

## Scenariusz zajęć on-line nr 4

**Temat:** Rozwijam skrzydła, gdy jesteśmy razem - odnajdywanie swoich dobrych stron w radości płynącej z kontaktu z innymi ludźmi.

**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:** Uczenie się czerpania radości z kontaktu z innymi ludźmi i dostrzegania wartości autentycznej bliskości.

### Metody i techniki:

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

### Pomoce dydaktyczne:

Dlaczego warto być razem plakat: [Załącznik 4.1](#)

Co zbliża nas do siebie plakat: [Załącznik 4.2](#)

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>

Zestaw kart INSIDE-LIFE (opracowane przez Sabine Ebersberger i Michaela Bohne):

[https://www.wszib.poznan.pl/public/files/INSIDE-LIFE\\_card-set\\_Polish\(1\).pdf](https://www.wszib.poznan.pl/public/files/INSIDE-LIFE_card-set_Polish(1).pdf)

Piosenka „Umysł”, Grubson: <https://www.youtube.com/watch?v=DE65VfnaZ XU>

Kartki papieru i długopis

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

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Dobrze być razem – kręcimy film „Tylko ściana między nami”. Nagrywanie smartfonem swoich kwestii, według	60min

<p>powstałego na wcześniejszych zajęciach scenariusza. Uczestnicy nagrywają dodatkowo krótki film, w którym opowiadają kilka słów o tym, co znaczy dla nich AMICI, za czym tęsknią i w jaki sposób łączą się teraz z innymi. Gotowe filmiki przesyłają do wychowawców przez Messenger.</p>	
<p>2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): Przetrwam bo wiem, że potrafię! Uczestnicy otrzymują dwa zestawy kart. W pierwszym zestawie (INSIDE) każda karta zawiera początkową część zdania, opisującą pewne stany emocjonalne, obawy, zmartwienia, które uczestnicy mogą odczuwać w aktualnej sytuacji. Wybierają z zestawu kart jedną, której treść jest najbliższa ich doświadczeniu i wrzucają ją w komentarzu pod postem na grupie na Facebook’u. Następnie z drugiego zestawu kart (LIFE) dobierają drugą część zdania – dla każdej karty z pierwszego zestawu umieszczonej przez innych uczestników oraz przez siebie na Facebook’u. Druga część zdania ma mieć motywujący, pokazujący pozytywne nastawienie oraz możliwości przezwyciężenia trudności przekaz. Uczestnicy przesyłają wybrane przez siebie karty na Facebook’a jako komentarze do pierwszej części, aby powstały całe zdania, podnoszące na duchu i dające siłę.</p>	60min
<p>3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne</p>	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>• Jesteśmy stworzeni, aby łączyć się z innymi – wspólne obejrzenie teledysku do piosenki Grubsona „Umysł”, zrealizowanej w okresie kwarantanny przy pomocy wielu przyjaciół artysty, którzy dograli się do teledysku nagrywając się w domu. Następnie przeprowadzona zostaje otwarta dyskusja na temat pojawiającego się na końcu teledysku cytatu D. Siegiela, dotyczącego znaczenia więzi z innymi dla bycia spełnionym i kompletnym.</li> </ul>	10min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundka – dlaczego warto być razem? Każdy uczestnik odpowiada na pytanie, co daje mu przebywanie z innymi i czego nie może doświadczyć będąc samemu. Na tej podstawie stworzony jest wspólny plakat.</li> </ul>	20min

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burza mózgów – Co nas zbliża do siebie? Uczestnicy tworzą wspólną grafikę, zastanawiając się nad odpowiedzią na pytanie, co ich zdaniem pomaga w budowaniu bliskich relacji. Jakie wspólne doświadczenia zbliżają do siebie ludzi i wzmacniają więź?</li> </ul>	15min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenie – wycieczka z przewodnikiem. Chętni uczestnicy zabierają pozostałe osoby na wycieczkę przez Google Street View – udostępniając ekran, pokazują miejsca bliskie ich sercu, prowadzą pozostałych przez znane sobie ścieżki. Dają się poznać i zbliżają się do innych poprzez dzielenie się dobrymi wspomnieniami.</li> </ul>	15min
4. Poczęstunek dnia/przerwa. Przerwa na przygotowanie swojego „Zestawu Kinomana”, tzn. przekąsek i miejsca do wspólnego oglądania stworzonego wspólnie filmu. Uczestnicy dzielą się zdjęciem swoich „Zestawów” pod postem na grupie na Facebook’u.	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>• Chwila rozrywki: Wspólne oglądanie premiery filmu „Tylko ściana między nami”, zmontowanego z wcześniejszych nagrań uczestników</li> </ul>	15min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundka: Nagrodzenie brawami aktorów, dzielenie się swoimi odczuciami, komentowanie filmu</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.	-