

# TROS-KA

Ewa Domagała-Zyśk, Tomasz Knopik, Urszula Oszwa,  
Małgorzata Knopik, Aldona Konowatek, Maria Krajewska,  
Jolanta Mazur, Katarzyna Sudewicz, Ewelina Zakrzewska

## **Jak rozwijać wśród uczniów konstruktywne relacje społeczne?**

**Poradnik dla pracowników  
poradni psychologiczno-pedagogicznych.  
TROS-KA Materiały postdiagnostyczne cz. II**



Recenzenci:

prof. zw. dr hab. Grażyna Krasowicz-Kupis  
dr hab. Ewa Skrzetuska, prof. SGGW

© Copyright Ośrodek Rozwoju Edukacji

Zestaw TROS-KA powstał w ramach projektu pozakonkursowego pn. „Opracowanie instrumentów do prowadzenia diagnozy psychologiczno-pedagogicznej”, realizowanego przez Ośrodek Rozwoju Edukacji w ramach Osi Priorytetowej II. Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji, działania: 2.10. Wysoka jakość systemu oświaty Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER), współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Wykonawca: Lechaa Consulting Sp. z o.o., [www.lechaa.pl](http://www.lechaa.pl)

ISBN 978-83-65450-90-6

Wydawca:  
Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa

Warszawa 2017

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

# Materiały postdiagnostyczne. Część II: Relacje z innymi

---

## WPROWADZENIE

Koncepcja pakietu TROS-KA została opracowana przez zespół pracowników naukowych z dziedzin psychologii i pedagogiki w ścisłej współpracy z nauczycielami klas IV–VI szkoły podstawowej oraz pracownikami poradni psychologiczno-pedagogicznych pracującymi z dziećmi z tej grupy wiekowej.

Materiały postdiagnostyczne stanowią integralną część zestawu TROS-KA, służącej do pomiaru kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów w średnim wieku szkolnym, tj. w klasach IV, V i VI szkoły podstawowej. Ocena z wykorzystaniem baterii obejmuje następujące obszary tych kompetencji: 1) radzenie sobie z trudnościami – T; 2) rodzaj i charakter relacji społecznych ucznia – R; 3) samoocenę i obraz siebie – O; 4) poczucie i przejawy sprawczości – S; oraz 5) kontrolę afektu – KA.

Są to wymiary rozwojowe, które wymagają największej troski ze względu na fakt, iż stanowią fundament wielu innych kompetencji i decydują o powodzeniu życiowym. Dotyczą okresu rozwoju, kiedy wzrasta prawdopodobieństwo pojawienia się zachowań z grupy ryzyka niedostosowania społecznego i dlatego wymagają dostarczenia narzędzi do ich rozpoznawania oraz interwencji terapeutycznej. TROS-KA dotyczy także kształtowania u uczniów gotowości do troszczenia się o innych, co stanowić powinno jeden z celów działań wspierających. TROS-KA jako pakiet narzędzi diagnostycznych i postdiagnostycznych stanowi wyraz wsparcia udzielanego nauczycielom i pracownikom poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Pakiet TROS-KA umożliwia diagnozowanie potrzeb społeczno-emocjonalnych uczniów, co zgodnie z aktualnymi dokumentami oświatowymi powinno odbywać się w szkołach i instytucjach wspomagających, w tym w poradniach psychologiczno-pedagogicznych. Ze względu na swój format pozwala on na realizację tych zadań w naturalnym środowisku uczniów.

Kształtowanie kompetencji nie odbywa się jednorazowo, ale stanowi długofalowy proces, a zatem proponowany w materiałach postdiagnostycznych format pracy, zaprojektowany w postaci scenariuszy zajęć do cyklicznej realizacji, wpisuje się w tę prawidłowość rozwojową. Procesualny charakter działań wspierających i terapeutycznych umożliwia też podział scenariuszy na dwie grupy (przeznaczonych dla uczniów w wieku 9–11 lat oraz 12–13 lat), który należy jednak traktować elastycznie, uwzględniając indywidualny poziom dojrzałości dziecka. Niektóre karty pracy zawierające grafiki nawiązujące do wieku dziecka zostały opracowane w dwóch wersjach, dla obu grup wiekowych. Karty te w nagłówku mają oznaczenia: wersja A (dzieci w wieku 9–11), wersja B (dzieci w wieku 12–13).

**Pakiet materiałów postdiagnostycznych obejmuje: a) scenariusze zajęć, b) gry dydaktyczne oraz c) prezentacje multimedialne do wykorzystania przez nauczycieli i pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych.**

**Scenariusze** zostały przygotowane dla nauczyciela i pracownika poradni (psychologa, pedagoga) zarówno do indywidualnej pracy z uczniem, jak i do pracy zespołowej. Uwzględnienie obu rodzajów zajęć jest ważne z uwagi na ich różnorodność, istotną w przeciwdziałaniu monotonii, oraz możliwość kształtowania zróżnicowanych aspektów kompetencji społeczno-emocjonalnych w poszczególnych formach pracy. Podczas zajęć indywidualnych uczeń ma okazję poczuć się wyjątkowo ważny, a także obdarzony zaufaniem, co zapewnia mu komfort w udzielaniu szczerych odpowiedzi, dotyczących spraw osobistych. W pracy zespołowej kształtuje się umiejętność współdziałania, poznawania siebie w kontakcie interpersonalnym, wymagającym konfrontacji poglądów i opinii, poszanowanie dla odmienności. Scenariusze powinny też stymulować do rozwoju kreatywności ucznia, zarówno w aspekcie indywidualnym, jak i zbiorowym.

Wszystkie scenariusze mają ujednoliconą strukturę. Każdy z nich zawiera: a) temat, b) cel ogólny oraz c) cele szczegółowe zgodne z nową podstawą programową dla szkoły podstawowej, d) metody pracy, e) środki dydaktyczne (karty pracy) oraz opcjonalnie e) dodatkowe wskazówki metodyczne. Zostały one pogrupowane w cztery pakiety, stosownie do wymiarów kompetencji społeczno-emocjonalnych ocenianych baterią diagnostyczną TROS-KA.

**Część druga (12 scenariuszy) dotyczy relacji społecznych ucznia (R). Pełny wykaz scenariuszy w części R wraz z celami ogólnymi dla każdego z nich znajduje się w końcowej części niniejszego wstępu.**

Scenariusze części drugiej (R) mają na celu kształtowanie i rozwijanie wśród uczniów:

- 1) poczucia autonomii w relacjach z rówieśnikami,
- 2) postawy asertywnej,
- 3) umiejętności rozumienia emocji własnych i cudzych,
- 4) zdolności uświadamiania sobie roli emocji w procesie komunikacji z innymi,
- 5) umiejętności uzasadniania własnych pomysłów i przekonywania do nich innych,
- 6) świadomości w zakresie możliwości uzyskiwania wsparcia od osób znaczących,
- 7) umiejętności w zakresie skutecznego radzenia sobie z przemocą,
- 8) poczucia autonomii w relacjach z rodzicami,
- 9) wiedzy na temat uczuć i emocji oraz ich znaczenia w procesie komunikowania się z innymi,
- 10) umiejętności i gotowości do ponoszenia konsekwencji własnych zachowań,
- 11) sprawności świadomego i kulturalnego korzystania z Internetu,
- 12) umiejętności kontroli emocji.

Proponowany przebieg zajęć w scenariuszach ma klasyczny charakter trójetapowy, zawiera wprowadzenie, zajęcia właściwe oraz zakończenie.

**Wprowadzenie do zajęć** powinno mieć charakter rozgrzewki. To czas na zapoznanie uczniów z tematem w sposób atrakcyjny, odbiegający od formatu lekcji szkolnej, nawiązanie z nimi kontaktu, stworzenie atmosfery opartej na wzajemnym zaufaniu.

W toku **zajęć właściwych** proponowane są ćwiczenia, dotyczące kształtowania aspektów ocenianych wcześniej kompetencji społeczno-emocjonalnych (w ramach radzenia sobie z trudnościami, relacji społecznych, obrazu siebie, sprawczości oraz kontroli afektu), wymagających dalszego rozwoju, wsparcia, analizy. Jest to część, która powinna zachęcać prowadzącego do czujności i wrażliwości na potrzeby uczniów, ujawniane w trakcie realizacji ćwiczeń i zadań zarówno indywidualnych, jak i zespołowych.

**Zakończenie zajęć** ma na celu dokonanie podsumowania tego, co zostało odkryte, poznane w trakcie zajęć właściwych, a także uruchomienie refleksji nad potencjalnymi kierunkami dalszego rozwoju uczniów. Wskazane jest, aby prowadzący zapoznał się z zawartością scenariusza w trakcie przygotowań do jego realizacji, niektóre z nich bowiem wymagają zgromadzenia dodatkowych materiałów i przyborów. Ważne jest również, aby przebieg zajęć, nawet przy wprowadzanych modyfikacjach, w pełni realizował cel ogólny i cele szczegółowe. Czas ich trwania może przekraczać długość szkolnej jednostki lekcyjnej.

**Gry dydaktyczne** stanowią cenne uzupełnienie pracy terapeutycznej w ramach pakietu TROS-KA. Mogą stanowić punkt wyjścia w procesie integracji grupowej, a także zostać użyte jako relaksacyjna forma kontynuacji zajęć, kształtujących kompetencje społeczno-emocjonalne.

**Prezentacje multimedialne** to zestaw 20 krótkich, zawierających po 12–13 slajdów, informacji na temat podstaw teoretycznych oraz praktycznych zastosowań wymiarów kompetencji społecznych, poddawanych oddziaływaniom w ramach pakietu TROS-KA. Mogą one służyć nauczycielowi do przedstawienia zagadnień z zakresu omawianej problematyki dzieciom, rodzicom oraz innym osobom zaangażowanym w proces ich rozwoju i wychowania.

Przy konstrukcji wszystkich elementów pakietu TROS-KA, zgodnie z zasadą uniwersalnego projektowania, kierowano się optymalizacją ich wykorzystania również w odniesieniu do **dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi**. Materiały postdiagnostyczne pakietu zostały tak przygotowane, aby w jak największym stopniu umożliwiały pracę uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wspólnie z grupą rówieśników. Ma to szczególne znaczenie dla tych uczniów, u których zaburzenia samooceny, poczucia sprawczości czy relacji rówieśniczych często są składową doświadczanych przez nich trudności. Szczegółowe zalecenia do pracy z dziećmi z różnymi rodzajami specjalnych potrzeb edukacyjnych zostały opisane w monografii, zawierającej teoretyczne podstawy konstrukcji pakietu TROS-KA (Domagała-Zyśk, Knopik, Oszwa, 2017). Znajdują się w nich także dodatkowe wskazówki metodyczne, pozwalające na dostosowanie toku zajęć do pracy z dziećmi ze różnymi rodzajami specjalnych potrzeb edukacyjnych. Wskazane jest też uwzględnienie uwag ogólnych, dotyczących dzieci z zaburzeniami wzroku, słuchu, dysleksją, dyspraksją, obniżeniem sprawności intelektualnej, zaburzeniami spektrum autyzmu, zagrożonych niedostosowaniem społecznym, wybitnie uzdolnionych.

Podczas przygotowywania materiałów do pracy z **dzieckiem słabowidzącym** zaleca się, aby papier używany do druku był matowy, najlepiej offsetowy, o gramaturze ok. 120–150 gramów, przynajmniej podwójnie bielony (Kończyk, 2011). Zarówno scenariusze, jak i karty pracy są dostosowane do potrzeb osób słabowidzących, zgodnie z normą WCAG 2.0. Niektóre karty pracy, ze względu na istotną rolę zastosowanych tam grafik, przystosowano zgodnie z rekomendowanymi zasadami adaptacji materiałów dydaktycznych do potrzeb

osób słabowidzących. Karty te zostały oznaczone w nagłówku piktogramem lupy (symbolizującej powiększenie).

**Uczniowie z poważnymi dysfunkcjami słuchu** mogą korzystać z różnych dostosowań ułatwiających im pracę w grupach integracyjnych. Jeśli porozumiewają się językiem migowym, pedagog prowadzący zajęcia powinien także posługiwać się tym sposobem komunikacji. Treści zajęć (wypowiedzi nauczyciela oraz uczniów) mogą być zapisywane symultanicznie i wyświetlane na monitorze komputera dziecka, co zapewni mu szybki dostęp do treści przekazywanych na zajęciach i udział w bieżących rozmowach i wykonywaniu zadań.

**Uczniowie z nasilonymi specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu** w zakresie realizacji zajęć postdiagnostycznych będą potrzebowali przede wszystkim wsparcia wtedy, kiedy pojawia się konieczność czytania lub pisania.

**Uczniowie z trudnościami motorycznymi** mogą wymagać wsparcia wtedy, kiedy zadanie zakłada dużą aktywność fizyczną dzieci, np. prace konstrukcyjne czy plastyczne. Ważne jest, aby uczeń z zaburzeniami motorycznymi nie czuł się w takich sytuacjach wykluczony z grupy.

**Uczniowie z lekką niepełnosprawnością intelektualną** zasadniczo nie powinni napotykać trudności w realizacji zadań z pakietu postdiagnostycznego TROS-KA. Jeśli jednak poziom ich funkcjonowania mieści się w dolnej części niepełnosprawności lekkiej, bliżej niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym, mogą mieć nieznaczne problemy z pełnym uczestnictwem w zajęciach, głównie ze względu na inne doświadczenia społeczne.

**Uczniowie z autyzmem i zespołem Aspergera** mogą odnieść duże korzyści z udziału w zajęciach prowadzonych przy pomocy materiałów postdiagnostycznych pakietu TROS-KA, nabywając i doskonaląc kompetencje społeczne i emocjonalne. W zależności od stopnia zaburzeń autystycznych być może będą jednak odbierać proponowane zadania jako trudne, dalekie od ich codziennych doświadczeń. Decyzję o udziale danego ucznia w zajęciach powinien za każdym razem podejmować nauczyciel prowadzący ćwiczenia tak, aby nie narażać dziecka z autystycznym spektrum zaburzeń na sytuacje, które są dla niego przykre lub niedostępne percepcyjnie (np. zadania wymagające bliskiego kontaktu fizycznego z drugą osobą, wyobrażanie sobie sytuacji mało realnych, ocena zachowań innych osób).

**Uczniowie zagrożeni niedostosowaniem społecznym** mogą w pełni korzystać z zadań pakietu postdiagnostycznego TROS-KA, nie napotykając na bariery sensoryczne czy poznawcze. Problemem może być jednak ich niechęć, brak motywacji czy nawet zachowania opozycyjno-buntownicze w stosunku do osoby prowadzącej zajęcia, innych dzieci czy propozycji wykonania ćwiczenia. W takich sytuacjach warto odnosić się do nowego modelu profilaktyki (Wach, 2012), w którym kary i przestrogi zastępowane są konstruktywnym odniesieniem się do treści istotnych dla młodego człowieka, takich jak np. wolność wyboru czy bliskość z innymi. W takiej perspektywie pakiet postdiagnostyczny TROS-KA może stać się elementem programu profilaktycznego i wychowawczego szkoły, umożliwiając uczniom zagrożonym niedostosowaniem wzmacnianie poczucia własnej wartości, poznawanie swoich zasobów, uczenie się asertywności, kształtowanie bliskich relacji z osobami znaczącymi i rówieśnikami.

**Uczniowie zdolni** są kolejną grupą uczniów ze SPE, których specyficzne możliwości, potrzeby i oczekiwania zostały uwzględnione w opracowanych scenariuszach. Większość materiałów postdiagnostycznych odpowiada na specjalne

potrzeby uczniów zdolnych, gdyż odnosi się do kluczowych komponentów zdolności (takich jak zaangażowanie zadaniowe, kreatywność, wartości), uwzględniając zarówno rolę współpracy grupowej, pragnienie przynależności i współwystępującą z nim potrzebę autonomii.

Poniżej zamieszczono wykaz scenariuszy części T i S pakietu TROS-KA. Scenariusze II.2, II.3, II.5, II.6, II.10, II.12 przeznaczone są dla dzieci młodszych (9–11 lat), natomiast scenariusze II.1, II.4, II.7, II.8, II.9, II.11 dla dzieci starszych (12–13 lat). Ze względu na indywidualne różnice rozwojowe to nauczyciel podejmuje decyzję o zastosowaniu danego scenariusza w pracy z grupą uczniów lub w pracy indywidualnej z dzieckiem.

## WYKAZ SCENARIUSZY PAKIETU TROS-KA

### CZĘŚĆ II. RELACJE SPOŁECZNE (12 SCENARIUSZY)

#### II.1. Między uczciwością a solidarnością

*Kształtowanie poczucia autonomii uczniów w relacjach z rówieśnikami (zajęcia indywidualne)*

#### II.2. Sztuka skutecznego odmawiania

*Kształtowanie wśród uczniów postawy asertywnej (zajęcia grupowe)*

#### II.3. Zazdrozczę czy podziwiam?

*Kształtowanie umiejętności rozumienia emocji własnych i innych oraz uświadomienie sobie roli emocji w procesie komunikacji z innymi (zajęcia indywidualne)*

#### II.4. Przekonuję innych do wspólnej sprawy

*Kształtowanie przez uczniów umiejętności uzasadniania własnych pomysłów i przekonywania do nich innych osób (zajęcia grupowe)*

#### II. 5. W pajęczej sieci. O wsparciu społecznym

*Rozwijanie świadomości uczniów w zakresie możliwości uzyskiwania przez nich wsparcia od osób znaczących (zajęcia indywidualne)*

#### II.6. Jak walczyć z przemocą?

*Nabycie przez uczniów wiedzy i umiejętności w zakresie skutecznego radzenia sobie z przemocą (zajęcia grupowe)*

#### II.7. Czy rodzice zawsze mają rację?

*Kształtowanie poczucia autonomii uczniów w relacjach z rodzicami (zajęcia indywidualne)*

#### II.8. Alfabet ludzkich emocji

*Poszerzenie wiedzy uczniów na temat uczuć i emocji i ich znaczenia w procesie komunikowania się z innymi (zajęcia indywidualne)*

## **II.9. Emocje pod lupą**

*Poszerzenie wiedzy uczniów na temat uczuć i emocji i ich znaczenia w procesie komunikowania się z innymi (zajęcia grupowe)*

## **II.10. Sztuka przeproszania**

*Kształtowanie przez uczniów umiejętności i gotowości do ponoszenia konsekwencji własnych zachowań (zajęcia grupowe)*

## **II.11. Fair play na internetowym boisku**

*Uświadomienie sobie przez uczniów zasad kulturalnego korzystania z Internetu (zajęcia indywidualne)*

## **II.12. Uczucia pod kontrolą**

*Kształtowanie przez uczniów umiejętności kontroli emocji (zajęcia indywidualne)*



# Scenariusz II.1

---



TEMAT: Między uczciwością a solidarnością.



CEL OGÓLNY: Kształtowanie poczucia autonomii uczniów w relacjach z rówieśnikami.



CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- » wyjaśnia znaczenie słowa „solidarność”,
- » ocenia uczciwość zachowań solidarnych,
- » analizuje tekst i tworzy jego alternatywne kontynuacje,
- » opowiada o własnych doświadczeniach,
- » stosuje analogie twórcze,
- » nadaje tytuł swojej opowieści.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: nazywa wrażenia, jakie wzbudza w nim czytany tekst, objaśnia znaczenia dosłowne i przenośne w tekstach, wyraża własny sąd o postaciach i zdarzeniach, uczestniczy w rozmowie na zadany temat, wydziela jej części, sygnały konstrukcyjne wzmacniające więź między uczestnikami dialogu, tłumaczące sens, tworzy spójne wypowiedzi, zgadza się z cudzymi poglądami lub polemizuje z nimi, rzeczowo uzasadniając własne zdanie;
- » w ramach matematyki: przeprowadza proste rozumowania, dostrzega regularności, podobieństwa oraz analogie i formułuje wnioski na ich podstawie;
- » w ramach wychowania do życia w rodzinie: jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie;
- » w ramach etyki: zna i wyjaśnia formułę zasady solidarności oraz podaje przykłady działań solidarnych.



METODY PRACY:

- » trening kreatywności
- » analiza tekstu
- » rozmowa kierowana
- » pogadanka
- » dyskusja



ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » Karta pracy



### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Prowadzący prezentuje uczniowi kilka zdań, w których pojawia się słowo „solidarni”, „solidarność”. Zadaniem ucznia jest wyjaśnienie znaczenia tego terminu z uwzględnieniem różnych kontekstów, w których jest używane.

*W rocznicę wybuchu powstania wszyscy kierownicy solidarnie zatrzymali się na minutę.*

*Bez solidarności nie ma zespołu.*

*Solidarność międzyludzka nie powinna przystąpić reguł prawa.*

*Moi koledzy solidarnie ze mną ponieśli karę i nie poszli do kina.*



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Warto, aby uczeń wykorzystał słownik języka polskiego i przeanalizował proponowane znaczenia słowa „solidarność” w przytoczonych kontekstach. Tego typu ćwiczenia rozwijają myślenie dialogiczne i rozumienie wieloznaczności pojęć. Jednocześnie w przypadku uczniów z trudnościami w zakresie rozumienia komunikatów afektywnych (np. w zespole Aspergera) wykorzystanie słownika pozwoli na stworzenie siatki pojęciowej.

### ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

#### 1. Czy solidarność jest zawsze OK?

Prowadzący podaje przykłady zachowań solidarnych (lub pozornie solidarnych). Zadaniem ucznia jest dokonanie oceny tych zachowań na skali: uczciwe – nieuczciwe – Karta pracy.

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie: pyta, które twierdzenia i dlaczego sprawiły uczniom trudność. Wspólnie z nimi wyjaśnia pojęcia „solidarność” i „uczciwość” oraz zależności między nimi.

#### 2. Historia z dwoma zakończeniami

Zadaniem ucznia jest zapoznanie się z historią Kuby, który nie wie, co powiedzieć wychowawcy na temat zachowania przyjaciela. Prowadzący analizuje wspólnie z uczniem tę historię i zachęca go do opisanie jej ciągu dalszego, ukazującego konsekwencje danego wyboru w dwóch odstępach:

1. Kiedy Kuba powie prawdę wychowawcy.
2. Kiedy Kuba skłamie i „obroni” przyjaciela.

#### HISTORIA KUBY

*To jeden z najgorszych dni w moim życiu. Gdy tylko obudziłem się, już wiedziałem, że deszcz za oknem nie zapowiada niczego dobrego. Przypomniałem sobie, że zostawiłem buty na tarasie – ciekawe, w czym pójdę do szkoły? Nawet opakowanie z płatkami odmówiło mi posłuszeństwa i więcej złocistych krążków znalazło się na podłodze niż w moim talerzu. Nie przypuszczałem nawet, że najgorsze jeszcze przede mną... Już w szatni spostrzegłem, że między moim najlepszym przyjacielem Patrykiem a Marcinem coś wrze. Na początku tylko przedrzeźniali się, ale potem zaczęli się szturchać. W pewnym momencie, kiedy Marcin trzymał dłoń tuż przy kracie do boksu,*

*Patryk mocno odbił ją od ściany, raniąc kciuk Marcina, który krzyknął, a potem zaczął płakać. Krew leciała strumieniem – szybko pobiegłem po nauczyciela...  
Po dwóch godzinach nasza wychowawczyni rozpoczęła śledztwo. Patryk powiedział mi, że kratę zamknął Bartek, który akurat wchodził do boks. Widziałem, że było inaczej, ale Patryk szepnął mi: „Przyjaciele są solidarni, pamiętaj!”. Za chwilę mam opowiedzieć o tym zdarzeniu wychowawczyni. Oprócz mnie, Patryka, Bartka i Marcina nikogo w pobliżu nie było. Jestem świadkiem zajścia i przyjacielem Patryka – kim jednak bardziej?*

### **3. Z przeszłości**

Prowadzący prosi ucznia o podzielenie się analogiczną sytuacją z własnego życia. Sugeruje, aby w opisie tej sytuacji pojawiła się charakterystyka stanu emocjonalnego, jaki mu wówczas towarzyszył. Prowadzący wynotowuje emocje umieszczone w opisie. Na ich bazie omawia z uczniem tę sytuację, pokazując jej ambiwalentność emocjonalną.

Uczeń nadaje tytuł swojej opowieści.

## **ZAKOŃCZENIE**

### **Przepis na solidarność**

Zadaniem ucznia jest przekształcenie przepisu na naleśniki tak, aby otrzymać „pyszną solidarność”. Warunkiem jest zachowanie ilości i proporcji kolejnych składników przy zastępowaniu ich autorskimi propozycjami.

#### **SKŁADNIKI:**

2 szklanki mleka  
1 szklanka mąki  
2 jajka  
łyżka cukru  
szczypta soli

#### **PRZYKŁADOWY PRZEPIS:**

2 szklanki zrozumienia  
1 szklanka uczciwości  
2 pomysły  
łyżka sympatii  
szczypta odwagi



#### **WSKAZÓWKA METODYCZNA**

Ćwiczenie można kontynuować poprzez rozbudowanie analogii kulinarnej (jednoczesne kształtowanie kompetencji emocjonalno-społecznych i kreatywności). Pytania ukierunkowujące dalszą pracę:

*Z czym można podać te naleśniki (tę solidarność)?*

*Czy można solidarnością „przejeść się”?*

*Czy można podzielić się swoją porcją solidarności?*



Oceń poniższe zachowania na skali: uczciwe – nieuczciwe.  
Zaznacz znakiem + sytuacje, które miały miejsce w Twoim życiu.

Podpowiadanie koleżance podczas sprawdzianu	uczciwe 5 – 4 – 3 – 2 – 1 nieuczciwe
Zachwycanie się pracą plastyczną kolegi, która w rzeczywistości Ci się nie podoba	uczciwe 5 – 4 – 3 – 2 – 1 nieuczciwe
Niemówienie mamie o prawdziwym przebiegu jakiegoś zdarzenia	uczciwe 5 – 4 – 3 – 2 – 1 nieuczciwe
Celowe zwalnianie podczas biegu tak, aby kolega nie przegrał	uczciwe 5 – 4 – 3 – 2 – 1 nieuczciwe
Przepuszczanie koleżanki w kolejce na lodowisko	uczciwe 5 – 4 – 3 – 2 – 1 nieuczciwe
Obrona zdania kolegi w sporze z innymi, mimo że nie ma on racji	uczciwe 5 – 4 – 3 – 2 – 1 nieuczciwe
Odrabianie za kogoś lekcji	uczciwe 5 – 4 – 3 – 2 – 1 nieuczciwe
Chwalenie potrawy przygotowanej przez mamę, pomimo tego, że Ci nie smakuje	uczciwe 5 – 4 – 3 – 2 – 1 nieuczciwe
Odejmuwanie sobie punktów w grze na rzecz najlepszego kolegi	uczciwe 5 – 4 – 3 – 2 – 1 nieuczciwe
Kibicowanie polskiej drużynie piłkarskiej, mimo że gra dużo słabiej od przeciwników	uczciwe 5 – 4 – 3 – 2 – 1 nieuczciwe

# Scenariusz II.2

---

 **TEMAT:** Sztuka skutecznego odmawiania.

 **CEL OGÓLNY:** Kształtowanie postaw asertywnych u uczniów.

 **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

Uczeń:

- » wyjaśnia pojęcia: asertywność, agresja, uległość,
- » wymienia korzyści płynące z zachowań asertywnych,
- » próbuje stanowczo i bez lęku wyrażać swoje uczucia,
- » przygotowuje listę bohaterów asertywnych,
- » jest gotów do bycia asertywnym w szkole i poza nią,
- » tworzy historyjkę do podanego zakończenia.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: uczestniczy w rozmowie, tworzy logiczną wypowiedź, tworzy opowiadanie;
- » w ramach wychowania do życia w rodzinie: kształtuje i wyraża postawy asertywne, gdy nie może lub nie powinien czegoś wykonać, stara się odmawiać tak, by nie ranić drugiego;
- » w ramach informatyki: identyfikuje i docenia korzyści płynące ze współpracy nad wspólnym rozwiązywaniem problemów;
- » w ramach etyki: rozpoznaje i nazywa wybrane emocje oraz uczucia, posługuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych, objaśnia, czym jest sens życia, uczciwość, roztropność, umiarkowanie, męstwo, honor, prywatność, asertywność, prawdomówność, objaśnia, czym jest tolerancja, odwołując się do postaci literackich, charakteryzuje przeżycia postaci uwikłanych w omawiany problem.

 **METODY PRACY:**

- » rozmowa kierowana
- » analogie twórcze
- » scenki

 **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- » Karta pracy



### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Nauczyciel wprowadza w zagadnienie – zwraca uwagę, że w codziennym życiu powinniśmy dbać o dobre relacje z innymi. Zdarza się jednak, że bywamy nakłaniani do rzeczy, które nie są dla nas właściwe i które nam nie odpowiadają. W takich przypadkach niezbędna jest umiejętność odmawiania.

Uczniowie pracują w trzech grupach. Każda grupa otrzymuje kategorię zachowań, których definicje liderzy przedstawiają na forum klasy:

Grupa I – być agresywnym,

Grupa II – być asertywnym,

Grupa III – być uległym.

Po prezentacji grup prowadzący uzupełnia charakterystykę kategorii:

**Agresywny** – zachowujący się wrogo, napastliwie, pełen agresji, stosujący przemoc. Źródło: <http://sjp.pwn.pl/szukaj/agresywny.html> (14.01.2017)

Postawa agresywna to taka, w której uwzględniasz prawa własne, jednocześnie lekceważąc prawa innych osób. Stosujesz nieustający atak na innych.

**Asertywny** – umiejący otwarcie i jednoznacznie wyrażać swoje potrzeby, uczucia i opinie. Źródło: <http://sjp.pwn.pl/szukaj/asertywny.html> (14.01.2017)

Postawa asertywna to taka, w której bronisz własnych praw, szanując jednocześnie prawa innych osób. Darzysz szacunkiem siebie i innych jednocześnie. Ludzie asertywni umieją powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia.

**Uległy** – zgadzający się na coś wskutek czyichś próśb, nalegań, podporządkowujący się komuś lub czemuś. Źródło: <http://sjp.pwn.pl/szukaj/uleg%C5%82y.html> (14.01.2017)

Postawa uległa charakteryzuje się tym, że respektujesz prawa innych osób, pomijając przy tym własne potrzeby i uczucia.

Prowadzący podsumowuje, wyjaśniając cel główny zajęć. Podkreśla, że odmawianie, wbrew pozorom, jest niezwykle trudne i trzeba tę umiejętność wyćwiczyć.

### ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

#### 1. Ćwiczymy zachowania asertywne

Uczniowie pracują w grupach. Każda z nich losuje sytuację, którą należy zainscenizować z zastosowaniem postawy asertywnej – Karta pracy (do pocięcia dla grup).

Po odegraniu scenek przez uczniów prowadzący pyta:

*Jak czuła się osoba odmawiająca?*

*Czy trudno było odmówić?*

Następnie pyta pozostałych uczniów:

*Czy właśnie tak postąpilibyście, gdyby podobna sytuacja miała miejsce w rzeczywistości?*

## 2. Asertywni bohaterowie

Zadaniem uczniów w grupach jest przygotowanie listy postaci z filmów, książek, bajek, mediów, które według nich są asertywne. Uzasadniają swój wybór poprzez wskazanie zachowań świadczących o asertywności.

## 3. Asertywny koniec

Prowadzący pisze na tablicy zdanie: „I dlatego bycie asertywnym jest takie ważne w życiu”. Zadaniem uczniów jest stworzenie krótkiej historii (podane zdanie powinno być ostatnim zdaniem tej opowieści).

## ZAKOŃCZENIE

### Kończymy zdania

Uczniowie kończą zdania:

*W czasie zajęć dowiedziałem się więcej o . . . . .*  
*Podobało mi się . . . . .*  
*Nie podobało mi się . . . . .*  
*Trudne dla mnie było . . . . .*

Lub:

*Opisz dzień w szkole asertywnego Jasia i nieasertywnego Grzesia.*

**GRUPA 1**

Siostra prosi Cię, abyś pomógł jej w zadaniu z matematyki. Ty akurat przygotowujesz się do semestralnego sprawdzianu z przyrody.

**GRUPA 2**

Dwa tygodnie temu Piotrek pożyczył od Ciebie 5 zł i jeszcze nie oddał. Dziś w szkole prosi Cię o kolejną pożyczkę.

**GRUPA 3**

Kolega prosi Cię o pożyczenie zeszytu do historii, choć wie, że jutro jest sprawdzian i musisz się przygotować.

**GRUPA 4**


Uczniowie w klasie chcą zrobić żart nauczycielowi, jednak Ty jesteś temu przeciwny.



# Scenariusz II.3

---

 **TEMAT:** Zazdrość czy podziwiam?

 **CEL OGÓLNY:** Kształtowanie umiejętności rozumienia emocji własnych i innych oraz uświadomienie sobie roli emocji w procesie komunikacji w klasie.

 **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

Uczeń:

- » zna pojęcia „zazdrość” i „podziw”,
- » wyjaśnia znaczenie tych pojęć,
- » wie, że nie warto być zazdrosnym o przedmioty,
- » uczy się podziwiać innych i siebie,
- » uświadamia sobie rolę emocji w procesie komunikacji w klasie.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: rozpoznaje znaczenie niewerbalnych środków komunikacji (np. gest, mimika, postawa ciała), dostosowuje sposób wyrażania się do zamierzonego celu wypowiedzi, rozwija umiejętność wypowiadania się w mowie i w piśmie na tematy poruszane na zajęciach;
- » w ramach informatyki: wykorzystuje sieć Internet do wyszukiwania potrzebnych informacji i zasobów edukacyjnych, nawigując między stronami, postępuje zgodnie z przyjętymi zasadami i prawem;
- » w ramach wychowania do życia w rodzinie: rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej i jej znaczenie w relacjach interpersonalnych, świadomie i odpowiedzialnie korzysta ze środków społecznego przekazu, w tym z Internetu, dokonując wyboru określonych treści;
- » w ramach etyki: rozpoznaje i nazywa wybrane emocje oraz uczucia, wykorzystuje pojęcia dyskursu etycznego do analizowania przeżyć, uzasadnia, dlaczego należy okazywać szacunek.

 **METODY PRACY:**

- » rozmowa kierowana

 **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- » Karta pracy



### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Prowadzący rozpoczyna zajęcia od zdań:

*Zazdrozczę Ci...*

*Podziwiam Cię za...*

Pyta ucznia:

*Które zdanie odebrałeś lepiej? Dlaczego?*

Prowadzący przekazuje uczniowi kartki z napisami: PODZIWIAM i ZAZDROŚĆ oraz definicjami tychże pojęć (definicje do wycięcia). Zadaniem ucznia jest dopasowanie definicji do pojęć – Karta pracy – oraz uzupełnienie emocji/uczuć budujących zazdrość i podziw.

Źródło: <http://sjp.pwn.pl/szukaj/podziw.html>, <http://sjp.pwn.pl/slowniki/zazdro%C5%9B%C4%87.html> (28.01.2017)



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Przed zajęciami należy pozyskać jak najwięcej informacji o uczniu, jego zainteresowaniach i zdolnościach.

Zamiast kartek alternatywnie można wykorzystać komputer z dostępem do Internetu. Wówczas uczeń sam wyszukuje informacje w sieci.

### ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

#### 1. Zazdrość ludzka a podziw

Nauczyciel pyta:

*Czy spotkałeś się z zazdrością? Jaka ona jest?*

*Czego możemy zazdrościć jako ludzie?*

*Czy zaobserwowałeś przejawy zazdrości w swojej klasie?*

*Czego ta zazdrość dotyczyła? Jakie były jej przejawy?*

*Czy koledzy Ci czegoś zazdrozczą? Skąd o tym wiesz?*

*Czy spotkałeś się z podziwem? Jaki on jest?*

*Kogo podziwiasz i za co?*

*Czy masz kolegów w klasie, których podziwiasz?*

*Czy powiedzieliście im o tym?*

*Czy jesteście przez kogoś podziwiani?*



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Można podpowiedzieć uczniowi, który ma kłopot np. możemy zazdrościć osiągnięć szkolnych.

W przypadku, gdy uczeń zazdrość rozumie jedynie w kontekście materialnym, proponujemy analizę historyjek:

1. Pewna znana sportswomenka, wielokrotna medalistka, kobieta bardzo bogata, w dniu 50. urodzin postanowiła zmienić swoje życie. Zablokowała konta, wyprowadziła się z luksusowej willi i postanowiła żyć z rękodzieła (robiła szaliki i obrusy na szydełku) oraz z pracy w charakterze gosposi w zamian za ciepły kąpiel i nocleg.  
Czy bohaterka ma w sobie coś godnego podziwu?
2. Wyobraź sobie, że jesteś właścicielem świetnie prosperującej korporacji. Masz żonę i dwóch synów oraz psa Harpagana. Właśnie dowiedziałeś się, że jesteś bankrutem.  
Czy jest coś, za co możesz dalej siebie podziwiać?
3. Przenosisz się do przeszłości, do czasów, kiedy na świecie nie było pieniędzy. Czy nasi przodkowie są godni podziwu? Za co można by ich podziwiać?

## 2. Łatwiej zazdrościć czy podziwiać?

Prowadzący pyta:

*Czy według Ciebie łatwiej zazdrościć, czy podziwiać?*

*Czy podziw może prowadzić do zazdrości lub odwrotnie? W jakich sytuacjach?*

*Z czym się częściej spotykasz w swojej klasie?*

## 3. Podziw i co dalej?

Prowadzący wyjaśnia, że zazdrość i podziw zazwyczaj odnoszą się do walorów innych osób.

*Czy można wykorzystać te uczucia do motywowania się do rozwoju?*

Uczeń wybiera jedną cechę, którą podziwia u innych. Następnie zastanawia się:

*Czy sam również mógłby ją posiadać?*

*Co by to mu dało?*

*Jakie korzyści mogłyby wyniknąć z faktu, że sam posiada tę cechę?*

Uczeń następnie opracowuje ścieżkę dojścia do posiadania tej cechy.

## ZAKOŃCZENIE

Prowadzący zajęcia prosi ucznia, aby pomyślał teraz o osobie dorosłej ze swojego otoczenia, którą podziwia.

Następnie zadaniem ucznia jest dokończenie zdania:

*Podziwiam tę osobę za to, że...*

*Chciałbym być podobnym do tej osoby, ponieważ...*

lub

*Kim jest człowiek, który twierdzi, że niczego i nikogo nie podziwia?*

Uczeń podaje jak najwięcej możliwych cech takiej osoby (również doświadczenia, które doprowadziły go do takiego twierdzenia).



<b>Zazdrość</b>	<b>Podziw</b>

zdumienie połączone z uznaniem, zachwytem	uczucie przykrości spowodowane brakiem czegoś, co bardzo chce się mieć i co inna osoba już ma
--	--

# Scenariusz II.4

---



TEMAT: Przekonuję innych do wspólnej sprawy.



CEL OGÓLNY: Kształtowanie przez uczniów umiejętności uzasadniania własnych pomysłów i przekonywania do nich innych osób.



CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- » doskonali umiejętność współpracy w zespole,
- » potrafi przekonać do swoich racji, odpowiednio dobierając argumenty i przywołując przykłady,
- » dokonuje rozróżnienia faktów od opinii.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: uczestniczy w rozmowie na zadany temat, wydziela jej części, sygnały konstrukcyjne wzmacniające więź między uczestnikami dialogu, rozwija umiejętność samodzielnego docierania do informacji, dokonywania ich selekcji, syntezy oraz wartościowania, rozwija zdolności dostrzegania wartości: prawdy, dobra, piękna, szacunku dla człowieka i kierowania się tymi wartościami, rozwija umiejętności wypowiedzania się w określonych formach wypowiedzi ustnych i pisemnych, rozwija swoje uzdolnienia i zainteresowania, uczestniczy w życiu kulturalnym w swoim regionie, uczestniczy w projektach edukacyjnych (np. tworzy różnorodne prezentacje, projekty wystaw, realizuje krótkie filmy z wykorzystaniem technologii multimedialnych);
- » w ramach przyrody: przyjmuje postawę współodpowiedzialności za stan środowiska przyrodniczego przez: właściwe zachowania w środowisku przyrodniczym; współodpowiedzialność za stan najbliższej okolicy; działania na rzecz środowiska lokalnego; wrażliwość na piękno natury, a także ładu i estetyki zagospodarowania najbliższej okolicy; świadome działania na rzecz ochrony środowiska przyrodniczego i ochrony przyrody;
- » w ramach wiedzy o społeczeństwie: argumentuje zasadność postaw obywatelskich – m.in. odpowiedzialności, troski o dobro wspólne i tolerancji, rozpoznaje problemy najbliższego otoczenia i szuka ich rozwiązań, komunikuje się w sprawach życia społecznego, w tym publicznego, oraz dyskutuje i przedstawia własne argumenty w wybranych sprawach tego typu.



METODY PRACY:

- » pogadanka
- » dyskusja
- » drama



ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » krzyżówki

- » „wejściówki” – kapelusze w sześciu kolorach (niebieski, żółty, czarny, czerwony, biały i zielony)
- » Karta pracy nr 1
- » Karta pracy nr 2
- » Karta pracy nr 3



## PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ



### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Prezentowany scenariusz jest propozycją grupowego rozwijania obszaru RELACJE, głównie za pomocą metody KAPELUSZ, czyli twórczego rozwiązywania problemów. Kształci ona umiejętności porozumiewania się w różnych sytuacjach, prezentacji własnego stanowiska, uwzględniania poglądów innych ludzi.

Sześciu kapeluszom przypisano sześć różnych sposobów myślenia:

- kapelusz niebieski – pełni rolę szefa grupy, kieruje dyskusją, przyznaje głos mówcom, kontroluje, czy jakiś kolor nie jest preferowany w dyskusji, podsumowuje dyskusję,
- kapelusz czerwony – kieruje się emocjami i intuicją,
- kapelusz żółty – jest optymistą, wskazuje zalety i korzyści danego rozwiązania,
- kapelusz czarny – jest pesymistą, krytykuje, widzi ujemne strony proponowanych rozwiązań,
- kapelusz biały – wydaje opinie wyłącznie na podstawie faktów i liczb, jest obiektywny, używa rzeczowych argumentów, nie poddaje się emocjom,
- kapelusz zielony – to osoba myśląca twórczo i bardzo pomysłowa, autor oryginalnych rozwiązań.

Edward de Bono, *Sześć myślowych kapeluszy*, Helion, Gliwice 2008.

## WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

### Zakręcona krzyżówka

Zabawa polega na tym, że wychowawca lub nauczyciel prowadzący dzieli uczestników na pary lub grupy trzyosobowe. Każda para dostaje wcześniej wymyśloną przez nauczyciela taką samą krzyżówkę z hasłem. Pary siadają w osobnych miejscach, aby rywalizacja była uczciwa. Zadaniem uczniów jest jak najszybciej rozwiązać krzyżówkę i podać prawidłowe hasło: WSPÓLNA SPRAWA. Kto rozwiąże krzyżówkę, wydaje okrzyk: „rozwiązane!”. Każdy uczeń dostaje w nagrodę za rozwiązanie krzyżówki wejściówkę na dalszą część zajęć – kapelusz w jednym z sześciu kolorów.



### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Na Karcie pracy nr 2 znajduje się wzór kapelusza. Należy go wydrukować sześć razy na kolorowych kartkach (niebieskiej, czerwonej, żółtej, czarnej, białej i zielonej) lub wydrukować na kartkach białych i pokolorować.



### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Rozwiązanie krzyżówki (informacja dla prowadzącego zajęcia):

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1. wyjazd do innego miasta połączony ze zwiedzaniem                       | → <b>W</b> ycieczka     |
| 2. inaczej drużyna  | → ze <b>SPÓ</b> ł       |
| 3. nagroda dla zwycięzcy  | → meda <b>L</b>         |
| 4. grupa zawodników w jakiejś dyscyplinie sportowej<br>np. w piłce nożnej | → druży <b>NA</b>       |
| 5. gra sportowa z rozwieszoną siatką                                      | → <b>S</b> iatkówka     |
| 6. wspólne spotkanie za miastem z grillowaniem                            | → <b>P</b> iknik        |
| 7. zespół zawodników reprezentujących Polskę                              | → <b>R</b> eprezentacja |
| 8. wyścig zespołowy, np 4 × 400 m   | → szt <b>A</b> feta     |
| 9. miasto ze Stadionem Narodowym  | → <b>W</b> Arszawa      |

## ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

### 1. Co to jest wspólna sprawa? – pogadanka

Prowadzący przedstawia za pomocą pytań szczegółowych, jakie cechy ma wspólna sprawa, i uświadamia uczniom, że już niejednokrotnie brali udział w działaniach mających na celu dobro wspólne.

Każdy uczeń na wejściówce zapisuje przykłady spraw, które miały znaczenie dla szerszej grupy społecznej, np. dla społeczności szkolnej, dzielnicy czy miasta. Prowadzący czyta te przykłady i prosi wybrane osoby o uzasadnienie swojego wyboru.

### 2. Sztuka przekonywania – ćwiczenia dramowe – praca w grupach sześćoosobowych

Klasa dzieli się na grupy sześćoosobowe tak, aby w każdej były wszystkie kolory kapeluszy.

Zadaniem uczniów jest przekonać się wzajemnie do wzięcia udziału w opisywanych działaniach – Karta pracy nr 2. Każdy uczeń odpowiada zgodnie z kolorem swojego kapelusza – np. osoba mająca kapelusz żółty to optymista, wskazuje zalety i korzyści danego rozwiązania, natomiast osoba mająca kapelusz czarny to pesymista, który krytykuje każdy pomysł i widzi głównie ujemne strony proponowanych rozwiązań. Uczniowie starają się przewidzieć reakcje i wątpliwości uczestników dyskusji. Wraz z grupą należy przygotować możliwie wiele argumentów, aby namówić jak najwięcej uczniów do udziału w akcji.

*SYTUACJA 1. Przekonaj kolegów i koleżanki z klasy do włączenia się w akcję „Sprzątania świata”, poprzez zorganizowanie zbiórki śmieci w okolicy szkoły.*

*SYTUACJA 2. W czerwcu wychowawca organizuje zieloną szkołę w Zakopanem. Przekonaj niezdecydowanych kolegów i koleżanki z klasy do wspólnego wyjazdu. Atrakcjami będą wspinaczka, wycieczki rowerowe oraz noclegi w schroniskach.*

*SYTUACJA 3. Dyrekcja szkoły z okazji Dnia Dziecka zaproponowała udział w grupowym wyjściu do kina na film, który nie cieszy się popularnością wśród młodzieży. Przekonaj wychowawcę do rezygnacji z tego pomysłu i zaproponuj inny, uzasadniając go.*

SYTUACJA 4. Jeden z portali społecznościowych ogłosił akcję społeczną „Odtóż smartfona na bok”. Zachęć koleżanki i kolegów oraz rodziców do aktywnego włączenia się w akcję.

Po upływie ustalonego czasu na pracę w zespołach następuje dyskusja reprezentantów (kapeluszy) na forum klasy. Uczniowie, którzy otrzymali niebieskie kapelusze, zapisują na tablicy pojawiające się w czasie dyskusji argumenty za i przeciw. Oni także podsumowują dyskusję.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Umiejętność przekonywania innych do własnych racji jest niezwykle przydatna. Ci, którzy to potrafią, mogą szybko realizować swoje cele, z łatwością przekonując do nich otoczenie. Skuteczna perswazja wymaga umiejętnego wstuchiwanie się w ludzi. To dzięki poznaniu zainteresowań, potrzeb i upodobań innych możemy dobrać odpowiednie argumenty, za pomocą których przekonamy ich do samych siebie i naszych pomysłów.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Pracując z uczniami zagrożonymi niedostosowaniem społecznym (którzy często przejawiają tendencje manipulacyjne), warto szczególnie podkreślić, że perswazja nie jest manipulacją, jej środkiem nie może być kłamstwo.

### ZAKOŃCZENIE

Zajęcia kończymy, życząc uczniom ciekawych, kreatywnych pomysłów w nadchodzących wspólnych działaniach. Jeśli czas pozwoli, można zrobić tradycyjną „rundkę” zamykającą, pytając każdego ucznia, która część zajęć była dla niego najciekawsza lub który kapelusz zaprezentował się najlepiej. W ten sposób docenimy najbardziej twórcze pomysły oraz ich autorów, co może wzmocnić motywację uczniów do dalszej pracy twórczej.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Warto poinformować rodziców o zagadnieniach omawianych na tej lekcji i poprosić, aby w sytuacjach domowych zachęcali dziecko do przekonywania i używania perswazji w relacjach z nimi i rodzeństwem (np. kiedy każda osoba z rodziny chciałaby nieco inaczej spędzić wspólne niedzielne popołudnie lub obejrzeć inny program w TV). Na kolejnej lekcji uczniowie mogą opowiedzieć, czy i w jaki sposób skorzystali ze wskazówek i przekonali innych do wspólnej sprawy.



**ZAKRĘCONA KRZYŻÓWKA**

Rozwiąż krzyżówkę. Litery w oznaczonych kratkach czytane od góry w dół utworzą hasło.

I	1													
II			2	3	4									
III					5									
IV						6	7							
V	8													
VI	9													
VII	10													
VIII	11													
IX	12	13												

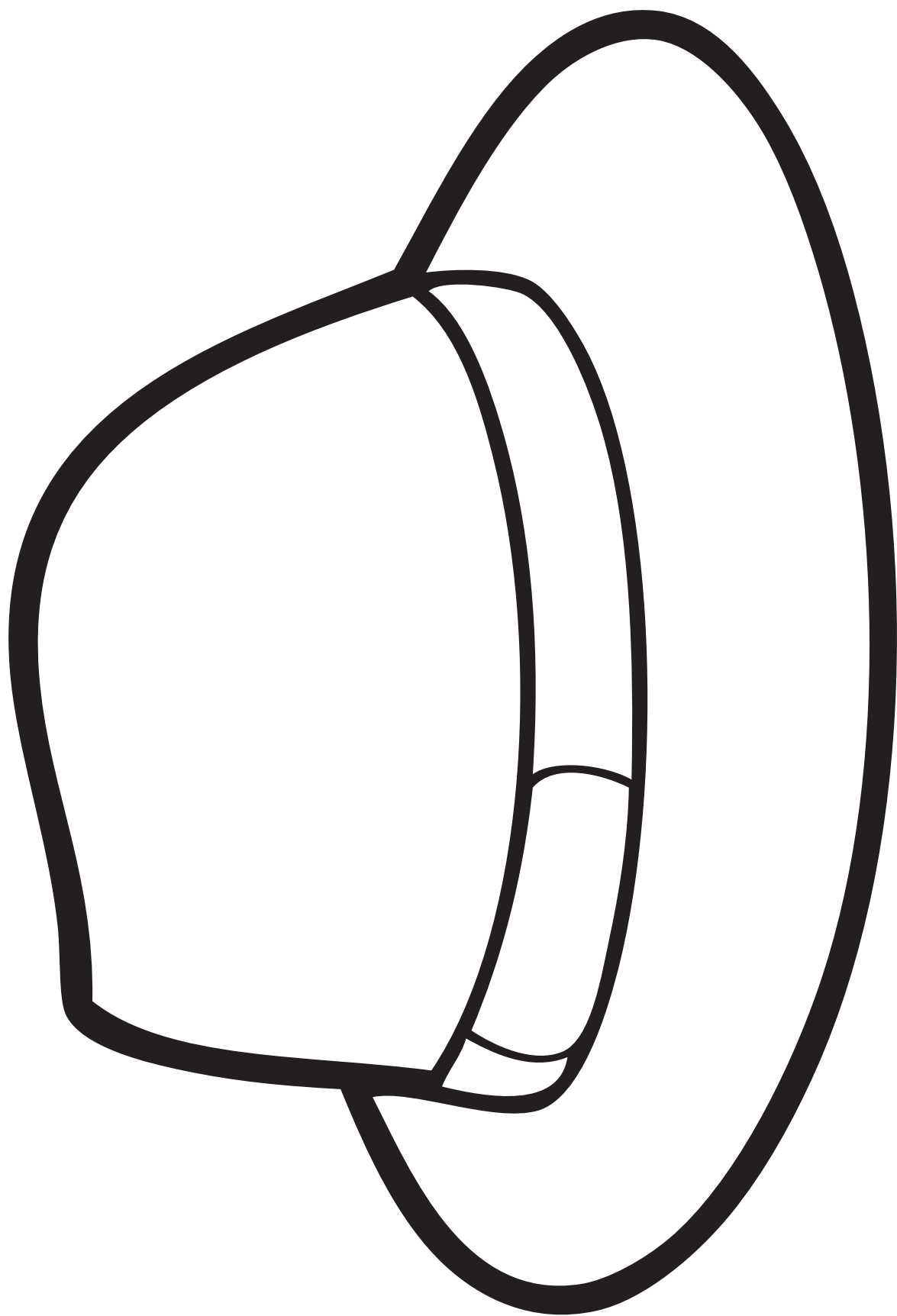
- I. wyjazd do innego miasta połączony ze zwiedzaniem
- II. inaczej drużyna
- III. nagroda dla zwycięzcy
- IV. grupa zawodników w jakiejś dyscyplinie sportowej  
np. w piłce nożnej
- V. gra sportowa z rozwieszoną siatką
- VI. wspólne spotkanie za miastem z grillowaniem
- VII. zespół zawodników reprezentujących Polskę
- VIII. wyścig zespołowy, np 4 × 400 m
- IX. miasto ze Stadionem Narodowym

**ROZWIĄZANIE**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8	9	10	11	12	13
---	---	----	----	----	----

## WZÓR KAPELUSZA





<p>SYTUACJA 1. Przekonaj kolegów i koleżanki z klasy do włączenia się w akcję „Sprzątania świata”, poprzez zorganizowanie zbiórki śmieci w okolicy szkoły</p>	<p>SYTUACJA 2. W czerwcu wychowawca organizuje zieloną szkołę w Zakopanem. Przekonaj niezdecydowanych kolegów i koleżanki z klasy do wspólnego wyjazdu. Atrakcjami będą wspinaczka, wycieczki rowerowe oraz noclegi w schroniskach</p>
<p>SYTUACJA 3. Dyrekcja szkoły z okazji Dnia Dziecka zaproponowała udział w grupowym wyjściu do kina na film, który nie cieszy się popularnością wśród młodzieży. Przekonaj wychowawcę o rezygnacji z tego pomysłu i zaproponuj inny, uzasadniając go</p>	<p>SYTUACJA 4. Jeden z portali społecznościowych ogłosił akcję społeczną „Odlóż smartfona na bok”. Zachęć koleżanki i kolegów oraz rodziców do aktywnego włączenia się w akcję</p>

# Scenariusz II.5

---



TEMAT: W pajęczej sieci. O wsparciu społecznym.



CEL OGÓLNY: Rozwijanie świadomości uczniów w zakresie możliwości uzyskiwania przez nich wsparcia od osób znaczących.



CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- » wie, co to jest wsparcie społeczne,
- » poznaje definicje wsparcia społecznego,
- » zna źródła i rodzaje wsparcia społecznego,
- » ma świadomość, że warto zaufać drugiej osobie,
- » wie, że wokół niego są osoby, które mogą mu pomóc,
- » projektuje logo na gabinet szkolnego pedagoga/psychologa.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: rozwija rozumienie twórcze i sprawcze charakteru działań językowych oraz formuje odpowiedzialność za własne zachowania językowe, nazywa swoje reakcje (np. wrażenia, emocje), dba o poprawność wypowiedzi własnych, a ich formę kształtuje odpowiednio do celu wypowiedzi, rozwija umiejętność poszukiwania interesujących go wiadomości, rozwija umiejętność wypowiadania się w mowie i w piśmie na tematy poruszane na zajęciach;
- » w ramach wychowania do życia w rodzinie: wie, na czym polega instytucjonalna pomoc rodzinie w sytuacji: choroby, uzależnienia, ubóstwa, bezrobocia, zachowań ryzykownych, problemów pedagogicznych, psychologicznych, prawnych, radzi sobie w sytuacji konfliktu, presji grupy, stresu, przedstawia rolę autorytetów w życiu człowieka, wymienia osoby uznane za autorytety przez innych i siebie;
- » w ramach etyki: kształtuje wrażliwość aksjologiczną i refleksyjność, posługuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych, wykorzystuje te pojęcia do charakteryzowania przeżyć, działań i postaw bohaterów powieści, opowiadań, filmów, spektakli teatralnych, gier komputerowych, identyfikuje i eliminuje czynniki ograniczające sprawczość, rozwija samoświadomość moralną.



METODY PRACY:

- » mapa mentalna
- » rozmowa kierowana
- » burza mózgów



ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » Karta pracy nr 1

- » Karta pracy nr 2
- » Karta pracy nr 3
- » kartka papieru formatu A3



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Prezentowany scenariusz jest propozycją zajęć indywidualnych w odniesieniu do kształcenia postaw prospołecznych uczniów, można wykorzystać go również do przeprowadzenia zajęć w grupie klasowej, aby zintegrować klasę oraz wskazać różne możliwości uzyskania wsparcia i pomocy w trudnych sytuacjach.



## PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

#### Spacer z zamkniętymi oczami

Prowadzący wprowadza ucznia w temat zajęć poprzez ćwiczenie, które polega na tym, że uczeń staje z zamkniętymi (zawiązanymi) oczami. Jego zadaniem jest dojść do wybranego przez nauczyciela punktu. Może poruszać się sam, może również zadawać pytania zamknięte tak, aby nauczyciel mógł odpowiadać tylko tak/nie.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Powyższe ćwiczenie można przeprowadzić w większej grupie, uczniowie wykonują wówczas zadanie w parach. Należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo. Zadanie to ma pokazać wagę współpracy oraz wsparcia drugiej osoby podczas pokonywania różnych trudności.

### ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

#### 1. Osoby znaczące w moim życiu

Prowadzący zachęca ucznia do wypisania na schemacie pajęczyny osób ważnych w jego życiu – im bliżej środka dana osoba się znajduje, tym jest ważniejsza – Karta pracy nr 1.

#### 2. Co to jest wsparcie społeczne?

Uczeń na dużej kartce papieru wypisuje jak najwięcej skojarzeń na temat wsparcia społecznego. Prowadzący uzupełnia wiedzę ucznia o ważne elementy dotyczące omawianego zagadnienia tak, aby uczeń zrozumiał jego główną ideę.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Prowadzący uzupełnia wiedzę ucznia według definicji wsparcia społecznego Haliny Sęk: „Wsparcie społeczne – pomoc dostępna jednostce w sytuacjach trudnych. Zachowania pomocne w zaspokajaniu potrzeb w trudnych sytuacjach oferowane przez osoby znaczące i grupy odniesienia danej osoby. W ujęciu strukturalnym wsparcie społeczne jest określane jako obiektywnie istniejąca i dostępna sieć społeczna, która wyróżnia się od innych tym, że poprzez fakt

istnienia więzi, kontaktów społecznych, przynależności, pełni funkcję pomocną wobec osób znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych”.

H. Sęk (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa 2005, s. 14–15.

„Wsparcie społeczne ma duży wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka. Sam fakt odczuwalnego wsparcia spostrzeganego buduje poczucie bezpieczeństwa. Wsparcie społeczne ma niezwykle pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne” (tamże, s. 146).

### 3. Wsparcie od osób znaczących

Uczeń wpisuje wymienione osoby i korzystając z wycinanki, wkleja odpowiedzi, co daje mu obecność tej osoby w jego życiu. Wskazane jest, aby uczeń dopisał własne odpowiedzi – Karta pracy nr 2.

### 4. Instytucje i osoby udzielające wsparcia dzieciom i młodzieży

Prowadzący poleca wypisanie znanych uczniowi osób, instytucji i organizacji, których zadaniem jest udzielanie wsparcia dzieciom i młodzieży w różnych trudnych sytuacjach – Karta pracy 3.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Jeżeli uczeń ma problemy z tym ćwiczeniem, trzeba uzupełnić jego wiedzę, wskazując najbardziej znane instytucje oraz numery telefonów. Należy też wskazać osoby z otoczenia szkolnego: szkolny pedagog, psycholog, wychowawca. Warto podać również **ogólnopolskie telefony zaufania**:

**Anonimowa Policyjna Linia Specjalna: 800 120 148**

**Niebieska Linia (przemoc w rodzinie): 801 120 002**

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111**

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12**

**Komitet Ochrony Praw Dziecka: 22 831 24 29**

Uczeń poznaje/podaje też numery instytucji pomagających z terenu jego najbliższego otoczenia.

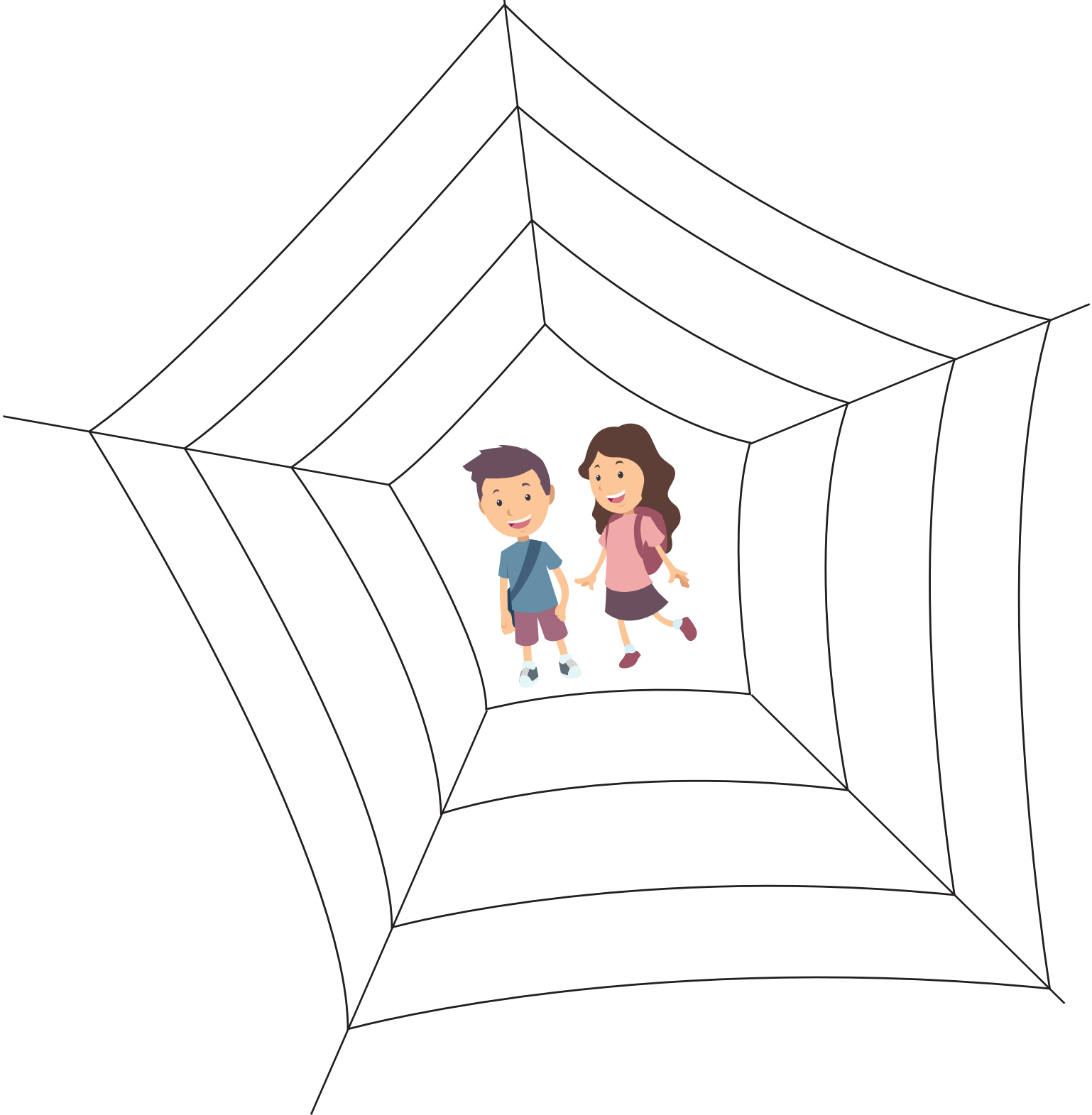
## ZAKOŃCZENIE

### Logo wsparcia społecznego

Na zakończenie zajęć prowadzący przeprowadza swobodną rozmowę na temat wsparcia społecznego, z podkreśleniem, co daje taka bezinteresowna pomoc innym. Następnie proponuje, aby uczeń zaprojektował logo gabinetu dla pedagoga szkolnego lub psychologa albo innej osoby dorosłej, która pomaga dzieciom w jego wieku. Po zakończonej pracy uczeń wyjaśnia, jakie zastosował symbole i dlaczego.

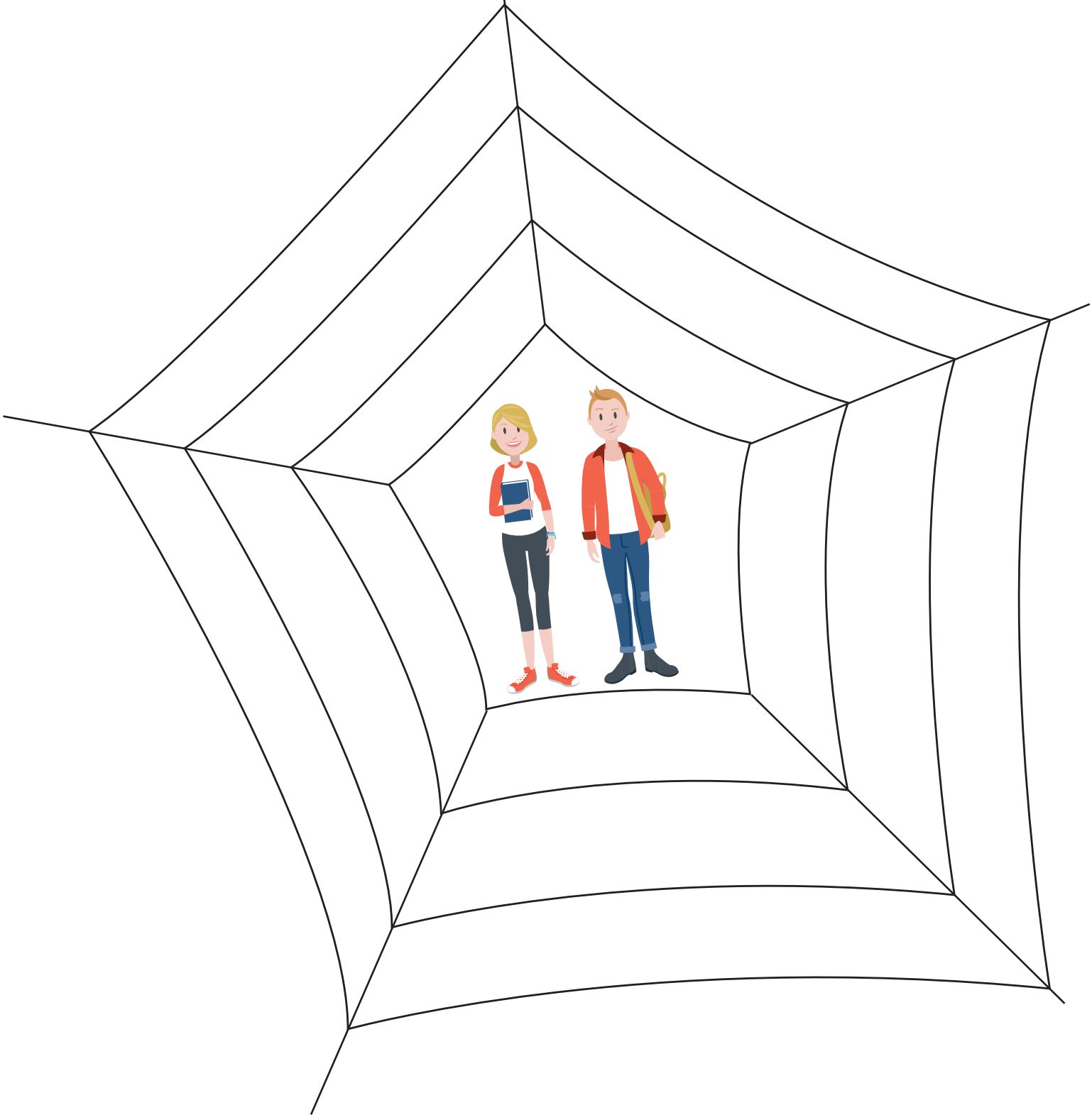


Wokół postaci w środku pajęczyny wpisz osoby, które są dla Ciebie ważne, znaczące. Im bliżej środka wpiszesz daną osobę – tym ważniejsza jest dla Ciebie.





Wokół postaci w środku pajęczyny wpisz osoby, które są dla Ciebie ważne, znaczące. Im bliżej środka wpiszesz daną osobę – tym ważniejsza jest dla Ciebie.







## KARTA PRACY NR 2

Uzereguj osoby, które wypisałeś w Karcie pracy nr 1 według stopnia ważności w Twoim życiu. Osoba wpisana przy numerze 1 to najważniejsza osoba w Twoim życiu.

Uzupetnij tabelkę, wklejając odpowiedzi z wycinanki. Jeżeli chcesz, dopisz własne propozycje.

Osoba		Co daje obecność tej osoby w moim życiu? Wymień przynajmniej trzy pomysły
1		»  »  »
2		»  »  »
3		»  »  »
4		»  »  »

5		» » »
6		» » »
7		» » »
8		» » »
9		» » »

Jest dla mnie wsparciem	Spotykam ją w drodze do szkoły
Po prostu jest	Zawsze ma dla mnie czas
Uczy mnie	Czuję się przy niej bezpiecznie
Czasem się z nią zagadam	Lubię ją
Kiedys się przyjaźniliśmy	Często do mnie pisze
Nie jest dla mnie kimś szczególnym	
Mogę jej powiedzieć o swoich problemach	
Zawsze mi dobrze doradzi	Znam ją z widzenia
Znam ją od dzieciństwa	Nasi rodzice się znają
Zawsze mi pomaga	Kocha mnie
Opiekuje się mną	Mogę z nią/nim porozmawiać
Nie rozmawiamy za często	Nic mi nie daje jej obecność
Mamy wspólne zainteresowania	Dobrze jej nie znam
Spędzamy ze sobą czas wolny	Mogę się jej zwierzyć
Umie dotrzymać tajemnicy	Mieszka obok mnie
Czasem mam z nią lekcje	Lubimy się
Dużo rozmawiamy	Ubieramy się w podobnym stylu
To ktoś dla mnie bardzo ważny	Widzę ją na szkolnym korytarzu
Byłaby pierwszą osobą, do której zwróciłabym się o pomoc	
Inspiruje mnie	



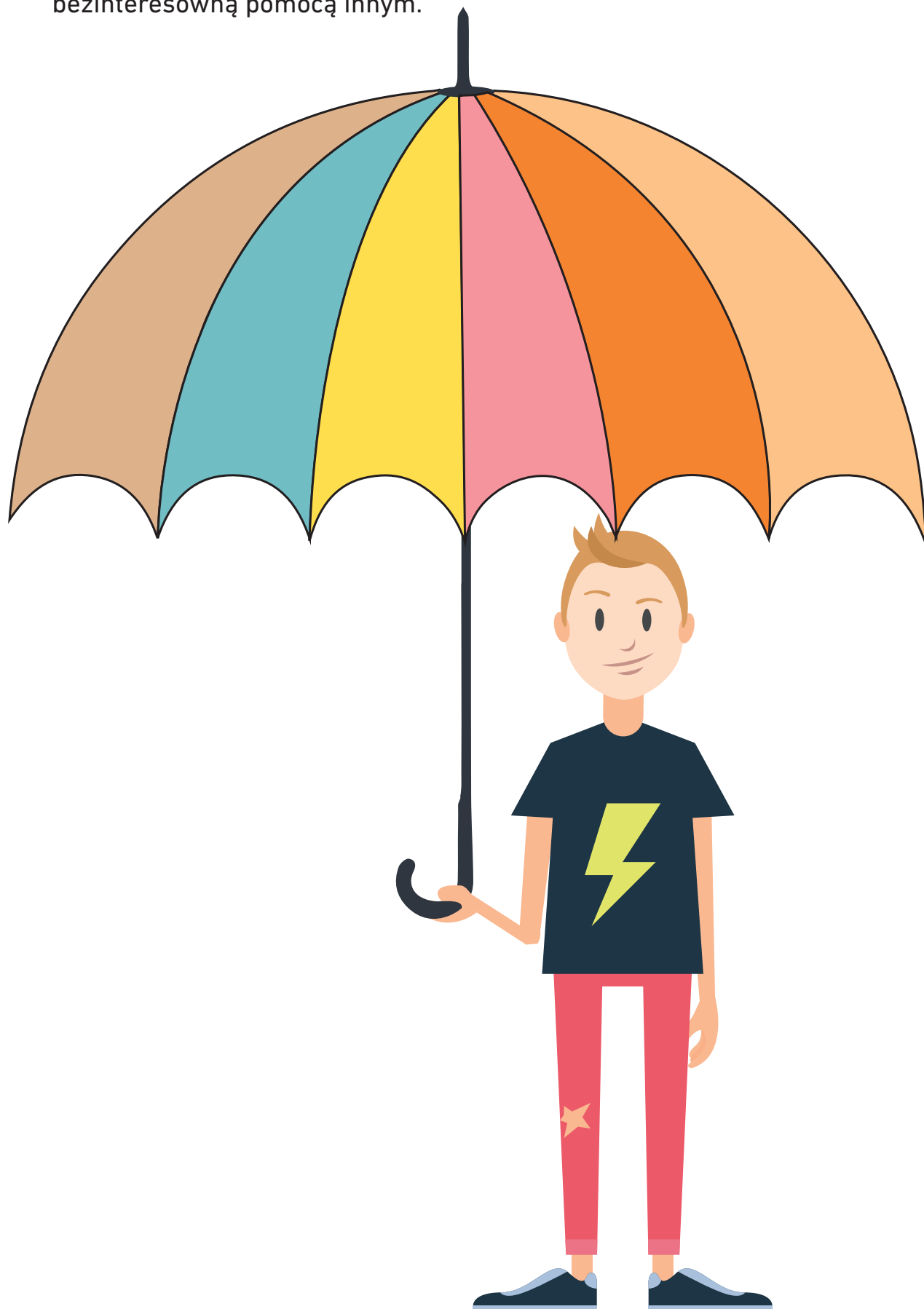


Wypisz na parasolu organizacje oraz instytucje zajmujace sie bezinteresowna pomocą innym.






Wypisz na parasolu organizacje oraz instytucje zajmujace sie bezinteresowna pomocą innym.



# Scenariusz II.6

---

 **TEMAT:** Jak walczyć z przemocą?

 **CEL OGÓLNY:** Nabycie przez uczniów wiedzy i umiejętności w zakresie skutecznego radzenia sobie z przemocą.

 **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

Uczeń:

- » zna i rozumie znaczenie pojęcia „przemoc”,
- » wie, jakie są rodzaje przemocy,
- » umie sobie skutecznie poradzić w sytuacji bycia ofiarą przemocy,
- » potrafi właściwie zareagować, będąc świadkiem przemocy.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: doskonalą ciche i głośne czytanie, opowiada o przeczytanym tekście, redaguje notatki;
- » w ramach przyrody: doskonalą umiejętności w zakresie komunikowania się, współpracy i działania oraz pełnienia roli lidera w zespole;
- » w ramach wychowania do życia w rodzinie: jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie;
- » w ramach etyki: zna, rozumie i stosuje pojęcia niezbędne do opisu przeżyć i działań moralnych, wie, że konflikty są jednym z elementów życia społecznego, potrafi rozwiązywać konflikty, nie uciekając się do przemocy, rozpoznaje i charakteryzuje różne przejawy przemocy.

 **METODY PRACY:**

- » rozmowa kierowana
- » dyskusja
- » burza mózgów

 **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- » flipcharty
- » Karta pracy nr 1
- » Karta pracy nr 2



## WSKAZÓWKA METODYCZNA

Zajęcia ukierunkowane są na poszerzenie wiedzy uczniów na temat przemocy i rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nią. Problem ten może dotknąć ucznia w każdym wieku. Ważne jest więc, aby był on świadomy, co to jest przemoc, jakie są jej przejawy i jak powinien zachować się w sytuacji, gdy stanie się jej ofiarą lub świadkiem.



### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Uczniowie siedzą w kręgu. Prowadzący odczytuje głośno krótką historyjkę – Karta pracy nr 1. Po przeczytaniu pyta uczniów:

*Co przedstawia ta historyjka?*

*Co myślicie o zachowaniu chłopców?*

*Jak nazwalibyście zachowanie trzech chłopców wobec młodszego kolegi?*

Prowadzący podsumowuje wypowiedzi, potwierdzając, że faktycznie jest to przejaw przemocy, jeśli to słowo pojawiło się w wypowiedziach uczniów, albo wprowadzając pojęcie, jeśli nie wystąpiło wcześniej.

Następnie pyta po kolei uczniów siedzących w kręgu:

*Co to jest przemoc?*

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, odnosząc się do odpowiedzi uczniów. Akcentuje to, co było w nich właściwe, i podaje definicję przemocy.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Przydatna do wykorzystania przez prowadzącego definicja pojęcia „przemoc”:  
Przemoc – przewaga wykorzystywana w celu narzucenia komuś swojej woli, wymuszenia czegoś na kimś; też: narzucona komuś bezprawnie władza.

Źródło: *Słownik języka polskiego PWN*, Warszawa 2015.

Następnie nauczyciel pyta uczniów:

*Czy zdarzyło się Wam być świadkami, a może ofiarami w takiej lub podobnej sytuacji?*

Po zakończeniu „rundki” prowadzący prosi, aby uczniowie podali przykłady użycia przemocy. Mogą być takie, które znają, bo byli ich świadkami, lub o nich wiedzą od innych osób. Odpowiedzi uczniów prowadzący zapisuje na flipcharcie, a potem odczytuje je. Następnie pyta:

*Czy wszystkie odczytane przykłady stosowania przemocy są do siebie podobne, czy różnią się czymś? Jeśli tak, to czym?*

Pomagając w analizie, wspólnie z uczniami, prowadzący dzieli odpowiedzi na dwie grupy, podkreślając każdą z nich innym kolorem. Następnie wyjaśnia, że przemoc bywa różna. Może być fizyczna i psychiczna. Prowadzący informuje, że właśnie przemoc, a dokładniej sposoby radzenia sobie z nią, będą tematem dzisiejszego spotkania.

### ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

#### 1. Historie z życia wzięte...



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Prowadzący rozcina Kartę pracy nr 2 na 4 części, w taki sposób, aby każda z nich zawierała 1 historię ucznia/uczennicy. Następnie chowa je do 4 kopert.

Uczniowie pracują w czterech grupach. Lider każdej z grup losuje 1 kopertę. Zadaniem grupy jest zapoznanie się z wylosowaną historią ucznia/uczennicy, dokonanie analizy przedstawionej sytuacji i poszukanie odpowiedzi na pytania:

*Jak czuje się w tej sytuacji osoba poszkodowana?*

*Jakie towarzyszą jej emocje?*

*Dlaczego doszło do takiej sytuacji i czy można byłoby jej zapobiec?*

*Co Wy czujecie po zapoznaniu się z tą historią?*

Wyniki swojej pracy uczniowie prezentują na forum klasy.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Warto byłoby zachęcić wszystkich uczniów do aktywnej dyskusji na temat każdej historyjki. Po zakończeniu prezentacji grupy można więc byłoby skierować do pozostałych uczniów pytanie, np.: *Co wy myślicie na ten temat? Czy zgadzacie się z koleżankami i kolegami, czy może macie inne zdanie?*

### 2. Ofiara, świadek – co mogę zrobić?

Uczniowie pracują w nowych grupach. Raz jeszcze, po kolejnym losowaniu, analizują przedstawione już wcześniej historie, zastanawiając się nad tym, czy ofiara mogła zrobić coś, żeby zapobiec tej trudnej sytuacji. Czy mogła pomóc sobie, kiedy już się w niej znalazła, oraz jak powinni zareagować świadkowie, aby wesprzeć ofiarę. Swoje pomysły zapisują we właściwych rubrykach przy kolejnych historyjkach – Karta pracy nr 3.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Należy zwrócić uwagę, aby proponowane przez uczniów sposoby pomocy nie były agresywne. Jeśli pojawią się takie, prowadzący wyjaśnia, że nie można na przemoc reagować przemocą.

Następnie przedstawiciele grup odczytują proponowane sposoby pomocy. Prowadzący podsumowuje tę część zajęć.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

W podsumowaniu należy zwrócić uwagę uczniów na to, jak ważne jest, aby skutecznie potrafili zadziałać, gdy znajdą się w takiej sytuacji, czy jako ofiara, czy jako świadek. Zbyt wiele osób poddaje się i nic nie robi. Również obserwatorzy często nie reagują na akty przemocy, co wzmacnia zachowania sprawców. Warto podkreślić, że w takich sytuacjach ofiara nie ponosi winy, nie powinna się wstydzić tego, co się stało.

### 3. Nasz katalog skutecznych zasad radzenia sobie z przemocą

Uczniowie na podstawie swoich doświadczeń z pracy w grupach wspólnie tworzą listę skutecznych sposobów reagowania ofiary i świadków w sytuacji przemocy. Zgłaszane pomysły prowadzący zapisuje na flipcharcie.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Warto wykorzystać w pracy z uczniami katalog metod radzenia sobie z przemocą opracowany w ramach projektu społecznego „Szkoła bez przemocy”.



- *Podczas przerw staraj się przebywać w takich miejscach w szkole, gdzie jest wiele innych osób.*
- *Jeśli pobiją Cię w szkole, natychmiast powiedz o tym nauczycielowi. Powiedz też rodzicom.*
- *Nie staraj się im oddawać – możesz zostać pobity lub wpaść w kłopoty. Bicie to napaść.*
- *W trudnej sytuacji zawsze proś o pomoc i wsparcie; nie obawiaj się wołać o pomoc do postronnych osób, mówiąc np.: „Oni mi grożą”.*
- *Jeśli spotkasz osoby, które prześladują Cię, staraj się przede wszystkim spokojnie opuścić to miejsce tak szybko, jak to jest możliwe.*
- *W kontakcie ze sprawcami przemocy staraj się zachowywać pewnie i spokojnie, patrz im w oczy, bądź wyprostowany, unikaj gestów lub min, które mogłyby ich sprowokować.*
- *Gdy ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób, jakiego sobie nie życzysz, powiedz mu o tym jasno i wprost np.: „Nie lubię, gdy to robisz. Chciałbym żebyś przestał”.*
- *Próbuj opierać się, gdy Ci grożą lub namawiają do czegoś, czego nie chcesz zrobić. Stosuj w tym celu technikę „zdarłej płyty”, powtarzając przez cały czas jedno zdanie np.: „Nie, nie zrobię tego”.*
- *Gdy Ci dokuczają lub przezywają Cię, możesz reagować na to za pomocą jakiegoś zdania, które ma pokazać, że to Cię nie dotyka w sposób, w jaki by chcieli np.: „Tak? No to co?” lub „Możesz tak uważać” czy „To możliwe”.*

Źródło: <http://www.szkolabezprzemocy.pl>. (22.01.2017)

## ZAKOŃCZENIE

Uczniowie zapisują na małych karteczkach przynajmniej jeden skutek niereagowania/akceptowania przemocy (zarówno jako ofiara, jak i świadek przemocy). Następnie wrzucają je do czarnego worka. Prowadzący odczytuje kolejno zapisane treści, poprzedzając je wprowadzeniem:

*Oto świat, który pogodził się z przemocą. Postuchajcie, jak się żyje w tym świecie, i zapytajcie sami siebie, czy chcielibyście, aby to była również Wasza rzeczywistość.*

Na zakończenie uczniowie przygotowują wspólny okrzyk antyprzemocowy (można przygotować kilka propozycji w grupach), np.:

- » NIE dla PRZEMOCY, przybywaj miłości MOCY!
- » Kto przemocy używa,  
Rzadko szczęśliwy bywa!
- » Przemoc wymaga reakcji,  
Prosto z serca akcji!



### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Taki okrzyk może stać się trwałym elementem zajęć prowadzonych w danej klasie, np. podczas godziny wychowawczej. Działania tego typu wpisują się w budowanie tożsamości klasy i poszerzają przestrzeń wspólnych symboli, do których można odnieść się podczas rozwiązywania aktualnych i przyszłych problemów wychowawczych.

**Tekst historyjki do odczytania**

Jarek idzie rano do szkoły. Przed budynkiem szkolnym podchodzi do niego trzech znanych z widzenia starszych chłopców. Mówią do niego: „Wyskakuj z kasy”. Jarek próbuje im wyjaśnić, że nie ma pieniędzy, ale oni go nie słuchają. Popychają. Dwóch trzyma, a trzeci przeszukuje kieszenie. Szarpią go, próbują ściągnąć plecak. Chłopiec broni się, nie chce oddać plecaka. Popchnięty – upada, a oni wyrzucają mu wszystko z plecaka, szukając pieniędzy. Znaleźli w piórniku i zabrali 15 zł, które Jarek miał wpłacić wychowawczyni na bilet do kina. Zostawili chłopca na ziemi z rozrzuconą zawartością plecaka.

**HISTORIE Z ŻYCIA WZIĘTE...****Historia Pawła**

Paweł ma 11 lat. Od dłuższego czasu jest notorycznie zaczepiany przez kilku „kolegów” z klasy. Śmieją się z niego, przezywają, poszturchują, plują na niego, wrzucają śmieci do jego plecaka, wlewają wodę, wyrzucają plecak, rzeczy chłopca, jego drugie śniadanie do kosza na śmieci. Jednak w obecności nauczycieli ich zachowania wobec Pawła są na tyle poprawne, że nie można im nic zarzucić. Żaden z pozostałych uczniów nie reaguje, choć zdarza się, że są świadkami tych scen. Zaczepiany chłopiec nie mówi o tym dorosłym. Opisane zdarzenia dzieją się na terenie szkoły, ale zwykle w takich miejscach, które nie są widoczne dla nauczycieli ani szkolnych kamer.

**Historia Arka**

Arek jest uczniem klasy VI. Chłopiec ma duży problem, z którym nie umie sobie poradzić. Od pewnego czasu jest okradany przez kilku chłopców ze starszej klasy, którzy podchodzą do niego codziennie żądając pieniędzy i strasząc, że jeśli nie przyniesie, to go pobiją. Twierdzą, że sprawują nad nim „opieką”, a za „opiekę” trzeba płacić. Arek oddaje całe swoje kieszonkowe i inne pieniądze, które dostaje od rodziców na drobne wydatki i szkolne składki. Kiedyś próbował chować pieniądze w skarpetkę, ale i tak znaleźli i zabrali, a do tego dostał po głowie. Straszą go też pobiciem, jeśli poskarży się dorosłym.

## **Historia Kacpra**

Kacper jest uczniem klasy IV. Jest też nowym uczniem w klasie, do której chodzi od września tego roku, ponieważ po skończeniu kl. III zmienił szkołę. W nowej klasie nie został jednak mile przyjęty, szczególnie przez grupę chłopców, którzy od początku uwzięli się na niego. Przezywają, zaczepiają, popychają, a nawet kilkakrotnie już pobili go na terenie szkoły i szkolnego boiska. Agresorzy są bardzo pewni siebie i udało im się zastraszyć Kacpra. Chłopiec nie chce chodzić do szkoły. Każdego prawie ranka skarży się na jakieś bóle: brzucha, głowy. Nie zanosi się na to, aby sytuacja w najbliższym czasie miała ulec zmianie.

## **Historia Beaty**

Beata jest uczennicą klasy IV. Ma duży problem bo od roku jest poniżana i napastowana przez grupę trzech dziewcząt. Ośmieszają ją przed całą klasą, zarzucają wyzwiskami, nastawiają innych przeciwko niej. Zdarzało się, że była popychana, rzucono w nią papierkami, kredą. Wyzwiska i kłamliwe informacje o Beacie krążyły w Internecie, przekazywane były też między uczniami za pomocą smsów. Dziewczyny utworzyły specjalny portal, zastrzeżony dla dorosłych i innych niepożądanych osób, który służył rozprzestrzenianiu nieprawdziwych i bardzo nieprzyjemnych informacji dotyczących Beaty. Ona sama również otrzymywała nieprzyjemne smsy i maile. Uczennica stojąca na czele grupy agresorek to bardzo silna i bezwzględna osoba. Wszyscy się jej boją. Cała klasa odwróciła się od Beaty, bojąc się, żeby nie spotkało ich to samo, co ją.



Uzupełnij w tabeli – co mogła zrobić osoba krzywdzona (ofiara)? Co mógłby zrobić świadek, żeby jej pomóc?

<b>Historyjki</b>	<b>Co mogłaby zrobić ofiara?</b>	<b>Co mógłby zrobić świadek?</b>
Historyjka 1		
Historyjka 2		
Historyjka 3		
Historyjka 4		

# Scenariusz II.7

---

 **TEMAT:** Czy rodzice zawsze mają rację?

 **CEL OGÓLNY:** Kształtowanie poczucia autonomii uczniów w relacjach z rodzicami.

 **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

Uczeń:

- » ocenia własne postępowanie,
- » poznaje definicję autonomii,
- » doskonali umiejętność swobodnej wypowiedzi i prezentacji swoich poglądów.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: korzysta ze słowników ogólnych języka polskiego, także specjalnych, zwraca uwagę na typy definicji słownikowych, określa ich swoistość, rozwija umiejętność krytycznej oceny pozyskanych informacji; rozpoznaje gatunki dziennikarskie: reportaż, wywiad, artykuł, felieton i określa ich podstawowe cechy, określa wartości estetyczne poznawanych tekstów kultury, rozróżnia współczesne formy komunikatów (np. e-mail, SMS) i odpowiednio się nimi posługuje, zachowując zasady etykiety językowej, tworzy opowiadanie, redaguje scenariusz radiowy lub filmowy na podstawie własnych pomysłów, wykorzystuje wiedzę o języku w tworzonych wypowiedziach, uczestniczy w rozmowie na zadany temat, wydziela jej części, sygnaty konstrukcyjne wzmacniające więź między uczestnikami dialogu, tłumaczące sens, rozróżnia argumenty odnoszące się do faktów i logiki oraz odwołujące się do emocji;
- » w ramach informatyki: opisuje funkcje podstawowych elementów komputera i urządzeń zewnętrznych, korzysta z urządzeń do nagrywania obrazów, dźwięków i filmów, w tym urządzeń mobilnych, wykorzystuje komputer lub inne urządzenie cyfrowe do gromadzenia, porządkowania i selekcjonowania własnych zasobów; uznaje i respektuje prawo do prywatności danych i informacji oraz prawo do własności intelektualnej;
- » w ramach etyki: posługuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych, wykorzystuje te pojęcia do charakteryzowania przeżyć, działań i postaw bohaterów powieści, opowiadań, filmów, spektakli teatralnych, gier komputerowych, zna i rozwija swoje zalety, rozpoznaje i eliminuje swoje wady, zna swoje podstawowe prawa i obowiązki (ucznia, dziecka) oraz wypełnia własne obowiązki.



**METODY PRACY:**

- » burza mózgów
- » rozmowa kierowana



## ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » papier, dyktafon
- » Karta pracy nr 1
- » Karta pracy nr 2
- » Karta pracy nr 3



## PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

#### Autonomiczne rozmowy o autonomii

Nauczyciel przekazuje uczniowi kartę pracy z definicją autonomii – Karta pracy nr 1 i na jej podstawie uczeń uzupełnia zadanie 2. Utrwala w ten sposób rozumienie pojęcia „autonomia” i wyrazów bliskoznacznych.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Zajęcia mają na celu uświadomienie uczniowi nie tylko, czym jest autonomia w relacjach z rodzicami, ale pokazanie mu, jak ją osiągać.

Warto w podsumowaniu pierwszego zadania wytłumaczyć, że aby być niezależnym w swoim działaniu – czyli autonomicznym – należy posiadać wiedzę, mieć strategię, motywację i wiarę we własne siły.

Jakie są granice samodzielności dziecka?

Uczeń ustala, jakie czynności mogą wykonywać samodzielnie dzieci i młodzież w określonym wieku. Wkleja do tabeli przykłady i dopisuje swoje pomysły – Karta pracy nr 2.

### ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

#### 1. Audycja Czy rodzice zawsze mają rację?

Uczeń otrzymuje zadanie przygotowania zestawu pytań do ankiety na temat tego, czy rodzice zawsze mają rację? Pytania mogą być następujące:

*Czy rodzice zawsze mają rację?*

*Jeśli mają rację to dlaczego?*

*Jeśli rodzice nie mają racji, to kto ją ma? Ty, koledzy, koleżanki?*

*Czy zgadzasz się z wszystkimi decyzjami rodziców?*

*Potrafisz sprzeciwić się rodzicom, gdy bronisz swojej racji, czy kłócisz się z nimi czy pokornie wysłuchujesz ich opinii i rad?*

*W jaki sposób współpracujesz z rodzicami?*

*Czy ufasz rodzicom a oni Tobie?*

*Czy rodzice pozwalają Ci na wszystko czy wyznaczają granice?*

*Czy masz prawo do decydowania w pewnych kwestiach?*

*W jakich sprawach możesz sam decydować?*

*Jak reagujesz jak rodzice narzucają Ci swoje zdanie?*

*Czy potrafisz walczyć o swoje racje?*

*Kiedy można sprzeciwić się rodzicom?*

*Czy potrafisz samodzielnie podjąć ważną decyzję?*

Uczeń ustala listę pytań i ma przetestować ją na wybranych 4 osobach w szkole, następnie dopracowuje pytania i przeprowadza ankietę, składającą się z 10 pytań w wybranej klasie lub w świetlicy szkolnej. Poszczególne odpowiedzi na pytania uczeń zapisuje lub, za zgodą badanych osób, nagrywa na dyktafon. Pytania można zadawać uczniom z różnych klas, nauczycielom, a także pracownikom administracji. W ten sposób uczeń ma szansę poznać, że inaczej widzą autonomię przedszkolaki, inaczej uczniowie klas 1–3 a jeszcze inaczej rówieśnicy i dorośli.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Najlepsze merytorycznie poprawne lub zabawne wypowiedzi nauczyciel może zaprezentować na stronie internetowej szkoły.

Po zakończeniu ćwiczenia uczeń słucha swojej audycji i odpowiada na pytania:

*Kiedy nastolatek może sprzeciwić się rodzicom?*

*W jaki sposób można sprzeciwić się rodzicom, ale nie naruszać zasad dobrego wychowania?*

*Kiedy ulegasz rodzicom?*

*Kiedy rodzice naciskają, żebyś zgodził się z ich zdaniem?*

## ZAKOŃCZENIE

### **Co otrzymujesz, a czego oczekujesz od rodziców?**

Uczeń wypełnia maila – Karta pracy nr 3.

Uczeń dzieli się doświadczeniami i odpowiada na poniższe pytania.

1. Co otrzymujesz od rodziców?
2. Czego oczekujesz?
3. Co im sam dajesz?



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Warto skierować uwagę uczniów nie tylko na wartości materialne, ale także niematerialne (wsparcie, pogodę ducha, przebaczenie).



**1. Przeczytaj definicje pojęcia „autonomia” i powiedz własnymi słowami, jak rozumiesz to pojęcie?****Definicje autonomii**

Autonomia – słowo pochodzenia greckiego (*autos* znaczy sam, *nomos* zaś to, co prawe, obowiązujące wszystkich) – jest definiowana jako „samodzielność, niezależność, możliwość samostanowienia”.

Źródło: C. Kupisiewicz, M., Kupisiewicz, *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 2009, s. 15.

Pojęcie **autonomia** oznacza możliwość stanowienia norm samemu sobie, samodzielność prawną. Dziś używa się go w zależności od dyscypliny (gospodarka, prawo, polityka) lub kontekstu w znaczeniu suwerenność, niezawistość, niezależność, samorządność, (całkowita lub częściowa). Dotyczy zarówno zbiorowości, jak jednostek (samodzielność w decydowaniu o sobie, w etyce – niezależność od innych norm niż własne sumienie).

**2. Uzupełnij zdania wyrazami: autonomia, samodzielność, niepodległość, suwerenność, wolność.**

1. . . . . to brak przymusu, taka sytuacja, kiedy mogą dokonywać wyboru spośród różnych dostępnych możliwości.
2. . . . . to możliwość samodzielnego podejmowania decyzji o własnym narodzie.
3. . . . . polityczna oznacza, że ktoś samodzielnie zarządza częścią lub całością kraju.
4. Kiedy wyjechałem na kolonie, wreszcie poczułem . . . . .
5. Polska odzyskała . . . . . po 123 latach niewoli.

**Jakie są granice samodzielności dziecka?**

Wytnij z propozycji poniżej i dopasuj. Zaproponuj własne pomysły do każdej grupy wiekowej.

1–3 lat	4–6 lat	7–10 lat	11–15 lat	16–18 lat



sam zostaje w domu	samodzielnie je positek	jedzie ze znajomymi nad jezioro	opiekuje się młodszym rodzeństwem	bez opieki porusza się komunikacją miejską	ubiera się samodzielnie
robi samodzielnie zakupy	sam przygotowuje sobie jedzenie	sam wybiera sposób zabawy	samodzielnie chodzi do szkoły	jedzie na kolonie	
zostaje sam w pokoju	opiekuje się zwierzęciem	wybiera ubranie			
idzie z kolegami do kina	dostaje kieszonkowe	sam decyduje o sposobie spędzania czasu wolnego			
jedzie na wycieczkę z klasą	używa nożyczek	sam decyduje o tym, z kim się spotyka			

**Co otrzymujesz, a czego oczekujesz od rodziców?**

The screenshot shows an email client interface. At the top, there are icons for mail, a person, a calendar, a refresh button, and a trash can. On the left, there are two folders: 'Odebrane' (Inbox) and 'Wysłane' (Sent). The main area displays an email with the following details:

Od	RODZICE
Do	JA
Temat	Co otrzymujemy od rodziców?

A paperclip icon is visible on the right side of the email header, indicating an attachment. The body of the email is empty.

The screenshot shows an email client interface. At the top, there are icons for mail, a person, a calendar, a refresh button, and a trash can. On the left, there are two folders: 'Odebrane' (Inbox) and 'Wysłane' (Sent). The main area displays an email with the following details:

Od	JA
Do	RODZICE
Temat	Co dajemy rodzicom?

A paperclip icon is visible on the right side of the email header, indicating an attachment. The body of the email is empty.

**Inspirujące lektury dla rodziców**

<https://www.ore.edu.pl/materiay.../zarzdzanie-i-organizacja-w-szkole-i-placowce?> (17.01.2017).

Sigrid Tschope Scheffer, *Dzieci potrzebują korzeni i skrzydeł. Wychowanie między przywiązaniem i autonomią*, Kielce 2001.


Domagała-Zyśk E., *Autonomia czy odłączenie? O roli osób znaczących w życiu młodzieży z trudnościami w nauce*, Lublin 2004.

Littlewood, D., *Autonomy: an anatomy and framework*, w: „System” 1996, T. 24, nr 4, s. 427–435.

# Scenariusz II.8

---

 TEMAT: Alfabet ludzkich emocji.

 CEL OGÓLNY: Poszerzenie wiedzy uczniów na temat uczuć i emocji i ich znaczenia w procesie komunikowania się z innymi.

 CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- » zdobywa wiedzę na temat emocji oraz roli, jaką pełnią w życiu człowieka,
- » potrafi rozpoznać, nazwać emocje własne i innych,
- » doskonali umiejętności z zakresu zarządzania emocjami,
- » rozumie naturę emocji w zderzeniu z naturą uczuć i odczuć,
- » wie, jakie są zdrowotne konsekwencje niewyrażania emocji.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: rozwija rozumienie twórczego i sprawczego charakteru działań językowych oraz formuje odpowiedzialność za własne zachowania językowe, kształci umiejętności porozumiewania się (słuchania, czytania, mówienia i pisanie) w różnych sytuacjach oficjalnych i nieoficjalnych, w tym także z osobami doświadczającymi trudności w komunikowaniu się, identyfikuje tekst jako komunikat, rozróżnia typy komunikatu: informacyjny, literacki, reklamowy, ikoniczny, identyfikuje nadawcę i odbiorcę wypowiedzi, określa sytuację komunikacyjną i rozumie jej wpływ na kształt wypowiedzi, rozpoznaje znaczenie niewerbalnych środków komunikacji (np. gest, mimika, postawa ciała);
- » w ramach etyki: rozpoznaje i nazywa wybrane emocje oraz uczucia: radość, smutek, strach, wstręt, zdziwienie, gniew, akceptacja, duma, miłość, nienawiść, przyjemność, przykrość, poczucie szczęścia, poczucie wstydu, poczucie winy, zazdrość, postępuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych, wykorzystuje te pojęcia do charakteryzowania przeżyć, działań i postaw bohaterów powieści, opowiadań, filmów, spektakli teatralnych, gier komputerowych, postępuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych, wykorzystuje te pojęcia do charakteryzowania przeżyć, działań i postaw bohaterów powieści, opowiadań, filmów, spektakli teatralnych, gier komputerowych, zna i rozwija swoje zalety, rozpoznaje i eliminuje swoje wady, zna swoje podstawowe prawa i obowiązki (ucznia, dziecka) oraz wypełnia własne obowiązki;
- » w ramach zajęć z języka obcego: postępuje się bardzo podstawowym zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych), umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów: człowiek (np. dane personalne, wygląd zewnętrzny, cechy charakteru, rzeczy osobiste, uczucia i emocje, umiejętności

i zainteresowania), kształtuje postawę ciekawości, szacunku i otwartości wobec innych kultur, niekoniecznie tylko tych związanych z językiem docelowym, rozwija umiejętności interkulturowe, wyraża uczucia i emocje, stosuje formalny lub nieformalny styl wypowiedzi adekwatnie do sytuacji.



#### METODY PRACY:

- » burza mózgów
- » rozmowa kierowana
- » drama



#### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » flipchart, papier A4
- » flamastry
- » taśma malarska
- » projektor
- » laptop
- » szary papier
- » markery
- » kartki
- » długopisy
- » gazety
- » przezroczysta reklamówka
- » po jednym lusterku na parę uczniów
- » cztery koperty z wyrazami twarzy, obrazkami z gazet, wydrukami z Internetu
- » Karta pracy nr 1
- » Karta pracy nr 2
- » Karta pracy nr 3
- » Karta pracy nr 4



## PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

#### Zabawa „Węzeł gordyjski”

Rozpoczyna się od zebrania wszystkich w kole, osoby stoją jak najbliżej siebie. Następnie wszyscy podnoszą ręce do góry i na słowo „start” zamykają oczy oraz okręcają się. Po dziesięciu obrotach, mając dalej zamknięte oczy, wszyscy na chybił trafił chwytają się za ręce. Następnie otwierają oczy i w gąszczu skrzyżowanych rąk próbują się odplątać, na nowo tworząc krąg. Zasada, która zdecydowanie utrudnia i uatrakcyjnia zabawę, jest taka, że nie wolno odrywać rąk z uścisków. Należy więc główkować, przechodzić nad sobą, kłaść się na ziemię itp.

#### Przyjemne i nieprzyjemne

Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie nazywają emocje towarzyszące im w trakcie zabawy.

Każdy uczeń otrzymuje 2–3 karteczki, zapisuje na nich określenia emocji. Następnie uczniowie przyczepiają kartki na flipcharcie w dwóch kolumnach – emocje przyjemne i nieprzyjemne.

## ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

### Emocje w kopercie – Karta pracy nr 2

Uczniowie pracują w zespołach pięcioosobowych. Każdy zespół otrzymuje kopertę z twarzami wyrażającymi różne emocje (wycięte z karty pracy nr 1). Przez chwilę uczniowie zastanawiają się, która twarz jaką emocję wyraża. Uczniowie określają je, a następnie umieszczają ich nazwy w odpowiednich miejscach na flipcharcie.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Ciekawym rozwiązaniem może być również przygotowanie postaci z gazet bądź wydrukowanie z Internetu np. kadrów z filmów z twarzami aktorów wyrażającymi różne emocje.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Ważne, żeby na liście pojawiły się przede wszystkim emocje podstawowe: wstręt, pogarda, smutek, strach, złość, zaskoczenie, szczęście.

### 1. Zabawa dydaktyczna „Szyfrownica emocji”

„Lie to me” („Magia kłamstwa”) to amerykański serial telewizyjny pokazujący życie zawodowe doktora Lightmana i jego kolegów, którzy mają za zadanie „roszzyfrowywać” uczucia ludzi, wyrażane bez słów – tylko mową ciała. Taka umiejętność odczytywania emocji z twarzy jest wykorzystywana przez FBI, CIA, policję itd. Nauczyciel proponuje, że w czasie zajęć w rolę eksperta emocji, dr. Lightmana, wcielią się uczniowie. Ich zadaniem będzie nazwać emocje (wstręt, pogarda, smutek, strach, złość, zaskoczenie, szczęście) na podstawie min kolegów i koleżanek.

Następnie uczniowie pracują w parach. Jeden mimiką pokazuje określoną emocję, a zadaniem drugiego jest ją nazwać. Do ćwiczenia potrzebne jest lustro, aby osoby mogły sprawdzić swój wygląd w czasie zabawy.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Psychologowie twierdzą, że aby lepiej rozumieć ludzi i szybciej odczytywać ich emocje, trzeba nauczyć się wyrażać i odczytywać siedem podstawowych mikroekspresji: szczęście, złość, wstręt, smutek, zdziwienie, strach, pogardę. Te uniwersalne emocje ludzie na całym świecie wyrażają tak samo. To podstawowy język, którym posługujemy się, jeszcze zanim zacznemy mówić. Na początek trzeba zobaczyć je u siebie na twarzy przed lustrem, aby móc potem bez problemu wychwytywać je u innych.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Uczniowie z autystycznego spektrum zaburzeń mają wyjątkowe trudności w odczytywaniu emocji innych osób, naśladowaniu ich i przekazywaniu własnych emocji przez mimikę i mowę ciała. Jeśli w klasie jest taki uczeń, powinien ćwiczyć w parze z osobą o dużej dojrzałości, która zrozumie jego trudności, ewentualnie tworzyć parę z nauczycielem czy nauczycielem wspomagającym.

Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel pyta:

*Z jaką emocją mieliście największy problem?*

*Czy poczuliście, że powtarzając kilkakrotnie daną mimikę, zaczynacie naprawdę odczuwać określone emocje?*



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Podobne zajęcia realizowane mogą być również w ramach edukacji językowej (np. język angielski). Wówczas uczeń przygotowuje odpowiednie słownictwo w języku obcym i prezentuje terminy związane z emocjami na forum.

## 2. Alfabet emocji

Uczniowie zastanawiają się, w jakich sytuacjach życiowych pojawiają się następujące emocje – Karta pracy nr 2 – i jak się wtedy czują. Katalog emocji budują na bazie alfabetu, zaczynając zdania od kolejnych liter alfabetu, np.

- » A – A może miłość?
- » B – Bezsilność ?
- » C – Coś jak złość?
- » .....

## 3. Jak radzić sobie z emocjami?

### FAZA 1

Uczniowie otrzymują kartki papieru i na każdej piszą różne emocje, których ostatnio doświadczali. Następnie z każdej z kartek robią kulę. Nauczyciel prosi na środek klasy trzy osoby, jedna trzyma przezroczystą reklamówkę, pozostałe wrzucają do niej papierowe kule, wkładają ich jak najwięcej.

Gdy zabraknie miejsca, gazety zaczną wypadać lub reklamówka ulegnie zniszczeniu. Nauczyciel podsumowuje to ćwiczenie komentarzem, że podobnie jest z naszymi emocjami, czasem zdarzają się w naszym życiu takie sytuacje, że nie potrafimy już sobie poradzić z natłokiem emocji.

Ludzie mogą różnie radzić sobie w takich momentach, ważne, aby wypracować w sobie taki sposób, który będzie dobry zarówno dla nas, jak i dla osób z naszego otoczenia.

### FAZA 2

Uczniowie mają za zadanie wykonać plakat w formie graficznej, który zawiera wskazówki: jak radzić sobie z natłokiem emocji?

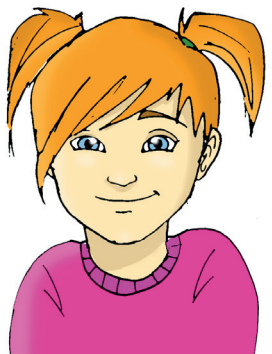
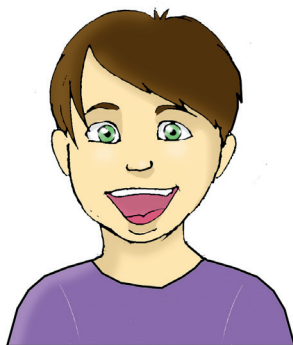
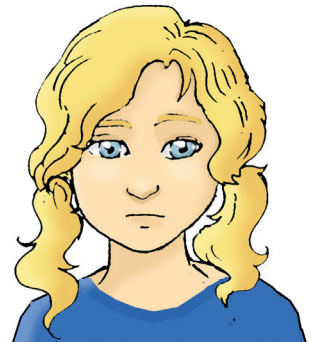
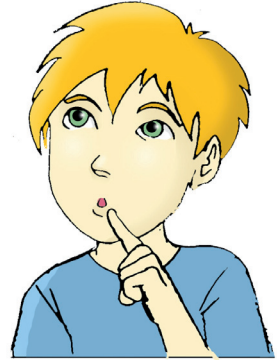
Można to przygotować w postaci tabeli np. dobre i złe sposoby radzenia sobie z emocjami. Można wykorzystać Kartę pracy nr 3 lub wykonać rysunek, komiks, kartkę pocztową, plakat, baner.

## ZAKOŃCZENIE

### Katalog emotikonów

Zadaniem uczniów jest stworzenie własnego katalogu emotikonów określających ich stany emocjonalne w czasie powyższej zabawy – Karta pracy nr 4.







Zbuduj katalog emocji zaczynając od kolejnych liter alfabetu.

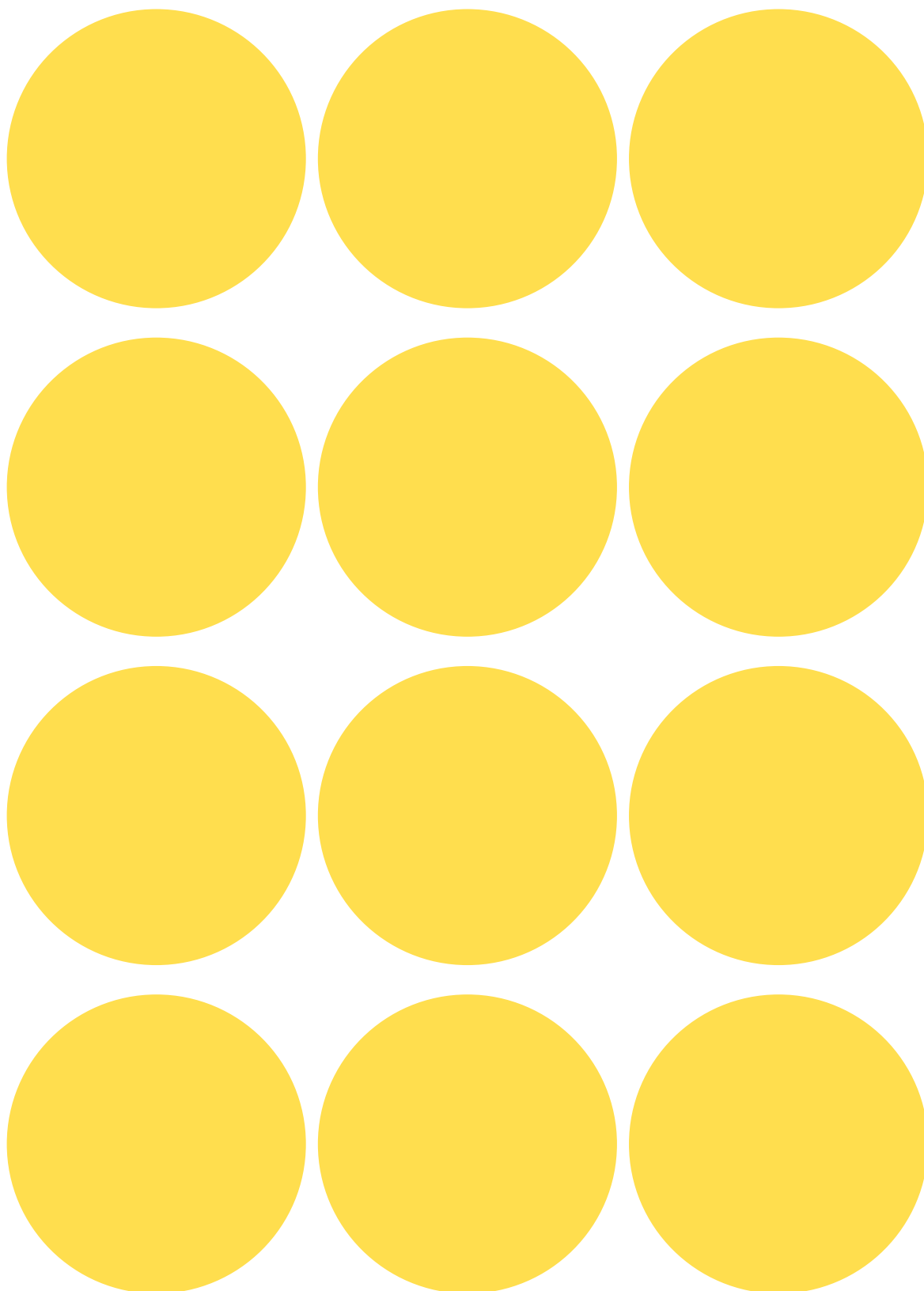
Lp.	Kiedy czujesz?	W jakich sytuacjach pojawia się?
A	A może miłość?	
B	Bezsilność...	
C	Coś jak złość?	
D	Dobrze, że często radość :)	
E	Ech, czasem smutek :(	
F	Fajnie, że czasem szczęście	
G	Gorzej jak żal	
H	Huśtam się, to pojawia się euforia	
I		
J		
K		

L		
ł		
M		
N		
O		
P		
R		
S		
T		
U		
W		
Z		
Ż		



Dziś już dużo dowiedziałeś się o emocjach, napisz, które sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami są według Ciebie skuteczne, a które nieskuteczne? Jakie są konsekwencje Twoich wyborów?


Lp.	Emocje	Skuteczne sposoby	Skutki	Nieskuteczne sposoby	Skutki
1	Złość				
2	Smutek				
3	Żal				
4	Podenerwowanie				
5	Obojętność				
6	Stres				
7					
8					
9					
10					



# Scenariusz II.9

---

 **TEMAT:** Emocje pod lupą.

 **CEL OGÓLNY:** Poszerzenie wiedzy uczniów na temat uczuć i emocji i ich znaczenia w procesie komunikowania się z innymi.

 **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

Uczeń:

- » wymienia nazwy uczuć i emocji oraz opisuje sytuacje, w których dany afekt mógł wystąpić (odtwarza kontekst),
- » potrafi wykorzystać poznane strategie kontrolowania emocji w praktyce,
- » potrafi wyjaśnić uwarunkowania danych stanów emocjonalnych,
- » jest gotów do rozumienia i kontrolowania swoich emocji zarówno w szkole, jak i poza nią.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: objaśnia znaczenia dosłowne i przenośne w tekstach, wykorzystuje w interpretacji tekstów doświadczenia własne oraz elementy wiedzy o kulturze, wyraża własny sąd o postaciach i zdarzeniach, uczestniczy w rozmowie na zadany temat, tworzy spójne wypowiedzi;
- » w ramach matematyki: rozpoznaje graniastostupy proste, ostrostupy, walce, stożki i kule w sytuacjach praktycznych i wskazuje te bryły wśród innych modeli brył;
- » w ramach etyki: rozpoznaje i nazywa wybrane emocje oraz uczucia;
- » w ramach wychowania do życia w rodzinie: potrafi komunikować swoje uczucia i budować prawidłowe relacje rodzinne, rozumie, jak budowane są relacje międzyosobowe, wyjaśnia ich znaczenie w rozwoju społeczno-emocjonalnym, potrafi przedstawić istotę: koleżeństwa i przyjaźni, sympatii młodzieńczych, posługuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych.

 **METODY PRACY:**

- » gry dydaktyczne
- » rozmowa kierowana
- » analogie twórcze

 **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- » Karta pracy
- » załącznik



### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Uczniowie pracują w parach. Każda para losuje znane powiedzenie, które przekształca w taki sposób, aby opisało stan uczuciowy.

Przykładowo:

*Gdzie kucharek sześć, tam nie ma miejsca na radość współpracy.*

*Kto pod kim dołki kopie, ten ma wyrzuty sumienia.*

*Nie chwal dnia przed zachodem słońca, bo będziesz rozczarowany i znieawidzisz słońce.*

### ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

#### 1. Dyktando rysunkowe

Osoba chętna otrzymuje jeden z rysunków z załącznika i opisuje go pozostałym osobom w taki sposób, żeby ci mogli go dokładnie odtworzyć. WAŻNE! Osoby rysujące nie mogą zadawać pytań osobie opisującej – prowadzący pilnuje tego.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Ćwiczenie rozwija kontrolę emocjonalną i uruchamia zasoby do radzenia sobie z frustracją wynikającą z braku jasnych wskazówek, jak odtworzyć rysunek (a nie ma możliwości doprecyzowania). Wskazane jest, aby w roli osoby prowadzącej dyktando był uczeń z trudnościami w zachowaniu. Jego nowa rola pozwoli uczniom inaczej spojrzeć na jego zachowania, a jemu samemu umożliwi z jednej strony trening kontroli emocjonalnej (ćwiczenie wymaga cierpliwości w podawaniu instrukcji), z drugiej zaś poczucie bycia sprawczym. Można również przeprowadzić drugi etap ćwiczenia, w którym uczniowie prowadzą naprzemienną komunikację – zadają pytania i uzyskują odpowiedzi. Wówczas porównanie prac po pierwszym i drugim etapie pozwoli uczniom lepiej zrozumieć istotę prawdziwej aktywnej komunikacji, w którą obie strony są w pełni zaangażowane.

#### 2. Emocjonujący koniec

Uczniowie pracują w parach. Każda para losuje zdanie, do którego tworzy krótką historię. Wylosowane zdanie powinno być ostatnim tej opowieści.

Przykładowe zdania do losowania:

*I dlatego przyjaźń jest taka ważna w życiu.*

*I po to właśnie człowiek wymyślił sprawiedliwość.*

*Dlatego miłość i nienawiść są czasem bardzo blisko siebie.*

*I nie byli w stanie już nigdy sobie przebaczyć.*

*Po nocy zawsze wstaje dzień.*

Przykładowo:

Dawno temu ludzie ufali sobie tak, że nikt nawet nie wpadł na pomysł stosowania kłódki lub zamka w drzwiach. Było tak do momentu, dopóki ziemia rodziła duże plony i każdy mógł się nimi wyżywić. Kiedy zabrakło jedzenia, ludzie zaczęli wzajemnie się okradać. To wielu się nie podobało. I po to właśnie człowiek wymyślił sprawiedliwość.

### **3. Jak radzić sobie z emocjami?**

Prowadzący zajęcia omawia z uczniami różne strategie radzenia sobie z uczuciami, szczególnie tymi przykrymi. Następnie uczniowie w parach uzupełniają rady dla poszczególnych osób w afekcie – Karta pracy.

## **ZAKOŃCZENIE**

### **Kalambury**

Uczniowie tworzą dwie drużyny.

#### **WARIANT I**

Kolejni przedstawiciele zespołów prezentują za pomocą gestów i mimiki wylosowane uczucia/emocje. Zadaniem grupy jest podanie odpowiedniej nazwy.

#### **WARIANT II**

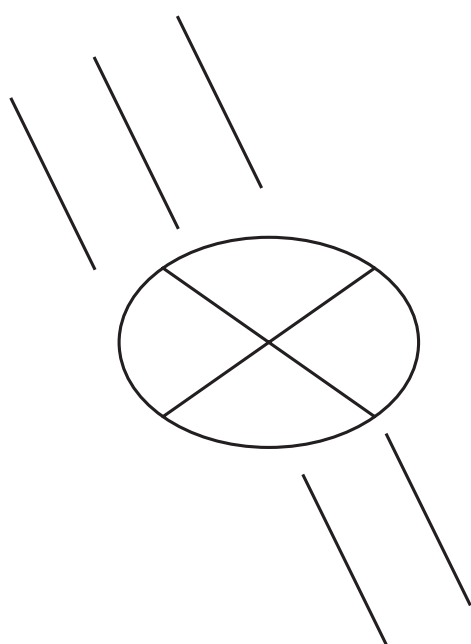
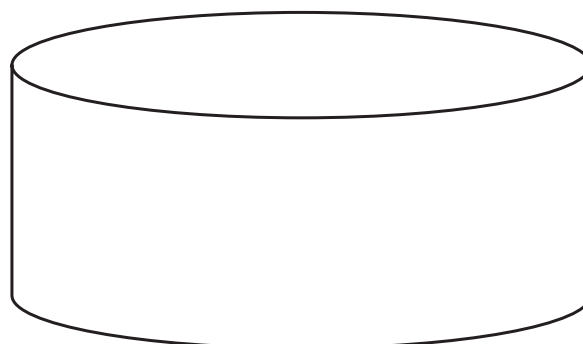
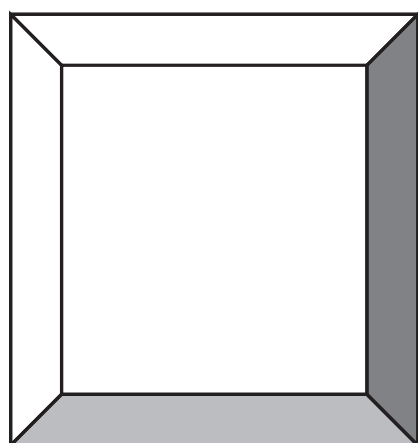
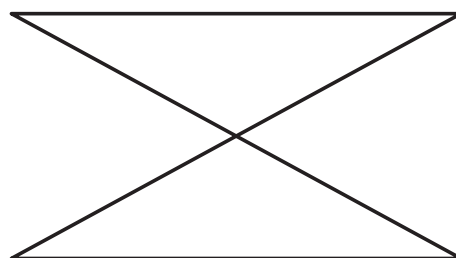
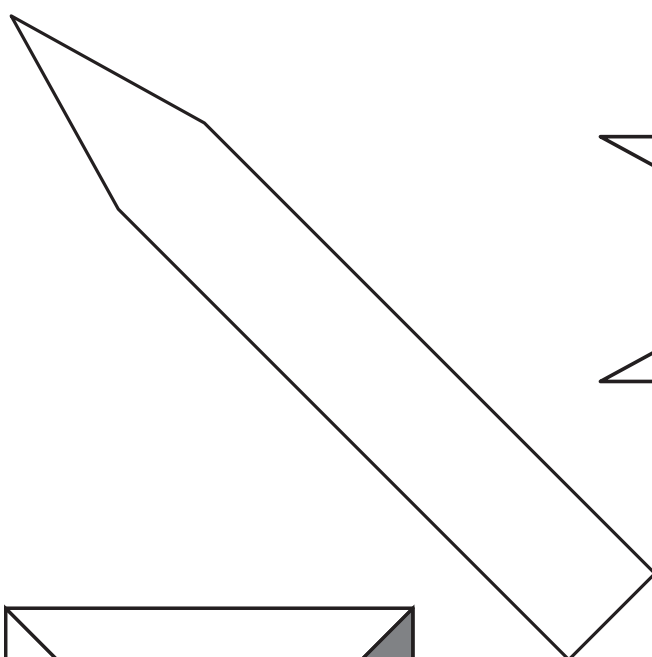
Kolejni przedstawiciele zespołów prezentują za pomocą gestów opowieść (zdarzenie), której konsekwencją jest wystąpienie wylosowanego uczucia/emocji. Zadaniem grupy jest zidentyfikowanie tego uczucia.





Jakimi radami wesprzesz osoby, którym przyszło zmierzyć się z takimi sytuacjami emocjonalnymi?

<b>Sytuacja</b>	<b>Rady</b>
<p>Ewa sprawdziła trzy razy punktację i okazało się, że pani jej postawiła trójkę, a powinna dostać piątkę. Jest rozczarowana zachowaniem pani i zamierza jej zrobić awanturę</p>	
<p>Borys miał wyjechać z dziadkami w weekend w góry. Niestety wyjazd został odwołany, gdyż dziadek rozchorował się. Po raz kolejny Borys musi zmienić swoje plany</p>	
<p>Karol pomylił się podczas zawodów o puchar dyrektora szkoły. Zbyt szybko zrobił obliczenia i jego drużyna przegrała. Jest tak bardzo rozgoryczony...</p>	
<p>Natalia pożyczyła swoje słuchawki Ewie ponad miesiąc temu. Dziś upomniała się o nie, ale Ewa twierdzi, że już je zwróciła. Natalia nie może zrozumieć, jak można być tak nieuczciwym</p>	



# Scenariusz II.10

---



TEMAT: Sztuka przepraszenia.



CEL OGÓLNY: Kształtowanie przez uczniów umiejętności i gotowości do ponoszenia konsekwencji własnych zachowań.



CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- » rozumie znaczenie słowa „przeprosiny”,
- » rozumie znaczenie terminu „konsekwencje”,
- » wie, kiedy jest obrażany,
- » wie, kiedy może obrazić innych,
- » potrafi przygotować właściwą formułę przeprosin.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: rozumie dosłowne i przenośne znaczenie wyrazów w wypowiedzi, rozpoznaje wyrazy wieloznaczne, rozumie ich znaczenie w tekście oraz świadomie wykorzystuje do tworzenia własnych wypowiedzi, dostosowuje sposób wyrażania się do zamierzonego celu wypowiedzi, identyfikuje nadawcę i odbiorcę wypowiedzi, określa sytuację komunikacyjną i rozumie jej wpływ na kształt wypowiedzi;
- » w ramach wychowania do życia w rodzinie: zna i stosuje zasady savoir-vivre'u w różnych sytuacjach społecznych; rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej i jej znaczenie w relacjach interpersonalnych; przyjmuje odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiedziane i pisane słowa;
- » w ramach języka obcego: rozumie proste wypowiedzi ustne;
- » w ramach etyki: zna, rozumie i stosuje pojęcia niezbędne do opisu przeżyć i działań moralnych, postępuje się pojęciami niezbędnymi do charakterystyki działania w aspekcie jego moralnej oceny: decyzja, czyn, sprawczość, konflikt, problem, podmiot działania (autor, sprawca), adresat działania, intencja działania, motyw działania, treść działania, skutek (konsekwencja), okoliczności działania.



METODY PRACY:

- » rozmowa kierowana
- » dyskusja
- » praca w grupach
- » burza mózgów



ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » dwa arkusze szarego papieru
- » Karta pracy nr 1
- » Karta pracy nr 2



### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Prowadzący pyta uczniów:

*Co oznacza słowo „przepraszam”?*

- » wyrażenie żalu za wyrządzoną krzywdę, niezręczność,
- » uprzejme zwrócenie na siebie uwagi.

*Spróbujcie wskazać właściwe znaczenie terminu.*

Prowadzący wyświetla zdania na tablicy interaktywnej lub zapisuje je na tablicy tradycyjnej.

a. Och, **przepraszam** najmocniej! Straszna ze mnie niezdara, oblałam panu koszulę sokiem.

b. **Przepraszam**, mógłby mi pan skasować bilet?

c. Halo? **Przepraszam**. Jest tu kto?

d. Ojej, **przepraszam**. Nadepnąłem panią niechcący.

*Sytuacje niezdarne, nieszczęśliwe zdarzają się ludziom na całym świecie.*

*Podajcie słowo „przepraszam”, zwroty ze słowem „przepraszam” w innych językach.*

Prowadzący proponuje rozmowę o konsekwencjach.

Uczniowie podają przykłady działań, zachowań i ich konsekwencje.

Czyn – konsekwencje np.:

Przygotowałeś sobie kanapkę do szkoły – nie jesteś głodny.

Cienko się ubrałeś, zmarzłeś – choroba.

Trenujesz biegi – dostałeś się do reprezentacji szkoły.

Nie nauczyłeś się wiersza – jedynka.

*Czy możecie wymienić, jakiego rodzaju mogą być konsekwencje? Podajcie skojarzenia.*

Konsekwencje np.: zdrowotne, finansowe, bezpośrednie, odległe, pozytywne, negatywne.

*Co to są te konsekwencje?*

Uczniowie podają definicję.

W trakcie definiowania pojawiły się synonimy terminu konsekwencje – rezultat, wynik, kara, skutek, ale też osiągnięcie, wynik.

Prowadzący podaje inne znaczenie terminu konsekwencja – logiczna ciągłość w działaniu, wytrwałość w dążeniu do czegoś, niezmiennność, wytrwałość, uporczywość.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie:

*Wyrażenia „żelazna konsekwencja” i „ponieść konsekwencje” znaczą coś zupełnie innego. Jak je rozumiecie?*

## ZAJĘCIA WŁAŚCIWE



### WSKAZÓWKA METODYCZNA

W części ćwiczenia dotyczącej obrażenia kogoś kierujemy uwagę uczniów na to, że są to sytuacje, w których może być trudno przyznać się do winy. Nie jest to powód do chwalenia się, ale do przepracowania.

### 1. Obrażanie, przeproszenie

Prowadzący zwraca się do uczniów:

*Każdy z nas wielokrotnie doświadczył sytuacji, kiedy został obrażony lub kogoś obraził. Sytuacje te różniły się ciężarem, ale spróbujcie podać przykłady, gdy czuliście się obrażeni.*

Uczniowie dzielą się przeżyciami na forum klasy. Prowadzący pyta:

*Czy łatwo byłoby wam podać przykłady, gdy to wy kogoś obraziliście?  
To trudna sytuacja. Zastanówmy się dlaczego?  
Dlaczego trudno jest powiedzieć „przepraszam”?*

Prowadzący prosi, aby uczniowie wymienili przyczyny, z powodu których trudno jest im przeprosić. Jeden z uczniów zapisuje odpowiedzi na tablicy.

Przykłady:

- » *bo to obciach,*
- » *przyznanie się do winy,*
- » *boimy się konsekwencji,*
- » *umniejsza to moją wartość,*
- » *jest oznaką słabości,*
- » *nie wiemy, jak to zrobić,*
- » *wstydzimy się,*
- » *bo nie czujemy się winni,*
- » *inne.*

Z wynotowanych odpowiedzi wynika, że można podać elementy przeprosin.

Elementy przeprosin:

- » *uznanie swojej winy,*
- » *wczucie się w sytuację osoby skrzywdzonej,*
- » *wypowiedzenie przeprosin,*
- » *naprawienie szkody,*
- » *inne – jakie? Może kwiaty, czekoladki itp.*



### WSKAZÓWKA METODYCZNA

W ramach podsumowania prowadzący może przypomnieć, że słowo „przepraszam” ma wielką moc. Używamy go we wzajemnych kontaktach. Pozwala na naprawienie szkody, zapobiega konfliktom i wzbudza zaufanie do drugiego człowieka. Świadczy o dojrzałości.

## 2. Jak przeproszać, żeby przeprosić?

Prowadzący ukierunkowuje uczniów, aby burza mózgów składała się z trzech elementów: jak? gdzie? kiedy? Uczniowie pracują w grupach. Po zakończeniu wpisów następuje prezentacja arkuszy przed klasą.

1. *Jak? W jaki sposób – ustny, pisemny, jakie są Twoje intencje, jakie towarzyszą Ci emocje, jakie zwroty, gesty itd.?*

2. *Gdzie? W jakim miejscu? W jakich okolicznościach itd.?*

3. *Kiedy? Od razu po zdarzeniu, po jakimś czasie?*

Prowadzący zwraca się do uczniów:

*Zapiszcie wskazówki na arkuszach papieru, zwróćcie uwagę na zwroty językowe szczególnie przydatne w takich sytuacjach.*

*Czy mogą się zdarzyć sytuacje, kiedy nie powinniśmy przeproszać?*

*Jakie to mogą być sytuacje?*

## 3. Teatralne przeprosiny, czyli scenki



### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Można zaproponować uczniom przygotowanie scenki według własnego pomysłu. Przypomnienie – przeprosiny mogą mieć nie tylko słowny charakter (gest, upominek, kartka – laurka, niespodzianka itd.).

Uczniowie dzielą się na trzy grupy. Każda z grup przygotowuje jedną ze scenek – Karta pracy nr 1. Opracowują ją i prezentują scenkę przed klasą.

Podsumowaniem ćwiczenia jest dyskusja. Grupy omawiają występy kolegów. Wskazują mocne i słabe strony (chodzi o uwagi dotyczące procesu przepraszania). Jeśli pojawi się propozycja zmiany, odgrywają scenkę jeszcze raz.

## ZAKOŃCZENIE



### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Ćwiczenie można przeprowadzić indywidualnie – wtedy należy przygotować Kartę pracy nr 2 dla każdego ucznia lub z podziałem na grupy – tyle kart, ile grup. Na zakończenie zajęć następuje prezentacja i omówienie prac.

*Po dzisiejszych zajęciach jesteście mistrzami przepraszania. Oczywiście życzę Wam, żebyście nie musieli zbyt często przeproszać, ale jeśli już – zróbcie to z klasą. Bo, jak wicie, przepraszanie jest... sztuką.*



### SCENKA 1

Obmawiasz kolegę poza jego plecami. Wyolbrzymiasz jego potknięcie. W rezultacie cała klasa się z niego śmieje, a on nie jest tego świadomy.

Zaproponuj przeprosiny kolegi tak, żeby zrehabilitować go w oczach klasy.



### SCENKA 2

Uczeń okłamał nauczyciela, że nie odrobił lekcji, bo ciężko zachorował jego tata (szpital, długie leczenie itd.). Przejęty nauczyciel postanawia skontaktować się z rodzicem i...

Zaproponuj przeprosiny nauczyciela i rodzica.



### SCENKA 3

Wjechałeś rowerem w samochód sąsiada na blokowym parkingu i poważnie go zarysowałeś. Odjeżdżasz z miejsca zdarzenia, ale woła Cię inny sąsiad, który widział całą sytuację.

Zaproponuj przeprosiny właściciela samochodu. Czy to wystarczy?





<b>Sytuacja</b>	<b>Twoja propozycja idealnych przeprosin</b>
1. Zaspateś i spóźniłeś się na wycieczkę. Cały autokar czeka już 20 minut	
2. Obiecałeś mamie wyrzucić śmieci i nie zrobiłeś tego	
3. Chory kolega poprosił Cię o przekazanie lekcji, a Ty nie zrobiłeś tego	
4. Pożyczyłeś na wycieczce od kolegi pieniądze. Obiecałeś, że oddasz je po powrocie. Nie zrobiłeś tego	
5. Umieściłeś na Facebooku zdjęcie kolegi bez jego zgody	
6. Inne – propozycje uczniów	



# Scenariusz II.11

---



TEMAT: Fair play na internetowym boisku.



CEL OGÓLNY: Uświadomienie sobie przez uczniów zasad kulturalnego korzystania z Internetu.



CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- » wyjaśnia, na czym polega zasada fair play,
- » wymienia zachowania niedozwolone w Internecie oraz przewiduje ich skutki,
- » wie, czym jest hejt,
- » wyjaśnia, czym jest netykieta,
- » podaje powody hejtowania,
- » projektuje znaki symbolizujące elementy netykiety.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: uczestniczy w rozmowie, tworzy pełną i uporządkowaną wypowiedź, wyraża własny sąd, rozwija umiejętności efektywnego posługiwania się technologią informacyjną oraz zasobami internetowymi, rozróżnia współczesne formy komunikatów (np. e-mail) i odpowiednio się nimi posługuje, zachowując zasady netykiety językowej, korzysta z informacji zawartych w różnych źródłach;
- » w ramach informatyki: wykorzystuje sieć Internet do wyszukiwania potrzebnych informacji i zasobów edukacyjnych, nawigując między stronami, jako medium komunikacyjne, do pracy w wirtualnym środowisku (na platformie, w chmurze), stosując się do sposobów i zasad pracy w takim środowisku, wymienia zagrożenia związane z powszechnym dostępem do technologii oraz do informacji i opisuje metody wystrzegania się ich, zna konsekwencje stosowania form charakterystycznych dla środków elektronicznych (takich jak SMS, e-mail, czat);
- » w ramach wychowania do życia w rodzinie: rozumie, na czym polega odpowiedzialność, zna i stosuje zasady savoir-vivre'u w różnych sytuacjach społecznych, przyjmuje odpowiedzialność za manifestowane reakcje, świadomie i odpowiedzialnie korzysta ze środków społecznego przekazu, w tym z Internetu, dokonując wyboru określonych treści;
- » w ramach etyki: wyjaśnia, na czym polega zasada fair play, podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowoczesnych technologii informacyjnych.



METODY PRACY:

- » rozmowa kierowana
- » praca indywidualna



## ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » Karta pracy
- » załącznik



### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Zajęcia mają na celu zapoznanie uczniów z zasadami odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii, ze szczególnym uwzględnieniem Internetu. Pozorna anonimowość, jaką stwarza Internet, pozwala uczniom na przekraczanie granic, których raczej nie przekroczyliby, gdyby ich działania były bezpośrednio powiązane z ich osobą (sygnowane imieniem i nazwiskiem). Konsekwencje tej formy ekspresji własnych myśli i poglądów są bardzo dotkliwe – młodzi ludzie nie potrafią radzić sobie z agresywnymi komentarzami, jakie czytają na swój temat, odbierają je bardzo dosłownie, co przekłada się na destabilizację samooceny i poczucie wyizolowania. Agresja w Internecie przybiera również postać agresji relacyjnej polegającej na wykluczaniu osób z danego grona (np. forum), co w środkowym okresie szkolnym, charakteryzującym się silną potrzebą aprobaty społecznej, odbierane jest bardzo destruktywnie.



## PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Prowadzący pyta ucznia:

*Co oznacza w sporcie zasada fair play?*

*Jakie zachowania są niezgodne z tą zasadą?*

*Po co stosować zasadę fair play?*

Uczeń podaje konkretne przykłady sytuacji sportowych (z doświadczenia i np. obejrzanych meczów), w których ta zasada została naruszona.

### ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

#### 1. Czy w Internecie wszystko jest dozwolone?

Zadaniem ucznia jest zaznaczenie na czerwono zachowań niedozwolonych w Internecie, a na zielono – zachowań dozwolonych nastolatkom – Karta pracy. Uczeń może dopisać także własne przykłady. Następnie przy zachowaniach negatywnych zastanawia się nad możliwymi ich skutkami. Warto także zwrócić uwagę na to, że niektóre zachowania są dozwolone, ale tylko dla dorosłych – np. kupowanie, korzystanie z niektórych serwisów. Prowadzący zachęca do refleksji, zadaje pytania:

*Co czuje osoba, która jest obrażana w Internecie?*

*Co myśli osoba, której zdjęcia zamieszczone w Internecie zostały wyśmiane?*



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Można te pytania bezpośrednio odnieść do doświadczeń uczniów:

*Co Ty czujesz, kiedy ktoś obraża Cię w Internecie?*

*Jak się czujesz, gdy ktoś zamieszcza Twoje zdjęcie w Internecie, a Ty nie wyraziłeś na to zgody, bo zdjęcie ośmiesza Cię?*

Jest to szczególnie ważne w pracy z uczniami zagrożonymi niedostosowaniem społecznym. Omawianie problemów, które bezpośrednio ich dotyczą, pozwala zejść z poziomu abstrahowania do angażującej emocjonalnie analizy własnych zachowań i doświadczeń.

## 2. Czym jest hejt?

Prowadzący pyta ucznia o rozumienie terminu „hejt”, a następnie wyjaśnia: to spolszczona wersja słowa *hate*, czyli nienawidzić. **Hejtem** określa się działanie w Internecie, które jest przejawem złości, agresji i nienawiści. Analizując pojęcie, nauczyciel może podać przykłady poniższych sytuacji i zapytać uczniów, jak w takich okolicznościach zareagowałby hejter:

### PRZYKŁAD 1

Ola nagrała na YouTube swoją wersję jednej ze znanych piosenek. Oprócz pozytywnych komentarzy były i hejty. Jakie?

### PRZYKŁAD 2

Krzysiek wygrał konkurs graficzny na zaprojektowanie robota. Nagrodą był laptop. Wśród aprobujących komentarzy pojawiły się również negatywne. Jakie?

### PRZYKŁAD 3

Na facebookowym profilu szkoły pojawiły się zdjęcia z przegranego meczu piłki ręcznej szkolnej reprezentacji. Wśród komentarzy pojawiły się też hejty. Jakie?



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Badania wskazują, że aż 8 na 10 osób w wieku 16–85 wskazało na to, że hejt ma za zadanie obrazić kogoś. Prawie tyle samo osób wskazało, że ma sprawić przykrość. 71% wskazało, że jest to uzasadniona krytyka. Wyniki pokazują zatem, że w związku z anonimowością hejtu jest to zjawisko akceptowane społecznie (skoro prawie  $\frac{3}{4}$  badanych uważa, że hejt to uzasadniona krytyka) i wymaga zintegrowanych działań profilaktycznych (edukacja, media, szkolenia w miejscach pracy).

Źródło: Monika Czaplicka, *Hejt w internecie. Raport ilościowy*, <http://wobuzz.com/hejt/wp-content/uploads/2015/09/raport-o-hejcie-w-sieci.pdf> (02.02.2017)

Następnie uczeń zastanawia się, dlaczego hejter hejtuje? Wspólnie z prowadzącym podaje powody hejtowania, szczególnie zwraca uwagę na poczucie anonimowości dające fałszywe przekonanie, że za swoje wypowiedzi i czyny nie ponosi się odpowiedzialności.



#### CIEKAWOSTKA

Trisha Prabhu z Chicago opracowała program, który wysyła użytkownikom komunikaty z ostrzeżeniem, gdy napiszą coś obraźliwego. Jej „Rethink” ma zachęcać do przemyślenia sprawy i dlatego pyta: „Czy na pewno chcesz to wysłać?”.

Amerykańska trzynastolatka znalazła się w finale międzynarodowego konkursu Google Science Fair 2014. Jej projekt opiera się na założeniu, że internetowy hejt i złośliwe komentarze często publikujemy pod wpływem emocji.

Źródło: [http://wyborcza.pl/1,76842,16458783,13\\_latka\\_znalazla\\_sposob\\_na\\_internetowy\\_hejt\\_i\\_cyberprzemoc\\_.html](http://wyborcza.pl/1,76842,16458783,13_latka_znalazla_sposob_na_internetowy_hejt_i_cyberprzemoc_.html) (02.02.2017)

Podsumowaniem ćwiczenia jest opisanie hejtera jednym zdaniem, odnoszącym się do wcześniej podanych przyczyn hejtowania, np.:

*Zazdrosny, ale leniwy.*

*Odważny, bo anonimowy.*



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Układanie takich zdań odgrywa podwójną rolę: uczniom dotkniętym przemocą internetową pozwala na zmniejszenie strachu przed agresorem, w przypadku zaś uczniów stosujących przemoc powinno nakłonić do autorefleksji.

### 3. Netykieta

Prowadzący wyjaśnia pojęcie „netykiety”.

**Netykieta** jest to zbiór zasad określających formy zachowania się w społeczności internetowej.

Pierwszym punktem netykiety jest akceptacja regulaminów serwisów.

Zadaniem ucznia jest zaznajomienie się wspólnie z prowadzącym z regulaminem używania wybranych kilku portali (np. tych, z których korzysta uczeń). Szczegółowa analiza zapisów powinna umożliwić uczniowi odpowiedzi na pytania:

*Czy korzystasz z danego portalu zgodnie z regulaminem?*

*Dlaczego łamiesz regulamin?*

### ZAKOŃCZENIE

Uczeń projektuje znaki symbolizujące kolejne punkty netykiety (może inspirować się znakami drogowymi lub innymi oznaczeniami ostrzegawczymi, jakie można spotkać na meblach, ubraniach itp.).

Przykładowo:





#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Warto zorganizować spotkanie z rodzicami na temat bezpiecznego korzystania z Internetu przez ich dzieci ze zwróceniem uwagi na konieczność kontroli ilości czasu, jaki spędzają przed komputerem, treści, z którymi mają kontakt, oraz możliwości zastosowania zabezpieczeń dotyczących limitów czasowych i stron internetowych na domowych pecetach.

#### **Do wykorzystania podczas spotkań z rodzicami**

Jeśli dowiadujesz się, że Twoje dziecko jest ofiarą cyberprzemocy, przede wszystkim zaoferuj mu wsparcie i staraj się zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Rozmowa na temat przemocy oraz tego, że zaistniała sytuacja nie jest winą dziecka, również może pomóc. Bardzo ważne jest, aby wesprzeć dziecko i pochwalić oraz docenić, że zdecydowało się powiedzieć rodzicom o tym, co je spotyka lub spotkało. Warto również skorzystać z pomocy i wsparcia specjalistów. Kolejnym krokiem jest rozmowa i podjęcie interwencji w szkole, grupie rówieśniczej lub innym środowisku, w którym doszło do cyberprzemocy. Bardzo ważne jest to, aby kontrolować aktywność dziecka w Internecie, blokując działania sprawcy cyberprzemocy, a także odpowiednio ograniczyć dostęp dziecka do technologii. Choć może to budzić jego opór, dzięki takiej kontroli możemy zmniejszyć prawdopodobieństwo tego, że sytuacja nadal będzie trwała.

Choć dla części rodziców środowisko Internetu może wydawać się przytłaczające i niezrozumiałe, warto, abyśmy byli zorientowani w tym, co oznacza *follow* czy *like*. Rozmawiając z dzieckiem na temat Internetu, mamy szansę nie tylko poznać to środowisko, ale możemy również dowiedzieć się więcej na temat tego, w jaki sposób korzysta z sieci. Takie rozmowy dają również pole do edukowania go, jak świadomie korzystać z Internetu.

Źródło: [www.ipip.org.pl](http://www.ipip.org.pl) (02.02.2017)

Warto podczas zebrania z rodzicami omówić także rady dla rodziców, zamieszczone w załączniku.

Źródło: <http://www.saferinternet.pl/pl/rady-dla-rodzicow-okno-na-swiat> (02.02.2017)



Zaznacz w okienkach po lewej stronie na czerwono zachowania niedozwolone w Internecie, a na zielono – zachowania dozwolone uczniom w Twoim wieku. Na niebiesko – pożądane. Możesz dopisać własne przykłady różnych zachowań w sieci.

	<b>Zachowania uczniów</b>
	Korzystanie z gier on-line
	Ściąganie filmów i muzyki
	Prowadzenie bloga
	Komunikowanie się poprzez e-mail
	Korzystanie z komunikatora internetowego, np. Tlen, Messenger
	Korzystanie z portali społecznościowych, np. Facebook, Instagram
	Komentowanie postów
	Obrażanie innych w Internecie
	Wrzucanie do sieci swoich zdjęć lub filmów
	Umieszczanie w Internecie informacji
	Przeglądanie stron internetowych
	Robienie zakupów
	Słuchanie radia lub telewizji internetowej
	Pomaganie potrzebującym przez Internet
	Branie udziału w ankietach/badaniach sondażowych
	Korzystanie z portali edukacyjnych, np. Scholaris
	Korzystanie z encyklopedii i słowników on-line oraz tłumacza
	Pobieranie plików i programów
	Korzystanie ze stron dla dorosłych
	Poznawanie nowych osób
	Kopiowanie wypracowań i prac domowych
	Korzystanie z czasopism i książek on-line



1. **Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku** umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w sieci. Wprowadź zasadę, że dziecko spotyka się z nieznanymi wyłącznie w towarzystwie przyjaciół lub dorosłych i zawsze po uzyskanej zgodzie rodziców.

2. **Naucz swoje dziecko ostrożności** przy podawaniu prywatnych danych. Ustal z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego adresu i numeru telefonu. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje, zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców.

5. **Naucz dziecko krytycznego podejścia** do informacji przeczytanych w sieci, ponieważ nie wszystkie są wiarygodne. Naucz dziecko, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie treści, korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki).

6. **Bądź wyrozumiały** dla swojego dziecka. Często zdarza się, że dzieci przypadkowo trafiają na strony adresowane do dorosłych. Ważne jest, żeby dziecko Ci ufało i mówiło o takich sytuacjach; by wiedziało, że zawsze, kiedy poczuje się niezręcznie, coś je zawstydzi lub przestraszy, może się do Ciebie zwrócić.

7. **Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści.** Wszyscy musimy wziąć odpowiedzialność za nieodpowiednie i nielegalne treści w Internecie. Nasze działania pomagają likwidować np. zjawisko pornografii dziecięcej, szerzące się przy użyciu stron internetowych, chatów, e-maila itp. Nielegalne treści można zgłaszać na policję lub anonimowo – do współpracującego z nią punktu kontaktowego ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie – Hotline'u – [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl). Działający w ramach projektu Saferinternet.pl zespół Dyzurnet.pl współpracuje również z operatorami telekomunikacyjnymi i serwisami internetowymi w celu doprowadzenia do usunięcia nielegalnych materiałów z sieci.

8. Jeśli masz **wątpliwości**, jak zareagować na informacje o problemach dziecka związanych z Internetem lub komputerem – skontaktuj się **Helpline.org.pl**, którego celem jest pomoc dzieciom

i młodzieży w sytuacjach zagrożenia w sieci. Konsultanci Helpline udzielają porad rodzicom, opiekunom i osobom pracującym zawodowo z dziećmi i młodzieżą. Kontakt z Helpline możliwy jest poprzez stronę [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl) lub pod bezpłatnym numerem telefonu 0 800 100 100.

9. **Zapoznaj dziecko z NETYKIETĄ** – Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie. Przypominaj dzieciom o zasadach dobrego wychowania. Zasady Netykiety znajdziesz na stronie [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl).

10. **Poznaj sposoby korzystania z Internetu** przez Twoje dziecko. Przyjrzyj się, jak Twoje dziecko korzysta z Internetu, jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w sieci. Staraj się poznać znajomych, z którymi dziecko koresponduje za pośrednictwem Internetu. Ustalcie zasady korzystania z sieci (wzory umów rodzic–dziecko znajdziesz na stronie [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)) oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji.

11. Pamiętaj o zainstalowaniu **programu filtrującego szkodliwe treści**. Na stronie projektu [Saferinternet.pl](http://Saferinternet.pl) prezentujemy wyniki testów skuteczności programów filtrujących, wykonane przez NASK w ramach projektu [Saferinternet.pl](http://Saferinternet.pl). Zapraszamy do zapoznania się z raportem „Jak skutecznie filtrować zawartość Internetu?”.

12. Jeśli podejrzewasz, że zostało **złamane prawo**, powiadom policję. **Nie usuwaj dowodów** przestępstwa – nawet jeśli będzie to wulgarny lub nieprzyjemny list bądź inny plik.

13. Jeśli sprawa wymaga **przesłuchania** dziecka, domagaj się możliwości skorzystania z tzw. **niebieskiego pokoju** (więcej informacji o procedurach związanych z udziałem dziecka w postępowaniu karnym można znaleźć na stronach Fundacji Dzieci Niczyje – [www.fdn.pl](http://www.fdn.pl)).

14. Jeśli stwierdzisz przypadek **włamania** lub próby włamania do swojego komputera, jesteś nękanym **spamem** przesyłanym za pośrednictwem polskich serwerów lub atakami **hackerów**, zgłoś się do zespołu CERT Polska – [www.cert.pl](http://www.cert.pl).



# Scenariusz II.12

---

 **TEMAT:** Uczucia pod kontrolą.

 **CEL OGÓLNY:** Kształtowanie przez uczniów umiejętności kontroli emocji.

 **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

Uczeń:

- » wie, że należy panować nad swoimi emocjami,
- » uświadamia sobie swoje uczucia,
- » potrafi nazwać przeżywane emocje,
- » wie, w jaki sposób przezwyciężyć uczucie złości.

Powyższe cele szczegółowe są zgodne z podstawą programową, tj.

Uczeń:

- » w ramach języka polskiego: nazywa wrażenia, jakie wzbudza w nim czytany tekst, objaśnia znaczenia dosłowne i przenośne w tekstach, wyraża własny sąd o postaciach i zdarzeniach, określa temat i główną myśl tekstu, odnosi treści tekstów kultury do własnego doświadczenia;
- » w ramach wiedzy o społeczeństwie: znajduje informacje na temat życia społecznego, w tym publicznego, wykorzystuje informacje do tworzenia własnej wypowiedzi na temat wydarzeń z życia społecznego, w tym publicznego, rozpoznaje własne potrzeby i potrzeby innych;
- » w ramach wychowania do życia w rodzinie: kieruje własnym rozwojem, podejmuje wysiłek samowychowawczy zgodnie z uznawanymi normami i wartościami, rozumie, jak budowane są relacje międzyosobowe, wyjaśnia ich znaczenie w rozwoju społeczno-emocjonalnym, jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie;
- » w ramach etyki: rozpoznaje i nazywa wybrane emocje oraz uczucia: radość, smutek, strach, wstręt, zdziwienie, gniew, akceptacja, duma, miłość, nienawiść, przyjemność, przykrość, poczucie szczęścia, poczucie wstydu, poczucie winy, zazdrość, posługuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych.

 **METODY PRACY:**

- » mapa mentalna
- » rozmowa kierowana
- » burza mózgów

 **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- » Karta pracy nr 1
- » Karta pracy nr 2
- » Karta pracy nr 3



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Zajęcia ukierunkowane są na kształtowanie u uczniów umiejętności rozpoznawania uczuć i emocji oraz ich kontrolowania. Emocje są nieodłącznym elementem życia człowieka. Ważne jest więc, aby umieć sobie z nimi radzić, bo wyeliminować się nie da. Umiejętność kontrolowania emocji świadczy o dojrzałości emocjonalnej człowieka. W pracy z uczniem dążymy więc do poszerzania jego kompetencji emocjonalnej.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Prezentowany scenariusz jest propozycją zajęć indywidualnych, można go również wykorzystać do przeprowadzenia zajęć w grupie klasowej.



## PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

### WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Prowadzący zachęca ucznia do swobodnej rozmowy na jego samopoczucia. Uczeń dostaje plansze ze zwierzętami, kwiatami, positkami i wybierając jeden z obrazków, próbuje dokończyć zdanie: *Dziś czuję się jak..., ponieważ...* – Karta pracy nr 1.



#### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Ćwiczenie to można przeprowadzić również w inny sposób, zmieniając zdanie wiodące np. *Gdy jestem zły, czuję się jak..., ponieważ..., Gdy jestem zadowolony, jestem jak..., ponieważ..., Gdy czuję się zdenerwowany, czuję się jak..., ponieważ...* Ćwiczenie to można modyfikować w zależności od potrzeb w danej sytuacji.

### ZAJĘCIA WŁAŚCIWE

#### 1. Bajka o misiu i złości

Prowadzący czyta bajkę, uczeń uważnie słucha i zastanawia się, jak można było uniknąć tej sytuacji.

*Ania obudziła się z bardzo bolącą szyją, czuła, że jest niewyspana.*

*– Na pewno to wszystko przez ciebie. – Spojrzała zła na swojego misia i bez namysłu wyrzuciła go przez okno.*

*Miś, spadając, złamał kilka małych gałązek, które lecąc, uderzyły chłopca spacerującego z psem. Pies wystraszył się krzyku swego opiekuna, który nie spodziewał się spadających gałęzi, zerwał się ze smyczy i uciekł. Chłopiec ze złości kopnął z całych sił w mrowisko, a rozżalone i zmartwione utratą swojego domu mrówki zaczęły gryźć nogę dziecka, które leżało na kocu i bawiło się. Teraz ono wpadło w złość i wierzgając nogami, wylało gorącą herbatę, którą piła jego mama, ta zaskoczona i zdenerwowana kopnęła ciężki kamień, który leżał nieopodal, ten potoczył się na sztalugi. Obrazy zachwiały się i prawie z nich spadły. Artystka, która właśnie malowała piękny krajobraz, bardzo się zmartwiła i zdenerwowana zaczęła krzyknąć:*

*– Ojej, kobieto, napraw moje sztalugi!*

- *To przecież nie moja wina, to dziecko oblało mnie gorącą herbatą!*
  - *Dziecko, napraw moje sztalugi!*
  - Dziecko, zapłakane, wskazało na mrówki.*
  - *Mrówki, naprawcie moje sztalugi!*
  - *O nie, nie zrobimy tego, niech naprawi je ten chłopiec, który zepsuł nasz dom, to jego wina.*
  - *Chłopcze, napraw moje sztalugi!*
  - *Ani mi się śni, to przez Anię, ona jest wszystkiemu winna!*
  - *Aniu, napraw moje sztalugi, przez ciebie zmarnują się moje obrazy, tak dużo pracy w nie włożyłam.*
  - *Ale to nie moja wina, to mój miś, on jest wszystkiemu winien.*
  - Wszyscy szukali misia, ale nikt nie wiedział, gdzie on jest.*
- Na podstawie opowieści ludowej przygotowała Aldona Konowatek

Nauczyciel kieruje rozmową na temat czytanego opowiadania, zadając następujące pytania: *Dlaczego sztalugi malarki zostały zepsute? Kto zapoczątkował złość? Kto ją przekazał dalej? Kto najbardziej został pokrzywdzony w tej bajce? Kto mógłby pomóc zreperować sztalugi? Jaki tytuł mogłaby mieć ta bajka? A jakie mogłoby być jej zakończenie? Czy Tobie zdarzają się podobne sytuacje: jesteś zły, wstałeś w złym nastroju i przekazujesz tę złość dalej, np. bez powodu dokuczasz koledze tylko dlatego, że masz dzisiaj zły humor?*

## **2. Zabawa z balonami**

Prowadzący prosi, aby uczeń nadmuchał dwa balony, następnie pyta:

*Co stanie się, gdy nadmuchany balon przebijemy?*

Wyda głośny trzask, rozpadnie się na kawałki, podobnie jest z człowiekiem, który jest zdenerwowany i nagle wybuchnie gniewem, będzie głośno krzyczał i się trząsł, trudno mu się pozbierać po takim wybuchu, na pewno też zrani ludzi w swoim otoczeniu.

*Co stanie się, gdy z nadmuchanego balona spuścimy powietrze?*

Balon pomatu będzie stawał się coraz mniejszy, powietrze spokojnie z niego ujdzie. Podobnie jest z człowiekiem, kiedy w odpowiedni sposób zredukuje swój gniew, złość, negatywne emocje pomatu opuszczą go, nikt z obecnych ludzi nie zostanie skrzywdzony.

## **3. Wybuchy – niewybuchy**

Uczeń na karcie pracy wypisuje sytuacje, które mogą doprowadzić do niekontrolowanych wybuchów złości – Karta pracy nr 2. Następnie zastanawia się, jak radzić sobie w takich sytuacjach. Metoda, która najbardziej mu odpowiada, zostaje wyróżniona przez pokolorowanie – Karta pracy nr 3.



### **WSKAZÓWKA METODYCZNA**

Jeżeli uczeń ma trudności z wypisaniem sposobów radzenia sobie z wybuchem złości, należy mu pomóc, podając przykłady, tak aby sam nadał im nazwę.

## ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Na zakończenie zajęć uczeń na białym kartonie maluje farbami za pomocą palców dłoni, jak wyobraża sobie złość, może użyć tylko trzech kolorów. Następnie mówi, co wyraża jego rysunek.

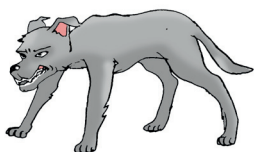
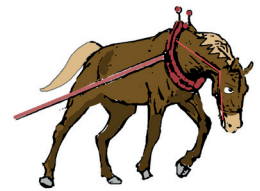
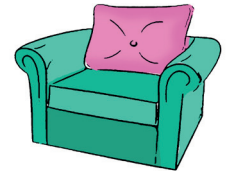
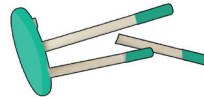
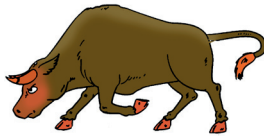
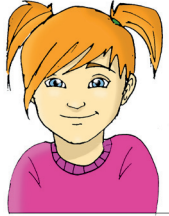


### WSKAZÓWKA METODYCZNA

Jeżeli uczeń odmawia pracy tą metodą, można polecić namalowanie wybranej sytuacji w formie komiksu, w którym stworzone postaci będą wyrażały złość swoją mimiką, postawą. Jeżeli nauczyciel dysponuje komputerem, komiks może być zaprojektowany z jego wykorzystaniem.

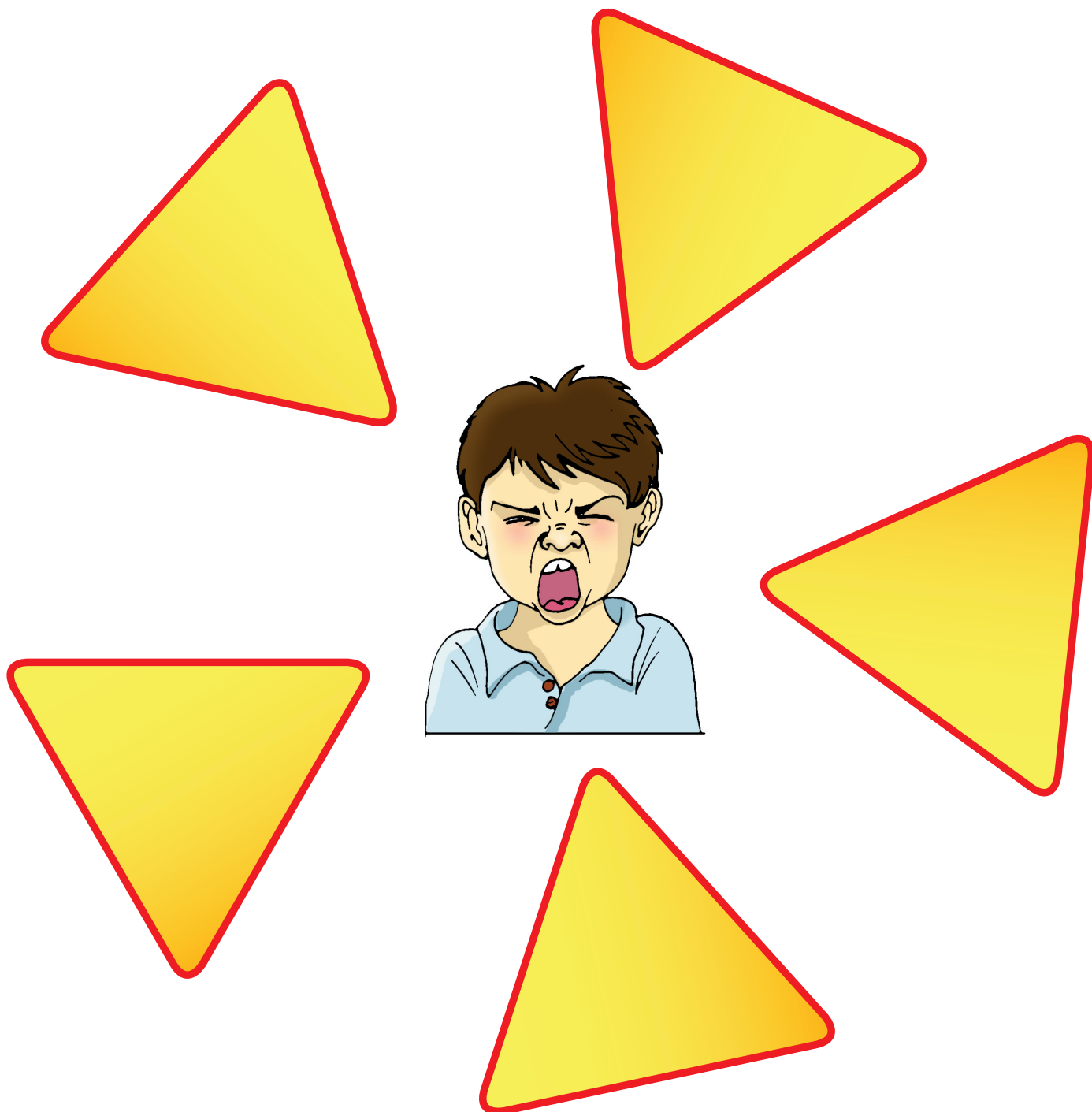


Wybierz obrazek, który najbardziej odpowiada Twojemu dzisiejszemu samopoczuciu.



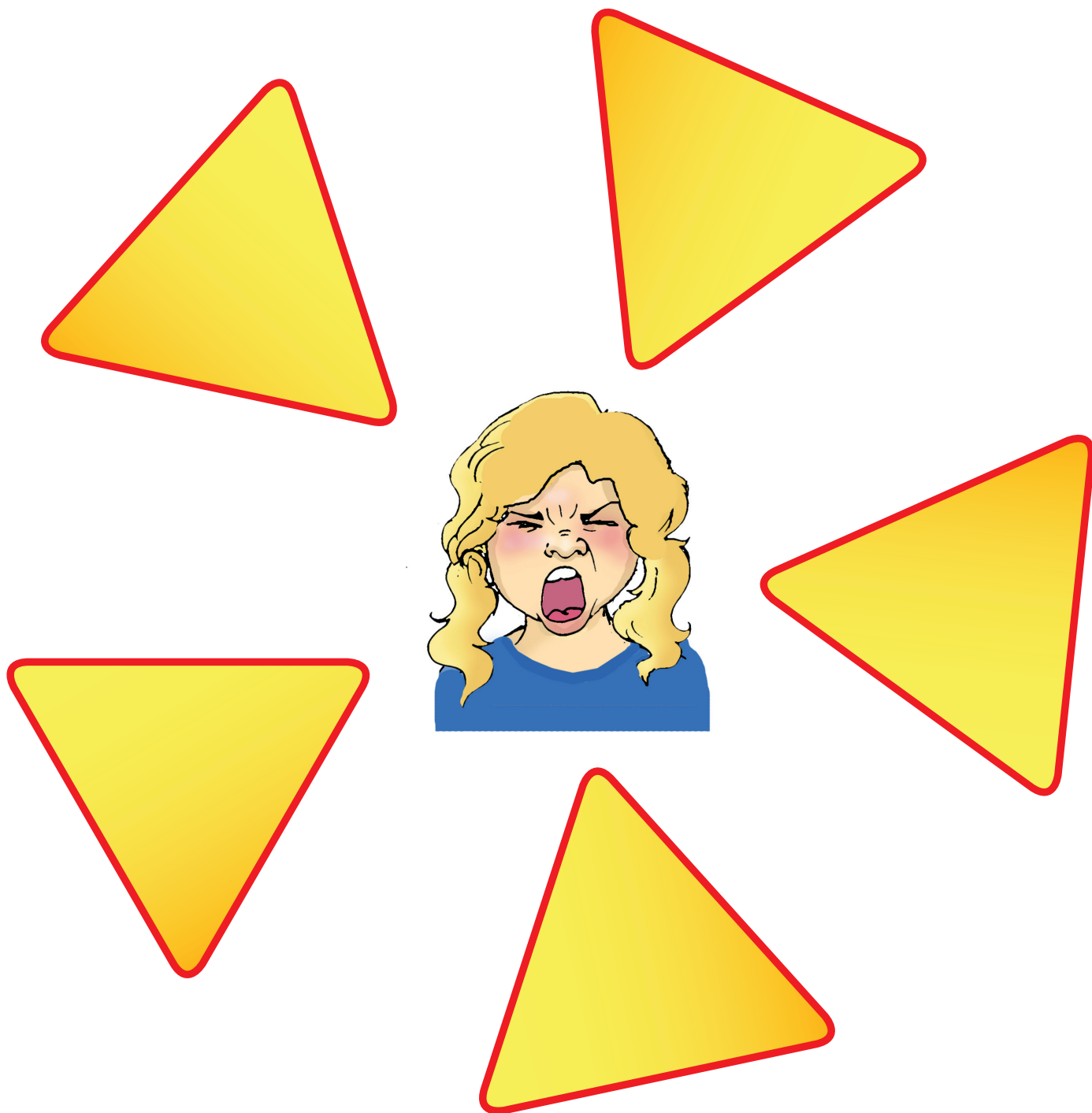


W trójkąty wpisz sytuacje, które doprowadzają do wybuchów złości.



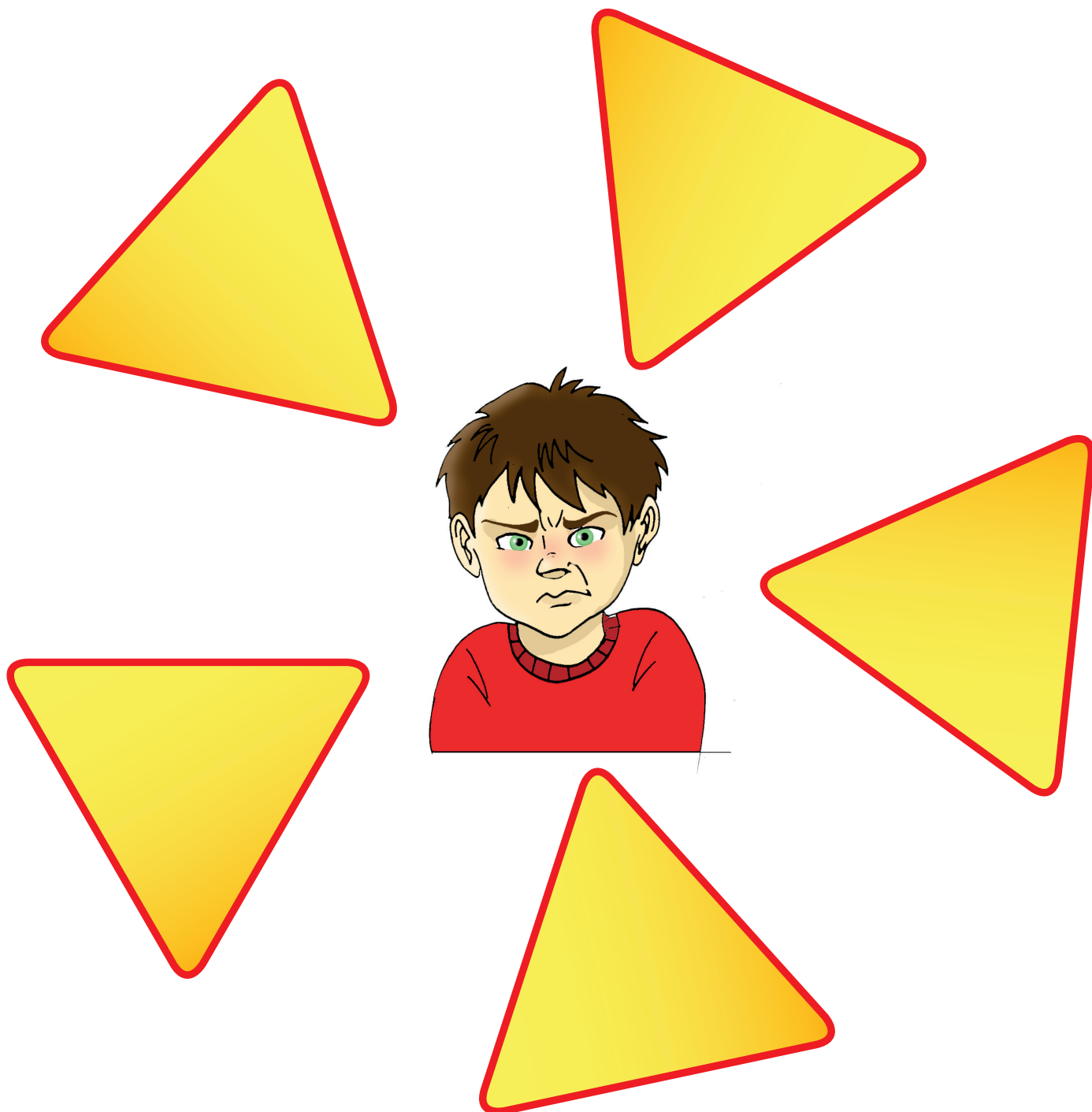


W trójkąty wpisz sytuacje, które doprowadzają do wybuchów złości.





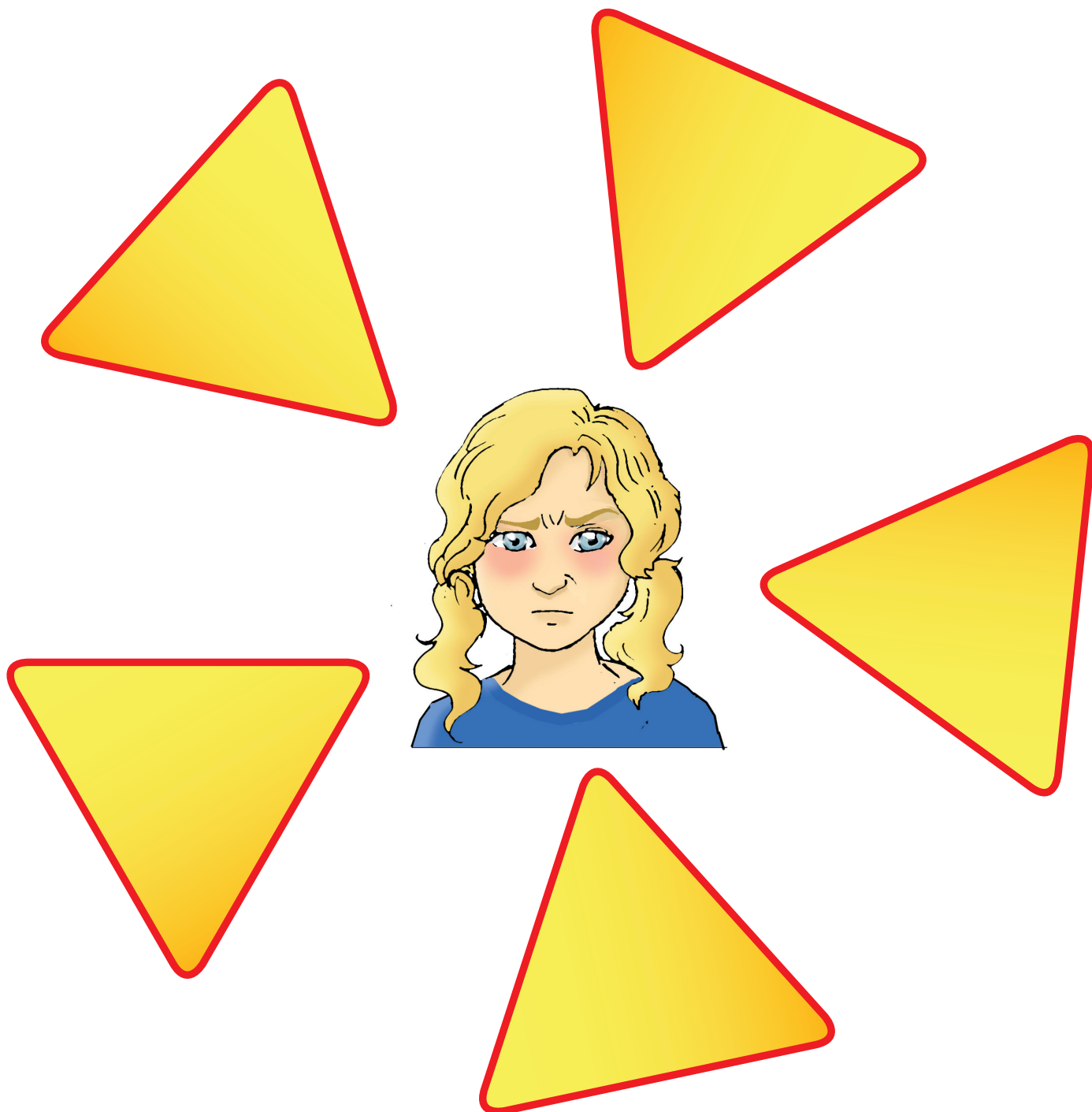
W trójkąty wpisz sytuacje, które doprowadzają do wybuchów złości.







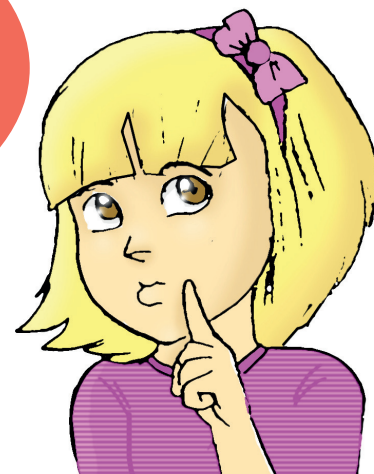
W trójkąty wpisz sytuacje, które doprowadzają do wybuchów złości.





Zapisz propozycje, jak można radzić sobie w przyptywie złości, gniewu.

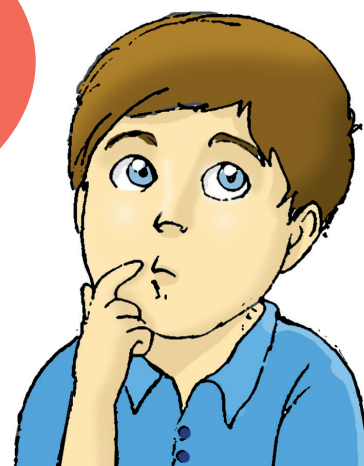
Five large, empty red speech bubbles are arranged in a cluster, intended for writing suggestions. The bubbles are of varying sizes and orientations, providing space for the user to write down ideas for managing anger.





Zapisz propozycje, jak można radzić sobie w przyptywie złości, gniewu.

Five large, empty red speech bubbles are arranged in a cluster, intended for writing suggestions. The bubbles are of varying sizes and orientations, providing space for the user to write down ideas for coping with anger.





Zapisz propozycje, jak można radzić sobie w przyptywie złości, gniewu.

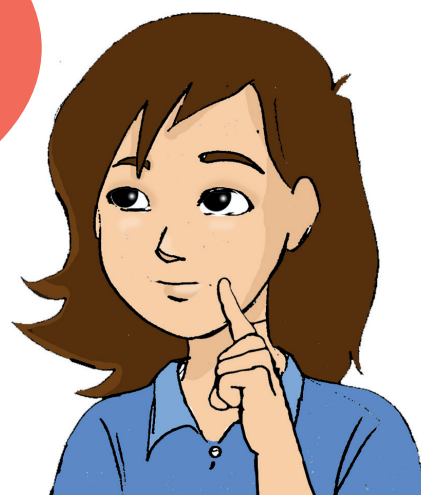
Five large, empty red speech bubbles are arranged in a cluster on the page, intended for writing suggestions. The bubbles are of varying sizes and orientations, with the largest one at the bottom left and the smallest at the top left.





Zapisz propozycje, jak można radzić sobie w przyptywie złości, gniewu.

Five large, empty red speech bubbles are arranged in a cluster, intended for writing suggestions. The bubbles are of varying sizes and orientations, providing space for the user to write their ideas.



# GRY DYDAKTYCZNE

## OBSZAR: RELACJE



### 1. KIEDY TO SIĘ ZDARZA?



#### CELE:

- » rozwinięcie umiejętności rozumienia i nazywania emocji i uczuć,
- » poszerzenie zasobów słownika czynnego,
- » rozwijanie myślenia twórczego.



#### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » kartoniki z przygotowanymi nazwami emocji i uczuć – załącznik.

### PRZEBIEG GRY

Uczniowie siedzą w kręgu. Nauczyciel prezentuje kartonik z nazwą emocji/uczucia. Zadaniem kolejnych uczniów jest podanie krótkiego opisu sytuacji, w której może wystąpić dana emocja. Uczniowie unikają powtórzeń. Prowadzący podkreśla, że opisywane sytuacje nie muszą być autentyczne. Można wprowadzić instrukcję pomocniczą: *Wyobraź sobie i opisz sytuację, w której może pojawić się to uczucie.*

#### PRZYKŁAD: RADOŚĆ

*Dostaliśmy prezent, na który długo czekaliśmy.*

*Mój pies merda ogonem.*

*Pani wygrała szóstkę w totka.*

*Mój brat wyzdrowiał!*



#### WSKAZÓWKI METODYCZNE

- » W ramach podsumowania prowadzący podkreśla różnorodność sytuacji, w których może pojawić się to samo uczucie. Warto wzmocnić myślenie refleksyjne uczniów poprzez pytania dodatkowe:  
*Czy to uczucie w każdej sytuacji jest takie samo, czy też inne?*  
*Czym różni się radość w poszczególnych sytuacjach?*
- » Ćwiczenie rozwija rozumienie emocji i w ramach modelowania zachowania, może być wykorzystane w procesie wspierania rozwoju kompetencji emocjonalno-społecznych uczniów z zaburzeniami ze spektrum autystycznego. Warto rozważyć wprowadzenie opcji „pas” lub „następnym razem”, jeśli jakiś uczeń nie jest w stanie podać odpowiedniej sytuacji tak, aby nie zrazić się do dalszego udziału w grze.



radość

smutek

zaskoczenie

zazdrość

rozczarowanie

tęsknota

zniecierpliwienie

odwaga



## 2. PUZZLE RADOŚCI



### CELE:

- » rozwinięcie samokontroli i umiejętności odroczenia gratyfikacji w czasie,
- » modelowanie pozytywnej (motywującej) komunikacji między uczniami,
- » usprawnianie umiejętności koncentracji uwagi.



### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » figura do tworzenia puzzli – załącznik.

### PRZEBIEG GRY

Uczniowie pracują w parach. Jedna osoba wycina figurę z załącznika i następnie przecina ją w dowolny sposób (ale za pomocą jednego cięcia). Partner z pary układa pierwotną figurę, a następnie jeden z elementów przecina według własnego pomysłu. Przekazuje element koledze, który odtwarza początkowy układ. I tak na zmianę przez około 5 min. Warto wprowadzić do gry element wzajemnej zachęty, tj. podczas przekazywania sobie puzzli do ułożenia, osoba, która właśnie poradziła sobie z zadaniem, formułuje jakiś motywujący komunikat wobec partnera. Uwaga: komunikaty nie mogą się powtórzyć.



### WSKAZÓWKI METODYCZNE

- » Jeśli po 2–3 min. okaże się, iż liczba elementów jest tak duża, że gra jest zbyt trudna, należy ją zakończyć przed upływem 5 min.
- » W przypadku uczniów z dobrze rozwiniętą koncentracją uwagi można wykorzystać do tworzenia puzzli zwykłą białą kartkę. Brak wyróżnionych figur utrudni zadanie.
- » Ćwiczenie zalecane do pracy z uczniami z nadpobudliwością psychoruchową. Wówczas można wprowadzić możliwość zaspokojenia potrzeb kinestetycznych, np. zrobienia przysiadów lub wykonania podskoków między kolejnymi podejściami.
- » Kiedy uczeń z pary nie radzi sobie z zadaniem, można wprowadzić opcję „Potrzebuję Twojej pomocy”. Po wypowiedzeniu tego komunikatu partner udziela mu wskazówek.







### 3. PUZZLE WSPÓŁPRACY



#### CELE:

- » rozwinięcie umiejętności rozumienia i nazywania emocji i uczuć,
- » modelowanie pozytywnej (motywującej) komunikacji między uczniami,
- » rozwijanie myślenia twórczego.



#### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » kartoniki z przygotowanymi nazwami uczuć – 1 kartonik na 4 osoby – załącznik.

### PRZEBIEG GRY

Nauczyciel rozcina każdy kartonik z nazwą uczucia na cztery części, tworząc puzzle. Miesza powstałe elementy i rozdaje uczniom po jednym z nich. Zadaniem uczniów jest odnalezienie osób posiadających elementy tej samej nazwy i utworzenie czteroosobowych zespołów, a następnie przygotowanie scenki prezentującej dane uczucie.



#### WSKAZÓWKI METODYCZNE

- » Ćwiczenie rozwija umiejętność współpracy w grupie oraz efektywnej wymiany informacji (uczniowie po dokonaniu kilku porównań elementów przekonają się, że napisy są zróżnicowane kolorystycznie, co ułatwi im wykonanie zadania).
- » Prowadzący zwraca uwagę na zaangażowanie w scenkę wszystkich członków grupy.
- » Zamiast scenki uczniowie mogą przygotować okrzyk bojowy promujący dane uczucie (w przypadku uczucia pozytywnego) lub krytykujący (w przypadku negatywnego).
- » W przypadku, gdy uczniowie mają trudności z odczytywaniem nazw emocji zapisanych na małych kartonikach, należy wydrukować je na kartkach formatu A4.
- » Można wzbogacić etap integrowania puzzli o specjalne zwroty, jakich uczniowie używają podczas poszukiwań, np.  
*Czy pasujesz do mnie?*  
*Czy utworzysz ze mną drużynę?*  
*Czy jesteś tą samą emocją?*

W ten sposób wartością dodaną gry będzie modelowanie procesu efektywnej komunikacji (szczególnie ważne w przypadku uczniów z ryzykiem niedostosowania społecznego).



**EUFORIA**

**ZASKOCZENIE**

**ZAZDROŚĆ**

**ZAKOCHANIE**

**TĘSKNOTA**



## 4. ROZMOWY KONTROLOWANE



### CELE:

- » rozwinięcie umiejętności komunikowania się,
- » poszerzenie świadomości w zakresie barier utrudniających współpracę z innymi.



### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » brak.

### PRZEBIEG GRY

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy. Jedna z grup wychodzi na chwilę za drzwi. Nauczyciel przekazuje im instrukcję gry:

*Za chwilę będziecie w parach rozmawiali na temat swoich wymarzonych podróży. Kiedy powiem wyraz SŁOŃCE, Waszym zadaniem będzie zaprzestanie słuchania wypowiedzi Waszego rozmówcy poprzez utratę kontaktu wzrokowego, rozglądanie się na boki, odwracanie. Obserwujcie jego zachowanie. Kiedy powiem wyraz SŁONECZKO, wracacie do aktywnego słuchania rozmówcy.*

Po powrocie do sali uczniowie w parach rozmawiają o swoich wymarzonych podróżach zgodnie z instrukcją.



### WSKAZÓWKI METODYCZNE

- » Należy omówić wrażenia uczniów po przeprowadzonej zabawie. Konfrontacja uczuć jednej i drugiej strony interakcji będzie dobrą okazją do zwrócenia uwagi przez nauczyciela na zasady efektywnej komunikacji (naprzemienność ról, aktywne uczestnictwo rozmówców).
- » Warto poszerzyć zakres dystraktorów komunikacji poprzez dodatkowe „słowa-wyzwalacze” nauczyciela:
  - Kiedy usłyszycie wyraz CHMURA, przystępujecie do krytykowania swojego rozmówcy.*
  - Kiedy usłyszycie wyraz KSIĘŻYC, zaczynacie chwalić swojego rozmówcę za wszystko, co powie.*
  - Kiedy usłyszycie wyraz RÓŻA, zaczynacie zadawać pytania rozmówcy zupełnie niezwiązane z tematem.*
  - Kiedy usłyszycie wyraz HAMAK, staracie się okazywać swojemu rozmówcy oznaki totalnego znudzenia tym, co mówi.*Zaleca się ograniczanie komend prowadzącego do dwóch podczas jednego ćwiczenia.
- » Można wybrać grupę 5–6 uczniów obserwatorów, którzy zapisują reakcje rozmówców podczas gry. Takie rozwiązanie sprawdzi się szczególnie w przypadku uczniów z deficytami w zakresie rozumienia relacji społecznych (np. zespół Aspergera), gdyż planowana obserwacja i analiza jej wyników poszerzy świadomość i zakres pożądanych zachowań w obszarze komunikacji interpersonalnej.



## 5. CO BYŁO WCZEŚNIEJ?



### CELE:

- » rozwinięcie umiejętności rozumienia i nazywania emocji i uczuć,
- » rozwijanie umiejętności współpracy grupowej,
- » rozwijanie myślenia twórczego i sprawności narracyjnej.



### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » kartoniki z podsumowaniami opowieści – załącznik.

## PRZEBIEG GRY

Uczniowie siedzą w kręgu. Pierwsza osoba losuje kartonik z podsumowaniem historii. Układa pierwsze zdanie. Kolejne osoby budują opowieść (zdanie po zdaniu) w taki sposób, aby po wypowiedzi ostatniego ucznia w kręgu sensowne było wypowiedzenie wylosowanego podsumowania.



### WSKAZÓWKI METODYCZNE

- » Zalecana liczba uczestników gry: 10–12 osób, w przypadku większej liczby osób należy rozważyć pracę w parach (tzn. kolejne sekwencje opowieści układają pary, a nie pojedynczy uczniowie).
- » Celem zwiększenia poczucia bezpieczeństwa uczniów można wprowadzić jednorazową opcję PASUJĘ!
- » Prowadzący prosi o zapisywanie swoich emocji podczas gry.
- » Można dodatkowo utrudnić zadanie i wprowadzić konieczność losowania co trzy osoby nazwy przedmiotu/obiektu, który należy włączyć do narracji, np. jabłko, samochód, latawiec.
- » Prowadzący przypomina uczestnikom, że opowieść ma prowadzić do wylosowanego na początku gry podsumowania.
- » Celem wzmocnienia koncentracji uczniów prowadzący wprowadza dodatkowe zadanie: po wypowiedziach wszystkich uczestników spisanie opowieści na kartkach (np. praca w parach).
- » Jako zadanie domowe uczniowie przygotowują swoją własną opowieść złożoną z min. 12 zdań.



Radości i okrzyków zachwytu nie było końca, choć przecież nikt na początku nie spodziewał się, że ta historia może mieć pozytywny finał.

Jeśli można by zmierzyć długość ich rozczarowania, to z pewnością zabrakłoby nawet najdłuższej miarki krawieckiej... a miało być tak pięknie!



## 6. PO OMACKU



### CELE:

- » rozwijanie współpracy z innymi,
- » usprawnianie umiejętności komunikacji,
- » rozwijanie koncentracji uwagi.



### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » monety.

### PRZEBIEG GRY

Prowadzący kładzie na stoliku kilkanaście monet (o różnych wartościach). Następnie przykrywa je kocem (lub chustą). Uczniowie pracują w parach. Wkładają po jednej ręce pod koc i za pomocą dotyku identyfikują monety, podając sumę wartości wszystkich pieniędzy zgromadzonych pod kocem. Obserwatorzy zwracają uwagę na jakość prowadzonej komunikacji i współpracy.



### WSKAZÓWKI METODYCZNE

- » Uczniowie mogą mieć również zawiązane oczy lub starają się mieć je zamknięte.
- » Celem zbadania jakości współpracy w parach i większych grupach warto zorganizować kilka etapów gry: praca w dwójkach, trójkach, czwórkach, itd.
- » Gra jest dobrą okazją do zaobserwowania zjawiska ról społecznych.
- » Uczestnicy i obserwatorzy gry szczegółowo opisują zauważone trudności podczas wykonywania zadania i opracowują wspólnie strategie radzenia sobie z nimi (np. wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za obliczenia).



## 7. BYĆ JAK... CZAJNIK



### CELE:

- » rozwinięcie umiejętności rozumienia i nazywania emocji i uczuć,
- » usprawnienie empatii i zdolności przyjmowania perspektyw innych,
- » rozwijanie myślenia twórczego,
- » rozwijanie umiejętności współpracy grupowej.



### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » przedmioty codziennego użytku związane przede wszystkim z gospodarstwem domowym lub karteczki z ilustracjami tych przedmiotów (szczególnie sprzętu wielkich gabarytów: lodówka, pralka, piekarnik).

## PRZEBIEG GRY

Uczniowie wybierają sobie dowolny przedmiot z przygotowanych przez nauczyciela (lub dowolną karteczką z obrazkiem). Nauczyciel informuje ich, że celem ćwiczenia jest odegranie roli przedmiotu:

*Proszę Was, abyście na kilkanaście minut stali się przedmiotem, który wybraliście. Zastanówcie się, co on czuje, co lubi robić, a co może mu sprawiać przykrość, ból, smutek.*

Każdy uczeń przygotowuje krótką wypowiedź w imieniu swojego bohatera, np.

*Jestem czajnikiem. Lubię być używany przez moich właścicieli, ale nie cierpię, kiedy kładą mnie na bardzo dużym płomieniu. Wtedy wszystko mnie boli i szczypie i najchętniej to wykąpałbym się w zimnej wodzie. Poza tym nie lubię, kiedy ludzie nie czyszczą mnie i zostawiają na kuchence całkowicie czarnego.*



### WSKAZÓWKI METODYCZNE

- » Uczniowie mogą dobrać się w pary poprzez podobieństwo funkcjonalne wybranych przez nich przedmiotów (np. czajnik i kuchenka gazowa) i wówczas prowadzą dialog między sobą o swoich wzajemnych potrzebach i odczuciach.
- » Połowa klasy może przyjąć rolę wspomagaczy, którzy pocieszą „przedmioty” i udzielą im porady.
- » Prowadzący sugeruje w instrukcji do gry, żeby skupić się szczególnie na tych cechach przedmiotu, które mogą łączyć ów przedmiot z uczniem (np. potrzeba porządku, nietolerowanie chłodu, strach przed ogniem).





## 8. JAK TO BYŁO ZBUDOWANE?



### CELE:

- » rozwijanie umiejętności współpracy grupowej i komunikacji,
- » usprawnienie rozumienia i kontroli emocji.



### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- » drewniane klocki.

## PRZEBIEG GRY

Ochotnik wychodzi z sali. W tym czasie uczniowie wznoszą wspólną budowlę z drewnianych klocków. Starają się zapamiętać szczegółowo układ i kolory klocków. Następnie burzą budowlę. Zadaniem ochotnika po powrocie do klasy jest odtworzenie budowli jedynie na podstawie wskazówek uczniów.



### WSKAZÓWKI METODYCZNE

- » Prowadzący może zrobić zdjęcie budowli, w przypadku wątpliwości grupy podczas udzielania wskazówek posłuży ono do ich rozstrzygnięcia.
- » Podczas udzielania instrukcji (i związanego z tym ryzyka nieadekwatnego jej rozumienia przez ochotnika) często dochodzi do wyzwiania silnych emocji w uczniach (zdenerwowanie, frustracja, zniecierpliwienie). Warto wówczas przywołać zasady współpracy grupowej, w tym unikanie krytykowania innych i ponoszenie wspólnej odpowiedzialności za wykonywane działania. Prowadzący uświadamia uczniom, że powinni spróbować wczuć się w sytuację osoby, która w ogóle nie widziała ich budowli, i udzielać wskazówek uwzględniających konieczność wyobrażenia sobie przez ochotnika jej pierwotnego kształtu.
- » Prowadzący powinien zadbać o zaangażowanie każdej osoby. Można w tym celu wprowadzić zasadę rotacji wskazówek, tzn. kolejne osoby udzielają po jednej informacji ochotnikowi.
- » W przypadku trudności z odtwarzaniem budowli grupa wyznacza jednego przedstawiciela, który bezpośrednio wspiera ochotnika w budowie.
- » Po zakończeniu gry należy omówić z uczniami jej przebieg: zwrócić uwagę na trudności w komunikacji i opisać emocje, które pojawiły się na różnych etapach ćwiczenia.