

## Scenariusz zajęć on-line nr 15

**Temat:** Potrzebujemy siebie nawzajem – Czy umiem dawać wsparcie? Dodatkowo: przygotowanie do Świąt Bożego Narodzenia.

**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 empatii i trenowanie zdrowego, skutecznego wspierania innych.

### Metody i techniki:

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

### Pomoce dydaktyczne:

Kartka do uzupełnienia „Świąteczne życzenia”: [Załącznik 15.1](#)

Jak wspierać innych plakat: [Załącznik 15.2](#)

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>

Wspieranie i proszenie o pomoc gra on-line: <https://wordwall.net/pl/resource/7854848/ka%C5%bczy-mo%C5%z%C5%82a-zosta%C5%82-superbohaterem>

Motywujące cytaty: <https://paulinaszczepanska.pl/cytaty-motywuja%C5%82e/>

Gra „Zagadki z dzieciństwa”: <https://samequizy.pl/rozwi%C5%82-dzieci%C5%82e-zagadki/>

„Wisielec” gra on-line: <https://zagraj-w-wisielca.pl/>

Kartki papieru i długopis

**Grupa docelowa:** Młodzież w wieku 13-18 la

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajdź swoją motywację! Uczestnicy wchodzą na stronę, gdzie mogą wylosować motywujący cytat na aktualny dzień. Następnie zamieszczają na grupie na Facebook’u pod postem komentarz, w którym dzielą się swoimi cytatami</li> <li>• Sprawdź, ile pamiętasz z dzieciństwa! Uczestnicy biorą udział w grze on-line, w której odpowiadają na zagadki-rymowanki znane z dzieciństwa. Następnie na grupie na Facebook’u dzielą się swoim wynikiem punktowym.</li> </ul>	60min
2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): List – podarunek do worka św. Mikołaja. Uczestnicy wypełniają świąteczną kartę pracy, w której uzupełniają życzenia dla innych rodzin uczestników grupy, a następnie przesyłają je do wychowawców, aby mogli je skompletować i przygotować do przekazania pełnego kompletu każdej osobie w dzień spotkania wigilijnego.	60min
3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne	120min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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...”)</li> </ul>	5min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	10min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Termometr emocji:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Symboliczne zaznaczenie swojego nastroju wirtualnym kamykiem w skali od -6 do 6.</li> <li>– Rundka: Z czym przychodzę na zajęcia? Dzielenie się przeżyciami z minionego tygodnia, udzielanie sobie wzajemnego wsparcia.</li> </ul> </li> </ul>	45min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burza mózgów: Jak możemy wspierać innych? Uczestnicy uzupełniają wspólnie plakat, w którym wymieniają sposoby, na jakie można pomóc/dać wsparcie innym, w zależności od tego, co te osoby spotyka – każda osoba wybiera jedną sytuację, a następnie rozpoczyna podawanie pomysłów związanych z nią. Po stworzeniu plakatu przeprowadzona jest rundka, w której każda osoba dzieli się swoim doświadczeniem, odpowiadając na pytania – Jakie sposoby wspierania innych najczęściej stosuję (moja „specjalizacja wsparciowa”)? W jakich sytuacjach i przy jakich emocjach najłatwiej mi pomóc innym?</li> </ul>	20min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening przy pomocy scenek: Wspieranie innych i prośenie o wsparcie. Uczestnicy dzielą się na pary, w których jedna osoba losuje sytuację, podczas</li> </ul>	40min

<p>której będzie osobą potrzebującą pomocy, a następnie odgrywana jest scenka, w której druga osoba ma za zadanie dowiedzieć się co trapi tę osobę i zaproponować jej odpowiednie wsparcie. Po tym, jak wszyscy wezmą udział w scenkach, następuje zamiana ról.</p> <p>Omówienie: Dzielenie się refleksją zarówno przez aktorów jak i obserwatorów, chętne osoby odgrywają ponownie daną scenkę, aby zaprezentować inny wariant jej przebiegu i rozwiązania.</p>	
4. Poczęstunek dnia/przerwa.	30min
5. Spotkanie na wideokonferencji po przerwie:	30min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundka: Uczestnicy dzielą się refleksjami i przemyśleniami z dzisiejszych zajęć</li> </ul>	5min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadanie indywidualne: Przedświąteczne wsparcie domowe. Uczestnicy tworzą listę „rzeczy do zrobienia przed Świątami” i dzielą się nią z innymi. Następnie zastanawiają się, w które czynności przygotowawcze mogą się włączyć i pomóc rodzicom.</li> </ul>	15min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chwila rozrywki: Wspólna gra w „wisielca” on-line</li> </ul>	10min
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.	-