

## Warsztaty umiejętności społecznych w ramach projektu Erasmus +

Trening umiejętności społecznych ma na celu rozwijanie szeroko rozumianych kompetencji społecznych jego uczestników m.in. tego, jak reagować na swoje emocje, jak komunikować się z innymi ludźmi, czy jak współpracować w grupie. Zadaniem warsztatów jest stworzenie miejsca i przestrzeni, w której uczniowie swobodnie mogą mówić o swoich uczuciach, potrzebach oraz przemyśleniach, kształtować nowe relacje rówieśnicze oraz nabywać i poszerzać swoje umiejętności. Spotkania mają formę treningu grupowego, który opiera się na założeniach kognitywnego nauczania, co w praktyce oznacza to, że podczas spotkań dzieci rozwijają umiejętności społeczne bazując na konkretnej wiedzy, którą zdobyły podczas zajęć.

## SCENARIUSZ 1

**Osoba prowadzący:** psycholog, pedagog, wychowawca.

**Temat zajęć:** Spotkanie integracyjne.

**Cel główny:** integracja grupy, kształtowanie umiejętności pozytywnej autoprezentacji.

**Cele szczegółowe:**

- kształtowanie umiejętności mówienia o sobie, przedstawiania się,
- rozwijanie umiejętności słuchania innych,
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych,
- kształtowanie umiejętności pracy w grupie,

**Metody pracy:** wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne.

**Forma pracy:** forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna.

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie- uczestnicy siadają w kręgu, mówią swoje imiona, są witani przez rówieśników. Ochotnicy zapamiętują i powtarzają imiona pozostałych osób.
2. Zabawa z kłębkem nitki- w kręgu rozwijamy kłębek nici mówiąc swoje imię, a następnie imię osoby, do której rzucony jest kłębek. Kiedy wszystkie osoby otrzymają kawałek włóczki tworzona jest sieć, przypominająca pajęczynę. Zadanie polega na odplątaniu powstałej pajęczyny tak, żeby osoby podczas rzucania kłębka nitki tym razem wypowiadały imiona osób, które wcześniej rzuciły sznurek do nich.
3. Każdy uczestnik dostaje kartę z wypisanymi punktami, dotyczącymi przedstawiania się (np. imię, wiek, klasa, rodzeństwo, ulubiona aktywność itp.). Na jej podstawie uczestnik tworzy krótki opis siebie, przedstawia go grupie. Omówienie, na co warto zwrócić uwagę podczas autoprezentacji, aby zostać pozytywnie odebrany przez grupę. Warto podczas autoprezentacji:
  - zadbać o swoją postawę: stać prosto, kładąc ciężar ciała na dwóch lekko rozstawionych nogach. Głowa wysoko, tak aby broda była skierowana w kierunku horyzontu,

- przed wystąpieniem przećwiczyć gestykulację. Stosuj płynne gesty, które w odpowiedni sposób zobrazują to, o czym mówisz,
  - pamiętać także o mimice. Warto często się uśmiechać, podnosić brwi do góry, robić miny odpowiadające temu, co się mówi.
  - skupić się na grupie i chociaż przez ułamek sekundy nawiązać kontakt wzrokowy z każdym z słuchaczy,
  - modulować głosem, zmieniać tonację, głośność wypowiedzi, a przede wszystkim wyraźnie się wypowiadać, dbając o to, by tempo wypowiedzi nie było zbyt szybkie.
4. Tworzenie wizytówek- praca plastyczna. Uczestnicy tworzą własne wizytówki uwzględniając na nich informacje z wcześniejszego zadania. Wizytówki następnie zostają zalaminowane i towarzyszą uczestnikom w kolejnych spotkaniach.
  5. Sałatka owocowa- uczestnicy siedzą na krzesłach, jedna osoba bez miejsca do siedzenia stoi w środku kręgu. Zadaniem osoby jest zajęcie krzesła. Wypowiada zdanie „zmieniają miejsca wszystkie osoby, które tak jak ja .....”. i stara się szybko usiąść na krześle, które zostaje zwolnione przez innego uczestnika.
  6. Krótka przerwa na dowolne aktywności.
  7. Uczestnicy ustawiają się w dwa równoliczne koła, twarzami do siebie. Witają się ze sobą. Następnie wykonują polecenie prowadzącego i żegnają się. Przykładowe zadania: uśmiech, podanie ręki, powiedz co jadłeś na śniadanie, powiedz jakiś komplement, ulubiony przedmiot, ulubione zwierzę itp.
  8. Zabawa w dziennikarza. Uczestnicy dobierani są w pary. Przez pięć minut jedna osoba z pary opowiada o sobie, a druga osoba ma za zadanie ją wysłuchać i jak najwięcej z tych informacji zapamiętać. Następnie sytuacja się odwraca. Następnie osoby mają za zadanie przedstawienie siebie nawzajem przed grupą.
  9. Zabawa w kłamstwo. Każda osoba w kręgu ma za zadanie podanie trzech informacji o sobie- dwóch prawdziwych i jednej fałszywej. Pozostałe osoby zgadują, które z nich to kłamstwo.
  10. Podsumowanie. Każdy uczestnik zapisuje na kartce rzeczy, które chciałby robić podczas zajęć warsztatowych i takie, które mu się nie podobają.
  11. Pożegnanie

## SCENARIUSZ 2

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog, wychowawca.

**Temat zajęć:** Działamy w zespole.

**Cel główny:** wprowadzenie pojęcia współpracy, kształtowanie poczucia przynależności do grupy, pracy zespołowej.

**Cele szczegółowe:**

- wyjaśnienie, czym jest współpraca i wskazanie na duże znaczenie tej umiejętności,
- kształtowanie umiejętności pracy z innymi osobami,
- zbudowanie klimatu wzajemnej współpracy grupowej i wzajemnego zaufania między rówieśnikami,
- wzajemna integracja uczestników zajęć połączona z uczeniem się odpowiedzialności za swoje zachowanie i pracę w grupie,
- stworzenie zasad w grupie, które będą ułatwiać wzajemną pracę.

**Metody pracy:** wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne, burza mózgów

**Forma pracy:** forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna.

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie w kręgu, rundka. Każdy uczestnik wypowiada się na określony przez prowadzącego temat np. jak Ci minął tydzień? Jak się czujesz? Itp.
2. Zabawa w rzucanie imion. Uczestnicy siedzą w kręgu, rzucają do siebie piłkę wzajemnie, wypowiadając imiona osób, do których kierują piłkę, starają się robić to jak najszybciej, nie myląc przy tym imion.
3. Burza mózgów: czym jest współpraca? Jakie są zasady efektywnej współpracy? (spójność, motywacja, zaufanie, komunikacja, słuchanie siebie nawzajem, zgodność celów indywidualnych z zespołowym, współdziałanie, chęć niesienia pomocy, poczucie odpowiedzialności za grupę, szacunek, umiejętność przekazywania poleceń). Po wspólnym wymienieniu zasad efektywnej współpracy uczestnicy dzielone są na mniejsze, 4-osobowe grupy,

a następnie mają za zadanie wykonanie plakatu, który będzie przedstawiał, czym jest współpraca. Następnie plakaty są przedstawiane i omawiane przez wszystkich uczestników.

4. Omówienie zasad uważnego słuchania podczas rozmowy. Kiedy ktoś do nas mówi to my:
  - patrzymy na tę osobę,
  - nie mówimy w tym samym czasie,
  - nasze ciało jest spokojne, myślimy i odpowiadamy na temat.
5. Aby dokładnie zapamiętać zasady uważnego słuchania, do każdej z zasad przygotowana jest zabawa:
  - zabawa w „oczko”: uczestnicy stoją w dość dużym kręgu. Każdy z nich jest ochroniarzem i ma swojego więźnia, czyli człowieka, który kuca przed nim twarzą skierowany do środka koła. Wewnątrz kręgu stoi „Wybawiciel”, który puszcza oczko do któregoś z więźniów. Zadaniem więźnia jest podbiegnięcie do „Wybawiciela”, a zadaniem ochroniarza jest niedopuszczenie do ucieczki – w tym celu łapie uciekającego więźnia.
  - zabawa w głuchy telefon: uczestnicy siadają w kręgu. Wybrana osoba czyta tekst myślach i ma za zadanie przekazać go cicho na ucho osobie, która siedzi obok, a ta- kolejnej. Ostatnia osoba z kręgu ma za zadanie na głos powtórzyć tekst.
  - raz dwa trzy, Babajaga patrzy: jedna osoba jest Babajagą, reszta dzieci stoi w wyznaczonym (linia) miejscu. Babajaga jest odwrócona tyłem i powtarza słowa: „raz ,dwa, trzy, babajaga patrzy”. W tym czasie dzieci biegną w jej stronę. Babajaga po tych słowach odwraca się. Dzieci muszą w tym czasie zatrzymać się w miejscu, do którego dobiegły i się nie ruszać. Babajaga chodzi i patrzy, czy nikt się nie rusza (może też rozśmieszać nieruchomo stojące dzieci). Ten, kto się poruszy, idzie na początek (za linię), a reszta pozostaje na swoim miejscu. Babajaga znów wypowiada słowa: „raz, dwa, trzy, babajaga patrzy”. Ten, kto pierwszy dobiegnie do Babyjagi wygrywa i staje się Babajagą.

6. Przerwa na dowolną aktywność.
7. Uczestnicy dzieleni są na grupy 4 osobowe. Ich zadaniem jest wspólne stworzenie dwóch scenek, w których jedna będzie przedstawiać sytuację współpracy, a druga jej braku. Następnie scenki są omawiane.
8. Zabawa wykorzystująca umiejętności współpracy:
  - ustawianie w rzędzie pod względem danego kryterium np. wzrostem, rozmiarem buta, kolorem włosów, bez używania mowy
  - uczestnicy stają w kole, wyciągają ręce przed siebie i z zamkniętymi oczami łapią losowo dłonie osób przed sobą. Zadaniem grupy jest rozplątanie powstałej pajęczyny.
9. Układanie najwyższej wieży ze słomek. Grupa zostaje podzielona na 4 osobowe drużyny. Każda z nich ma za zadanie stworzyć jak najwyższą wieżę przy użyciu słomek, plasteliny i taśmy klejącej w określonym czasie (5 minut). Następnie zadanie jest omawiane.
10. Pożegnanie: Uczestnicy chodzą swobodnie po sali, a prowadzący podaje im kolejne instrukcje.
  - Uściśnijcie jak najwięcej dłoni,
  - Pożegnajcie się, stykając kciuki prawych dłoni, łokcie, kolana.

Następnie uczestnicy siedzą w kręgu.

Prowadzący mówi krótkie zdania, które ma dokończyć każdy uczestnik:

- Najbardziej podobało mi się, gdy.....
- Chciałabym powtórzyć ćwiczenie....
- Nieciekawe było...
- Chciałabym robić na zajęciach.....

### SCENARIUSZ 3

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog, wychowawca.

**Temat zajęć:** Komunikacja interpersonalna.

**Cel ogólny:** uzyskanie informacji o skutecznej komunikacji między ludźmi, poznanie i ćwiczenie tych zasad.

**Cele szczegółowe:**

- przekazanie podstawowej wiedzy dotyczącej umiejętności interpersonalnych,
- uświadomienie uczestnikom rodzajów komunikacji oraz ważności gestów, mimiki, tonu głosu w porozumiewaniu się z ludźmi,
- ćwiczenia odczytywania mowy niewerbalnej,
- uzmysłowienie czynników utrudniających komunikowanie się,

**Metody pracy:** wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne, burza mózgów, psychodrama

**Forma pracy:** forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie w kręgu, rundka. Każdy uczestnik wypowiada się na określony przez prowadzącego temat np. jak Ci minął tydzień? Jak się czujesz? Itp.
2. Uczestnicy rozstawiają krzesła po całej sali, starają się usiąść jak najdalej od siebie. Każda osoba posiada 2 kartki papieru. Jeden ochotnik będzie miał za zadanie opisać pewien obrazek (różne konfiguracje figur geometrycznych) grupie, której uczestnicy będą musieli narysować. Może do tego używać tylko słów, zabronione są gesty. Podczas opisu pierwszego obrazka uczniowie rysujący wzór nie mogą zadawać pytań, podczas drugiego jest to dozwolone. Następnie ćwiczenie jest omawiane. Które obrazy łatwiej było odwzorować? Dlaczego?
3. Kontynuacją omawiania ćwiczenia jest wprowadzenie pojęć dialogu i monologu. W pierwszej próbie zastosowano monolog, w drugiej- dialog. Uczniowie podczas dyskusji zgłaszają się, wymieniają różnice pomiędzy dwoma sposobami komunikacji, wyrażają swoją opinię, w przypadku którego z nich łatwiej jest się dogadać i dlaczego.
4. Podczas kolejnego ćwiczenia wybieranych jest 5 ochotników, wychodzą z sali. Kiedy uczniowie wyjdą, prowadzący czyta reszcie grupy jakąś historię – może

to być np. fragment bajki, ale takiej, której dzieci raczej nie znają. Zapraszana jest jedną z osób, która wyszła. Wybierana jest jedna osoba z grupy słuchaczy i proszona jest o opowiedzenie słuchanej historii osobie, która weszła. Inne dzieci nie mogą podpowiadać czy uzupełniać. Następnie zapraszane jest kolejne dziecko do klasy i osoba, która słuchała relacji, ma teraz przekazać ją – przekazywanie opowieści kontynuujemy aż do ostatniej osoby, która wyszła. Następnie omawiane jest, czym różniła się historia ostatnia od tej przeczytanej? Należy zwrócić uwagę, że każdy nieco inaczej rozumie to, co się opowiada i jest to zupełnie naturalne. Jeśli mamy jakieś wątpliwości, to trzeba dopytać.

5. Przerwa na dowolną aktywność.
6. W grupie ma miejsce burza mózgu na temat: skąd wiemy, że jesteśmy słuchani? Następnie w grupach 4 osobowych uczestnicy wypisują na kartkach cechy dobrego mówcy oraz dobrego słuchacza. Podczas omawiania warto zwrócić uwagę na utrzymywanie kontaktu wzrokowego i mowę naszego ciała: mimikę, podstawę ciała oraz ton głosu. Wspólnie omawiane jest, jakie zachowania i postawy sprzyjają komunikacji, a jakie ją osłabiają.
7. Uczestnicy dostają listę z różnymi przejawami niewerbalnych sposobów komunikacji. Ich zadanie jest zaznaczenie, czy są one przejawem nudy, zainteresowania czy zainteresowania rozmową. Następnie grupa dzielona jest na pary. Każda para ma za zadanie przygotowanie i przedstawianie dwóch scenek. W jednej nich pojawią się zachowania świadczące o znudzeniu, a w drugiej o zainteresowaniu. Scenki są omawiane.

Mowa ciała	Zainteresowanie rozmową	Znudzenie
Postukiwanie nogą w stół		
Nawiązywanie kontaktu wzrokowego		
Mina oddaje emocje związane z tematem np. gdy mowa o przykrych wydarzeniach smutna mina		
Spoglądanie na zegarek		
Potakiwanie głową		
Opieranie głowy na dłoni		



Ciało ustawione przodem, ręce luźno opuszczone, nogi swobodnie rozstawione		
Głowa oparta na ręce, oczy spuszczone		
Przechylenie głowy		
oczy w pół otwarte		
Mówienie „mhm”, „aha”		
Przecieranie oczu		
machinalne rysowanie lub pisanie po kartce		
Kiwanie głową na boki		
Spoglądanie w dół z odwróconą twarzą		
Unoszenie brwi i półuśmiech		
Rozglądanie się na boki		
Ciało nieco pochylone do przodu		

8. Pożegnanie- uczestnicy siedzą w kole. Na pożegnanie proszeni są, aby każde dziecko przekazało miły komentarz dotyczący osoby, która siedzi po jego prawej stronie.

## SCENARIUSZ 4

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog, wychowawca.

**Temat zajęć:** Umiejętność społeczna: asertywność.

**Cel ogólny:** kształtowanie postaw asertywnych.

**Cele szczegółowe:**

- kształcenie umiejętności odróżniania zachowania asertywnego od agresywnego i uległego,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania zachowania asertywnego,
- ćwiczenie umiejętności asertywnego zachowania.

**Metody pracy:** wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne, burza mózgów, psychodrama

**Forma pracy:** forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie z uczestnikami spotkania, rundka w kole: „co mi się dzisiaj udało?”
2. Prowadzący prosi, aby uczniowie dobrali się w pary. Jedna osoba w parze zaciska pięść, a druga stara się ją przekonać, aby otworzyła rękę. Po pewnym czasie partnerzy zamieniają się rolami. Pięść należy otworzyć tylko wtedy, kiedy jest się do tego przekonany. Nie wolno używać siły, jakiegokolwiek groźby są niedozwolone. Następnie ćwiczenie jest omawiane- czy łatwo było przekonać partnera zadania? Czy sami zostaliśmy przekonani?
3. Mini-wykład na temat „Czym jest asertywność?”- wyjaśnienie terminu asertywność, wskazanie na postawy asertywne i nieasertywne. Każdy uczestnik jest proszony o podanie przykładu zachowania asertywnego i nieasertywnego, jakie mogą zaobserwować lub doświadczyć na co dzień.
4. Omówienie trzech podstawowych stylów zachowania wobec innych ludzi – styl:
  - zachowania uległe, gdy stawiamy interesy i prawa innych wyżej niż swoje,
  - zachowania agresywne, kiedy stawiamy swoje interesy i prawa wyżej od innych,
  - zachowania asertywne, gdy stawiamy swoje interesy i prawa na tym samym poziomie co interesy i prawa innych.

5. Prowadzący przedstawia uczestnikom pewne zdarzenie.

*„Na podwórku szkolnym spotykasz dwóch kolegów, którzy palą papierosy. Wiesz, że gdy podejda do Ciebie to Cię poczęstują. Jeżeli nie zapalisz, to będą Cię uważać za małolata i tchórza. Ale Ty nie masz ochoty na zapalenie papierosa.”*

Każda uczestnik anonimowo pisze na kartce, co by zrobił w takiej sytuacji. Prowadzący zbiera kartki, czyta je na głos i podlicza, ile odpowiedzi wskazuje na asertywne zachowania, a ile na uległe. Odpowiedzi są omawiane. Na koniec wraz z uczniami ustalana jest najbardziej pasująca do zachowania asertywnego odpowiedź.

6. Prowadzący dzieli uczniów na grupy 4 osobowe. Zadaniem uczestników jest przedstawienie scenek sytuacji, w których to oni mają największe trudności, aby zachować postawę asertywną. Uczniowie przedstawiają scenki, które następnie są omawiane.

7. Przerwa na dowolne aktywności.

8. Prowadzący wprowadza i omawia technikę odmawiania.

- I krok – sprawdź, czy to co proponuje kolega jest dla Ciebie dobre. Czy to jest bezpieczne, co z tego wyniknie, jak się będziesz czuł, gdy to zrobisz?...
- II krok – Jeśli pomysł jest zły, powiedz sobie w duchu: Nie, nie będę tego robić.
- III krok – Powiedz głośno „Nie” i ewentualnie zaproponuj coś innego.

9. Uczniowie po raz kolejny pracują w grupach 4 osobowych. Tym razem mają za zadanie stworzyć scenki przedstawiające metodę odmawiania. Każda scenka jest omawiana przez grupę.

10. Podsumowanie- co uczniowie pamiętają z zajęć? Co im się podobało, a co nie?

11. Pożegnanie.

## SCENARIUSZ 5

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog, wychowawca.

**Temat zajęć:** Rozwiązywanie konfliktów.

**Cel ogólny:** kształtowanie postaw współpracy, rozmowy, konstruktywnego rozwiązywania nieporozumień,

**Cele szczegółowe:**

- uświadomienie, czym jest konflikt, czym bywa wywoływany,
- wskazanie na cechy i zachowania, które sprawiają, że powstają konflikty oraz takich, które sprawiają, że ich rozwiązanie jest łatwiejsze,
- praktyczne ćwiczenia, mające na celu rozwiązywanie pojawiających się problemów,
- wskazanie na techniki, które ułatwią rozwiązywanie napotykanym konfliktów.

**Metody pracy:** wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne, burza mózgów, psychodrama

**Forma pracy:** forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie z uczestnikami spotkania, rundka w kole: „jak się dzisiaj czuję i dlaczego?”.
2. Uczniowie zostają podzieleni na grupy 4 osobowe. Dostają kartkę formatu A3 i proszeni są, aby na środku napisać słowo „KONFLIKT”. Następnie proszeni są o stworzenie mapy myśli, czyli wypisanie wszelkich skojarzeń z podanym wyrazem. Pomysły są omawiane na forum grupy.
3. Uczestnicy proszeni są o wspólne stworzenie definicji konfliktu i wypisanie jej na tablicy.
4. Uczestnicy siadają z dala od siebie, rozpraszają się po sali, posiadają kartki i długopisy. Proszeni są o wypisanie anonimowo odpowiedzi na pytania:
  - Jak często wpadasz w konflikt z rodzicami?
  - Jak często kłócisz się z rówieśnikami?
  - Przed czym najczęściej się buntujesz?
  - Dlaczego pojawiają się między ludźmi konflikty?

- W jaki sposób rozwiązujesz konflikty?

Następnie prowadzący odczytuje odpowiedzi na forum grupy. Są one omawiane. Wspólnie grupa zastanawia się, które z wymienionych sposobów rozwiązywania konfliktów są efektywne, a które nie i dlaczego.

5. Prowadzący przedstawia krótko 5 sposobów radzenia sobie z konfliktem i krótko omawia każdy z nich. Następnie wraz z uczniami wyszczególnia plusy i minusy danego działania, wymyślane są typy konfliktów, które mogą być rozwiązane w dany sposób: unikanie, rywalizacja, przystosowanie, kompromis, rozwiązywanie problemu.
6. Prowadzący przedstawia uczestnikom etapy rozwiązywania konfliktu:
  - zdefiniowanie problemu- wskazanie źródła problemu,
  - znalezienie możliwych rozwiązań,
  - wybór najlepszego z rozwiązań,
  - realizacja rozwiązania.
7. Przerwa na dowolne aktywności.
8. Uczestnicy są dzieleni na 4 grupy. Każda z nich ma za zadanie stworzenie 2 scenek, w których zobrazują różne sposoby rozwiązywania konfliktu. Scenki następnie są omawiane na forum grupy.
9. Prowadzący rysuje na tablicy kontur ciała człowieka. Każdy uczestnik ma za zadanie wpisanie w kontur cech osobowościowych lub przykładu zachowania, które ułatwia rozwiązywanie konfliktów.
10. Pożegnanie. Na koniec zajęć uczniowie otrzymują kartki z konturami twarzy. Zadaniem uczestników jest dorysowanie ust i oczu tak aby wyrażały emocje jakie nam towarzyszą w danej chwili.

## SCENARIUSZ 6

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog, wychowawca.

**Temat zajęć:** Moje cechy- wzmacnianie poczucia dobre samooceny.

**Cel ogólny:** pogłębienie refleksji uczestników nad sobą, uświadomienie własnych mocnych i słabych stron, rozpoznawanie własnych potrzeb i celów oraz rozwijanie zdolności konstruowania realistycznych planów dążenia do nich.

**Cele szczegółowe:**

- próba zdefiniowania i określenie cech i umiejętności własnych,
- kształtowanie umiejętności mówienia o sobie
- rozwijanie i wzmocnienie spostrzegania własnych atutów,
- uświadomienie sobie własnych sukcesów i osiągnięć, wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez akceptację grupy; definiowanie swoich marzeń i planów; wzajemna motywacja.

**Metody pracy:** wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne, burza mózgów, psychodrama

**Forma pracy:** forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie i rundka w kole: „jestem z siebie dumny, bo...”
2. Wprowadzenie tematu samooceny. Prowadzący mówi uczniom, że samoocena to zbiór sądów i opinii, jakie mamy na własny temat. Formułuje się ona na podstawie naszych osobistych doświadczeń oraz opinii innych ludzi o nas samych. Poziom samooceny decyduje o tym jak się zachowujemy w różnych sytuacjach. Pozytywna samoocena daje pewność siebie, wiarę w swoje możliwości. Jej konsekwencją jest przychylny stosunek do innych, lepsze kontakty z ludźmi, efektywniejsze działanie. Prowadzący wskazuje, że wszyscy ludzie różnią się od siebie, a każdy z nich posiada „lepsze i gorsze” strony.
3. Burza mózgów- Co może być dobrą stroną człowieka? Jakie cechy posiadają ludzie?
4. Podczas pierwszego ćwiczenia uczestnicy będą skupiać się na swoich pozytywnych cechach i wypisanie jak najwięcej z nich w tabeli oraz zastanowienie się, w jaki sposób ta cecha może pomagać, ale także szkodzić.

Moje pozytywne cechy	Kiedy ta cecha może mi pomóc?	Kiedy ta cecha może mi zaszkodzić?

5. Każdy uczestnik dostaje pustą kartkę, na której się podpisuje. Następnie kartki te wędrują do każdego ucznia, którego zadaniem jest wypisanie jednej zalety danej osoby. Następnie omawiane są odpowiedzi udzielone w tabelce oraz te, które zostały wpisane na karteczkach uczniów. Analizowane jest, ile tych cechy znalazło się w dwóch miejscach.
6. W następnym ćwiczeniu uczestnicy proszeni są o wybranie trzech cech, jakie chcieliby posiadać. Następnie proszeni są o przemyślenie tego, jak tę cechę widzą u innych osób, czy i w jaki sposób się u nich ujawnia, czy jest do cecha możliwa do nabycia. Jeśli tak- w jaki sposób?

Cecha pozytywna	Przejawy cechy u innych osób	Moje przejawy tej cechy

7. Przerwa na dowolne aktywności.
8. Uczestnicy proszeni są o wypisanie trudności, które pojawiają się podczas myślenia o sobie w pozytywny sposób oraz możliwe sposoby radzenia sobie z tymi trudnościami. Wspólnie omawiane są odpowiedzi.

Przyczyny trudności w pozytywnej autoprezentacji	Sposoby radzenia sobie z trudnościami

9. Pożegnanie. Każdy indywidulanie odpowiada na poniższe pytania. Uczestnicy proszeni są o określenie uczuć, jakie towarzyszyły im podczas zadania. Czy to zadanie było łatwe? Ochotnicy mogą podzielić się odpowiedziami a wybrane pytania.

- Co Ci się w Tobie najbardziej podoba?
- Co Ci się w Tobie nie podoba (lub najmniej podoba)?
- Co najbardziej lubisz u innych ludzi?
- Czego najbardziej nie lubisz u innych ludzi?
- Co się rozwesela? W jaki sposób się odpuszczasz?
- Co Cię denerwuje?
- Co czujesz wobec siebie?
- Jakie są główne powody, dla których takie właśnie uczucie odczuwasz najczęściej wobec siebie?
- Co chciałbyś przede wszystkim rozwijać w sobie?
- Jaką swoją cechę chciałbyś przede wszystkim wyeliminować?



## SCENARIUSZ 7

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog, wychowawca.

**Temat zajęć:** Poznajemy nasze emocje.

**Cel ogólny:** rozwijanie świadomości przeżywanych emocji oraz zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób.

**Cele szczegółowe:**

- poznanie fizjologicznych aspektów przeżywanych uczuć
- wskazanie na adaptacyjne wartości przeżywania różnych uczuć
- wprowadzenie emocji: smutek, strach, radość
- wskazanie na fizjologiczne aspekty pojawiania się omawianych uczuć i ich odczuwania
- tworzenie konstruktywnych sposobów regulacji złości

**Metody pracy:** wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne, burza mózgów, psychodrama

**Forma pracy:** forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie i rundka w kole- „jaki mam dzisiaj nastrój?”
2. Burza mózgów: co to są emocje i skąd się biorą?
3. Prowadzący krótko omawia przedstawione przez grupę pomysły i wspólnie z uczestnikami tworzy definicje emocji, którą zapisuje na tablicy. Zwraca uwagę na to, że emocje najczęściej powstają w odpowiedzi na zdarzenia, które mają miejsce w naszym otoczeniu, dotyczą nas.
4. Grupa dzielona jest na 4 osobowe zespoły. Każdy zespół dostaje kartkę i długopis. Prowadzący krótko omawia, czym są fizjologiczne aspekty emocji, czyli wszystkie sygnały płynące z naszego ciała oraz reakcje, które świadczą, że przeżywamy dane uczucia. Grupy mają za zadanie wypisać jak najwięcej oznak przeżywanych uczuć. Następnie wyniki pracy są omawiane na forum grupy.
5. Każda osoba z grupy dostaje brystol, na którym ma zadanie narysować kontur ludzkiego ciała. Może zrobić to samodzielnie lub poprosić kogoś, aby go odrysował. Następnie prowadzona jest dyskusja z uczestnikami na temat tego,

skąd w naszym ciele pojawiają się emocje. Omawiane są fizjologiczne aspekty emocji.

6. Uczestnicy rysują na swoich schematach odpowiedzialne za przeżywanie emocji części ciała oraz narządy. Ponieważ emocje powstają na wskutek zdarzeń i doświadczeń, należy umieścić narządy zmysłów. Uczniowie umieszczają także mózg oraz serce, które pompuje krew do całego ciała. Omawiane jest działanie silnych emocji (szybkie bicie serca, zwiększona ilość energii itp.)
7. Przerwa na dowolne aktywności.
8. Każdy uczestnik ma za zadanie na kartce papieru narysować krainę emocji: złość. Forma rysunku jest dowolna. Może to być planeta, wyspa, miasto. Należy w krainie umieścić wszystkie rzeczy, które kojarzą się uczestnikom z daną emocją, rzeczy, które ją wywołują. Następnie ochotnicy przedstawiają swoje krainy.
9. Omówienie rysunków oraz wyzwalaczy złości- rzeczy, zdarzeń, czynników, które wywołują w uczestnikach złość.
10. Pożegnanie. Każdy uczestnik w kole mówi o tym, co mu się podobało podczas zajęć, a co nie.

## SCENARIUSZ 8

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog, wychowawca.

**Temat zajęć:** Poznajemy nasze emocje- złość.

**Cel ogólny:** rozwijanie świadomości przeżywanych emocji oraz zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób.

**Cele szczegółowe:**

- poznanie fizjologicznych aspektów przeżywanych uczuć
- wskazanie na adaptacyjne wartości przeżywania różnych uczuć
- wprowadzenie emocji: złość
- wskazanie na fizjologiczne aspekty pojawiania się omawianych uczuć i ich odczuwania
- tworzenie konstruktywnych sposobów regulacji złości

**Metody pracy:** wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne, burza mózgów, psychodrama

**Forma pracy:** forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie i rundka w kole- „co mnie ostatnio rozzłościło?”.
2. Uczniowie mają przed sobą wykonane na wcześniejszych zajęciach kontury ciała oraz rysunki krainy złości. Ich zadaniem jest zaznaczenie wybranym przez siebie kolorem, który zostanie przyporządkowany do emocji „złość”, na swoich ciałach, jak odczuwają to uczucie, np. dłonie, bo mają ochotę się zaciskać, usta, bo chcą krzyczeć itp. Następnie uczestnicy proszeni są o przedstawienie swoich prac grupie, prace omawiane są na forum.
3. Omówione zostaje, jak ważna jest świadomość występowania oznak złości oraz czynników, które je wzbudzają. Prowadzący mówi, że dzięki ich znajomości możliwa jest reakcja, powstrzymanie rozwoju złości i utraty panowania nad sobą.
4. Uczestnicy mają za zadanie wymyślenie sposobów reakcji na pojawienie się poszczególnych z symptomów, zwiastujących złość. Np. „jeśli czujemy, że ręce chcą bić, co możemy zrobić, by je uspokoić?”.

5. Uczniowie dzieleni są na grupy 4-osobowe. Dostają kartki papieru, przybory piśmiennicze. Mają za zadanie stworzenie albumu wyciszenia, czyli przedstawienie w formie pisemnej i wizualnej zachowań i metod, które można wykorzystać w celu uspokojenia się, podczas przeżywania złości. Następnie kartki te zostają ze sobą zszyte. Każda grupa przedstawia efekt swojej pracy, albumy omawiane są na forum grupy.
6. Przerwa na dowolne aktywności.
7. Plan ABC złości. Prowadzący podkreśla, że umiejętność kontroli złości jest bardzo trudna, ale możliwa do opanowania. Pomocny przy tym bywa plan kontroli złości ABC, który zakłada:
  - A- identyfikacja wyzwalaczy złości. Rzeczy, zdarzenia, czynności, której z reguły wywołują naszą złość. Kiedy zauważamy, że musimy się z nimi zmierzyć, już wówczas wskazane jest dbanie o kontrole własnych emocji i zachowania, wdrażanie technik uspokajania się.
  - B- identyfikowanie sygnałów, czyli wewnętrznych wrażeń, płynących z ciała, pozwalających odróżnić złość od innych emocji i wdrażanie technik przeciwdziałania im i uspokojenia.
  - C- spokojny wybór zachowania, który umożliwi nam uwolnienie się od źródła złości.
8. Uczestnicy w parach mają za zadanie zaprezentować w scenkę, w której udaje im się kontrolować złość przy wykorzystaniu którejś, z wcześniej omawianych, strategii. Scenki są następnie omawiane.
9. Pożegnanie. Uczniowie siedzą w kole, na pożegnanie wszyscy uczestnicy podają sobie kolejno rękę i mówią miły komentarz dotyczący drugiej osoby.

## SCENARIUSZ 9

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog, wychowawca.

**Temat zajęć:** Poznajemy nasze emocje- smutek, radość.

**Cel ogólny:** rozwijanie świadomości przeżywanych emocji oraz zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób.

**Cele szczegółowe:**

- poznanie fizjologicznych aspektów przeżywanych uczuć
- wskazanie na adaptacyjne wartości przeżywania różnych uczuć
- wprowadzenie emocji: smutek, radość, strach
- wskazanie na fizjologiczne aspekty pojawiania się omawianych uczuć i ich odczuwania
- tworzenie konstruktywnych sposobów regulacji złości

**Metody pracy:** wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne, burza mózgów, psychodrama

**Forma pracy:** forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie i rundka w kole- „co mnie ostatnio rozweseliło? Co zasmuciło?”.
2. Uczniowie mają przed sobą wykonane na wcześniejszych zajęciach kontury ciała. Ich zadaniem jest zaznaczenie wybranym przez siebie kolorami, które zostaną przyporządkowane do emocji „radość” i „smutek” i „strach”, na swoich ciałach, jak odczuwają to uczucie, np. usta, bo się uśmiechają itp. Następnie uczestnicy proszeni są o przedstawienie swoich prac grupie, prace omawiane są na forum.
3. Omówione zostaje, jak ważna jest świadomość występowania oznak smutku i strachu oraz czynników, które je wzbudzają. Prowadzący mówi, że dzięki ich znajomości możliwa jest reakcja, konstruktywnego przepracowania emocji i skrócenie czasu jego trwania, a w przyszłości uniknięcia.
4. Uczniowie dzieleni są na trzy grupy. Każda grupa ma za zadanie stworzyć krainę wylosowanej emocji na dużej kartce papieru. Ważne, by zawrzeć na rysunku wszystkie rzeczy, skojarzenia, powiązane z daną emocją. Każda grupa pracuje przy jednej krainie, a następnie jest zmiana i członkowie grupy

przechodzą do pracy nad krainą z inną emocją. Kiedy każda grupa dorysuje elementy do wszystkich krain następuje omówienie prac i zawartych na nich elementów.

5. Przerwa na dowolną aktywność.
6. Uczniowie dzieleni są na grupy 4-osobowe. Dostają kartki papieru, przybory piśmiennicze. Mają za zadanie stworzenie albumu radzenia sobie z wylosowaną emocją- smutek lub strach, czyli przedstawienie w formie pisemnej i wizualnej zachowań i metod, które można wykorzystać w celu uspokojenia się i poprawienia nastroju podczas przeżywania smutku lub strachu. Następnie kartki te zostają ze sobą zszyte. Każda grupa przedstawia efekt swojej pracy, albumy omawiane są na forum grupy.
7. Zabawa w pantomimę. Uczniowie mają za zadanie przedstawić wybraną przed siebie emocję, nie używając przy tym słów, a grając jedynie swoim ciałem. Obserwatorzy mają za zadanie zgadywać, jaka emocja została ukazana.
8. Pożegnanie. Uczniowie siedzą w kole, na pożegnanie wszyscy uczestnicy wspólnie wymyślają jakiś gest, który będzie sygnalizował pożegnanie. Następnie wymieniają się z nim ze sobą po kolei.

## SCENARIUSZ 10

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog, wychowawca.

**Temat zajęć:** Poznajemy nasze emocje- powtórzenie.

**Cel ogólny:** rozwijanie świadomości przeżywanych emocji oraz zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób.

**Cele szczegółowe:**

- poznanie fizjologicznych aspektów przeżywanych uczuć,
- wskazanie na adaptacyjne wartości przeżywania różnych uczuć,
- wskazanie na fizjologiczne, aspekty pojawiania się omawianych uczuć i ich odczuwania,
- tworzenie konstruktywnych sposobów regulacji emocji.

**Metody pracy:** wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne, burza mózgów, psychodrama, projekcja filmu

**Forma pracy:** forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie i rundka w kole- „co jakie emocje towarzyszyły mi w tym tygodniu?”
2. Uczestnicy dzieleni są na 4 grupy, każdej z nich przyporządkowywana jest emocja. Zadaniem poszczególnej z grup jest stworzenie mini wykładu, dotyczącego wylosowanej emocji (złość, smutek, strach, radość). Uczniowie mogą korzystać z tablicy, tworzyć pomoce wizualne, wykorzystywać elementy pantomimy.
3. Wspólna projekcja filmu „W głowie się nie mieści”, dotyczącego rozumienia działania i powstawania emocji ludzkich.
4. Omówienie filmu. Czy uczniom podoba się film? Czy wyjaśnia on sposób, w jaki powstają emocje?
5. Pożegnanie. Uczestnicy podczas pożegnania życzą sobie wzajemnie udanego tygodnia.