

Scenariusz zajęć on-line nr 1

Temat: Mózg na haju – po co nam emocje pozytywne i jak je w sobie odnaleźć?

Cele spotkania: Udzielanie wsparcia uczestnikom w ich trudnościach. Budowanie atmosfery akceptacji, bezpieczeństwa i zaufania. Tworzenie okazji do pocucia się ważnym i potrzebnym. Zaspokojenie potrzeby wyrażania siebie. Nauka dzielenia się swoimi doświadczeniami, uczuciami i myślami, a także czerpania z doświadczeń innych. Modelowanie bezpośredniej i szczerzej komunikacji. Obniżenie poziomu napięcia i stresu, przełamywanie lęku przed ekspozycją i oceną innych. Trening umiejętności społeczno-emocjonalnych.

Cel główny: Budowanie zasobów – umiejętności praktykowania uważności oraz skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem i niepokojem.

Metody i techniki:

Konwersacja na komunikatorze Messenger, grupa zamknięta Facebook, wideokonferencja (Google Meet / Zoom / Microsoft Teams), burza mózgów, rundka, gry i zabawy grupowe, relaksacja, praca indywidualna

Pomoce dydaktyczne:

Praktyka mindfulness nagranie: [Załącznik 1.1](#)

Praktyka mindfulness treść nagrania: [Załącznik 1.2](#)

Praktyka mindfulness karta pracy: [Załącznik 1.3](#)

„Walizka dobrego nastroju” karta pracy: [Załącznik 1.4](#)

„Sposoby na kwarantannę” grafika: [Załącznik 1.5](#)

Termometr emocji: <https://view.genial.ly/5fa1d2a85ef4550d7bcc045b/interactive-content-termometr>

Koło do losowania kolejności / podziału na grupy:

<https://wheeldecide.com/index.php?c1=dziecko+1&c2=dziecko+2&c3=dziecko+3&c4=dziecko+4&c5=dziecko+5&c6=dziecko+6&c7=dziecko+7&c8=dziecko+8&c9=dziecko+9&c10=dziecko+10&col=light&t=G%C5%82os+trafia+do....&time=5&remove=1>

Plansza do losowania ćwiczeń: <https://wordwall.net/pl/resource/2109830/b%c4%85d%c5%ba-fit-odkryj-5-kart-i-wykonaj-%c4%87wiczenie-5-razy>

Kartki papieru i długopis

Grupa docelowa: Młodzież w wieku 13-18 lat

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Uczestnicy układają po 3 pytania testowe do quizu na temat grupy (zarówno uczestników jak i samej placówki) i przesyłają je przez Messenger do wychowawców.	60min

<p>2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): Praktyka mindfulness, czyli bycie tu i teraz – trenowanie uważności, jako jeden ze sposobów radzenia sobie z objawami stresu, wzmacniania koncentracji i wyciszenia. Uczestnicy słuchają nagrania przesłanego przez wychowawcę i wykonują podane w nim zadania – skupienie na oddechu i ugruntowanie w czasie rzeczywistym poprzez głębokie oddychanie i dostrzeganie dopływających do zmysłów bodźców (wymień 5 rzeczy, które widzisz; 4 rzeczy, których możesz dotknąć; 3 dźwięki, które słyszysz; 2 zapachy, które czujesz i 1 smak, który czujesz). Następnie zapisują swoje obserwacje ręcznie lub elektronicznie na karcie pracy i zamieszczają w komentarzu pod postem na grupie na Facebook’u.</p>	60min
<p>3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne</p>	120min
<ul style="list-style-type: none"> • Rytuał wprowadzający – isierka. Każda osoba wita się kolejno w wybrany przez siebie sposób z inną osobą, aż pierwsza witająca osoba nie zostanie przywitana (przykładowa forma na dany dzień: powitanie słowne / gest / pantomima – prezent / komplement / dokończenie zdania: „Życzę ci dziś...”, „Cieszę się, że cię widzę, bo...”, „Kiedy spotkamy się na żywo, to razem...”) 	5min
<ul style="list-style-type: none"> • Wspólne ćwiczenia na rozruch – dbam o swoje ciało i umysł! Każdy uczestnik pokazuje wybrane przez siebie ćwiczenie, które inni wykonują razem z nim w tym samym czasie. 	10min
<ul style="list-style-type: none"> • Termometr emocji: <ul style="list-style-type: none"> – Symboliczne zaznaczenie swojego nastroju wirtualnym kamykiem w skali od -6 do 6. – Rundka: Z czym przychodzę na zajęcia? Dzielenie się przeżyciami z minionego tygodnia, udzielanie sobie wzajemnego wsparcia. 	45min
<ul style="list-style-type: none"> • Praca indywidualna: Jak zadbać o siebie w czasie kwarantanny? Uczestnicy zapisują na kartkach lub elektronicznie listę swoich sposobów na to, jak spędzić w przyjemny i produktywny sposób czas wolny w domu oraz jak zmniejszyć stres i utrzymać wewnętrzną równowagę. Pomocniczo otrzymują do inspiracji kartę pracy „Walizka dobrego nastroju”. Gotowe sposoby umieszczają w komentarzu pod postem na grupie na Facebook’u. 	15min
<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – pomysły na to, jak zwalczyć nudę, stres i niepokój podczas kwarantanny. Rundka, w której uczestnicy dzielą się własnymi sposobami, które zapisali podczas pracy indywidualnej, a następnie wygenerowanie wspólnie nowych pomysłów. Stworzenie grafiki na podstawie wypowiedzi uczestników i umieszczenie jej po zakończeniu dyskusji na grupie na Facebook’u. 	45min
<p>4. Poczęstunek dnia/przerwa. Czas na przygotowanie wspólnie z którymś z domowników deseru i podzielenie się filmem/zdjęciem z procesu przygotowywania w komentarzu pod postem na grupie na Facebook’u.</p>	30min

5. Spotkanie na wideokonferencji po przerwie:	30min
<ul style="list-style-type: none"> • Rundka: Uczestnicy dzielą się refleksjami i przemyśleniami z dzisiejszych zajęć 	10min
<ul style="list-style-type: none"> • Chwila rozrywki: Gra w "Śledztwo". W każdej turze wybrany uczestnik opowiada dwie historie o sobie – prawdziwą i fałszywą. Zadaniem pozostałych jest odgadnięcie, która z historii jest kłamstwem, a która prawdą – każdy może podczas rundy zadać osobie opowiadającej jedno pytanie pomocnicze, a następnie wszyscy typują swoją odpowiedź. Za trafny typ uczestnik otrzymuje punkt. 	20min
<ul style="list-style-type: none"> • Przekazanie „zadania domowego” – uczestnicy są proszeni, aby w ciągu tygodnia skontaktować się z każdym członkiem grupy i dowiedzieć się od każdego czegoś nowego o jego talentach, pasjach, umiejętnościach. Uzyskane o każdym informacje zapisują i przesyłają do wychowawców przez Messenger. 	-
6. „Kącik plusów i refleksji” – utworzenie posta na grupie na Facebook’u, który uczestnicy mogą komentować po zakończeniu zajęć. Przestrzeń do dostrzeżenia, docenienia i podziękowania za miłe gesty, których uczestnicy doświadczyli od innych dziś oraz w ostatnich dniach.	-