

Scenariusz Zajęć



Przygotowany jako pomoc w realizacji programu **POZYTYWNA UWAGA**

Salezjański Zespół Szkół Publicznych w Zabrze

Pedagog szkolny Natalia Gawlik

***Kilka uwag dla prowadzącego:** Drogi nauczycielu, masz przed sobą pomysły, inspiracje, podpowiedzi. Nie jest to gotowy konspekt zajęć. Możesz być pewien tego, że nie zrealizujesz wszystkich pomysłów podczas jednych zajęć. Być może wykorzystasz ich kilka, bądź rozłożysz na partie. Każdy zespół klasowy jest inny, a Ty znasz go najlepiej. Znajdź czas na to, aby uczniowie się wypowiedzieli, wysłuchaj ich. Czasami warto poświęcić inne ćwiczenia na rzecz tego jednego, podczas którego uczniowie są zaangażowani.*

Pamiętaj, że warto!

Temat zajęć: „Bądźmy dla siebie dobrzy”

Materiały: szpilki, długopisy, białe kartki a4 w ilości odpowiadającej liczbie uczniów, kubek dla każdego ucznia, woda/ ryż/ piasek do wyboru przez nauczyciela, kłębek włóczki

Przebieg zajęć:

1. Uczniowie siadają w kręgu. Zadaniem grupy, począwszy od wychowawcy jest powiedzenie kolejno osobie siedzącej po naszej prawej stronie czegoś miłego np.:
Lubię Twój uśmiech, dziękuję Ci za to, że pomagasz mi w nauce, lubię siedzieć z Tobą w ławce itp. Można jako dodatkowe kryterium dodać, aby miłe słowa się nie powtarzały i wyeliminować hasła typu: jesteś fajny. Ostatnia osoba oczywiście mówi miłą rzecz wychowawcy.

2. **Coś miłego dla każdego**- to ćwiczenie polecane jest klasom starszym. Należy dopilnować, aby każdy uczeń miał przyklejoną do ubrania na plecach białą kartkę (UWAGA nauczyciel też bierze udział w ćwiczeniu). Zadaniem uczniów jest napisanie na kartce jak największej ilości osób czegoś miłego, oczywiście anonimowo. Uczulamy uczniów, że jeżeli nie mają do napisania nic pozytywnego o którejś z osób, aby nie wymyślały nic na siłę i nie pisały rzeczy negatywnych. Nauczyciel na bieżąco monituje czas. Jeżeli przeznaczone na zadanie 10minut nie wystarcza, a uczniowie z zapalem uzupełniają kartki kolegów, można ten czas wydłużyć. Po zakończonym zadaniu uczniowie siadają w kręgu, czytają kartki, a chętne osoby mogą się wypowiedzieć na temat tego, co czuły, gdy je czytały.
3. **Ćwiczenie- Filiżanki**- Każdy uczestnik otrzymuje jeden kubek oraz coś, czym można go napełnić (woda, kasza, ryż, piasek). Prowadzący tłumaczy uczestnikom ćwiczenie. Mówi o tym, że nasze poczucie własnej wartości jest takie jak ten kubek. Kiedy jesteśmy z siebie dumni czy zadowoleni, nasze kubki są pełne, kiedy nie jesteśmy- prawie puste. Nasze kubki mogą napełniać inni ludzie, mówiąc o nas dobrze. My również możemy napełniać ich kubki mówiąc dobrze o nich. Jeżeli nasz kubek jest prawie pusty, wówczas nie mamy chęci dzielić się jego zawartością z innymi. I przeciwnie, kiedy jest pełna, dzielimy się chętnie. Kubki innych osób opróżniają się, kiedy mówimy o nich rzeczy złe i bolesne. Kiedy będziemy opróżniać filiżanki innych osób, wówczas nasze też nie będą napełniane. Jednak kiedy mówimy komuś innemu coś miłego, a sami w to nie wierzymy, nie napełniamy jego kubka.- Każdy napełnia swój kubek do połowy. Następnie uczestnicy rozchodzą się po sali i napełniają kubki innych osób, wypowiadając o nich pozytywne stwierdzenia, jednocześnie przelewając część zawartości swoich kubków. Na zakończenie siadamy w kręgu i dzielimy się refleksjami z udziału w nim.
4. **Dłoń**- każdy z uczestników odrysowuje na kartce formatu a4 swoją dłoń. Następnie na każdym z pięciu palców wpisuje ważną dla niego osobę (może to być przyjaciel, ktoś z rodziny, idol, autorytet). Po tym etapie, pod każdą z wymienionych osób zapisuje cechę, umiejętność, wartość, którą zyskał dzięki niej. Może być więcej niż jedna. Na koniec chętne osoby mogą przedstawić swoją dłoń. Ćwiczenie należy podsumować, mówiąc o tym, że na to jacy jesteśmy składa się wiele czynników. W tym nasze środowisko, ale w dużej mierze też ludzie z którymi żyjemy i którymi się otaczamy.

5. **Mocna strona**- każdy z uczestników wybiera swoją jedną mocną stronę i wyszukuje zwierzę mogące je symbolizować (np. odwaga- lew). Uczestnicy kolejno mówią nazwy wybranych zwierząt, a grupa zgaduje, jakie mają mocne strony.
6. **Ewaluacja**- uczestnicy siadają w kręgu. Prowadzący trzyma koniec kłębka wełny i rzuca nim do kolejnej osoby, jednocześnie mówiąc jedną rzecz, która podobała mu się podczas dzisiejszych zajęć. Kolejna osoba, trzyma sznurek w danym miejscu i rzuca kłębek dalej, oczywiście wypowiadając swoje zdanie. Gdy kłębek dotrze do ostatniej osoby, a nam powstanie „pajęczynka” możemy zwijać go dokładnie w ten sam sposób, jednak np. tym razem uczestnicy mówią miłe słowo na temat osoby do której kłębek wraca.