

NATALIA BOSZCZYK

SPÓJRZ PRZEZ OKULARY ŻYCZLIWOŚCI!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA NAUCZYCIELA/NAUCZYCIELKI DOTYCZĄCY
BUDOWANIA RELACJI - Z SAMYMI SOBĄ, Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM I Z CAŁĄ
SPOŁECZNOŚCIĄ - WERSJA 45-MINUTOWA (DO PRACY STACJONARNEJ)

Krótki opis zajęć:

Podczas zajęć uczniowie/uczennice uświadamiają sobie, że życzliwe relacje budujemy na różnych poziomach: zarówno na poziomie indywidualnym (dbając o własny dobrostan i poczucie własnej wartości), jak i społecznym (będąc uważnymi na emocje i potrzeby drugiego człowieka oraz całej społeczności).

Czas: 45 minut

(choć czas trwania zajęć zależy od zaangażowania uczniów/uczennic)

Zagadnienia:

- samoakceptacja,
- samoświadomość,
- wspieranie,
- empatia,
- ciekawość,
- dialog,
- współpraca.

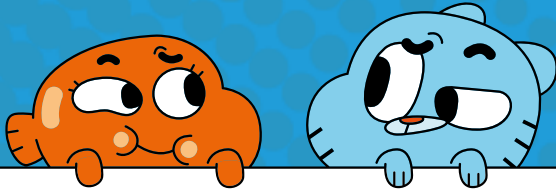
Pytania kluczowe:

- Kiedy najłatwiej tworzy się życzliwe relacje?
- Kiedy najłatwiej jest być kumplem/kumpelą?
- Jakie szkła mają okulary życzliwości?
- Jaki jest kodeks kumpla/kumpeli?

Cele lekcji:

Uczniowie/uczennice:

- uświadamiają sobie wartość dbania o siebie i budowania relacji z samymi sobą;
- rozumieją, jak ważna w komunikacji jest otwartość i ciekawość drugiego człowieka;
- znają różne sposoby wprowadzania życzliwości do szkolnej wspólnoty.



Kryteria sukcesu ucznia/uczennicy (nacobezu):

- Rozumiem, że jeśli chcę być życzliwy/życzliwa dla innych, muszę najpierw zadbać o siebie.
- Wiem, jak o siebie zadbać.
- Potrafię wymienić kryteria uważnego słuchania drugiego człowieka.
- Znam różne sposoby okazywania życzliwości w codziennym życiu.

Środki dydaktyczne:

załącznik nr 1: „Zielona bateria” – materiał dla prowadzącego/prowadzącej (plakat)

załącznik nr 2: „Czerwona bateria” – materiał dla prowadzącego/prowadzącej (plakat)

załącznik nr 3: „Zielone okulary życzliwości” – materiał dla prowadzącego/
prowadzącej

załącznik nr 4: „Żółte okulary życzliwości” – materiał dla prowadzącego/prowadzącej

załącznik nr 5: „Jak słucho kumpel/kumpela?” (wzór mapy myśli) – materiał dla
prowadzącego/prowadzącej

załącznik nr 6: „Czerwone okulary życzliwości” – materiał dla prowadzącego/
prowadzącej

załącznik nr 7: „Okulary” (wzór do wycięcia) – materiał dla prowadzącego/
prowadzącej

Materiały:

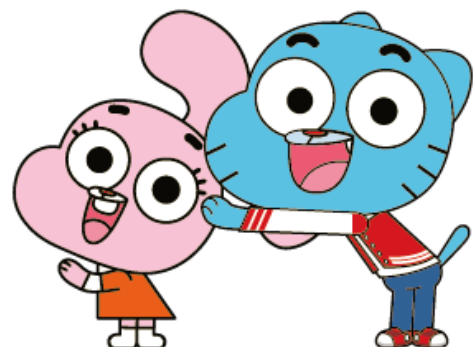
- markery,
- kolorowe flamastry, kredki,
- sznurek,
- kolorowe kartki z cytatami na podsumowanie zajęć (po jednym dla ucznia/uczennicy).

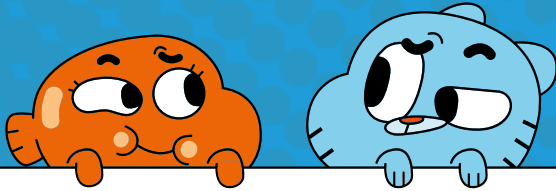
Metody:

- burza mózgów,
- pogadanka heurystyczna,
- zabawy ruchowe,
- ćwiczenie symulacyjne.

Formy pracy:

- praca indywidualna,
- praca grupowa,
- praca zespołowa.



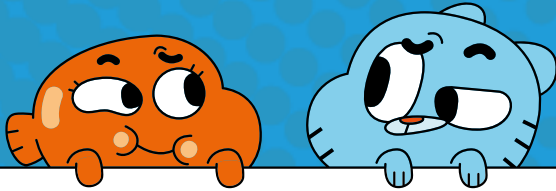


PRZEBIEG ZAJĘĆ:

MODUŁ I

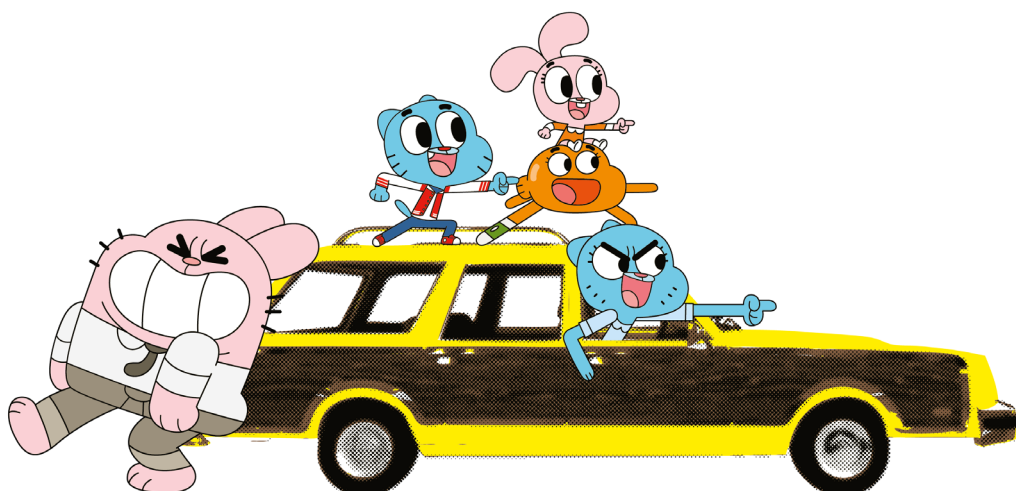
ROZEŚMIANE POWITANIE – KIEDY MOGĘ ZOSTAĆ KUMPLEM/ KUMPELĄ? (20 MINUT)

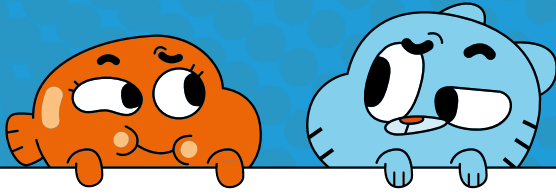
1. Powitaj uczniów/uczennice i zaprosz wszystkie osoby do koła. Poproś, aby każdy podzielił się tym, w jakim nastroju zaczyna zajęcia. Modeluj zachowanie uczniów/uczennic poprzez uważne słuchanie wypowiedzi. Odnoś się zarówno do wypowiedzi o złym nastroju, jak i o dobrym. Na koniec zwróć się do osób, które powiedziały o dobrym samopoczuciu: co sprawiło, że mają dobry humor? Notuj wypowiedzi na plakacie z baterią wypełnioną zieloną energią **(załącznik nr 1)**.
2. Podziękuj za wypowiedzi i uważne słuchanie. Zaprosz uczniów/uczennice, by ustawili/ustawiły się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Zadaniem osób z pierwszego rzędu jest rozśmieszenie osoby z pary w drugim rzędzie lub wywołanie u niej uśmiechu. Po 15 sekundach następuje zmiana, a po kolejnych 15 sekundach uczniowie/uczennice przesuwają się o jedno miejsce w lewą/prawą stronę. Cały cykl powtórzcie jeszcze raz/dwa razy.
3. Po ćwiczeniu zaprosz uczniów/uczennice do refleksji nad tym, jak się czują i co wpłynęło na ich nastrój. Rozszerz pytanie: co jeszcze może sprawić, że sami/same poczujemy się dobrze i naładujemy nasze „baterie życzliwości”? W jaki sposób możemy dbać o siebie? Odpowiedzi notuj na plakacie z zieloną baterią (mogą to być np.: dbanie o swoje potrzeby fizjologiczne, dbanie o swój dobry nastrój, ćwiczenia fizyczne, rozwijanie pasji, robienie rzeczy, które sprawiają nam przyjemność, pamiętanie o swoich mocnych stronach, przytulanie się z bliskimi). Następnie dopytaj, co osłabia nasze baterie: co sprawia, że nasz nastrój się pogarsza? Odpowiedzi notuj na plakacie z czerwoną baterią **(załącznik nr 2)**.
4. Na koniec postaraj się podsumować moduł: to, czy możemy być kumplami/kumpelami, zależy od tego, czy najpierw założymy zielone okulary życzliwości (pokaż obrazek zielonych okularów z **załącznika nr 3** lub wykorzystaj zielone liczmany szkiełka). Przez te okulary patrzymy życzliwie na siebie, ładujemy swoje baterie, wykonujemy działania, które nam sprzyjają. Tylko wtedy możemy być życzliwi dla innych, dbać i troszczyć się o nich – gdy najpierw mądrze zadbamy o siebie. Żeby być kumplem/kumpelą, trzeba często nosić zielone okulary życzliwości.



MODUŁ II JAK SŁUCHA KUMPEL/KUMPELA? (7 MINUT)

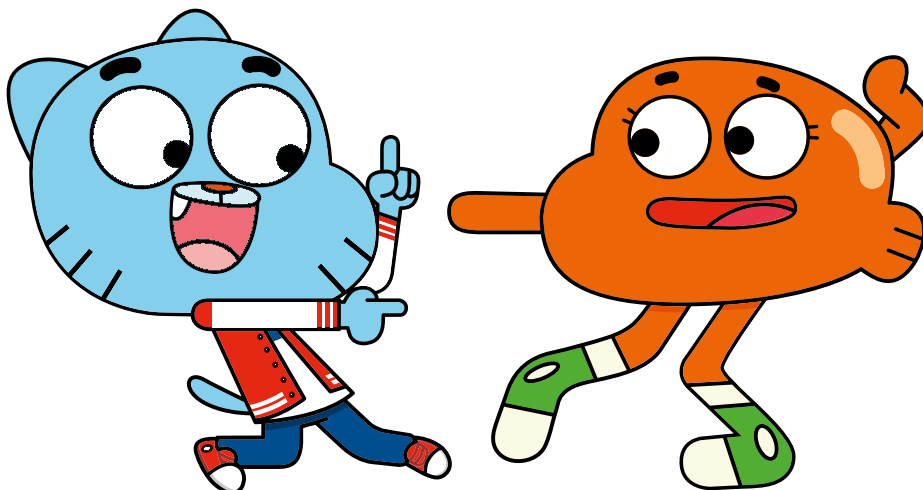
1. Drugi moduł zacznij od pokazania rysunku żółtych okularów (**użyj załącznika nr 4 lub wykorzystaj żółte liczmany szkiełka**) i wyjaśnienia, że te okulary życzliwości pozwalają nam na uważne słuchanie drugiego człowieka, a to jest podstawą, by móc być dla niego kumplem/kumpelą.
2. Wspomnij o „Kodeksie kumpla”, który można znaleźć na stronie <https://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/#/kodeks-kumpla>. Omów kolejne punkty. Podkreśl zwłaszcza te, które dotyczą komunikacji.
3. Podziel uczniów/uczennice na pary. Możesz do tego wykorzystać kolorowe kartki – dzieci losują kartki w różnych kolorach i na ich podstawie muszą znaleźć swoje pary.
4. Przekaż parom instrukcję ćwiczenia: każda z osób przypomina sobie sytuację, w której ktoś okazał się dla niej kumplem/kumpelą albo sytuację, w której sam mógł/ sama mogła okazać się kumplem/kumpelą dla drugiej osoby. Osoba A opowiada tę historię osobie B, której zadaniem jest słuchać w taki sposób, by osoba A miała poczucie bycia wysłuchaną. Po około jednej-dwóch minutach następuje zmiana – osoba B opowiada, a osoba A słucha.
5. Po zakończeniu ćwiczenia zaproś do wspólnej refleksji: dopytaj, co sprawiło, że kolejne osoby czuły się wysłuchane. Wypowiedzi zanotuj na wielkiej mapie myśli pt. „Jak słucha kumpele/kumpela?” (**wzór – załącznik nr 5**). W wypowiedziach warto podkreślić: skupienie uwagi na drugiej osobie, okazywanie zainteresowania, brak oceniania i pouczania, zadawanie pytań, postawę otwartości i ciekawości.
6. Na koniec przypomnij, że takie aktywne słuchanie to właśnie żółte okulary życzliwości i zachęć, by uczniowie zakładali/ uczennice zakładały je jak najczęściej.

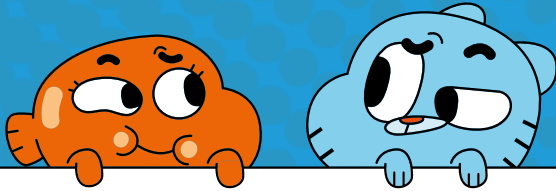




MODUŁ III ŁAŃCUCH ŻYCZLIWOŚCI (10 MINUT)

1. Pokaż uczniom/uczennicom obrazek czerwonych okularów (**użyj załącznika nr 6 lub wykorzystaj czerwone liczmany szkiełka**) i powiedz, że ostatnie okulary pozwalają spojrzeć życzliwie na całą społeczność szkolną. Podkreśl, że gdy najpierw zadbamy o siebie, a następnie nauczymy się słuchać jak kumpel/kumpela, możemy wykonać trzeci krok - zachęcać inne osoby do bycia kumplami/kumpelami.
2. Podziel uczniów/uczennice na trzyosobowe zespoły. Każdemu zespołowi przydziel po dwa wydruki okularów (**załącznik nr 7**). Przekaż instrukcję: każdy z zespołów ma za zadanie wymyślić cztery sposoby promowania życzliwości w szkole (np.: uśmiechnij się dziś do trzech osób; zapytaj kogoś, czy nie potrzebuje pomocy, i pomóż; zapytaj kogoś, czy nie potrzebuje przytulenia, i jeśli tak - przytul go; powiedz komuś, za co jesteś mu wdzięczny/wdzięczna). Następnie uczniowie/uczennice wycinają kontur okularów, a w miejscu szkieł wpisują własne pomysły i ewentualnie kolorują okulary.
3. Zawieś gotowe okulary na sznurku, tak by powstał okularowy łańcuch życzliwości, który możecie wyeksponować w sali lub na szkolnym korytarzu. Później możecie zaprosić do akcji inne klasy i wydłużać w ten sposób łańcuch życzliwości.



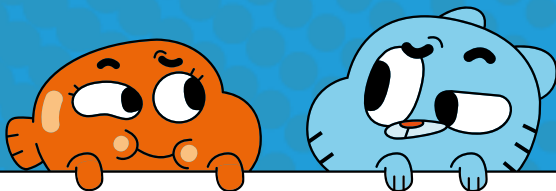


MODUŁ IV WYKRZYKIWANE POŻEGNANIE (3 MINUTY)

1. Na zakończenie zajęć wręcz każdemu z uczniów i każdej z uczennic kolorową kartkę z cytatem na temat życzliwości (możesz wykorzystać poniższe) i zaproś do refleksji nad nimi w domu (na kolejnych zajęciach możesz zapytać o przemyślenia uczniów/uczennic).

- *Gdy nie masz nic do ofiarowania, ofiaruj uśmiech.* (prysłowie chińskie)
- *Im bardziej jesteśmy życzliwi, tym bardziej jesteśmy szczęśliwi.* (B. Szedny)
- *Życzliwość to nie jest akt, to styl życia.* (D. Williams)
- *Bądź powodem, dla którego ktoś dziś się uśmiechnie.* (powiedzenie)
- *Uśmiech to taka krzywa, która wszystko prostuje.* (powiedzenie)
- *Uprzejmość i uśmiech nic nie kosztują, a wielce skutkują.*
(prysłowie polskie)
- *Dzień bez uśmiechu jest dniem straconym.* (prysłowie niemieckie)
- *Życzliwość trudno oddać, ponieważ zawsze wraca.* (M. Proust)
- *Bądź dobry zawsze, gdy jest to możliwe. A jest możliwe zawsze.*
(Dalajlama)

2. Poproś, by osoby ustawiły się w kole i zastanowiły się, jakie jedno hasło zapamiętały z zajęć. Gdy wszystkie osoby będą gotowe, poproś, by każda po kolei wykrzyknęła to hasło głośno. Na koniec możecie razem krzyknąć: **Bądź kumplem, nie dokuczaj.** Podziękuj za zaangażowanie w zajęcia i zaproś do wdrażania pomysłów w codzienne życie.

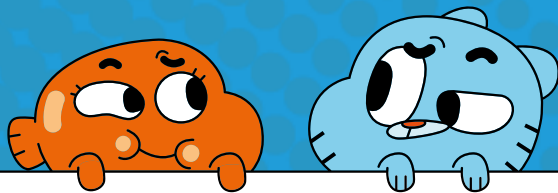


ZAŁĄCZNIKI

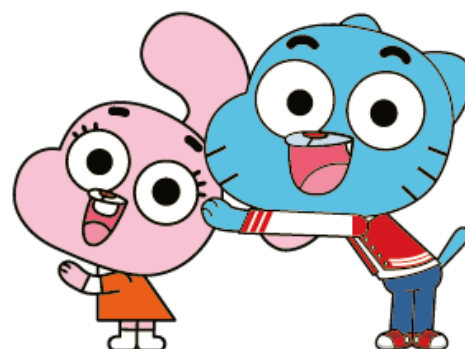
Załącznik nr 1

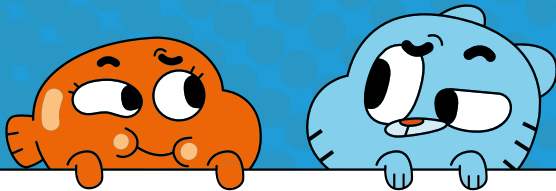
Materiał dla prowadzącego/prowadzącej





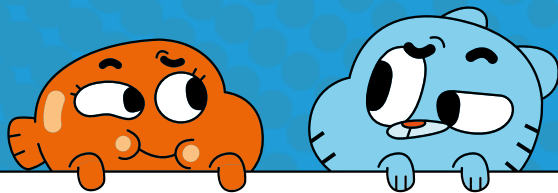
Załącznik nr 2
Materiał dla prowadzącego/prowadzącej





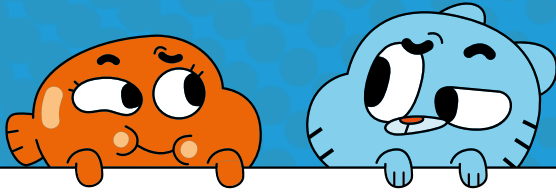
Załącznik nr 3
Materiał dla prowadzącego/prowadzącej



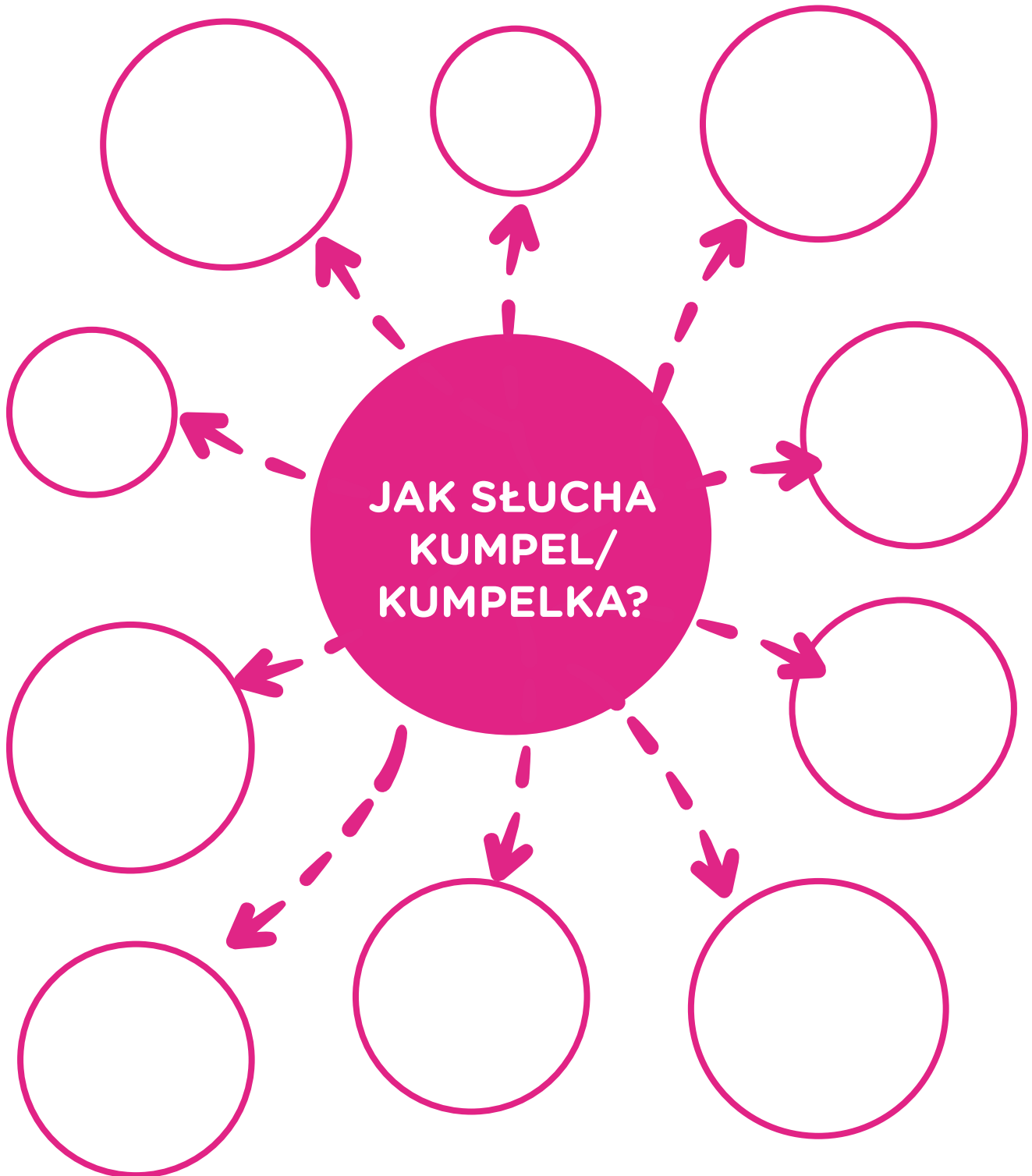


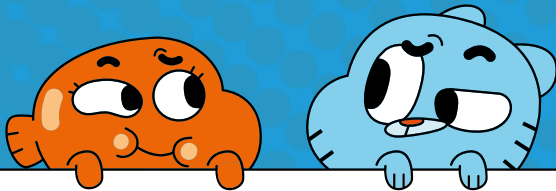
Załącznik nr 4
Materiał dla prowadzącego/prowadzącej



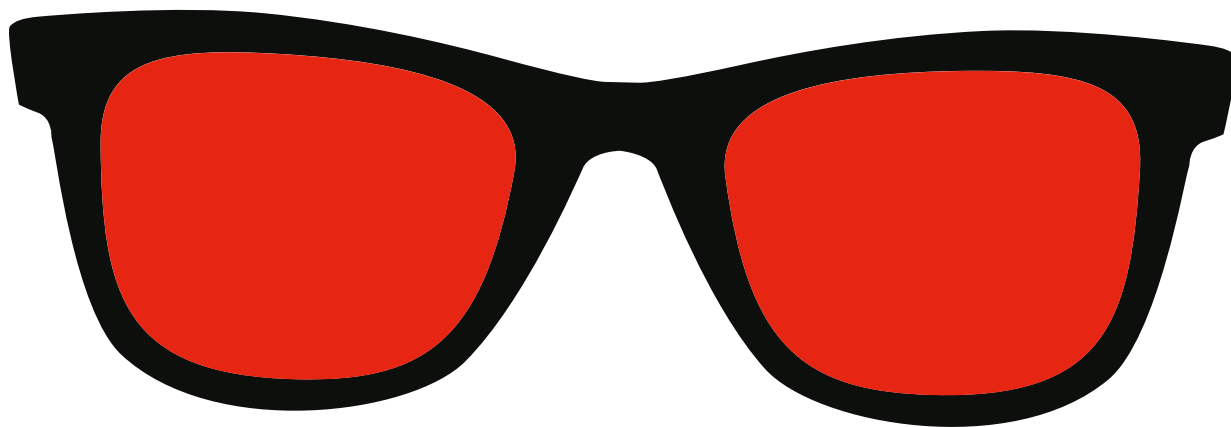


Załącznik nr 5
Materiał dla prowadzącego/prowadzącej





Załącznik nr 6
Materiał dla prowadzącego/prowadzącej





Załącznik nr 7
Materiał dla prowadzącego/prowadzącej

