



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
im. S. Szumana w Bochni

Materiały dla szkół i nauczycieli

Scenariusze zajęć

Opracowanie:
Pracownicy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
im. S. Szumana w Bochni



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
im. S. Szumana w Bochni

Scenariusz lekcji wychowawczej z komunikacji „W jaki sposób ze sobą rozmawiamy”

Grupa: uczniowie klas VII i VIII szkoły podstawowej.

Cele zajęć:

- poznanie czynników, zachowań ułatwiających porozumiewanie się,
- kształtowanie umiejętności konstruktywnego porozumiewania się z innymi,
- uświadomienie roli aktywnego słuchania w procesie porozumiewania się,
- budowanie pozytywnych komunikatów,
- poznawanie barier komunikacyjnych i ich wpływu na proces porozumiewania się,
- uświadamianie znaczenia niewerbalnego porozumiewania się,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji z komunikatów niewerbalnych.

Metody i formy pracy:

- prelekcja z prezentacją multimedialną,
- ćwiczenia.

Czas trwania zajęć: 45-90 minut (długość zajęć uzależniona jest od tempa pracy grupy oraz długości prelekcji).

Przebieg zajęć:

1. Miniwykład pt. „W jaki sposób ze sobą rozmawiamy?” – prezentacja multimedialna
2. Ćwiczenia z uczniami
 - a. *Ruchome krzesła.*

Uczestnicy siadają na rozstawionych dookoła krzesłach. Jedna osoba, stojąca pośrodku, nie ma krzesła. Osoba ta mówi: „Wszyscy którzy...” i wówczas wszyscy, którzy mieszczą się w tej kategorii muszą wstać i usiąść w innym miejscu. Nie może to być miejsce bezpośrednio obok. Osoba, dla której zabrakło krzesła, znowu staje pośrodku i mówi: „Wszyscy, którzy...” itd. Przykłady: *którzy ... mają na sobie dzinsy; ... mają czarne włosy; ... mają na sobie kolczyki.*

- b. *Ukryte słowa – komunikacja niewerbalna.*



Jedna osoba przedstawia uczucie, które jest zanotowane na kartce papieru – bez użycia słów, tylko za pomocą gestów i mimiki twarzy.

c. *Patrz mi w oczy.*

Celem jest ćwiczenie umiejętności utrzymania kontaktu wzrokowego z drugą osobą. Uczniowie w parach przez 2 minuty próbują patrzeć sobie w oczy bez mówienia czegokolwiek, śmiania się czy przeszkadzania w jakikolwiek inny sposób. Po upływie wyznaczonego czasu omawiane są trudności, jakie miały osoby z każdej pary z utrzymaniem wzroku na oczach partnera. Następnie uczniowie podają przykłady sytuacji, w których mieli problemy z utrzymaniem kontaktu wzrokowego z rozmówcą. Na koniec nauczyciel informuje, iż unikanie czyjegoś wzroku jest zwykle traktowane jako nieszczerść lub brak zainteresowania.

d. *Nazywanie emocji.*

Każdy z uczniów ma za zadanie podanie określenia jakiejś emocji, uczuć lub czynności związanych z okazywaniem emocji na literę, na którą zaczyna się jego imię oraz podanie przykładu sytuacji, które powodują u niego takie odczucia.

3. Dyskusja, wnioski i podsumowanie zajęć.

Opracowała: Patrycja Mardyla



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
im. S. Szumana w Bochni

Scenariusz lekcji wychowawczej – Asertywność

Grupa: uczniowie klas VII i VIII szkoły podstawowej.

Cele zajęć:

- wprowadzenie pojęcia zachowanie asertywne,
- nauka rozpoznawania reakcji agresywnych, uległych asertywnych,
- ćwiczenie umiejętności asertywnych.

Metody i formy pracy:

- prelekcja z prezentacją multimedialną
- ćwiczenia i karta pracy: „Rozpoznamy zachowania asertywne” i „Prawa asertywne”.

Czas trwania zajęć: 45-90 minut (długość zajęć uzależniona jest od tempa pracy grupy oraz długości prelekcji).

Przebieg zajęć:

1. Powitanie.

Przestawienie tematyki spotkania.

2. Prelekcja:

- zachowanie agresywne,
- zachowanie uległe,
- zachowanie asertywne.

3. Zachowania asertywne.

Uczestnicy wypełniają indywidualne karty ćwiczeń „Rozpoznamy zachowania asertywne” (*przypis 1*).

Prowadzący razem z grupą sprawdza, jak uczniowie zakwalifikowali poszczególne reakcje. Następnie uczestnicy odczytują je, odpowiednio modelując ton głosu.

4. Prawa jednostki.



Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że prawa są tym, co im przysługuje, a nie tym na co muszą zasłużyć i zapracować. Każdy posiada prawa, których powinien być świadomy, i z których powinien korzystać. Należy też pamiętać, że takie prawa posiadają ludzie żyjący obok nas. Prowadzący prosi uczestników o dokończenie następującego zdania: „Jako człowiek mam prawo...” tutaj wliczają niektóre z praw. Wypisujemy je na tablicy. Następnie uczestnicy otrzymują kartę „Prawa asertywne” (*przypis 2*) mogą je uzupełnić tymi, które są wypisane na tablicy.

Należy podkreślić, iż prawa są po to by z nich korzystać oraz że prawo do niestosowania asertywności jest również ważne.

5. Asertywna odmowa.

Grupa dzieli się na pary. W parach osoba A prosi osobę B o wykonanie pewnej dowolnej pracy. Osoba B ma odmówić:

- głosem naśladowującym donośność i ton głosu osoby A,
- głosem znacznie cichszym i niepewnym,
- głosem donośnym i kategorycznym.

Potem następuje zmiana i odmawia osoba A.

Rozmowa o tym, kiedy odmowa była skuteczniejsza. Jak się czuła osoba, której odmawiano, w każdej z tych trzech sytuacji?

6. Zakończenie zajęć.

Opracowała: Patrycja Mardyla



Załącznik 1. ROZPOZNAJEMY ZACHOWANIA ASERTYWNE

Poniższe reakcje na opisane sytuacje oznacz odpowiednio:

AS – jeśli reakcja jest, twoim zdaniem, ASERTYWNA

U – jeśli reakcja jest ULEGŁA

AG – jeśli reakcja jest AGRESYWNA

Sytuacja	Reakcja
1. Podczas lekcji kolega prosi cię, byś pożyczył mu kartkę.	Ty to ciągle coś wyludzasz.
2. Ktoś ci przerywa, kiedy mówisz.	Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoją wypowiedź.
3. Mama prosi cię, żebyś pomógł jej w pracach domowych. Akurat odrabiasz lekcje.	No dobrze, co prawda właśnie odrabiałem pracę domową, ale...
4. Czekasz w kolejce przy barze, kiedy ktoś „wskakuje” przed siebie i zostaje obsłużony przed tobą.	Nic nie mówisz, tylko głośno wzdychasz.
5. Jeden z graczy twojej drużyny piłkarskiej oskarża Cię, że nie wysiliłeś się zbytnio podczas ostatniego meczu.	Sądzę, że jesteś niesprawiedliwy. Wydawało mi się, że gram dobrze.
6. Kolega ma pewien problem i prosi cię o radę.	Skąd mam wiedzieć, co zrobić? To jest twoja sprawa.
7. Akurat wtedy, kiedy nadawany jest twój ulubiony program telewizyjny, ktoś z domowników chce oglądać inny program.	Dobrze, oglądaj co chcesz. Ja mogę zająć się czymś innym.
8. Miesiąc temu pożyczyłeś koledze płytę i do tej pory nie oddał jej, chociaż obiecał zwrócić po 2 tygodniach.	Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją jutro zwrócić?
9. Na przyjęciu ktoś częstuje cię koktajlem, mówiąc, że nie zawiera on alkoholu. Uważasz, że to nieprawda.	Spływaj! Nie tknę tego!
10. Zauważasz, że ostatnio mama często bierze przepisane przez lekarza tabletki uspokajające.	Ciągle coś łykasz! Co ci właściwie jest?



Zał. 2. TWOJE PRAWA ASERTYWNE

JAKO CZŁOWIEK MASZ PRAWO:

sam ustalać swoje cele i samodzielnie podejmować decyzje,

być traktowany z szacunkiem,

posiadać i wyrażać własne opinie i odczucia,

odpowiadać „nie” na prośby,

prosić o różne rzeczy,

popępniać błędy,

zachowywać się asertywnie,

NIE zachowywać się asertywnie,

zmieniać zdanie,

zastanawiać się.

**Z ILU Z TYCH PRAW NAPRAWDĘ KORZYSTASZ?
JEŚLI NIE KORZYSTASZ Z PRAWA, TO TAK,
JAKBYŚ FAKTYCZNIE GO NIE POSIADAŁ.**



Scenariusz zajęć „Konflikt w klasie”

Tematyka zajęć: Podczas zajęć omówiona zostanie tematyka konfliktu - co rozumiemy przez hasło „konflikt”, w jaki sposób może wpływać on na funkcjonowanie grupy ludzi. Uczniowie będą mogli anonimowo wypowiedzieć się na temat sytuacji mającej miejsce w ich klasie, a następnie wspólnie zastanowić się nad możliwymi sposobami rozwiązania pojawiających się trudności.

Czas trwania: 2 lekcje (90 minut)

Uczestnicy: starsze klasy szkoły podstawowej, szkoła średnia

Cel główny zajęć: wypracowanie sposobów radzenia sobie w sytuacji konfliktowej.

Cele Szczegółowe:

- uczniowie rozumieją pojęcie konfliktu,
- są w stanie określić, co może powodować konflikty w grupie,
- określają, na czym polega konflikt mający miejsce w ich klasie,
- wskazują możliwe sposoby poradzenia sobie z nim,
- mają świadomość tego, iż od nich zależy, jak wyglądały będą relacje w ich klasie

Formy pracy:

- burza mózgów,
- praca w grupach,
- praca indywidualna.

Materialy:

- kartki z napisami „Nigdy” „Czasem” „Zawsze”,
- małe karteczki,
- długopisy,
- karton (do ewentualnego zapisania zasad)



Sala klasowa powinna zostać przygotowana do lekcji w taki sposób, aby możliwe było poruszanie się podczas ćwiczeń, które tego wymagają. Sugerowane jest usadzenie grupy w okręgu.

1. Przywitanie.
2. Przedstawienie tematyki spotkania, po krótko opisanie jego przebiegu.
3. Wprowadzenie bądź przypomnienie zasad obowiązujących w klasie, podczas zajęć.
 - a. Jeżeli zasady będą wprowadzane:
 - i. nauczyciel zachęca uczniów do zastanowienia się nad zasadami, które powinny obowiązywać podczas zajęć,
 - ii. zasady zostają zapisane na kartonie, umieszczone w widocznym miejscu.
4. „Nigdy - czasem - zawsze”
 - a. Cel ćwiczenia:
 - i. Ćwiczenie integracyjne, mające na celu wprowadzenie pozytywnej atmosfery, zachęcenie uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.
 - b. do podłogi przyklejamy kartki z napisami „nigdy”, „czasem”, „zawsze”.
 - c. nauczyciel prosi uczniów, aby ustosunkowali się do podawanych przez niego przykładów sytuacji poprzez stawanie przy kartce z odpowiednim napisem.
 - d. przykłady sytuacji:
 - i. Zdarza mi się zasnąć do szkoły.
 - ii. Gram w gry komputerowe.
 - iii. Lubię jeść pizzę.
 - iv. Lubię słuchać muzyki.
 - v. Po lekcjach spędzam czas z przyjaciółmi.
 - e. Po zakończeniu ćwiczenia, nauczyciel omawia je, wskazuje na to, iż w grupie klasowej znajdują się osoby różne, jednakże zawsze można odnaleźć rzeczy, które ich łączą.
5. Burza mózgów:
 - a. Cel: Zdefiniowanie pojęcia „konflikt”, omówienie czynników mogących go wywoływać w grupie.



- b. Nauczyciel zaprasza uczniów do tego, aby podzielili się swoimi skojarzeniami wiążącymi się z pojęciem „konflikt”. Następnie wspólnie z nimi formułuje opisującą go definicję.
- c. Nauczyciel zadaje pytanie: co może wpływać na powstawanie konfliktu w grupie?

6. Karteczki

- a. Cel: określenie tego, jak uczniowie postrzegają konflikt, który pojawił się w ich klasie i jak wpływa on na jej funkcjonowanie.
- b. Każdy uczeń dostaje małą karteczkę. Nauczyciel prosi o napisanie odpowiedzi na pytanie: czy w klasie jest konflikt, a jeśli tak, to czego on dotyczy?
- c. Uwaga! Jeżeli treść wypowiedzi będzie obraźliwa, karteczka nie zostanie odczytana.
- d. Nauczyciel zbiera karteczki, odczytuje odpowiedzi uczniów bez wskazywania na to, czyja jest to wypowiedź, zachowując ostrożność dotyczącą wskazywania na konkretne osoby.
- e. Po przeczytaniu wypowiedzi, nauczyciel zadaje pytanie: jakie widzicie możliwości rozwiązania tej trudności, sytuacji?
- f. Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi uczniów. Zadaje pytanie: Jak sądzicie, co mogą czuć osoby zaangażowane w ten konflikt? Czego mogą się obawiać? Jak sytuacja ta wpływa na funkcjonowanie Waszej klasy?

7. Praca w grupach:

- a. Cel: omówienie zachowań pozytywnie wpływających na atmosferę w klasie, wskazanie konkretnych działań mogących wesprzeć w rozwiązaniu konfliktu.
- b. Uczniowie dzieleni są na 4 grupy.
- c. Każda grupa opracowuje określony temat:
 - i. jakie zachowania w klasie sprzyjają pozytywnej atmosferze?
 - ii. jakie zachowania klasy mogą pomóc w rozwiązaniu konfliktu?
 - iii. jakie zachowania nauczycieli, szkoły mogą ich wesprzeć w rozwiązaniu konfliktu?
 - iv. jak mogłaby wyglądać klasa, gdyby udało się pozytywnie rozwiązać kontakt, co by się poprawiło?
- d. Każda grupa przedstawia wnioski przeprowadzonej dyskusji.
- e.



8. Podsumowanie

- a. Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi poszczególnych grup, zachęca uczniów do podejmowania aktywności ukierunkowanych na poprawę atmosfery w klasie. Zaznacza, iż bardzo wiele zależy od nich i od ich motywacji. Odwołuje się do tego, jak ich klasa mogłaby funkcjonować, gdyby konflikt został rozwiązany.
- b. Zachęca uczniów do wyrażenia opinii na temat zajęć: co się podobało, co się nie podobało, czy udało im się usłyszeć coś dla nich ważnego, wartościowego.

Opracowanie:
Emilia Skołysewska



Scenariusz zajęć „SZTUKA PODEJMOWANIA DECYZJI”

Cele zajęć:

1. Rozwijanie umiejętności przeprowadzania procesu skutecznego podejmowania decyzji
2. Kształtowanie umiejętności przewidywania konsekwencji i skutków własnych decyzji życiowych
3. Analizowanie swoich doświadczeń i ocenianie własnych możliwości w zakresie procesu decyzyjnego
4. Doskonalenie umiejętności pracy w małej grupie
5. Zwiększanie kompetencji społecznych w zakresie: występowania przed innymi, zabierania głosu i dyskutowania

Metody pracy: pogadanka, praca w kręgu, dyskusja w grupach, praca indywidualna (uzupełnianie „Kart pracy”), burza mózgów

Przebieg zajęć:

1. **Rozpoczęcie zajęć**, powitanie uczestników, przedstawienie celu i tematu zajęć oraz przypomnienie zasad obowiązujących w trakcie spotkania
2. **Ćwiczenie pt. „Droga dobrej decyzji”** – prowadzący pyta uczestników na czym polega ich zdaniem podejmowanie decyzji, co trzeba zrobić, żeby podejmować dobre decyzje a następnie po krótkiej dyskusji wprowadza uczniów w temat wg schematu podejmowania decyzji na Kartach pracy. Następnie rozdaje każdemu uczniowi Kartę „Dobra decyzja” i prosi o uzupełnienie w wyznaczonym czasie. Po skończeniu prosi ochotników o przedstawienie swoich przemyśleń i wspólne przedyskutowanie z grupą.
3. **Ćwiczenie pt. „Moja droga życiowa”** – prowadzący dzieli grupę na 3-4 osobowe zespoły a następnie z każdej grupy jedna osoba zgłasza się na ochotnika w celu podjęcia decyzji z pomocą grupy w sprawie swojej dalszej drogi życiowej (np. wyboru zawodu, szkoły, itp.). Każda grupa pracuje w oparciu o schemat podejmowania decyzji, starając się pomóc koleżance/koleździe podjąć dobrą decyzję. Po skończeniu każdy zespół za zgodą ochotników może omówić swoją pracę i wnioski.
4. **Ćwiczenie pt. „Moje decyzje”** – prowadzący prosi, żeby uczestnicy usiedli w kręgu i przypomnieli sobie jakie decyzje musieli podjąć w tym tygodniu. Następnie rozdaje każdemu uczniowi Kartę pracy i prosi o wypisanie na niej wszystkich swoich tygodniowych decyzji nawet tych najprostszych, codziennych. Następnie zadaniem uczestników jest ocenienie każdej z nich na podanej skali. Po wypełnieniu Kart, prowadzący zachęca do wspólnej dyskusji w kręgu.
5. **Zakończenie zajęć, pożegnanie, podziękowanie za udział** - podsumowanie tematu przez prowadzącego, krótka rozmowa w kręgu na temat przeprowadzonych zajęć. Prowadzący może poprosić również o dyskusję na temat całego „Programu rozwijania inteligencji emocjonalnej”, subiektywnej oceny jego przydatności we własnym życiu oraz stopnia zadowolenia z udziału w Programie. Następnie dziękuje wszystkim za udział i zachęca do dalszego ćwiczenia na co dzień swojego EQ ☺.



Literatura:

- Goleman Daniel: "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ"
- Schilling Dianne: "Jak wykształcić inteligencję emocjonalną." Poziom podstawowy i ponadpodstawowy

KARTA PRACY: „PROCES PODEJMOWANIA DECYZJI”

Poniżej znajduje się lista kilku kroków, które powinniśmy przejść jeśli chcemy podjąć dobrą decyzję. Przeczytaj uważnie każdy z punktów.

Lista kroków:

1. Zastanów się, jaką decyzję chcesz podjąć.
2. Określ swój cel czyli co chcesz osiągnąć zgodnie ze swoimi wartościami.
3. Przemyśl informacje i wiedzę, którą już masz a także zdobądź nowe.
4. Zrób listę możliwości oraz wypisz wady i zalety każdej z nich.
5. Podejmij decyzję.
6. Stwórz plan realizacji tej decyzji.

Spróbuj przeanalizować w podobny sposób jakąś realną decyzję, którą musisz podjąć w najbliższym czasie. W ten sposób sprawdzisz czy ten proces działa 😊

1. *Napisz krótko, jaką decyzję musisz podjąć w najbliższym czasie.*

.....
.....

2. *Jaki cel chcesz osiągnąć podejmując tą decyzję? Czy jest on zgodny z Twoimi wartościami, zainteresowaniami, upodobaniami?*

.....
.....
.....

3. *Napisz krótko jakie informacje potrzebne do podjęcia tej decyzji już posiadasz oraz jak zamierzasz zdobyć nowe (znajomi, rodzina, Internet).*

.....
.....
.....
.....

4. *Poniżej wypisz wszystkie alternatywy, które przychodzą Ci do głowy oraz ich wady i zalety.*

.....
.....
.....
.....
.....

5. *Napisz jaką decyzję zdecydowałeś się podjąć.*

.....
.....
.....



.....
.....
.....
6. *Napisz krótki plan realizacji tej decyzji w punktach.*
.....
.....
.....

oprac. Anna Mikołajska-Kolan – psycholog w PPP w Bochni

KARTA PRACY PT. „MOJE DECYZJE”

Zapisz poniżej wszystkie decyzje, które podjąłeś w ostatnim tygodniu. Mogą one dotyczyć nawet prostych spraw takich jak: co zrobię po szkole, jaki film obejrzę wieczorem, itp.

Decyzje:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Zapoznaj się z poniższą skalą a następnie spróbuj ocenić podjęte przez siebie decyzje dopisując obok każdej z nich odpowiednią cyfrę

Skala:

- 5 – decyzja z którą zawsze mam problem i muszę się długo nad nią zastanawiać
- 4 – decyzja nad którą trochę się zastanawiam i analizuję
- 3 – decyzja o której trochę myślę ale nie analizuję jej
- 2 – decyzja nad którą rzadko się zastanawiam
- 1 – decyzja automatyczna, odruchowa lub rutynowa
- 0 – decyzja na którą nie mam wpływu bo inni mi ją narzucają



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
im. S. Szumana w Bochni

Po przeprowadzonej ocenie decyzji zastanów się z kolegą/koleżanką lub wspólnie w grupie jak wyglądają Wasze oceny. Spróbujcie zastanowić się ile decyzji sprawia Wam problem i jak sobie ułatwić ich podejmowanie lub też na które decyzje nie macie wpływu – czy jest ich dużo czy mało? Czy chcielibyście coś zmienić na Waszej skali ocen decyzji? Swoje przemyślenia lub wnioski do dalszej pracy nad podejmowaniem decyzji możesz zapisać poniżej. Powodzenia!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

oprac. A. Mikołajska – Kolan – psycholog w PPP w Bochni



Scenariusz zajęć „KOMUNIKACJA”

Cele zajęć:

1. Nauka uważnego słuchania i trafnego interpretowania informacji
2. Rozwijanie umiejętności używania komunikatów „ja” do wyrażania uczuć i myśli
3. Rozróżnianie części składowych dobrej komunikacji
4. Nauka analizowania zachowań, które prowadzą do błędnej lub zniekształconej komunikacji, oceniania ich konsekwencji oraz zastępowania ich prawidłowymi sposobami komunikowania się

Metody pracy: pogadanka, praca w kręgu, dyskusja w grupach, praca indywidualna (uzupełnianie „Kart pracy”), burza mózgów

Przebieg zajęć:

1. **Rozpoczęcie zajęć**, powitanie uczestników, przedstawienie celu zajęć oraz przypomnienie zasad obowiązujących w trakcie spotkania
2. **Ćwiczenie pt. „Blokady komunikacji”** – prowadzący pyta uczniów jakie zachowania ich zdaniem utrudniają komunikację, zakłócają ją lub nawet całkowicie uniemożliwiają i prosi o podanie przykładów. Następnie krótko podsumowuje spostrzeżenia uczniów i wymienia różne rodzaje tzw. blokad komunikacji (patrz Karta pracy). Następnie prosi uczestników aby podzielili się na 8 grup i każdej grupie rozdaje karteczkę z opisem jednego z rodzajów blokad komunikacji (Karta pracy pt. „Blokady komunikacji” porozcinana na paski po jednym przykładzie dla grupy). Każda grupa ma za zadanie przygotowanie scenki sytuacyjnej, przedstawiającej dany typ „blokady” w komunikacji a następnie przedstawia ją na forum grupy. Po każdej scenie uczestnicy omawiają daną sytuację, wyciągają wnioski i podają propozycje jej zmiany na właściwą.
3. **Ćwiczenie pt. „Efektywna komunikacja”** – prowadzący mówi krótko o tym jak ważne jest przekazywanie informacji w sposób jasny i szczerzy zwłaszcza w rozmowach z osobami, które często ignorują nasze wypowiedzi lub w inny sposób je zniekształcają. Następnie wymienia i zapisuje na tablicy 6 kolejnych kroków skutecznego przekazu informacji takich jak: *Prośba o wysłuchanie, *Utrzymywanie kontaktu wzrokowego ze słuchaczem, *Mówienie spokojnym tonem, *Używanie komunikatów „ja”, *Sprawdzenie, czy zostałeś wysłuchany, *Podziękowanie. Następnie pyta o uwagi uczestników i rozdaje Karty Pracy pt. „Komunikat ja” do wypełnienia w parach. Po skończeniu zadania ochotnicy odczytują swoje Karty pracy a grupa wspólnie z prowadzącym je omawia wyjaśniając wątpliwości.
4. **Ćwiczenie pt. „Dobra komunikacja”** - prowadzący prosi uczestników o wspólną dyskusję w kręgu na temat tego na czym polega dobra komunikacja między ludźmi oraz podanie przykładów z własnego doświadczenia kiedy udało im się z kimś skutecznie porozumieć w jakiejś sprawie. Prowadzący może wspomagać się następującymi pytaniami: Dlaczego ważne jest, żeby ćwiczyć dobrą komunikację?, Jakie są najważniejsze cechy dobrej komunikacji?, Jak czujemy się po rozmowie, która była przykładem dobrej a jak po tej, która była przykładem złej komunikacji? Czy ważne jest, żeby ktoś był z nami szczerzy w rozmowie? Następnie prosi uczestników aby zastanowili się i wybrali osobę, której chcieliby zwrócić na jakiś problem uwagę w formie „Komunikatu Ja” a potem zmienili się rolami.



5. **Zakończenie zajęć, pożegnanie, podziękowanie za udział** - podsumowanie tematu przez prowadzącego, krótka rozmowa w kręgu na temat przeprowadzonych zajęć i odczuć uczestników.

oprac. A. Mikołajska-Kolan – psycholog w PPP w Bochni

KARTA PRACY „BLOKADY KOMUNIKACJI”

Poniżej znajduje się kilka typów złych nawyków w komunikacji. Przeczytaj uważnie informacje o każdym z nich a następnie spróbuj wymyślić i odegrać scenkę sytuacyjną w małej grupie, która go najlepiej przedstawi. Możesz również wykorzystać pomysły z własnego doświadczenia.

1. PRZERYWANIE

Najczęstszy typ blokady, który występuje kiedy jeden z rozmówców przerywa drugiemu wypowiedź wtrącając swoje zdanie i opinię, uniemożliwiając w ten sposób kontynuowanie wątku i rozmowy. Przerywanie powoduje frustrację u rozmówcy i poczucie straty czasu oraz sprawia, że dyskusja tkwi w martwym punkcie.

2. UDZIELANIE RAD

Zły nawyk w dyskusji, który polega na dawaniu rozmówcy nieproszonych rad typu: „Myślę, że powinieneś...”, „Dobrze Ci radzę, nie rób tego...”, „Gdybym był Tobą...”. Takie podejście w rozmowie powoduje, że rozmówca czuje się przede wszystkim niekompetentny, bezsilny, z poczuciem braku władzy i kontroli nad swoim życiem. Osoba udzielająca rad nie proszona o to, okazuje poczucie wyższości i przewagi w rozmowie.

3. OSĄDZANIE

Polega na wyrażaniu swojej oceny osób lub osoby o której toczy się rozmowa, zwłaszcza w negatywnej formie, np. „Byłam wczoraj u Kasi obejrzeć razem film na Netflixie”, „Coś Ty, Kaśka jest głupia i nie zna się kompletnie na filmach”. Ocenianie innych utrudnia komunikację, ponieważ jeśli opinia osoby, która stawia się w roli „sędziego” różni się od odczuć rozmówcy, powoduje to rywalizację lub sprzeczkę i zakłóca przebieg dyskusji. Rozmówca albo rezygnuje wtedy z dalszej rozmowy albo przyjmuje postawę obronną co nie służy porozumieniu.

4. INTERPRETOWANIE

Nawyk, który polega na analizowaniu wszystkiego, co mówi rozmówca i doszukiwaniu się w tym „ukrytego znaczenia” np. „Zaprzysiężałam się ostatnio z Kasią”, „A więc myślisz,



że przyjaźniąc się z nią będziesz bardziej lubiana?, „Nie, zupełnie nie o to mi chodzi, po prostu dobrze mi się z nią rozmawia”, „No widzisz, to dlatego, że masz o sobie niskie mniemanie”. W ten sposób dajemy do zrozumienia rozmówcy, że nie akceptujemy tego co mówi wprost a w dodatku nasza interpretacja często bywa błędna i krzywdząca (☹).

5. DOMINACJA

Osoba, która ma nawyk dominowania w rozmowie uważa lub sprawia wrażenie, że ma do powiedzenia coś lepszego lub ciekawszego niż pozostałe osoby np. ktoś mówi: „Mam koleżankę Kasię..”, rozmówca wtrąca się w dyskusję mówiąc: „A wiesz, znam jej brata, chodził ze mną do podstawówki i na treningi judo. Nie za bardzo sobie radził z nauką a w dodatku na judo też mu nie wychodziło. Czasem musiałem mu pomagać bo jego rodzice mnie prosili o zeszyty albo pomoc w nauce. Teraz też ciągle mu pomagam....Na turniejach judo zaczął sobie już lepiej radzić, czasem nawet coś wygra... raz nawet przyszedł z tą siostrą Kaśką o której mówisz ale mówię Ci strasznie nudna dziewczyna.....itp... itd.”

.....

.

6. WYPYTYWANIE

Nawyk, który polega na przepytывaniu rozmówcy z tematu, który rozpoczął, zmuszając do wyjaśnienia każdego stwierdzenia, np. „Spotkałam ostatnio moją przyjaciółkę Kasię....” „A jaki ma teraz kolor włosów?...” „Słuchaj a znalazła sobie wreszcie chłopaka, bo ostatnio słyszałam, że chodziła z Kubą po Galerii....”, „A jak się teraz ubiera, dalej chodzi ubrana na czarno?..., „Wiesz co ciekawa jestem co teraz robi jej brat...jest całkiem przystojny... podoba Ci się?.... Ja uważam, że jest ogólnie niezły.....”. W ten sposób wypytujący zaczyna kontrolować przebieg rozmowy i spycha rozmówcę do roli defensywnej, ponieważ musi on usprawiedliwiać się lub tłumaczyć z każdego stwierdzenia. W ten sposób może poczuć się zlekceważony i zapomnieć o czym w ogóle chciał powiedzieć....

.....

.

7. ZAPRZECZANIE / KRYTYKOWANIE

Negatywny nawyk, który najczęściej prowadzi do zerwania rozmowy a czasem nawet relacji z rozmówcą. Powoduje narastanie frustracji jeśli rozmówca podważa i zaprzecza wszystkiemu co mówimy lub nas cały czas krytykuje np. „Przyjaźnię się z Kubą”....”Co?...On wcale nie jest Twoim przyjacielem!.... „Kuba przyjaźni się głównie z Kacprem....”, „Źle sobie dobierasz znajomych tak poza tym...” Zmniejsza w ten sposób nasze poczucie wartości i wymusza postawę dominującą nawet jeśli robi to pozornie w formie żartów.

.....



oprac. A.Mikołajska – Kolan – psycholog w PPP w Bochni

KARTA PRACY: „KOMUNIKAT ‘JA’ ”

**Przeczytaj poniższe przykłady uczące formułowania Komunikatów „Ja”
a następnie uzupełnij w parach zamieszczone na karcie zdania.**

1. Wyjaśnienie sytuacji, okoliczności lub zachowania osoby, które sprawia Ci problem

Kiedy Ty.....

-wciąż mi przerywasz.....
-obgadujesz mnie za plecami...
-ciągle mnie krytykujesz...
-nie słuchasz tego co mówię.....
-pożyczasz moje rzeczy bez pytania...

2. Określenie, jak się czujesz i jak ta sytuacja na Ciebie wpływa

.....czuję się.....

-zdenerwowany, bo nie mogę dokończyć zdania...
-zraniony, bo przestaję Ci ufać....
- smutny, bo myślałem że jesteś dobrym kumplem....
-zły, bo czuję, że moje problemy Cię nie obchodzą..
-poirytowany, bo kiedy czegoś potrzebuję, to nie mogę tego znaleźć..

3. Powiedz, czego potrzebujesz:

„Chciałbym, żebyś.....”

-posłuchał mnie uważnie, kiedy Ci coś opowiadam.
-przestał mówić o mnie za moimi plecami.
-przestał mnie krytykować .
-postarał się czasem mnie uważnie posłuchać.
-zapytał zanim pożyczysz moją rzecz.

Uzupełnij poniższe zdania:

1. Kolega z którym rozmawiasz ciągle Ci przerywa i nie możesz skończyć swojej wypowiedzi. Dokończ komunikat „Ja”:



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
im. S. Szumana w Bochni

Kiedy Ty.....czuję.....
.....i chciałbym, żebyś.....
.....

2. Twój brat w pokoju obok głośno ogląda telewizję a Ty próbujesz się uczyć do sprawdzianu. Dokończ komunikat „Ja”

Kiedy Ty.....czuję.....
.....i chciałbym, żebyś.....
.....

oprac. Anna Mikołajska - Kolan –psycholog w PPP w Bochni



Scenariusz zajęć: „EMPATIA”

Cele zajęć:

1. Nauka rozpoznawania różnych emocji poprzez obserwację sygnałów niewerbalnych innych osób
2. Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania drugiej osoby, okazywania empatii i zrozumienia
3. Rozwijanie umiejętności opisywania swoich doświadczeń w których odczuli empatię ze strony jakiejś osoby oraz dostrzegania pozytywnych efektów takiej postawy
4. Rozwijanie zdolności spojrzenia na sytuację z punktu widzenia drugiej osoby i oceniania wpływu empatii na relację z drugą osobą lub daną sytuację

Metody pracy: pogadanka, praca w kręgu, dyskusja w grupach, praca indywidualna (uzupełnianie „Kart pracy”), burza mózgów

Przebieg zajęć:

1. **Rozpoczęcie zajęć**, powitanie uczestników, przedstawienie celu zajęć oraz przypomnienie zasad obowiązujących w trakcie spotkania
2. **Ćwiczenie pt. „Pantomima”** – prowadzący przygotowuje karteczki z opisem kilku sytuacji wywołujących różne uczucia, np. „Dostałeś na urodziny szczeniaka i Twój przyjaciel Ci bardzo zazdrości” lub „Wybrałeś się do kina ze znajomymi i umówiłeś się z nimi na przystanku. Po kwadransie zorientowałeś się, że nikt nie przyszedł”. Następnie prosi uczniów aby dobrali się w grupy 2 – 3 osobowe i wylosowali karteczki a potem zaplanowali w ciągu kilku minut krótką scenkę pantomimiczną przedstawiającą daną sytuację. Każda grupa może odegrać scenkę tylko za pomocą mimiki i gestów bez użycia słów w taki sposób, żeby grupa zorientowała się i mogła powiedzieć jak się czuje odgrywana postać. Zadaniem uczniów jest zgadnąć jak czuje się każda z osób, która odgrywała scenkę natomiast nie muszą odgadnąć jaka to sytuacja (choć oczywiście mogą spróbować ☺). Po każdej odegranej sytuacji, uczniowie nagradzają występ brawami, opisują uczucia przedstawionych postaci a „aktorzy” wyjaśniają jaką scenkę odgrywali.
3. **Ćwiczenie pt. "List do Bożenki"** – prowadzący przygotowuje a następnie odczytuje głośno „List do redakcji” jednego z popularnych czasopism w którym czytelnik/czytelniczka opisuje swoje problemy. Następnie prosi każdego ucznia o napisanie krótkiego listu, który będzie zawierał opis aktualnego lub byłego ich problemu. Ważne jest, żeby list zawierał jak najwięcej szczegółowych informacji na temat emocji i odczuć wszystkich osób zaangażowanych w daną sytuację tak aby osoba, która będzie odpisywać na list mogła poczuć do nich empatię i utożsamić się z ich punktem widzenia. Następnie uczniowie podpisują listy wymyślonymi imionami i wrzucają do pudełka. Potem każdy z uczniów losuje jeden list i stara się napisać na niego odpowiedź zaczynając od słów „Droga (imię...)”. Bardzo ważne jest, żeby odpowiedzi były pełne empatii i adekwatne do problemu. Po skończeniu każdy uczeń podpisuje odpowiedź swoim prawdziwym imieniem a prowadzący zbiera listy wraz z odpowiedziami. Jeśli wszyscy w grupie wyrażą zgodę można listy wraz z odpowiedziami odczytać po kolei lub zawiesić je na tablicy, tak żeby każdy mógł je sobie spokojnie przeczytać. Na koniec uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami.



4. **Ćwiczenie pt. Bądź dobrym słuchaczem** – prowadzący prosi uczniów aby powiedzieli jakie ich zdaniem cechy ma dobry słuchacz i prowadzi dyskusję z grupą prosząc o zapisywanie na tablicy wymienianych cech. Następnie rozdaje uczniom Karty pracy pt. "Dobry słuchacz" i prosi o ich wypełnienie w parach. Po skończonym zadaniu grupa wspólnie dyskutuje na temat bycia dobrym słuchaczem.
5. **Zakończenie zajęć, pożegnanie, podziękowanie za udział** - podsumowanie tematu przez prowadzącego, omówienie w kręgu wniosków i doświadczeń uczniów po przeprowadzonych zajęciach.



KARTA PRACY „BYĆ DOBRYM SŁUCHACZEM”

Przeczytaj poniższe cechy dobrego słuchacza a następnie zaznacz, które z nich pasują do Twojej postawy podczas rozmowy.

CECHY DOBREGO SŁUCHACZA:

1. Stoi twarzą do rozmówcy
2. Utrzymuje kontakt wzrokowy
3. Jest spokojny i skoncentrowany
4. Nie przerywa i nie niecierpliwi się
5. Czeka aż rozmówca zrobi przerwę, żeby zapytać jeśli czegoś nie rozumie
6. Stara się okazywać empatię, nazywać uczucia rozmówcy, np. „Pewnie musisz się czuć okropnie po tym wszystkim” lub „Widać, że jesteś bardzo szczęśliwy”
7. Słucha uważnie i stara się wyobrazić to o czym mówi rozmówca.

Napisz krótko, jakie są Twoje dwie największe zalety jako słuchacza:

.....
.....
.....
.....
.....

Napisz krótko nad czym chciałbyś popracować w najbliższym czasie, żeby być lepszym słuchaczem:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Opisz krótko co najbardziej cenisz sobie w słuchaczu. Jakie cechy są dla Ciebie najważniejsze, żeby dobrze Ci się z kimś rozmawiało?:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Scenariusz zajęć: „ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE”

Cele zajęć:

1. Poznanie swoich umiejętności, zainteresowań, zdolności, mocnych i słabych stron, osiągnięć, uczuć i wartości życiowych
2. Przemyślenie, jakie osoby w naszym życiu miały na nas i nasze funkcjonowanie znaczący wpływ.
3. Zastanowienie się, jakie wydarzenia w naszym życiu były dla nas znaczące i jaki miały wpływ na nas (nasze zachowanie, emocje).
4. Przypomnienie sobie czegoś o czym inne osoby o mnie nie wiedzą, gdybyśmy sami o tym nie powiedzieli - odkrywanie tajemnicy o sobie i emocji jakie temu towarzyszą

Metody pracy: pogadanka, praca w kręgu, dyskusja w parach, praca indywidualna (uzupełnianie „Kart pracy”), burza mózgów

Przebieg zajęć:

1. **Rozpoczęcie zajęć**, powitanie uczestników, poznanie swoich imion, przedstawienie się i celu zajęć oraz omówienie zasad obowiązujących w trakcie spotkania
2. **Ćwiczenie pt. "Moje oblicza"** – uczniowie dobierają się w pary a następnie zadaniem każdej osoby z pary jest dokończenie kolejnych zdań podawanych przez prowadzącego:
 - Kiedy miałem 5 lat, lubiłem/am.....
 - Kiedy miałem 5 lat, bardzo chciałem.....
 - Kiedy miałem 10 lat, lubiłem....
 - Kiedy miałem 10 lat czułem.....
 - Kiedy miałem 12 lat bardzo chciałem...

Uczniowie podają krótkie odpowiedzi na kolejne pytania na zmianę. Osoba , która słucha stara się zapamiętać odpowiedzi kolegi/koleżanki z pary. Po skończonym ćwiczeniu uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami z ćwiczenia i dyskutują wspólnie na temat: Czy miałem podobne doświadczenia jak osoba z pary?, Jak z wiekiem zmieniały się moje zainteresowania i pragnienia?, Czego dowiedziałeś się o sobie i o swoim koledze/koleżance?

3. **Ćwiczenie pt. „Poznajemy siebie”** – prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy pt. „Kim jestem” i prosi o jej wypełnienie a następnie ochotników o przeczytanie Kart.
4. **Ćwiczenie pt. „Kto miał wpływ na moje życie”...** - prowadzący zaczyna od rozmowy dotyczącej tego, że ludzie, których podziwiamy i szanujemy, stają się dla nas wzorami a ludzie, którzy dają zły przykład uczą nas, jakimi *nie* być. Następnie dzieli uczniów na grupy 3-4 osobowe a następnie prosi aby każdy indywidualnie na kartkach opisał jedną (lub kilka osób), która miała pozytywny wpływ na ich życie (przekonania, wartości, podejście do życia, przyzwyczajenia i cele) a następnie na odwrocie kartki osobę (lub kilka osób), która miała na nich negatywny wpływ. Bardzo ważne jest, żeby poprosić uczestników o nie podawanie imion, stopnia pokrewieństwa osób, które miały negatywny wpływ. Po skończeniu zadania prowadzący prosi o przedyskutowanie w grupach swoich przemyśleń lub podzielenie się nimi na forum grupy.



5. **Zakończenie zajęć, pożegnanie się, podziękowanie za udział:** podsumowanie tematu przez prowadzącego, krótka rundka w kręgu na temat zajęć: zebranie informacji od uczestników jak się czułem/am, co mi się podobało, co było trudnego, itp.

KARTA PRACY „KIM JESTEM?”

Przyjrzyj się sobie uważnie i zastanów się jakie są Twoje:

Mocne strony (umiejętności, talenty, osiągnięcia, ulubione przedmioty, czynności)

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Pomyśl jeszcze raz i zastanów się jakie są Twoje:

Słabe strony (trudności, ograniczenia, rzeczy, których nie umiem lub nie wiem jak robić)

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Dopisz zakończenie do poniższych zdań. Postaraj się nie zastanawiać długo nad odpowiedziami. Po prostu dobrze się baw przyglądając się sobie samemu.

1. Jestem osobą która.....
2. Jedną z rzeczy, z których jestem dumny jest.....
3. Chciałbym, żeby inni wiedzieli o mnie,
że.....
4. Trudno mi się przyznać, że.....
5. Jedną z najmilszych rzeczy, jakie mogę o sobie teraz powiedzieć to
.....
.....
6. Akceptuję w
sobie.....
7. Nie akceptuję u
innych.....
8. Jedną z rzeczy, które mnie złością
.....



9. Najlepsze w byciu dzieckiem
było.....
10. Najbardziej muszę się doskonalić w
.....
11. Jestem szczęśliwy
kiedy.....
12. Jestem smutny, kiedy.....
13. Boję się
kiedy.....
14. Czuję się samotny
kiedy.....
15. Czuję się sfrustrowany
kiedy.....
16. Nie znoszę
kiedy.....
17. Jestem przejęty
kiedy.....
18. Uczę się łatwo i szybko takich rzeczy
jak.....
19. Coś co nauczyłem się, chociaż było to dla mnie trudne.....
.....

TEMAT 2: „KONTROLOWANIE UCZUĆ”

Cele zajęć:

1. Nauka rozpoznawania emocji i ćwiczenie sposobów ich wyrażania w sposób akceptowalny społecznie
2. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania, kontrolowania i wyrażania emocji negatywnych
3. Nauka rozpoznawania myśli wywołujących uczucia oraz kontrolowania uczuć poprzez zmianę myślenia
4. Nauka odróżniania emocji pierwotnych od wtórnych, uświadamiania ich sobie w różnych sytuacjach i radzenia sobie z nimi

Metody pracy: pogadanka, praca w kręgu, dyskusja w grupach, praca indywidualna (uzupełnianie „Kart pracy”), burza mózgów

Przebieg zajęć:

1. **Rozpoczęcie zajęć,** powitanie uczestników, przedstawienie celu zajęć oraz przypomnienie zasad obowiązujących w trakcie spotkania
2. **Ćwiczenie pt. „Moja złość”** – prowadzący zajęcia rysuje na tablicy lub na papierze tabelkę w której zaznacza trzy kolumny: *Sytuacja, Myśli, Uczucia* a następnie prosi uczestników o wymienienie sytuacji, które mogą ich zdaniem prowadzić do powstania uczucia złości, np. zła ocena z testu, kiedy ktoś powie nam coś przykrego, przegrana ulubionej drużyny sportowej, spóźnienie do szkoły, itp. Następnie uczniowie starają się podać przykłady myśli, które mogą towarzyszyć osobie w każdej z kolejnych sytuacji, np. Ktoś, kto dostał złą ocenę może pomyśleć: „Jestem



głupi, nic nie umiem”. Następnie prowadzący pyta uczestników jakby się czuli, myśląc tak jak ta osoba i zapisuje na tablicy podane przez uczestników przykłady (np. osoba, która dostała złą ocenę może się czuć: „ przygnębiona”, „zawstydzona”, „nie nie warta”, itp.).

3. **Ćwiczenie pt. „Zmień swoje myślenie!”** – prowadzący mówi krótko o tym w jaki sposób każdy może zmienić swoje negatywne uczucia, zmieniając swoje myślenie w danej sytuacji oraz wyjaśnia, że używanie tej techniki może być szczególnie pomocne w radzeniu sobie z uczuciami związanymi np. z cechami wyglądu na które nie mamy wpływu, np. ktoś martwi się, że jest zbyt niski., itp. Nauczyciel wyjaśnia, że w takiej sytuacji, osoba może przestać koncentrować się na swoim wroście i skupić myślenie na swoich pozytywnych cechach wyglądu i charakteru. Następnie dzieli uczestników na grupy 2-3 osobowe i prosi o zapisanie propozycji przeformułowania myśli zapisanych na tablicy podczas poprzedniego ćwiczenia w podanych kolejno sytuacjach. Po skończeniu zadania uczestnicy podają swoje propozycje i wspólnie je przedyskutowują.
4. **Ćwiczenie pt. „Uczucia pierwotne”** - prowadzący prosi uczestników o przeprowadzenie burzy mózgow i wypisanie na kartkach przykładów zachowań typowych w chwili złości. Prowadzący mówi o tym, że złość jest zazwyczaj uczuciem *wtórny* co oznacza, że najczęściej poprzedza ją jedno lub dwa uczucia *pierwotne* i dlatego warto wypracować umiejętność wyrażania uczuć pierwotnych w formie komunikatów akceptowalnych społecznie zamiast reagować złością. Następnie rozdaje Kartę pracy „Jak radzić sobie ze złością” w celu zilustrowania przykładów uczuć pierwotnych i wtórnych. Uczniowie wypełniają indywidualnie lub w grupach Kartę pracy a następnie wspólnie w kręgu dzielą się swoimi przemyśleniami.
5. **Zakończenie zajęć, pożegnanie, podziękowanie za udział** - podsumowanie tematu przez prowadzącego, krótka rundka w kręgu na temat przeprowadzonych zajęć.

KARTA PRACY „JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ”

Przeczytaj poniższy opis sytuacji a następnie odpowiedz na podane pytania:

OPIS SYTUACJI:

Kasia uczęszczała na zajęcia siatkówki w miejscowej szkole. Lubiła grać w ataku pod siatką, odbierać podania przeciwnika i rozgrywać piłkę między koleżankami z drużyny. Jednak gdy przychodziła jej kolej na zagrywkę, często nie potrafiła zrobić tego właściwie i piłka trafiała w siatkę lub spadała na boisko jej drużyny pozbawiając je punktów. Pewnego popołudnia Kasia ćwiczyła serwowanie i niestety piłka raz po raz nie trafiała na boisko przeciwnika. Po prostu nie potrafiła tego zrobić. Kiedy po treningu trener poprosił ją, żeby została kilka minut dłużej, by mógł jej pokazać jak to zrobić poprawnie, Kasia chwyciła swoje rzeczy i wybiegła z sali gimnastycznej trzaskając drzwiami „On się na mnie wziął” - narzekała idąc ulicą.

PYTANIA:

1. Jak myślisz co czuła Kasia nie mogąc poradzić sobie podczas serwowania?

.....



2. Jakie były pierwotne uczucia Kasi, kiedy trener poprosił ją by została po treningu?

.....

3. Jak wyraziła te uczucia?

.....

4. Co Kasia mogła powiedzieć lub zrobić, żeby efektywnie wyrazić swoje pierwotne uczucia?

.....

5. Jak sądzisz jak zareagował trener, kiedy Kasia wyszła?

.....

6. Jak myślisz jak trener zareagowałby na pierwotne uczucia Kasi? Czy zrozumiałby jak się czuła?

.....

7. Jak Ty zachowałbyś się na miejscu Kasi?

.....

8. Jak zachowujesz się w podobnych sytuacjach kiedy czujesz złość? Spróbuj zastanowić się jakie uczucia kryją się za Twoją złością.

.....
.....
.....



Scenariusz zajęć - „Autoprezentacja”

Tematyka zajęć: Podczas zajęć omówiona zostanie tematyka autoprezentacji. Uczniowie zostaną poinformowani na temat tego, jak ważna jest ona, co wpływa na to, jak spostrzegają nas inni.

Czas trwania: 2 lekcje

Uczestnicy: starsze klasy szkoły podstawowej, szkoła średnia

Cel główny zajęć: Zapoznanie z tematyką autoprezentacji.

Cele Szczegółowe:

- uczniowie rozumieją pojęcie autoprezentacji,
- wiedzą, jakie czynniki wpływają na to, jak prezentujemy siebie innym,
- są świadomi tego, jakie ich cechy mogą pozytywnie i negatywnie wpływać na ich odbiór,
- potrafią zaprezentować swoje mocne strony w relacji z inną osobą.

Formy pracy:

- burza mózgów,
- scenki,
- praca indywidualna,
- gra grupowa, odgrywanie ról.

Sala klasowa powinna zostać przygotowana do lekcji w taki sposób, aby możliwe było poruszanie się podczas ćwiczeń, które tego wymagają.



1. Przywitanie.
2. Przedstawienie tematyki spotkania, po krótko opisanie jego przebiegu.
3. Wprowadzenie bądź przypomnienie zasad obowiązujących w klasie, podczas zajęć.
 - a. Jeżeli zasady będą wprowadzane:
 - i. nauczyciel zachęca uczniów do zastanowienia się nad zasadami, które powinny obowiązywać podczas zajęć,
 - ii. zasady zostają zapisane na kartonie, umieszczone w widocznym miejscu.
4. Burza mózgów:
 - a. Cel: Zdefiniowanie pojęcia autoprezentacja.
 - b. Nauczyciel zaprasza uczniów do tego, aby powiedzieli, co kojarzy im się ze słowem „autoprezentacja”
 - c. formułowana jest definicja autoprezentacji: „ sposób, w jaki człowiek poprzez swoje wypowiedzi, zachowania i sygnały niewerbalne komunikuje innym, kim jest”.
5. Scenki:
 - a. Cel: zwrócenie uwagi na różne elementy wpływające na to, jak prezentujemy się innym osobom.
 - b. Nauczyciel zaprasza chętnych uczniów do zaprezentowania:
 - i. człowieka sukcesu,
 - ii. osobę znudzoną,
 - iii. kogoś niepewnego, zawstydzonego,
 - iv. osobę radosną.
 - c. Po każdej z prezentacji, nauczyciel prosi uczniów, aby podzielili się wrażeniami na temat prezentowanej osoby.
 - d. Odwołując się do scenek, omówienie tego, co wpływa na to, jak się prezentujemy: gesty, słowa, sposób poruszania się, mimika twarzy, itd.
6. Praca indywidualna:
 - a. Cel: analiza swoich mocnych i słabych stron w kontekście autoprezentacji.
 - b. Nauczyciel zachęca uczniów, aby każdy z nich zastanowił się nad tym, jakie jego zachowania mogą wpływać na to, jak postrzegają go inne osoby.
7. Gra grupowa
 - a. Cel gry: Ćwiczenie umiejętności prezentowania swoich mocnych stron.
 - b. Nauczyciel wprowadza w tematykę gry:
 - i. „ Wyobraźmy sobie teraz, że nagle, cała klasa przenosi się na Dziki Zachód. Budzicie się w miasteczku, w którym nikt nie mieszka. Przyglądacie się



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
im. S. Szumana w Bochni

otoczeniu. Widzicie przygotowane do funkcjonowania budynki: biuro szeryfa, bank, restauracja (salon), gabinet lekarski, szewc, sklep z artykułami codziennego użytku, biuro prawnika, poszukiwacza złota i inne miejsca. Każdy z Was może zostać kimkolwiek tylko będzie chciał, może wybrać sobie różne kariery.

Zastanówcie się: kim chcielibyście być, mieszkając w miasteczku na Dzikim Zachodzie? Czym byście się zajmowali?”

- c. Uczniowie chwilę zastanawiają się nad tym, kim by byli. Następnie każdy przedstawia, jaką rolę wybrał.
 - d. Nauczyciel zachęca do dalszej gry.
 - i. Jak wszyscy wiedzą, żeby biznes dobrze funkcjonował, konieczna jest współpraca z innymi branżami. Zastanówcie się - z kim powinniście współpracować? Postarajcie się przekonać swoich kolegów, aby nawiązali z Wami współpracę. Przedstawcie Wasze mocne strony, co by z niej zyskali.
 - e. Podsumowanie ćwiczenia: Czy łatwo było wejść w rolę? Czy koncentrowanie się na swoich mocnych stronach i przekazywanie tego innym było łatwe?
8. Podsumowanie
- a. Nauczyciel podsumowuje zajęcia, zachęca uczniów do wyrażenia opinii na temat zajęć: co się podobało, co się nie podobało, czy udało im się usłyszeć coś dla nich ważnego, wartościowego.

Opracowanie:
Emilia Skołyszewska



Scenariusz zajęć dla klas 1-3

Tematyka zajęć: Zasady w klasie - przypomnienie obowiązujących zasad, omówienie trudności, z jakimi spotykają się dzieci w odniesieniu do przestrzegania ich

Czas trwania: 1 lekcja (45 minut)

Uczestnicy: klasy 1-3

Cel główny zajęć: Przypomnienie i utrwalenie zasad panujących w klasie.

Cele Szczegółowe:

- Uczniowie wiedzą, jakie są zasady obowiązujące w klasie,
- są w stanie ocenić, które aspekty przestrzegania ich są łatwiejsze, a które są trudniejsze,
- określają, co sprzyja przestrzeganiu zasad.

Formy pracy:

- Krzyżówka
- Burza mózgów
- Dyskusja

Materiały:

- wcześniej narysowany na tablicy/kartonie zarys krzyżówki, kreda/pisak,
- karteczki z napisanymi zasadami do gry kalambury.

1. Powitanie

2. Krzyżówka

a. nauczyciel zachęca uczniów do rozwiązania krzyżówki, której zarys znajduje się na tablicy/kartonie,

b. Pytania:

1. miesiąc, w którym rozpoczyna się rok szkolny (wrzesień),
2. używamy ich na zajęciach plastycznych (farby),
3. zapisujemy w nim różne rzeczy (notes),
4. zostawiamy w niej ubrania po przyjściu do szkoły (szatnia),
5. dzień tygodnia przed czwartkiem (środa),
6. można je zadać / chcemy, żeby ktoś na nie odpowiedział (pytanie)

Hasło: ZASADY

3. Burza mózgów

a. Nauczyciel prosi uczniów, żeby przypomnieli, jakie zasady obowiązują w klasie. Jeżeli dzieci mają problem z przypomnieniem sobie zasad, wspólnie odpamiętują bądź odwołują się do ich zapisanej formy (jeżeli taka istnieje).



4. Dyskusja

- a. Nauczyciel zadaje uczniom następujące pytania:
 - „Czy przestrzeganie zasad jest łatwe?”
 - „Co jest trudnego w przestrzeganiu zasad?”
 - „Co pomaga w przestrzeganiu zasad?”

5. Kalambury

- a. Dzieci odgrywają wylosowane przez siebie zasady. Propozycje haseł: chodzimy powoli; słuchamy nauczyciela; zgłaszamy się, jeżeli chcemy coś powiedzieć; mówimy pojedynczo; pomagamy innym; używamy słów proszę, dziękuję, przepraszam; dbamy o porządek w klasie.
- b. dla niektórych scenek, pomocne może być zaangażowanie dwóch osób

Opracowanie:
Emilia Skołyszewska



LĘKI UZASADNIONE I NIEUZASADNIONE

Cele

W trakcie zajęć uczniowie będą:

- Opisywać niektóre swoje lęki
- Rozróżniać lęki, których nie można opanować

Założenia

- Kształtowanie umiejętności skutecznego rozwiązywania problemów
- Poznawanie umiejętności radzenia sobie z życiowymi wydarzeniami

Materiały

Po jednej kopii karty pracy " Jak Poradzić sobie z lękiem" dla każdego ucznia.

Przebieg zajęć

Poproś uczniów, aby przez kilka minut pomyśleli o niektórych swoich lękach. Wyjaśnij, że lęk jest emocją, która wywołuje niepokój i odczucie strachu oraz że każdy się czegoś boi. Jako przykład powiedz uczniom, jakich dwóch rzeczy ty się boisz. Następnie poproś uczniów, aby zapisali na kartkach 4 lub 5 swoich lęków. Kiedy już to zrobią, poproś osoby chętne, aby podzieliły się swoimi doświadczeniami z innymi. Zaakceptuj każdy wkład, jaki wniosą dzieci, i nie pozwalaj im krytykować

się nawzajem ani wyśmiewać się z kolegów. Wyjaśnij uczniom, że ludzie słusznie boją się niektórych rzeczy. Lęki uzasadnione chronią nas przed zagrożeniem. Strach przed dużym psem jest lękiem uzasadnionym, ponieważ źle wyszkolone, niekontrolowane psy już wiele razy atakowały ludzi. Lęk przed głęboką wodą jest także uzasadniony, jeśli nie umie się pływać. Jednak niektóre lęki są nieuzasadnione. Nie zapewniają one bezpieczeństwa, ani nie służą żadnemu konkretnemu celowi. W rzeczywistości te lęki czasami powstrzymują ludzi od pełnego korzystania z życia i od robienia rzeczy,

które w innej sytuacji podobały by im się. Lęk przed ciemnością oraz przed duchami to przykłady lęku

nieuzasadnionego.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni

Na tablicy zrób dwie kolumny zatytułowane: LĘKI UZASADNIONE I LĘKI NIEUZASADNIONE.

Zbierz kartki od uczniów i przeczytaj kilka przykładów na nich zapisanych. Kiedy czytasz o każdym z tych lęków, poproś uczniów, aby zdecydowali, czy to lęk uzasadniony, czy nieuzasadniony. Jeśli trudno jest im zdecydować, zadawaj pytania, aby pomóc im to przemyśleć.



Po dyskusji umieść dany lęk w odpowiedniej kolumnie. Poproś o sugestie dotyczące tego, jak radzić sobie z nieuzasadnionymi lękami wypisanymi na tablicy.

Rozdaj karty pracy i daj uczniom kilka minut na uzupełnienie ich. Zakończ ćwiczenie dyskusją, która ma za zadanie wyjaśnić różnicę między lękami uzasadnionymi a nieuzasadnionymi.

Pytania do dyskusji

1. W jaki sposób uczymy się czegoś bać?
2. Jakie lęki chciałbyś przezwyciężyć?
3. Czy strach kiedykolwiek powstrzymał Cię od dobrej zabawy?
4. Jakie kroki podjąłeś, aby pokonać swoje lęki?

Ewaluacja zajęć

Czy uczniowie bez problemu podzielili lęki na uzasadnione i nieuzasadnione?

Czy uczniowie opisali sposoby pokonywania lęków nieuzasadnionych?

KARTA PRACY

JAK PORADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?

Pomyśl o przypadku, kiedy bałeś się kogoś lub czegoś, ale wszystko skończyło się dobrze. Tak jak fakt, że potworów nie ma, tak i w większości przypadków nasze lęki również nie są uzasadnione.

W kolumnie po lewej stronie opisz nieuzasadniony lęk, którego doświadczyłeś. W prawej kolumnie opisz, co się stało.

Czego się bałem? Co się faktycznie stało?

Oto cztery sposoby pokonywania nieuzasadnionych lęków:

1. Przyznaj się do tego, że się boisz.
1. Dowiedz się jak najwięcej o tym, czego się boisz, szukając informacji w bibliotece albo w internecie. Wiedza jest potęgą.
2. Porozmawiaj z zaufanym dorosłym o swoich lękach.
3. Napisz o swoich lękach w pamiętniku. Zbadaj swoje odczucia i przyczyny swojego lęku.

Szukanie informacji rozmawianie i pisanie na temat lęków może Ci pomóc je pokonać. Pamiętaj jednak, że zmiana postawy wymaga czasu i cierpliwości.