

Scenariusz zajęć on-line nr 10

Temat: Co ryzykuję a co zyskuję odstawiając się przed innymi? Rozwiązywanie konfliktów oparte na zaufaniu i zrozumieniu.

Cele spotkania: Udzielanie wsparcia uczestnikom w ich trudnościach. Budowanie atmosfery akceptacji, bezpieczeństwa i zaufania. Tworzenie okazji do poczucia 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: Normalizacja odczuwania nieprzyjemnych emocji związanych z deprawacją potrzeb i naruszonymi granicami. Uczenie się asertywnego komunikowania swoich potrzeb. Rozwijanie empatii i poszukiwania elastycznych rozwiązań uwzględniających perspektywę wielu stron.

Metody i techniki:

Konwersacja na komunikatorze Messenger, grupa zamknięta Facebook, wideokonferencja (Google Meet / Zoom / Microsoft Teams), rundka, dyskusja, gry i zabawy grupowe, praca indywidualna, odgrywanie scenek.

Pomoce dydaktyczne:

Radzenie sobie z konfliktem karta pracy: [Załącznik 10.1](#)

Radzenie sobie z konfliktem plakat: [Załącznik 10.2](#)

Karty Emojito: [Załącznik 10.3](#) (źródło: gra „Emojito Party Game”, Tactic)

Stwórz swoją postać: [Załącznik 10.4](#)

„Od ostatniego spotkania...” gra on-line: <https://wordwall.net/resource/1257110/od-ostatniego-spotkania>

Sytuacje konfliktowe przykłady: <https://wordwall.net/pl/resource/8982993/konflikt-scenki>

Od nieporozumienia do konfliktu filmik: https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I

Konflikt interesów filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=x0pC1vCd9Nw>

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): gra on-line „Od ostatniego spotkania...”. Uczestnicy losują na planszy pytanie – pytania dotyczą sytuacji, w których ostatnio czuli podaną emocję. Następnie odpowiadają na nie pod postem na Facebook’u. Jeśli mają ochotę, odpowiadają również na pytania wylosowane przez inne osoby, a także komentują ich odpowiedzi – słowami wsparcia, prośbą o rozwinięcie itd.	60min
2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): „Za górami, za lasami...”. Uczestnicy tworzą swoją własną bajkową postać, wypełniając przesłaną kartę pracy. Następnie zamieszczają wypełnioną kartę w komentarzu pod postem na Facebook’u, dopisując pod nią również zdanie opowieści, będące kontynuacją zdania zapisanego przez osobę, która wcześniej wrzuciła swoją kartę. Zdanie musi wprowadzać do historii stworzoną przez autora postać. W ten sposób powstaje cała opowieść, stworzona razem przez wszystkich uczestników (pierwszy komentarz wstawia wychowawca, rozpoczynając historię słowami „Za górami, za lasami...”).	60min
3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne	120min
<ul style="list-style-type: none"> • Rytuał wprowadzający – iskierka. 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"> • Dyskusja: Uczestnicy oglądają wspólnie krótki filmik przedstawiający sytuację konfliktu interesów i dwa sposoby postępowania w takiej sytuacji (alternatywnie/dodatkowo filmik ukazujący nieporozumienie jako przyczynę konfliktu). Następnie wspólnie odpowiadają na pytania: Jak powstają konflikty? Co jest ich przyczyną? Co jest kluczem do ich rozwiązywania? 	15min
<ul style="list-style-type: none"> • Odgrywanie scenek: Kłótnia – jak robić to dobrze? Uczestnicy dzielą się na pary i wybierają jedną z kilku zaproponowanych przez wychowawców sytuacji, w 	35min

<p>których wcielają się w rolę jednej ze stron konfliktu. Każda scenka dotyczy innego obszaru życia młodych osób – przyjaźń, rodzeństwo, szkoła, rodzice. Zadaniem uczestników jest odegrać kłótnię między bohaterami. Następnie scenki są omawiane, z uwzględnieniem spostrzeżeń obserwatorów, odczuć aktorów, nazwania sposobu rozwiązania konfliktowej sytuacji (wygrana-wygrana, wygrana-przegrana, przegrana-przegrana). Uczestnicy zastanawiają się, jak inaczej mogłyby się rozegrać scena i w jaki sposób postaci mogłyby się komunikować, czego unikać, żeby obie strony były choć częściowo zadowolone z rozwiązania – ochotnicy odgrywają alternatywne wersje scenek.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Praca indywidualna – uczestnicy uzupełniają karty pracy rozpoczynające się od słów „Konflikty są naturalną częścią życia. By je rozwiązywać, mogę skorzystać z ...” i przesyłają swoje prace na grupę na Facebook’u – ich odpowiedzi zostają następnie połączone w jeden plakat zawierający zbiór porad, czym kierować się i o czym pamiętać, kiedy pojawia się konflikt. 	10min
<p>4. Poczęstunek dnia/przerwa. Zaczerpnięcie świeżego powietrza na zewnątrz. Wrzucenie zdjęcia ze spaceru na grupę na Facebook’u.</p>	30min
<p>5. Spotkanie na wideokonferencji po przerwie:</p>	30min
<ul style="list-style-type: none"> Rundka: Uczestnicy dzielą się refleksjami i przemyśleniami z dzisiejszych zajęć Chwila rozrywki: Gra w "Emojito". W każdej turze wybrany uczestnik z wyświetlonego zestawu kart wybiera jedną, którą ma za zadanie pokazać. Następnie pozostali uczestnicy obstawiają, która karta została pokazana – punkty dostają osoby, które odpowiedziały poprawnie oraz osoba pokazująca, jeśli przynajmniej jeden uczestnik odgadnął co pokazywała. W pierwszej rundzie można użyć mimiki twarzy i dźwięków wydawanych ustami, w drugiej rundzie samej mimiki twarzy, a w trzeciej tylko dźwięków wydawanych ustami (z wyłączoną kamerką). 	5min
	25min
<p>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.</p>	-