

Scenariusz zajęć on-line nr 13

Temat: „Co cię nie zabije...” – jak przetrwać sytuacje kryzysowe? Odkrywanie mocnych stron i praca na zasobach.

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: Budowanie siły wewnętrznej oraz świadomości swoich zasobów. Akceptacja swojej przeszłości i uczenie się wyciągania pozytywnych wniosków z trudnych doświadczeń.

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:

Mój bagaż doświadczeń karta pracy: [Załącznik 13.1](#)

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>

Gra on-line „Razem na szczyt”: <https://view.genial.ly/5fbd7b3393901a0d15401d0e/interactive-content-podroz-na-szczyt>

Ankieta szczęścia: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6xF-Y1SAKeV_ijGSBbWGPw4O3P6PjX-q3oQGG2N95CpCBbQ/viewform?usp=sf_link

Co powiedziałybyś sobie z przeszłości film: <https://www.youtube.com/watch?v=NQ8CGhZGaMg>

Kartki papieru i długopis

Grupa docelowa: Młodzież w wieku 13-18 lat

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Pokaż swoje supermoce! Uczestnicy w komentarzach pod postem na grupie na Facebook’u dzielą się	60min

zdjęciami swoich dyplomów, statuetek, trofeów, nagród, które zdobyli podczas swojego życia i które są dla nich ważne	
2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): Każdego dnia jesteśmy mądrzejsi, czyli co powiedziałbyś sobie z przeszłości? Uczestnicy oglądają krótki film na youtube.pl, w którym młode osoby udzielają porad i przesyłają ciepłe słowa do siebie samych z czasów, kiedy byli młodszy. Następnie uczestnicy zamieszczają na grupie na Facebooku swoje przemyślenia odnośnie swojej przeszłości, odpowiadając na pytanie: Co powiedziałbym teraz sobie samemu z czasów, kiedy byłem młodszy i zmagalem się z różnymi trudnościami?	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"> Praca indywidualna: Mój bagaż doświadczeń. Uczestnicy dzielą się w rundce swoimi refleksjami po obejrzanym wcześniej filmie, a następnie uzupełniają kartę pracy, wpisując w nią czego się nauczyli, jakie zdobyli umiejętności i czego dowiedzieli się o sobie poprzez trudne doświadczenia, które przeszli w przeszłości. Refleksja na temat tego, że to co nas spotyka i błędy, które popełniamy budują nasze zasoby, wzmacniają nas i czynią lepszą, bardziej świadomą i silniejszą osobą. 	20min
<ul style="list-style-type: none"> Gra planszowa on-line: Razem na szczyt. Uczestnicy korzystając z interaktywnej planszy przesuwają się po kolejnych polach, przy każdym odpowiadając na podane pytanie dotyczące wylosowanej przez siebie na kole fortuny osoby z grupy. Pytania dotyczą mocnych stron, sukcesów, pozytywnych i wyróżniających cech innych. Po udzieleniu odpowiedzi przez uczestnika, w kolejnej turze przesuwa się osoba, która została przez niego we wcześniejszej turze wylosowana. Gra kończy się w momencie, kiedy cała grupa dojdzie do ostatniego pola, czyli zdobędzie przy wzajemnej pomocy szczyt góry. 	20min

<ul style="list-style-type: none"> Praca indywidualna: Ankieta szczęścia. Uczestnicy wypełniają ankietę, gdzie proszeni są o udzielenie odpowiedzi na 11 pytań dotyczących tego, co jest dla nich ważne, co sprawia im radość, czego potrzebują w trudnych chwilach. Zostają poinformowani, że ankieta zostanie wykorzystana, aby wspierać budowanie bliskich relacji ze swoimi rodzicami, którzy następnego dnia spotykają się podczas Szkoły Rodziców. 	10min
<ul style="list-style-type: none"> Rundka: Podzielenie się przez uczestników ich odpowiedziami z „Ankiety szczęścia” – Jakie są moje sposoby na poprawę nastroju? Co pomaga mi, kiedy jest mi źle? 	10min
4. Poczęstunek dnia/przerwa.	30min
5. Spotkanie na wideokonferencji po przerwie:	30min
<ul style="list-style-type: none"> Rundka: Uczestnicy dzielą się refleksjami i przemyśleniami z dzisiejszych zajęć 	5min
<ul style="list-style-type: none"> Chwila rozrywki: Zabawa w „Zwierzątka”. W każdej turze wybrany uczestnik zamyka oczy, a wychowawca wskazuje inną osobę z grupy zapisując na kartce jej imię. Osoba wskazana na kartce ma za zadanie imitować dźwięk wybranego przez siebie zwierzęcia, a uczestnik, który ma zamknięte oczy musi na tej podstawie odgadnąć, co to za osoba. 	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.	-