

## **Aktywizacja uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego.**

### **Współpraca z grupą ucznia o skłonnościach introwertycznych.**

Okres pandemii był czasem trudnym zarówno nauczycielom, jak i uczniom. Długie godziny spędzone przed ekranami monitorów bardzo negatywnie odbiły się na zdrowiu fizycznym. Wielotygodniowa izolacja od rówieśników, nauka zdalna, a także stres związany z obawą o zdrowie bez najmniejszej wątpliwości miały zły wpływ na stan psychiczny uczniów. Wielogodzinne przesiadywanie przed komputerem spowodowało liczne dolegliwości fizyczne oraz niejednokrotnie problemy z nadwagą. Alarmujące są statystyki policyjne o samobójstwach czy próbach samobójczych. Wpływ pandemii na psychikę dzieci i młodzieży może przybierać różne formy objawy lęku, problemy z nauką, czy w relacjach z innymi rówieśnikami. W takim momencie bardzo ważną rolę pełnią nauczyciele, na których spoczywa obowiązek pomocy w tym trudnym powrocie do „normalności”. Każdy uczeń ma inny charakter, usposobienie, może inaczej reagować na sytuację w jakiej się znalazło.

Z moich obserwacji – jako nauczyciela wychowania fizycznego – wynika, że największy problem z odnalezieniem się w rzeczywistości szkolnej, mają uczniowie o osobowości introwertycznej.

Poniżej przedstawiam cechy dzieci o usposobieniu introwertycznym:

- *Preferuje **spokojne rozmowy w wąskim gronie przyjaciół.***
- *Przyjaźnie opiera na **zaufaniu i przyjemności przebywania w swoim towarzystwie.***
- *Zabiera głos tylko wtedy, gdy ma coś ważnego do powiedzenia, dlatego jego **wypowiedzi są przemyślane i wnikliwe.***
- ***Doskonały słuchacz, wnikliwy obserwator,** który woli słuchać niż mówić. Ma talent do słuchania z wielką uwagą, cierpliwością i empatią.*
- *Posiada umiejętność **niezależnego myślenia.***
- *Charakteryzuje go **spokój i opanowanie** w sytuacjach napięcia, raczej nie lubi konfliktów.*
- *Ma **bogate życie wewnętrzne,** jest refleksyjny.*
- ***Najlepiej pracuje mu się samemu.***

- **Perfekcjonista** – bardzo rzadko pokazuje efekty swojej pracy, jeśli nie ma przekonania, że jest ona skończona. Pracuje tak długo nad jednym zadaniem, aż go nie skończy.
- Cechuje go **zdolność do głębokiego skupienia i koncentracji** na danym zagadnieniu czy wykonywanej czynności.
- **Analityk, rozmyśla nad strategiami.** Lubi przebywać w domu, w swoim pokoju.

Jego ciche i spokojne podejście do życia jest potężną siłą. Jak mawiał Stephen Hawking „ciche osoby mają najgłośniejsze umysły”.

### **Czego potrzebuje od otoczenia introwertyczne dziecko?**

**Zrozumienia, że nie każdy potrzebuje do szczęścia obecności dużej grupy ludzi,** zwłaszcza kiedy rodzice są ekstrawertykami i sami mają sporo znajomych i lubią się z nimi często spotykać. Dla introwertyka przebywanie w szkole, hałasie czy zgiełku przy sztucznym świetle jest na tyle wyczerpujące, że często nie ma on już ani siły ani ochoty na dodatkowe spotkania ze znajomymi.

Z drugiej strony potrzebuje pomocy i wsparcia w podtrzymaniu relacji z tymi kilkoma znajomymi, których ma. Jednak nie należy go zmuszać do zaprzyjaźniania się z kimkolwiek, ponieważ „tak trzeba”, bo np. nastolatek powinien mieć grupę rówieśników. Uczeń introwertyczny jest cichy i spokojny, może zostać zignorowany czy niezauważony. Ale z drugiej strony może też być tak, że introwertyk tak bardzo stara się zwrócić na siebie uwagę, że robi to w sposób mało akceptowany społecznie np. dokuczając czy drażniąc kolegów.<sup>1</sup>

### **Aktywizacja uczniów.**

Na podstawie moich wieloletnich obserwacji zaangażowania dzieci na lekcjach wychowania fizycznego i sposobu komunikowania się ze swoimi rówieśnikami, wprowadziłem swój własny sposób aktywizacji uczniów na moich zajęciach. Dotyczyło to wszystkich moich podopiecznych, ale szczególną uwagę przywiązywałem do dzieci, które opisałem powyżej. Należy pamiętać w tej sytuacji, że nauczyciel musi być świadomy, jaki jest powód zachowania dziecka. Czy wynika to z charakteru (np. nie lubiany przez klasę), czy może ma wpływ środowisko w jakim się znajduje? Oprócz własnych obserwacji, bardzo istotny jest kontakt nauczyciela wychowania fizycznego z wychowawcą klasy, do której uczeń uczęszcza, a także rozmowa z Jego rodzicami czy opiekunami prawnymi.

<sup>1</sup> <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/kim-jest-twoje-dziecko-introwertyk-a-ekstrawertyk>

Swoją metodę wprowadzałem w klasach VI-VIII Szkoły Podstawowej. Każda lekcja była podzielona na 3 części: Wstępna (rozgrzewka), Główna (zadaniowa) oraz Końcowa (wyciszenie). Aktywizowanie ucznia polegało na prowadzeniu przez niego pierwszej części lekcji, tj. rozgrzewki. Nazywałem takiego ucznia „Moim Asystentem”. Na pierwszych zajęciach lekcyjnych w roku szkolnym dokładnie przedstawiłem całej klasie, w jaki sposób będę to realizował, jakie są cele tego typu działań oraz jak będzie to przeze mnie oceniane. Wszystko to zostało przeze mnie dokładnie przedstawione po to, aby uczeń był świadomy tego, co go czeka i czuł się z tym komfortowo. Zdarzali się uczniowie, którzy nie do końca rozumieli, w jaki sposób będą musieli to wykonywać. Byli też tacy, którzy bali się reakcji rówieśników. Tacy uczniowie byli wyznaczani przeze mnie w późniejszych terminach po to, aby mogli zobaczyć, jak robią to inni i oswoić się z tematem.

Treść rozgrzewki oparta była przede wszystkim na grach i zabawach ożywiających, ale także na ćwiczeniach gimnastycznych, przygotowujących do części głównej. Każde dziecko informowałem wcześniej o tym, że będzie prowadziło na następnej lekcji jej pierwszą część, zapewniając jednocześnie o swoim wsparciu i bezpieczeństwie. W mniejszym stopniu zwracałem uwagę na to, w jaki sposób Asystent pokazuje ćwiczenie (ewentualnie wprowadzałem drobne korekty)

Najważniejsze były inne aspekty z tym związane:

- W jaki sposób komunikuje się z grupą
- W jaki sposób jest odbierany przez grupę
- W jaki sposób grupa wykonuje polecenia (stopień zaangażowania).

Początki nie były łatwe, głównie z powodu zachowań rówieśników. Widząc złe reakcje ćwiczącego ucznia na polecenia przekazywane przez prowadzącą koleżankę lub kolegę z klasy, reagowałem na ten fakt indywidualnie (rozmawiając z uczniem, który przeszkadzał) lub – w przypadku kilku osób – zatrzymywałem wykonywanie ćwiczeń i rozmową z całą klasą o ich zachowaniu. Po każdym zajęciach, kończyłem krótkim podsumowaniem. Podkreślałem dobrą współpracę podczas zajęć ze swoim Asystentem. Mocno akcentowałem i powtarzałem wielokrotnie o wzajemnym szacunku, wspieraniu osób słabszych oraz wspólnym tworzeniu dobrej atmosfery podczas ćwiczeń. Na koniec był wspólny okrzyk oraz brawa dla ucznia, który przygotowywał rozgrzewkę.

Tego typu działania nie były wykonywane na każdym zajęciach. Na swoim przykładzie, prowadząc zajęcia, pokazywałem uczniom, w jaki sposób mogą komunikować się

ze swoimi rówieśnikami, jakich słów używać, aby były one proste do zrozumienia oraz jakie środki można stosować podczas zajęć. Zawsze wystawiałem oceny pozytywne. Zazwyczaj robiłem to po każdej lekcji prowadzonej przez ucznia, ale także na koniec semestru. Wynikało to przede wszystkim z zaangażowania i reakcji podopiecznych na zadane polecenia.

Jest wiele sposobów aktywizacji ucznia. Ja w swojej dziesięcioletniej pracy wykorzystywałem środki opisane powyżej. Po każdym roku szkolnym dokonywałem analizy wprowadzonej przeze mnie metody i dokonywałem korekty. Wszystko to po to, aby usprawnić zasady działania. Po latach, obserwując zachowanie dzieci wobec siebie, zauważyłem większą chęć współpracy w grupie, akceptację uczniów „mniej odważnych”, ale przede wszystkim wzrost poczucia własnej wartości i otwartość uczniów o skłonnościach introwertycznych.