

Scenariusz zajęć on-line nr 11

Temat: Jak się przełamać i zrobić pierwszy krok - nawiązywanie pierwszego kontaktu i swoboda w poznawaniu innych.

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: Poszerzanie obrazu własnego ja o informacje od otoczenia, odkrywanie swojej wielowymiarowości. Normalizowanie odczuwania naturalnych emocji takich jak lęk, stres, wstyd. Uczenie się budowania autentycznych relacji, z wyrozumiałością wobec siebie i innych.

Metody i techniki:

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

Pomoce dydaktyczne:

Moje pierwsze wrażenie karta pracy: [Załącznik 11.1](#)

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>

Promyki radości: <https://wordwall.net/pl/resource/5429889/promyki-rado%c5%9bci>

Kartki papieru i długopis

Grupa docelowa: Młodzież w wieku 13-18 lat

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Otwarcie „Polecajek” – Uczestnicy w komentarzach pod postem na Facebook’u dzielą się swoimi ostatnimi odkryciami, tzn. piosenkami, filmami, memami, newsami itd., które ich zachwyciły lub zwróciły ich uwagę.	60min
2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): Promyki radości – ćwiczenie z praktyki wdzięczności. Uczestnicy odwiedzają stronę, na której znajdują się karty z pytaniami	60min

o drobne, pozytywne wydarzenia/chwile, które mogły przytrafić się im się w ostatnim czasie. Odpowiadając na pytania, starają się wrócić pamięcią do dobrych wspomnień i policzyć, ile z nich udało im się odnaleźć w pamięci.	
3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne	120min
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
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
- Termometr emocji: - 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
Rundka: Uczestnicy są proszeni o przypomnienie sobie pierwszego spotkania ze swoim najlepszym przyjacielem i opowiedzenie o nim. Następnie odpowiadają w kręgu na powyższe pytania: Pierwsze wrażenie – czy zawsze jest nieomyślne? Co robi na mnie dobre pierwsze wrażenie? Czy moje oceny zawsze okazują się zgodne z rzeczywistością?	15min
Praca indywidualna: Jak widzą mnie inni? Uczestnicy na przesłanych kartach pracy wpisują, jakie oceny innych osób na ich temat przychodzą im do głowy podczas pierwszego kontaktu, tzn. jakie ich zdaniem sami robią pierwsze wrażenie. Następnie dzielą się swoimi odpowiedziami na forum oraz umieszczają kartę pracy do wglądu na grupie na Facebooku.	15min
Praca indywidualna: Jak to było z nami? Uczestnicy wypełniają anonimowo ankietę na formularzach Google, w której opisują swoje wspomnienia związane z pierwszym spotkaniem z każdym pozostałym uczestnikiem. Jaki on się wydawał, jak wyglądał, jak się zachowywał? Następnie przesłane w ankietach informacje zwrotne są zbierane przez wychowawców razem i odczytywane na głos każdej osobie po kolei. Uczestnicy dzielą się odczuciami po wysłuchaniu słów na swój temat, zestawiając je ze swoimi własnymi myślami o sobie. Refleksja na temat tego, że często jesteśmy wobec samych siebie krytyczni, a myśli na temat tego jak prezentujemy się wśród innych są bardziej pesymistyczne niż to jak faktycznie jesteśmy postrzegani.	30min
4. Poczęstunek dnia/przerwa.	30min

5. Spotkanie na wideokonferencji po przerwie:	30min
• Rundka: Uczestnicy dzielą się refleksjami i przemyśleniami z dzisiejszych zajęć • Chwila rozrywki: Gra w detektywa: zapamiętaj szczegóły i bądź czujny! W każdej turze wybrany uczestnik wyłącza na minutę kamerkę i zmienia trzy rzeczy: coś w swoim wyglądzie lub w swoim otoczeniu. Następnie pozostałe osoby odgadują co się zmieniło i zapisują to na kartkach. Za każde trafienie otrzymują punkt.	5min
	25min
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.	-