

SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI

opracowany w projekcie pt.

Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu

Projekt Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu korzysta z dofinansowania o wartości 86 735,70 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG.

Celem Projektu jest opracowanie i uaktualnienie oferty kształcenia na różnych poziomach edukacji (z wyłączeniem VET) poprzez stworzenie programu szkolenia dla nauczycieli, scenariuszy rozmów/zajęć, zapewnienie modułu wspierającego i stworzenie publikacji podsumowującej projekt, a w konsekwencji przyczynienie się do zmniejszenia różnic społecznych (również w obrębie EOG).

TEMAT SCENARIUSZA: Relacje i więzi międzyludzkie

Wprowadzenie

Relacje i więzi międzyludzkie są istotnym elementem kształtującym każdą społeczność. Bez odpowiednich więzi międzyludzkich nie ma relacji, porozumienia i współpracy. Człowiek jest istotą emocjonalną i społeczną. Do prawidłowego rozwoju i optymalnego funkcjonowania potrzebuje innego człowieka. Dobre relacje z innymi ludźmi sprawiają, że nasze życie jest bardziej satysfakcjonujące i szczęśliwe.

W obecnych czasach relacje nabierają nowego znaczenia, zwłaszcza w chwili gwałtownych zmian społeczno-ekonomicznych, postępującej inflacji i kryzysów gospodarczych. W czasach ogromnej niepewności po okresie pandemii COVID-19 a także w trakcie trwającej wojny za naszą wschodnią granicą, ludzie odczuwają brak stabilności oraz dużą potrzebę poczucia bezpieczeństwa. Odnajdujemy ją zwykle w rodzinie, ale grupa społeczna, ta najbliższa, czyli rówieśnicy, klasa szkolna stają się naszym codziennym wsparciem.

Jakość i siła relacji pomagają w pokonywaniu przeciwności losu i wyznaczaniu konstruktywnych działań naprawczych i wzmacniających. Jest siłą do podejmowania szybkich działań o charakterze prewencyjnym.

Cel ogólny

- Lepsze poznanie siebie, poszerzenie wiedzy na temat więzi i relacji międzyludzkich i sposobu komunikowania się

Cele szczegółowe

- Poszerzenie wiedzy o więziach i relacjach międzyludzkich
- Uczenie się budowania prawidłowych relacji i komunikacji interpersonalnych
- Dostrzeganie i akceptacja różnorodności
- Kształcenie umiejętności współpracy i rozwiązywania konfliktów
- Rozwijanie empatii

Odbiorcy

Uczniowie szkół podstawowych

Czas trwania

Jednostka lekcyjna (45 minut) z możliwością przedłużenia do 3 lub 4 spotkań.

Zalecane formy, metody i techniki pracy

Dyskusja, praca w grupach, praca indywidualna, scenki

Wykaz materiałów pomocniczych

Linki do muzyki aktywizującej i sprzyjające lepszej koncentracji:

<https://www.youtube.com/watch?v=jbvF7DxCo94>

<https://www.youtube.com/watch?v=X0mt-fUQaYs>

<https://www.youtube.com/watch?v=UEWkptDfE48>

https://www.youtube.com/watch?v=Zs1c-_hX7To

Link do filmiku z ćwiczenia 4:

<https://www.youtube.com/watch?v=lcx7hBWeULM>

Środki i pomoce dydaktyczne

Taśma papierowa, pisaki, duże arkusze papieru, sznurek, kłębek włóczki, lustro, słuchawki z muzyką (najlepiej duże, wyciszające głos z klasy), hula-hop (wytrzymałe), rzutnik z laptopem (filmik)

Przebieg zajęć

Powitanie i przedstawienie się uczestników	<p>Prowadzący spotkanie przedstawia się na forum grupy i przekazuje podstawowe informacje dotyczące rozpoczynających się zajęć.</p> <p><i>Dzień dobry, witam Was serdecznie, nazywam się i jestem z zawodu ... (pedagogiem szkolnym, psychologiem, psychoterapeutą...).</i> W dniu dzisiejszym będę prowadziła dla was szczególne zajęcia dotyczące relacji i więzi międzyludzkich.</p> <p>Jeśli prowadzący nie zna dzieci, może zaproponować przygotowanie szybkiej wizytówki na samoprzylepnej taśmie papierowej. Każdy oddziela sobie mały kawałek, przykleja na stół i wpisuje swoje imię (zdrobnienie imienia lub tak, jak chce, żeby się do niego zwracać).</p> <p>Materiały: taśma papierowa, pisaki.</p>
Określenie potrzeb i oczekiwań	<p><i>Dzisiejsze zajęcia będą dotyczyły relacji i więzi międzyludzkich.</i></p> <p>Pytania do grupy:</p> <p><i>Czym są relacje? Macie jakieś pomysły?</i></p> <p><i>A czym są więzi?</i></p> <p>W grupie dzieci starszych można zadać dodatkowe pytania.</p> <p><i>Czy relacje i więzi są potrzebne ludziom?</i></p> <p><i>Co dają nam więzi?</i></p> <p>Prowadzący czeka na odpowiedzi dzieci. Można na tablicy zapisać pomysły dzieci w formie luźnych odpowiedzi lub stworzyć np. mapę myśli. Przykładowa mapa myśli dostępna jest w załączniku nr 1.</p>

<p>Przyjęcie zasad pracy (kontrakt)</p>	<p>Ważne są zasady pracy w trakcie spotkania, które powinny być konstruowane w sposób pozytywny. Można je zapisać na tablicy lub na dużym arkuszu papieru. Dobrą praktyką jest podpis każdego dziecka pod zasadami, który wpływa czytelną na akceptację zasad i ich przestrzeganie.</p> <p>Przykładowe zasady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Słuchamy siebie nawzajem. Gdy jedna osoba mówi reszta słucha. Gdy chcemy coś powiedzieć podnosimy rękę. 2. Używamy kulturalnego języka. 3. Dbamy o siebie nawzajem, czyli o nasz nastrój i dobrą zabawę podczas zajęć. 4. Podczas zajęć nie używamy telefonów. <p>W sprawach niewyjaśnionych decyzję ostateczną (wiązącą) podejmuje prowadzący zajęcia.</p>
<p>Szczegółowe treści spotkania</p>	<p>Ćwiczenie 1 – Więzi w grupie</p> <p>Dzieci ustawiamy w kręgu, dość blisko siebie. Zadanie polega na utworzeniu sieci ze sznurka w środku koła. Każdy uczestnik będzie trzymał w ręku swoją część sznurka. Rozpoczyna prowadzący, trzymając koniec sznurka, mówi swoje imię, co lubi robić w wolnym czasie, następnie rzuca do wybranego uczestnika, który robi to samo. Zadanie kończy się, gdy wszyscy uczestnicy trzymają sznurek. Ostatnia osoba podaje sznurek do osoby, od której otrzymała, przypominając jej imię lub to, co lubi robić w wolnym czasie. Dzieci zapamiętują imiona (jeśli jest to grupa, w której się nie znają), ale też przy okazji zdobędą informacje o tym, co inni lubią robić w wolnym czasie i jakie mają hobby. Informacje te posłużą zawiązaniu więzi wśród dzieci o podobnych zainteresowaniach.</p> <p>Materiały: kłębek włóczki lub sznurek</p> <p><i>Na samym początku naszego spotkania chciałbym/abym Was poznać. Zrobimy to w troszkę inny sposób niż zwyczajnie. Do tego powitania będzie nam potrzebny sznurek lub kłębek wełny. Ja będę trzymać końcówkę, następnie powiem swoje imię i co lubię robić w wolnym czasie. Na przykład: mam na imię Kasia, w wolnym czasie lubię gotować, mam na imię Jakub a w wolnym czasie lubię grać w piłkę z kolegami, mam na imię Klaudia i lubię czytać książki przygodowe. Teraz wasza kolej. Rzucę do kolejnej osoby, która złapie cały zwitek sznurka, przedstawi się powie to, co lubi robić w wolnym czasie i rzuci do następnej osoby. Powstaje nam z naszego sznurka sieć możemy ją nazwać „pajęczyną lub siecią wolnego czasu naszej grupy”. Każdy trzyma końcówkę swojego sznurka (nie wolno jej puścić ani przekładać, aby łatwo można było ją później zwinąć).</i></p> <p>Pomocna wskazówka dla prowadzącego:</p> <p>Do sprawnego przeprowadzenia zadania ważne są jasne instrukcje dla dzieci. Przykład dialogu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aniu, od kogo otrzymałaś sznurek? • Od Magdy.

- *Co Magda lubi w wolnym czasie?*
- *Chodzić na spacer.*
- *Świetnie, teraz rzuć do Magdy. Magda od kogo otrzymała sznurek?*

ltd. aż dzieci zwiną sznurek na nowo.

Refleksje i wnioski

Każda osoba w grupie jest ważna. Gdyby ktoś puścił sznurek, sieć by się popsuła. Ważne jest, aby pamiętać od kogo otrzymało się sznurek, ponieważ ułatwi to skutecznie zwinienie go w drugiej części zadania.

Ćwiczenie 2 – Więzi są wszędzie

Zadanie w parach lub małych grupkach.

Materiały: duże arkusze papieru, flamastry.

Na dużych arkuszach uczestnicy kreślą luźne wzory (np. pisakiem). Najpierw dzieci przyglądają się wzorom i próbują wyobrazić sobie, co te wzory mogą im przypominać, na przykład ludzi trzymających się za ręce, połowę kota czy zakręcony ogon psa. Zadaniem dzieci będzie użycie tych wzorów (wykorzystanie kształtu) na zasadzie pracy twórczej w celu stworzenia wspólnego plakatu dotyczącego pozytywnych relacji między ludźmi.

Czas rysowania musi być krótki, ograniczony, by uniknąć nadmiaru luźnych wzorów oraz w celu pobudzenia pozytywnej aktywności i mobilizacji uczestników.

Macie przed sobą kartkę papieru, proszę, żeby każdy trzymał pisak w ręku. Macie 10 sekund, aby na kartce powstały luźne szlaczki i wzory. Czas start!

Przypatrzcie się wzorom. Teraz jest czas na waszą pracę twórczą. Wykorzystajcie te wzory, aby stworzyć plakat dotyczący więzi międzyludzkich. Może to być rodzina, grupa przyjaciół, którzy robią coś wspólnego. Zaczynamy.

Na czas rysowania można włączyć muzykę aktywizującą do pracy np. muzyka poważna. Czas rysowania powinien być ograniczony. Na zakończenie dzieci prezentują i opowiadają przedstawiając swoją pracę.

Ćwiczenie 3 – Akceptacja siebie

Aby budować dobre relacje międzyludzkie, musimy zacząć przede wszystkim... od SIEBIE! Jeśli nie akceptujemy własnej osobowości czy wyglądu, bardzo ciężko będzie nam nawiązać satysfakcjonujące kontakty z innymi osobami. Ważne jest dobre poczucie własnej wartości.

Przykładowe pytania do grupy (mogą być skierowane do starszych uczniów):

- *Co to jest poczucie własnej wartości?*
- *Dlaczego poczucie własnej wartości jest takie ważne?*

Prowadzący wyciąga lustro, pyta się uczestników, do czego służy lustro. *Kogo w nim najczęściej widzimy?* Zadanie polega na wypowiedzeniu na głos, tego co w sobie lubimy, ale ma to być coś, co nie zależy od naszego statusu

materialnego. Prowadzący modeluje pierwszą wypowiedź. Patrząc na siebie w lustro, może powiedzieć. *Lubię w sobie optymizm i pozytywne nastawienie do świata ..., inni mogą powiedzieć, że lubię w sobie pomysłowość, zdolności do grania na instrumencie.* Po każdej wypowiedzi ważne jest to, żeby dostać od grupy brawa.

Materiały: lustro

Podsumowanie: można porozmawiać z dziećmi o tym, jak się czuły, mówiąc osobie, czy łatwo jest mówić o sobie, nawet jeśli mówimy dobrze i pozytywnie.

Ćwiczenie 4 – Empatia

Wstęp do zadania dla prowadzącego:

Jakie są przyczyny problemów w relacjach między ludźmi? Czy znacie pojęcia egoizm i egocentryzm? To taka zdolność, w której skupiamy się wyłącznie na sobie, nie zwracając większej uwagi na potrzeby przyjaciół, kolegów z klasy lub brata czy siostry albo sąsiada. Jaka zdolność pomaga nam zrozumieć inne osoby?

Trzeba pamiętać, że dbanie o swoje potrzeby jest konieczne do budowania zdrowego poczucia własnej wartości i troski o siebie. Nie możemy jednak cały czas stawiać wyłącznie swoich potrzeb ponad potrzeby innych. Warto rozwijać ważną przestrzeń jak empatię, czyli umiejętność współodczuwania stanów emocjonalnych innych osób oraz spojrzenia na rzeczywistość z perspektywy drugiej osoby.

Prowadzący czyta na głos historyjkę.

Wersja dla młodszych dzieci.

Dzisiaj w szkole była zaplanowana zabawa karnawałowa. Każdy z uczniów miał się przebrać. Ogłoszono nawet konkurs na najlepsze przebranie. wszyscy byli podekscytowani. W klasie było wesoło i bardzo kolorowo od rozmaitych strojów. Adam nie chciał wejść do klasy. Siedział smutny, trochę zdenerwowany. Nie miał stroju, ponieważ zapomniał sobie, że to dzisiaj. Pani poprosiła, żeby wszedł do sali, bo miała się rozpocząć pierwsza lekcja. Koledzy zauważyli smutnego Adama i spytali, co się stało. Wszyscy zrozumieli, że jest mu bardzo przykro. Nasza pani nie wtrącała się do rozmowy, ale otworzyła szafę z tyłu klasy i wyciągnęła pudło. Były tam różne przedmioty. Zapytała uczniów: do czego możemy wykorzystać te przedmioty? Krzysiu, najlepszy przyjaciel Adama powiedział na głos: przygotujemy najlepszy na świecie strój. Chłopiec uśmiechnął się przez zęby i skinął głową, że się zgadza. Cała klasa wkrótce była przygotowana do zabawy.

Wersja dla starszych dzieci.

Kaśka od rana była dzisiaj nie w humorze. Trzymała się za brzuch, ale na pytanie Zosi, czy coś ją boli odpowiadała, że nie. Była długa przerwa. Wszyscy wyciągnęli swoje śniadaniówki. Kasia szukała czegoś w plecaku na przerwie, ale nic nie wyciągnęła. Westchnęła i rzuciła plecak. Poszła do łazienki. Zosia poszła za nią i zauważyła, że pije wodę z kranu. Chce ci się pić? – zapytała.

Kasiu, co ci jest? Nic takiego, ale nie zjadłam rano śniadania i nie mam nic do zjedzenia. Kieszonkowe dawno mi się już skończyło. W brzuchu mi burczy, że aż wstyd, bo na matematyce aż mnie skręcało i myślałam, że wszyscy słyszą. Zosia popatrzyła na przyjaciółkę i uśmiechnęła się. Z czego się śmiejesz? – zapytała Kasia. Byłam wczoraj u babci, a ona zapakowała mi tyle jedzenia, że aż wstyd mi było wyciągać tego pudełka. Chodźmy do klasy to pomożesz mi to zjeść. Ja wrócę z pustym pudełkiem i babcia będzie zadowolona a ty nie będziesz chodzić z pustym brzuchem. Dobrze, że mnie rozumiesz – powiedziała z uśmiechem Kasia.

Pytania do grupy:

- *kto w tej historyjce był empatyczny?*
- *do czego przydała się empatia?*
- *czy pomaga nam w życiu utrzymać dobre relacje i więzi?*

Można po ćwiczeniu puścić dzieciom filmik tematyczny:

<https://www.youtube.com/watch?v=lcx7hBWeULM>

Ćwiczenie 5 – Komunikacja

Prowadzący pyta dzieci, czy wydarzyło się coś interesującego w ostatnich dniach u kogoś i chciałby się tym pochwalić. Może to być przykładowo: opowieść o zaginionym psie, który przybłąkał się do kolegi, a ten go uratował. Potem okazało się, że szczeniaka szukała sąsiadka. Jeśli się ktoś zgłosi z własną opowieścią, to zaproponujemy udział w eksperymencie.

Osoba, która będzie opowiadać, musi wyjść na chwilę z klasy, żeby nie słyszeć tego, co będzie ustalał prowadzący z pozostałymi. Można użyć również słuchawek z muzyką w celu wyciszenia rozmowy z innymi dziećmi.

Prowadzący prosi ochotnika, aby opowiedział coś ciekawego np. Jak spędził ferie lub weekend (historia może być wymyślona). Zanim uczeń zacznie opowiadać, wychodzi z klasy. Prowadzący instruuje pozostałe dzieci, jak mają się zachowywać podczas opowiadania kolegi. Na początku uczniowie słuchają, niektórzy przytakują, używają słów wzmacniających takich jak: *aha, naprawdę? Wow!* W miarę opowiadania coraz więcej osób zaczyna ignorować mówiącego, odwracać się, kołysać na krześle, rysować, rozmawiać z innymi, zadawać pytania niezwiązane z opowieścią.

Prowadzący po jakimś czasie przerywa zadanie, żeby nie przedłużać negatywnej ekspozycji na grupę. Powinien wzmocnić ochotnika przypomnieć mu, że był to eksperyment dotyczący komunikacji między ludźmi.

Prowadzący pyta uczestnika, który opowiadał historię: *Czy łatwo ci się opowiadało? Co ci przeszkadzało? A co pomagało? Czy zauważyłeś, kto cię słuchał, a kto nie? Jakie emocje ci towarzyszyły podczas Twojej opowieści? Co pomaga nam się porozumieć i nawiązać relacje więzi?*

Prowadzący słucha odpowiedzi dzieci. Każdy, kto wymyśli odpowiedź, może ją zapisać na kartonie lub tablicy, co uaktywni dzieci do pracy grupowej.

Ćwiczenie 6 – „Kto z nas...”

Zadanie ma na celu uświadomienie sobie, jak dużo mamy ze sobą wspólnego, choć różnimy się od siebie pod wieloma względami. Zadanie jest aktywne. Dzieci siedzą w kręgu na krzesłach.

Moi drodzy zrobmy teraz krąg i ustawmy krzesła. Potrzebuje jednego ochotnika. Jedna osoba będzie stała w środku i nie będzie miała krzesła. zadaniem wybranej osoby będzie wybranie wspólnej cechy, z innymi, np. Kto z nas ma zielone oczy....? Wszyscy którzy mają zielone oczy powinni wstać zamienić się miejscami. pamiętajcie, że nie ma jednego miejsca i zawsze jedna osoba zostanie, która będzie mówiła kolejną cechę wspólną, to może być np. wszyscy którzy lubią placki ziemniaczane 😊

Uwaga!

Prowadzący czuwa nad bezpiecznym przeprowadzeniem zabawy i wypowiedziami uczestników, tak aby one były pozytywne. Najlepiej zakończyć zadanie, kiedy większość uczniów już była w środku. Warto uprzedzić uczniów, że na przykład jeszcze 3 zmiany. Prowadzący lub nauczyciel też może brać udział w zabawie

Podsumowanie: rozmowa z dziećmi na temat cech wspólnych oraz tego, co nas łączy.

Ćwiczenie 7 – Współpraca łańcuch z hula hop

Dzieci ustawiają się w jednym szeregu, trzymając się za ręce. Nie mogą się puścić. Pierwsza osoba otrzymuje hula-hop. Musi wejść do niego, przełożyć przez nie nogi i głowę, następnie podać dalej do następnej osoby. Kolejna osoba ma zajęte 2 ręce, dlatego potrzebuje pomocy pierwszej osoby. Początkowo nie informujemy o tym dzieci, że pierwsza i ostatnia osoba może im pomagać (bo ma jedną wolną rękę). Jeśli dzieci mają z tym trudność prowadzący naprowadza na taką możliwość rozwiązania.

Podsumowanie i wnioski: Warto z dziećmi porozmawiać o tym, co się działo w trakcie zadania. Dzięki współpracy, rozumieniu ograniczeń innych osób można wykonać nawet bardzo trudne zadanie. Zauważenie i wykorzystanie mocnych stron oraz możliwości jednej osoby staje się szansą pomocy dla innych.

Ćwiczenie 8 – Wspólne wyzwanie grupowe

Dzieci mają za zadanie ustawić się od najmniejszego do największego bez użycia słów. Można użyć gestów, można pokazywać.

Wersja dla młodszych dzieci: zadanie można wykonać porozumiewając się werbalnie.

Uwaga! Waszym zadaniem będzie ustawić się od osoby największej, czyli najwyższej, do najmniejszej, czyli najniższej. Utrudnieniem dla was będzie

	<p><i>warunek taki, że podczas zadania nie można używać słów. Można pokazywać, używać gestów. Powodzenia 😊</i></p> <p>Wskazówka dla prowadzącego: Warto obserwować proces grupowy, zazwyczaj kilka osób przejmuje koordynowanie zadania. Są to osoby zainteresowane życiem klasy, poczuwają się do odpowiedzialności za powodzenie zadania, ale też interes klasowy. Warto w przyszłości powierzać im funkcję koordynatora zadania. Obserwujemy również osoby bierne poddające się poleceniom niewerbalnym innych.</p>
--	--

<p>Podsumowanie spotkania (informacja zwrotna)</p>	<p>“Kosz i walizka”</p> <p>Należy narysować walizkę. Obok niej można napisać: co zabieram ze sobą? Tutaj każdy ma wpisać to, co wyniósł z pracy nad projektem, co do niego szczególnie przemówiło, co się spodobało lub co mu się przyda w przyszłości. Poniżej rysuje się kosz. Obok kosza pisze się: co mi się nie podobało? Poniższe rysunki uczestnicy wypełniają krótkimi zdaniem, równoważnikami zdań lub kluczowymi słowami.</p>
---	---

Uwagi do realizacji

Zestaw zadań i ćwiczeń jest do wyboru przez prowadzącego, który dobiera je do potrzeb zespołu i problemów w klasie.

Literatura/netografia

Scenariusze powstały na podstawie pracy własnej oraz wieloletniego doświadczenia w pracy z dziećmi oraz z grupami dzieci, w tym z zespołem hiperkinetycznym (ADHD), opozycyjno-buntowniczymi zachowaniami i zaburzeniami zachowania oraz dziećmi z diagnozą z zakresu spektrum autyzmu.