**PROGRAM ZAJĘĆ REINTEGRACYJNYCH   
DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH   
W KLASACH IV-VI**

Opracowały: J. Błażejewska-Więcek

1. Cyganiak

K. Olesińska

D. Fijałkowska

K. Piórkowska

Łowicz 2021

**Program zajęć warsztatowych   
„DEPRESJA BEZ TAJEMNIC”**

**Temat warsztatów**: DEPRESJA BEZ TAJEMNIC

**Celem głównym** zajęć warsztatowych „DEPRESJA BEZ TAJEMNIC” jest zwiększenie świadomości na temat rozpoznawania objawów depresyjnych, możliwych działań w momencie zaobserwowania wystąpienia objawów depresyjnych, sposobów radzenia i uzyskania pomocy.

**Cele operacyjne:**

* uczeń potrafi wymienić objawy depresji,
* uczeń zna i potrafi wskazać miejsca, w których osoba odczuwająca objawy depresyjne może uzyskać specjalistyczną pomoc,
* uczeń potrafi wskazać sposoby pomocy osobie z objawami depresyjnymi.

**Czas trwania**: 3 spotkania, każde spotkanie trwające 45 minut.

**Adresaci programu**: uczniowie kl. IV-VI szkoły podstawowej.

**Forma pracy:**

* grupowa,
* indywidualna.

**Metody pracy:**

* metody oparte na słowie: miniwykład, opowiadanie, pogadanka, opis, dyskusja;
* metody oparte na praktycznej działalności uczniów: zajęcia praktyczne, gry dydaktyczne/terapeutyczne;
* metody aktywizujące: burza mózgów.

**Ewaluacja programu:**

* ocena uczestników podczas ostatnich zajęć (zaznaczanie na tarczy strzelniczej).

**Opracowano na podstawie:**

Kańciurzewska, A. (2020). Tomcio rozwiązuje problemy. Trudne emocje. Gdańsk: Harmonia.

NASTOLETNIA DEPRESJA. Poradnik metodyczny ze scenariuszami zajęć dla nauczycieli szkół ponadpodstawowych oraz klas 7 - 8 szkół podstawowych. Forum przeciw depresji.

Depresja. Rozumiesz – Pomagasz. Projekt realizowany ze środków Ministra Zdrowia w ramach Programu Zapobiegania Depresji w Polsce na lata 2016-2020.

**Dodatkowa literatura:**

Antosik-Wojcińska A., Parnowski T., Święcicki Ł.: Jak ćma – przejawy depresji w rożnych okresach życia. ITEM Publishing, Warszawa 2012.

Firlej M.: Nastoletnia depresja. Poradnik dla rodziców. Warszawa 2018. Materiał opracowany w ramach ogolnopolskiej kampanii społczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji.

Zielińska A.: Moje dziecko ma depresję. w: Namysłowska I. red.: Psychiatria dzieci   
i młodzieży, PZWL, Warszawa 2011.

**Strony internetowe:**

www.forumprzeciwdepresji.pl

www. depresja.org

www.zobaczznikam.pl

www.zobaczjestem.pl

www.twarzedepresji.pl

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1**

**Temat: Poznajmy się. Wprowadzenie.**

**Cele główne:**

* kształtowanie pozytywnych relacji oraz współpracy w grupie
* rozwijanie znajomości pojęć z zakresu emocji

**Cele terapeutyczne:**

* uczestnik zna imiona rówieśników
* uczestnik zna podstawowe zasady życia społecznego
* uczestnik potrafi rozpoznawać emocje i uczucia
* uczestnik potrafi nazywać emocje i uczucia
* uczestnik potrafi różnicować emocje i uczucia

**Czas:** 45 minut

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody pracy:** pogadanka, dyskusja, gry dydaktyczne.

**Pomoce:** kłębek wełny, arkusz A3, flamastry, karteczki.

**Przebieg spotkania:**

1. **Powitanie**.
   * Powitanie uczestników. Przedstawienie się prowadzącej. Krótka informacja o celu zajęć.
2. **Przedstawienie się.** 
   * Prowadząca trzyma w ręku końcówkę wełny, mówi swoje imię oraz co lubi, a czego nie lubi, następnie podaje kłębek wełny innej osobie (swoją końcówkę trzyma cały czas w ręku). Kolejna osoba przedstawia się w ten sam sposób, trzyma wełnę, a kłębek podaje do innej osoby itd. Kiedy wszyscy się przedstawią kłębek wraca tą samą drogą do prowadzącej.
3. **Kontrakt grupy.**
   * Prowadząca wyjaśnia, że powinniśmy ustalić zasady naszych spotkań. Każdy uczestnik ma zgłaszać propozycje, co jest ważne dla jego dobrego samopoczucia w grupie. Zasady są zapisywane na arkuszu, który zostaje umieszczony   
     w widocznym miejscu. Uczestnicy rozmawiają i ustalają wspólnie konsekwencje nieprzestrzegania kontraktu. Gotowy kontrakt zostaje podpisany przez każdego uczestnika. Tym samym wszyscy zobowiązują   
     się do przestrzegania ustalonych zasad. (np. współpracujemy ze sobą, jesteśmy wobec siebie szczerzy, wzajemnie się wspieramy, nie przerywamy sobie,   
     nie krytykujemy siebie, mówi tylko jedna osoba naraz).
4. **Niedokończone zdania**
   * Prowadząca prosi, aby każdy uczestnik na kartce dokończył następujące zdania:
     + Czuję się zadowolony, gdy
     + Czuję się nieszczęśliwy, gdy
     + Jestem zezłoszczony, gdy
     + Boję się, gdy
     + Denerwuję się, gdy
     + Jestem szczęśliwy, gdy
   * Wszystkie kartki wrzucane są do worka, a następnie prowadząca odczytuje (anonimowo) zapisane stwierdzenia.
5. **Co to za emocje?**
   * Prowadząca przygotowuje obrazki, które przedstawiają różne emocje. Rozkłada je na dywanie i siada z uczestnikami w kręgu. Uczestnicy wspólnie oglądają i wybierają fotografie, nazywają zaobserwowane emocje. Wspólnie szukają powodów tego uczucia.
6. **Podsumowanie.**
   * Na zakończenie zajęć prowadząca prosi uczestników o dokończenie jednego   
     ze zdań:
     + Zaskoczyło mnie……
     + Zaciekawiło mnie……
   * Podsumowanie zajęć (m.in. podkreślenie, że u każdego z nas to samo uczucie może być wywoływane przez różne sytuacje, a z drugiej strony ta sama sytuacja może wywoływać różne emocje u różnych osób; podkreślenie, że każdy z nas odczuwa każdą z wymienionych emocji i jest to naturalne, jednak prowadząca zwraca uwagę, że istotne jest, w jaki sposób radzimy sobie z tymi emocjami, których doświadczymy; nawiązanie do celu kolejnych zajęć – świadomość odczuwanych przez nas emocji pozwoli nam podyskutować na temat jednej   
     z nich – smutku, który będzie tematem naszych kolejnych zajęć).
7. **Podziękowanie. Zakończenie zajęć.**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2**

**Temat: Smutek.**

**Cele główne:**

* rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i radzenia sobie ze smutkiem

**Cele terapeutyczne:**

* uczestnik rozpoznaje i nazywa emocję smutku
* uczestnik zna sposoby poradzenia sobie, gdy odczuwa smutek

**Czas:** 45 minut

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody pracy:** miniwykład, opowiadanie, pogadanka, opis, dyskusja, burza mózgów

**Pomoce:** książka „Tomcio rozwiązuje problemy. Trudne emocje”, obrazki przedstawiające emocje, kartki A4, kredki, długopisy, tablica, flamaster.

**Przebieg spotkania:**

1. **Powitanie**.
   * Powitanie uczestników. Krótka informacja o celu dzisiejszych zajęć.
2. **Opowiadanie.**
   * Uczestnicy siadają w kręgu. Prowadząca czyta opowieść o smutku z książki Kańciurzewska, A. (2020). Tomcio rozwiązuje problemy. Trudne emocje. Omówienie.
3. **Gdzie ukrył się smutek?**
   * Prowadząca przygotowuje obrazki, które przedstawiają różne emocje. Rozkłada je na dywanie i siada z uczestnikami w kręgu. Uczestnicy wspólnie oglądają i wybierają fotografie, na których widać oznaki smutku. Wspólnie szukają powodów tego uczucia.
4. **Recepta na smutek.**
   * Uczestnicy zastanawiają się, czego potrzebują, gdy są smutni. Każdy uczestnik kończy zdanie: „Kiedy jest mi smutno chcę…”. (Prowadząca weryfikuje podczas dyskusji sposoby radzenia sobie ze smutkiem proponowane przez uczestników, kieruje rozmową na konstruktywne sposoby). Razem   
     z prowadzącą każdy uczestnik tworzy własną receptę na smutek – rysuje/zapisuje zgodnie z własną odpowiedzią. Prowadząca prosi,   
     aby uczestnicy zachowali stworzone recepty na smutek (do których prowadząca odwoła się podczas kolejnych zajęć).
5. **Podsumowanie.**
   * Na zakończenie zajęć prowadząca prosi uczestników o dokończenie jednego   
     ze zdań:
     + Zaskoczyło mnie……
     + Zaciekawiło mnie……
   * Podsumowanie zajęć (m.in. podkreślenie, że każdy z nas odczuwa smutek,   
     co jest naturalną reakcją, jednak ważne, jak sobie z nim poradzimy,   
     czy go zaakceptujemy, jak reagujemy odczuwając tę emocję; nawiązanie do celu kolejnych zajęć – umiejętność rozpoznawania, obserwowania u siebie i innych emocji smutku pozwoli nam podyskutować o tym, co dzieje się, gdy smutek trwa bardzo długo, jest bardzo nasilony, a recepty na smutek nie poprawiają humoru, co będzie tematem naszych kolejnych zajęć).
6. **Podziękowanie. Zakończenie zajęć.**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 3**

**Temat: Depresja.**

**Cel główny:**

* rozwijanie umiejętności rozpoznawania objawów depresyjnych
* rozwijanie znajomości sposobów działania w przypadku podejrzenia depresji

**Cele terapeutyczne:**

* uczestnik rozpoznaje podstawowe objawy depresyjne
* uczestnik potrafi wskazać różnice między smutkiem a depresją
* uczestnik potrafi rozmawiać z osobą z podejrzeniem depresji
* uczestnik wskazuje sposoby pomocy osobie z podejrzeniem depresji

**Czas:** 45 minut

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody pracy:** miniwykład, pogadanka, dyskusja, burza mózgów, zajęcia praktyczne.

**Pomoce:** załączniki, flamastry, kartki A4, tablica, tarcza strzelnicza.

**Przebieg spotkania:**

1. **Powitanie**.
   * Powitanie uczestników. Krótka informacja o celu dzisiejszych zajęć.
2. **Burza mózgów.**
   * Prowadząca pyta uczestników o to, jakie mają skojarzenia związane z depresją (na etapie zbierania pomysłów zapisujemy je i ich nie oceniamy). Skojarzenia należy zapisać na tablicy podzielonej na cztery kategorie objawów: emocje, myślenie, zachowanie i odczucia z ciała. Po zapisaniu wszystkich skojarzeń prowadząca kategoryzuje skojarzenia i odnosi się do nich, rozmawia   
     z uczestnikami, wyjaśnia ich ewentualne wątpliwości. Prowadząca zadaje uczestnikom pytania mające ich naprowadzić na objawy depresji: smutek, żal, rozpacz, drażliwość, złość, poczucie winy, bezradność, zmienność nastroju, brak przyjemności, poczucie samotności, zaburzenia koncentracji, trudność   
     w podejmowaniu decyzji, myśli samobójcze, płacz, spowolnienie, pobudzenie, wycofanie społeczne, zaniedbywanie obowiązków, zaniedbywanie wyglądu, zmęczenie, zaburzenia snu.
3. **Różnice między smutkiem a depresją.**
   * Prowadząca zadaje pytanie uczestnikom – jak w takim razie możemy odróżnić smutek od depresji? Zwraca szczególną uwagę na: m.in. na depresję nie mają wpływu czynniki zewnętrzne, tzn. nie da się łatwo poprawić humoru osobie chorującej na depresję, jest też znacznie bardziej nasilona niż smutek   
     i długotrwała.
4. **Jak rozmawiać z osobą z podejrzeniem depresji?**
   * Prowadząca prosi uczestników o dobranie się w cztery grupy. Następnie każdemu z zespołów daje załącznik nr 1 (tabelę) i wycięte z załącznika   
     nr 2 sformułowania. Zadaniem uczestników jest pogrupowanie stwierdzeń,   
     na takie które będą wspierające dla osób z depresją, które osoba chora w chwili zwątpienia chciałaby usłyszeć, a także na takie, których nie należy mówić osobie z depresją, gdyż tylko mogą pogorszyć jej stan, spowodują, że będzie się czuła niezrozumiana, odrzucona lub ignorowana. Wspólna analiza, omówienie.
5. **Jak pomóc osobie chorej?**
   * Prowadząca prosi, aby uczestnicy w parach zastanowili się, w jaki sposób można pomóc osobie chorej na depresję. Zbiera po jednym pomyśle od pary,   
     aż do wyczerpania pomysłów. Odnosi się do nich i zapisuje na tablicy. Prowadząca zadaje pytania uczestnikom (dyskusja):
   * **Pytanie do grupy: Czy osoba bliska może pomóc w depresji?** Odpowiedzi: może udzielić wsparcia emocjonalnego, może pomóc zgłosić się po pomoc, może ułatwić otwarcie się. Interwencja osoby bliskiej emocjonalnie, niekoniecznie spokrewnionej w udzieleniu wsparcia osobie z podejrzeniem depresji. Osoba bliska może nakierować osobę chorą na rozpoznanie, udzielić praktycznej pomocy i emocjonalnego wsparcia. Ponieważ jest osobą zaufaną istnieje większa szansa, że osoba z depresją się przed nią otworzy.
   * **Pytanie do grupy: Czy osoba bliska zastąpi specjalistę?** Odpowiedzi:   
     Nie zastąpi, depresja wymaga leczenia i psychoterapii, amatorskie metody leczenia są często szkodliwe. Warto na tym etapie przypomnieć, że depresja sama nie przejdzie.
   * **Pytanie do grupy: Dlaczego o depresji łatwiej mówić anonimowo?** Odpowiedzi: Bo chorowanie na depresję wiąże się często ze wstydem. Prowadząca wspomina tu o telefonie zaufania 116111, gdzie można uzyskać pomoc anonimowo, o stronie internetowej 116111.pl oraz o stronie kampanii www.wyleczdepresje.pl. Depresja, ze względu na wiele stereotypów krążących wokół tego tematu, jest uznawana przez wielu ludzi za chorobę wstydliwą. Depresja jest natomiast chorobą biologiczną, ludzie chorzy nie są winni temu, że zachorowali na depresję – tak samo, jak nie są winni Ci, co chorują   
     na nadciśnienie czy cukrzycę. Nikt rozsądny nie wstydzi się, że ma nadciśnienie, tak samo nie powinien się wstydzić, że ma depresję.
   * **Pytanie do grupy: Co można więc zrobić, by pomóc osobie chorej   
     na depresję?** (jeśli wcześniejsze odpowiedzi nie wyczerpały tematu). Odpowiedzi: Leczenie u psychiatry, psychoterapia, aktywność fizyczna, relacje międzyludzkie, wsparcie rodziny i znajomych. Przy okazji dyskusji na temat tego pytania prowadząca wspomina, że osoba niepełnoletnia może bez wiedzy rodzica zgłosić się po pomoc do pedagoga lub psychologa szkolnego, a za zgodą rodzica również do psychiatry lub psychologa w poradni. Ważne jest, żeby przy omawianiu odpowiedzi na to pytanie wskazać uczestnikom miejsce   
     w najbliższej miejscowości, gdzie mogą skierować się po pomoc.
6. **Zdania podsumowujące.**
   * Na zakończenie zajęć prowadząca prosi uczestników o dokończenie jednego   
     ze zdań:
     + Zaskoczyło mnie……
     + Zaciekawiło mnie……
   * Podsumowanie zajęć (m.in. depresja jest trudna do rozpoznania, nawet przez osoby nią dotknięte, dlatego tak ważne jest obserwowanie, zarówno siebie,   
     jak i osób ze swojego otoczenia. Depresja nie zawsze objawia się „typowo”, czyli przez smutek, przygnębienie, często jest to brak koncentracji, problemy   
     ze snem, drażliwość i agresja. Ważne, żeby w sytuacjach, w których   
     nie potrafimy sobie poradzić, zwrócić się o pomoc - czy to do zaufanej osoby dorosłej czy też do psychologa).
   * Odwołanie do rysowanych przez uczestników indywidualnych recept   
     na smutek. Prowadząca zachęca uczestników, aby każdy z nich zabrał swoją receptę na smutek i umieścił ją w ważnym dla siebie miejscu (np. w swoim pokoju, przy biurku itp.). Prowadząca podkreśla, że uczestnicy zawsze mogą skorzystać z wybranych przez siebie sposobów, gdy poczują smutek.
7. **Stopień realizacji celu zajęć.**
   * Uczestnicy na koniec zaznaczają na narysowanej przez prowadzącą „tarczy strzelniczej” na ile oceniają stopień realizacji celu zajęć. Środek tarczy oznacza 100% realizację, miejsce najdalej oddalone od tarczy oznacza nie osiągniecie celu.
8. **Podziękowanie. Zakończenie zajęć.**

**ZAŁĄCZNIK NR 1-** Jak rozmawiać z osobą z podejrzeniem depresji lub chorą na depresję?

|  |  |
| --- | --- |
| **CZEGO NIE MÓWIĆ** | **CO MÓWIĆ** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ZAŁĄCZNIK NR 2** - Jak rozmawiać z osobą z podejrzeniem depresji lub chorą na depresję?

|  |  |
| --- | --- |
| **CZEGO NIE MÓWIĆ** | **CO MÓWIĆ** |
| To Twoja wina. | Jestem przy Tobie. |
| Ogarnij się. | Nie zostawię Cię. |
| Zastanów się, inni mają gorzej. | Widzę, że Ci ciężko. |
| Będzie dobrze. | Jak mogę Ci pomóc? |
| Nie przesadzaj! | Potrzebujesz, żeby Cię przytulić? |
| Przejdzie Ci. Nic Ci nie będzie. | Jesteś ważna i potrzebna. |
| Nie wydziwiaj. | Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny. |

**Program zajęć warsztatowych**

**„Efektywna komunikacja:   
JAK MÓWIĆ I JAK SŁUCHAĆ”**

**Temat warsztatów**: Efektywna komunikacja: jak mówić i jak słuchać.

**Celem głównym** zajęć warsztatowych jest zapoznanie uczniów z podstawowymi zasadami komunikacji werbalnej i niewerbalnej, rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych   
i rozwój pozytywnych zachowań społecznych, nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji z innymi.

**Cele operacyjne:**

* uczeń zna podstawowe zasady, którymi należy się kierować w czasie rozmowy,
* uczeń efektywnie posługuje się różnymi formami komunikowania się,
* uczeń odczytuje i interpretuje różnorodne komunikaty,
* uczeń rozumie znaczenie mowy ciała w kontaktach interpersonalnych.

**Czas trwania**: 3 spotkań, każde spotkanie trwające 45 minut.

**Adresaci programu**: uczniowie kl. IV-VI.

**Forma pracy:**

* grupowa,
* indywidualna.

**Metody pracy:**

* metody oparte na słowie: miniwykład, opowiadanie, pogadanka, opis, dyskusja;
* metody oparte na praktycznej działalności uczniów: zajęcia praktyczne, gry dydaktyczne/terapeutyczne;
* metody aktywizujące: burza mózgów, problemowa.

**Ewaluacja programu:**

* ocena uczestników podczas ostatnich zajęć (zaznaczanie na tarczy strzelniczej).

**Opracowała**: pedagog mgr J. Błażejewska – Więcek

**Literatura:**

– Brian Spitzberg, Kevin J Barge, P Shewryn Morreale, Komunikacja między ludźmi, Wydawnictwo Naukowe Pwn, 2015.

– Wiesława Stefan, Elżbieta Łozińska, Lech Stefan, Sztuka dialogu. Praktycznie   
o komunikacji. Wydawnictwo Salwator, 2012.

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1**

**Temat: Uczymy się efektywnie komunikować.**

**Cel główny:**

* kształtowanie pozytywnych relacji oraz współpracy w grupie,
* rozwijanie znajomości zasad z zakresu efektywnej komunikacji.

**Cele terapeutyczne:**

* integracja grupy,
* odczytywanie i interpretowanie komunikatów słownych i niewerbalnych,
* ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania,
* rozumie znaczenie mowy ciała w kontaktach interpersonalnych.

**Czas:** 45 minut

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody pracy:** pogadanka, dyskusja, gry dydaktyczne, burza mózgów

**Pomoce:** mała piłeczka,kartki A4, karteczki z nazwami maszyn   
np.: traktor/helikopter/kosiarka/ciężarówka, długopisy/flamastry, obrazek z figurami w dwóch różnych wersjach.

**Przebieg spotkania:**

1. **Powitanie**
   * Powitanie uczestników. Krótka informacja o celu zajęć, nauczyciel mówi:   
     *Na zajęciach poznacie kilka zasad dobrej komunikacji, aby uświadomić sobie jak ważne jest wzajemne komunikowanie się, które prowadzi   
     do porozumiewania się oraz kształtuje relacje między ludźmi i wpływa   
     na poczucie własnej wartości. Na początku zajęć weźmiecie udział w 3 różnych ćwiczeniach, które mają na celu zwrócić waszą uwagę na to co jest ważne we wzajemnym komunikowaniu się. Proszę wszystkich o aktywny udział i dzielenie się własnymi spostrzeżeniami.*
2. **Historia**

* Grupa siedzi w kręgu. Prowadzący informuje, że nikt nie może   
  się odzywać, prócz osoby, która trzyma w ręku piłeczkę.   
  Prowadzący przekazuję piłeczkę wybranej osobie, która rozpocznie opowiadanie przykładowej historii, powie jedno zdanie. Historia rozpoczynać się może od słów: *Pewnego dnia kiedy wracałem do domu...W Gdańsku, przy słonecznej ulicy, na rogu ulic...W ostatni weekend, razem z moim przyjacielem*...   
  Następnie przekaż piłeczkę innej osobie, która dopowie kolejne zdanie, tworząc dalszy ciąg historii. Można zwrócić uwagę uczestnikom, że to zadanie wymaga koncentracji, żeby cały czas wiedzieć na jakiem etapie jest powstająca historia. Ćwiczenie może trwać, aż każdy w grupie dopowie swoją część opowiadania.

W podsumowaniu należy zwrócić uwagę jak uczestnicy radzili sobie   
z koncentracją, pamiętaniem co do tej pory zostało już opowiedziane,   
co było trudniejsze słuchanie innych czy wymyślenie dalszej logicznej części opowiadania. Czy podobał im się wspólnie stworzone opowiadanie.

1. **Rysunek**

* Jedna z osób otrzymuje od prowadzącego kartkę z rysunkiem (układem figur geometrycznych). Jej zadaniem jest opisanie otrzymanego rysunku, a zadaniem pozostałych uczestników narysowanie go na swoich kartkach (zgodnie z opisem osoby prowadzącej). W pierwszym wariancie tego ćwiczenia grupa nie może zadawać pytań osobie przedstawiającej. Po wykonaniu zadania wszyscy porównują rysunki. Ćwiczenie powtarzamy drugi raz i umożliwiamy pozostałym uczestnikom na zadawanie pytań pomocniczych osobnie prowadzącej.

Podsumowaniem jest wyciągnięcie wniosków dotyczących komunikacji. Prosimy uczniów o dzielenie się własnymi spostrzeżeniami, które zapisujemy na tablicy. Zwracamy uwagę uczniów na to, że każdy z nas może inaczej rozumieć i interpretować, to co mówi druga osoba. W sytuacji gdy komunikat jest dla nas niejasny warto zadawać pytania, aby dobrze zrozumieć drugiego człowieka (koleżankę/kolegę, przyjaciela). Umiejętnej komunikacji też trzeba się nauczyć.

1. **Helikopter**

* Prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły. Każdy zespół otrzymuje kartkę   
  z nazwą maszyny, pojazdu np. traktor, helikopter, kosiarka, ciężarówka. Zadaniem każdej grupy jest przedstawienie tylko za pomocą mowy ciała otrzymane urządzenie. Każda osoba musi być jego częścią (!). Druga drużyna odgaduje jakie zadanie miała pierwsza grupa. W razie potrzeby, po paru sekundach grupa przedstawiająca może imitować dźwięki.

Pytania do grup: Jak wyglądała współpraca? Czy wyłonił się lider? Co było najtrudniejsze? Jakie są wasze wrażenia? Czy mieliście problemy z dojściem   
do porozumienia? Jak je rozwiązywaliście? Jak przebiegała komunikacja niewerbalna podczas odgrywania ról?

Podsumowaniem jest wyciągnięcie wniosków dotyczących komunikacji. Prosimy uczniów o dzielenie się własnymi spostrzeżeniami, które zapisujemy na tablicy. Zwracamy uwagę uczniów, na to czym jest komunikacja niewerbalna, mowa ciała oraz jakie trudności sprawia wyrażanie uczuć/komunikatów bez słów*.*

1. **Rundka podsumowująca.**
   * Odwołując się do przeprowadzonych wcześniej ćwiczeń wspólnie z uczniami analizujemy spostrzeżenia zapisane na tablicy. Wskazujemy czynniki, które ułatwiają/utrudniają wzajemne komunikowanie się (Załącznik nr 1).
   * "Mini-wykład"- podsumowanie wiadomości dotyczących efektywnej komunikacji.

Nauczyciel mówi: *W codziennym kontakcie przekazujemy sobie mnóstwo informacji za pomocą słów. Rozmowa to najbardziej naturalny sposób porozumiewania się między ludźmi. Ma ona charakter dwustronny   
i interaktywny, co oznacza, że uczestnicy dialogu zamieniają się rolami, raz mówiąc, innym razem – słuchając.*

*Komunikację interpersonalną inaczej nazywa się rozmową. Jej celem   
jest nawiązanie interakcji pozwalającej na wymianę: informacji, emocji, myśli.*

*Kontakt to inaczej kanał, przez jaki można wymieniać się informacjami. Zwykle ma on charakter bezpośredni (twarzą w twarz), ale może być również pośredni, gdy do siebie piszemy lub gdy rozmawiamy przez telefon czy wykorzystując internet. Aby rozmówcy mogli się zrozumieć, muszą używać tego samego kodu. Chodzi tu po prostu o swobodne posługiwanie się danym językiem, np. polskim, choć nie tylko; kod może bowiem być systemem symboli lub umówionych gestów (np. układy palców pokazywane podczas meczu członkom drużyny piłki siatkowej).*

1. **Zakończenie zajęć.**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2**

**Temat: Jak mówić i jak słuchać.**

**Cel główny:**

* kształtowanie pozytywnych relacji oraz współpracy w grupie.
* rozwijanie umiejętności komunikacyjnych uczniów.

**Cele terapeutyczne:**

* integracja grupy,
* odczytywanie i interpretowanie komunikatów słownych i niewerbalnych,
* ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania,
* nauka udzielania informacji zwrotnych.

**Czas:** 45 minut

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody pracy:** pogadanka, dyskusja, gry dydaktyczne, burza mózgów

**Pomoce:** kartki A4, długopisy/flamastry, tablica.

**Przebieg spotkania:**

1. **Powitanie**

* Powitanie uczestników. Krótka informacja o celu zajęć, nauczyciel mówi*:   
  Są to kolejne zajęcia dotyczące dobrej komunikacji, aby uświadomić sobie   
  jak ważne jest wzajemne komunikowanie się, które prowadzi do porozumiewania się oraz kształtuje relacje między ludźmi i wpływa na poczucie własnej wartości. Podobnie jak ostatnio weźmiecie udział w 3 różnych ćwiczeniach, które mają   
  na celu zwrócić waszą uwagę na to co jest ważne we wzajemnym komunikowaniu   
  się. Proszę wszystkich o aktywny udział i dzielenie się własnymi spostrzeżeniami.*

1. **Autobiografia**

* Uczestnicy dobierają się w trójki (uczniowie odliczają 1,2,3 – jedynki dobierają się razem, dwójki razem itd.; tworząc małe kółka - tak, by wszyscy byli zwróceni do siebie twarzami). Wybierają spośród siebie osobę A-mówiącego,   
  B- słuchacza i C-obserwatora. W czasie trzech minut osoba A opowiada o sobie, swoim życiu, zaczynając od najwcześniejszego momentu i kontynuując chronologicznie do dnia dzisiejszego. Osoba B słucha uważnie, jak tylko potrafi. Obserwator C patrzy na słuchacza i obserwuje go, stara się wyodrębnić   
  te wypowiedzi i zachowania, które były pomocne mówiącemu oraz   
  te, które utrudniały wypowiedź (może zapisywać spostrzeżenia).   
  Po zakończeniu tej części ćwiczenia, osoba A mówi słuchaczowi, jak czuła   
  się w kontakcie z nim (co z jego zachowania pomagało, a co przeszkadzało jej). Potem głos zabiera obserwator, który również udziela informacji słuchaczowi, na temat jego sposobu słuchania. Potem następuje zmiana, aż wszystkie osoby znajdą się w każdej z ról.

Podsumowaniem jest omówienie ćwiczenia, koncentrując się na samopoczuciu uczestników: na tym, w jakiej roli czuli się lepiej, a w jakiej gorzej, co sprawiało im szczególne trudności, z czego są najbardziej zadowoleni. Kierujemy uwagę uczestników na cechy, które wyróżniają dobrego mówcę i słuchacza Prosimy uczniów o dzielenie się własnymi spostrzeżeniami, które zapisujemy na tablicy.

1. **Prezentacja bohaterów**

* Uczniowie pozostają w trzyosobowych grupach z pierwszego ćwiczenia.   
  Tym razem zadaniem każdego uczestnika jest przedstawienie biografii swoich rozmówców, którą przed chwilą wysłuchali. Prowadzący podkreśla,   
  iż jest to znakomita okazja do sprawdzenia i skonfrontowania, czy i w jakim stopniu słuchacze zapamiętali i zrozumieli wszystko, co chcieli przekazać   
  im mówiący, czy ich intencje były dobrze rozumiane.

Podsumowaniem tego ćwiczenia jest omówienie odczuć poszczególnych osób w trakcie tego ćwiczenia, co sprawiało trudności, co było przyjemne,   
czy słuchacze wiernie odtworzyli wypowiedzi mówiących, jakie uczucia wzbudzały się w momencie, gdy o nich mówiono.Zwracamy uwagę uczestników na fakt, że słuchanie naszego kolegi/koleżanki w czasie rozmowy jest bardzo ważne i wcale nie takie łatwe. Warto zaznaczyć fakt, że każdy z nich zapamiętał różne informacje nie koniecznie te, na których zależało osobie mówiącej. Kierujemy uwagę uczestników na cechy, które wyróżniają dobrego mówcę i słuchacza Prosimy uczniów o dzielenie się własnymi spostrzeżeniami, które zapisujemy na tablicy.

1. **Rundka podsumowująca**
   * Odwołując się do przeprowadzonych wcześniej ćwiczeń wspólnie z uczniami analizujemy spostrzeżenia zapisane na tablicy. Wskazujemy cechy,   
     które charakteryzują dobrego mówcę oraz słuchacza. (Załącznik nr 2)
   * "Mini-wykład"- podsumowanie wiadomości dotyczących efektywnej komunikacji.

Nauczyciel mówi: *W codziennym kontakcie przekazujemy sobie mnóstwo informacji za pomocą słów. Rozmowa to najbardziej naturalny sposób porozumiewania się między ludźmi. Ma ona charakter dwustronny   
i interaktywny, co oznacza, że uczestnicy dialogu zamieniają się rolami,   
raz mówiąc, innym razem – słuchając. Warto zwrócić uwagę uczniów na fakt, że dla każdego z nas, ważne są inne cechy naszego rozmówcy/słuchacza. Dlatego, aby nasza rozmowa była efektywna i zadawalała dwie strony, warto   
w czasie rozmowy dawać informacje nt. co było fajne w czasie rozmowy np.; fajnie się gadało widzę, że naprawdę mnie słuchasz, fajnie się z tobą rozmawia zawsze powiesz coś miłego/mądrego.*

1. **Zakończenie zajęć.**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 3**

**Temat: Przeszkody w komunikacji.**

**Cel główny:**

* kształtowanie pozytywnych relacji oraz współpracy w grupie.
* rozwijanie umiejętności komunikacyjnych uczniów.

**Cele terapeutyczne:**

* integracja grupy,
* odczytywanie i interpretowanie komunikatów słownych i niewerbalnych,
* uświadomienie uczniom istnienia barier komunikacyjnych.

**Czas:** 45 minut

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody pracy:** pogadanka, dyskusja, gry dydaktyczne, burza mózgów

**Pomoce:** kartki A4, długopisy/flamastry, tablica.

**Przebieg spotkania:**

1. **Powitanie**

* Powitanie uczestników. Krótka informacja o celu zajęć, nauczyciel mówi:   
  *Są to kolejne zajęcia dotyczące dobrej komunikacji, aby uświadomić sobie,   
  że porozumiewanie się kształtuje relacje między ludźmi i wpływa na poczucie własnej wartości. Ważna jest zatem znajomość przeszkód, które wpływają   
  na przebieg procesu komunikacji. Podobnie jak ostatnio weźmiecie udział   
  w 3 różnych ćwiczeniach, które mają na celu zwrócić waszą uwagę,   
  na to co może stanowić przeszkody we wzajemnym komunikowaniu się. Proszę wszystkich o aktywny udział i dzielenie się własnymi spostrzeżeniami.*

1. **Pajęczynka**

* Uczestnicy ustawiają się w kręgu. Po kolei rzucany jest kłębek wełny, a każdy trzyma w ręku swój fragment nitki. Każdy rzuca kłębek do wybranej przez siebie osoby, mając „Ola lubię rozmawiać z tobą o/bo jesteś….” Osoba, która złapie kłębek odpowiada: "Dziękuję Ci....." i rzuca dalej, mówiąc następnej osobie wybrane zdanie „Ania lubię rozmawiać z tobą o/bo jesteś….” itd.

1. **Wieża Babel**

* Jeden z uczestników wychodzi z pomieszczenia. Pozostali wymyślają przysłowie (można skorzystać z gotowych przysłów w załączniku), rozdzielają między sobą poszczególne wyrazy. Gdy uczestnik wraca zza drzwi, na znak prowadzącego wszyscy krzyczą głośno swoje wyrazy. Zadaniem słuchającego jest odgadnąć przysłowie z ogólnego hałasu. Jeśli odgadnie to ma prawo wskazać kolejnego wychodzącego, jeśli nie to ponownie wychodzi za drzwi.

Podsumowaniem jest wyciągnięcie wniosków dotyczących komunikacji. Prosimy uczniów o dzielenie się własnymi spostrzeżeniami, które zapisujemy na tablicy. W tym ćwiczeniu zwracamy uwagę uczniów, na to co może nam utrudniać komunikację np.: duża liczba uczestników rozmowy, którzy   
nie słuchają siebie wzajemnie tylko sobie przeszkadzają przekrzykując   
się wzajemnie, ustalenie zasad w formie kontraktu dotyczących wspólnej rozmowy itp.

1. **Prezentacja siebie**

* Wybieramy sześciu chętnych uczestników, którzy pojedynczo wychodzą   
  na środek koła i realizują następujące zadania:
* osoba 1 - w pantomimiczny sposób pokazuje siebie (bez użycia słów   
  za pomocą postawy ciała, mimiki, gestów): - jak widzę siebie, jaki jestem,   
  co lubię itp.;
* osoba 2 - przy użyciu fragmentów ulubionych piosenek pokazuje siebie: jaki/jaka jestem, co lubię/nie lubię itp.;
* osoba 3 - przy użyciu tylko pięciu wybranych przez siebiewyrazów pokazuje siebie: jaki/jaka jestem, co lubię/nie lubię itp.;
* osoba 4 - naprzemiennie mówiąc szeptem i krzycząc przy użyciu kilku zdań pokazuje siebie: jaki/jaka jestem, co lubię/nie lubię itp.;
* osoba 5 i 6 - w tej rundzie biorą dwie osoby: jedna mówiąc normalnie przy użyciu kilku zdań pokazuje siebie: jaki/jaka jestem, co lubię/nie lubię itp.; zadaniem drugiej osoby jest przeszkadzanie pierwszej poprzez głośne krzyczenie/śpiewanie/szeleszczenie itp.

Pozostali uczestnicy pełnia rolę słuchaczy, ich zadaniem jest obserwowanie osób prezentujących siebie i zapamiętywanie informacji, którą chcą nam przekazać (mogą zapisywać je na kartkach). Obserwatorzy mają zwrócić uwagę w jakich okolicznościach przekazywane przez kolegów informacje były najbardziej zrozumiałe oraz jakie czynniki/sytuacje utrudniały ich zrozumienie.

Podsumowaniem jest wyciągnięcie wniosków dotyczących komunikacji. Prosimy uczniów o dzielenie się własnymi spostrzeżeniami, które zapisujemy na tablicy. W tym ćwiczeniu zwracamy uwagę uczniów, na to co może nam utrudniać komunikację np.: ograniczona liczba słów, trudne/niezrozumiałe słowa itp.

1. **Rundka podsumowująca**

* Odwołując się do przeprowadzonych wcześniej ćwiczeń wspólnie z uczniami analizujemy spostrzeżenia zapisane na tablicy. "Mini-wykład"- podsumowanie wiadomości dotyczących czynników utrudniających efektywną komunikację. Nauczyciel mówi: *Bariery komunikacyjne to wszystko to, co zakłóca rozmowę pomiędzy mówiącym i słuchającym. Bariery mogą wynikać zarówno z błędów popełnionych przez jedną, jak i drugą stronę.* Wskazujemy cechy, które stanowią przeszkodę efektywnej komunikacji. (Załącznik nr 3)

Nauczyciel uświadamia uczniom, że w/w bariery można pokonać poprzez ustalenie pewnych reguł w rodzaju: mówi tylko jedna osoba, nie przerywamy sobie wzajemnie, nie przeszkadzamy osobie mówiącej, szanujemy   
to, co chce nam przekazać osoba mówiąca itp.

1. **Zakończenie zajęć.**

**Załącznik Nr 1 – Scenariusz ,,Uczymy się efektywnie komunikować.”**

Czynniki ułatwiające komunikacje:

* uważna obserwacja rozmówcy (aktywne słuchanie, skupienie);
* komunikacja niewerbalna (kontakt wzrokowy, łagodna postawa ciała, pozytywne gesty np.: uśmiech itp.);
* komunikacja werbalna (odpowiedni ton głosu, język dostosowany do rozmówcy – używanie zrozumiałych zwrotów/wyrażeń);
* wyrażanie uczuć/emocji w społecznie akceptowalny sposób (zwłaszcza tych negatywnych);
* szanowanie uczuć/emocji rozmówcy;
* pozytywne nastawienie do rozmówcy/słuchacza;
* motywacja do nawiązania i kontynowania rozmowy;
* miejsce rozmowy (spokojne, bez hałasu, bezpieczne);
* zrozumienie dla wyrażanych poglądów nawet tych, z którymi się nie zgadzamy.

Czynniki utrudniające komunikację:

* nadawanie rozmowie charakteru przesłuchania, rozkazu;
* częste przerywanie i wtrącanie komentarzy np.: nieprzyjemnych, obraźliwych;
* używanie zwrotów/wyrażeń/metafor niezrozumiałych dla rozmówcy/słuchacza;
* duża liczba uczestników rozmowy;
* prowadzenie rozmowy w miejscu głośnym/hałaśliwym;
* mówienie szybko i niezrozumiale np.: przez wadę wymowy;
* brak zainteresowania ze strony rozmówcy lub słuchacza;
* brak kontaktu wzrokowego, miłych gestów;
* brak szacunku dla wypowiedzi/poglądów innych uczestników rozmowy.

**Załącznik Nr 2 – Scenariusz ,,Jak mówić i jak słuchać.”**

Cechy dobrego mówcy: Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, jak mówić, aby nas słuchano. W czasie rozmowy komunikacja werbalna musi być spójna z komunikacją niewerbalną i właśnie na to warto zwrócić uwagę w pierwszej kolejności.

* **Wiedz, co chcesz przekazać.** Należy używać jasnych i prostych komunikatów,   
  aby odbiorca wiedział, co mówca chce mu przekazać.
* **Dąży do dialogu, nie monolog.** Dialog jest podstawą dobrej komunikacji, dlatego należy dać szansę wypowiedzieć się drugiej osobie. Rozmowa nie jest monologiem.
* **Nastawienie.** Nie należy nastawiać się negatywnie do rozmowy. Każda rozmowa   
  ma szansę przynieść pozytywny rezultat.
* **Głos.** Wszystkie emocje zawsze można odczytać z tonu głosu oraz prędkości wypowiadanych słów – optymalnie jest wypowiadać 180-200 słów na minutę, choć oczywiście nikt nie jest w stanie liczyć ich na bieżąco. Dlatego warto po prostu mówić naturalnie i spokojnie.
* **Mowa ciała.** Gesty, mimika oraz postawa całego ciała są bardzo ważne w komunikacji. Mowa całego ciała wpływa na to, jak jesteśmy postrzegani przez odbiorców.

Cechy dobrego słuchacza: Aktywne słuchanie angażuje umysł słuchacza. Jest to proces, który - służy uzyskaniu określonych informacji, poznaniu poglądów rozmówcy, jego postaw, uczuć, emocji. Wymaga podążania za tokiem myślenia rozmówcy, przyjmowania jego punktu widzenia. Aktywne słuchanie przejawia się zarówno w formie werbalnej, jak również niewerbalnej np.: potakiwanie, uśmiech, grymas na twarzy, aprobata, zdziwienie okazywane   
za pomocą wzroku (to tylko niewerbalne sygnały świadczące o aktywnym słuchaniu).

* spokojny,
* wyrozumiały,
* cierpliwy,
* empatyczny,
* zaangażowany,
* skoncentrowany.

**Załącznik Nr 3 – Scenariusz „Przeszkody komunikacji”**

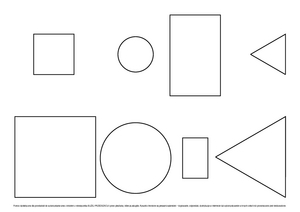
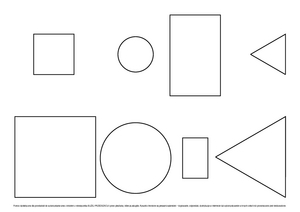
Bariery komunikacyjne:

* Hałas,
* Wielkość, szybkość i objętość informacji którą chcemy przekazać,
* Nieśmiałość rozmówcy/słuchacz,
* Niezrozumiała tematyka,
* Brak zainteresowania rozmówcy/słuchacza,
* Niezrozumiały język,
* Zbyt duże zaangażowanie emocjonalne,
* Awaria sieci telekomunikacyjnych (przy użyciu komputera, internetu),
* Zbyt duża liczba uczestników,
* Brak koncentracji,
* Presja czasu,
* Nieumiejętność słuchania,
* Zmęczenie.

**Materiały do zajęć - ćwiczenie Wieża Babel**

1. Bez pracy nie ma kołaczy. ...
2. Darowanemu koniowi w zęby się nie zagląda. ...
3. Fortuna kołem się toczy. ...
4. Nie chwal dnia przed zachodem słońca. ...
5. Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu. ...
6. Apetyt rośnie w miarę jedzenia. ...
7. Co ma wisieć, nie utonie. ...
8. Dzieci i ryby głosu nie mają

**Materiały do zajęć - ćwiczenie Rysunek**



**Program zajęć  
„W krainie emocji”**

**Temat warsztatów**: „W krainie emocji”

**Celem głównym** zajęć warsztatowych „W KRAINIE EMOCJI” jest rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych u dzieci. Zajęcia te mają stymulować rozwój dzieci w zakresie umiejętności rozpoznawania, nazywania, różnicowania oraz wyrażania emocji, a także radzenia sobie z własnymi emocjami. Ponadto, mają wspomagać rozwój pozytywnych zachowań społecznych, nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji z innymi, a także kształtować poczucie własnej wartości.

**Cele operacyjne:**

* dziecko potrafi rozpoznawać, nazywać i różnicować emocje i uczucia;
* dziecko zna akceptowalne społecznie sposoby wyrażania emocji i uczuć;
* dziecko potrafi wyrażać emocje i uczucia;
* dziecko zna konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami;
* dziecko rozumie emocje innych osób;
* dziecko zna i stosuje podstawowe zasady życia społecznego;
* dziecko potrafi współpracować z innymi dziećmi;
* dziecko potrafi się zrelaksować.

**Czas trwania**: 3 spotkania, każde spotkanie trwające 45 minut.

**Adresaci programu**: uczniowie kl. IV - VIII.

**Forma pracy:**

* grupowa,
* indywidualna.

**Metody pracy:**

* metody oparte na słowie: miniwykład, opowiadanie, pogadanka, opis, dyskusja;
* metody oparte na obserwacji i pomiarze: pokaz
* metody oparte na praktycznej działalności uczniów: zajęcia praktyczne, gry dydaktyczne/terapeutyczne;
* metody aktywizujące: burza mózgów, sytuacyjna, problemowa.

**Ewaluacja programu:**

* arkusze obserwacji.

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1**

**Temat: „Wprowadzenie w świat emocji.”**

**Cel główny:**

* rozwijanie znajomości podstawowych pojęć z zakresu emocji

**Cele terapeutyczne:**

* uczeń zna i posługuje się pojęciami: „emocja”, „uczucie”
* uczeń zna podstawowe nazwy emocji
* uczeń potrafi rozpoznawać emocje i uczucia na obrazku, u siebie, u innych
* uczeń potrafi nazywać emocje i uczucia
* uczeń potrafi różnicować emocje i uczucia
* uczeń potrafi wczuć się w określone emocje i uczucia

**Czas:** 45 minut

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody pracy:** miniwykład, opowiadanie, opis, dyskusja, burza mózgów,

**Pomoce:** kartki papieru, flamaster, kredki, kartki opisujące różne sytuacje, wykład   
o emocjach.

**Literatura:**

Grudziewska, E. (2019). Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Programy zajęć. Część 4. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

**Przebieg spotkania:**

1. **Powitanie**.
   * Krótkie powitanie z uczniami i przybliżenie im tematyki spotkań.
   * Zachęcenie uczniów do współpracy i aktywnego udziału w zajęciach.
   * Omówienie zasad obowiązujących na zajęciach.
2. **„Burza mózgów” - emocje**
   * Prowadząca zadaje uczestnikom pytanie: *Co to są emocje? Jakie emocje znacie?*
3. **„Worek pełen emocji”**

* Uczniowie są podzieleni w pary. Losują z materiałowego woreczka (lub pudełka) po jednej kartce, na której krótko opisane są różne sytuacje   
  np. „Przegraliśmy ważny mecz”, „Dostałam wymarzony prezent”, „Zaginął mój kot” itp. (załącznik nr 1). Uczniowie odczytują na głos treść kartki,   
  a następnie próbują dopasować min. jedną emocję, która ich zdaniem towarzyszy danej sytuacji. Nazwę emocji zapisują z tyłu na kartce.

1. **„Emocje przyjemne i przykre”**

* Nauczyciel wprowadza uczniów w zagadnienie emocji przyjemnych   
  i nieprzyjemnych: *Każdy z nas przeżywa różne emocje. Są one naturalnymi reakcjami naszych organizmów na sytuacje, które nas spotykają. Niektóre   
  z tych emocji są przyjemne, inne smutne lub nawet bolesne. Jednak każda   
  z tych emocji jest nam potrzebna. To emocje napędzają nas do działania   
  i informują, że dzieje się coś ważnego w naszym życiu. Nie warto jednak dzielić emocji na pozytywne i negatywne. Jeśli będziemy tak robić, to będziemy też winić siebie np. za smutek lub strach. A są to przecież emocje naturalne, które pojawiają się niezależnie od nas i nie należy się za nie obwiniać. Lepiej jest więc przyjąć podział na emocje przyjemne i przykre.*
* Prowadząca dzieli duży arkusz papieru na dwie części. Na górze jednej części narysowana jest „uśmiechnięta buzia” (oznaczające emocje przyjemne),   
  na drugiej „smutna buzia” (oznaczająca emocje nieprzyjemne). Każdy uczestnik wpisuje emocje (z poprzedniego ćwiczenia) po odpowiedniej stronie planszy.

1. **Zakończenie**

* Krótkie podsumowanie zajęć poprzez przypomnienie najważniejszych zagadnień:
* *Czym są emocje?*
* *Jakie emocje znamy?*
* *Jak możemy dzielić emocje?*

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2**

**Temat: „Z emocjami na TY.”**

**Cel główny:**

* rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji.

**Cele terapeutyczne:**

* dziecko nazywa najważniejsze emocje: radość, strach, smutek, złość.
* dziecko rozpoznaje emocje u siebie i u innych
* dziecko potrafi wyrazić emocje w sposób społecznie akceptowalny

**Czas:** 45 minut

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody pracy:** miniwykład, opowiadanie, pogadanka, opis, dyskusja, burza mózgów, metoda sytuacyjna,

# Pomoce: kartki papieru, flamaster, kredki, fotografie z emocjami (np. „Emocje-rozpoznawanie stanów emocjonalnych na podstawie wyrazu twarzy”, wyd. Harmonia)

**Literatura:**

Grudziewska, E. (2019). Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Programy zajęć. Część 4. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

Busz, A. (2020). Emocjonalne SOS. Gdańsk: Harmonia.

**Przebieg spotkania:**

1. **Powitanie**.
2. **Rundka początkowa.**
   * Uczniowie po kolei odpowiadają na pytania: *Co dobrego (przyjemnego) spotkało mnie w ubiegłym tygodniu?* lub *Co przykrego (nieprzyjemnego) spotkało mnie w ubiegłym tygodniu?*
3. **Gdzie ukryły się emocje?**
   * Prowadzący dzieli uczniów na 4 grupy i każdej z nich przyporządkowuje jedną wiodącą emocję: radość, smutek, strach lub złość. Prowadzący przygotowuje fotografie, które przedstawiają różne emocje i rozkłada je na dywanie. Zadaniem grup jest wybrać spośród fotografii tylko te zdjęcia, które obrazują emocję przypisaną ich grupie. Następnie siadają w kręgu i wspólnie szukają powodów tego uczucia.
   * Mini wykład o sposobach rozpoznawania i wyrażania emocji: *Wykonując poprzednie ćwiczenie mogliście zaobserwować, że emocje można odczytać na podstawie sygnałów płynących z ciała. Na przykład obserwując twarz kolegi, możemy stwierdzić czy jest wesoły lub smutny. Mimika naszej twarzy nie jest jednak jedynym sygnałem. Gdy ktoś ma np. zaciśnięte pięści, możemy przypuszczać, że jest zdenerwowany. Głos także jest emocjonalnie „naładowany” : może być wesoły, smuty, przygaszony...Czy znacie jeszcze jakieś inne sposoby rozpoznawania emocji?*
4. **Coś o sobie…**

* Prowadzący ustawia 4 stoły. Na każdym ze stołów znajduje się arkusz A3 zatytułowany odpowiednio:
* „Co sprawia Ci radość?”
* „Co powoduje, że czujesz strach?”
* „Co powoduje , że czujesz smutek?”
* „Co powoduje, że czujesz złość?”

Zadaniem uczniów jest podejść do każdego ze stołów i na arkuszu papieru krótko opisać sytuację, podczas której towarzyszyła im dana emocja.

1. **Zakończenie zajęć.**

* Prowadzący na koniec odczytuje treść plakatów. Podsumowuje ćwiczenia, zwracając uwagę na fakt, że w życiu każdego z nas pojawiają się różne emocje, zarówno te przyjemnie, jak i te przykre. Przypomina jednak, że każda z emocji jest nam potrzebna.

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 3**

**Temat: „Jak mam sobie z tym poradzić?”**

**Cel główny:**

* rozwijanie umiejętności wyrażania i radzenia sobie z emocjami nieprzyjemnymi

**Cele terapeutyczne:**

* dziecko potrafi wyrazić nieprzyjemne emocje w sposób społecznie akceptowalny
* dziecko zna sposoby poradzenia sobie, gdy odczuwa nieprzyjemne emocje
* stwarzanie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych.

**Czas:** 45 minut

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody pracy:** miniwykład, opowiadanie, pogadanka, opis, dyskusja, pokaz, zajęcia praktyczne, gry dydaktyczne, burza mózgów, metoda sytuacyjna

**Pomoce:** kartki papieru, flamaster, kredki, długopisy, balony

**Literatura:**

Busz, A. (2020). Emocjonalne SOS. Gdańsk: Harmonia.

Grudziewska, E. (2015). Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Programy zajęć. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

Grudziewska, E. (2016). Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Programy zajęć. Część 2. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

Grudziewska, E. (2019). Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Programy zajęć. Część 4. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

**Przebieg spotkania:**

1. **Powitanie.**
2. **Rundka początkowa.**
   * Każdy z uczestników grupy po kolei odpowiada na pytania: *Co dobrego spotkało mnie w ubiegłym tygodniu?* lub *Co przykrego spotkało mnie   
     w ubiegłym tygodniu?*
3. **„Balon nieprzyjemnych emocji”**

* Prowadzący bierze 2 balony: jeden dmucha tak długo, aż ten pęknie, drugi dmucha i upuszcza z niego powoli powietrze. Omawia przeprowadzony eksperyment: *Wyobraźmy sobie, że jesteśmy jednym z tych balonów,   
  a powietrze w środku, to nieprzyjemne emocje, które są w nas. Kumulując   
  w sobie nieprzyjemne emocje w pewnym momencie będziemy czuć się przeciążeni, tak jak ten balon, który od nadmiaru powietrza pękł. Zamiast dusić w sobie nieprzyjemne emocje, lepiej jest dawać im upust.*

1. **Mini wykład na temat emocji.**

* Prowadzący przypomina plakat z zajęć pierwszych, gdzie wspólnie z uczniami ustalili, że: *nie ma emocji dobrych i złych – są tylko przyjemne lub przykre. Dobre lub złe mogą być jedynie sposoby radzenia sobie z nimi. Niektórzy próbują radzić sobie z nieprzyjemnymi uczuciami poprzez krzyki, bójki, wyzwiska lub używki. Należy mieć świadomość, że takie zachowania są szkodliwe, zarówno dla nich, jak i osób z najbliższego otoczenia. Istnieje jednak wiele nieszkodliwych sposób radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. I tymi sposobami zajmiemy się na dzisiejszych zajęciach.*

1. **Jestem wściekły ponieważ…**

* Prowadzący wyjaśnia uczniom, że: *jednym ze sposobów radzenia sobie   
  z nieprzyjemnymi emocjami jest mówienie o nich. Często złościmy się na kogoś lub gniewamy, nie informując go o tym. Natomiast osoba ta może być zupełnie nieświadoma sytuacji i nie wiedzieć, że np. danym zachowaniem sprawiła nam przykrość, np. Kuba pochwalił się w klasie, że ma nowego psa. Wszyscy   
  z zachwytem oglądali zdjęcia zadowolonego pupila. Jedynie Bartek stał oparty o ścianę w drugim końcu sali. Kuba zapomniał, że w zeszłym tygodniu zdechł pies, który był najlepszym przyjacielem chłopca.*
* Prowadzący przygotowuje woreczek, do którego wrzuca karteczki   
  z wypisanymi nieprzyjemnymi emocjami. Uczniowie losują po jednej kartce,   
  a następnie próbują zwerbalizować daną emocję, np. „złość” – „Jestem zdenerwowany, gdy nie potrafię czegoś zrobić”, „smutek” – „Jestem smutna, gdy pokłócę się z koleżanką”.

1. **Sposoby na nieprzyjemne emocje**
   * Prowadzący prosi, aby uczestnicy zastanowili się i podali własne pomysły sposobów radzenia sobie z przykrymi emocjami. (powinny się pojawić: werbalizacja emocji, aktywność fizyczna, spacer, muzyka, taniec, relaksacja, skorzystanie z pomocy innej osoby, zaciskanie pięści, liczenie od 0 do 10, wizualizacja, wdechy/wydechy, metafora graficzna itp.).
   * Dyskusja – *czy znacie jeszcze inne sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami?*
   * Prowadzący wiesza na tablicy dużą kartkę papieru zatytułowaną „Nasze sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami”. Uczniowie wspólnie ozdabiają i uzupełniają arkusz, wypisując wcześniej wspomniane sposoby. Powstały plakat wspólnie wieszają w widocznym miejscu w klasie lub szkole.
2. **Zakończenie zajęć.**

* Podsumowanie całego cyklu spotkań. Każdy z uczestników może podzielić się własnymi refleksjami.
* Podziękowanie uczniom za udział w zajęciach.

Załącznik nr 1

|  |
| --- |
| Przegraliśmy ważny mecz. |
| Bartek dostał wymarzony prezent. |
| Zaginął mój ukochany kot. |
| Dostałam 1 z klasówki. |
| Mama zrobiła Oli niespodziankę i przyrządziła na kolację jej ulubioną pizzę. |
| Kasia pokłóciła się z koleżanką. |
| Antek spóźnił się na szkolny autobus. |
| Ela w końcu nauczyła się jeździć na rolkach. |
| Jutro muszę iść do dentysty, bardzo tego nie lubię… |
| Kolega zapomniał o moich urodzinach. |
| Już jutro wyjeżdżamy na fantastyczną wycieczkę do Włoch! |
| Mój pies jest bardzo chory. |
| Szymon jako jedyny z klasy nie dostał zaproszenia na ognisko. |
| Na mojej drodze stanął groźny pies. |
| Piotrek zajął pierwsze miejsce w konkursie matematycznym. |
| Hurra! Będę chodziła na lekcje śpiewu! |
| Kuba wiedział, że wszyscy się śmieją z jego dziurawych butów. |
| To wszystko nie ma sensu… |
| Marta pogodziła się z przyjaciółką. |
| Jestem w klasie „nowy” i nikt ze mną nie chce rozmawiać. |

Źródło: *pomysł własny*