

## Scenariusz zajęć on-line nr 2

**Temat:** Mam tę moc! Odkrywamy mocne strony swoje i innych. Dodatkowo: celebrowanie Wielkanocy.

**Cele spotkania:** Udzielanie wsparcia uczestnikom w ich trudnościach. Budowanie atmosfery akceptacji, bezpieczeństwa i zaufania. Tworzenie okazji do pocucia 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 samoświadomości dotyczącej swoich umiejętności, wzmacnianie poczucia wartości.

### Metody i techniki:

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

### Pomoce dydaktyczne:

Nasza grupa – mocne strony grafika: [Załącznik 2.1](#)

Moja piątka mocy karta pracy: [Załącznik 2.2](#)

Kodeks oczywistości grafika: [Załącznik 2.3](#)

Które zdanie jest prawdziwe quiz on-line: <https://wordwall.net/pl/resource/8413103/oczywistości>

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>

Joga przy biurku film: <https://www.youtube.com/watch?v=wXTZFXyRLGk>

Wspólne oglądanie on-line platforma: <https://w2g.tv/>

Kalendarz zadań wielkanocnych: <https://view.genial.ly/5e89f4fad5aa510e32c696e6/horizontal-infographic-review-wielkanoc>

Kartki papieru i długopis

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

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Uczestnicy tworzą awatary w	60min

<p>aplikacji „Bitmoji”, przedstawiające ich samych w typowej dla siebie sytuacji (smartfon: aplikacja do pobrana przez Sklep Play, komputer: <a href="http://www.bitmoji.com">www.bitmoji.com</a> ) i umieszczają je w komentarzu pod postem na grupie na Facebook’u. Następnie komentują avatary innych osób – informacje zwrotne, dostrzeżenie podobieństw, pytania.</p>	
<p>2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): Moja piątka mocy. Uczestnicy otrzymują kartę pracy, do której wpisują 5 rzeczy, z których są dumni i które zrealizowali w ciągu ostatniego tygodnia. Wypełnione karty pracy przesyłają w komentarzu pod postem na grupie na Facebook’u, gdzie mogą również wzajemnie komentować swoje dokonania.</p>	60min
<p>3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne</p>	120min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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...”)</li> </ul>	5min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspólna joga przy biurku – dbam o swoje ciało i umysł Wychowawcy udostępniają uczestnikom film z ćwiczeniami, które wykonują z nimi 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>• Rundka – Wielkanoc inna niż wszystkie. Uczestnicy dzielą się swoimi osobistymi wspomnieniami i tradycjami wielkanocnymi, a także oczekiwaniami i obawami co do nadchodzących świąt. Wspólnie zastanawiają się co zrobić, żeby był to dobry, radosny czas pomimo, że warunki zewnętrzne i sytuacja na świecie to utrudnia.</li> </ul>	10min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenie – Każdy z nas jest wyjątkowy! Wychowawcy odczytują otrzymane od uczestników w ramach zadania domowego z poprzednich zajęć pozytywne informacje na temat każdego uczestnika, a pozostałe osoby za każdym razem odgadują, o którą osobę chodzi. Podczas omawiania danego uczestnika pozostali uzupełniają również listę o inne mocne strony, umiejętności i dobre cechy, które wyróżniają tę osobę, a które nie zostały wymienione wcześniej. Na koniec zostaje stworzona wspólna grafika przedstawiającej grupę, złożona z uzyskanych podczas ćwiczenia informacji o każdym uczestniku i przesłanych wcześniej avatarów. Zostaje ona umieszczona przez wychowawców na grupie na Facebook’u.</li> </ul>	30min

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyskusja w grupie – omówienie poprzedniego ćwiczenia. Uczestnicy starają się odpowiedzieć na pytania „Co myślisz, patrząc na grafikę?”, „Czy to dobrze czy źle, że każdy z nas jest inny?”</li> </ul>	10min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca indywidualna: Różnimy się, ale wszyscy jesteśmy tak samo ważni. Uczestnicy rozwiązują quiz on-line, w którym przy każdym pytaniu mają za zadanie wskazać jedno zdanie prawdziwe spośród trzech podanych. Zdania prawdziwe dotyczą prawa człowieka do bycia sobą, podczas gdy pozostałe zdania odnoszą się do nieadaptacyjnych przekonań, które nie pozwalają ludziom być szczęśliwymi w swoich własnych skórkach. Po rozwiązaniu quizu uczestnicy otrzymują grafikę „Kodeks oczywistości” – zdania, które zawsze są prawdziwe i które mogą powtarzać w trudnych chwilach.</li> </ul>	10min
<p>4. Poczęstunek dnia/przerwa. Malowanie pisanki wielkanocnej i podzielenie się zdjęciem swojego dzieła w komentarzu pod postem na grupie na Facebook’u.</p>	30min
<p>5. Spotkanie na wideokonferencji po przerwie:</p>	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>• Chwila rozrywki: Wspólna gra w kalambury na <a href="http://www.kurnik.pl">www.kurnik.pl</a></li> </ul>	15min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspólne zaplanowanie „zadania domowego” – stworzenie interaktywnego kalendarza wielkanocnego Amici. Uczestnicy wspólnie z wychowawcami wymyślają zabawne i kreatywne zadania do wykonania na każdy dzień przerwy wielkanocnej. Rezultaty wykonania zadania każdego dnia uczestnicy będą umieszczać w komentarzach pod przeznaczonymi do tego postami na grupie na Facebook’u.</li> </ul>	10min
<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>	-