

## Scenariusz zajęć on-line nr 6

**Temat:** Życie, które na mnie czeka – odkrywanie i umacnianie swoich wartości, poprzez tworzenie mapy marzeń i planów.

**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:** Zyskanie świadomości odpowiedzialności za swój własny los. Budowanie motywacji do kreowania swojej przyszłości. Autorefleksja na temat swoich własnych wartości, które modelują pragnienia i marzenia.

### Metody i techniki:

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

### Pomoce dydaktyczne:

Linia życia karta pracy: [Załącznik 6.1](#)

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>

Metafora przyszłości filmik:

[https://www.youtube.com/watch?v=DhBPFr3RRso&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3oD1ajWr7oOG7cZXUIFNCUyd\\_TF7qpDEwszXkkuNHrr-rKtSwzoaCXecO](https://www.youtube.com/watch?v=DhBPFr3RRso&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3oD1ajWr7oOG7cZXUIFNCUyd_TF7qpDEwszXkkuNHrr-rKtSwzoaCXecO)

Kartki papieru i długopis

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

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Uczestnicy wchodzą na stronę <a href="https://mapakarier.org/city">https://mapakarier.org/city</a> i spacerując po mieście karier, wyszukują zawód, który wydaje się im interesujący i mogliby go wykonywać w przyszłości,. Zapoznają się z jego szczegółowym opisem, a następnie dzielą się swoim wyborem w komentarzu	60min

pod postem na grupie na Facebook'u. Komentują również wybory innych osób.	
2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): Moja wizja przyszłości – uczestnicy oglądają przesłany przez wychowawców filmik, będący propozycją metafory drogi przez życie do przyszłości. Następnie sami wyszukują na stronie <a href="http://www.youtube.pl">www.youtube.pl</a> film, który ich zdaniem oddaje w metaforyczny sposób znaczenie słowa „przyszłość” i dzielą się linkiem do niego w komentarzu pod postem na grupie na Facebook'u. Komentują również wybory innych osób.	60min
3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne	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>• 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>• Ćwiczenie indywidualne – Życie, które mnie czeka. Uczestnicy tworzą przez stronę <a href="http://www.autodraw.com">www.autodraw.com</a> lub na przesłanej karcie pracy swoją „drogę życia”, zaznaczając na niej istotne wydarzenia ze swojego życia od narodzin do śmierci (przeszłe i wyobrażone przyszłe). Podczas pracy próbują zastanowić się nad odpowiedziami na pytania: Co zostawiam za sobą, jak to na mnie wpłynęło, jak mnie to wzbogaciło? Do czego chcę dążyć, co jest dla mnie ważne?</li> </ul>	20min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundka – podzielenie się przez każdą osobę stworzoną przez siebie linią życia, refleksje na temat znaczenia zaznaczonych punktów oraz wartości, którymi uczestnicy chcą się kierować i jak to wpływa na ich plany i wybory.</li> </ul>	25min
<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. Przekąska przyszłości – uczestnicy zapoznają się z przesłanym przez wychowawcę filmikiem z inspirującymi pomysłami na oryginalne przekąski. Następnie przygotowują przekąski swojego własnego pomysłu, kierując się motywem: „przekąska, jaka nigdy jeszcze nie powstała”. Zdjęcia swoich	30min

przekąsek wrzucają na grupę na Facebook'u	
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> <li>• Chwila rozrywki: Równoległa gra w węża na stronie: <a href="http://slither.io">http://slither.io</a> (na smartfonie aplikacja dostępna przez Sklep Play). Konkurs na najdłuższego węża pod koniec gry (wygrywa osoba, która zdobędzie największą liczbę punktów).</li> </ul>	5min
	25min
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.	-