

Scenariusz zajęć on-line nr 14

Temat: Potrzebujemy siebie nawzajem – Czy proszenie o pomoc oznacza, że jestem słaby? Odkrywanie siły płynącej ze wsparcia innych. Dodatkowo: Andrzejki.

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: Rozwijanie sieci wsparcia. Budowanie poczucia bezpieczeństwa dzięki świadomości posiadania bliskich, na których można polegać w trudnych sytuacjach. Uczenie się korzystania z pomocy innych bez wyrzutów sumienia.

Metody i techniki:

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

Pomoce dydaktyczne:

Diagram życia: <https://view.genial.ly/5fc6bd90f115960d2322a595/horizontal-infographic-review-diagram-zycie>

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>

Karty DIXIT plansza: <https://view.genial.ly/5fe7ab92a666f40d7dc6b5ca/horizontal-infographic-review-karty-copy> (źródło: gra „DIXIT”, Rebel, autor: Jean Louis-Roubir)

Kartki papieru i długopis

Grupa docelowa: Młodzież w wieku 13-18 lat

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Pokaż nam jak się czujesz! Uczestnicy wybierają z przesłanej przez wychowawców planszy kartę, która najlepiej oddaje ich aktualny stan, nastrój. Następnie zamieszczają na grupie pod postem komentarz, dlaczego wybrali tę akurat kartę i dlaczego jest im dziś bliska, a	60min

pozostałe osoby odgadują w komentarzach, o którą kartę chodzi.	
2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): Jak wygląda mój codzienny „tort życia”? Uczestnicy wypełniają interaktywną kartę pracy, na której tworzą diagram pokazujący ile procent swojego czasu poświęcają na różne aktywności. Zastanawiają się, na które obszary brakuje im czasu w codzienności, a na które przeznaczają wystarczającą ilość czasu. Następnie zamieszczają na grupie na Facebook’u zdjęcie swojego „tortu”.	60min
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
Praca indywidualna: Moja lista wsparcia. Uczestnicy opowiadają o swoich „Tortach życia”. Następnie zastanawiają się i zapisują na kartkach, do kogo mogliby zwrócić się o pomoc i na czyje wsparcie liczyć, gdyby spotkała ich jakaś trudność w każdym z uwzględnionych tam obszarów. Po stworzeniu swojej listy przeprowadzona jest rundka, w której każda osoba opowiada o swojej liście odpowiadając na pytania: Ile osób tam się znalazło? W jakich sytuacjach może na nich polegać? Kiedy ostatnio zwrócił się do kogoś z prośbą o pomoc i jak to się skończyło?	40min
Rundka: Autorefleksja na temat: Czy proszenie o pomoc jest wyrazem słabości, czy też siły i odwagi? Czy jest łatwe czy trudne?	20min
4. Poczęstunek dnia/przerwa.	30min
5. Spotkanie na wideokonferencji po przerwie:	30min
Rundka: Uczestnicy dzielą się refleksjami i przemyśleniami z dzisiejszych zajęć	5min
Chwila rozrywki: Świetlicowe Andrzejki. Uczestnicy przygotowują i przeprowadzają wybrane przez siebie wróżby Andrzejkowe (karty Tarota, imię przyszłego męża/żony ukryte pod wybraną liczbą, losowanie kart do gry – kolory	25min

jako odpowiedzi na pytania o przyszłość itd.)	
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.	-