

# Pociąg do relacji – ćwiczenie na godzinę do dyspozycji wychowawcy

*Maciej Wojdyna*

Pojęcie „relacja” dla uczniów jest dość abstrakcyjne, większość z nich wie, że to coś związanego z ludźmi i że chyba dużo się przy tym trzeba napracować. Spróbujemy więc pomóc zobrazować samo pojęcie relacji – zobaczyć, że to jest właśnie... no co to jest? Relacja to jest to „coś” pomiędzy ludźmi – chodzi o wyrażanie emocji, uczuć i postaw między nimi.

**Czas trwania:** 45 minut

**Materiały i środki dydaktyczne:**

- tablica
- sznurki długości 1-1,5 metra (jeden sznurek na dwoje uczniów), mogą być skakanki

**Grupa docelowa:** uczniowie i uczennice klas 4-8 szkoły podstawowej

## Przebieg ćwiczenia:

1. Narysuj na tablicy rysunek poglądowy (bez obaw, dość łatwy):

- z lewej strony tablicy rysujesz tablicę informacyjną z nazwą jednej miejscowości, a z prawej strony tablicę z nazwą drugiej miejscowości.
- pomiędzy tablicami rysujesz tory kolejowe.

np. WARSZAWA ##### GDAŃSK

2. Zadaj uczniom i uczennicom pytanie:

Jak mówimy o pociągu jadącym z Warszawy do Gdańska?

Odpowiedź: Pociąg relacji Warszawa-Gdańsk.

3. Wytłumacz uczniom związek między twoim rysunkiem a tematem zadania.

Odległość między miastami jest metaforą relacji między dwójgim ludzi.

I tak jak pociąg podróżuje między dwoma miastami, tak między ludźmi podróżują – uczucia i emocje.

4. Zapytaj uczniów, czy mieliby inne pomysły na zobrazowanie relacji międzyludzkich, czy przychodzą im do głowy inne porównania. Porozmawiajcie o nich.

5. W drugiej części ćwiczenia wylosuj pary, w których uczniowie będą pracować:

- poproś uczniów, aby stanęli naprzeciwko siebie;
- każdej parze daj sznurek, niech każdy z pary złapie za jeden jego koniec.

6. Następnie poproś uczniów, aby pokazywali za pomocą sznurka:

- napięcie w relacji (uczniowie zapewne mocno napną sznurki);
- konflikt – „każdy ma rację i nie chce odpuścić” (zapewne zaczną się „przeciąganie liny”);
- równowagę w relacji;
- upór jednej ze stron;
- brak napięcia w relacji – „rozluźnienie” .

7. Usiądźcie w kole, aby omówić zadanie.

- Zapytaj uczniów, w której sytuacji relacyjnej czuli się najlepiej.
- Zapytaj, jakie emocje pojawiały się, gdy obrazowali konflikt.
- Zwróć uwagę, że bycie w konflikcie wymagało od nich używania siły, musieli się zaprzeczyć, aby się nie przewrócić.

Zapytaj, czy mają świadomość, że kiedy są w konfliktach, to często też muszą zużywać tyle energii.

### Informacja zwrotna:

Po omówieniu zadania z klasą warto dać informację zwrotną dotyczącą wszystkich obserwacji związanych z relacjami w grupie:

- docenić dwójki, które zgodnie współpracowały;
- powiedzieć o atmosferze, jaka panowała przy konkretnych zadaniach:

np. przy pokazywaniu równowagi w klasie zrobiło się spokojnie;

przy pokazywaniu uporu jednej ze stron było dużo hałasu, część z uczniów i uczennic podnosiła głos.

- Zapytać uczniów, jak im było z drugą osobą? Czy czuli, że współpracują czy że walczą? (To może być dla niektórych ważna koleżeńska informacja zwrotna.)

### Zwróć na to uwagę:

- (pkt 4) Jeśli dla twoich uczniów i uczennic szukanie innych porównań dla zobrazowania relacji będzie bardzo ciekawe, to idź za tym. Rozdaj uczniom kartki i niech zilustrują swoje porównania. Wtedy zajęcia możesz rozłożyć na 2 jednostki lekcyjne.

- Przed ćwiczeniem ze sznurkami (pkt 5) należy z uczniami omówić kwestie bezpiecznego zachowania. Propozycja komunikatu:

*Za chwilę będziemy robić ćwiczenie, które może wywoływać duże emocje – pamiętajcie jednak, żeby nie dać im się ponieść. Zachowujcie się rozważnie – to jest tylko ćwiczenie, które obrazuje różne sytuacje, a nie prawdziwe zdarzenie.*

- (pkt 6) Od razu po skończeniu zadania 6 możesz poprosić uczniów, aby podnieśli otwartą dłoń. Zapewne większość z nich będzie miało czerwone dłonie od wewnątrz. Jest to znak wysiłku i ciężkiej pracy wokół „utrzymania się w relacji”. Możesz uczniom zwrócić uwagę, że jest to symbol i poruszyć temat uporu – że gdy się upieramy i „zaciskamy” to ponosimy ogromny koszt energetyczny. Można uczniom zadać pytanie, w jakich sytuacjach relacyjnych warto się upierać?

*To ćwiczenie pochodzi z publikacji dla nauczycieli i nauczycielek, opracowanej w ramach programu „Wychowanie to podstawa”. Cały rozdział pod tytułem „Jak wzmacniać proces grupowy w klasie?” znajdziesz pod adresem:*

[https://blog.ceo.org.pl/wp-content/uploads/2021/02/Wychowanie\\_to\\_podstawa\\_zestaw3.pdf](https://blog.ceo.org.pl/wp-content/uploads/2021/02/Wychowanie_to_podstawa_zestaw3.pdf)