

Scenariusz zajęć on-line nr 5

Temat: Echo naszych słów – to jak wyglądają nasze relacje jest tak naprawdę w naszych rękach.

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 szczerej komunikacji. Obniżenie poziomu napięcia i stresu, przełamywanie lęku przed ekspozycją i oceną innych. Trening umiejętności społeczno-emocjonalnych.

Cel główny: Odkrywanie wpływu swoich słów i zachowania na innych oraz na to, jak wyglądają relacje z nimi. Budowanie poczucia sprawczości.

Metody i techniki:

Konwersacja na komunikatorze Messenger, grupa zamknięta Facebook, wideokonferencja (Google Meet / Zoom / Microsoft Teams), rundka, ekspresja plastyczna, rozmowa w parach, praca indywidualna.

Pomoce dydaktyczne:

„Jeśli chcesz widzieć jakoś świat, najpierw zacznij od siebie” plakat: [Załącznik 5.1](#)

Projekt artystyczno-społeczny „Pokonajmy Kolorem Koronawirusa” plakat: [Załącznik 5.2](#)

Echo naszych słów prezentacja: https://view.genial.ly/5ea87bc972a1080d7cde5d6d/presentation-echo-naszyc-slow?fbclid=IwAR2F14ir7UDuyZHmJJ_HtdydG8HAerFXtlqse8PNmnb6b9lyHo4dpvqOBK0

Kolorowanka online: <https://www.kolorowankionline.net/>,
<http://www.supercoloring.com/pl/sections/kolorowanki>

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>

Kartki papieru i długopis

Grupa docelowa: Młodzież w wieku 13-18 lat

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Uczestnicy zapoznają się z przesłaną przez wychowawców w formie prezentacji przypowieścią „Echo naszych słów”, a następnie wykonują kolorowankę on-line, przedstawiającą coś, co chcieliby	60min

<p>podarować grupie od siebie. Gotową kolorowankę umieszczają w komentarzu pod postem na grupie na Facebook'u, razem z dokończonym zdaniem „Daję wam tę kolorowankę, ponieważ...”. Następnie komentują również prace innych osób.</p>	
<p>2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): Bank pomysłów dywanowych – uczestnicy wypełniają anonimową ankietę (utworzoną przez formularze Google), w której odpowiadają na pytanie, jakie tematy są dla nich ważne, jakie tematy chcieliby poruszyć na kolejnych zajęciach.</p>	60min
<p>3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne</p>	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"> • Ćwiczenie indywidualne – uczestnicy zamykają oczy i wysłuchują oceniające zdania wypowiedziane przez wychowawcę („jestem ideałem”, „jestem do niczego”, „jestem brzydalem” itd.), obserwując myśli pojawiające się w nich swobodnie podczas tego ćwiczenia. Następnie w rundce dzielą się swoimi obserwacjami i spostrzeżeniami – jak reagowali na poszczególne zdania i jakie myśli pojawiały się w ich głowach? W podsumowaniu ćwiczenia: refleksja na temat tego, że mimo, że zdania były w pierwszej osobie, wiele osób słysząc je odnosi je do siebie lub porównuje się z nimi, podważa je. Naturą człowieka jest brać usłyszane słowa do siebie i automatycznie przeglądać się w nich jak w lustrze, dlatego należy być uważnym na to, co i w jaki sposób się mówi, a także jak postępuje się wobec innych. 	15min
<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie w parach – uczestnicy łączą się na osobnych wideokonferencjach w dwójkach i odpowiadają podczas rozmowy na pytania „Co najbardziej cenię w ludziach i jacy powinni moim zdaniem być?” oraz „Co najbardziej w ludziach mnie denerwuje, jakiego zachowania nie lubię?” 	15min
<ul style="list-style-type: none"> • Tworzenie wspólnego plakatu pt.: „Jeśli chcesz widzieć jakoś świat, najpierw zacznij od siebie”. W pierwszej kolejności w rundce każdy uczestnik opowiada, czego dowiedział się od swojej pary, a następnie dopisuje te odpowiedzi do 	30min

<p>wspólnego plakatu jako wskazówki i zasady, jakimi powinniśmy się kierować w kontakcie z innymi, aby nasze otoczenie odpowiedziało nam w sposób, jakiego pragniemy. Refleksja na temat tego, że każdy z nas w gruncie rzeczy potrzebuje od innych tego samego – szczerości, zrozumienia, otwartości, wysłuchania i kiedy otworzymy się na dawanie tego innym, zacniemy to również otrzymywać.</p>	
<p>4. Poczęstunek dnia/przerwa. Najwspanialsza Kanapka Świata. Przerwa na przygotowanie specjalnej kanapki – na bogato i z przekazem dla całej grupy. Wrzucenie zdjęcia kanapki 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"> • Rundka: Uczestnicy dzielą się refleksjami i przemyśleniami z dzisiejszych zajęć • Chwila rozrywki: Rozpoczęcie projektu artystyczno-społecznego „Pokonajmy Kolorem Koronawirusa” – równoległe tworzenie prac plastycznych dowolną techniką, które zostaną zawieszane w przestrzeni ogólnodostępnej na osiedlu Lecha w Poznaniu – Space Amici. 	5min
	25min
<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>	-