

Scenariusz zajęć on-line nr 8

Temat: Obszary życia, o których mogę decydować i jak asertywnie to komunikować. Dodatkowo: Dzień Matki.

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: Zdobycie wiedzy i umiejętności asertywnej obrony swojej niezależności.

Metody i techniki:

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

Pomoce dydaktyczne:

Moje koło wpływu: [Załącznik 8.1](#)

Asertywna obrona zasady: [Załącznik 8.2](#)

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>

Gra on-line „Bieg na orientację domową”: <https://view.genial.ly/5edffe6166ec3e0d89f6281b/social-square-post-zabawa-amici>

Generator mowy Ivona: <https://s2g-online.pl/>

Generator komiksów: <http://www.wittycomics.com/> / <https://www.storyboardthat.com/pl/tw%c3%b3rca-storyboardu/> / aplikacja „Twórca komiksów”, Sklep Play

Kartki papieru i długopis

Grupa docelowa: Młodzież w wieku 13-18 lat

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Podarunek na Dzień Matki. Uczestnicy poproszeni są o wykonanie dowolną techniką pracy plastycznej dla swojej Mamy. Przedstawić ma ona kwiaty i zdanie rozpoczynające się od słów „Mamo, jesteś jak...”. Uczestnicy dzielą się swoimi pracami pod postem na grupie na Facebook’u, a następnie komentują prace innych osób.	60min
2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): hot16challenge2 – wspólny „diss” na koronawirusa. Uczestnicy poproszeni są o ułożenie kilku rymowanych zdań, nawiązujących do obecnej sytuacji, tego jak sobie w niej radzimy, czego nam brakuje oraz jak doceniamy pracowników ochrony zdrowia i ich ciężką pracę. Następnie zamieszczają swoje wersy w komentarzu pod postem na grupie na Facebook’u razem z „raperskim” zdjęciem w maseczce. Wersy zostają przez wychowawców połączone w jeden utwór hip-hopowy i zapisane w postaci dźwięku w generatorze mowy.	60min
3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne	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"> Praca indywidualna: Moje koło wpływu - o czym mogę decydować, a na co mają wpływ również inni ludzie, np. moi opiekunowie? Uczestnicy wypełniają przesłaną kartę pracy, wpisując w odpowiednich polach obszary swojego życia, w których mają pełną niezależność oraz takie, o których nie mogą decydować samodzielnie. 	10min
<ul style="list-style-type: none"> Tworzenie wspólnego plakatu – dyskusja o tym, co jest w naszych rękach i o czym decydujemy, a co zależy również od innych? W pierwszej kolejności uczestnicy w rundce dzielą się swoimi doświadczeniami i zapisami w kartach pracy. Następnie zastanawiają się wspólnie, w jakich obszarach mogą pozwolić 	20min

<p>sobie na niezależność, a w jakich powinni brać pod uwagę zdanie osób za nich odpowiedzialnych i dlaczego.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Miniwykład: Powiedz to asertywnie! Język Porozumienia Bez Przemocy jako skuteczny sposób na bronienie swojej niezależności. Przekazanie wskazówek, jak zamiast oskarżania i negacji powiedzieć pokojowo o swoich potrzebach i uzyskać ich realizację. 	10min
<ul style="list-style-type: none"> • Praca indywidualna: Powiedz to inaczej! Każdy uczestnik tworzy komiks ilustrujący sytuację, w której broni swojej niezależności – za pierwszym razem negując, używając komunikatu „TY”, a następnie w sposób skuteczny i asertywny, wykorzystując komunikat „JA”. Prezentacja swoich komiksów w rundce, informacje zwrotne. 	20min
<p>4. Poczęstunek dnia/przerwa. Uczestnicy piszą list do swojej mamy, wykorzystując podane zdania: „Mamo, to dzięki Tobie, kiedy będę dorosły/a, to...”, „Mamo, chciał(a)bym, aby...”</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 	5min
<ul style="list-style-type: none"> • Chwila rozrywki: „Bieg na orientację domową” – uczestnicy wykonują kolejne zadania wyświetlonej na ekranie gry on-line na czas (zadania polegają w większości na przyniesieniu danego przedmiotu) – punkty w każdej turze dostaje osoba, która najszybciej wykona zadanie. 	20min
<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie uczestników z planem na świętowanie Dnia Mamy – uczestnicy otrzymują zadanie, aby w ciągu tygodnia wybrać się na wycieczkę z mamą na spacer na Space Amici (zewnątrzna przestrzeń świetlicowa na os. Lecha), wspólnie zawiesić tam namalowane podczas zajęć kwiaty, a następnie odebrać na podane hasło upominek dla mamy razem z napisanym podczas zajęć listem w sklepiku obok świetlicy (wychowawcy wcześniej przekazują do zaprzyjaźnionego sklepiku pewną sumę pieniędzy przeznaczoną na upominki razem z wydrukowanymi listami) 	5min
<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>	-