

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: Samotność (pandemia COVID)

Wprowadzenie

Pandemiczna sytuacja w jakiej wszyscy znaleźliśmy się stała się poważnym i stałym źródłem zagrożenia, szczególnie dlatego, że nie mamy nad nią pełnej kontroli. Czas pandemii to doświadczenie konfrontujące nas z kruchością tego co mamy, wraz z najwyższymi wartościami jakim są życie i zdrowie. Wielu z nas musiało się nauczyć żyć inaczej, patrząc na to, co wydawało się zawsze nasze, czego nigdy nam, ludziom nikt nie mógł zabrać. Były to podstawowe czynności jak: pójście do pracy, szkoły, spotkania z najbliższą grupą znajomych, wyjście do kina i na spacer czy wymiana uścisków. Nawet przytulenie do najbliższej osoby mogły stać się źródłem zagrożenia życia i zdrowia. Sytuacja, w której nagle się znaleźliśmy rodziła w nas wiele lęków, dylematów. W nasze życie wkroczył lęk o nasze własne zdrowie jak i najbliższych, których nie mogliśmy odwiedzać.

Jak w tej sytuacji miało czuć się dziecko, które pozbawione zostało bezpośrednich spotkań z grupą rówieśniczą, możliwości pójścia do szkoły, odwiedzenia rodziny. Zamknięto nawet place zabaw i możliwość wejścia do lasu, które przez ten czas stały się ostatnią ostoją spokoju i spotkania z przyrodą (jedyną ostoją bezpieczeństwa). Dzieci patrzyły na strach rodziców, słyszały informacje dotyczące liczby zachorowań i zgonów. Rodzice byli pochłonięci pracą zdalną a oni mieli zadania szkolne na komputerze. Dzieci bały się często pokazać w kamercie z wielu powodów takich jak: ocena ich wyglądu, ich intymnej przestrzeni, jaką jest pokój. Często też wielu rodzinach dzieci nie miały warunków do cichej nauki, ponieważ młodsze rodzeństwo bawiło się w tym samym pokoju. Można powiedzieć, że w czasie pandemii towarzyszyła dzieciom swoistego rodzaju samotność.

Po czasie pandemii chcemy wrócić do „normalności”. Dorośli dość szybko wrócili do rutyny, ale dzieci nie potrafią znaleźć się w nowej rzeczywistości. W rzeczywistości bez maseczek, bezpiecznej odległości i dezynfekowania dłoni. Dorośli oczekują, że znów zaczną się bawić z innymi i spotykać się, jak gdyby nic się nie stało. W naszej nowej rzeczywistości pojawiają się coraz to nowe zagrożenia (wojna za naszą wschodnią granicą, fala uchodźców wojennych, nowi koledzy i koleżanki w szkole). Jak się odnaleźć w tych zmieniających się czasach? Jak akceptować siebie wśród innych kolegów i koleżanek? Aby prawidłowo rozwijały się kompetencje społeczno-emocjonalne, każdy człowiek musi poznać siebie, zaprzyjaźnić się z własną osobą i polubić swoje towarzystwo, by pewnym krokiem wejść zmieniającą się ciągle rzeczywistość.

Cel ogólny

- Lepsze poznanie siebie, swoich mocnych stron oraz budowanie pozytywnej akceptacji siebie i wobec innych.

Cele szczegółowe

- Poszerzenie wiedzy na temat mocnych i słabych stron swoich własnych i innych ludzi
- Poszerzenie wiedzy na temat więzi rówieśniczych oraz znaczenia przyjaźni, jako głębszej relacji
- Uczenie się budowania prawidłowych relacji interpersonalnych i komunikacji
- Dostrzeganie i akceptacja różnorodności
- Kształcenie umiejętności relacji międzyludzkich
- Rozwijanie empatii wobec siebie i innych ludzi
- Rozwijanie umiejętności planowania własnej aktywności i wolnego czasu

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 sytuacyjne

Wykaz materiałów pomocniczych

Arkusze: moje mocne strony (załącznik nr 1)

Link do filmiku z ćwiczenia nr 1 <https://www.youtube.com/watch?v=wKdGMlivbm8>

Link do filmiku z ćwiczenia nr 4 <https://www.youtube.com/watch?v=0QilYHj01U>

Środki i pomoce dydaktyczne

Arkusze samoprzylepny, małe karteczki, długopisy, kapelusze lub pudełko, arkusze do wydruku (załączniki) lub czyste kartki, pisaki, kredki, lustro

Przebieg zajęć

Powitanie	<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, bo dotyczące poczucia samotności (po pandemii).</p> <p>Jeśli prowadzący nie zna dzieci może zaproponować przygotowanie szybkiej wizytówki na samoprzylepnej kartkach. Każdy odkleja kawałek z arkusza i przykleja na swoje ubranie w widocznym miejscu, wcześniej wpisując swoje imię (zdrobnienie imienia lub tak jak żeby się do niego tak zwracać).</p> <p>Materiały: arkusz samoprzylepny, pisaki.</p>
Określenie potrzeb i oczekiwań	<p><i>Dzisiejsze zajęcia będą dotyczyły samotności.</i></p>

	<p>Pytania do grupy: <i>Czym jest samotność? Macie jakieś pomysły?</i> W grupie dzieci starszych można zadać dodatkowe pytania. <i>Czy można być samotnym wśród ludzi?</i> <i>Czy samotność zawsze jest niekorzystna?</i></p> <p>Prowadzący czeka na odpowiedzi dzieci. Zachęca dzieci do wypowiedzi.</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. 5. W sprawach niewyjaśnionych decyzję ostateczną (wiązącą) podejmuje prowadzący zajęcia.
<p>Szczegółowe treści spotkania</p>	<p>Ćwiczenie 1 – Nasze mocne strony</p> <p>Świadomość naszych mocnych stron wzmacnia poczucie naszej wartości i buduje pozytywną samoocenę. Pewność siebie, warto wzmacniać, ponieważ w trudnych i kryzysowych chwilach może być pomocna, to takie pewnego rodzaju „zapasy na zimę”. Jeśli nie mamy świadomości naszych mocnych stron, to jesteśmy bardziej podatni na obniżony nastrój, trudniej rodzimy sobie ze smutkiem i stresem.</p> <p>Pomocny może być w tym ćwiczeniu filmik:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wKdGMlivbm8</p> <p>Nasze mocne strony można podzielić na te, które widać, czyli takie, które dotyczą naszego wyglądu. Jest to bardzo ważna przestrzeń, często bagatelizowana, pomijana lub umniejszana przez dorosłych. Bardziej docenione mocne strony dotyczą naszego zachowania, naszych zdolności i wyjątkowych cech.</p> <p>Zadaniem dzieci będzie wypisanie na kartce swoich mocnych stron, tego z czego są dumni, czym chcieliby się pochwalić a może nie potrafią na forum.</p> <p><i>Moi drodzy rozdaję Wam teraz karteczki, na których chciałabym, żebyście wypisali swoje mocne strony – czyli takie umiejętności, zdolności i talenty oraz cechy osobowości, które uważacie za wyjątkowe i fajne dla Was. Warto też wypisać przynajmniej jedną część dotyczącą naszego wyglądu, czyli co w sobie akceptujemy, co mi się podoba na przykład: bardzo lubię moje kręcone włosy 😊 powodzenia</i></p>

Podsumowanie: osoby chętne mogą przeczytać swoje mocne strony, warto porozmawiać z dziećmi na temat tego, czy im było łatwo określić swoje mocne strony i to co w sobie lubią. W tym ćwiczeniu skupiamy się głównie na pozytywach.

Wersja dla dzieci starszych: w ramach tego ćwiczenia można zrobić analizę SWOT (arkusz w załączniku nr 1), dotyczącą czynników wewnętrznych, (mocnych stron, słabych stron) oraz czynników zewnętrznych (szans i zagrożeń).

Ćwiczenie 2 – Moc wzmocnień z grupy

Zadanie ma na celu otrzymanie pozytywnych wzmocnień i informacji z grupy na temat naszych dobrych cech czy umiejętności, które uwidoczniły się w grupie, ale mogą być niedostrzeżone przez nas samych. Otrzymanie takich informacji pozwoli nam wzmocnić dobre i zdrowe myślenie o sobie, podkreślić nasze mocne strony i budować pozytywną samoocenę.

Materiały: małe karteczki, długopisy, kapelusz lub pudełko.

Prowadzący rozdaje dzieciom po jednej małej kartce. Każdy uczestnik podpisuje się na niej, składa kartkę i wrzuca do kapelusza. Następnie każda osoba z grupy losuje jedną karteczkę (nie może wylosować siebie) i wpisuje na niej 3 pozytywne cechy lub talenty osoby, którą wylosowała. Informacje te muszą być tylko pozytywne, aby zadanie się udało. Prowadzący wyciąga po kolei karteczki i czyta na głos. Po przeczytaniu dzieci mogą bić brawo, co wzmocni jeszcze pozytywny przekaz.

Moi drodzy, teraz rozdaję Wam małe karteczki, poproszę abyście się na nich podpisali, następnie złożyli ją na pół i wrzucili do mojego kapelusza (pudełka). Teraz każdy z Was wylosuje jedną osobę, ważne jest by nie pokazywać kogo się wylosowało. Waszym zadaniem będzie wypisanie 3 mocnych stron tej osoby, to co uważacie u niego za wyjątkowe, ale tylko dobre i pozytywne.

Uwaga dla prowadzącego: zawsze wśród grupy znajdzie się ktoś, kto nie będzie umiał się dostosowywać do zasad. Jeśli prowadzący zobaczy nieodpowiednie słowo, nacechowane krytyką lub złośliwą uwagą np. „brudas”, „szczerbaty” i inne to trzeba je zignorować. To prowadzący decyduje co czyta. Na miejsce wątpliwej informacji możemy przeczytać: „ma miły uśmiech”, „fajnie się z nią rozmawia” lub inne bardzo uniwersalne cechy, które w tej grupie się powtarzają (zawsze w grupie któreś cechy są częściej powtarzane, ponieważ dla danej grupy, klasy są ważne).

Modyfikacja dla dzieci młodszych: można prosić o jedną mocną stronę danej wylosowanej osoby. Często też dzieci mają potrzebę ukrycia karteczki i będą potrzebowały odejść gdzieś na bok, ważne jest, aby im to umożliwić.

Podsumowanie: *jakie macie wnioski po tym ćwiczeniu? Co Wam się podobało? Czy łatwo się pisze o koleżance lub koleżance pozytywne strony? Czy miło nam było słuchać nasze pozytywy?*

Ćwiczenie 3 – Cenne cechy przyjaciół

Każdy z nas chciałby zaprzyjaźnić się z taką osobą, której można ufać, porozmawiać o różnych problemach, spędzać wolny czas i do tego świetnie bawić się razem. Jakie ma cechy prawdziwy przyjaciel? Z kim chcemy się zaprzyjaźnić?

Prowadzący prosi, aby dzieci podzieliły się na grupki kilkuosobowe. Można to zrobić w sposób losowy, na przykład poprosić, aby kolejne dzieci policzyły do 5. Wszystkie osoby, które powiedziały jeden to jedna grupa, dwójki to następna, i tak do 5. W ten sposób mamy 5 grup.

Każda grupa ma za zadanie wypisać cechy prawdziwego przyjaciela. To co im przyjdzie do głowy. Mają na to kilka minut. Po upływie tego czasu, przedstawiciele każdej grupy wypisują na dużym arkuszu cechy prawdziwego przyjaciela. Wszyscy powinni aktywnie brać udział w ćwiczeniu, ponieważ rolą prowadzącego będzie zapytać czy się dzieci z tym zgadzają. Można zapisywać propozycje dzieci. Jeśli dzieci mają ochotę to do podanych cech mogą dorysować piktogramy lub śmieszne rysunki.

Podsumowanie i wnioski: prowadzący zadaje pytania dzieciom, zapraszam do wspólnej dyskusji. Pomocne mogą być następujące pytania:

- *Jakie cechy ma prawdziwy przyjaciel?*
- *Czy każdy może zostać przyjacielem?*
- *Ilu można mieć przyjaciół?*
- *Jaka jest różnica między kolegą a przyjacielem/ koleżanką a przyjaciółką?*

Ćwiczenie 4 – Szu, szu, szu ... - zabawa aktywna w ruchu

Prosimy, aby wszyscy uczestnicy wstali. Zadanie będzie aktywne. Będziemy powtarzać krótki wierszyk. Na hasło „Szu, szu, szu, szu, szu, szu, szu, szu, szukam przyjaciela” – wszyscy chodzą po klasie. Na hasło „Witaj, witaj” – podajemy sobie rękę, jak na przywitaniu. Następnie, na słowa „i do zobaczenia” przebijamy sobie piątkę.

„Szu, szu, szu, szu, szu, szu, szu, szu,

szukam przyjaciela (dzieci chodzą po klasie),

Witaj, witaj (witają się przez podanie ręki)

i do zobaczenia. Pa. (uderzają w podniesioną dłoń kolegi).

Podsumowanie: prowadzący na podsumowanie ćwiczenia pyta dzieci *jak czuły się w trakcie tego ćwiczenia. Czy łatwo było podejść do niektórych osób popatrzeć w oczy i przybić piątkę? Jak najczęściej reagowaliście? Jeśli ktoś się do was uśmiechnął, to czym opowiadaliście? Czy można powiedzieć, że człowiek reaguje uśmiechem na uśmiech?* Pytamy o wnioski i refleksje.

Ćwiczenie 5 – Jak dbać o przyjaźń

Rozmawialiśmy już o przyjaźni. Wielu wśród was, wie doskonale, że

prawdziwy przyjaciel to taki skarb. Prowadzący otwiera dyskusję i swobodnie wypowiedzi dzieci, zadając im przykładowe pytania:

Jeśli mówimy o skarbach, to co cennego możemy posiadać?

Jeśli mamy coś cennego to jak z tą rzeczą postępujemy?

Co ludzie robią ze skarbami? Chowają je do skarpety czy się nimi chwala?

Czy o przyjaźń trzeba dbać?

Jak dbamy o swoich przyjaciół?

Czekamy na odpowiedzi dzieci 😊

Zadaniem dzieci będzie przygotowanie listy zaleceń, wskazówek jak dbać o przyjaźń. Można podzielić uczestników na małe grupki. Zalecenia mogą być w formie takiej recepty, jak od lekarza. Dobre pomysły to takie, które budują relacje, pomagają się poznać, rozwijają zainteresowania i pasje.

Ćwiczenie 6 – „JA” jako swój przyjaciel

Znamy już cechy prawdziwego przyjaciela. Niektórzy z Was wśród swoich kolegów i koleżanek znaleźli już prawdziwych przyjaciół. Wielu z was jeszcze czeka na odkrycie prawdziwej przyjaźni. Wiemy też, że o przyjaźń trzeba dbać. Ale tak naprawdę każdy z nas ma już swojego przyjaciela, z którym spędzamy najwięcej czasu.

Materiały: lustro

Prowadzący zaprasza osobę chętną na środek. Ochotnik stoi przed zasłoniętym lustrem (może też być odwrócone). Prowadzący pyta: *kim może być ten codzienny przyjaciel, który zawsze z nami jest? Czy chcesz go zobaczyć? W tym momencie należy odsłonić lustro. Pytamy ochotnika: kogo widzisz w lustrze? w takim razie kim jest twój przyjaciel? jakimi jesteście przyjaciółmi dla siebie? Czekamy na odpowiedzi ochotnika, pytamy też innych uczestników o ich refleksje.*

Ćwiczenie 7 – Troska o własnego przyjaciela – czyli jak dbać o siebie

Większość czasu w tygodniu spędzamy w szkole, często mamy zajęcia dodatkowe, czasem spotykamy się z kolegami i koleżankami. Resztę czasu spędzamy w domu z naszą rodziną. Jest jeszcze inny czas, taki, czas który spędzamy sami ze sobą. Wtedy możemy się zająć własnym hobby, możemy robić to, co lubimy i co nam sprawia przyjemność. To taki czas troski o samego siebie, jak o najlepszego przyjaciela.

Waszym zadaniem będzie sporządzenie listy czasu własnego, czyli to co możemy robić sami w swoim towarzystwie. Uwaga wpisujemy na listę tylko te czynności, które lubimy oraz te, które rozwijają nasze zainteresowania i pasje i zdolności, ale przede wszystkim które sprawiają nam przyjemność i poprawiają nasze samopoczucie.

Uwaga! Rozdam wam karty, na których stworzycie swoją własną listę przyjemności, czyli to, co lubimy robić w wolnym czasie w towarzystwie

samego siebie 😊 na liście powinny się znaleźć rzeczy które lubimy, czynności które poprawiają nam humor. Ja na przykład wpisałabym słuchanie muzyki, kolorowanie kolorowanek antystresowych... a wy co wpisiecie na listę? Jeśli nie wiemy czy jakieś czynności sprawią nam radość, to zawsze mogą zostać na liście jako czynności do sprawdzenia. Jeśli poprawiły nam humor i odczuwaliśmy przyjemność podczas wykonywania nowego zadania nowej aktywności, to możemy ją przenieść na listę naszych przyjemności. Powodzenia 😊

Podsumowanie: czy łatwo nam było wypisać rzeczy, które lubimy robić które poprawiają nam humor. Czy znamy sytuacje/czynności, które wpłyną na nasze samopoczucie. Czy ważne jest to, żeby mieć swoje zainteresowania/hobby? Czy czynności, które lubimy poprawiają nam nastrój?

Ćwiczenie 8 – Czy moje życie zachowuje równowagę?

Nasze życie ma pewien ułożony harmonogram. Tydzień trwa 7 dni. Przez 5 dni chodzimy do szkoły, 2 dni to weekend, czyli sobota i niedziela, dni które są wolne od nauki.

Jesteście zadowoleni z takiego rozkładu tygodnia?

Jakie byłyby skutki zamiany proporcji dni tygodnia a weekendów?

Do tego zadania będą potrzebne nam kredki. Dostańcie tabelkę z dniami tygodnia i godzinami. waszym zadaniem będzie odpowiednio pokolorować każdy kwadracik. Jeśli znamy swój rozkład dnia to możemy zrobić to od razu. Pokolorujmy na początek 2 ostatnie dni oraz dzisiejszy. Zobaczmy jakie kolory będą dominować 😊

Pokoloruj odpowiednimi kolorami czas, który poświęcasz na:

Czerwony: czas nauki, odrabianie lekcji, korki

Zielony: czas wolny z innymi rówieśnikami

Niebieski: czas z rodziną

Żółty: czas wolny samotniczy (sam na sam)

Podsumowanie: czy moje życie zachowuje równowagę? Jakich kolorów jest najwięcej na mojej na mojej karcie? Co chcielibyśmy zmienić? Prowadzący prowadzi dyskusję zachęca do wypowiedzi.

Podsumowanie spotkania (informacja zwrotna)

Na zakończenie warto podsumować to, co wydarzyło się podczas spotkania. Można zapytać dzieci:

- Co wam się najbardziej podobało podczas naszych spotkań?
- Jakie pomysły najbardziej Wam się podobały?
- Co wam się najmniej podobało?

Takie podsumowanie można wykonać również w kręgu, formie szybkiej rundki. Najbardziej budujące są pozytywne podsumowania. Prowadzący zadaje szybkie pytanie, a odpowiedź powinna być prosta, ta która nam przychodzi od razu do głowy. Nie ma tu złych odpowiedzi. Co najbardziej będziesz pamiętał z zajęć? lub co ci się spodobało na zajęciach? lub podczas

którego ćwiczenia byłeś najbardziej zadowolony? Prowadzący dziękuję za każdą odpowiedź i żegna się z dziećmi.

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 głównie w nurcie poznawczo-behawioralnym oraz z grupami dzieci, w tym z zespołem hiperkinetycznym (ADHD), opozycyjno-buntowniczymi zachowaniami i zaburzeniami zachowania oraz dziećmi z diagnozą z zakresu spektrum autyzmu.

Link do filmiku z ćwiczenia nr 4

<https://www.youtube.com/watch?v=0QildYHj01U>