

Scenariusz zajęć on-line nr 7

Temat: Sięgam po swoje – jak zrobić to odważnie i mądrze.

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: Zdobycie umiejętności definiowania i skutecznego wyznaczania swoich celów życiowych. Wzmacnianie poczucia sprawczości. Budowanie motywacji do kreowania swojej przyszłości.

Metody i techniki:

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

Pomoce dydaktyczne:

Model S.M.A.R.T. plakat: [Załącznik 7.1](#)

Model S.M.A.R.T. przykład: [Załącznik 7.2](#)

Model S.M.A.R.T. plan do wypełnienia: [Załącznik 7.3](#)

Plansza „Życie”: [Załącznik 7.4](#)

Niekorzystne myśli przykłady: [Załącznik 7.5](#)

Zamiana myśli plakat: [Załącznik 7.6](#)

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 poproszeni są o	60min

<p>losowe wybranie i zapisanie 6 cyfr, a następnie otrzymują zdjęcie planszy, która zawiera w sobie pola z różnymi wartościami i wydarzeniami, które mogą spotkać człowieka podczas jego życia. W pierwszym etapie przechodzą ścieżkę życia po planszy, przesuając się według wybranych wcześniej losowo cyfr i dzielą się tym, co przypadło im w udziale w komentarzu na grupie na Facebook’u, komentują również „ścieżki życia” innych osób. W drugim etapie uczestnicy otrzymują szansę na powtórzenie zadania – tym razem z możliwością samodzielnego zdecydowania, jak chcą pokierować swoim życiem i które pola chcą wybrać. Poproszeni są, aby przeszli planszę ponownie, wybierając cyfry, na których znajdują się rzeczy, które rzeczywiście chcą osiągnąć/przeżyć w swojej przyszłości. Dzielą się ponownie swoimi odpowiedziami na grupie na Facebook’u.</p>	
<p>2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): Na grupie na Facebook’u wychowawcy umieszczają post pod którym umieszczają komentarze zawierające zdania prezentujące niekorzystne, mało pomocne, dewaluujące myśli (np. „To jest za trudne”, „Oni na pewno mnie nie polubią” itd.). Uczestnicy odpowiadają na te zdania w komentarzach, zamieniając je na inne, bardziej korzystne i motywujące myśli (np. „Teraz wydaje się trudne, ale zrobię to powoli, krok po kroku”). Na podstawie ich pomysłów zostaje stworzony wspólny plakat.</p>	60min
<p>3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne</p>	120min
<ul style="list-style-type: none"> • 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...”) 	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 kamyczkiem 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"> • Miniwykład interaktywny – zapoznanie uczestników z modelem formułowania celów S.M.A.R.T, prezentacja zastosowania założeń modelu na przykładzie. 	20min
<ul style="list-style-type: none"> • Praca w grupach – uczestnicy dzielą się na 2/3 osobowe zespoły i wybierają wspólnie cel, który będą planować według szablonu konstruowania celu wg S.M.A.R.T, a następnie opracowują go na osobnej wideokonferencji. 	25min
<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja stworzonego przez każdą grupę planu, informacje zwrotne od 	15min

pozostałych uczestników.	
4. Poczęstunek dnia/przerwa. Przekąska wzmacniająca – każdy uczestnik wybiera, co jego najlepiej regeneruje i robi to indywidualnie. Po przerwie uczestnicy podczas rundki dzielą się swoimi sposobami na dobrą, regeneracyjną przerwę.	30min
5. Spotkanie na wideokonferencji po przerwie:	30min
<ul style="list-style-type: none"> • Rundka: Uczestnicy dzielą się refleksjami i przemyśleniami z dzisiejszych zajęć • Chwila rozrywki: Gra „Dziamdzianie”. W każdej turze wybrany uczestnik wybiera jakąś czynność, która od momentu rozpoczęcia tury zostaje zaszyfrowana pod nazwą „dziamdzianie”. Zadaniem pozostałych jest odgadnięcie, jaką czynność ma on na myśli, używając do tego pytań zamkniętych (możliwe odpowiedzi to „tak” lub „nie”). Przykładowe pytania: „Czy lubisz dziamdziać?”, „Czy można dziamdziać w domu?”, „Czy można dziamdziać samemu?”, „Czy do dziamdziania potrzebny jest jakiś przedmiot?” itd. 	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.	-