

## **Akcja: „KLASA Z EMPATIA”**

*W ramach obchodów miesiąca świadomości mutyzmu wybiórczego – październik 2019.*

Celem akcji jest zwiększenie świadomości na temat mutyzmu wybiórczego (selektywnego), jako zaburzenia o podłożu lękowym. Klasy przystępujące do akcji otrzymają od Stowarzyszenia „Polskie Towarzystwo Mutyzmu Wybiórczego” tytuł „KLASA Z EMPATIA” potwierdzony certyfikatem. Warunkiem otrzymania certyfikatu jest wypełnienie wynikających z regulaminu zadań, udokumentowanie ich (zdjęcia, opisy) i przesłanie sprawozdania drogą mailową na wskazany adres. Do akcji mogą przystąpić klasy „0” z oddziałów przedszkolnych oraz klasy „1”-„8” ze szkół podstawowych.

Akcja przeprowadzana będzie od 1 października 2019 r. Przewidywany czas na wykonanie wszystkich zadań, łącznie z przesłaniem sprawozdania – do 31 grudnia 2019 r. Udział w akcji jest bezpłatny.

### **Regulamin akcji: Zadania:**

1. Zgłoszenie udziału w akcji na adres e-mail: [projekt@mutyzm.org.pl](mailto:projekt@mutyzm.org.pl)
2. Wyznaczenie koordynatora na terenie szkoły, który będzie odpowiedzialny za przeprowadzenie akcji na terenie placówki, a także opracowanie sprawozdania i przesłanie go do Stowarzyszenia „Polskie Towarzystwo Mutyzmu Wybiórczego”.
3. Koordynator akcji informuje wychowawców klas o możliwości udziału w akcji i zbiera zapisy oraz późniejsze relacje z przeprowadzonych zajęć.
4. Ubieganie się o tytuł „KLASY Z EMPATIA”:  
ZADANIE NR 1 Na lekcji wychowawczej, nauczyciel rozdaje uczniom małe samoprzylepne kartki, następnie na tablicy zapisuje: „Boję się...” i prosi, aby uczniowie dokończyli tę myśl, zapisując odpowiedź na kartkach. Gdy uczniowie skończą, nauczyciel zbiera kartki, przykleja je do tablicy (wykonuje zdjęcie tablicy do celów sprawozdawczych) i prosi, by zgłosił się uczeń chętny do odczytania „sumy klasowych lęków”. Celem tego zadania jest wywołanie dyskusji koordynowanej przez nauczyciela na temat tego, jak różne są nasze lęki oraz uzmysłowienie uczniom, że każdy się czegoś boi, że jest to część naszego życia, ale również przekazanie komunikatu, że zdarzają się sytuacje, kiedy lęk nas obezwładnia i potrzebna jest pomoc w przewyciężeniu go. Pomóc mogą rodzice, nauczyciele, koledzy z klasy. Kolejnym etapem tej dyskusji jest zapytanie uczniów jak oni mogą sobie w klasie nawzajem pomagać i zapisanie wniosków w formie plakatu do powieszenia w sali. Plakat można wykonać całą klasą, bądź w mniejszych kilkusobowych grupach (prosimy o wykonanie zdjęcia plakatu do celów sprawozdawczych). UWAGA: jeśli zadanie wykonywane będzie w klasie, w której dzieci jeszcze nie piszą, prosimy nauczyciela o zapytanie na forum klasy „Czego można się obawiać? Czego Wy się boicie?” i sprowokowanie klasowej dyskusji na ten temat, zapisanie tego, czego się uczniowie boją na tablicy, pomoc będzie też potrzebna przy wykonaniu plakatu.  
ZADANIE NR 2 Uczniowie na kartkach papieru odrysowują swoją dłoń i zapisują na nich od góry swoje imię i nazwisko, nauczyciel zbiera kartki, a następnie rozdaje je uczniom. Celem tego zadania jest, aby napisać coś miłego w miejscu odrysowanej dłoni o osobie, do której ona należy. Kartki podawane są dalej uczniom, tak aby zapisać miłymi komunikatami. Następnie kartki wracają do właścicieli, a chętne osoby zgłaszają się do odczytania miłych słów o sobie i podzielenia się swoimi odczuciami. Kolejnym krokiem tego zadania jest koordynowana przez nauczyciela dyskusja o pozytywnych komunikatach kierowanych w naszą stronę, o tym, jak ważne jest, by mówić innym to, co ich motywuje do bycia jeszcze

lepszym, uzmysłowienie uczniom jakie rany zadaje przeżywanie, dokuczanie, jakie niesie to za sobą konsekwencje. Jesteśmy w klasie po to, by się nawzajem wspierać. UWAGA: jeśli nie jest możliwe w młodszych klasach zapisanie na kartkach miłych słów, prosimy, aby z pomocą nauczyciela dzieci odcisnęły swoje dłonie na dużym arkuszu papieru, następnie prosimy, aby nauczyciel powiesił arkusz i pytał, „czyja to dłoń?” – po potwierdzeniu przez dziecko, nauczyciel mówi o tym dziecku jakiś miły komentarz, który ma podkreślić coś dobrego w dziecku, po przekazaniu miłego komunikatu wszystkim dzieciom, nauczyciel prowokuje przewidzianą w tym zadaniu dyskusję. Prosimy o wykonanie zdjęć dokumentujących wykonanie tego zadania.

5. Wywieszenie w widocznym miejscu (pokój nauczycielski, tablica ogłoszeń dla rodziców, wejście do szkoły) plakatu informującego o udziale w akcji. Plakat do druku w formie elektronicznej do pobrania na stronie [www.mutyzm.org.pl](http://www.mutyzm.org.pl) (prosimy o wykonanie zdjęcia dokumentującego wywieszenie plakatu).
6. Umieszczenie na stronie Internetowej szkoły, profilu na Facebooku informacji o udziale w akcji. Baner do pobrania na stronie [www.mutyzm.org.pl](http://www.mutyzm.org.pl)
7. Przesłanie sprawozdania na adres e-mail: [projekt@mutyzm.org.pl](mailto:projekt@mutyzm.org.pl) w celu weryfikacji przeprowadzonych zadań: zdjęcia, adres internetowy szkoły, opis zrealizowanych zajęć (jak uczniowie reagowali, co czuli, jakie towarzyszyły im emocje).
8. Po weryfikacji przesłanych materiałów Stowarzyszenie „Polskie Towarzystwo Mutyzmu Wybiórczego” prześle drogą elektroniczną stosowny certyfikat „KLASA Z EMPATIA”.
9. Placówki przystępujące do akcji wyrażają zgodę na publikację przesłanych zdjęć tablic i plakatów na prowadzonych przez organizatora stronach internetowych.
10. Przystąpienie do akcji jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.