest całościowy rozwój dziecka. Troszczymy się zarówno o opiekę, wychowanie, jak i kształcenie, edukację.

Dla klubów dziecięcych nie przewidziano edukacyjnej podstawy programowej (jest ona stworzona dopiero dla poziomu edukacji przedszkolnej) mimo, że w ustawie o opiece nad dziećmi do lat trzech, uwzględniono prowadzenie zajęć edukacyjnych. Wskazuje się natomiast, że zajęcia powinny mieć charakter opiekuńczo-wychowawczy i obejmować zabawy z elementami edukacji, uwzględniające poziom rozwoju psychomotorycznego dziecka, właściwego do wieku. Ustawa o opiece nad dziećmi do lat 3 nie wskazuje także określonych metod pracy i zalecanych pomocy dydaktycznych. O doborze metod, form pracy oraz środków dydaktycznych decydują osoby prowadzące daną formę opieki²³.

²³ Frejgandt T., Synakiewicz W., Latosiński Ł., Ziółkowski P., *Jak założyć i prowadzić placówkę opieki nad dziećmi do lat 3?* wyd. WSG, Bydgoszcz 2020.

Podstawową funkcją klubu dziecięcego jest holistyczne wspieranie rozwoju dziecka, dbałość o rozwój w obszarze fizycznym, społecznym, poznawczym i emocjonalnym. Ważnym jest rozwijanie kompetencji kluczowych u dziecka, czyli połączenie wiedzy, umiejętności oraz postaw. Jednym z najskuteczniejszych czynników wychowawczych jest kontakt z przyrodą. Poznawanie przyrody przez dzieci jest niezwykle bogatym i fascynującym zjawiskiem. Wyposaża ono dzieci w zasób wiedzy o środowisku, rozwija procesy poznawcze, przygotowuje do funkcjonowania w środowisku. Stwarza sytuacje nie tylko do rozwoju poznawczego, ale również emocjonalnego, fizycznego i społecznego. Wpływa też na rozwój uczuć estetycznych, gdy dziecko uczy się odczuwania i podziwiania piękna przyrody. Świat przyrody jest dla dziecka tajemniczy, ciekawy i fascynujący. Dostarcza on wielu pozytywnych emocji. Dziecko odkrywa swoje otoczenie, dostrzega bogactwo barw, zmienność zjawisk, używając do tego swoich zmysłów. Poznawanie przyrody ma wpływ na jego harmonijny rozwój. Budzi uczucia opiekuńcze i rodzi zamiłowania do pielęgnowania roślin i zwierząt.

Życie przyrody jest bardzo zróżnicowane, istnieje niezliczona ilość roślin i zwierząt, a zadaniem opiekuna w klubie dziecięcym jest umożliwienie dziecku poznawanie tej różnorodności. Dzięki hodowli roślin i zwierząt dzieci poznają budowę i funkcje życiowe organizmów, uczą się wielu umiejętności praktycznych oraz mają możliwość kształtowania takich cech charakteru jak: odpowiedzialność, cierpliwość i sumienność.

Edukacja przyrodnicza pozwala dziecku poznać najbliższe otoczenie, w trakcie obserwacji, doświadczeń i eksperymentów oraz zrozumieć środowisko, w którym żyje człowiek. Przyroda jest dla małego dziecka najłatwiej dostępnym i niewyczerpalnym źródłem przeżyć, wiedzy i bezpośrednich doświadczeń. Wszelkie zjawiska i procesy w przyrodzie mogą być niezastąpionym bodźcem do wszechstronnego rozwoju. Dlatego należy przyzwyczaić je do bycia uważnym obserwatorem otaczającej rzeczywistości pełnej zwierząt, roślin, zachodzących zjawisk oraz zależności między nimi.

Dzieci w okresie uczęszczania do klubu dziecięcego, a więc dzieci w wieku 1-3, są prawdziwymi badaczami przyrody i łatwo wzbudzić w nich zaciekawienie otaczającym środowiskiem naturalnym. Ważne jest, aby w tym okresie miały bezpośredni kontakt z przyrodą. Dziecko powinno poznawać świat wielozmysłowo: oglądać, szukać, dotykać, smakować, wąchać, zbierać, porządkować, porównywać, mierzyć, liczyć, obserwować, eksperymentować. Poprzez aktywny i bezpośredni kontakt z naturą i jej zjawiskami, dziecko może obserwować przyrodę, szukać, badać

zjawiska zachodzące w środowisku naturalnym i eksperymentować. Dzięki tym działaniom ma szansę w pełni poznać i polubić otaczający je świat.

Istotnym elementem w wychowaniu małego dziecka jest również wyrobienie postawy proekologicznej oraz szacunku dla otaczającego nas świata przyrody. Ważne jest, aby dziecko dostrzegało w swoim otoczeniu zwierzęta i rośliny, które wymagają opieki i pielęgnacji. Żeby takie postawy u dzieci się wykształciły, należy rozpocząć edukację jak najwcześniej, a takie miejsce jak klub dziecięcy jest najlepszą instytucją, od której należy ten proces rozpocząć.

Materiał, który przekazujemy odbiorcom czerpie z doświadczeń włoskich, gdzie dominują zajęcia na świeżym powietrzu oraz tematyka przyrodniczo-ekologiczna. Zajęcia dla dzieci lub organizowane warsztaty z rodzicami odbywają się często w naturalnym środowisku przyrodniczym. W zależności od dostępności jest to ogród znajdujący się przy klubie, las lub park. Dzieci mają okazje do bezpośredniego doświadczania środowiska i aktywności w nim np. sadzenie i podlewanie roślin, zbieranie jesiennych liści. Kontakt z naturą odbywa się również przez zabawy, w których dzieci poznają wielozmysłowo owoce, różnego rodzaju elementy przyrody nieożywionej (np. ścieżka sensoryczna), mają kontakt ze zwierzęciem czy też mogą w swoich salach zakładać mini ogródki bądź hodować rybki lub patyczaki. Rozwój psychospołeczny dzieci jest ściśle związany z naturą i w niej się odbywa. To przez kontakt ze środowiskiem dzieci poznają siebie i swoje otoczenie. Czerpiąc z założeń metody biocentrycznej, w której główną rolę przypisuje się doświadczaniu przyrody i kontakcie z nią, dbamy o to, by dzieci podczas obserwacji i własnej aktywności nauczyły się szacunku do natury i życia w harmonii z nią. Ważnym elementem jest budowanie postaw ekologicznych przez poruszanie zagadnień związanych z ochroną środowiska. Do wykonania prac plastycznych lub pomocy dydaktycznych często wykorzystujemy surowce wtórne lub materiał przyrodniczy.

Materiał poza częścią metodyczną zawiera 13 innowacyjnych scenariuszy zajęć w klubie dziecięcych opartych o koncepcję konstruktywizmu pedagogicznego oraz propozycję kalendarza działań w klubie dziecięcym związanych z zagadnieniami przyrodniczo-ekologicznymi. Scenariusze można zrealizować bez żadnych wyjątkowych wymogów formalnych. Są skonstruowane w taki sposób, by pewne sytuacje edukacyjne móc dostosować do warunków i potrzeb klubu, w którym będą realizowane.

2. GŁÓWNE ZAŁOŻENIA I CELE PROGRAMU

Jednym z zadań klubu dziecięcego jest wykorzystanie walorów poznawczych, wychowawczych i zdrowotnych przyrody, organizowanie warunków do bezpośredniego obcowania z nią, wykorzystując w tym celu zabawę. Klub powinien gwarantować dzieciom atmosferę, która pobudza do nabywania doświadczeń, szukania rozwiązań, dzielenia się przeżyciami. Świat przyrody jest takim środowiskiem, które prowokuje dziecko do stawiania pytań i szukania odpowiedzi. Przyroda przyczynia się do kształtowania osobowości, będąc źródłem wrażeń, przeżyć, doznań i aktywnych działań²⁴. „Edukacja przyrodniczo- ekologiczna powinna pomagać dziecku w ukształtowaniu świadomego, odpowiedzialnego i przyjaznego odnoszenia się do środowiska naturalnego wszystkich możliwych form życia, także do własnego zdrowia, ciała i umysłu”²⁵. W edukacji stricte ekologicznej skupiamy się na kształtowaniu świadomości i kultury ekologicznej, wyrażanej przez aktywne postawy wobec przyrody i jej ochrony²⁶.

Program edukacji ekologiczno-przyrodniczej w klubie dziecięcym ma wiele zadań o charakterze rozwojowym (w zakresie wiadomości, umiejętności, nawyków, postaw). Nadrzędnym jego celem jest kształtowanie świadomości przyrodniczej i ekologicznej dzieci. Zgodnie z opracowanym programem, w pracy z dziećmi będziemy:

- prowadzić aktywną, twórczą edukację opartą na zasadzie podmiotowości dziecka;
- rozwijać samodzielność poznawczą dziecka;
- rozwijać wielozmysłowe poznanie otaczającej rzeczywistości;
- ukazywać różnorodność i bogactwo otaczającej rzeczywistości;
- umożliwiać dziecku: eksperymentowanie, przeżywanie, poszukiwanie, poznanie poprzez odkrywanie;
- wspierać obserwowanie zjawisk zachodzących w środowisku;
- organizować jak najwięcej kontaktów bezpośrednich i pośrednich z przyrodą, zjawiskami i obiektami przyrodniczymi;
- prowadzić zabawy badawcze celem zgłębiania wiedzy przyrodniczej i zaciekawieniem przyrodą;
- kształtować szacunek człowieka do przyrody;

²⁴ Rożek L., *Edukacja przyrodnicza w przedszkolu z elementami ekologii*, wyd. SSWCB, Szczecin 2011, s. 43.

²⁵ Tamże, s. 33.

²⁶ Tamże, s. 35.

- ukazywać nierozzerwalny związek człowieka z przyrodą;
- uświadamiać związki przyczynowo skutkowe procesów występujących w przyrodzie (w środowisku, w którym żyją dzieci);
- rozbudzać zamiłowanie do otaczającej nas przyrody, wrażliwość na nią i jej piękno;
- sygnalizować problemy związane z działalnością człowieka;
- uświadamiać, iż człowiek swoim zachowaniem może ingerować w procesy zachodzące w środowisku, a często ta ingerencja jest niekorzystna;
- kształtować postawę poczucia odpowiedzialności za środowisko;
- rozwijać właściwe zachowania w kontakcie ze środowiskiem;
- kształtować umiejętności ochrony przyrody oraz racjonalnego gospodarowania jej zasobami (dbanie o zasoby naturalne np. oszczędzanie wody, dbałość o jakość powietrza);
- zachęcać do podejmowania działań na rzecz środowiska przyrodniczego;
- wykorzystywać naturalne środowisko do samodzielnych obserwacji i działań przyrodniczych u dzieci;
- zachęcać do różnych form aktywności na łonie natury;
- kształtować umiejętność spostrzegania i oceny piękna zjawisk i obiektów przyrodniczych (kształt, faktura, ruch, barwa, dźwięk itp.);
- rozbudzać zainteresowania przyrodnicze dzieci;
- aktywizować nauczycieli, rodziców i środowiska lokalne do działań na rzecz ochrony przyrody.

Niniejszy program powstał po to, by dostarczyć opiekunom pracującym w klubie dziecięcym, jak również rodzicom, pewnego rodzaju przewodnik po wczesnodziecięcej edukacji przyrodniczo-ekologicznej. Przede wszystkim, by w ogóle zwrócić uwagę na to zagadnienie, jego zasadność i celowość. Poza tym, by nakreślić w jaki sposób można pracować z dziećmi, jakie wykorzystać metody, formy, treści w ramach edukacji przyrodniczo-ekologicznej. Wiele uwagi poświęcono też na przedstawienie prawidłowości, jakie determinują wczesnodziecięcy rozwój poznania otaczającej rzeczywistości. Wiedząc, w jaki sposób dziecko postrzega i poznaje świat, możemy w odpowiedni sposób zaplanować i zorganizować korzystne wspieranie jego rozwoju. W programie znalazły się też przykładowe scenariusze zajęć, propozycje różnego rodzaju aktywności, jakie można realizować w ramach przyrodniczo-ekologicznej wczesnodziecięcej edukacji w klubie dziecięcym. Mogą stać się one inspiracją do dalszych poszukiwań w ramach organizacji wspierania rozwoju dzieci. Niniejszy

projekt powinien stać się początkiem ciekawej i mądrej przygody z edukacją przyrodniczo-ekologiczną trzech podmiotów „współpracujących” ze sobą na różnych płaszczyznach w klubie dziecięcym: dzieci, opiekunów i rodziców. Powinien zainspirować

do tego, by poświęcać tej dziedzinie rzeczywistości szczególną uwagę w pracy klubu w przyszłości. Ważne jest również, by rodzice i opiekunowie kierowali edukacją przyrodniczo-ekologiczną w świadomy, zaplanowany i metodyczny sposób. By prócz własnej intuicji

i zasobów, sięgali też do osiągnięć specjalistów w ramach wspierania rozwoju małego dziecka. I w końcu ważnym jest, by projekt ten, miejmy nadzieję kontynuowany później poprzez realizowanie edukacji środowiskowej, przyczynił się do kształtowania nawyków, umiejętności i postaw proekologicznych najmłodszych miłośników przyrody.

3. WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI

Jednym z celów i założeń opracowanego programu jest ścisła współpraca klubu dziecięcego z rodzicami/opiekunami prawnymi dzieci będących pod opieką klubu, polegająca m.in. na aktywnym uczestniczeniu opiekunów w realizowanych przez klub różnego rodzaju zajęciach. Co prawda Ustawa o opiece nad dziećmi do lat 3 stanowi, iż pracownicy klubu dziecięcego współpracują z rodzicami/opiekunami prawnymi poprzez informowanie ich o osiągnięciach dziecka, jego stanie zdrowia, a także udzielając porad z zakresu wspierania rozwoju dziecka. W zajęciach i uroczystościach organizowanych w klubie dziecięcym mogą uczestniczyć rodzice dzieci uczęszczających do tych placówek²⁷. Można jednak tę współpracę nieco poszerzyć, nie ograniczając jej jedynie do kwestii formalnych. W wielu krajach europejskich (np. Włochy, kraje skandynawskie) od wielu lat kładzie się duży nacisk na szeroką współpracę instytucji opieki nad dziećmi do lat 3 z rodzicami. Rodzice współpracują z kadrą placówki włączając się w różnego rodzaju działania. Biorą udział

w organizowanych festynach, uroczystościach i różnego rodzaju konkursach. Sami przygotowują przedstawienia dla dzieci bądź też organizują spotkania w swoich miejscach pracy, zamieszkania (wizyta na farmie, polu, winnicy, ogrodzie). Rodzice ściśle współpracują z kadrą żłobka, wymieniając się informacjami i spostrzeżeniami na

²⁷ Olszewski A., *Ustawa o opiece nad dziećmi do lat 3*, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2019, s. 114.

temat rozwoju swoich dzieci. W placówkach opieki nad dziećmi często można skorzystać z porady specjalistów np. psychologa, pedagoga lub wziąć udział w edukacyjnych warsztatach. Rodzice są informowani o menu obowiązującym w placówce, mogą zgłosić swoje uwagi lub skosztować przygotowywanych posiłków. Opiekunowie są skrupulatnie informowani o działaniach placówki poprzez stronę internetową lub drogą mailową.

Współczesna rzeczywistość edukacyjna przekonuje o potrzebie pogłębionej refleksji nad rolą placówek, jakimi są kluby dziecięce oraz rolą rodziny w procesie wychowania i rozwoju młodego człowieka. Rodzina i placówka opieki to bowiem dwa najważniejsze środowiska wychowawcze dziecka, mające decydujący wpływ na prawidłowy jego rozwój i funkcjonowanie w społeczeństwie. Współdziałanie tych dwóch instytucji jest jednym z istotnych czynników prawidłowego procesu wychowawczego. Wpływa zarówno na kształtowanie osobowości dzieci, ich zachowanie, jak i oczekiwane zmiany rozwojowe. Daje również szansę ciągłego doskonalenia rodziców i opiekunów jako wychowawców odpowiedzialnych za wielostronny rozwój dzieci. Efektywność pracy wychowawczej zależy w dużej mierze od systematyczności, form i metod współdziałania. Współpraca ta zwykle jest rozumiana jako wykonywanie wspólnych działań służących dobru nie tylko pojedynczego dziecka, ale także ogółu dzieci w placówce.

Należy zwrócić uwagę, że nawet najlepsza praca wychowawcza klubu dziecięcego nie zastąpi domu rodzinnego. Klub, przejmując dziecko, ma za zadanie rozszerzyć kapitał rodzicielski o wymiar intelektualny. Ma także pogłębić kulturę rodzinną o wymiar społeczny. Wychowanie w klubie winno współbrzmieć z wychowaniem rodzinnym. Szczególnie wartościową rzeczą jest, gdy pomiędzy rodziną a klubem istnieje współpraca, uzupełnianie się, a nie rywalizacja. Wzajemne współdziałanie i pomoc mogą pozwolić na uniknięcie wielu trudności wychowawczych. W każdej placówce opieki nad dziećmi do lat 3 trwa nieustająca „lekcja wychowania”. Klub dziecięcy stwarza dzieciom okazje do wzajemnego poznania się, daje możliwość nawiązania nowych kontaktów. Dziecko zdobywa doświadczenie społeczne, konfrontuje własne zachowanie z innymi dziećmi. Dziecko przez kontakt z drugim człowiekiem kształtuje swoją osobowość i w ten sposób dokonuje się jego prawdziwy rozwój.

Klub powinien pomagać rodzicom i dlatego jest zobowiązany do ścisłej i dobrej współpracy z nimi. Rolą klubu jest lepsze poznanie swoich podopiecznych i ich środowisk rodzinnych, by uzupełnić ewentualne braki wychowawcze rodziny. Dla

prawidłowego rozwoju dziecka potrzebne jest współbrzmienie domu i klubu w zakresie wskazywania zasad, norm i wartości.

Możliwość współdziałania klubu z rodzicami wymaga uwzględnienia pewnych warunków, od których zależy skuteczność i zakres tej współpracy. Mówiąc o współpracy klubu z rodzicami w zakresie wychowania i opieki, zwraca się uwagę na następujące warunki:

- podstawowym warunkiem jest rozwijanie i utrzymanie częstych kontaktów placówki z rodzicami;
- włączenie rodziców do realizacji zadań całościowych związanych z realizacją programowych zadań opiekuńczo-wychowawczych, a nie jednostkowych i doraźnych. Inicjatywa winna wyjść ze strony klubu;
- wytworzenie klimatu satysfakcjonowania rodziców z faktu ich uczestnictwa w pracy klubu;
- skuteczność współpracy klubu z rodzicami zależy też od warunków organizacyjno-materialnych, jakie należy stworzyć podczas różnego rodzaju spotkań.

Warunki współdziałania rodziców i pracowników klubu są o tyle istotne, że z właściwie zorganizowanej współpracy tych grup wynikają ważne korzyści, m.in.:

- lepsze poznanie i rozumienie dzieci przez opiekunów w klubie i rodziców /opiekunów prawnych;
- przewartościowanie wzajemnych postaw;
- uzgadnianie działań wychowawczych;
- udzielanie sobie wzajemnej pomocy;
- stwarzanie właściwej atmosfery wychowawczej w klubie i w domu.

W celu nawiązania bezpośredniego kontaktu opiekunów klubu z rodzicami /opiekunami prawnymi nieodzowne jest uwzględnienie następujących zasad:

- wzajemnej akceptacji;
- sprzyjających warunków zewnętrznych;
- wyrównanych postaw emocjonalnych;
- komunikatywności;
- dyskusyjności i partnerstwa²⁸.

Przy realizacji projektu musimy również pamiętać by zadbać o kwestie formalne związane z uzyskaniem potrzebnych zgód rodziców / opiekunów na: poszerzenie jadłospisu dziecka (o produkty wykorzystywane podczas zajęć, nie znajdujące się

²⁸ Ziółkowski P., *Pedagogizacja rodziców. Potrzeby i uwarunkowania*, wyd. WSG, Bydgoszcz 2016, s. 162.

danego dnia w menu klubu), na wyjście na wycieczkę czy spacer poza teren klubu, wykonywanie zdjęć dziecku i udostępnianie jego wizerunku np. na stronie internetowej czy profilu klubiku na portalach społecznościowych. Warto również zasięgnąć od rodziców/ opiekunów dzieci informacji np. o alergiach, zaburzeniach integracji sensorycznej dzieci, niechęci, lęku przed pewnymi rodzajami aktywności np. malowaniem palcami.

Edukacja przyrodniczo-ekologiczna, dzięki której będziemy wspierać rozwój dzieci uczęszczających do klubu, będzie w pełni efektywna tylko wtedy, gdy równolegle dziecko będzie miało do niej dostęp w domu rodzinnym. W późniejszych etapach rozwojowych znaczącą rolę będzie odgrywać również grupa rówieśnicza oraz media.

Rodzice/opiekunowie prawni są pierwszymi nauczycielami dziecka. Jako pierwsi wprowadzają go i są przewodnikiem po świecie przyrody. Niezwykle istotną rolę w edukacji przyrodniczo-ekologicznej dziecka, w kształtowaniu zachowań proekologicznych małych dzieci, odgrywa najbliższe środowisko rodzinne dziecka. To tutaj maluch przez naśladowictwo i modelowanie stopniowo nabywa odpowiednie umiejętności, nawyki, postawy. Dziecko obserwując swoich rodziców, ich zachowania w naturalny sposób ich naśladuje (rodzic wyrzuca w parku papierek do kosza, dokarmia zimą ptaki itp.). Istotną rolę odgrywa również tryb życia rodziny. Aktywne wspólne spędzanie czasu, zdrowa dieta, ruch na świeżym powietrzu, wycieczki krajoznawcze. Kontakt dziecka z lasem, łąką, zwierzętami rozbudza jego ciekawość, pozwala na wielozmysłowe doświadczenia, a tym samym edukuje. Dlatego w realizowanym programie tak dużą uwagę poświęcamy udziałowi rodziców /opiekunów prawnych w edukacji przyrodniczo-ekologicznej dzieci. To kontynuacja prezentowanego programu w środowisku rodzinnym pomoże nam efektywniej wprowadzić dzieci w świat przyrody. Ważnym jest, aby np. podczas zebrania organizacyjnego na początku roku zaprezentować rodzicom/opiekunom prawnym dzieci niniejszy program. Pokazać, w jaki sposób planujemy go realizować, jaką przestrzeń w jego realizacji mają wyznaczyć rodzice, dlaczego edukacja przyrodniczo-ekologiczna jest tak istotna w rozwoju małego dziecka i w jaki sposób nasz program będzie ją w innowacyjny sposób wspierał. W ramach realizacji programu rodzice/opiekunowie prawni dzieci będą współpracować z klubem dziecięcym

„w jego murach”, ale również czerpać z niego inspiracje do wspólnych zabaw rozwijających, które przeniosą do domu malucha.

W ramach realizowanego projektu będziemy współpracować z rodzicami /opiekunami prawnymi dzieci w następujących formach:

- warsztaty przyrodnicze dla dzieci i opiekunów;
- zebrania dla rodziców/opiekunów oraz możliwość indywidualnych rozmów z opiekunami dzieci;
- zajęcia otwarte dla rodziców/opiekunów prawnych dzieci (zapraszanie rodziców/opiekunów na zajęcia realizowane na co dzień z dziećmi);
- szkolenia, warsztaty, prelekcje prowadzone przez specjalistów, skierowane do rodziców/opiekunów prawnych dzieci uczęszczających do klubu;
- kącik przyrodniczy dla rodziców/opiekunów prawnych dzieci (w miarę dostępności wyposażony w literaturę, zdjęcia, czasopisma o tematyce przyrodniczej);
- tablica informacyjna – informowanie o realizacji działań w ramach edukacji przyrodniczo-ekologicznej w klubie;
- tablica, gazetka pomysłów – prezentacja przykładów zabaw, gier, zagadek, różnego rodzaju aktywności, które można realizować z dziećmi w domu;
- kącik przyrodniczy dla rodziców zamieszczony na stronie internetowej klubu, zawierający różnego rodzaju artykuły, prezentacje multimedialne, przykładową literaturę związaną z edukacją przyrodniczą małych dzieci, jak również propozycje zabaw przyrodniczych dla dzieci, eksperymentów, doświadczeń itp., prezentacje tekstów i zagadek przyrodniczych;
- wykorzystanie strony internetowej klubu oraz profilu na portalu społecznościowym do zamieszczania fotorelacji z prowadzonych, zajęć, zabaw, imprez;
- zorganizowanie we współpracy z rodzicami/opiekunami prawnymi dzieci klubowego ogródka – rodzice/opiekunowie mogą udzielić cennych rad i wskazówek dotyczących pielęgnacji roślin, a także podarować nasiona i sadzonki roślin;
- organizowanie imprez okolicznościowych z udziałem rodziców/opiekunów prawnych, np. Dzień Mamy, Dzień Taty, Przedstawienie Bożonarodzeniowe;
- organizowanie konkursów plastycznych, technicznych o tematyce przyrodniczej, dla dzieci i ich rodziców/opiekunów;
- współuczestnictwo w realizowanych przez klub projektach;
- udział rodziców/opiekunów prawnych dzieci w ewaluacji pracy klubu;
- organizowanie wspólnie z rodzicami/opiekunami imprez, akcji charytatywnych na rzecz środowiska lokalnego.

4. ZAGADNIENIA I TREŚCI REALIZOWANE W RAMACH PROGRAMU

Przyroda dla małego dziecka jest najbardziej dostępnym i bogatym źródłem przeżyć, emocji, wiedzy i działania. I dlatego lepiej niż inne dziedziny rzeczywistości, wzbogaca osobowość młodego człowieka. Przyroda jest specyficznym nauczycielem i doradcą dziecka, dostarcza mu wielu przeżyć, rozwija procesy poznawcze, ćwiczy zmysły, wzbogaca osobowość, rozwija wyobraźnię, a także wyzwała wielostronną aktywność i zachęca do poznawania świata²⁹.

Środowisko przyrodnicze jest bogatym źródłem wielozmysłowych bodźców, dzięki którym dziecko poznaje świat. Przyroda jest niezwykle atrakcyjnym, ciekawym i tajemniczym dla dziecka obszarem poznawczym. W kontakcie z przyrodą dziecko rozmyśla, doświadcza, obserwuje, działa, bawi się, gra, eksperymentuje, zmienia, chroni, przekształca, kształtuje spostrzeganie, uwagę, myślenie, szacunek do piękna przyrody, wrażliwość.

Przyroda to świat organizmów wraz z ich środowiskiem życia. W skład przyrody wchodzi procesy, zjawiska, obiekty przyrodnicze, które człowiek bada, opisuje i zmienia w toku użytkowania. Składnikami przyrody są atmosfera, gleba, rośliny, woda, zwierzęta, jeziora, rzeki, morza, lasy, jak również zachodzące w nich zjawiska i procesy³⁰.

Edukacja przyrodnicza jest niezwykle ważnym obszarem w edukacji i wychowaniu małego dziecka. Przede wszystkim jest to wycinek rzeczywistości bardzo dobrze znany najmłodszym. Już od momentu urodzenia obserwują swoje otoczenie, a więc i środowisko przyrodnicze. I każdego dnia nabywają nowych doświadczeń w kontakcie z nim. Mimo, że jeszcze nie nazwane, nie zrozumiane, nie objaśnione to zasób tych doświadczeń zmysłowych u każdego dziecka stanowi ogromny zasób jego znajomości otaczającego świata. Dziecko, które przekracza próg klubu dziecięcego, nie dysponuje umiejętnościami matematycznymi, często też jeszcze językowi, ale ma już za sobą doświadczenia w kontakcie ze środowiskiem przyrodniczym, ze światem roślin i zwierząt, ze zjawiskami atmosferycznymi itd. Ono już doświadczało, analizowało, obserwowało, spostrzegało, porównywało itd.

Rozbudzanie przyrodniczej i ekologicznej wrażliwości jest jedną z części wachlarza edukacyjno-wychowawczego w klubie dziecięcym. Dzieci zaznajamiają się ze światem człowieka, roślin, zwierząt, a także poznają przyrodę nieożywioną. Maluchy

²⁹ Zuchelkowska K., *Edukacja przyrodnicza w przedszkolu*, wyd. UKW, Bydgoszcz 2015, s. 193.

³⁰ *Uniwersalna Encyklopedia Szkolna PWN*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 383.

uczają się dostrzegać i przeżywać piękno krajobrazu przyrodniczego, który podlega zmianom na przestrzeni kolejnych pór roku. Dzieci wkraczają w świat przeżyć związanych

z obcowaniem z naturą. Dzięki temu kształtuje się u nich szacunek i wrażliwość w stosunku do przyrody, uczą się racjonalnego korzystania z jej zasobów i wartości czystego naturalnego środowiska.

Tak jak już zasygnalizowano wcześniej, dla klubów dziecięcych nie przewidziano edukacyjnej podstawy programowej (jest ona stworzona dopiero dla poziomu edukacji przedszkolnej), mimo że w ustawie o opiece nad dziećmi do lat trzech, uwzględniono prowadzenie zajęć edukacyjnych. W wielu krajach europejskich tj. Dania, Włochy, Francja czy kraje skandynawskie, tworzy się wytyczne co do obszarów wspomagania rozwoju w placówkach dla dzieci do 3 roku życia. Mając na uwadze środowisko przyrodnicze, znajdziemy tam takie obszary jak: ciało, zdrowie, ruch, przyroda, kontakt z naturą. Włoskie placówki, które poznaliśmy wyposażone były w duże ogrody, ze strefami sensorycznymi, ułatwiającymi poznawanie środowiska, znajdowały się w nich ogródki warzywne i kwietne, gdzie dzieci pomagały w pielęgnacji roślin. W wielu działaniach inspirowano się metodą Montessori, która nie ogranicza się tylko do pomocy w opiece nad dzieckiem, ale również organizowaniu środowiska przyjaznego dzieciom, które rozwija ich umiejętności poznawcze, społeczne i emocjonalne. Dużą wagę przywiązuje się do przebywania na świeżym powietrzu, samodzielnego i indywidualnego eksplorowania świata przez dzieci oraz odżywiania, preferując świeże, zdrowe, sezonowe potrawy. Świat roślin i zwierząt to dwa główne obszary, wokół których koncentrują się działania dzieci. Istotne są również kwestie związane z ekologią i ochroną przyrody, dzięki którym od najmłodszych lat kształtujemy w dzieciach postawy proekologiczne, uczymy żyć je w harmonii z otaczającym światem. Niezwykle ważny jest również rozwój ruchowy dzieci szczególnie na świeżym powietrzu. Podstawą działań edukacyjnych i wychowawczych jest wielozmysłowe poznawanie świata przyrody przez dziecko w naturalnym środowisku.

Poniżej przedstawiam propozycję bloków tematycznych, zagadnień wokół których możemy organizować aktywność dzieci w ramach edukacji przyrodniczo-ekologicznej realizowanej w klubie dziecięcym:

1. Przyroda ożywiona (biosfera-organizmy):

- człowiek (zdrowie: promowanie i kształtowanie zdrowego stylu życia –kształtowanie zachowań, nawyków, przyzwyczajeń prozdrowotnych; zagadnienia związane z: higieną osobistą, zdrowym odżywianiem, promowaniem aktywności fizycznej, zachowaniem bezpieczeństwa podczas zabaw w sali i na świeżym powietrzu);
- rośliny (znajomość ekosystemów: jakie rośliny w nich występują np. łąka, las, pole, ogród, sad itp.; uprawa roślin w ogrodzie lub sali, potrzebne do tego narzędzia; warunki potrzebne roślinom do życia);
- zwierzęta (znajomość ekosystemów: jakie zwierzęta w nich występują np. łąka, las, pole, ogród, sad itp.; hodowla zwierząt; pomaganie zwierzętom, np. podczas zimy; warunki potrzebne do życia zwierzętom).

2. Przyroda nieożywiona:

- atmosfera – powietrze;
- hydrosfera – woda;
- litosfera – minerały, skały, gleba.

3. Zjawiska, procesy:

- zamarzanie wody, topnienie śniegu i lodu, tworzenie się szronu, sopli lodu, parowanie itp.;
- poznanie zjawisk z życia codziennego, np. przewodnictwo cieplne: nagrzewanie się rączki od garnka, łyżeczki zanurzonej w gorącej herbacie;
- zasady pływania ciał (siła wyporu cieczy);
- rozpuszczanie różnego rodzaju substancji w cieczach;
- pogoda: rozpoznawanie zjawisk atmosferycznych, prowadzenie kalendarza pogody;
- pory roku: poznanie nazw poszczególnych pór roku oraz charakterystycznych dla nich zjawisk, ukazywanie zmian zachodzących w poszczególnych porach roku.

4. Kosmos:

- ciała niebieskie (słońce, księżyc, gwiazdy itd.);
- pojazdy kosmiczne.

5. Ochrona środowiska:

- wiedza o środowisku;
- rozwijanie wrażliwości na przyrodę;
- ochrona roślin i zwierząt;
- poznanie sposobów ochrony przyrody;
- ochrona powietrza, wód, gleby, krajobrazu;
- kształtowanie postawy odpowiedzialności za środowisko oraz gotowości do podejmowania działań w celu ochrony środowiska przyrodniczego (np. segregowanie odpadów);
- rozbudzanie szacunku i miłości do przyrody;
- kształtowanie twórczych postaw dzięki kontaktowi z przyrodą.

5. REALIZACJA PROGRAMU

Sposoby realizacji autorskiego programu przyrodniczo-ekologicznego:

- zapoznanie rodziców/opiekunów prawnych dzieci z projektem, celowością jego realizacji w klubie dziecięcym i zachęcanie ich do współpracy;
- przygotowanie i gromadzenie materiałów przyrodniczych;
- umożliwianie obserwacji przyrody w różnych jej środowiskach;
- obserwowanie roślin i zwierząt w ich naturalnym środowisku (park, las, łąka);
- projektowanie działań edukacyjnych z wykorzystaniem ogrodu, parku, lasu;
- podnoszenie wiedzy (opiekunów, jak również rodziców) dotyczącej treści programowych za pomocą literatury, szkoleń, kursów, Internetu;
- przygotowanie i prowadzenie zajęć (dla dzieci, wspólnych zajęć dla dzieci i ich rodziców/opiekunów prawnych);
- układanie puzzli i układanek o tematyce przyrodniczej;
- gry o tematyce przyrodniczej;
- obserwacja zjawisk atmosferycznych (śnieg, gołoleź, odwilż, mróz, ślizgawica, lód);

- sadzenie roślin w ogródku, prace porządkowe w ogródku;
- zorganizowanie kącików przyrodniczych w salach;
- organizowanie dni tematycznych;
- wykonywanie prac plastycznych o tematyce przyrodniczej (wystawy);
- eksperymentowanie z materiałem przyrodniczym w działalności plastycznej, zabawach z muzyką, inscenizacjach;
- wykonanie upominków (dla babci, dziadka, rodziców/opiekunów prawnych) z wykorzystaniem materiału przyrodniczego;
- założenie hodowli roślin w każdej grupie; pielęgnowanie, obserwacja roślin („Nasz zielony ogródek”);
- hodowla zwierzątko (rybki, patyczaki);
- zabawy badawcze, eksperymenty, doświadczenia;
- przygotowanie kącika książki przyrodniczej;
- oglądanie filmów, albumów, pocztówek, ilustracji, o tematyce przyrodniczej;
- czytanie, prezentowanie literatury o tematyce przyrodniczej;
- powstanie na terenie zielonym przynależącym do klubu dziecięcego:
 - „Ogród cztery pory roku” (założenie ogródka);
 - „Mała łąka” (stworzenie łąki kwietnej do obserwacji przyrodniczych);
 - „Przyrodnicza ścieżka edukacyjna” (nasadzenie drzew, kwiatów, krzewów);
 - „Ścieżka sensoryczna” (zorganizowanie ścieżki sensorycznej- obszary wyłożone szyszkami, korą, kamieniami, piaskiem itp.);
- wykonywanie zdjęć o tematyce przyrodniczej (tworzenie dokumentacji);
- udział w konkursach plastycznych dotyczących tematyki przyrodniczej organizowanych w środowisku lokalnym;
- nawiązanie współpracy ze środowiskiem lokalnym (urząd miasta, urząd gminy, centrum kultury itp.) w ramach realizacji edukacji przyrodniczej.

**Propozycje sytuacji edukacyjnych realizowanych w klubie dziecięcym
w ramach projektu przyrodniczo-ekologicznego**

WRZESIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> - zorganizowanie z dziećmi jesiennego kącika przyrody; - gromadzenie materiału przyrodniczego (podczas spacerów, wycieczek); - organizowanie jesiennych spacerów; - podczas aktywności edukacyjnych realizowanie tematyki warzyw i owoców; - „Na straganie” – teatryk zorganizowany przez rodziców/opiekunów prawnych dla dzieci uczęszczających do klubu
----------	---

PAŹDZIERNIK	<ul style="list-style-type: none"> - „Kosz Pani Jesieni” – warsztaty plastyczno-techniczne dla dzieci i rodziców/opiekunów prawnych dzieci; - podczas aktywności edukacyjnych realizowanie tematyki związanej z pogodą, zjawiskami atmosferycznymi; - zakupienie do klubu dziecięcego zabawek wspierających edukację przyrodniczą (układanki, puzzle, gry o tematyce przyrodniczej, figurki zwierząt itp.)
LISTOPAD	<ul style="list-style-type: none"> - „Jesień w lesie” – zajęcia dla dzieci i rodziców/opiekunów prawnych dzieci realizowane podczas wycieczki do lasu; - podczas aktywności edukacyjnych realizujemy tematykę związaną z ekosystemem, jakim jest las; - eksperymentowanie z materiałem przyrodniczym w działalności plastycznej, zabawach z muzyką; - przygotowanie kącika książki przyrodniczej
GRUDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> - dokarmianie zwierząt (ptactwa); - tworzenie zimowego kącika przyrody; - zorganizowanie zbiórki karmy i darów dla pobliskiego schroniska dla zwierząt; - czytanie, prezentowanie literatury o tematyce przyrodniczej
STYCZEŃ	<ul style="list-style-type: none"> - „Eko instrument” – konkurs dla rodziców/opiekunów i dzieci na wykonanie instrumentu z odpadów; - podczas aktywności edukacyjnych realizujemy tematykę związaną z ochroną środowiska przyrodniczego; - wykonanie upominków świątecznych (dziadków, rodziców/opiekunów dzieci) z wykorzystaniem materiału przyrodniczego
LUTY	<ul style="list-style-type: none"> - prace plastyczno-techniczne o tematyce zimowej; - eksperymenty i doświadczenia z wodą, lodem, śniegiem; - zakładanie hodowli patyczaków w klubowej sali; - podczas aktywności edukacyjnych realizujemy tematykę związaną ze zwierzętami domowymi
MARZEC	<ul style="list-style-type: none"> - „Bociek, bociek leci” – zajęcia otwarte dla rodziców w ramach edukacji przyrodniczej; - tworzenie wiosennego kącika przyrody; - „Mali ogrodnicy” – tworzenie klubowego ogródka „Cztery pory roku” przy aktywnym udziale rodziców; - podczas aktywności edukacyjnych realizujemy tematykę związaną ze zwierzętami i roślinami kojarzonymi z wiosną (bocian, żaby, wiosenne kwiaty itd.); - „Mała łąka” – stworzenie łąki kwietnej
KWIECIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> - organizowanie wiosennych spacerów; - prowadzenie obserwacji wiosennej pogody; - zakładanie hodowli rzeżuchy w kąciku przyrody; - podczas aktywności edukacyjnych realizujemy tematykę związaną z higieną osobistą; - „Ścieżka sensoryczna” – (zorganizowanie ścieżki sensorycznej: obszary wyłożone szyszkami, korą, kamieniami, piaskiem itp.)
MAJ	<ul style="list-style-type: none"> „W laboratorium Pana Ciekawskiego” – zajęcia z wykorzystaniem eksperymentów i doświadczeń;

	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia z edukacji przyrodniczej realizowane na łące; - podczas aktywności edukacyjnych realizujemy tematykę związaną z zasadami bezpieczeństwa podczas zabaw w sali i na świeżym powietrzu
CZERWIEC	<ul style="list-style-type: none"> - „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” – piknik dla dzieci i rodziców/opiekunów prawnych dzieci zorganizowany w klubowym ogrodzie; - podczas aktywności edukacyjnych realizujemy tematykę związaną ze zdrowym odżywianiem, zdrowym trybem życia; - wykonywanie zdjęć o tematyce przyrodniczej
LIPIEC	<ul style="list-style-type: none"> - „Mała wielka olimpiada” – zorganizowanie zawodów sportowych dla dzieci i rodziców/opiekunów prawnych dzieci; - podczas aktywności edukacyjnych realizujemy tematykę związaną ze zdrowym odżywianiem, zdrowym trybem życia; - udział w konkursie plastycznym dotyczącym tematyki przyrodniczej organizowanym w środowisku lokalnym
SIERPIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> - zorganizowanie sytuacji edukacyjnej dla dzieci i rodziców/opiekunów prawnych dzieci w pobliskim parku; - udział w wybranej akcji charytatywnej na rzecz lokalnego środowiska; - podczas aktywności edukacyjnych realizujemy tematykę związaną z wodą – jej znaczeniem w świecie roślin, zwierząt, człowieka; - przeprowadzanie eksperymentów z wodą; - tworzenie zielnika

6. ZASADY NAUCZANIA

Zasady nauczania to normy postępowania dydaktycznego, których przestrzeganie pozwala prowadzącemu zajęcia skutecznie zaznajamiać dzieci z wiedzą, rozwijać ich zdolności i zainteresowania poznawcze, wpajając poglądy i przekonania oparte na akceptowanych społecznie wartościach oraz zachęcać do dalszego poznawania zjawisk.

Współcześnie, niezwykle trudno jest poprowadzić interesujące zajęcia dydaktyczne. Szczególnie trudne jest to w klubie dziecięcym, gdzie utrzymanie uwagi dzieci w tak młodym wieku jest niezwykle trudną umiejętnością. Pomocne nie są także liczne bodźce zewnętrzne, które powodują, że dzieci często odwracają uwagę od tego, co jest przedmiotem zajęć. Należy jednak zwrócić uwagę na opisane w dydaktyce zasady nauczania, o których warto pamiętać przy realizacji zajęć w klubie dziecięcym:

- zasada pogładowości – polegająca na bezpośrednim poznaniu rzeczywistości powinno być punktem wyjścia pracy dydaktycznej z dziećmi w tych przypadkach, gdy nie dysponują oni jeszcze zasobami spostrzeżeń i wrażeń

niezbędnymi

do zrozumienia omawianego materiału. Zasada ta jest szczególnie cenna w przypadku zajęć z zakresu przyrody;

- zasada przystępności w nauczaniu – przy doborze treści nauczania, prowadzący musi brać pod uwagę jego przystępność dla u dzieci, a także dostosowywać metody nauczania do ich poziomu. Zasada ta bywa określana również zasadą stopniowania trudności. W zasadzie tej należy przechodzić od tego, co jest dla uczniów łatwiejsze, do tego, co trudniejsze bądź przechodzić od tego, co jest uczniom znane, do tego, co nowe i nieznanne;
- zasada systematyczności – proces dydaktyczny jest łańcuchem działań, które są ze sobą ściśle powiązane. Przebiega on płynnie i zapewnia spodziewane wyniki tylko wtedy, gdy jest odpowiednio uporządkowany. Z zasady systematyczności wynika, iż do raz zrealizowanych treści (szczególnie gdy ich odbiorcami są małe dzieci) należy sukcesywnie wracać i nawiązywać do nich. Tylko wtedy można mieć pewność, że dzieci zapamiętały najważniejsze kwestie na których zależało prowadzącemu;
- zasada operatywności – nierzadko wiedza przekazywana dzieciom jest pasywna. Stąd realizujący zajęcia powinien zwracać uwagę, aby dzieci nie tylko przyswajały sobie określone treści, ale również posiadały umiejętność ich stosowania w praktyce czy życiu codziennym. Szczególnie przydatne jest tutaj nauczanie problemowe. Dzięki łączeniu teorii z praktyką następuje istotne pogłębienie rozumienia wiedzy;
- zasada indywidualizacji i zespołowości – zasada ta sprowadza się do takiej organizacji procesu zajęć, w którym z jednej strony uwzględniane są indywidualne możliwości każdego dziecka, z drugiej zaś uwzględniona będzie współpraca i współdziałanie wszystkich dzieci w grupie. Zasada ta postuluje bowiem zachowanie indywidualnego podejścia do każdego dziecka w warunkach pracy zespołowej.

Stosując zatem wyżej przedstawione zasady nauczania, należy jednocześnie pamiętać o pewnych regułach prowadzenia zajęć, takich jak:

- powtarzanie tego samego z różnych kontekstach, z różnymi przykładami;
- stosowanie różnych środków i symboli;
- odwoływanie się do zainteresowań dzieci i ciekawości poznawczej;
- stosowanie zachęt, pochwał, nagród;

- odwoływanie się do praktyki;
- utrwalanie wiedzy przez umiejętności;
- ukazywanie dzieciom przydatności treści zajęć;
- dokonywanie porównań, syntez, uogólnień i skojarzeń;
- stosowanie starannego języka wypowiedzi;
- stopniowanie trudności;
- łączenie tego, czego dziecko ma się nauczyć z tym, co już wie;
- niewprowadzanie wiadomości, które nie są potrzebne do zajęć;
- stworzenie pozytywnego stosunku dzieci do zajęć³¹.

Przy realizacji edukacji środowiskowo-ekologicznej, kierując się prawidłowościami rozwojowymi małych dzieci oraz biorąc pod uwagę charakter i specyfikę tego obszaru edukacji, powinniśmy postępować wg wymienionych zasad:

- zasada samodzielnej działalności dzieci – zdobywanie wiedzy o przyrodzie w wyniku własnej działalności;
- zasada organizowania jak największej ilości sytuacji do bezpośredniego i wielozmysłowego poznania przyrody przez dziecko;
- zasada wspierania dziecięcej ciekawości świata;
- zasada konstruowania wiedzy przez dziecko;
- zgodnie z zasadami pogłębienia i przystępności, dziecko powinno najpierw poznawać środowisko rodzinne, lokalne, bliskie;
- etapy edukacji przyrodniczej, ekologicznej należy dostosować do wieku, możliwości dzieci;
- zawsze przechodzimy od konkretnego doświadczenia do uogólnienia, najpierw doświadczenie egzystencjalne, a potem nazwanie go;
- wszystko to, co nauczyciel przedstawia związane ze środowiskiem, przyrodą, powinno być tajemnicze, ciekawe, fascynujące, piękne, niezwykle, zagadkowe;
- we wspieraniu rozwoju dzieci powinniśmy poruszać nie tylko zmysły dzieci, ale również świat ich emocji.

³¹ Ziółkowski P., *Wybrane problemy dydaktyczno-metodycznego funkcjonowania nauczyciela-wychowawcy* [w] Koc. R., Kozubska A., Ziółkowski P., *Nauczyciel w drodze do profesjonalizmu*, wyd. WSG, Bydgoszcz 2014, s. 270-275.

Wg E. J. Frątczaków³² nauczyciel w edukacji środowiskowej powinien uwzględnić następujące zasady:

- fazowe zapoznanie z otoczeniem – proces poznawania przyrody powinien być zorganizowany w oparciu o następujące fazy:
 - faza emocjonalna: poznanie piękna przyrody i jej różnorodności,
 - faza poznawcza: pobudzanie do działania przez rozwój ciekawości,
 - faza ekonomiczna: przekazywanie, w jaki sposób przyrodę można wykorzystywać, przetwarzać, chronić;
- bezpośredni kontakt dzieci z obiektami i zjawiskami przyrody ożywionej i nieożywionej;
- przeżywanie piękna różnorodności zjawisk w przyrodzie, wyzwolenie radości, zachęcenia, zadowolenia;
- odwrócone funkcje edukacji – przekazywanie przez dzieci zdobytych umiejętności, informacji rówieśnikom, rodzicom, opiekunom;
- ekologiczny egocentryzm utylitarny – ukazywanie znaczenia przyrody w życiu człowieka w sposób praktyczny (przez zabawę, pracę, doświadczenia), a także uczenie umiejętności wykorzystania jej zasobów;
- ekonomizacja wykorzystania zasobów przyrody i środowiska – realizowana jest poprzez codzienne czynności wykonywane przez dzieci, a dotyczy racjonalnego wykorzystania zasobów naturalnych;
- kooperacja pozytywna między ludźmi, która mówi o konieczności współdziałania ludzi i różnych instytucji w celu chronienia środowiska naturalnego.

Dla opiekunów w klubie dziecięcym, jak również rodziców/opiekunów prawnych dzieci, którzy starają się być świadomymi i kochającymi przewodnikami po świecie przyrody, dla najmłodszych dzieci proponuję taki dekalog wczesnodziecięcej edukacji przyrodniczej:

- dzieci nie są nauczone, dzieci uczą się same, a więc nie uczą tylko dziel się swoimi odczuciami, wrażeniami, doświadczeniami i odpowiednio organizuj dzieciom przestrzeń, która je otacza;
- bądź uważny w kontakcie z dziećmi, obserwuj je, podążaj za nimi;
- skupiaj uwagę dzieci;
- patrz, doświadczaj, a potem mów;

³² Frątczakowie E. J., *Edukacja zoologiczna uczniów klas I- III szkoły podstawowej. Poradnik dla nauczyciela*, WOM, Bydgoszcz 1992, s. 14-15.

- zadawaj pytania;
- najpierw dostarczaj dzieciom doświadczeń, przeżyć, emocji, a potem wiedzy;
- sam bądź przykładem i wzorem do naśladowania;
- dziecko uczy się po to, aby być, żyć wspólnie, wiedzieć, działać;
- dziecięce doświadczenia organizuj tak, by brało w nich udział jak najwięcej zmysłów malucha;
- zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa i sprawstwa w kontakcie z otaczającym je światem.

Edukację przyrodniczo-ekologiczną realizujemy w trzech wymiarach:

- edukacja o środowisku – wiedza, fakty, informacje;
- edukacja w środowisku (przez środowisko) – bezpośrednie działanie w kontakcie ze środowiskiem;
- edukacja dla środowiska – przygotowanie dzieci do odpowiedzialnego działania na rzecz środowiska, ochrony, podejmowania działań profilaktycznych na jego rzecz.

7. FORMY I METODY PRACY

Doberając formy i metody pracy z dziećmi w klubie dziecięcym, należy pamiętać, iż małe dzieci poznają świat za pomocą zmysłów i ruchu. Nabywanie wiedzy, umiejętności odbywa się w wyniku eksploracji otoczenia. Od opiekunów zależy jak to otoczenie będzie zorganizowane. Opiekunowie wspierają dziecko w tej eksploracji i objaśniają to, co dziecko odkrywa. W procesie poznawania świata to dziecko jest ekspertem. To ono działa, jest aktywne, odkrywa oraz wpływa na otaczającą rzeczywistość.

Edukacja przyrodniczo-ekologiczna realizowana w placówkach ma charakter formalny, podlega określonym zasadom i regułom. Edukację dzieci do trzeciego roku życia możemy określać mianem wczesnodziecięcej edukacji, wczesnej edukacji dziecka, wspieraniem rozwoju dziecka³³.

³³ Sadowska K., *Wczesnodziecięca edukacja w żłobku. Obraz i postrzeganie*, wyd. UAM, Poznań 2019, s. 11-16

Należy zwrócić uwagę, iż edukacja w klubie dziecięcym nie może być realizowana w formie sztywnej formy pół lub jednogodzinnych zajęć, treningów itp. odbywających się o stałej porze. Mówiąc o edukacji dzieci w wieku do trzech lat będziemy mieć na myśli raczej sytuacje edukacyjne, zabawy, aktywności rozwijające-organizowane w dowolnej chwili w ciągu dnia, dostosowane do potrzeb dzieci i aktualnej sytuacji. Będziemy starali się pobudzać dzieci do działania, a nie formalnie je nauczać.

Formy organizacyjne w pracy z małymi dziećmi to praca:

- indywidualna;
- grupowa;
- zbiorowa.

Praca indywidualna rozwija własną aktywność dziecka i samodzielność. Przy formach zbiorowych rozwijamy umiejętności społeczne dzieci, wdramy je do współdziałania.

Edukację przyrodniczą i ekologiczną realizujemy podczas:

- zajęć i zabaw dowolnych – dzieci podejmują działanie z własnej inicjatywy w czasie na to przeznaczonym. Mogą budować z klocków, układać puzzle, układanki, rysować, malować, oglądać książki itp. Opiekun organizuje odpowiednio przestrzeń, by dzieci miały dostęp do zabawek, przedmiotów związanych z tematyką przyrodniczą. W placówce odpowiednio organizuje się przestrzeń, wystrój tak, by pobudzać aktywność dziecka i realizować cele edukacji środowiskowej;
- zajęć obowiązkowych – zajęcia obowiązkowe to czynności samoobsługowe, prace użyteczne (przez które realizujemy cele wychowawcze) na rzecz grupy, przedszkola, spacerów, wycieczki, uroczystości (np. Światowy Dzień Kota, Dzień Ziemi, Światowy Dzień Wody, Międzynarodowy Dzień Ptaków itp.), koncerty, organizowane przez nauczycieli zajęcia;
- sytuacji okolicznościowych – są to działania niezaplanowane odgórnie przez nauczyciela, które mogą się zdarzyć nagle.

Szczegółowe formy zajęć (kierowanych i niekierowanych) w realizacji edukacji przyrodniczo-ekologicznej w klubie dziecięcym to:

- zajęcia-zabawy z elementami edukacyjnymi prowadzone przez opiekuna;
- bezpośredni i pośredni kontakt z obiektami przyrodniczymi;
- kolekcjonowanie zbiorów przyrodniczych, tworzenie albumów, zielników, zbieranie ilustracji;
- uczestnictwo w akcjach, konkursach o tematyce przyrodniczej;

- aranżacja wnętrza;
- odpoczynek;
- spożywanie posiłków;
- uroczystości;
- ubieranie, rozbieranie;
- samodzielna zabawa;
- zajęcia na świeżym powietrzu;
- spacer;
- wycieczki – najważniejszy jest wybór odpowiedniego miejsca i skierowanie uwagi dzieci na pewne zjawiska, procesy. Wycieczki zapewniają pobyt na świeżym powietrzu, bezpośredni kontakt z naturą, inspirują do różnych form ekspresji, tj. wypowiedzi, działalności plastycznej, muzycznej, stwarzają okazje do zadawania pytań, do obserwacji przyrodniczych. Są również świetną okazją do polisensorycznego poznawania przyrody. Wycieczka wzbogaca doświadczenia i wiadomości, zwraca uwagę na różnorodność środowiska. Rozwijają również sferę emocjonalną, wrażliwość na piękno natury. Każda wycieczka i spacer są niezastąpionym źródłem doświadczeń i przeżyć i najbardziej pożądaną formą bezpośredniego kontaktu dziecka z przyrodą;
- kąpki przyrodnicze w salach – kącik przyrodniczy to wydzielone miejsce w sali, w którym zgromadzone są okazy przyrody żywej i nieżywej. Dzieci mają możliwość wykonywania prac pielęgnacyjno-hodowlanych, obserwacji, czynności badawczych i eksperymentów przyrodniczych. Kąpki przyrodnicze urządzamy razem z dziećmi. Tworzymy je po to, by dziecko mogło obserwować i doświadczać przyrody w najbliższym otoczeniu. W kąpiku dzieci mogą obserwować rośliny i zwierzęta znajdujące się np. w akwarium czy terrarium oraz wykonywać różne doświadczenia. Kącik przyrody organizujemy po to, by pobudzić ciekawość dzieci, aktywizować je do myślenia i działania. Zazwyczaj kącik jest celowo zorganizowany przez nauczyciela, często wspólnie z dziećmi, a czasem przy udziale rodziców /opiekunów prawnych dzieci. Zdarza się, że dzieci same mimowolnie stworzą swój autorski kącik przyrody. Kącik pełni funkcję dekoracyjną, estetyczną oraz edukacyjną. Wyposażenie kąpika przyrody zmienia się wraz ze zmianą pór roku. Przykładowe wyposażenie kąpika przyrody: rośliny, materiał przyrodniczy tj. owoce, warzywa, kasztany,

zołędzie, ale również zwierzęta (ryby, chomiki, świnki morskie, kanarek, króliki, dżdżownice, ślimaki, patyczaki, straszki itp.) oraz skały, ziemia, piasek, kawałki kory, mech, sprzęt służący do poznawania przyrody, narzędzia służące do rejestracji wyników obserwacji np. kalendarz pogody, kartki i kredki, modele roślin, zwierząt i innych obiektów przyrodniczych, książki, ilustracje, zdjęcia o tematyce przyrodniczej;

- ogród znajdujący się przy klubie – to najbliższe środowisko przyrodnicze dzieci. Spełnia funkcję poznawczą, rekreacyjną, estetyczną. W ogrodzie sadzimy różnego rodzaju kwiaty, krzewy, warzywa. Dzieci mogą pomagać w pielęgnacji roślin, pracach porządkowych. Otoczenie ogrodu pobudza dzieci do zabaw o tematyce przyrodniczej. Dzieci mogą wykorzystywać podczas zabaw patyczki, suche liście, kamyki. Biorąc udział w pracach w ogródku dzieci zapoznają się z budową, rozwojem, nazwami roślin. Niezwykle atrakcyjne jest dla dzieci, gdy mają możliwość uprawiania w ogródku warzyw, owoców i ziół, które mogą potem zjeść podczas wspólnego posiłku. Ogród jest też miejscem, gdzie dzieci mają możliwość obserwowania życia zwierząt, np. motyle, dżdżownice, ptaki. W ogrodzie możemy umieścić karmniki, budki lęgowe dla ptaków domki dla owadów. W ogrodzie stworzonym przy klubie dziecięcym mogą również powstać: warzywnik kwietnik, minisad zawierający krzewy owocowe tj. malina, agrest, porzeczki, jak również trawnik- przeznaczony na aktywność zabawową dzieci.

Małe dziecko poznaje świat wielozmysłowo: oczami, uszami, rękoma, sercem i zdobywa informacje o otaczającej rzeczywistości badając otoczenie podczas własnych działań. Zdecydowana większość wiedzy nabywana jest przez dziecko w toku spontanicznych doświadczeń, niecelowych, niezamierzonych. Jednak opiekunowie w placówce opieki nad dziećmi bądź rodzice mogą równolegle wdrożyć edukacyjne działania, dzięki którym dziecko będzie poszerzało swą wiedzę w sposób planowany, zamierzony i ustrukturyzowany.

Małe dziecko podejmuje wszelkiego rodzaju aktywności zabawowe, dlatego że jego główną potrzebą jest aktywność, ruch, działanie, poznanie tego co je otacza. Dziecko poznaje świat wielozmysłowo: przez manipulowanie działaniem, dotykanie, próbowanie. Nie przygląda się obiektom z daleka, lecz wykonuje działania na nich i za ich pomocą³⁴.

³⁴ Budniak A., *Edukacja społeczno- przyrodnicza dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym*, wyd. Impuls, Kraków 2010, s.75.

Aktywność dziecka możemy ująć w trzech wymiarach jako aktywność: kierowaną, inspirowaną i swobodną.

W ramach edukacji przyrodniczo-ekologicznej w klubie dziecięcym, można stosować następujące metody:

- oparte na obserwacji i pomiarze;
- pokaz;
- obserwacje roślin i zwierząt, zjawisk występujących w przyrodzie;
- oparte na słowie, rozmowa;
- opowiadania i opisy – praca z tekstem literackim;
- oparte na działalności praktycznej dzieci;
- zabawa (zabawy, aktywności rozwijające samodzielne, spontaniczne i kierowane);
- naśladowanie;
- modelowanie;
- wielozmysłowe doświadczanie;
- manipulowanie;
- eksplorowanie;
- praca w ogrodzie i kąci przyrody;
- eksperymentowanie, wykonywanie doświadczeń w celu dostrzeżenia zależności;
- zabawy muzyczne, plastyczne, drama;
- gry i zabawy terenowe;
- zabawy badawcze, dydaktyczne;
- gry dydaktyczne (np. memo, loteryjki, gry planszowe);
- wycieczki i spacer, podczas których dzieci obserwują przyrodę;
- kontakt ze sztuką poświęconą przyrodzie (muzyką, malarstwem, fotografią);
- twórczość plastyczna dzieci – kompozycje przestrzenne i płaskie z wykorzystaniem darów natury;³⁵
- metoda projektu;
- happening;
- metody praktyczne wykorzystywane w edukacji ekologicznej ukierunkowane są na podjęcie działań na rzecz ochrony środowiska poprzez: prace społeczno-użytkowe np. „Sprzątanie świata”, uprawę i pielęgnowanie roślin,

³⁵ Jaszczyszyn E. (red.), *Ekologiczna edukacja przedszkolna*, Agro-Group, Białystok 2003, s. 20.

hodowlę zwierząt, tworzenie karmników, opiekę nad pomnikami przyrody, organizowanie

i uczestnictwo w akcjach charytatywnych na rzecz zwierząt, uczestnictwo w konkursach plastycznych, teatralnych, muzycznych o tematyce ekologicznej, robienie plakatów, gazetek, wystaw tematycznych, prowadzenie ekologicznego kącika, biblioteczki ekologicznej, wykonywanie albumów, zielników, prac plastycznych, fotografowanie przyrody, nagrywanie dźwięków, filmów.

Wskazówki metodyczne dla opiekunów:

- opiekun powinien być uważnym i refleksyjnym praktykiem;
- dziecko to aktywny współtwórca procesu poznania siebie i świata;
- edukację przyrodniczo-ekologiczną realizujemy podczas wielu różnorodnych sytuacji: tj. zabawa, posiłki, zajęcia;
- rozbudzamy ciekawość dzieci oraz stwarzamy odpowiednie sytuacje edukacyjne;
- dostrzegamy i wykorzystujemy zainteresowania dzieci określonymi zagadnieniami;
- sposób myślenia i poznania u małych dzieci wymaga aktywności podczas procesu poznania;
- kontakt z przyrodą zorganizowany jest tak, by brało w nim udział jak najwięcej zmysłów dziecka;
- by proces poznawania przyrody przez dzieci był bardziej efektywny organizujemy go w taki sposób, by rozbudzać u dzieci jak najwięcej emocji;
- stwarzamy jak najwięcej sytuacji, by dziecko było aktywne;
- w poznawaniu przyrody przez dzieci powinien dominować bezpośredni sposób poznania nad pośrednim;
- treści programowe powinny być interesujące i mieć odpowiednią proporcję treści nowych i starych;
- treści skupiamy w bloki tematyczne;
- metody powinny być przemyślane, starannie dobrane i oparte na działaniu;
- wykorzystujemy bogaty wachlarz środków dydaktycznych (ilustracje, filmy, modele, opowiadania, wiersze itp.);
- planujemy zdarzenia, w których uczestniczy dziecko np. wycieczki, uroczystości, imprezy;
- dbamy o rozwijanie motywacji u dzieci;

- w miarę możliwości tworzymy z dziećmi i dla dzieci takie miejsca jak kąci przyrody czy ogródek;
- opiekun jako przewodnik dziecka po świecie przyrody sam powinien posiadać bogatą wiedzę o przyrodzie oraz interesować się nią.

8. POMOCE DYDAKTYCZNE

Najbardziej efektywnym jest poznanie przyrody przy pomocy wielu zmysłów w bezpośrednim kontakcie z nią. Jednak nie zawsze taki sposób poznawania przyrody przez dzieci jest możliwy. W wielu sytuacjach dzieci poznają przyrodę w sposób pośredni. Wówczas stosujemy pomoce dydaktyczne, które przybliżają podejmowaną tematykę, ciekawia i aktywizują dzieci.

Pomoce dydaktyczne (środki dydaktyczne) w edukacji dzieci są niezbędnym elementem procesu rozwoju dziecka. Środki dydaktyczne w edukacji środowiskowej spełniają funkcję: poznawczą, kształcącą, motywacyjną, kontrolną i wychowawczą. Umożliwiają uczącym się poznawanie rzeczywistości, wyrabianie określonych postaw i nawyków.

Różnorodne pomoce dydaktyczne wykorzystywane w edukacji przyrodniczej:

- środki manipulacyjne, tj. okazy naturalne (kamyki, muszelki, kasztany, patyczki, szyszki itp.), narzędzia, przybory, przyrządy, naczynia, które wykorzystujemy przy uprawie roślin, hodowli zwierząt lub eksperymentach, doświadczeniach tj. lupa, konewka, łopatka, lejek, strzykawka itp., materiały, przedmioty występujące w otoczeniu, zabawki, modele. Są one niezbędne w nauczaniu dzieci młodszych, które dążąc do zaspokojenia potrzeb poznawczych chcą poznawać świat wielozmysłowo. Dzieci nie tylko mają okazję do obserwowania poszczególnych obiektów, ale również do smakowania, wąchania, słuchania, dotykania ich. Mogą nimi w dowolny sposób manipulować zaspokajając tym samym swoją ciekawość poznawczą;
- środki wizualne (wzrokowe), tj. obrazy, tablice, fotografie, widokówki, ilustracje, prezentacje multimedialne. Aktywizują jedynie zmysł wzroku, jednak mogą prezentować zjawiska, obiekty, które nie są dostępne do bezpośredniej obserwacji (kosmos, świat podwodny);

- środki audytywne (słuchowe), tj. audycje, audiobooki, płyty z nagraniami odgłosów przyrody (zwierząt, morza, burzy, deszczu), słuchowiska, nagrania piosenek. Uczą koncentracji na odbiorze tylko poprzez zmysł słuchu, rozbudzają wyobraźnię;
- środki audiowizualne, tj. filmy dźwiękowe, programy telewizyjne, edukacyjne programy multimedialne. Przenoszą w trójwymiarowy świat trudno dostępnych miejsc i zjawisk (wzrost i rozwój rośliny, rejestracja filmu z kamery umieszczonej w ptasim gnieździe lub ulu). Łączą w jednym miejscu obraz, ruch i dźwięk. Stosowanie tego typu pomocy przygotowuje dzieci do odbioru telewizji czy korzystania z Internetu jako źródła wiedzy, a nie tylko w celach rozrywkowych;
- podręczniki, literatura tj. czasopisma dziecięce, przewodniki turystyczne, albumy, leksykony i encyklopedie (ilustrowane), obrazki, rysunki, plakaty, ilustracje, fotografie;
- programy komputerowe i multimedialne (do wykorzystania np. z użyciem tablicy interaktywnej);
- środki wizualno- manipulacyjne tj. gry, domina o treści przyrodniczej, ekologicznej, programy multimedialne, plansze, modele, puzzle, układanki;
- teksty wierszy, opowiadań;
- sprzęt IT; urządzenia i środki techniczne: aparat fotograficzny, radio, telewizor, kamera, laptop z dostępem do Internetu, tablica interaktywna.³⁶

Doskonałym, naturalnym środkiem dydaktycznym służącym realizacji rozmaitych celów związanych z kształtowaniem świadomości przyrodniczo-ekologicznej u dzieci w wieku 1-3, jest stworzenie przy placówce tzw. ogródka przy-klubowego. Obecnie ogródki powstają niezwykle często przy żłobkach czy klubach dziecięcych. To zielona, zaprojektowana przestrzeń, wyposażona w urządzenia zabawowe i przestrzeń do gier zespołowych. Ogrody takie służą kontaktom z naturą, pozwalają obserwować przyrodę, kształtują właściwe postawy wobec środowiska naturalnego i odpowiednie wartości:

³⁶ Ziółkowski P., *Teoretyczne podstawy kształcenia*, wyd. WSG, Bydgoszcz 2015, s. 59-75.

- poznawcze – dociekliwość badawcza występuje w każdej nowej sytuacji spowodowanej ruchem, zmiennością koloru, zapachem obiektów i zjawisk przyrodniczych;
- moralne – przez wychowanie dziecko nabywa umiejętności odróżniania dobra od zła i owe wartościowanie przyswaja sobie stosunkowo łatwo;
- praktyczne – dzieci nabywają je dzięki osobistym doświadczeniom, przekonując się, że aby coś osiągnąć, trzeba pewnego wysiłku, że niektóre czynności są niezbędne dla życia zwierząt i roślin, że dzięki organizacji można zaoszczędzić wysiłek;
- estetyczne – podłożem kształtowania się tych wartości są określone reakcje zmysłowe na silne bodźce takie jak kolor, zapach, kształt, dźwięk, a więc podstawowe cechy obiektów i zjawisk przyrodniczych.

Najważniejszym celem takich ogrodów jest stworzenie warunków sprzyjających prawidłowemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu podopiecznych klubu dziecięcego. Praca w ogrodzie daje dzieciom radość i zadowolenie, zaspokaja ich potrzeby ruchu i poznawania świata, a więc wzbogaca sferę emocjonalną. Pracując w ogrodzie z rówieśnikami, uczą się one współpracy i współdziałania. Opieka nad roślinami i utrzymanie ogrodu w harmonii sprawia, że dzieci uczą się utrzymania ładu, porządku i estetyki. Bliski kontakt z naturą pomaga rozwijać instynkt opiekuńczy, a tłumić instynkt niszczycielski. Uprawa roślin jadalnych wpływa na kształtowanie zmysłu gospodarczego. Podstawowe zagadnienia matematyczne również mogą być realizowane w ogrodzie poprzez obliczanie plonów oraz sadzonek. W ogrodzie można rysować, malować, układać, śpiewać piosenki o poszczególnych pracach ogrodniczych. W ogrodzie możemy wykonywać również ćwiczenia gimnastyczne oraz prowadzić różne zabawy.

Musimy również pamiętać o odpowiednim nasłonecznieniu ogrodu. Przestrzeń przeznaczona do nauki i zabawy nie powinna znajdować się w pełnym słońcu, lecz w półcieniu. Takie warunki możemy stworzyć poprzez zastosowanie różnorodnej roślinności – drzewa, krzewy, pnącza są idealne, by osiągnąć taki efekt. Należy pamiętać, aby czas nasłonecznienia wynosił co najmniej 4 godziny dziennie. Bardzo ważną kwestią jest usytuowanie budynków i ogrodu względem siebie – ogród powinien być zlokalizowany z dala od hałasu, ciągu komunikacyjnego. Wielkość ogrodu jest zależna od liczby dzieci w nim przebywających.

Należy zwrócić uwagę na jeszcze jeden istotny element ogrodu, a mianowicie jego ogrodzenie. Ma ono zapobiegać wychodzeniu dzieci poza obszar ogrodu, ale również uniemożliwiać wejście na jego teren osób niepożądanych oraz zwierząt. Ogrodzeniem mogą być żywopłoty, murki, płoty i ogrodzenia z siatki. Każde założenie ogrodowe powinno składać się z roślinności, małej architektury oraz nawierzchni.

Projektując zieleni, musimy odpowiednio dobrać rośliny do warunków klimatycznych, glebowych, oświetleniowych, wilgotnościowych. Należy uwzględnić tempo wzrostu, maksymalne rozmiary oraz pokroje roślinności. Rośliny w ogrodzie muszą być nietoksyczne i łatwe w uprawie. W trosce o bezpieczeństwo nie należy sadić

roślin z kolcami, cierniami, parzącymi liśćmi i trującymi owocami. Należy również zwrócić uwagę na zagrożenie ukąszenia i użądlenia dzieci przez owady, które mogą zostać zwabione przez rośliny miododajne i drzewa owocowe.

Rośliny w ogrodach edukacyjnych powinny stanowić materiał do obserwacji i zabawy. Dobrze też, by długo owocowały i dawały obfity plon, dzieci bowiem chętnie jedzą owoce i warzywa wyhodowane i zebrane przez siebie w ogródku. Ponadto rośliny oddziałują na dzieci poprzez konkretne zmysły. Na zmysł smaku najlepiej oddziałuje sałata, szpinak, zielony groszek, pomidorki koktajlowe, truskawki, poziomki, marchewki, agrest, porzeczka. Na zmysł węchu najbardziej pobudzają rośliny o intensywnym zapachu – możemy więc posadzić fiołki, rumianki, lewkoję, lilaki, jaśminowca, kalinę wonną, lawendę, wrzosa, stokrotki. Z kolei na zmysł wzroku oddziałują rośliny o kolorowych kwiatach, liściach czy pędach. W ogrodzie, w którym będą przebywać dzieci, najlepiej sadić rośliny o ciepłych barwach, gdyż kolory wpływają na nastrój i samopoczucie. Czerwony rozwesela, aktywizuje i usprawnia umysł. Pomarańczowy dodaje energii, poprawia humor i pobudza aktywność umysłową. Żółty nastroja optymistycznie, pobudza inwencję twórczą, sprzyja koncentracji, natomiast brązowy wprowadza atmosferę bezpieczeństwa i swojskości.

Wskazać należy na edukacyjny i użytkowy charakter roślin posadzonych w ogrodzie, szczególnie drzew i krzewów – zebrane owoce i nasiona można przeznaczyć na konsumpcję oraz karmę dla zwierząt, mogą stanowić obiekt obserwacji i doświadczeń. Ze względów estetycznych powinno się stosować różnorodne drzewa i krzewy. Drzewa iglaste pełnią funkcję ozdobną przede wszystkim zimą. Żywopłoty z kolei stanowią pas ochronny, który wyodrębnia poszczególne „kąciki” w ogrodzie, odgradza od ruchliwej jezdni, jest także miejscem przebywania ptaków, wicia gniazd,

a nadto pełni funkcję estetyczną. Przy pergolach, altanach, trejażach, tarasach, balkonach, płotach, można sadzić rośliny pnące, uzyskując przez to ocienione miejsce lub maskowania, np. kompostownika, śmietnika, budynku gospodarczego. Kolejnym ważnym elementem roślinnym są trawniki. Pełnią one rolę użytkową, zdrowotną, dekoracyjną i wychowawczo-dydaktyczną. Są miejscem zabaw, wypoczynku i zajęć dydaktyczno-wychowawczych, obserwacji roślin i procesów z nimi związanymi. To ilustracja biocenozy, jaką jest łąka, miejsce wypasu hodowanych zwierząt oraz źródło paszy. Elementem poprawiającym estetykę ogrodu są natomiast kwietniki.³⁷

9. EWALUACJA PROGRAMU

Formy ewaluacji programu:

- poziom zadowolenia dzieci, ich zaangażowanie w zabawy badawcze, własne dokonania i umiejętności;
- wiara we własne możliwości, która przejawiać się będzie poprzez spontaniczne podejmowanie nowych zadań;
- informacje zwrotne od rodziców/opiekunów prawnych dzieci dotyczące wpływu projektu na zachowania ekologiczne dzieci w życiu codziennym;
- udział w akcjach organizowanych na rzecz przyrody naszego regionu.

Narzędzia do ewaluacji:

- własne obserwacje osiągnięć dzieci w czasie zajęć i zabaw;
- ankieta dla rodziców/opiekunów prawnych dzieci;
- dyplomy za udziału w akcjach w ramach programu.

³⁷ Frejgandt T., Kujawa K., Latosiński Ł., Ziółkowski P., *Jak założyć i prowadzić placówkę wychowania przedszkolnego?* wyd. WSG, Bydgoszcz 2020, s. 126-128.

10. SCENARIUSZE ZAJĘĆ



Poniżej zaprezentowano autorski zestaw dwunastu kreatywnych scenariuszy zajęć edukacyjnych wg zasady konstrukttywizmu pedagogicznego dla dzieci w wieku 1-3 lat, podopiecznych klubu dziecięcego. Scenariusze zostały zaplanowane do realizacji zajęć zarówno w placówce – klubie dziecięcym, jak również na zewnątrz. Koncepcja

zajęć zakłada realizację w różnych porach roku (wiosna, lato, jesień, zima) oraz włączanie do realizacji zajęć rodziców/opiekunów prawnych dzieci.

Konstrukttywizm w dużym skrócie ogranicza metody podające a poszukuje kreatywnych metod aktywizujących. Dąży do nauczania poprzez indywidualne doświadczanie i działanie dzieci. Konstrukttywizm, z łacińskiego *constructivus*, ściśle łączy się z takim określeniem jak „konstruktywne”, czyli twórcze, niepowtarzalne działanie

oraz konstrukcja, oznaczająca łączenie poszczególnych części w całość, np. pojęć lub klocków, z których układa się różne wzory.

To pozornie skomplikowane zjawisko, funkcjonuje potocznie w sformułowaniu: „zaczynaj myśleć konstruktywnie”, co oznacza, by zacząć myśleć samodzielnie, kreatywnie, innowacyjnie, ale logicznie i owocnie. Zaprasza do nowatorstwa, indywidualnego myślenia i działania, a zaprzestania mechanicznego powielania. Nauczanie powinno skupić się na dochodzeniu do prawdy w drodze wewnętrznego i międzyludzkiego dialogu, a także relacji pomiędzy człowiekiem a całym środowiskiem ożywionym. Ważne jest, by nauczyć się z nim harmonizować i współpracować.

Przy realizacji poniższych scenariuszy należy uwzględnić charakter i specyfikę grupy dzieci, z którymi realizujemy sytuacje edukacyjne. Zaproponowane zabawy można zmodyfikować i dostosować do możliwości psychofizycznych oraz potrzeb dzieci, którymi się aktualnie opiekujemy. Ponad to należy również dostosować realizowany scenariusz do warunków i zasobów jakie możemy zorganizować w klubie. Z pewnych elementów można zrezygnować, a inne zmodyfikować. Scenariusze, których miejscem realizacji jest las lub park, realizować będziemy w sytuacji, gdy posiadamy takie miejsca w niedalekiej odległości od klubu. W scenariuszach podano orientacyjny czas poszczególnych działań, jednak podczas realizacji może on ulec zmianie w wyniku niezaplanowanych sytuacji czy też spontanicznej aktywności dzieci. Czasem dzieci zainteresują się szczególnie jakąś zabawą i będzie trwała ona nieco dłużej lub niezbyt chętnie będą podejmowały działania, więc ograniczymy ich czas. Czas poszczególnych zajęć będzie również zależny od ilości dzieci w grupie oraz dostępności personelu. Na końcu każdego scenariusza zostały zaproponowane aktywności, które będą jego kontynuacją podczas dalszej części dnia, a także konkretne inspiracje dla rodziców, które można wykorzystać w zaciszu domowym do twórczych i kreatywnych zabaw z dzieckiem, kontynuując tematykę zajęć realizowanych w klubie.

scenariusz I

jesień – warsztaty dla dzieci i ich rodziców/opiekunów prawnych uczęszczających do klubu dziecięcego

Temat: „Kosz Pani Jesieni” – warsztaty plastyczno-techniczne

Czas: warsztaty odbywają się jesienią, w zależności od preferencji i możliwości rodziców/opiekunów prawnych warsztaty mogą odbyć się w weekend lub w godzinach funkcjonowania klubu, czas trwania ok. 45 min.

Miejsce: w sali klubu dziecięcego

Odbiorcy: dzieci w wieku 2-3 lata wraz ze swoimi rodzicami/opiekunami prawnymi

Cel ogólny: Rozwijanie zainteresowań przyrodniczych dzieci

Cele szczegółowe:

- dziecko rozwija zdolności plastyczne i techniczne,
- dziecko rozpoznaje i próbuje nazywać skarby jesieni (kasztań, liście itp.),
- dziecko współpracuje z rodzicem/opiekunem prawnym,
- dziecko poznaje wielozmysłowo przyrodę,
- dziecko improwizuje ruchem do muzyki

Metody i formy pracy: działania praktyczne, zabawa

Środki dydaktyczne: dary jesieni (kasztań, żołądź, orzechy, owoce platanu, jarzębina, szyszki, liście, kora drzew, mech itp.), arkusze kartonu, klej magic, klej na gorąco, chusta animacyjna, kolorowe materiałowe liście, kolorowe apaszki, odtwarzacz muzyki, nagrania utworów: „Czerwone jabłuszko”, A. Vivaldi „Cztery pory roku – jesień”

Przebieg zajęć:

1. „Wszyscy są” – piosenka na powitanie **(1 min.)**

Wszyscy są, witam Was, zaczynamy – już czas!

Jestem ja, jesteś Ty. Raz, dwa, trzy!

<https://www.youtube.com/watch?v=h9wMpq8kqkA>

2. „Jesień” – zabawa muzyczno-ruchowa **(3 min.)**

Przy akompaniamencie „Jesieni” A. Vivaldiego (nagranie):

<https://www.youtube.com/watch?v=MR9XZQG7F-4>) dzieci wraz z

rodzicami/opiekunami poruszają chustą animacyjną, na której znajdują się materiałowe różnokolorowe listki tak, aby utrzymały się one jak najdłużej na chuście.

3. „W jesiennym sadzie” – zabawa muzyczno-ruchowa **(3 min.)**

Improwizacja muzyczno-ruchowa z kolorowymi apaszkami do utworu pt. „Czerwone jabłuszko”. Prezentujemy piosenkę „Czerwone jabłuszko” (nagranie: <https://www.youtube.com/watch?v=vub9etf5uGU> lub opiekun śpiewa piosenkę albo samą melodię bez słów na sylabie *pa*). Dzieci oraz rodzice/opiekunowie prawni dzieci otrzymują kolorowe apaszki i poruszają się z nimi po całej sali, improwizując do słyszanej melodii³⁸.

Czerwone jabłuszko

*Czerwone jabłuszko przekrojone na krzyż
Czemu ty dziewczyno krzywo na mnie patrzysz
Gęsi za wodą kaczki za wodą uciekaj dziewczyno
Bo Cię pobodą. Ja Ci buzi dam ty Mi buzi dasz
Ja Cię nie wydam ty Mnie nie wydasz*

*Mazurek mazureczek oberek obereczek
Kujawiak kujawiaczek chodźże Maryś chodźże chodź*

*Czerwone jabłuszko po ziemi się toczy
Tę dziewczynę kocham co ma modre oczy
Gęsi za wodą kaczki za wodą uciekaj dziewczyno
Bo Cię pobodą. Ja Ci buzi dam ty Mi buzi dasz
Ja Cię nie wydam ty Mnie nie wydasz
Mazurek mazureczek ...*

4. Praca plastyczna – kosz Pani Jesieni (**30 min.**)

Rodzice/opiekunowie wraz z dziećmi wykonują z tektury kosz Pani Jesieni i przyklejają na niego jesienne dary. Podczas warsztatów wykorzystujemy dary jesieni zgromadzone przez dzieci i opiekunów podczas jesiennych spacerów oraz przyniesione przez rodziców (kasztany, żołędzie, orzechy, owoce platanu, jarzębina, szyszki, liście, kora drzew, mech itp.). Dzieci wspólnie z rodzicami/opiekunami prawnymi prezentują wykonane prace i tworzą wystawę w klubowej szatni.

5. Zakończenie zajęć – ewaluacja (**3 min.**)

³⁸ Zabawa często organizowana w ramach zajęć umuzykalniających realizowanych wg teorii E. E. Gordona

Rodzice/opiekunowie dzieci proszeni są o ocenę warsztatów:

- Listek zielony – bardzo mi się podobało,
- Listek żółty – było dobrze,
- Listek czerwony – nie podobało mi się.

Listki przyklejane są na szary papier na narysowany wcześniej kontur drzewa.

Kontynuacja zajęć:

Możemy powtarzać z dziećmi wielokrotnie zabawę „W jesiennym sadzie”. Wykonane prace plastyczne możemy wykorzystać jako pomoce dydaktyczne podczas zajęć o jesiennej tematyce. Jesienne drzewo wykonywane podczas ewaluacji może nam posłużyć

np. do zabaw związanych z określaniem kolorów przez dzieci.

W zaciszu domu:

Rodzice mogą wybrać się z dzieckiem na spacer, podczas którego wspólnie zgromadzą dary jesieni takie jak kasztany, żołędzie, kolorowe liście, szyszki, jarzębinę itp. W domu można wykonać „Kosz Pani Jesieni” – w koszyku bądź pudełku ułożyć kompozycję z darów jesieni, która będzie stanowiła dekorację stołu lub parapetu. Proponujemy również pracę plastyczną „Stemplowanie liśćmi”. Wysuszone liście dziecko pokrywa farbą i odbija je na kartce papieru.



scenariusz II

jesień – zajęcia realizowane podczas wycieczki do lasu opiekunów, dzieci i ich rodziców/opiekunów prawnych

Temat: „Jesień w lesie”

Czas: ok. 1 godziny

(w zależności od preferencji i możliwości rodziców, wycieczka może odbyć się w weekend lub w godzinach funkcjonowania klubu)

Miejsce: zajęcia realizowane podczas wycieczki do lasu

Planujemy wcześniej i organizujemy wycieczkę do pobliskiego lasu

Odbiorcy: dzieci 1-3 letnie (w wycieczce biorą udział opiekunowie pracujący w klubie dziecięcym, dzieci oraz ich rodzice/opiekunowie)

Wycieczkę do lasu organizujemy w sytuacji, gdy nieopodal klubu jest las (lub park) i możemy dotrzeć tam pieszo w krótkim czasie.

Cele ogólne:

- wspieranie wszechstronnego rozwoju dziecka poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą
- kształtowanie poczucia sprawstwa i odpowiedzialności za środowisko przyrodnicze

Cele szczegółowe:

- dziecko rozwija dużą i małą motorykę
- dziecko poznaje wielozmysłowo ekosystem jakim jest las
- dziecko aktywnie uczestniczy w sprzątaniu śmieci pozostawionych w lesie
- dziecko orientuje się w zasadach odpowiedniego zachowania w lesie
- dziecko jest aktywne podczas zabaw plastycznych

Metody i formy pracy: wycieczka, działania praktyczne, obserwacja, naśladowanie, zabawy sensomotoryczne

Środki dydaktyczne: okazy naturalne znajdujące się w lesie, materiały plastyczne potrzebne do stworzenia makiety, lupy, worki na śmieci, jednorazowe rękawiczki, ilustracje przedstawiające zasady odpowiedniego zachowania się w lesie, kartki, kredki ołówkowe, aparat fotograficzny, laptop

Przebieg zajęć:

1. Powitanie piosenką „Wszyscy są. Witam Was” (1 min.)

Wszyscy są, witam Was, zaczynamy – już czas!

Jestem ja, jesteś Ty. Raz, dwa, trzy!

<https://www.youtube.com/watch?v=h9wMpq8kqkA>

2. „Leśny wyścig” (**5 min.**) – bieżna zabawa ruchowa. Na leśnej polanie organizujemy zawody w bieganiu. W pierwszym biegu uczestniczą młodsze dzieci wraz z rodzicami (niesione na rękach lub prowadzone za rękę), w drugim starsze dzieci samodzielnie (krótszy dystans). Zwycięzców i uczestników nagradzamy brawami.

3. „Co można usłyszeć, zobaczyć i poczuć jesienią w lesie?” (**15 min.**) – zabawa wspierająca integrację sensoryczną. Wszystkie dzieci i rodzice robią lornetkę z rąk i obserwują otaczającą przyrodę. Następnie dzieci i ich rodzice oglądają przyrodę za pomocą lup. Potem wszyscy wytyżają słuch i nasłuchują odgłosów lasu. Po skończonej zabawie dzieci wraz z rodzicami starają się opowiedzieć co zobaczyły, usłyszały w lesie oraz opisać, jak wygląda las jesienią.

4. „Sprzątamy las” (**15 min.**) – wszyscy uczestnicy wycieczki wspólnie sprzątają śmieci pozostawione w lesie. Rozmawiamy z dziećmi na temat odpowiedniego zachowania się w lesie, prezentujemy ilustracje (np. należy cicho zachowywać się, nie należy śmiecić itp.)

5. „Spacer po lesie” (**15 min.**) – wszyscy uczestnicy udają się na krótki spacer po lesie. Dotykają okazów przyrodniczych (również przy pomocy lup), nasłuchują odgłosów, zbierają dary jesieni, dorośli nazywają poszczególne zjawiska, elementy (śpiew ptaków, stukanie dzięcioła, szyszki, mech itp.)

Kontynuacja zajęć:

W zależności od tego czy wieczka organizowana jest w weekend, czy w godzinach pracy klubu, po powrocie w dalszej części dnia lub następnego dnia pobytu w klubie, dzieci wspólnie z opiekunami, rodzicami wykonują makietę lasu, przy użyciu materiałów naturalnych przywiezionych z wycieczki.

Podczas wycieczki wykonujemy zdjęcia i udostępniamy na stronie internetowej klubu fotorelację z wycieczki. Możemy również wykorzystać materiały naturalne zebrane w lesie i stworzyć w sali leśny kącik przyrody.

W zaciszu domu:

Organizujemy dla dzieci zabawę sensoryczną „Dary lasu”. Do materiałowego worka lub kartonika (np. po chusteczkach higienicznych) wkładamy szyszkę, grzyba, mech itp. Dziecko za pomocą dotyku próbuje odgadnąć co zostało umieszczone w pudełku. Możemy również wykonać pracę plastyczną „Jesienny las”. Dziecko nakleja na kartkę jesienne liście lub gałązki z iglastych drzew.

scenariusz III

jesień – zajęcia realizowane podczas wycieczki do lasu opiekunów, dzieci i ich rodziców/opiekunów prawnych

Temat: „Las pełen zabawek”

Czas: ok. 1 godz.

(w zależności od preferencji i możliwości rodziców, wycieczka może odbyć się w weekend lub w godzinach funkcjonowania klubu)

Miejsce: zajęcia realizowane podczas wycieczki do lasu

Planujemy wcześniej i organizujemy wycieczkę do pobliskiego lasu

Odbiorcy: dzieci 1-3 letnie (w wycieczce biorą udział opiekunowie pracujący w klubie dziecięcym oraz dzieci wraz ze swoimi rodzicami/ opiekunami)

Wycieczkę do lasu organizujemy w sytuacji, gdy nieopodal klubu jest las (lub park) i możemy dotrzeć tam pieszo w krótkim czasie.

Cel ogólny:

Kształtowanie zainteresowań przyrodniczych dzieci

Cele szczegółowe:

- Uwrażliwienie na piękno przyrody
- Rozwój wyobraźni
- Kształtowanie postawy proekologicznej
- Kształtowanie wartości przyrody w oczach dziecka
- Rozwijanie zdolności sensomotorycznych
- Edukacja na temat tego skąd się biorą owoce leśne

Metody i formy pracy: wycieczka, działania praktyczne, sylwoterapia, metoda sytuacyjna z elementami teatralnymi, zabawy sensomotoryczne

Środki dydaktyczne: wianki z kolorowych liści, wachlarz z kolorowych liści, kasztany, długi kij, pieńek brzozy, jarzębina, kawałki czerwonego materiału, nożyczki, czarny flamaster, worek lub kosz, kolorowe liście, sznurek, nożyczki, dwie chorągiewki, kształt latawca wycięty z papieru, klej, kartonowy lub materiałowy tunel, karimata, lina, kosz malin, owoce lasu: np. grzyby, jagody, jeżyny, poziomki itp.

Przebieg zajęć:

1. „Mali poszukiwacze” – powitanie (5 min.)

Teraz każdy z was stanie się prawdziwym leśnym poszukiwaczem! Razem odnajdziemy ukryte zabawki.

Każde z dzieci jest pasowane wachlarzem z gałęzi kolorowych liści na leśnych poszukiwaczy i otrzymuje wieniec z kolorowych liści.

To będzie nasz leśny okrzyk!

Nauczyciel: Kto po lesie skacze?

Dzieci/rodzice: Mali poszukiwacze!

Czy wiecie, że las jest pełen skarbów i zabawek i to całkowicie za darmo?

Zobaczmy jakie zabawki znajdziemy w lesie. Szukajmy!



2. „Leśne skarby” (10 min.)

Spacer po leśnej polanie w poszukiwaniu skarbów i zabawek (najmłodsze dzieci: 1-2, towarzyszą swoim rodzicom w zbieraniu okazów, starsze dzieci zbierają same przy wsparciu rodziców). Wszystkie znalezione zabawki wrzucamy do zabawkowego worka lub kosza.

a) kasztany – zobaczcie to są kasztany, możemy z nich zrobić fajne piłeczki!

b) długi kij – nabijamy na niego liście – zobaczcie to nasz wąż „sssss”. Brawo, znaleźliśmy pierwsze zabawki

Okrzyk: Kto po lesie skacze?

Dzieci/rodzice: Mali poszukiwacze!

c) pieniek brzozowy – czarnym flamastrem dorysowujemy uszy, oczy, nos i wąsy, przyklejamy czerwony język – o zobaczcie miaaaaaauuuu co to?

Dzieci: to kotek!

Nauczyciel: Zabieramy go?

Dzieci: TAK!

d) jarzębina – o patrzcie czerwone koraliki

Jak taka zabawka się znudzi to można ją spokojnie zostawić w lesie, nie trzeba jej wyrzucać na śmieci.

Brawo świetna robota!

A teraz zapraszam was do świetnej zabawy naszymi zabawkami.

3. „Liściasta zabawa” (10 min.)

Zbieramy liście razem z dziećmi i rodzicami i gromadzimy je w jednym miejscu. Podrzucanie liści i zabawy liśćmi improwizowane przez dzieci.

4. „Jesienny latawiec” (15 min.)

Dzieci naklejają na posmarowany klejem latawiec liście oraz przygotowują ogon latawca z kolorowych liści. Następnie wraz ze swoimi opiekunami puszczają kolorowe latawce.

5. Leśny labirynt (10 min.)

Teraz nasze maluchy muszą pokonać tor przeszkód i dojść do nagrody: np. kosz z owocami lub naklejkami

Dzieci pokonują:

- a. most nad urwiskiem – np. karimata
- b. przechodzą przez straszny tunel: kartonowy lub materiałowy tunel
- c. okrążają zaczarowane drzewo: dane drzewo
- d. przechodzą pod złowrogim wężem, którego nie można dotknąć: Panie trzymają linę tak, by dzieci musiały iść na czworakach (młodsze dzieci przy stałym towarzyszeniu rodziców)

6. „Wielkie brawa dla wszystkich śmiazków” (10 min.)

Dzieci siadają w kole. Opiekunowie przygotowują wcześniej (zakupują, myją) maliny i częstują nimi dzieci. Przygotowujemy również pozostałe dary lasu, czyli: jagody, jeżyny, grzyby. Nauczyciel pokazuje kolejno owoce i opowiada co można z nimi zrobić: zjeść na surowo, zrobić dżem, dodać do ciasta, budyniu, wycisnąć sok, jako lekarstwo.

Las jest nie tylko pełen zabawek, ale także zdrowych i pysznych owoców także zupełnie za darmo.

(Opiekunowie uzyskują wcześniej informację od rodziców czy któreś dziecko nie jest uczulone na maliny)

Kontynuacja zajęć:

Zgromadzone w lesie zabawki można wykorzystać w klubie do zabaw swobodnych oraz stworzyć jesienny kącik przyrody. Zebrane kolorowe liście mogą być wykorzystane do pracy plastycznej np. frotaż z liści, kolaż z liści itp.

W zaciszu domu:

Wykorzystujemy własnoręcznie wykonane leśne zabawki do zabaw swobodnych z dziećmi. Możemy również wspólnie z dziećmi przygotować „Leśne ludziki” z materiału przyrodniczego, który zgromadziliśmy podczas wycieczki do lasu.

scenariusz IV

jesień – teatrzyk zorganizowany przez opiekunów i rodziców dla dzieci uczęszczających do klubu

Temat: „Na straganie”

Czas: ok. 40 min. (zajęcia realizowane w godzinach funkcjonowania klubu)

Miejsce: w sali klubu dziecięcego

Odbiorcy: wszystkie dzieci uczęszczające do klubu (1-3)

Cele ogólne:

- pogłębianie współpracy z rodzicami poprzez ich aktywny udział w edukacji dzieci
- wspieranie poznawania świata roślin przez dzieci poprzez ich kontakt ze sztuką

Cele szczegółowe:

- dziecko rozpoznaje i nazywa wybrane warzywa
- dziecko poznaje przyrodę poprzez uczestnictwo w przedstawieniu
- dziecko wielozmysłowo poznaje wybrane warzywa
- dziecko rozwija małą motorykę podczas zabaw plastycznych

Metody i formy pracy: działania praktyczne, zabawa, pokaz, wielozmysłowe doświadczanie

Środki dydaktyczne: elementy scenografii, kostiumy, kukietki potrzebne do inscenizacji, wiklinowy kosz, warzywa tj. marchewka, kapusta, burak, cebula, pietruszka, plastelina, wydrukowane szablony warzyw.

Przebieg zajęć:

„Na straganie” – teatrzyk zorganizowany przez opiekunów i rodziców dla dzieci uczęszczających do klubu. Rodzice we współpracy z opiekunami pracującymi w klubie dziecięcym przygotowują inscenizację wiersza Jana Brzechwy „Na straganie”. W przedstawieniu mogą wziąć udział (w roli widzów) wszystkie dzieci uczęszczające do klubu. Rodzice opanowują tekst, przygotowują odpowiednie stroje, kukietki oraz dekoracje.

1. Powitanie rodziców piosenką „Rączki robią klap, klap, klap”. **(1 min.)**

Rączki robią klap, klap, klap.

Nóżki tupią tup, tup, tup.

Tutaj swoją głowę mam.

A na brzuszku bam, bam, bam.

Buzia robi am, am, am.

Oczy patrzą tu i tam.

Tutaj swoje uszy mam.

A na nosku sobie gram.

https://www.youtube.com/watch?v=LEI5rLWcNoI&list=PL76Hd0wTz1QyZmVPfxyXy_gjUWtJvNSXH&index=3

2. Zaprezentowanie przez rodziców inscenizacji wiersza Jana Brzechwy pt. „Na straganie”. **(10 min.)**
3. Rozmowa z dziećmi na temat treści wiersza. Wybranie z kosza warzyw, tylko tych, które pojawiły się w wierszu (powtórzenie treści wiersza). Stasze dzieci nazywają warzywa, młodsze wskazują podane warzywo. **(7 min.)**
4. „Smakuje i zgaduje” – zabawa badawcza. Chętne dzieci próbują kawałeczek warzywa, a następnie wskazują na warzywo (w całości), które przed chwilą smakowały. Starsze dzieci mogą nazwać warzywo. **(7 min.)**

(Przed przeprowadzeniem zabawy opiekunowie klubu powinni uzyskać informacje od opiekunów dzieci na temat ewentualnych alergii na podawane warzywa).

5. „Na straganie” – zabawa plastyczna. Dzieci wypełniają plasteliną w odpowiednim kolorze szablon danego warzywa np. marchewki, buraka. **(10 min.)**

Kontynuacja zajęć:

Po zajęciach tworzymy wystawkę prac dzieci.

Wiersz pt. „Na straganie” czytamy dzieciom kilkakrotnie w ciągu dnia.

Ze zgromadzonych warzyw możemy stworzyć w Sali grupowy straganik i wykorzystać warzywa do kolejnych zabaw. Inscenizację przygotowaną przez rodziców możemy nagrać

lub sfotografować. Fotorelację z wydarzenia umieszczamy na stronie internetowej klubu.

W zaciszu domu:

Bawimy się z dziećmi w rozpoznawanie warzyw za pomocą zmysłu smaku bądź dotyku. Możemy również wykonać „Owocowo-warzywne ludziki” lub przygotować we współpracy z dzieckiem zupę lub sałatkę jarzynową.

scenariusz V

wiosna – scenariusz sytuacji edukacyjnej dla dzieci uczęszczających do klubu dziecięcego

Temat: „Bociek, bociek leci”

Czas: ok. 30 min. (zajęcia w ramach godzin funkcjonowania klubu)

Miejsce: sala klubu dziecięcego

Odbiorcy: dzieci 2-3 letnie

Cel ogólny: ukazanie dzieciom różnorodności i piękna przyrody ożywionej

Cele szczegółowe:

- dziecko rozpoznaje i potrafi nazwać bociana
- dziecko jest aktywne podczas zabaw ruchowych
- dziecko rozwija mowę poprzez zadawanie pytań, odpowiedzi na pytania
- dziecko eksperymentuje z instrumentami muzycznymi

Metody i formy pracy: działania praktyczne, obserwacja

Środki dydaktyczne: ilustracje, filmy opowiadające o życiu bocianów, figurka bociana, list od Pani Wiosny, instrumentarium Orff’a, mikrofon zabawka, zegar uczuć, nagranie piosenki „Żabki i bocian” (Joanna Jabłońska & Mateusz Derelkowski)

Przebieg zajęć / sytuacji edukacyjnej:

1. Powitanie piosenką „Wszyscy są. Witam Was”. (1 min.)

Wszyscy są, witam Was, zaczynamy – już czas!

Jestem ja, jesteś Ty. Raz, dwa, trzy!

<https://www.youtube.com/watch?v=h9wMpq8kqkA>

2. „Żabki i bocian” – zabawa ruchowa przy piosence (3 min.)

Dzieci naśladują żabki i bociany – adekwatnie do słów piosenki. Opiekun może zaprezentować dzieciom w jaki sposób naśladujemy żaby, a w jaki bociany.

(„Żabki i Bocian” – Joanna Jabłońska & Mateusz Derelkowski)

<https://www.youtube.com/watch?v=6ME8rNHARx4>

3. „Przesyłka od pani wiosny” - dydaktyczna zabawa przyrodnicza- poznanie wyglądu i warunków życia bocianów (5 min.)

Pani wiosna w swej przesyłce przekazała nagranie filmu, plakaty, ilustracje, które prezentują sylwetkę bociana.

4. „Wywiad z bocianem” - zabawa językowa (5 min.)

Starsze dzieci wykorzystując mikrofon i figurkę bociana, przeprowadzają wywiad z bocianem (pytają go o warunki życia, zwyczaje itp.).

5. „Wiosenna łąka” - zabawa muzyczna. Dzieci wybierają instrumenty z zestawu instrumentarium Orff’a i poszukują takiego brzmienia, które przypomina najbardziej klekot bociana (usłyszany przez dzieci na nagraniu). Następnie dzieci akompaniują do piosenki „Żabki i bocian” (10 min.)

6. Ewaluacja. Dzieci wybierają na kole uczuć odpowiednią minkę, która opisuje ich samopoczucie po zajęciach (5 min.)

Kontynuacja zajęć:

Zabawa „Żabki i bocian” może być powtarzana wiele razy. Plakaty, ilustracje przedstawiające bociany możemy umieścić w widocznym miejscu sali. Można również następnego dnia wykonać z dziećmi pracę plastyczną pt. „Bocian” wybraną techniką (np. wyklejanie konturu bociana piórkami, malowanie konturu bociana farbami, kredkami świecowymi, ołówkowymi, pastelowymi itp.).

W zaciścu domowym:

Rodzice oglądają wspólnie z dzieckiem filmy przyrodnicze (you tube) dotyczące bocianów. Mogą również przeczytać dzieciom wiersz M. Dąbrowskiego pt. „Bocian i żabka”

*Skacze wciqż zielona żaba
Wiedząc o tym, że jest słaba
I tak żyje sobie błogo
Kryjąc się przed kaźnią srogą
Bowiem wkoło zagrożenie
Kryje się za każdym cieniem
A gdy plusk robi do wody
To ze strachu – nie ochłody...*

*Dłgie ma nogi bociek stary
I choć na nosie okulary
Každy on ruch widzi na tące
Powietrze zimne czy gorące
Bowiem on z dawna nauczony -
- Królem on w trawach bez korony
Że každy wokoło nogi ruch
Od lat oznacza pełny brzuch*

*Żabka wskakując do wody
Nie widzi już żadnej przeszkody
Aby się ukryć pod liściem
Przed boćka starego przyjsciem
Nie wie też ona – o, nie!!
Że bociek woli gryzonie
Żaby je rzadko – tak się składa
Bowiem owady zazwyczaj jada.*



Temat: „Mali ogrodnicy”

Czas: ok. 1 godz. (scenariusz do zrealizowania poza godzinami pracy klubu – w weekend)

Miejsce: ogród przy klubie dziecięcym

Odbiorcy: starsze dzieci uczęszczające do klubu (2- 3 lata) i ich rodzice/ opiekunowie

Cele ogólne:

- tworzenie warunków do bezpośredniego poznawania przyrody przez dzieci
- kształtowanie poczucia sprawstwa i odpowiedzialności za środowisko przyrodnicze

Cele szczegółowe:

- dziecko wykonuje podstawowe prace w ogrodzie
- dziecko poznaje gatunki roślin ogrodowych (kwiaty, warzywa, owoce)
- dziecko orientuje się, czego rośliny potrzebują do życia
- poszerzenie współpracy z rodzicami dzieci uczęszczających do klubu

Metody i formy pracy: działania praktyczne, obserwacja, naśladowanie

Środki dydaktyczne: narzędzia ogrodnicze, nasiona, sadzonki roślin, donice, konewki, woda do podlewania

Przebieg sytuacji edukacyjnej:

Przy klubie dziecięcym stworzymy ogródek „Cztery pory roku”. Posiejemy i posadzimy w nim różne rośliny, które będą nam służyły jako środki do bezpośredniego poznania świata przyrody żywej.

(W sytuacji, gdy nie mamy warunków do stworzenia ogródka na zewnątrz, przy klubie dziecięcym, możemy założyć ogródek w sali. Gromadzimy donice, ziemię, konewki z wodą, sadzonki, nasiona, zakupione gotowe, plastikowe szklarnie do posadzenia dyni i słoneczników, sadzonki pomidorów itp. Rodzice, dzieci, opiekunowie wspólnie tworzą „Ogródek na parapecie”).

1. Dzieci, rodzice i opiekunowie spotykają się na terenie przy klubie dziecięcym. Planują i omawiają kolejne etapy powstawania ogrodu. Wszelkie potrzebne materiały i narzędzia zgromadzili opiekunowie pracujący w klubie oraz rodzice (10 min.)

2. Dorośli posługując się narzędziami tworzą rabatki, grządki – miejsca, gdzie dzieci będą siać i sadzić rośliny. Przygotowywane są również donice do wysiewu (10 min.)
3. Dzieci przy wsparciu rodziców i opiekunów wykonują drobne prace z wykorzystaniem małych narzędzi ogrodniczych (np. przekopywanie ziemi), a następnie sieją nasiona różnych warzyw (np. marchewka, rzodkiewka, sałata).

W tym miejscu powstanie warzywnik. Dzieci będą pielęgnowały rośliny (podlewały je), a potem plony będzie można wspólnie zjeść.

W donicach sadzimy sadzonki kwiatów np. pelargonii, surfinii. Na rabatkach siejemy takie kwiaty jak np. turki, nagietki, słoneczniki. Dorośli starają się w jak największym stopniu umożliwić dzieciom wykonywanie poszczególnych czynności przy zakładaniu ogródka. Podczas wykonywania tych czynności nazywamy je, nazywamy również gatunki roślin, objaśniamy i pokazujemy czego rośliny potrzebują do życia (30 min.)

Podczas wykonywania prac rozmawiamy z dziećmi na temat odpowiedzialności dzieci za funkcjonowanie swojego ogródka.

Kontynuacja zajęć:

Wykonujemy zdjęcia podczas realizacji aktywności i umieszczamy na stronie internetowej klubu.

Posadzone i posiane rośliny będą świetną pomocą dydaktyczną podczas wielu sytuacji edukacyjnych. Opiekunowie włączają dzieci do opieki nad ogródkiem (podlewanie). Dzięki nim możemy pokazać dzieciom czego rośliny potrzebują do życia i w jaki sposób należy je pielęgnować.

W zaciszu domowym:

Rodzice w przydomowym ogródku bądź w domu, na balkonie sieją z dziećmi warzywa, kwiaty, zioła i wspólnie je pielęgnowają. Mogą również sfotografować wyhodowane roślinki i zaprezentować zdjęcia opiekunom i dzieciom w klubie.



scenariusz VII

wiosna – scenariusz sytuacji edukacyjnej dla dzieci uczęszczających do klubu dziecięcego i ich rodziców / opiekunów

Temat: „Doświadczamy wiosny”

Czas: ok. 45 min. (w zależności od preferencji i możliwości rodziców, zajęcia mogą odbyć się w weekend lub w godzinach funkcjonowania klubu)

Miejsce: w sali lub na polanie / w ogrodzie przy klubie

Odbiorcy: dzieci uczęszczające do klubu (1-3 lata) oraz ich rodzice/opiekunowie

Cel ogólny: rozbudzanie u dzieci zainteresowań przyrodniczych

Cele szczegółowe:

- Rozwój słuchu muzycznego
- Uwrażliwienie na świat przyrody
- Integracja grupy
- Uwrażliwienie na poezję, muzykę, sferę dotykową
- Nauka aktywnego słuchania i koncentracji
- Nauka różnorodnych form wyrażania stanów emocjonalnych, uczuć
- Rozwój kreatywnego myślenia oraz inteligencji emocjonalnej
- Holistyczna integracja umysłowo-fizykalna

Metody i formy pracy: aktywne słuchanie muzyki, zabawa, działania praktyczne, integracja sensoryczna, improwizacja

Pomoce dydaktyczne: nagranie piosenki „Rączki robią klap, klap, klap”, opaski z wizerunkiem kwiatów wiosennych, bocianów, słoneczka, przebranie Pani Wiosny wykonane z surowców wtórnych, zielony rulon z wierszem, koszyczek, tekst wiersza Magdaleny Kowalskiej pt. „Promyczki”, piosenka o słońcu, przenośny głośnik i telefon/ inny sprzęt grający, brystol dla każdego dziecka, naturalne farby do malowania palcami:

- 100 ml wody – 4 łyżki mąki
- barwnik (kurkuma, sok z buraka)

folia malarska lub chusta animacyjna, nagranie piosenki „Wiosna na łące” oraz odgłosów ptaków, trawa, gałązki, mech, liście, gałęzie, kwiaty, kamyczki, piasek, dla każdego dziecka kwadrat z kartonu, jeziorko – np. nakrętki z wodą, szyszki

Przebieg zajęć:

1. Piosenka na przywitanie

„Rączki robią klap, klap, klap”. (1 min.)

Rączki robią klap, klap, klap.

Nóżki tupią tup, tup, tup.

Tutaj swoją głowę mam.

A na brzuszku bam, bam, bam.

Buzia robi am, am, am.

Oczy patrzą tu i tam.

Tutaj swoje uszy mam.

A na nosku sobie gram.

<https://www.youtube.com/watch?v=LEI5rLWcNol&list=PL76Hd0wTz1QyZmVPfxyXyqjUWtJvNSXH&index=3>

2. Zabawa integracyjna (5 min.)

Rodzice oraz chętne dzieci otrzymują na głowę opaski z wizerunkiem kwiatów wiosennych, bocianów, słoneczka.

Witam wszystkich bardzo serdecznie

- Kto czuje się powitany niech pomacha do mnie prawą ręką – Witam tych, którzy mają na głowie kwiatka wiosennego
- Witam tych, którzy mają na głowie bociana – Witam tych, którzy mają na głowie słoneczko – Witam tych, którzy lubią wiosnę,
- Witam tych, którzy widzieli kiedyś łąkę,
- Witam tych, którzy zrobili już wiosenne porządki,
- Witam tych, którzy jeszcze ani razu nie wstali,
- Witam tych, którzy lubią się wesoło bawić.

3. Przychodzi jedna z mam przebrana za Panią Wiosnę w zielonej sukni, którą niosą jej mali klubowicze (lub inni rodzice) – wróbelki (z opaskami wróbelków na głowie).

Jeden z wróbelków podaje w darze dzieciom wiersz w zwiniętym i przewiązanym wstążką rulonie, który czyta nauczyciel a w miarę czytania odzywają się też odgłosy pojawiających się zwierząt a nauczyciel prezentuje kolejno pojawiające się elementy jak słońce, słowik poprzez sylwety np. obrazki naklejone na patyczek bądź wykałaczkę.

„Promyczki”

W słońca promieniu ustań nie w cieniu. Z słowikiem piosnkę zaśpiewaj.

I wnet w radosnym wzeleć uniesieniu Duszo, woń świeżości wąchaj! Niczym ptaszki polne

u sukni wiosny, Co jej zielone fałdy niby sługi niosty,

O ciepłe słonka, co łebki wiejskim pieskiem gładzi I budzi ze snu misie śpiące.

Wiosenny uśmiech maluje szczerze Obsypując nas swym złotem.

O niechaj ten uśmiech i serce twoje Otula tchnienie wiosny,

Który tak świeży i śpiewny przychodzi

Od setek lat młody i radosny.

- a) Jakie zwierzęta wystąpiły w wierszu?
 - b) Co pięknie i złoto świeci na niebie i sprawia, że na ziemi robi się coraz cieplej? Tak iż z zimy robi się wiosna? Zaczynają rosnąć kwiaty a ptaki wracają z ciepłych krajów?
 - c) Czy lubicie patrzeć w słońce? **(5 min.)**
4. Nauczyciel opisuje słońce jego wygląd i cechy. Włącza piosenkę o słonku. Dzieci otrzymują brystole, naturalne farby do malowania palcami, barwnik żółty z kurkumy i wody oraz pomarańczowy z kurkumy, wody i odrobiny soku z buraka. Dzieci wraz z rodzicami malują słońce tak jak czują, jak wyobrażają sobie zainspirowane opowieścią oraz piosenką.

(„Słoneczko późno dzisiaj wstało” <https://www.youtube.com/watch?v=ic2Bjr7xsC0>)
(10 min.)

5. Zabawa: wiosna (gruba folia malarska/ chusta animacyjna)

Stajemy w kole wraz z rodzicami, chwytamy za folię malarską. Nauczyciel prowadzi narrację: woda jest zamrożonym nieruchomym lodem, woda stoi sztywno, jest zima, jest nam bardzo zimno brrr. Staramy się wprowadzić dzieci w klimat, by poruszały folię tak jak czują, nie narzucamy ruchów tylko naprowadzamy. A teraz słoneczko świeci coraz wyżej robi się coraz cieplej woda roztapia się i zaczyna powoli płynąć (dzieci zaczynają powoli poruszać folię). To znaczy, że przyszła wiosna, lód stopniowo znika coraz bardziej, woda zaczyna płynąć coraz szybciej, ptaki przylatują z ciepłych krajów i zaczynają koncerty w koronach drzew

(nagranie śpiewu ptaków np. https://www.youtube.com/watch?v=pttzbPEGt_E).

Włączamy muzykę najpierw cicho – nauczyciel robi małe ruchy potem coraz głośniej – coraz większe ruchy **(5 min.)**

6. Ścieżka sensomotoryczna: „Wycieczka na leśną łąkę”. Ułożone na podłodze/ziemi kolejno trawa, gałązki, mech, liście, gałęzie, kwiaty, kamyczki, piasek. Rodzice prowadzą dzieci na gołych stópkach i sami także próbują **(10 min.)**

7. „Wiosenna leśna łąka”. Brzmi piosenka o wiosennej łące np. „Wiosna na łące” <https://www.youtube.com/watch?v=814z9Tpphkw>
Dzieci otrzymują kwadrat z kartonu, mech, kwiaty, liście, jeziorko – np. nakrętki z wodą, szyszki itp. i tworzą swoją własną łąkę tak jak czują. Prace później trafiają na wystawę. Rodzice pomagają. **(10 min.)**

Kontynuacja zajęć:

Zabawę integracyjną (nr 2) możemy kilkakrotnie powtarzać z dziećmi, wykorzystując przygotowane opaski. Wiersz możemy ponownie zaprezentować dzieciom i zachęcić do pokazywania ruchem jego treści (wg własnego pomysłu lub naśladując opiekuna). Folię malarską używaną w zabawie nr 6 możemy wykorzystać do wykonania pracy plastycznej. Na przygotowanej folii (okręcona dookoła nóg odwróconego stolika) dzieci malują farbami i palcami bądź pędzlami wiosenny krajobraz.

W zaciszu domowym:

Rodzic wraz z dzieckiem bawi się wykonując wiosenne masażyki:

„SŁONKO ZAŚWIECIŁO”

Słonko zaświeciło – *rysujemy na twarzy dziecka kółeczko*

ptaszki obudziło – *pukamy zgiętym palcem w dłoń dziecka*

Latają, ćwierkają ziarenek szukają – *opuszkami palców opukujemy ciało dziecka*

Słonko zaświeciło – *rysujemy na twarzy dziecka kółeczko*

misia obudziło – *pukamy zgiętym palcem w plecy dziecka*

Mruczy misio z głodu szuka wszędzie miodu – *delikatnie gładzimy całą dłońią brzuszkiem dziecka*

Słonko zaświeciło – *rysujemy na twarzy dziecka kółeczko*

wiewiórki zbudziło – *pukamy zgiętą dłońią w uda dziecka*
Po lesie skakały – *„skaczymy” palcami po głowie dziecka*
orzesków szukały – *delikatnie przeczesujemy palcami włosy dziecka*
Słonko zaświeciło – *dziecka kółeczko rysujemy na twarzy*
Zajęczki zbudziło – *gładzimy palcami powieki dziecka*
Po łące biegają – *dłońmi zgiętymi w pięści lekko uciskamy ciało dziecka*
marchewki szukają – *wkładamy dłoń za bluzkę dziecka*

„WIOSNA PRZYSZŁA DO NAS” (Autor: Dorota Majcher)

Już nie musisz brać szalika – *gładzimy dłońmi szyję dziecka*
śnieg topnieje na chodnikach – *gładzimy całe ręce dziecka*
Dłuższe dni – *rysujemy palcem na plecach dziecka długą linię*
i krótsze noce – *rysujemy krótkie linie na dłoniach dziecka*
czasem motyl zatrzepocze – *delikatnie szczypimy ciało dziecka*
Nawet chochoł już się zbudził – *przecieramy opuszkami palców twarz dziecka*
chce podobno wstać do ludzi – *pocieramy o siebie, trzymane w naszych dłoniach,
dłonie dziecka*
Ciepły deszczyk leje z nieba – *opukujemy głowę dziecka palcami*
słońce grzeje, kiedy trzeba – *gładzimy całe ciało dziecka zaczynając od głowy*
Wiosna, wiosna, wiosna przyszła do nas – *„chodzimy” palcami po plecach dziecka*
cała kolorowa, ukwiecona – *rysujemy palcem kwiaty na plecach dziecka*
Będą śpiewać ptaki, kwitnąć róże – *masujemy plecy dziecka od dołu do boków*
Zostań wiosno – *przytulamy dziecko*
zostań śliczna – *tuląc dziecko kiwamy się lekko na boki*
zostań z nami jak najdłużej tu – *zamykamy dziecko w ramionach*



scenariusz VIII

wiosna – scenariusz sytuacji edukacyjnej dla dzieci uczęszczających do klubu dziecięcego

Temat: „Zielona żabka”

Czas: 40 min. (zajęcia zorganizowane w ramach godzin funkcjonowania klubu)

Miejsce: w sali lub na trawie, na świeżym powietrzu

Odbiorcy: dzieci 2 i 3 letnie uczęszczające do klubu

Cel ogólny: Wzbogacanie u dzieci wiadomości przyrodniczych

Cele szczegółowe:

- Rozpoznawanie zielonego koloru otoczenia
- Rozwijanie pomysłowości, inwencji twórczej podczas zabaw ruchowych
- Nabywanie umiejętności wyrażania emocji w formie werbalnej
- Uwrażliwianie dzieci na delikatne dotknięcia

Metody i formy pracy: bajkoterapia, działania praktyczne, samodzielne doświadczenia

Środki dydaktyczne: treść zagadki, miseczek z wodą, zakraplacz, opowiadanie: "Zielona żabka" B. Formy, ilustracja z żabką, sylwety: żaba, bocian, ważka, biedronka, sprzęt grający, piosenka pt. „Była sobie żabka mała”, model żaby (plastikowy, gumowy) wysoka miska/wiadro z wodą i trawą, nagrania odgłosów: śpiew ptaków, rechot żab, klekot bociana, szum wody, tiul, hula hop, pieńki.

Przebieg zajęć:

1. Zagadka.

Witam was zielono, kumkająco i skacząco, spróbujcie zgadnąć o kim będzie dzisiejsza bajka.

O żabce **(1 min.)**

2. Zabawa relaksująco-wyciszająca:

Dzieci zamykają oczy. Nauczyciel upuszcza kropelkę wody na dłoń dziecka. Kto poczuje dotknięcie może otworzyć oczy **(3 min.)**

3. Opowiadanie pt. „Zielona żabka”, B. Forma z pacynkami **(10 min.)**

„Zielona żabka nad stawem mieszkała. Siadała w trawie i wciąż rozmyślała.

- *Ach, jaka jestem brzydka, zielona, jak roślinki w stawie. Nie wyglądam wcale ciekawie. Kto taką brzydką zechce mieć żonę. Dlaczego wszystko mam takie zielone! W pobliżu żabki ważka usiadła. A żabka rzecze:*

- *Jaka powabna. Wszyscy uwagę na nią zwracają, barwy jej bardzo mnie zachwycają.*

Nagle biedronka się pojawiła.

- *Czemu się smucisz sąsiadko miła? Bezchmurne niebo, piękna pogoda a w stawie czysta i chłodna woda.*

- *Biedronko, piękna twoja sukienka. Ciągłe zazdrośnie na nią ktoś zerka. Jam nieszczęśliwa w swojej zieleni, kolor mój nigdy już się nie zmieni.*

Wtem dumnie bocian przez tąkę kroczy. Otwiera mocno swe bystre oczy.

- *Jak tu zielono, moi kochani, że aż się w głowie kręci czasami.*

- *Och, może żabka siedzi gdzieś w trawie. Pora śniadania właśnie nastąpiła, drobna przekąska by się przydała.*

Żabce serduszko mocno zabiło.

- *Kiedy mnie ujrzy nie będzie miło. Widok bociana to nie zabawa. Dobrze, że wkóło zielona trawa. Teraz rozumiem – barwa zielona, specjalnie dla mnie jest przeznaczona. Trudno mnie dostrzec zatem bocianie, chyba gdzie indziej zjesz dziś śniadanie.*

Rozmowa:

- *Dlaczego żabka była smutna?*
- *Kogo żabka spotkała na tące?*
- *Kto chciał ją zjeść?*

Czy udało się bocianowi złapać żabkę? Dlaczego bocian nie dojrzał żabki w trawie?

4. Zabawa ruchowa: dzieci są żabkami, jeden z opiekunów jest bocianem. Dzieci skaczą, gdy gra muzyka, gdy muzyka cichnie szybko mają wskoczyć do jeziora (hula hop) gdyż bocian zaczyna polowanie (zabawa przy piosence „Była sobie żabka mała” <https://www.youtube.com/watch?v=u0sql4bx4PI>) **(3 min.)**

5. Opiekun wyciąga z papierowej trawy model żabki- plastikowy, gumowy). Zabawa sensoryczna: Podchodzi do każdego chętnego i kładzie żabkę na rączkę dziecka. Zabawa w skojarzenia:

- Żabka jest delikatna jak
- Żabka jest zielona jak
- Żabka jest malutka jak...

- Żabka jest mokra jak...
- Żabka jest śliska jak... **(7 min.)**

6. Zagadki słuchowe „Na łące”:

Rozwiązywanie zagadek dźwiękowych: śpiew ptaków, rechot żab, klekot bociana, szum wody **(5 min.)**

7. Żabi tor przeszkód:

Żaby mają trudne zadanie. Przedostać się na drugą stronę łąki a czai się tam mnóstwo przeszkód: wodny tunel z tiulu jeden opiekun trzyma z przodu drugi z tyłu, stawy – hula hop, powalone drzewa. **(6 min.)**

8. „Żabia fotobudka” – opiekunowie przygotowują fotobudkę w kształcie żaby (wykorzystując surowce wtórne) i wykonują fotografie chętnym dzieciom. **(5 min.)**

Kontynuacja zajęć:

Zabawy nr 2 oraz nr 5 możemy powtórzyć kilkakrotnie podczas dnia. Żabkę (model) możemy wykorzystać np. do zabawy w „Ciepło zimno”. Następnego dnia możemy wykonać pracę plastyczną pt. „Żabka” wykorzystując dowolną technikę (np. płaskie origami z koła, żabka powstała z odcisku rączki umoczonej w farbie, wyklejanie konturu żaby kawałkami papieru kolorowego, bibuły).

W zaciszu domowym:

Rodzice śpiewają wraz z dzieckiem popularną piosenkę „Była sobie żaka mała”. Mogą również wspólnie z dzieckiem przygotować ilustrację ruchową do jej słów. W miarę możliwości rodzice mogą wybrać się wraz z dzieckiem na wiosenny spacer do parku, na łąkę, gdzie znajduje się zbiornik wodny i doświadczyć odgłosu żab lub je zaobserwować w naturalnym środowisku życia.



scenariusz IX

lato – scenariusz sytuacji edukacyjnych dla dzieci uczęszczających do klubu dziecięcego

Scenariusz zawiera propozycje zabaw, które realizujemy w klubiku przez dwa tygodnie. Jeśli mamy taką możliwość i zapewni to dzieciom większą swobodę zabawy, eksperymenty z wykorzystaniem wody, piasku mogą być przeprowadzone na świeżym powietrzu.

Temat: „Hawaje wszystkimi zmysłami”

Czas: 10 zajęć po 30 min.

Miejsce: sala klubu dziecięcego/ na terenie zielonym przy klubie; zajęcia odbywają się w godzinach pracy klubu

Odbiorcy: dzieci uczęszczające do klubu (1-3 lata)

Cel ogólne:

- rozbudzanie zainteresowań przyrodniczych dzieci
- rozwijanie u dzieci umiejętności wielozmysłowego poznawania świata

Cele szczegółowe:

- Dzieci poznają nowe naturalne i zdrowe smaki oraz faktury egzotycznych owoców
- Poznają piękno hawajskiej przyrody i obyczajów oraz symboli Hawajów
- Dzieci potrafią przywitać się po hawajsku
- Kształcenie wrażliwości muzycznej
- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej
- Rozwój sensomotoryczny
- Rozwijanie słownictwa
- Relaksacja
- Rozwijanie wyobraźni

Metody i formy pracy: działania praktyczne, eksperyment badawczy, zabawy sensoryczne, osobiste doświadczenie, aktywne słuchanie muzyki, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i rekwizytu

Środki dydaktyczne: hawajskie lei na szyję, kwiaty we włosy i sukienki z trawy/krepy, muzyka hawajska, sprzęt grający, rzutnik/ telewizor, film pt. Moana – Moana Meets the Ocean, nagranie piosenki „Samolocik”, chusta animacyjna, walizka oraz przedmioty, które będą potrzebne w podróży na Hawaje (np. strój kąpielowy, okulary przeciwsłoneczne, krem do opalania, woda, ręcznik itp.), duży pojemnik z wodą, różnego rodzaju muszle, rozgwiazda, przedmioty do zabawy „Pływa czy tonie?” np.

korek, muszelka, kulka plasteliny, piórko, moneta, kamień, klocek , owoce w całości: granat, banan, ananas, kokos, papaja, awokado, pomarańcza, ośmiornica, papuga-maskotki, pacynki, nadziane na wykałaczki pokrojone owoce granatu, banana, kokosa, papai, awokado, ananasa, pomarańczy, blender, sokowirówka, papierowe kubki, duża miska i drewniana łyżka, kregle, folia malarska, farby, pędzle, wycięte z papieru lub bibuły różnokolorowe kwiaty, nitka, nożyczki, słomki, plastikowa igła, hawajske puzzle- ilustracje związane z hawajską tematyką, pocięte na części, wydrukowana sylweta kobiety, klej, paski bibuły, kwiaty wycięte z kolorowego papieru, ciastolina lub masa solna, butelka, ocet, soda, czerwony barwnik, olej dowolny 3 litry, barwniki w płynie, duża butelka przezroczysta z pleksy/szkła, tabletki musujące , talerz głęboki, cukierki Skittles, piasek kinetyczny, piasek, woda, glina, hawajska fotobudka, aparat fotograficzny.



Przebieg zajęć:

Dzień I

„Przygotowania do wycieczki na Hawaje”

1. W tym tygodniu wybierzemy się wspólnie na wycieczkę na odległe wyspy – odwiedzimy Hawaje. Zobaczcie, w jaki świat się przeniesiemy...

Fragment bajki o Hawajach „Vaiana” pt: Moana – Moana Meets the Ocean,
https://www.youtube.com/watch?v=KGqBfyQFG_g

Starsze dzieci opowiadają co widziały na filmie (plaża, piasek, woda, palmy, muszle itp.)
(5 min.)

2. „Hawajskie dźwięki” – zabawa muzyczno-ruchowa **(7 min.)**

Posłuchajcie teraz jakie piękne dźwięki możemy usłyszeć na Hawajach...

(Do zabawy wykorzystujemy chustę animacyjną lub przygotowujemy sami folię malarską, a na niej namalowane lub narysowane hawajskie symbole).

Dzieci trzymają chustę i poruszają się z nią w rytm muzyki lub poruszają samą chustą (młodsze dzieci mogą poruszać chustą na siedząco bądź być na rękach opiekunów).

Po zabawie starsze dzieci mogą opisać, jak czuły się podczas zabawy, co im przypomina taka muzyka itp.

Nagranie hawajskiej muzyki instrumentalnej np.

<https://www.youtube.com/watch?v=YoQ3B4zBPt0>

3. „Rozańczone Hawaje” - prezentacja tańca hula **(10 min.)**

Lubicie tańczyć? Mieszkańcy Hawajów, tak jak Wy kochają muzykę i taniec. Może jak już polecimy na Hawaje to spróbujemy nauczyć się tańca hula...

Jeden z opiekunów przebrany w hawajski strój prezentuje dzieciom taniec hula lub wykorzystujemy nagranie video.

<https://www.youtube.com/watch?v=yeZmd2jgJvA>

Dzieci swobodnie tańczą przy muzyce.

Przykładowe nagrania hawajskiej muzyki, do improwizacji ruchowej dzieci:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zt--2-Oom3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ava45CrcDPQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=etHDsUecb7U>

4. „Pakujemy walizkę” **(7 min.)**

Opiekunowie opowiadają dzieciom, że na Hawajach jest bardzo gorąco i że dużo czasu będziemy spędzać na plaży. Przygotowują walizkę oraz przedmioty, które będą

potrzebne w podróży (np. strój kąpielowy, okulary przeciwsłoneczne, krem do opalania, woda, ręcznik itp.).

Dzieci wkładają do walizki odpowiednie przedmioty, nazywają je.

(Dla starszych dzieci możemy przygotować do wyboru również przedmioty, nieprzydatne w podróży na Hawaje, których nie spakujemy do walizki np. szalik, czapka, sanki itp.).

Spakowaną walizkę odstawiamy w wyznaczone miejsce w sali, w którym stopniowo będzie powstawał hawajski kącik. Walizka jest przygotowana na podróż na Hawaje, gdzie udamy się następnego dnia.

Kontynuacja zajęć:

w dalszej części dnia wykorzystujemy instrumentalną muzykę hawajską do improwizacji ruchowych oraz przy relaksacji.

W zaciszu domowym:

rodzice wraz z dziećmi mogą tańczyć swobodnie z dziećmi przy dźwiękach muzyki oraz nauczyć się tańca hula.

Dzień II

„Wybierz się z nami w podróż na słoneczne hawajskie wyspy!”

1. Nadszedł czas żebyśmy polecieeli na Hawaje...

Zapraszam wszystkich na pokład...

Dzieci jedno za drugim, siadają, ustawiają się na dywanie lub bawią się w rozsypce, naśladując samolot, o którym mowa w piosence.

Zabawa muzyczna przy piosence „Samolocik” (5 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=Rh0dzGm9uZE>

2. „Przywitał nas wodny świat...”

Wylądowaliśmy na Hawajach, ciekawe jakie przygody nas tutaj spotkają...

Mamy tutaj w pojemniku trochę wody z ogromnego oceanu...

(Opiekunowie przygotowują duży pojemnik z letnią wodą, najlepiej przezroczysty).

Chętne dzieci zanurzają ręce w wodzie, mogą się chwilę pobawić, pochłapać. Starsze dzieci mogą opowiedzieć o swoich odczuciach, cechach wody np. woda jest ciepła, nie ma koloru, jest mokra **(10 min.)**

3. Wodny eksperyment: „Pływa czy tonie?”

Do pojemnika z wodą użytego do poprzedniej zabawy dzieci wrzucają kolejno przedmioty i sprawdzamy: „Pływa czy tonie?”. (np. korek, muszelka, kulka plasteliny, piórko, moneta, kamień, klocek itp.) **(10 min.)**

4. „Wychodzimy na hawajski ląd...”

Jeden z opiekunów jest ubrany w hawajskie lei, sukienkę z trawy/krepy. Nauka okrzyku i objaśnienie, że „Aloha” znaczy witaj po Hawajsku!

Nauczyciel: „Aloha” i ruch z ukłonem

Dzieci: „Aloha” i powtarzają ruch.

A teraz zobaczymy, jak wyglądają Hawaje...

Prezentacja filmu ukazującego hawajskie krajobrazy, symbole itp.

<https://www.youtube.com/watch?v=YoQ3B4zBPt0>

Opiekunowie zwracają uwagę i nazywają pojawiające się w filmie hawajskie stroje, plaże itp. **(7 min.)**

Kontynuacja zajęć:

W dalszej części dnia powtarzamy zabawę przy piosence „Samolocik”.

W zaciszu domowym:

zachęcamy rodziców do wspólnych z dziećmi eksperymentów z wodą np. podczas kąpieli: barwienie wody specjalnymi tabletkami do kąpieli, rozpuszczanie soli do kąpieli, sprawdzanie, które przedmioty toną, a które unoszą się na powierzchni, robienie piany, baniek mydlanych, przelewanie wody za pomocą różnych pojemniczków, kubeczków itp.

Dzień III

„Hawajskie widoki”

1. „Hawaje w naszej sali”

Opiekunowie prezentują rekwizyty dotyczące Hawajów, nazywają poszczególne elementy np. kwiat hibiskusa, hawajskie lei, hawajska spódniczka, kwiaty do wpięcia

we włosy, ukulele, papuga- maskotka, owoce: ananas, kokos, pomarańcza, banan itp. (niektóre symbole ze względu na ich niedostępność możemy zaprezentować na ilustracjach, aby uatrakcyjnić zabawę, przedmioty wyjmujemy z kolorowej skrzyni, pudła, kosza ozdobionych tematycznie).

Dzieci dotykają poszczególne przedmioty, starsze- opowiadają o swoich doznaniach, nazywają je.

Zgromadzone przedmioty umieszczamy w hawajskim kąciku sali. **(7 min.)**

2. „Taniec hawajskich kwiatów” **(5 min.)**

Opiekunowie przygotowują wycięte z papieru lub bibuły różnokolorowe kwiaty.

Dzieci układają kwiatki na dłoni i próbują je zdmuchnąć. (Młodsze dzieci mogą próbować zdmuchnąć kwiatek z dłoni opiekuna, który najpierw prezentuje zdmuchiwanie kwiatka).

3. „Hawajskie puzzle” **(5 min.)**

Opiekunowie przygotowują ilustracje związane z hawajską tematyką, pocięte na części (dla młodszych dzieci np. ilustracja ananasa, palmy pocięta na 2, 3 kawałki, dla starszych- np. krajobraz pocięty na 4 elementy).

4. „Hawajskie pamiątki” - praca plastyczna **(15 min.)**

Starsze dzieci: z pomocą opiekunów wykonują hawajski naszyjnik lub bransoletkę z kolorowych, wyciętych z bibuły lub kolorowego papieru kwiatów, nawleczonych z kawałkami słomek do napojów na nitkę, za pomocą dużej, plastikowej igły.

Młodsze dzieci: otrzymują wydrukowaną sylwetę kobiety. Doklejają spódniczkę (z pasków bibuły) oraz naszyjnik z kwiatów (wyciętych z papieru kolorowego lub bibuły)

Kontynuacja zajęć:

w dalszej części dnia dzieci mogą doświadczać w hawajskim kąciku przyrody – obserwować i bawić się zgromadzonymi tam elementami.

W zaciszu domowym:

proponujemy rodzicom by wspólnie z dziećmi wykonali w domu hawajskie naszyjniki.

Dzień IV

„Smaki Hawajów”

1. „Owoce”

Opiekunowie przygotowują egzotyczne owoce np. pomarańcza, ananas, kiwi, kokos. Dzieci badają dotykiem, węchem owoce, opisują swoje doznania (ananas jest szorstki, pomarańcza gładka itp.). Starsze dzieci siedzą w kole smakują pokrojone owoce, a nauczyciel zachęca dzieci do opisanie smaku i odgadnięcia jaki owoc jadły. Młodsze dzieci mogą otrzymać do zjedzenia pokrojonego banana.

(Przy tej zabawie opiekunowie muszą otrzymać informacje czy jakieś dziecko w grupie nie ma alergii pokarmowej na któryś z owoców oraz uzyskać zgodę rodziców na podanie dzieciom produktów innych niż te w menu klubu w danym dniu) **(5 min.)**

2. „Owocowe soki” **(5 min.)**

Opiekun za pomocą wyciskarki lub sokowirówki przygotowuje w obecności dzieci sok z pomarańczy. Chętne dzieci mogą spróbować soku. Można też przygotować mus bananowy, blendując banana

3. „Owocowa sałatka” **(7 min.)**

Opiekunowie przygotowują egzotyczne owoce, kroją je na kawałki. Dzieci wrzucają owoce do miski i mieszają. Chętne dzieci jedzą owocową sałatkę

4. „Hawajskie zabawy Vaiany” zabawa muzyczno- ruchowa z wykorzystaniem folii malarskiej. **(5 min.)**

Dzieci trzymają wokół brzegów folię malarską. Odzwierciedlają ruchem przy muzyce ruchy oceanu. Nauczyciel naprowadza dzieci poprzez opis: woda jest spokojna, potem są małe fale, potem coraz większe. Następnie opiekunowie falują folią i zachęcają by dzieci wskoczyły pod folię i wyrażały emocje spontanicznie zgodnie ze swoimi uczuciami i wyobraźnią. To szatawa zabawa, włosy zabawnie naelektryzowane od folii stają dęba a dzieci śmieją się do rozpuku.

Możemy też folię delikatnie spryskać wodą

„Muzyka relaksacyjna- Rajskie Hawaje”:

<https://www.youtube.com/watch?v=ECIZXwF9h38>

5. „Hawajskie krajobrazy”

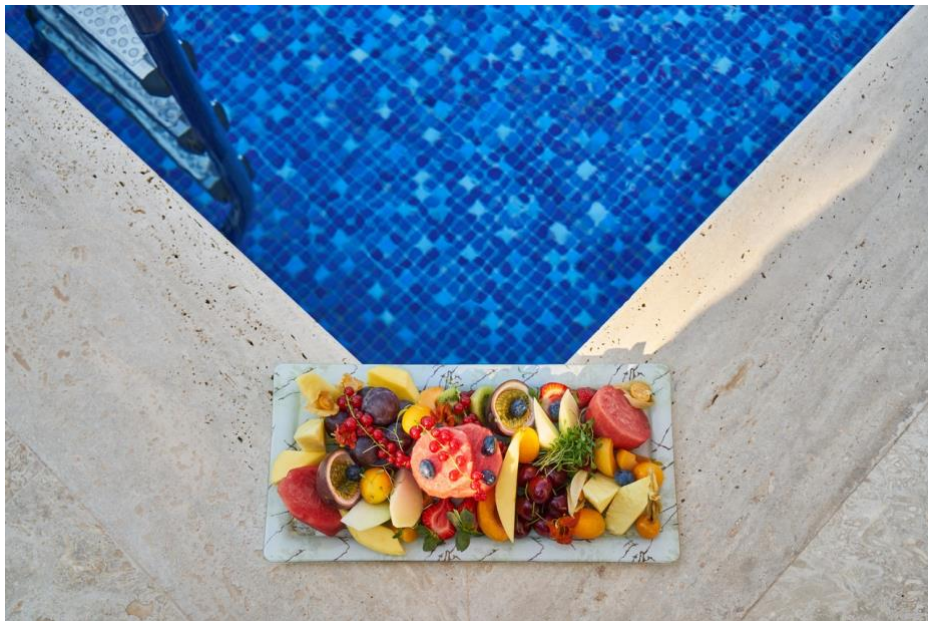
Folie malarską wykorzystaną w poprzedniej zabawie rozciągamy w pionowym położeniu, a dzieci malują na niej farbami (malują same lub wypełniają narysowane kontury palm, egzotycznych owoców itp.). Młodsze dzieci mogą malować rączkami, palcami piasek i morze **(10 min.)**

Kontynuacja zajęć:

w dalszej części dnia możemy wykorzystać dzieło z zabawy „Hawajskie krajobrazy” i przenieść się w hawajski świat podczas zabaw swobodnych na plaży, w wodzie...

W zaciszu domowym:

proponujemy rodzicom, by wybrali się wspólnie z dziećmi na zakupy i nabyli owoce, które dzieci miały okazję poznać podczas zajęć. Z zakupionych owoców można przyrządzić wspólnie pyszną i zdrową sałatkę.



Dzień V

„Hawajskie zabawy”

1. „Taniec hula” (5 min.)

Chętne dzieci mogą założyć przygotowane wcześniej spódniczki z kawałków bibuły oraz kwieciste naszyjniki. Wraz z opiekunami, naśladując ich ruchy, próbują zatańczyć taniec hula lub po prostu dowolnie tańczyć przy muzyce.

<https://www.youtube.com/watch?v=5aEdHxbUZoY>

2. „Hawajskie kręgle” (5 min.)

Opiekunowie przygotowują kręgle oraz kokos lub pomarańczę. Dzieci za pomocą owocowej kuli próbują przewrócić kręgle.

Opiekunowie przygotowują pojemnik wypełniony piaskiem, a w nim zakopane, ukryte różnego rodzaju muszle. Dzieci kolejno podchodzą do pojemnika i szukają zakopanych w piasku muszelek.

3. „Hawajski relaks” (10 min.)

Dzieci kładą się na dywanie, w tle muzyka relaksacyjna. Opiekun ściszo, spokojnym głosem czyta poniższy tekst:

Usiądź lub połóż się wygodnie (ok.10 sekund), zamknij oczy, przyjmij jeszcze wygodniejszą pozycję. Znajdujesz się na wyspie, na środku oceanu. Wokół panuje zupełna cisza, spokój, słońce, czujesz ciepło. Słońce świeci na stopy i nogi. Czujesz jego promienie na rękach i ramionach. Idziesz bosą plażą brzegu. Czujesz ciepło piasku na bosych stopach. Ciepło ogarnia całe twoje ciało. Spokój, ciepło, spokój, ciepło, czujesz? Morze jest przed tobą, fale poruszają się w przód i w tył, w przód i w tył, przyptyw – odpływ, przyptyw – odpływ. Wdech i wydech pokrywają się z rytmem fal. W górę i w dół, w górę i w dół. Oddychasz równo i spokojnie. Oddychasz, oddech przychodzi sam. Za tobą gąszcz kwitnących krzewów, drzewa i palmy, zielona ściana – nie do przebycia. Chcesz przejść przez nią. Jesteś ciekawy, odważny? Chcesz zobaczyć. Słyszysz dźwięki wydawane przez zwierzęta. Jesteś bardzo odważny.... przebędziesz ten zielony gąszcz. Zapachy – słodkie, tajemnicze. Ciepło, światło, jasne południe. Jesteś zupełnie spokojny, rozluźniony. Teraz

wracasz do sali. Zwijasz dłonie
w pięści, napinasz ramiona, przeciągasz się, ziewasz, otwierasz oczy.

„Muzyka relaksacyjna- Rajske Hawaje”

<https://www.youtube.com/watch?v=ECIZXwF9h38>

Kontynuacja zajęć:

w dalszej części dnia możemy udostępnić dzieciom do zabawy pojemnik z piaskiem i ukrytymi w nim przedmiotami.

W zaciszu domowym:

Rodzice wraz z dziećmi wykonują pracę plastyczną (wybraną przez siebie techniką) pt. „Hawaje”. Wykonane prace przynoszą do klubu i biorą udział w konkursie plastycznym.

Dzień VI

„Hawajskie eksperymenty”

1. Hawajskie przywitanie. Nauczyciel: Aloha i ruch z ukłonem
2. Taniec hula do piosenki pt. „Perlice – Pate, pate”, <https://www.youtube.com/watch?v=R7h1D2YG0cQ>. Nauczyciel pokazuje proste ruchy i zachęca, by dzieci tańczyły zgodnie z wyobraźnią oraz tym co czują **(5 min.)**
3. Opiekunowie przygotowują piasek kinetyczny. W zależności od możliwości na folii malarskiej w sali, w dużym pojemniku lub na folii malarskiej w ogródku przy klubiku. Można dać dzieciom różne foremki, pojemniczki, łyżeczki itp. Dzieci bawią się piaskiem, doświadczają go wg własnej inwencji. **(10 min.)**
4. „Hawajski wulkan” **(10 min.)**

a) Dzieci wraz z opiekunami lepia wulkan z ciastoliny (lub masy solnej) na bazie butelki.

b) Eksperyment:

Do butelki wlewamy ocet (możemy zabarwić go na czerwony kolor, barwnikiem spożywczym lub kawałkiem czerwonej bibuły) i uwaga..., gdy wsypimy sodę wulkan

wybuchnie. Starsze dzieci pomagają w wykonaniu eksperymentu- wsypują sodę, wlewają ocet.

5. „Warsztaty chemiczne z królową Pele” (7 min.)

Tworzymy podwodne, falujące rafy koralowe.

Nalewamy olej, wlewamy po dwie łyżki 3 barwników, nie mieszamy! Następnie wrzucamy 2 tabletki musujące i mamy przepiękne rafy koralowe. Starsze dzieci pomagają przy wykonaniu eksperymentu.

Kontynuacja zajęć:

Wykonane „rafy koralowe” umieszczamy w widocznym miejscu by dzieci mogły je obserwować i nimi manipulować. Udostępniamy również do zabawy piasek kinetyczny.

W zaciścu domowym:

zachęcamy rodziców do zabaw sensorycznych z dziećmi, do których można wykorzystać np. mąkę, cukier, kakao, kasze, ryż. Dzieci mogą eksperymentować z różnymi produktami, przesypywać je, rozgniatać, mieszać itp.

Dzień VII

„Hawajskie plaże”

1. Zabawa sensoryczna „Na hawajskiej plaży” (10 min.)

Tworzymy piaskowy ocean z gliny, nalewamy do niej wody (lub wykorzystujemy piasek kinetyczny) wrzucamy zabawki i dzieci bawią się „na plaży”.

2. „Poszukiwacze skarbów” (7 min.)

W piaskowym oceanie umieszczamy muszelki. Dzieci próbują znaleźć w piasku jak najwięcej muszelek. Starsze dzieci mogą policzyć i powiedzieć, ile muszelek znalazły: 1, 2, 3.

3. „Hawajski spacer” (7 min.)

Tworzymy ścieżkę sensoryczną- na płaskich tacach umieszczamy np. piasek, piasek kinetyczny, ziemię, glinę, ewentualne drobne kamyki bez ostrych krawędzi. Dzieci bosymi stopami kolejno przechodzą po przygotowanym podłożu. Starsze dzieci mogą opisać swoje odczucia.

4. „Masażyk” (5 min.)

Dzieci siedzą w pociągu. Nauczyciel czyta powoli i pokazuje kolejne ruchy, a dzieci i opiekunowie masują się wzajemnie po plecach.

„Ciepło, ciepło, coraz cieplej, gorąco - pocieranie dłonią o plecy malucha coraz szybciej

Wybuch wulkan hawajski świecąco - obie dłonie rysują wybuch na plecach

Wyptywa z niego gorąca lawa - wijemy rączkę dłonią

Lecz gorącej mnie kocha mama i tata - przytulamy malucha

Płyńcie zawija i skręca

Mam lawę miłości na rękach

Zawija powoli w kierunku ucha

A ja ciepłe słowa słucham - szepczemy np. Kochamy cię

Kapie na mą głowę deszczem pocałunków

Ciepłem wyganiam zimno smutków

Otula zewsząd mnie

Aż tak zostać chcę - otulamy dziecko i bujamy się tak chwilę”

Możemy powtórzyć masażyk jeszcze raz.

Kontynuacja zajęć:

W dalszej części dnia możemy powtórzyć masażyk oraz udostępnić dzieciom do zabawy przygotowaną ścieżkę sensoryczną.

W zaciszu domowym:

Po wizycie na hawajskiej plaży rodzice w miarę możliwości wybierają się z dziećmi do piaskownicy.



Dzień VIII

„Pamiętki z podróży”

1. „Taniec z Vaianą” (5 min.)

Dzieci otrzymują hawajskie rekwizyty np. spódniczki z bibuły, lei na szyję ewentualnie paski bibuły i tańczą dowolnie przy piosence „Pół kroku stąd”.

<https://www.youtube.com/watch?v=De2xsb7hNFY>

2. „Hawajskie fotografie” (15 min.)

Opiekunowie tworzą hawajską fotobudkę (wykorzystując surowce wtórne). Zachęcają dzieci do przebierania się, naśladowania i samoobserwacji, Wykonują zdjęcia dzieciom wykorzystując rekwizyty np. spódniczka z trawy, lei, ananas itp. Zdjęcia możemy wywołać, a dzieci przykleją je na szablon hawajskiej pocztówki i przekazują rodzicom.

3. „Mali artyści” (10 min.)

Dzieci malują farbami wydrukowane szablony symboli hawajskich np. ananas, palma.

Kontynuacja zajęć:

Hawajska fotobudka towarzyszy dzieciom przy zabawach w dalszej części dnia.

W zaciszu domowym:

Wspólne zabawy taneczne przy piosence „Pół kroku stąd”.

<https://www.youtube.com/watch?v=De2xsb7hNFY>

Dzień IX

„Kolorowe Hawaje” (3 min.)

1. „Kolorowy taniec” zabawa muzyczno- ruchowa

Dzieci trzymają chustę animacyjną. Poruszają nią w rytm muzyki

„Pół kroku stąd” <https://www.youtube.com/watch?v=De2xsb7hNFY>

2. „Kolorowe kwiaty” (7 min.)

Dzieci spacerują po sali. Na dywanie rozłożone są kolorowe kwiaty wycięte z papieru (kolory kwiatów, odpowiadają kolorom znajdującym się na chuście). Na przerwę w muzyce dzieci podnoszą kwiatki i kładą je na chuście na odpowiednim kolorze.

W tle muzyka: „Somewhere over the rainbow”

<https://www.youtube.com/watch?v=V1bFr2SWP1I>

Na białym dużym talerzu dzieci układają dookoła cukierki Skittles (wyjaśniamy dzieciom, że to magiczne hawajskie cukierki znalezione na końcu tęczy, które nie służą do jedzenia). Następnie wlewamy na talerzyk trochę letniej wody, tak by pokryła wszystkie cukierki. Czekamy chwilę, obserwujemy co dzieje się na talerzu- powstaje wielobarwna tęcza.

3. „Egzotyczni malarze” (5 min.)

Przygotowujemy farby. Dzieci otrzymują kartki lub papierowe talerzyki

a) nakładają palcem żółtą farbę, a następnie łączą ją z czerwoną (powstaje pomarańczowa)

b) nakładają niebieską farbę, a następnie żółtą (powstaje zielona)

c) nakładają niebieską farbę, a następnie czerwoną (powstaje fioletowa)

Starsze dzieci nazywają kolory.

Kontynuacja zajęć:

zabawy z kolorowymi kwiatami przygotowanymi do zajęć np. rozsypywanie i zbieranie z dywanu, układanie wg kolorów, dmuchiwanie z rączki, ze stolika.

W zaciszu domowym:

zachęcamy rodziców do zabaw z dziećmi z wykorzystaniem farb- mieszanie kolorów, malowanie na różnych fakturach np. papier, papier ścierny, szkło, drewno.

Dzień X

„Żegnamy Hawaje”

1. „Hawajskie skarby” (5 min.)

Pod chustą animacyjną ukrywamy przedmioty, które zgromadziliśmy w hawajskim kąciku np. muszla, ananas, pomarańcza. Dzieci wyciągają ukryte przedmioty. Starszaki mogą spróbować rozpoznać najpierw dotykiem dany przedmiot, nazwać go.

2. „Hawajska dyskoteka” (15 min.)

Zorganizowanie hawajskiej dyskoteki – tańce dzieci przy hawajskiej muzyce (przykładowe utwory, podane w poprzednich scenariuszach). Można wykorzystać przygotowane hawajskie lei na szyję lub kwiaty we włosy i sukienki z trawy/krepy.

3. „Wracamy” (5 min.)

Kończymy już naszą Hawajską przygodę, wracamy do klubiku...

Dzieci jedno za drugim, siadają, ustawiają się na dywanie lub bawią się w rozsypce, naśladując samolot, o którym mowa w piosence.

Zabawa muzyczna przy piosence „Samolocik”

<https://www.youtube.com/watch?v=Rh0dzGm9uZE>

Kontynuacja zajęć:

w tym dniu dzieci mają ostatnią szansę do zabaw w hawajskim kąciku przyrody, obserwowania i manipulowania przedmiotami tam zgromadzonymi.

W zaciszu domowym:

na podsumowanie hawajskiej przygody proponujemy rodzicom by powtórzyli i sfotografowali lub sfilmowali wybraną hawajską zabawę ze swoimi dziećmi. Za zgodą rodziców fotografie, filmy możemy umieścić na stronie internetowej lub profilu klubu na Facebooku.



scenariusz X

dowolna pora roku – scenariusz sytuacji edukacyjnych dla dzieci uczęszczających do klubu dziecięcego

Temat: „Przygody Wróżki Śmieciuszki”

scenariusz przeznaczony do realizacji przez dwa dni

Czas: 2 razy po 30 min.

Miejsce: sala w klubie dziecięcym

Odbiorcy: dzieci uczęszczające do klubu (1-3 lata)

Cel główny:

Kształtowanie postaw proekologicznych u dzieci

Cele szczegółowe:

- Edukacja odnośnie segregacji śmieci oraz kreatywnego recyklingu
- Rozwój kreatywnego myślenia
- Rozwój sensomotoryczny
- Rozwój poczucia rytmu

Metody i formy pracy: improwizacja ruchowa do piosenki, teatrzyk kukiełkowy, metoda sytuacyjna z elementami teatralnymi, kreatywne zajęcia manualne, gra na instrumentach

Środki dydaktyczne: różnego rodzaju materiały do wykonania stroju Wróżki Śmieciuszki (np. nakrętki, gazety), różdżka z poślotka, kukiełki wykonane z kolorowego kartonu naklejone na kijek/wykałaczkę, prostokątne kartony oklejone żółtym, zielonym i błękitnym papierem. Mają napisane imiona plastik, szkło, papier. Mają namalowane głowy, oczy oraz wycięte buzie, odpowiednie dla każdego śmietnika elementy jak papier, szklane butelki, stoiki, plastikowe butelki itd., różnej wielkości plastikowe pudełeczka: po jogurtach, po kapuście, proszku, piasek w piaskownicy lub piasek kinetyczny, różnej grubości piasek, plastikowe buteleczki z zakrętkami, sprzęt grający, nagranie piosenki pt. „Świat w naszych rękach”, ZoZi, YouTube

Przebieg zajęć:

Część 1

1. Przywitanie z dziećmi- Wróżka Śmieciuszka – przebrana nauczycielka w sukience w kolorowe grochy z nakrętek od butelek, w kolczykach z nakrętek od butelek, w kamizelce z kolorowych gazet, w papilotach z gazety, w okularach z

nakrętek plastikowych oprawkach ze słomek oraz z różdżką z folii aluminiowej.

2. Dzieci razem z Wróżką Śmieciuszką w kole śpiewają z pokazywaniem hymn dzisiejszych zajęć. Nauczyciel proponuje ruchy, ale akceptuje indywidualne, spontaniczne ruchy dzieci a wręcz zachęca do nich **(5 min.)**
3. Dzieci siadają w kole, wróżka pasuje dzieci na pomocników Wróżki Śmieciuszki różdżką z poźłotka **(3 min.)**
4. Teatrzyk kukiełkowy: kukiełki wykonane z kolorowego kartonu naklejone na kijek/wykałaczkę. Teatrzyk przygotowany na podstawie filmu „Czysto, ładnie i bez śmieci – rady Pana Śmietnika dla wszystkich dzieci”
<https://www.youtube.com/watch?v=uWLF0UKkzGA>

Rozmowa ze starszymi dziećmi na temat treści przedstawienia **(7 min.)**

Część 2

1. Przywitanie dzieci z Wróżką Śmieciuszką, powtórzenie hymnu z poprzedniego dnia.
2. Zabawa „Karmienie Panów Śmietników” **(10 min.)**

Prostokątne kartony oklejamy żółtym, zielonym, czarnym i błękitnym papierem (w przygotowaniu śmietników pomagają starsze dzieci).

Śmietniki mają napisane imiona plastik, szkło, papier. Mają namalowane głowy, oczy oraz wycięte buzie.

Dzieci siedzą w kole. Śmietniki kolejno przedstawiają się poruszając się np. *Jestem Śmietnik Plastik, zjadam plastikowe butelki, kubeczki, plastikowe woreczki i reklamówki mniam mniam, macie coś takiego dla mnie?*

Dzieci podchodzą i ze środka koła wybierają i wrzucają plastikowe elementy Mmmm mniam mniam...

Halo! A ja? Nazywam się Śmietnik Papier, zjadam wyłącznie rzeczy z papieru, kartki, kartony, papierowe pudełeczka, papierowe torebki, papierowe chusteczki. Macie coś dla mnie do jedzenia?

Dzieci podchodzą i karmią Pana Śmietnika.

- Mmmniammmmy...

ŚMIETNIK: pięknie dziękuję

Hej a ja? Jestem Pan Szkło. Zjadam wyłącznie szklane butelki, talerzyki, miseczki, kubeczki.

- Mmmniam o rety rety...dziękuję.

3. ŚMIETNIKI JUŻ SĄ NAJEDZONE A ŚMIECI NADAL JEST PEŁNO. Dzieci nadal chcą karmić, ale Śmietniki krzyczą:

Ojej jesteście już pełne! Nie damy rady zjeść już nic więcej. Za dużo śmieci!

Hmm co zatem z nimi zrobimy? Pyta pomocnik nauczyciela.

Pomoc nauczyciela: Wróżko Śmieciuszko! Wróżko Śmieciuszko! Fiku miku, fiku miku wyczaruj cud z tego, co ląduje w śmietniku!

Wróżka Śmieciuszka: Kochani w mig nadamy śmieciom drugie życie! Dzięki temu nasza planeta będzie czystsza a nasze biedne śmietniki nie będą już cierpieć z przejedzenia.

- Oooooj tak, bolą nas brzuchy – przytakują i stękają śmietniki Zatem do dzieła!

Co my tu mamy?

Różnej wielkości plastikowe pudełeczka: po jogurtach, po kapuście, proszku. Ależ to fantastyczne zabawki do robienia babek z piasku! Chodźmy! Mówi Wróżka Śmieciuszka.

4. Piasek kinetyczny lub wycieczka do piaskownicy na podwórku: Formowanie babek z piasku przy pomocy różnej wielkości pustych pojemników po jogurtach
itp. i przyozdabianie ich według inwencji twórczej dzieci np. kamieniami **(10 min.)**
5. Wróżka nasypuje różnej grubości piasek do plastikowych buteleczek, pojemniczków, zakręca i gra czyniąc z nich marakasy.

Stajemy w kole z marakasami w rączkach. A teraz mamy naszą Orkiestrę Wróżki Śmieciuszki. Zagrajmy razem i zaśpiewajmy nasz hymn.

Dzieci grają i tańczą spontanicznie improwizują uzewnętrzniając swoje emocje. Poruszają się w kole na śmieciuskowych marakasach do piosenka pt. „Świat w naszych rękach”, ZoZi, YouTube https://www.youtube.com/watch?v=pRNtFXew_VE **(7 min.)**

6. Podziękowanie i pożegnanie.

Kontynuacja zajęć:

Kartonowe śmietniki ustawiamy w sali i wyrzucamy do nich śmieci (odpowiednio je segregując). Wykonane instrumenty możemy wykorzystać do różnorodnych zabaw muzycznych.

W zacisku domowym:

zachęcamy rodziców do wykonania wspólnie z dziećmi różnego rodzaju zabawek z wykorzystaniem surowców wtórnych.

scenariusz XI

dowolna pora roku – scenariusz sytuacji edukacyjnej dla dzieci uczęszczających do klubu dziecięcego

Temat: „Kotek Śmiechotek”

Czas: 30 min.

Miejsce: w placówce (zajęcia prowadzone w godzinach zajęć klubu)

(poniższy scenariusz możemy zrealizować w ramach Międzynarodowego Dnia Kota, który obchodzimy 17 lutego)

Odbiorcy: dzieci uczęszczające do klubu

Cel ogólny: zainteresowanie dzieci światem zwierząt

Cele szczegółowe:

- Relaksacja
- Rozluźnienie mięśni i narządów wewnętrznych
- Kształtowanie pozytywnego nastawienia do życia
- Nauka słuchania swoich uczuć i emocji

Metody i formy pracy: śmiechoterapia, bajkoterapia, zabawy sensomotoryczne, muzykoterapia

Środki dydaktyczne:

nagranie z odgłosami zwierząt, sprzęt grający, nagranie piosenki lub wiersza „Miauczy kotek, miau”, nagranie wesołej muzyki, pacynka kota, prezentacja multimedialna lub film o kotach, naklejki – kotki

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie:

Witam was mięciutko, skradająco. Spróbujcie zgadnąć o kim są dzisiejsze zajęcia.

Kto to jest?

Lubi skakać, biegać, gonić myszki, pić mleczko a także mruczeć. Dzieci: Kot

2. Interaktywne kino **(5 min.)**

Prezentacja piosenki z teledyskiem „Miauczy kotek, miau” https://www.youtube.com/watch?v=uqj_kfKmiMI lub wiersza z prezentacją „Miauczy kotek, miau” <https://www.youtube.com/watch?v=UvkObODxHss>

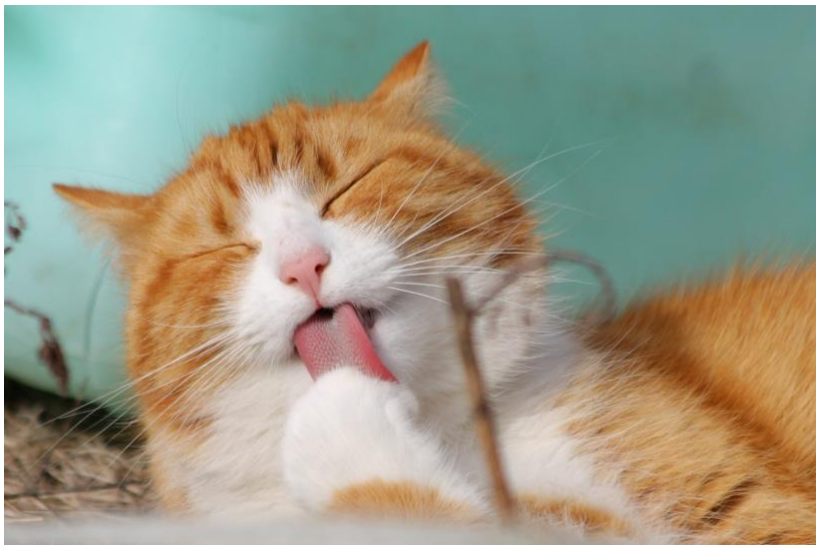
3. Zabawa „Jak chodzą zwierzęta”

Przy wesołej muzyce dzieci w kole naśladują chód i odgłosy zwierząt zgodnie z hasłem podanym w przerwie muzyki, nauczyciel bawi się razem z dziećmi.

- a) kot
- b) kura
- c) krowa
- d) świnka

(przykładowy utwór <https://www.youtube.com/watch?v=WW1-lgn9FIU>)

4. Prezentacja krótkiego filmu pokazującego koty **(3 min.)**



5. „Kotek Śmiechotek” (5 min.)

Nasz kotek z piosenki dostał dużo mleka do swojej miseczki. Jak myślicie, jak się teraz czuje? A jak jesteśmy szczęśliwi, to co robimy? Śmiejemy się. Pokażcie teraz jak wy się śmiejecie.

Pokaż, jak śmieje się mama?

Z dziećmi naśladujemy śmiech swoich mam.

Pokaż, jak śmieje się tata?

Z dziećmi naśladujemy śmiech tatusiów.

Jak śmieje się babcia?

Śmiejemy się razem z dziećmi jak babcie.

Jak śmieje się dziadek, Święty Mikołaj itp.?

A jak śmieje się Pani... (imię opiekunki) – opiekunka prezentuje swój śmiech, a dzieci naśladują.

Dzieci zaczną w zabawny sposób naśladować nasz śmiech

6. Ćwiczenia śmiechoterapeutyczne powtarzane po kilka/kilkanaście razy razem z dziećmi: (5 min.)

a) HI HI – dwa uderzenia w dłonie HA – raz w uda. Od bardzo wolnego tempa do bardzo szybkiego

b) Otwieramy ramiona i zbieramy wokół wiele miłości i chowamy do serduszka, a teraz dzielimy się nią z innymi machając i uśmiechając się do kolegów i koleżanek

7. „Wizyta szczęśliwego kotka” (5 min.)

Pogadanka na temat tego jak obcować z kotem. Opiekunowie przynoszą maskotkę kota. Dzieci witają się z nim, głaszczą go

8. Na koniec zajęć dzieci otrzymują naklejki-kotki jako czynnik motywujący za wykonane i planowane w ramach cyklu zajęcia.

Kontynuacja zajęć:

Grupowa praca plastyczna- wyklejanie jednej dużej sylwety kota narysowanej na brystolu, kawałkami włóczki, waty itp. lub dla młodszych dzieci pokolorowanie kredkami sylwety kota.

Wykonanie zdjęć chętnym dzieciom z wykorzystaniem maski kota. Pomalowanie chętnym dzieciom buzi (kocie wąsy i nosek).

W zaciszu domowym:

Zaproponowanie rodzicom udziału w konkursie „Ekologiczny kotek” – polegającym na wykonaniu wspólnie z dziećmi przestrzennej sylwety kota, wykorzystując ekologiczne materiały. Wykonane prace rodzice przynoszą do klubu i pracownicy klubu wybierają i nagradzają trzy najbardziej kreatywne i ekologiczne kocie prace.

scenariusz XII

dowolna pora roku – konkurs dla rodziców i dzieci na wykonanie instrumentu z odpadów

Temat: „Eko-instrument”

Regulamin konkursu „Eko-instrument”

Cele konkursu:

- Kształtowanie postaw ekologicznych
- Zwiększanie świadomości osobistego wpływu człowieka na środowisko
- Popularyzacja wiedzy na temat recyklingu
- Rozwijanie kreatywności, uzdolnień plastycznych
- Poszerzenie współpracy klubu dziecięcego z rodzicami wychowanków

Warunki uczestnictwa:

Konkurs jest skierowany do rodziców oraz dzieci uczęszczających do klubu.

Tematyka prac dotyczy recyklingu, czyli ponownego wykorzystania materiałów odpadowych w celu stworzenia ekologicznego instrumentu muzycznego.

Technika prac dowolna – płaska, przestrzenna z użyciem różnorodnych materiałów.

Kryteria oceny prac:

Prace oceniane będą przez specjalnie powołane, niezależne jury.

Kryteria oceny: pomysłowość w ujęciu tematu, walory artystyczne, estetyka wykonania pracy.

Jury wybierze i nagrodzi najciekawsze prace.

Po ogłoszeniu wyników konkursu dzieci będą mogły „zagrać koncert” na instrumentach stworzonych przez rodziców:) Wszystkie prace zostaną wystawione w klubowej szatni.

6. LITERATURA DLA PROWADZĄCYCH

1. *365 pomysłów na majsterkowanie*, wyd. Rea, Warszawa 2006.
2. *Wielki podręcznik dla nauczycieli żłobków i przedszkoli*, wyd. Jedność, Kielce 2011.
3. Budniak A., *Edukacja społeczno- przyrodnicza dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym*, wyd. Impuls, Kraków 2010.
4. Frątczakowie E. J., *Edukacja zoologiczna uczniów klas I- III szkoły podstawowej. Poradnik dla nauczyciela*, WOM, Bydgoszcz 1992.
5. Frejgandt T., Kujawa K., Latosiński Ł., Ziółkowski P., *Jak założyć i prowadzić placówkę wychowania przedszkolnego?* wyd. WSG, Bydgoszcz 2020.
6. Frejgandt T., Synakiewicz W., Latosiński Ł., Ziółkowski P., *Jak założyć i prowadzić placówkę opieki nad dziećmi do lat 3?* wyd. WSG, Bydgoszcz 2020.
7. Jaszczyszyn E. (red.), *Ekologiczna edukacja przedszkolna*, Agro- Group, Białystok 2003.
8. Jelinek J.A., *Dziecięca astronomia. Jak dzieci rozumieją swoje miejsce na Ziemi, kształt Ziemi i jej miejsce w przestrzeni kosmicznej*, wyd. Bliżej Przedszkola nr 7-8.166-167/2015, s. 78-82.
9. Jelinek J.A., *Edukacja przyrodnicza starszych przedszkolaków w domu i w przedszkolu*, [w] „Starsze przedszkolaki. Jak skutecznie je wychowywać i kształcić w przedszkolu i w domu”, red. Edyty Gruszczyk-Kolczyńskiej, Kraków, wyd. Bliżej Przedszkola, Kraków 2016.
10. Jelinek J.A., *Kącki przyrodnicze w warszawskich przedszkolach. Oczami studentów kierunków wychowanie przedszkolne*, [w] „Edukacja Biologiczna i Środowiskowa” 4/2014 (53).
11. Konopnicka I., *Edukacja środowiskowa dzieci w wieku przedszkolnym w opinii nauczycieli*, [w] „Nauczyciel w edukacji przedszkolnej”, red. E. Smak, wyd. Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2006.
12. Kopaczyńska I., Olczak A. (red.), *Wybrane problemy opieki i edukacji dzieci do trzeciego roku życia*, Edukacja-Demokracja Rozwój, Zielona Góra 2016.
13. Muchacka B., *Zabawy badawcze w edukacji przedszkolnej*, wyd. AP, Kraków 2006.
14. Olszewski A., *Ustawa o opiece nad dziećmi do lat 3*, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2019.
15. Parlak M., *Edukacja przyrodniczo- ekologiczna dzieci w wieku przedszkolnym. Osobista aktywność dziecka*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2019.

16. Pietrasik- Kulińska D., Szuba D., *Kształtowanie odpowiedzialności za środowisko naturalne w przedszkolnej edukacji przyrodniczej*, ORE, Warszawa 2017.
17. Poziomek U., Marszał D., Skrobek A.M., Woźniak M., Żurawska I., *Przyrodnicza edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna. Poradnik*, Materiał specjalny kwartalnika „Edukacja Biologiczna i Środowiskowa”, wyd. IBE, Warszawa 2016.
18. Rożek L., *Edukacja przyrodnicza w przedszkolu z elementami ekologii*, wyd. SSW Collegium Balticum, Szczecin 2011.
19. Sadowska K., *Wczesnodziecięca edukacja w żłobku. Obraz i postrzeganie*, wyd. UAM, Poznań 2019
20. Sławińska M., *Konstruowanie wiedzy na zajęciach w przedszkolu*, wyd. Impuls, Kraków 2010.
21. Walter G., *Żywioty w przedszkolu*, seria: Ogień, Powietrze, Ziemia, Woda, Kielce 2004.
22. Ziółkowski P., *Pedagogizacja rodziców. Potrzeby i uwarunkowania*, wyd. WSG, Bydgoszcz 2016.
23. Ziółkowski P., *Teoretyczne podstawy kształcenia*, wyd. WSG, Bydgoszcz 2015.
24. Ziółkowski P., *Wybrane problemy dydaktyczno-metodycznego funkcjonowania nauczyciela-wychowawcy* [w] Koc. R., Kozubska A., Ziółkowski P., *Nauczyciel w drodze do profesjonalizmu*, wyd. WSG, Bydgoszcz 2014.
25. Żuchelkowska K., *Edukacja przyrodnicza w przedszkolu*, wyd. UKW, Bydgoszcz 2015.

O AUTORACH

dr Remigiusz Koc – psycholog społeczny, trener. Wykładowca, adiunkt w Instytucie Nauk Społecznych Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy. Właściciel Agencji Analiz i Doradztwa Personalnego PSG.

Współpracuje z wieloma firmami szkoleniowymi oraz uczestniczy w projektach szkoleniowo-doradczych krajowych i ponadnarodowych. Absolwent studiów magisterskich na kierunku psychologia oraz studiów licencjackich na kierunku politologia i nauki społeczne. Doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii.



W ramach działalności dydaktycznej i szkoleniowej specjalizuje się przede wszystkim w tematyce: zarządzania zespołem, kierowania konfliktem, budowania zespołu, zarządzania stresem, doskonalenia kompetencji trenerskich i autoprezentacyjnych, budowania optymalnych relacji interpersonalnych, zasad i technik mentoringu i coachingu, stosowanej psychologii społecznej.

Naukowo zajmuje się zagadnieniami z obszaru stosowanej psychologii społecznej, psychologii zarządzania i psychologii wychowawczej. Jest autorem kilkunastu artykułów naukowych, w tym dotyczących problematyki rozwoju kompetencji nauczycieli i rodziców (m.in. rozdziały w „Psychologia ucznia i nauczyciela”, pod red. S. Kowalika Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; A. Kozubka, R. Koc, P. Ziółkowski (red.). „Nauczyciel w drodze do profesjonalizmu.” Bydgoszcz: Wydawnictwo WSG).



Przemysław Ziółkowski – pedagog zatrudniony na stanowisku docenta w Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszczy, gdzie pełni funkcję Dziekana ds. społecznych. Od 2008 roku kieruje Centrum Usług Społecznych, które jest jednostką prowadzącą siedem placówek opieki nad dziećmi do lat trzech oraz dwa przedszkola akademickie „Uniwersytet dziecięcy”. Placówki te funkcjonują na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Ukończył studium doktorskie MBA w dyscyplinie nauk o zarządzaniu. Jest autorem 15 monografii naukowych, współautorem i redaktorem 17 pozycji książkowych oraz autorem kilkudziesięciu artykułów naukowych publikowanych w wysoko punktowanych czasopismach naukowych (w tym zagranicznych). W 2018 roku odznaczony Medalem Komisji Narodowej za szczególne osiągnięcia dla rozwoju edukacji w Polsce.