

ÎMPREUNĂ NE ESTE MAI BINE!

Argument

Activitatea fizică, în special sporturile de echipă, poate juca un rol vital în a-i ajuta pe elevii din școala primară să se recupereze după experiențe traumatice, cum ar fi dezastrele naturale.

Integrarea sportului în lecțiile bazate pe traume promovează, de asemenea, încrederea, comunicarea și sentimentul de apartenență - componente cheie în recuperarea emoțională. Activitățile axate pe cooperare, mai degrabă decât pe competiție, îi pot ajuta pe elevi să experimenteze sentimente de siguranță, sprijin și succes. Lucrând în perechi sau în echipe mici, copiii învață să se bazeze unii pe alții, să-și exprime empatia și să se simtă din nou parte a unei comunități. Acest sentiment de conexiune este esențial pentru vindecare, mai ales atunci când elevii au experimentat perturbări, pierderi sau strămutare.

Lecția ar trebui să se încheie cu o scurtă activitate reflexivă care îi invită pe elevi să împărtășească cum s-au simțit în timpul jocurilor, ce le-a plăcut și cum i-au ajutat sau au fost ajutați de alții. Acest lucru nu numai că încurajează alfabetizarea emoțională, dar întărește și asocierea dintre interacțiunile pozitive cu ceilalți și recuperarea emoțională. Scopul este de a folosi sportul atât ca o modalitate fizică, cât și emoțională - oferindu-le elevilor puterea de a-și recăpăta încrederea, de a-și dezvolta reziliența și de a merge mai departe.

Disciplina

Sport

Clasa

4

Obiective

- ✓ Reconstruirea sentimentului de siguranță și încredere prin activități fizice de cooperare care reflectă importanța sprijinului în timpul dezastrelor.
- ✓ Consolidarea relațiilor cu colegii și dezvoltarea empatiei lucrând în echipe incluzive, conectând aceste abilități la ajutorul acordat altora în perioadele de criză.
- ✓ Dezvoltarea rezilienței prin reflectarea asupra răspunsurilor emoționale și identificarea strategiilor pozitive de adaptare utile atât în provocările cotidiene.

Durata

2 ore (2_x_40 Minute)

Materiale necesare

FIȘĂ DE LUCRU (una pentru fiecare elev)
Conuri, mingi și bavete pentru jocuri cu grupuri mici și exerciții de cooperare
Legături la ochi sau obstacole simple (opțional, pentru elementele de provocare)
Tablă

Pregătire și implementare

- ✓ Multiplicați FIȘA DE LUCRU în număr egal cu elevii.
- ✓ Amenajați un spațiu de joc și împărțiți elevii în echipe echilibrate.
- ✓ Atribuiți roluri în cadrul echipelor (de exemplu, căpitan, apărător, pasator, încurajator)

PROCES

Mesaj către profesori:

Aceste activități sunt concepute pentru a sprijini învățarea, bunăstarea și incluziunea elevilor. Copiii expuși la traume s-ar putea să nu se simtă întotdeauna în siguranță sau pregătiți să participe, iar impunerea unor roluri sau provocări poate duce la retraumatizare. Profesorii sunt încurajați să utilizeze o abordare bazată pe traumă: să ofere opțiuni, să ofere roluri alternative, să folosească un limbaj de susținere și să acorde prioritate siguranței emoționale, astfel încât toți elevii să poată învăța și să se dezvolte.

PRIMA LECȚIE

1

INTRODUCERE (5 minute)

- Începeți cu un cerc de grup și o scurtă discuție:
 - „Imaginați-vă că o inundație a distrus o parte din orașul vostru. Cum ar putea oamenii să colaboreze pentru a rămâne în siguranță și a se ajuta reciproc?”
 - „Cum este importantă munca în echipă atunci când lucrurile nu merg conform planului, cum ar fi în timpul unui cutremur sau al unui incendiu de vegetație?”
- Explicați faptul că jocurile de astăzi sunt despre sprijin, respect și colaborare.

2

JOCURI DE ECHIPĂ – PROVOCĂRI DE COOPERARE (30 de minute)

- Configurare (5 minute):
 - Împărțiți elevii în echipe echilibrate.
 - Atribuiți roluri rotative, cum ar fi motivator al echipei, ajutor și cronometru.
- Rotația jocurilor (25 de minute):
 - Jocurile pot avea povești cu tematică dezastruoasă fără a declanșa traume:
 - Ștafetă de grup: „Cară proviziile de urgență în siguranță prin sat, fără să le scapi.”
 - Calea Încrăderii: „Ghidează-ți coechipierul în siguranță prin «strada prăbușită».”
 - Menținerea balonului de salvare în echipă: „Țineți «balonul de salvare» în aer cât timp bate furtuna - reprezintă menținerea speranței.”
- Domenii de interes:
 - Încurajați ajutorul, ascultarea și celebrarea eforturilor celorlalți.
 - Profesorii dau un model despre cum să consoleze sau să sprijine un coleg care este frustrat.

3

INTRARE ÎN STARE DE REPAUS (5 minute)

- Respirație ghidată și întindere.
- Întrebați elevii :
 - „Ce ar putea face echipa ta dacă ai ajuta oamenii în timpul unei inundații?”

- „Cum a ușurat munca voastră în echipă «provocarea în caz de dezastru?»”

A DOUA LECȚIE

4

ÎNCĂLZIRE ȘI DISCUȚII (5 minute)

- Începeți cu exerciții ușoare de încălzire (jumping jacks, cercuri cu brațele, respirație profundă) pentru a energiza și a regla elevii.
- Conectați-vă la scenariile de dezastru:
 - „Gândește-te la un incendiu de vegetație. Cum colaborează pompierii și vecinii pentru a rămâne în siguranță?”
 - „Când cineva are dificultăți în joc, cum seamănă cu cineva care are nevoie de ajutor în timpul unei furtuni?”
- Încurajați 2-3 elevi să împărtășească exemple de bunătate și lucru în echipă de data trecută pentru a stabili un ton pozitiv și de susținere.

5

JOCURI ÎN ECHIPĂ – ÎMPĂRȚIREA ROLURILOR ȘI REZOLVAREA PROBLEMELOR (30 de minute)

- Introducere (3 minute):
 - Explicați: „Astăzi vom lucra împreună pentru a rezolva provocările ca o echipă. Scopul nu este să câștigăm repede, ci să ne ajutăm reciproc și să rezolvăm problemele împreună.”
 - Subliniați:
 - Ascultându-ne reciproc
 - Inclusiv pe toată lumea
 - Încercăm din nou dacă eșuăm prima dată
- Joc de cooperare: „Traversează Râul” (15 Minute)
 - Concepeți-o ca pe o misiune de salvare:
 - Mats = „pietre într-un râu inundat”
 - Minge moale = „resursă prețioasă sau supraviețuitor”
 - Încurajați planificarea, comunicarea și grija față de colegii de echipă, la fel cum ar face o echipă de intervenție în caz de dezastru.
- Rotire roluri (5 minute)
 - La jumătatea drumului, întrerupeți jocul:
 - Roagă un alt elev să fie liderul echipei (responsabil pentru planificare).
 - Un alt elev poate fi încurajatorul (încurajându-i și ajutându-i pe ceilalți).
 - Un alt elev poate fi responsabil cu cronometrul (urmărind timpul și reamintind grupului cu calm).
- A doua opțiune de provocare (opțională, 7 minute): „Salvarea insulei”
 - Elevii navighează către „insule sigure” ca exercițiu de evacuare din cauza inundațiilor
 - Schimbați rolurile pentru a sublinia încrederea, îndrumarea și empatia.

6

REFLECȚIE ȘI DISCUȚIE (5 minute)

- Adunați elevii în cerc, așezați confortabil pentru a se relaxa cu exerciții de respirație (inspirați de 4 ori, expirați de 4 ori).
- Dați fișe de lucru elevilor.
- Puneți întrebări reflexive:
 - „Cum ar putea munca voastră în echipă să ajute oamenii după un cutremur sau un incendiu de vegetație?”
 - „Ce ai învățat despre cum să-i ajuți pe alții să rămână în siguranță?”

EVALUARE

- Observați participarea, cooperarea și împărțirea rolurilor în timpul jocurilor.
- Folosiți **Fișa de lucru** pentru a evalua înțelegerea empatiei, rezilienței și muncii în echipă.

RECOMANDĂRI

1

Folosiți un limbaj blând și un ton cald pe tot parcursul evenimentului pentru a crea un spațiu sigur, informat despre traume .

2

Consolidați munca în echipă laudând empatia și leadershipul mai mult decât performanța.

3

Încurajați elevii să aplice aceste abilități în alte aspecte ale vieții lor școlare (de exemplu, activități în grup, jocuri în timpul pauzei) .

4

Luați în considerare invitarea unui consilier școlar pentru co-facilitare, dacă este disponibil, pentru a sprijini elevii în procesarea traumei .

ANEXĂ



Aceste imagini ilustrează munca în echipă și cooperarea în sport. Pot fi folosite ca subiecte de discuție, întrebând elevii cum este similară munca în echipă în jocuri cu sprijinirea reciprocă în timpul provocărilor sau dezastrelor.

FIȘĂ DE LUCRU

Îndrumări pentru profesori privind utilizarea fișelor de lucru:

Această fișă de lucru trebuie completată de elevi imediat după activitate, în timpul fazei de reflecție (ultimele 5-10 minute). Profesorii pot alege să colecteze și să revizuiască fișele de lucru pentru a evalua dacă obiectivele de învățare sunt îndeplinite sau să le păstreze în portofoliile elevilor pentru a urmări progresul în timp. Feedback-ul poate fi oferit verbal în discuțiile din clasă sau individual, în scris, în funcție de timp și context.

Numele elevului:

.....

Data:

Partea 1: Rolul meu în echipă

Răspundeți la următoarele întrebări în 1-2 propoziții fiecare:

1. Ce rol ai avut în echipă astăzi?

2. Cum i-ai ajutat pe colegii tăi în timpul activității?

Partea a 2-a: Reflecție asupra muncii în echipă

Răspundeți la următoarele întrebări în 1-2 propoziții fiecare:

1. Descrie un moment în care echipa voastră a lucrat împreună ca o echipă de salvare în caz de urgență.

2. Ce a fost o provocare și cum a depășit-o echipa voastră?

Partea 3: Dezvoltare personală

Răspundeți la următoarea întrebare în câte 1-2 propoziții:

1. Un lucru pe care îl voi ține minte despre munca în echipă data viitoare este
